

Mikaelin kirkolla Emännänpolku 1, 00940 Helsinki.

Varsinaisen ohjelman lisäksi tilaisuudessa tiedotetaan yhdistyksen ajankohtaisista asioista.

JÄSENTILAISUUDET

joka toinen torstai klo 13.00

12.1. Kevään ohjelmasta: tapahtumat ja kerhotoiminta – ajankohtaiset asiat;

Leena Söder, pj ja kerho- ja tiimivastaavat

”Löydä paikkasi elämässä” **Tytti Pietilä**,
KM, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

26.1. ”Suurlähettiläänä”

Pekka Huhtaniemi, Suomen Lontoon
suurlähettiläs emeritus.
Arpajaiset

9.2. Ajankohtaista- tietokilpailuna; **Helena Saranpää**, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

Yhteislaulua; **Timo Hietanen**, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

23.2. "Kuntoliikunnan ja lihaskunnan tärkeys entisille nuorille" **Pentti Mikkonen**, kuntosaliohjaaja, Personal Trainer, hyvinvointi- ja terveysvalmentaja

Yhteislaulua **Timo Hietanen**, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

9.3. Sääntömääräinen kevätkokous *

”Sielujen puolustaja–Piispana Helsingissä”
Eero Huovinen, piispa, dosentti,
emeritusprofessori Helsingin Yliopisto
Yhteislaulua **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin seniorit ry

* Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen kevätkokoukseen Helsingin Mikaelin kirkolle 9.3.2023 klo 13. Esillä sääntöjen mukaiset asiat. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Toimimme pandemiaa koskevien voimassa olevien suositusten ja rajoitusten mukaan.

23.3. "Hyvä elämä ja onnellisuus"

Timo Airaksinen, Filosofian professori emeritus, Helsingin yliopisto.

Arpajaiset

Uusien jäsenten tapaaminen

13.4. ”Kokemuksellinen vanheneminen”

Sirkka-Liisa Kivelä, emeritaprofessori, geriatri. Yhteislaulua **Timo Hietanen**, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

27.4. Aihe ilmoitetaan myöhemmin;

Marja-Liisa Honkasalo, lääkäri ja antropologian dosentti, Helsingin yliopisto
Arpajaiset

11.5. Kevät- ja syntymäpäivät -juhla.

Ansiomerkkien jako, pj. **Leena Söder**

Puhe **Jukka Pakarinen**, Helsingin Mikaelin seurakunnan kirkkoherra

Yhteislaulua **Timo Hietanen**, jäsen Itä-Helsingin seniorit ry

DIGIOPASTUS yhteistyössä Helsingin seurakuntien kanssa Mikaelinkirkolla klo 11.30 -13.30. Siirry kahville klo 12.20.

”Kaipaako opastusta älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen käytössä?

Neuvomme laitteiden käytössä ja opettelemme yhdessä – vähitellen.”

Seurakuntien opastajat tekevät myös kotikäyntejä. Ole yhteydessä rohkeasti!

Lisätietoa Digiopastus -kotikäynneistä:

marika.dahl@evl.fi 050 473 6685 Marika

Dahl, projektikoordinaattori,

Helsinginseurakunnat.fi/digiosallisuus