

SENIORSVÄNGENS AKTÖRER

SENIORIKARKELOIDEN TOIMIJAT

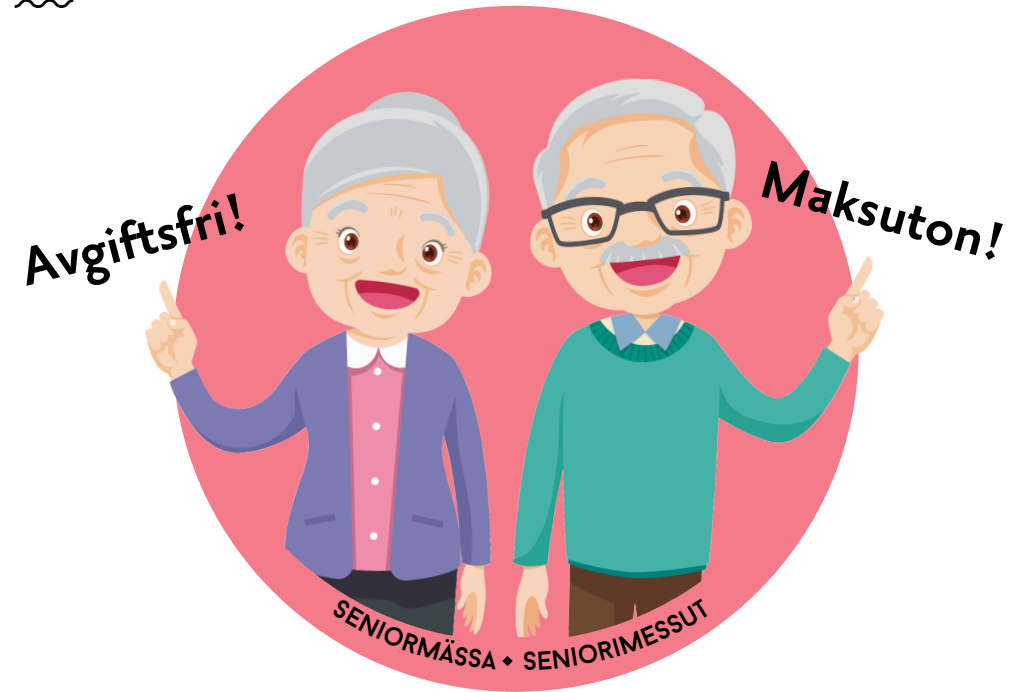


RASEBORG
RAASEPORI



- Hörselföreningen i Västnyland/
Länsi-Uudenmaan kuuloyhdistys rf
- Raseborgs Medborgarinstitut /
Raaseporin Kansalaisopisto
- Karisnejdens Invalider - Karjaanseudun Invalidit rf
- Boost gym/ BejaW Oy Beatrice Weckström
- Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry-
Esbo och Grankulla Närståendevårdare och Vänner rf
- Västnyländska Kultursamfundet rf - Luckan Raseborg
- ENTER ry- De äldres it-förening/
Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys
- Svenska Synskadade i västnyland rf
- Förbundet Finlands svenska synskadade
- Lifestyle Holistica Firma/Yritys
- Nylands Minneslots, Minnesförbundet/
Uudenmaan muistiluotsi, Muistiliitto
- Stöd för de Äldre i Karis och Pojo rf/
Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten tuki ry
- Raseborgs Regnbåge/ Raaseporin Sateenkaari rf
- Raseborgs Hjärtförening/ Raaseporin Sydänyhdistys rf
- Karis Svenska Marthaförening rf
- Vardagsrum-verksamhet/ Olkkaritoiminta LUVN
- Raseborgs Integritätstjänster/
Raaseporin Kotoutumispalvelut
- Raseborgs stads Idrott och Hälsomotion/
Raaseporin kaupungin Liikunta
- Kommunikation och marknadsförening Raseborgs stad/
Viestintä ja markkinointi Raaseporin kaupunki
- Raseborgs Kulturtjänster/ Raaseporin Kulttuuripalvelut
- Karis Svenska Pensionstagare rf
- AnhörigHjälpen - OmaisApu
- Kollektivtrafik/ Joutkoliikenne BOSSE
- Raseborgs släkt och bygdeforskare rf
- Ekenäs landsbygds Marthaförening rf
- Västra Nylands Reumaförening rf
- Raseborgs Bibliotek/ Raaseporin Kirjasto
- Visit Raseborg
- Folkhälsans förbund rf
- Karis gårds- och bostadsförening rf
- Nylands Kammarkonserter rf
- Röda Korset
(Karis-Pojo och Ekenäs-Tenala/
Punainen Risti Karjaa-Pohja ja Tammisaari-Tenhola) rf
- Karjaa-Pinjalaisten Eläkkeensaajat ry
- KotiFysio
- Nylands hantverk rf
- LUVN Fysioterapi/ Fysioterapia
- M.Broman Ab Oy (Optik/ Optiikka)
- Senior Shop
- Ekenäs Pensionärer rf
- Karis Pensionärer rf
- Excite Gym and Wellness
- Seniorinfo/ Seniори-info LUVN
- Raaseporin Suomalainen Seurakunta
- Nya Apoteket i Ekenäs/ Tammisaaren Uusi Apteekki
- Ekenäs Bridgeklubb/ Tammisaaren Bridgekerho rf
- Folkhälsan i Snappertuna
- Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys /
Västra Nylands Andningsförening ry

Vi förbehåller oss rätten till att göra ändringar
Pidätämme oikeudet muutoksiin



SENIORSVÄNGEN SENIORIKARKELOT

En mässa för seniorer och anhöriga
Senioreille ja omaisille suunnattu messutapahtuma

Torsdag / Torstai 10.4.2025

kl. / klo 13.00-16.00

Karis idrottshall / Karjaan urheiluhalli

Idrottsgatan 3, 10300 Karis
Urheilukatu 3, 10300 Karjaa



Vicke M



Ludde Entertainment

Program

13.00- 13.10 Petra Theman – öppning av Seniorsvängen

13.15-13.30 Testa på Lavis med Charlotta Enckell!

13.35-14.10 Vicke M (musikuppträdande)

14.15-14.35 Kostföreläsning för äldre (Boostgym/ BejaW AB)

14.40- 14.55 Testa på jumppa med Excite!

14.55-15.30 Ludde Entertainment (musikuppträdande)

15.35-15.50 Stoldansjumppa LUVN vadagsrumsverksamhet (uppträdande)

15.55 Avslutande ord - Idrottsinstruktör Julia Thurin

- Skrivtolk (Hörsselföreningen i Västnyland r.f.)
- Testa på balansbana (LUVN Fysioterapi)
- Ögontrycksmätning (M Broman)
- BK-46 handboll café serverar aktörer och besökare
- Demonstration av hjärtdefibrillator (Röda Korset Karis-Pojo och Ekenäs- Tenala rf)
- Hörselrådgivning (Hörsselföreningen i Västnyland rf)
- Testa på Bridge (Ekenäs Bridgeklubb rf)
- PEFf-mätningar och mätningar av syremättnad (Västra Nylands Andningsförening ry)

13.30 -14.30
prova på Boule

Avgiftsfri transport till och från mässan

Buss 1:

Bromarv kyrka kl. 11.20

Tenala torg kl. 11.45

Ekenäs Resecenter 12.00

Snappertuna Kockens torg (Höstnäs v. 1) kl. 12.20

Buss 2:

Fiskars torg kl. 12.00

Pojo Busstation kl. 12.15

Billnäs skola kl. 12.30

Taxi (8-9 pers.):

Svartå Busstation kl. 12.15



Start från mässan kl. 16.10

För mera information, kontakta Idrottsinstruktör Julia Thurin tel. 019 289 2194

Ohjelma

13.00- 13.10 Petra Theman - Seniorikarkeloiden avaus

13.15-13.30 Kokeile Lavista Charlotta Enckellin kanssa!

13.35-14.10 Vicke M (musiikkiesittäytyminen)

14.15-14.35 Ravitsemusluento ikäihmisille (Boostgym/ BejaW Oy)

14.40- 14.55 Kokeile jumppaa Exciten kanssa!

14.55-15.30 Ludde Entertainment (musiikkiesittäytyminen)

15.35-15.50 Tuolitanssi jumppa LUVN olohuonetoiminta (esittäytyminen)

15.55 Loppusanat - liikunnanohjaaja Julia Thurin

- Kirjoitustulkkaus (Hörsselföreningen i Västnyland ry)
- Kokeile tasapainorataa (LUVN Fysioterapi)
- Silmänpaineen mittaus (M Broman)
- BK-46 käsipallo- kahvila palvelee toimijoita ja vierailijoita
- Sydändefibrillaattorin esittely (Punainen Risti Karjaa-Pohja ja Tammisaari-Tenhola rf)
- Kuuloneuvonta (Länsi-Uudenmaan kuuloyhdistys rf)
- Kokeile Bridgeä (Tammisaaren Bridgekerho rf)
- PEFf-mittauksia ja happisaturaatio mittauksia (Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry)

13.30 -14.30 kokeile
Boulen pelaamista

Maksuton kuljetus messuille ja takaisin

Bussi 1:

Bromarvin kirkko klo 11.20

Tenholan tori klo 11.45

Tammisaaren Matkakeskus klo 12.00

Snappertuna Kockens torg (Höstnäsint. 1) klo 12.20

Bussi 2:

Fiskarsin tori klo 12.00

Pohjan Linja-autoasema klo 12.15

Billnäsins koulu klo 12.30

Taksi (8-9 henk.):

Mustion Linja-autoasema klo 12.15



Lähtö messuilta klo 16.10

Lisätietoja saat ottamalla yhteyttä Liikunnanohjaaja Julia Thuriniin puh. 019 289 2194