

## SENIORTELEFON OCH UTETRÄFF

Hej! Blir tiden lång och enformig? Vi vill ge alla seniorer på Åland en möjlighet att lindra känslan av ensamhet och isolering. Nedan finns ett nummer du som senior kan ringa för att prata med Annette eller Erika vid Folkhälsan på Åland, om allt mellan himmel och jord. Vi kan också träffas för en pratstund utomhus på behörigt avstånd, hos dig eller annanstans, i mån av möjlighet. Tveka inte att slå en signal, hoppas vi hörs!

Du kan nå oss vardagar kl. 9-15 på tfn 018-527063.



**Erika B Kankkonen**

**Koordinator för äldre och hälsa**



**Annette Hagman**

**Aktivitetslots**

## Folkhälsan på Åland för seniorer- förslag på aktiviteter hemmaid

Vi har även startat en facebook sida som hålls levande så länge undantagstillstånd råder. Sidan uppdateras med förslag på aktiviteter man kan göra hemmaid, med allt från motion och underhållning till mindfulness.

Gå gärna in och gilla sidan och kanske hitta något tips i flödet som kunde passa dig. Nedan ser du namn och utseende på sidan.

### [Folkhälsan på Åland för seniorer - förslag på aktiviteter hemmaid](#)



Du kan även skicka e-post till oss med tankar och tips eller annat som dyker upp: koordinator för äldre och hälsa [erika.borenius-kankkonen@folkalsan.ax](mailto:erika.borenius-kankkonen@folkalsan.ax) eller aktivitetslots tfn: [annette.hagman@folkalsan.ax](mailto:annette.hagman@folkalsan.ax)