

Ohjelmaa eläkeläisille Kauniaisissa – Program för pensionärer i Grankulla

järjestäjä ja yhteystiedot arrangörer och kontaktuppgifter	tapahtuman osoite tillställningens adress	MAANANTAI MÅNDAG	TIISTAI TISDAG	KESKIVIIKKO ONSDAG	TORSTAI TORSDAG	PERJANTAI FREDAG	Viikonloppuhjelmat ja huom! Veckoslutsprogram och obs!
--	---	---------------------	-------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	---

GRANIN LÄHIAVUN TOIMINTOJA – GRANI NÄRHJÄLPS FUNKTIONER

<p>GRANIN LÄHIAPU RY toimisto@graninlahiapury.fi www.graninlahiapury.fi arkisin klo 9 – 13 040 518 9281</p>	<p>Villa Junghans Leankuja 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - palveluita: vanhus- ja vammaisapu, saattaja-apu, omaishoitaja-apu, kodinhoito- ja siivousapu, asiointiapu, ystäväapu ja liikuntakaverit, pienimuotoiset pihatyöt, muuta apua tarpeen mukaan - omaishoitajien vertaistukitoiminta yhdessä Kauniaisten seurakuntien kanssa n. 1 krt/kk - katso myös Miesten kerhon ja Naisten kerhon toiminta Villa Bredan palvelukeskuksen kohdalta 	<p>palveluiden käyttäjien tukimaksu 30 €/vuosi</p> <p>palveluiden tuntihinnat 8-20€/h</p>
<p>GRANI NÄRHJÄLP RF toimisto@graninlahiapury.fi www.graninlahiapury.fi vardagar kl. 9 – 13 040 518 9281</p>	<p>Villa Junghans Leagränden 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tjänster: åldrings- och handikapp hjälp, ledsagarhjälp, avlastning av närstående vårdare, hemvård och städhjälp, utför ärenden (ex. butiksutköp), väntjänst och motionsvänner, enklare trädgårdsarbete, övrig hjälp enligt behov - stöd för närstående vårdare i samarbete med församlingarna i Grankulla ca 1 gång/månad - se även Herrklubbens och Damklubbens verksamhet under rubriken Villa Breda servicecenter 	<p>de som anlitar tjänster betalar stödavgift 30 €/år</p> <p>tjänsterna kostar 8-20€/h</p>

<p>GRANIN LÄHIAPU RY olohuone@graninlahiapury.fi 040 518 9281</p>	<p>Olohuone Nuorisotalo,2.krs Läntinen Koulupolku 2 Huom! Tila ei ole esteetön</p>	<p>tila auki 8-20 9-12 PÄIVYSTÄJÄ paikalla, kahvitarjoilu -10 – 11 ENGLANTI -11.30-12.30 RUOTSI</p>	<p>tila auki 8-20 9-12 PÄIVYSTÄJÄ paikalla,kahvitarjoilu aamup. OPASTUSTA TIETOTEKNIIKASSA</p>	<p>tila auki 8-20 10-11 URA- JA ELÄMÄNTAITOV ALMENNUSTA (coaching)</p>	<p>tila auki 8-20 12-15 PÄIVYSTÄJÄ paikalla, kahvitarjoilu 12-15 SUOMENKIELI 12-14 KÄSITÖITÄ, Sailsa paikalla</p>	<p>tila auki 8-20</p>	<p>Olohuoneessa tila ja toiminta kaikille avointa LAUANTAISIN 15-17 monikulttuurinen ystävätoiminta Olohuonetoiminta on maksutonta ja vapaaehtoista</p>
<p>GRANI NÄRHJÄLP RF olohuone@graninlahiapury.fi 040 518 928</p>	<p>Vardagsrummet Ungdomsgården, 2. vån. Västra Skolstigen 2 OBS! Utrymmet är inte lättillgänglig</p>	<p>utrymmet är öppet 8-20 9-12 DEJOURERING, kaffeservering -10-11 ENGELSKA -11.30-12.30 SVENSKA</p>	<p>utrymmet är öppet 8-20 9-12 DEJOURERING, kaffeservering -förmiddag VÄGLEDNING I IT-KUNSKAP</p>	<p>utrymmet är öppet 8-20 10-11 KARRIÄR- OCH LIVSTILSVÄGLEDNING (coaching)</p>	<p>utrymmet är öppet 8-20 12-15 DEJOURERING, kaffeservering 12-15 FINSKA 12-14 HANDARBETE Sailsa på plats</p>	<p>utrymmet är öppet 8-20</p>	<p>Vardagsrummet och verksamheten är öppet för alla LÖRDAGAR 15-17 mångkulturell väntjänst Vardagsrummets verksamhet är gratis och frivillig</p>

SEURAKUNNAT - FÖRSAMLINGAR

<p>GRANKULLA SVENSKA FÖRSAMLING</p>	<p>Kyrkan Kavallvägen 3 Utrymmen är</p>		<p>kl.13 PENSIONÄRS-KÖREN i nedre</p>	<p>13.30 – 15 SYFÖRENINGEN i övre</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>www.grankullasvenskaforsamling.fi grankulls.sv.fors@evl.fi kyrkoherdeämbetet tfn. (09) 612 3722 (mån – fre 10-14, to 10-16)</p>	<p>lättillgängliga, men ligger vid en brant backe</p> <p>Sebastos Grankullavägen 11 Utrymmen är lättillgängliga</p>	<p>13 – 15 MÅNDAGSCAFÉ i Sebastos</p>	<p>salen</p> <p>13.30-14.30 TISDAGSTRÄFF EN i övre salen, de ojäma veckorna</p> <p>15-16 Tvåspråkig MENTALVÅRDS GRUPP Sebastos</p>	<p>brasrummet</p>			
<p>GRANKULLA SVENSKA METODIST FÖRSAMLING</p> <p>Grankulla@metodistkyrkan.fi församlingsarbetare Monica Lundgren 0400 868 235</p>	<p>Metodist kyrkan Bolagsvägen 33</p> <p>Casa Seniori Gillesstugan Bolagsvägen 31 Det finns några trösklar i utrymmen</p>	<p>kl.14 CASATRÄFFAR för daglediga</p>					
<p>KAUNIAISTEN SUOMALAINEN SEURAKUNTA kirkkoherranvirasto 09 512 3710 ma-pe 10 – 14, to 10-16 kauniaisten.suomi.srk@evl.fi</p>	<p>Kirkko ja kirkkoherranvirasto Kavallintie 3, sisätilat esteettömiä, mutta kirkko sijaitsee jyrkässä rinteessä</p>		<p>13 – 14.30 parillisen viikon ti HYVÄN MIELEN YSTÄVÄKERHO</p>		<p>klo 12 1 krt/kk, MARTAT JA MARIAT , takkahuone</p> <p>klo 14 kuukauden viimeinen torstai NAISTEN KESKUSTELUPIIRI, takkahuone</p>		

	Sebastos Kauniaistentie 11, tilat esteettömiä	12.45 – 13 VARTIN HARTAUUS Sebastoksessa	15-16 Kaksikielinen MIELENTERVEY SRYHMÄ Sebastos (mukana K.seurakunnat ja kaupunki)	16 – 18 OMAISHOITAJIE N VERTAISTUKIRY HMÄ Sebastoksessa n. 1 krt./kk, tarkista tarkempi päivä kirkolta			
--	--	--	---	---	--	--	--

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT - PENSIONÄRFÖRENINGAR

GRANKULLA SVENSKA PENSIONÄRER RF www.grankulla.spfpension.fi sekreterare Anna- Greta Liljeroth 0405735862	Villa Junghans Leagränden 4 alla utrymmen är inte lättillgängliga		kl.13 MÖTE för medlemmar, de jämna veckorna				Medlemsavgift 13 € För medlemmar mycket hobbyverksamhet bl.a. utfärd, dans, schack, canasta, samtalscafé
KAUNIAISTEN SUOMALAISET SENIORIT RY www.kssry.fi sihteeri Ritva Degerth 0505181130 kssrysihteeri@gmail.com	Villa Junghans, Leankuja 4, kaikki tilat eivät ole esteettömiä		klo 12.30 jäsenien KOKOONTUMIN EN parittomien viikkojen tiistaina				Jäsenmaksu 10 €. Jäsenille mm. erilaisia retkiä

PÄIVÄTOIMINTAA - DAGVERKSAMHET

HOIVAKOTI VILLA ANEMONE	Lippajärventie 1, Tammikummun alapiha, esteetön	9-15 päivätoimintaa avoinna	9-15 päivätoiminta avoinna	9-15 päivätoiminta avoinna	9-15 päivätoiminta avoinna	9-15 päivätoiminta avoinna	Päivätoimintaa arkisin. Tarkoitettu varsinkin muistisairaille henkilöille. Hinta 15 €/päivä. Lisätiedot ja ennakkoilmoittaut- uminen osastonhoitaja Lea Pyykkönen (09)5056 528
VÄRDHEMMET VILLA ANEMONE	Klapprträskvägen 1, Ekkullas nedre gård, lättillgänglig	dagcentret är öppet 9-15	dagcentret är öppet 9-15	dagcentret är öppet 9-15	dagcentret är öppet 9-15	dagcentret är öppet 9-15	Dagcentret är öppet vardagar. Först och främst för personer med minnessjukdomar . Pris 15 €/dag. Mera information och anmälningar till avdelningsskötare Lea Pyykkönen (09)5056 528

KAUNIAISTEN KAUPUNGIN TOIMINTAA – VERKSAMHET, SOM GRANKULLA STAD ARRANGERAR

KAUNIAISTEN KIRJASTO kirjasto@kauniain.fi neuvonta 09 5056 400	Thurmannin aukio 6, esteetön	avoinna 10 – 20 , lukusali 8-20	avoinna 10 – 20 , lukusali 8-20	avoinna 10 – 20 , lukusali 8-20	avoinna 10 – 20 , lukusali 8-20 . SENIORINETTI n. joka toinen	avoinna 10 – 17 , lukusali 10-17	avoinna la, pyhien aatot 10-15 Huomaa esim. kirjailijavierailut
--	------------------------------------	---	---	---	---	--	--

<p>GRANKULLA BIBLIOTEK kirjasto@kauniainen.fi information 09 5056 400</p>	<p>Thurmanns platsen 6, lättillgänglig</p>	<p>öppet 10 – 20, läsesalen 8-20</p>	<p>öppet 10 – 20, läsesalen 8-20</p>	<p>öppet 10 – 20 läsesalen 8-20</p>	<p>torstai 13 – 15, ei ajanvarausta öppet 10 – 20 SENIORINETTI ca varannan torsdag 13 - 15, ej förhandsbokning</p>	<p>öppet 10 – 17, läsesalen 10-17</p>	<p>öppet lör, dag före helg 10-15 Märk t.ex. författare besöken</p>
<p>KAUNIAISTEN KANSALAIOPISTO www.kauniainen.fi/kansalaisopisto neuvonta 09 5056 617</p> <p>GRANKULLA MEDBORGARINSTITUT www.grankulla.fi/medborgarinstitutet information 09 5056 617</p>	<p>Petra Pohjoinen Suotie 5 A, ryhmiä myös muissa tiloissa</p> <p>Petra Norra Mossavägen 5 A, grupper även i andra utrymmen</p>	<p>Kansalaisopiston järjestämistä kursseista tietoja: http://www.kauniainen.fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/kansalaisopisto/liikunta_ja_hyvinvointi</p> <p>Ohjatut liikuntaryhmät ja ohjaajat on siirretty alkaen 1.1.2015 osaksi kansalaisopiston toimintaa. Lisätietoa ikääntyvien liikuntakursseista saa kansalaisopiston esitteestä ja alla olevan linkin kautta. https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/</p> <p>keväällä 2016 opistolla oli tarjolla senioreille mm. -liikuntaa, esim.pilatesta, rivitanssia, kehonhuolto 65+, ohjattu kuntosali +65, rytmin sykettä ja aivojen jumppaa senioreille -taidetta ja käsitöitä esim.kudontaa, risusydän ja kevään koristeet, pääsiäismunat lasihelmistä, mosaiikkiruukkuja puutarhaan. -Luentosarja: Mozartin merkittävät pianokonsertot</p> <p>Mera information om kurser som Medborgarinstitutet arrangerar: http://www.kauniainen.fi/sv/kultur_och_fritid/medborgarinstitutet</p> <p>Handledda motionsgrupper och deras ledare har flyttats fr.o.m. den 1.1.2015 som en del av medborgarinstitutets verksamhet. Mera information om motionskurser för äldre personer får du från medborgarinstitutets broschyr och genom länken nedanför https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/index.php?l=sv</p> <p>under våren 2016 bjuder medborgarinstitutet för senior bl.a. -motion, t.ex. pilates, line dans, kroppsvård 65+, ledd konditionssal +65, motionsgymnasti +65 - konst och handarbeten t.ex. vävning, dagskonstnärer, mosaikkrukar i trädgården, påskägg av glaspärlor Upptagsserie: Mozartin merkittävät pianokonsertot</p>				<p>Ohjelmaa on arkisin ja viikonloppuisin. Useimmille kursseille on ennakkoilmoittautuminen alkusyksystä ja loppuvuodesta.</p> <p>Det finns program vardagar och under veckoslut. För det mesta är det förhandsanmälningar i början av hösten och slutet av året.</p>	

LIIKUNTA - MOTION							
KAUNIAISTEN LIIKUNTATOIMI	eri osoitteita	Ohjatut liikuntaryhmät ja ohjaajat on siirretty alkaen 1.1.2015 osaksi kansalaisopiston toimintaa. Lisätietoa ikääntyvien liikuntakursseista saa kansalaisopiston esitteestä ja alla olevan linkin kautta. https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/					runsaasti ikääntyneiden ryhmiä, yleensä ennakoilmoittautuminen
	olika adresser	Handledda motionsgrupperna och handledarna har flyttats som en del av medborgarinstitutets verksamhet fr.o.m. den 1.1.2015. Mera information om motionskursser för äldre får man via medborgarinstitutets broschyr och genom linken nedanför https://www.opistopalvelut.fi/kauniainen/index.php?!=sv					flera grupper för äldre personer, för det mesta förhandsanmälning
KAUNIAISTEN UIMAHALLI	Asematie 26	avoinna ma – pe 6 - 20 pääsyliput: aikuiset 5 €, erityisryhmien kortti 30 €/vuosi, 65+ kortilla ilmainen sisäänpääsy (65+ kortin saa uimahallin kassalta henkilöllisyystodistusta näyttämällä, vain kauniaislaisille eläkeläisille)					avoinna la – su 10 – 17
GRANKULLA SIMHALL	Stationsvägen 26	Öppet mån – fre 6 – 20 inträdesavgift: vuxna 5 €, kort för specialgrupper 30 €/år, gratis inträde med 65+ kortet (65+ kortet får man från simhallens kassa genom att visa identitetskortet, endast för grankullaboende pensionärer)					öppet lör – sön 10 - 17
Muut toimijat – Andra funktionärer							
SUOMEN RAAMATTUOPI STO	Helsingintie 10 Helsingforsvägen					12 – 14 Kammari, kahvitte- ua, seurustelua ja	ruokailu arkisin 11 – 12.30, su 11.30 – 12.30

talossa on hissi, mutta jonkun verran kynnyksiä ja luiska tai portaat pääovelle -huset har hiss, men det finns trösklar och trappor eller till huvudingången	10				käsitöitä. Eloisa ikä-lähimmäispalvelu hanke 2015 – 17 projektipäällikkö Elina Lamminmäki p. 040 451 6781 elina.lamminmaki@sro.fi tai projektityöntekijä Kaisa Timperi 040 905 2235 kaisa.timperi@sro.fi		
TERHOKERHO Kauniaisten kerhon vetäjä Elina Ali-Melkkilä ealimelkkila@googlemail.com 040 7004 376	Puistokujan päiväkotii, Avoimen perhetoiminnan tilat Thurmännin puistotie 1 Den öppna familjeverksamheten utrymmen Thurmännensallé 1?	n. joka toinen keskiviikko 17.30 – 19 Terhokerhojen taustalla on Suomen kulttuurirahaston, Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Suomen Punaisen ristin yhteishanke vuosille 2015-16 Avoimessa ryhmässä on pelaamista, askartelua, seurustelua ja retkiä tms.				tarkoitettu lapsille sekä eläkeläisille ja muille aikuisille, jotka haluavat toimia lasten kanssa	
PALVELUKESKUS - SERVICECENTER							
VILLA BREDAN PALVELUKESKUS	osa toimintaa jatkaa väistötiloissa		10.30–13.30 KLUBI BREDA - MIESTEN OMA	yleensä parillisella viikolla 10-11.30		10.30-13.30 NAISTENKERHO . Päivätoimintaa	Miesten ja naisten ja taidekerhoon

<p>varsinainen palvelukeskus suljettu tulevan remontin takia toistaiseksi.</p> <p>Lisätietoja ohjelmista toiminnanohjaaja Saila Helokallio, (09)5056 452 tai 050 3082 452, saila.helokallio@kauniainen.fi</p>	<p>Tammikummun takkahuoneessa, 1.krs Lippajärventie 1, tilat esteettömät</p> <p>lisäksi toimintaa Nuorisotalo Läntinen Koulupolku 2 Huom! tilat eivät ole esteettömiä</p>		<p>KERHO. Päivätoimintaa ja lounas (6,80€). Tarvittaessa kuljetus (4€/edestakainen matka.) Ennakkoilmoittautuminen Granin Lähiapu ry, p. 040 518 9281 ark. klo 9-13.</p> <p>10-13 n. joka toinen tiistai TIETOTEKNIIKAN JA KÄNNYKÄNKÄYTÖN OHJASTA Nuorisotalon Tyttöjen huoneessa, 1.krs. Varaa aika ennakkoon Saila Helokalliolta.</p> <p>10.30-13.30 KLUBB BREDAMÄNNENS EGEN GRUPP. Dagverksamhet och lunch (6.80€). Vid behov: en tur och returreisa kostar 4 €. Förhandsanmälan till Grani Närhjälp rf., tfn. 040 518 9281, vardagar kl. 9-13</p>	<p>LUPA UNELMIIN – TAIDEKERHO. Lounas (6,80 €) ja tarvittaessa edestakainen kuljetus (4€). Ennakkoilmoittautuminen Saila Helokallio</p> <p>12-14 KÄSITÖITÄ Saila mukana Granin lähiavun Olohuoneessa, Nuorisotalon 2. krs. Lisätietoja Saila Helokalliolta</p> <p>oftast under de jämna veckorna 10-11.30 LUPA UNELMIIN – KONSTGRUPP. Lunch (6,80 €) och vid behov en tur och returreisa (4 €). Förhandsanmälan till Saila Helokallio.</p>		<p>ja lounas (6.80€). Tarvittaessa kuljetus (4€/edestakainen matka.) Ennakkoilmoittautuminen Granin Lähiapu ry, p. 040 518 9281 ark. klo 9-13.</p> <p>10.30-13.30 DAMERNAS KLUBB. Dagverksamhet och lunch (6.80€). Vid behov: en tur och returreisa kostar 4 €. Förhandsanmälan till Grani Närhjälp rf., tfn. 040 518 9281, vardagar kl. 9-13</p>	<p>sekä tietokoneohjauksen aina ennakkoilmoittautuminen.</p> <p>Itse kerhot ovat maksuttomia.</p> <p>Till männens, damernas och konstgruppen samt datorhandledning alltid förhandsanmälan.</p> <p>Själva grupperna är avgiftsfria</p>
<p>SERVICECENTRET VILLA BREDAGEN egentliga servicecentret är stängd tills vidare på grund av kommande renovering</p> <p>Mera information om program av verksamhetsledare Saila Helokallio</p>	<p>en del av verksamheten fortsätter i Ekkullas brasrum, 1.vån Klappråskvägen 1, lättillgängliga utrymmen</p>						

(09)5056 452 eller 050 3082 452, saila.helokallio@kauniainen.fi	dessutom verksamhet på Ungdomsgården , Västra Skolstigen 2 OBS! Dessa utrymmen är inte lättillgängliga		10-13 ca varannan tisdag HANDLEDNING I ANVÄNDANDET AV DATOR OCH MOBILTELOFON i Ungdomsgårdens Flickornas rum, 1. vån		12-14 HANDARBETEN, Saila är med i Grani Närhjälps Vardagsrum på Ungdomsgården, 2. vån.		
--	--	--	--	--	---	--	--

ELÄKELÄISRUOKAILUT KAUNIAISSA

	osoite adress	maanantai måndag	tiistai tisdag	keskiviikko onsdag	torstai torsdag	perjantai fredag	lauantai lördag	sunnuntai söndag	HUOM! OBS!
SUOMEN RAAMATTU OPISTO -talossa on hissi, mutta jonkun verran kynnyksiä ja luiska tai portaat pääovelle -huset har hiss, men det finns trösklar och trappor eller till huvudingången	Helsingintien 10 Helsingforsvägen 10	11 – 12.30 eläkeläishinta /pensionärpris 6.80 €	11 -12.30 eläkeläishinta /pensionärpris 6.80 €	11 – 12.30 eläkeläishinta /pensionärpris 6.80 €	11 – 12.30 eläkeläishinta /pensionärpris 6.80 €	11 – 12.30 eläkeläishinta /pensionärpris 6.80 €	ei tarjoulua ej servering	11.30-12.30 hinta/pris 11.50 €	ruokalippuja myynnissä Raamattuopiston infoissa 1.krs., avoinna lähes ympäri vuoden Paperisen ruokalistan voi pyytää infosta Invavessa alakerrassa matkuponger kan köpas i Raamattuopistos Info,

									1.vån., öppet nästan genom året Du kan få en matlista på papper vid behov i infon Invawc i nedre vån
TYÖVÄEN AKATEMIA ruokailu tapahtuu 1.krs, wc:t ja vaatenaulako t ovat ruokasalin vieressä, mutta pihalta on muutamia portaita. Luiska talon takapuolella. lunchen serveras i 1.vån., wc och garderob finns i vid matsalen, men det finns några trappor utifrån. Rampen finns på	Vanha Turuntie 14 Gamla Åbovägen 14	12.30 – 13.30 eläkeläishinta /pensionärpri s 6.80 €	12.30 – 13.30 eläkeläishinta /pensionärpri s 6.80 €	12.30 – 13.30 eläkeläishinta /pensionärpri s 6.80 €	12.30 – 13.30 eläkeläishinta /pensionärpri s 6.80 €	12.30 – 13.30 eläkeläishinta /pensionärpri s 6.80 €	ei tarjoilua ej servering	ei tarjoilua ej servering	ruokailu suljettu ajoittain esim. kesällä matsservering en är stängd ibland t.ex. på sommaren

