

Sinnesglädje!

Hösten 2021 startar projektet Sinnesglädje, som riktar sig till dig som är hemmaboende pensionär, bosatt i Åbo, och som känner dig isolerad inom hemmets fyra väggar. Den långa coronatiden har gjort livet mindre glatt för många äldre, och därför erbjuder projektet aktiverande träffar, nya kontakter, samtal och upplevelser. Temat är våra fem sinnen.

Sinnesglädje i ett nötskal:

- Projektet är till för hemmaboende pensionärer i Åbo.
- **Vi söker nu åtta pensionärer som vill delta i projektet!**
- Bakom projektet står hälsovårdaren och mediyogaterapeuten Ann-Mari Backman och Stiftelsen Hemmet i Åbo.
- **Det här gör vi - tillsammans!**
 - Ann-Mari Backman gör ett hembesök per månad hos deltagarna. Under besöken samtalar vi om våra sinnen och gör olika övningar.
 - Varje månad ordnas en virtuell gruppträff, där vi t.ex. besöker ett museum, Träffarna leds av Johanna Slotte-Dufva.
 - För de virtuella träffarna används en läsplatta som får lånas av projektet. Volontärer besöker pensionärerna under träffarna och hjälper med det tekniska.
 - Om möjligt ordnas en närträff med hela gruppen. Vi hoppas på det!
- **Tidtabell**
 - Hembesöken kör igång första veckan i november 2021. Innan hembesöken kontakter Ann-Mari Backman deltagarna för att komma överens om tider.
 - Den första virtuella träffen ordnas sista veckan i november.
 - Projektet pågår fram till början av 2022, med möjlig förlängning.
- **Hur kommer man med i projektet?**
 - **Det är helt gratis att delta! Inga förhandskunskaper behövs!**
 - Hälsovårdare Ann-Mari Backman tar emot intresseförfrågningar i september-oktober 2021.
 - **Telefon: 050 5566 420**
 - **E-post: ann-mari.backman@medamiyoga.fi**
- Mer info fås också av projektkoordinatören, pia.linden-lamoureux@hemmet.fi

Hoppas att du hör av dig! Välkommen med!