



LAPPEENRANNAN SENIORIT RY

Antoisan ja monipuolisen senioritoiminnan mahdollistaja ja toteuttaja



Yhdistyksen 48. toimintavuosi 2020

"Seniorit nettiajassa"

www.lappeenranta.senioriyhdistys.fi

Puheenjohtajan palsta

Hyvät seniorit!

Alkamassa on yhdistyksemme 48 toimintavuosi. Kuulumme vuonna 1971 perustettuun Kansalliseen senioriliittoon, jossa on 165 paikallista jäsenyhdistystä ja 26000 jäsentä ympäri Suomea. Lappeenrannan yhdistyksen jäsenmääräksi alkavana vuonna arvioidaan 370 henkilöä. Jäsenmäärä ei ole viime vuosina kasvanut, vaikka eläkkeelle jäävien määrä kaupungissa lisääntyy. Toivomus onkin, että kaikki nykyiset jäsenemme toisivat uusia jäseniä mukaan toimintaan. On varmasti helppo samastua yhteisöimme hyväksymiin arvoihin, joita ovat: elämänmyönteisyys, itsensä ja toisten arvostaminen, vastuu itsestä ja muista, suoraselkäisyys ja perinteiden kunnioittaminen.

Lappeenrannan Senioriyhdistys perustettiin aikanaan edistämään sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia. Näin siksi, että vakaat ja luotettavat sosiaaliset suhteet ovat tutkimusten mukaan parhaita mielen ja kehon terveyden suojaajia. Käytännön toiminnassa yhdistyksen kuukausitaapaamiset ohjelmineen, erilaiset kerhot, retket ja matkat antavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja synnyttävät yhteisöllisyyttä, jota pidetään ihmiselle välttämättömänä.

Seniorit nettiajassa on myös vuoden 2020 teema, joka kannustaa

senioreita netin käyttöön. Kaikki asiointi on yhä nopeammassa tahdissa siirtymässä verkkoon, joten digitaatioita tarvitaan. Lappeenrannan senioriyhdistyksen on jo pitkään ollut nettiajassa. Nettisivuiltamme saa tietoa yhdistyksen toiminnasta ja sähköpostilla pidämme yhteyttä niihin jäseniin, joilla on sähköpostiosoite. Kannustamme digitaalisten oppimiseen ja järjestämme tarvittaessa halukkaille koulutusta. Kirjeitse pidämme tietysti edelleen yhteyttä jäseniimme, joilla ei ole sähköpostiosoitetta ja syyskokouksessa päätimme ilmoittaa tapahtumistamme Etelä-Saimaassa. Olemme myös koonneet yhdistystämme koskevat tiedot vuodelta 2020 tähän kädessäsi olevaan vihkoseen ja toivotamme sinut tervetulleeksi mukaan kaikkeen toimintaan!

Aloittaessani toimintakauden uutena puheenjohtajana haluan lämpimästi kiittää neljä vuotta, eli sääntöjen mukaan maksimiajan puheenjohtajana erittäin ansiokkaasti toiminutta Tuula Lindhiä hänen työstään yhdistyksen hyväksi. Samoin kiitän pitkän rupeaman jälkeen hallituksen jättäviä Jaakko Venesojaa ja Hely Kantasta. Kiitos kuuluu myös muille hallituksessa toimiville sekä kerhojen vetäjille. Kaikille jäsenillemme ja tukijoillemme parhaat kiitokset kuluneesta vuodesta ja onnellista vuotta 2020!

Birgitta Stjernvall-Järvi
Puheenjohtaja

Toimintakalenteri 2020

KUUKAUSITAPAAMISET

15.1.2020 klo 13.00
Etelä-Karjalan tulevaisuus, kehittämisspäälikkö Anu Talka. Ravintola Vaparin kokoustila, Valtakatu 51.

12.2.2020 klo 13.00
Uudistuva pankki, pankinjohtaja Ulla Oinonen. Oma Säästöpankki, kokoustila, Valtakatu 32.

11.3.2020 klo 13.00
Yhdistyksen kevätkokous, jonka jälkeen ”**Kuulo huononee, mitä tehdä?**” Audionomit Riitta-Helena Vesa ja Maritta Papinniemi, Kuulo-tieto Ay. Ravintola Vaparin kokoustila, Valtakatu 51.

8.4.2020 klo 13.00
Uudistunut tieliikennelaki 2020, liikennemerkit ja lääkärin määräämä ajokyvynarviointi. Maarit Mäkinen, Mäkisen Liikennekoulu Oy, Valtakatu 60.

13.5.2020 klo 13.00
Arjen turvallisuus, Projektipäälikkö Kristiina Kapulainen, Eksote ja turvallisuuskouluttaja Vesa Kultanen Etelä-Karjalan Pelastuslaitos. Valtion Virastotalo, Pormestarinkatu 1, iso kabinetti.

9.9.2020 klo 13.00 Median toimintaympäristö, päätoimittaja Sari Lehtinen, YLE Lappeenranta. Ravintola Vaparin kokoustila, Valtakatu 51.

14.10.2020 klo 13.00
UPM Tutkimuslaitos

11.11.2020 klo 13.00
Yhdistyksen syyskokous.
Ravintola Vaparin kokoustila, Valtakatu 51

9.12.2020 klo 13.00
Joululounas

Muut tapahtumat:

22.2.2020
Rakastunut Ryti, Mikkelinteatteri klo 13.00. Näytöksen jälkeen ruokailu Ravintola Holvissa.

3.4.2020
Idän pikajunan arvoitus Lappeenrannan kaupunginteatteri.

4.5.2020
Perinteinen Seniorikävely, lähtö klo 12.00 Lappeenrannan satamasta.

26-27.5.2020
Matka Terijoelle

17.7.2020
Carmen -opperamatka Savonlinnaan

Yhteisissä kokoontumisissa jaetaan myös ajankohtaista tietoa tulevista tapahtumista. Seuraa Etelä- Saimaan ja viikkoliitteen järjestöpalstoja, sekä yhdistyksen nettisivua www.lappeenranta.senioriyhdistys.fi.

KERHOT 2020

Kerhot ovat yhteistä toimintaa kaikille jäsenille.

Tervetuloa mukaan!

KULTTUURIKERHO

Kokoontuu kerran kuukaudessa. Kokoontumisista ilmoitetaan yhdistyksen internet-sivustolla ja Etelä-Saimaan keskiviikkoliitteen järjestöpalstalla.

Yhteyshenkilö: Birgitta Stjernvall-Järvi puh. 050 532 4694
e-mail: birgitta.stj-jarvi@phnet.fi



Kevään 2020 ohjelma

Tammikuu

to 23.1. klo 14.00 lentokapteeni evp. Pentti J. Halinen kertoo avustuslennoista Angolassa. Etelä-Karjalan Martat ry:n huoneisto Valtakatu 45.

Helmikuu

to 27.2.klo 14.00 FT Birgitta Stjernvall-Järvi kertoo aiheesta "Aurora Karamzinin tarunhohtoinen elämä". Etelä-Karjalan Martat ry:n huoneisto Valtakatu 45.

Maaliskuu

to 26.3.klo 14.00 kotitalousasiantuntija Päivi Jukkaran aiheena on "Kotiturva ja varustautuminen kriisitilanteissa". Etelä-Karjalan Martat ry:n huoneisto Valtakatu 45.

Huhtikuu

to 23.4. klo 14.00 tutustumme uuden ajan luonto- ja tiedekeskus Saimarium Oy:n toimintaan. Satamatie 8.

KIRJALLISUUSKERHO

Kerhossa jokainen osallistuja esittelee lukemansa kirjan ja keskustellaan esitellyistä teoksista.

Kerho kokoontuu kuukauden viimeisen parittoman viikon torstaina klo 10.30-12.00 Kuutinkulmassa Valtakatu 23 Lappeenranta.

Yhteyshenkilö: Jaakko Venesoja
puh.040 739 5422; e-mail: jaakko.venesoja@pp.inet.fi



TEATTERI- JA KOTIMAAN MATKAT

Yhdistys järjestää teatteri- ja kotimaanmatkoja, sekä jäsenten toivomusten mukaan ulkomaan matkoja .

Yhteyshenkilö: Vaula Mustalahti
puh. 045 318 6659
e-mail: vaula.mustalahti@gmail.com



PALVELUT KOTIIN

elämänkaaren eri vaiheissa kotimaiselta alueelliselta toimijalta.

Kun tarvitset

- sairaanhoitajan palvelua,
- esim. näytteenoton tai lääkkeiden jaon
- hoitoa tai hoivaa
- lastenhoitajan
- tekijän pihatöille
- avustajan apua kotona tai harrastuksissa
- kotisiivousta ja ikkunanpesua
- muuta apua tai tukea kotiin
- tai käytössäsi on palveluseteli

Palvelut saatavilla myös iltaisin ja viikonloppuisin



Soita
020 7931 450

www.hyvinvointiakotiin.fi

MUISTIKERHO



Muistikerhossa jäsenet harjoittavat aivojumbppaa mm. ratkomalla kuva-arvoituksia, keskustelemalla ajan-kohtaisista asioista ja muistelemalla vanhoja tapahtumia. Muistikerho kokoontuu aina parillisten viikkojen torstaina Kuutinkulmassa, Valtakatu 23 klo 11.00–12.30.

Yhteyshenkilö Jaakko Venesoja puh. 040 739 5422
e-mail: jaakko.venesoja@pp.inet.fi



Kansanedustaja

JUKKA KOPRA

jukka.kopra@eduskunta.fi

Työtä eduskunnassa kaikkien suomalaisten puolesta vauvasta senioriin

RUUTIUKOT

Ruutiukot kokoontuvat kerran kuukaudessa, kuukauden 3. maanantai klo 12.30 Lappeenrannan Upseerikerholla. Tilaisuus alkaa yhteisellä omakustanteisella keittolounaalla. Lounaan jälkeen joku osallistujista pitää alustuksen ennalta sovitusta aiheesta, jonka pohjalta keskustellaan. Kerran vuodessa kansanedustaja Jukka Kopra kertoo eduskunnan ja kaupunginvaltuuston kuulumisia.

Yhteyshenkilöt:

Jukka Sirene puh. 0500 333 081, e-mail: jukkasirene@gmail.com

Jaakko Venesoja puh. 040 739 5422

e-mail: jaakko.venesoja@pp.inet.fi

SENIORITANSSIJAT

Senioritanssi on seniori-ikäisten tanssiliikuntaa musiikin tahdissa. Tanssit ovat rentoja seuratansseja, jotka kohottavat kuntoa, muistia ja tasapainoa ja niitä voi tanssia joko seisten tai istuen. Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 11.00 – 12.00 ME-talossa Valtakatu 30.



Yhteyshenkilöt:

Kaija Häkkinen puh. 0400 670 234; e-mail: kaija.hakkinen@pp2.inet.fi

KORTTIPELIKERHO



Senioreiden korttipelikerho Valtti koontuu pelaamaan Canastaa joka perjantai Kuutinkulmassa klo 14.00–18.00.

Yhteyshenkilö: Jaakko Venesoja
puh.040 739 5422

e-mail: jaakko.venesoja@pp.inet.fi



Kutsu

Esittelykierros joka keskiviikko klo 13

Saga Palvelutalo Torilinna tarjoaa turvallista, viihtyisää ja laadukasta vuokra-asumista palveluiden kera ikäihmisille. Meille voi tulla asumaan myös tilapäisesti esimerkiksi putkiremontin ajaksi. Tervetuloa tutustumaan palveluihimme ja taloomme keskiviikkoisin klo 13! Esittelykierrokselle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Voitte hyvin myös varata oman tutustumiskäynnin tai tilata esitteet kotiinne.

Esitetilaukset, tutustumiskäynnit ja lisätiedot:

Sari Kärpänen | puh. 050 354 5989

sari.karpanen@sagacare.fi | www.sagacare.fi

Saga Torilinna
Snellmaninkatu 3 D
53100 Lappeenranta

 SAGA CARE

TASAPAINO- JA LIHASKUNTOJUMPPA

Auttaa hallitsemaan paremmin vartaloa ja on näin turvallisen liikumisen perusta. Tasapaino ja lihaskunto ryhmä kokoontuu keski-
viikkoisin klo 10.00 Lappeenrannan urheilutalolla, Pohjolankatu 29.



Kerhonvetäjät:

Hely Kantanen puh. 040 584 9379; e-mail: hely.kantanen@gmail.com

Eeva Lankinen puh. 050 360 5392; e-mail: eeva.lankinen@kymp.net

VENYTTELYJUMPPA



Venyttelyjumppa helpottaa lihaskireyttä ja lisää nivelliikkuvuutta ja näin ollen parantaa kehosi hyvinvointia. Venyttelyryhmät kokoontuvat tiistaisin Lappeenrannan urheilutalolla, Pohjolankatu 29. Ryhmä 1 klo 11.00 ja ryhmä 2 klo 12.00.

Kerhonvetäjät:

Hely Kantanen puh. 040 584 9379; e-mail: hely.kantanen@gmail.com

Eeva Lankinen puh. 050 360 5392; e-mail: eeva.lankinen@kymp.net

VESIVOIMISTELU

Vesivoimistelu antaa iloa ja virkistystä arkeen. Veden noste helpottaa nivelten liikkuvuuden ylläpysmisessä. Toisaalta vesi toimii myös tehokkaana vastuksena lihasvoimaharjoittelussa.



Syväallasryhmä kokoontuu maanataisin klo 14.00-14.30 Lappeenrannan uimahallissa.

Kylpylän ryhmä kokoontuu torstaisin klo 11.30-12.00

Yhdyshenkilö Eeva Lankinen puh. 050 360 5392

e-mail: eeva.lankinen@kymp.net

Sinä tunnet
meidät ja me
tunemme
sinut.



Hammasnorppa, Lappeenrannan uusi oma hammaslääkäri, on valmiina vastaanottoon.

Yhtä aikoi 06 437 7000 tai osoitteessa hammasnorppa.fi
terveisiä korit, ams, silja, korppi, zana, korppi, korppi, korppi, korppi, korppi, korppi ja vuokko

LAPPEENRANTA

HAMMASNORPPA

Lappeenrannan kaupungin vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on ikäihmisten ääni kaupungissa. Lappeenrannan kaupunki nimesi jo vuonna 1976 sosiaali- ja terveyspalveluiden neuvottelukunnan vanhuspalvelu - ja veteraanijaostoineen edistämään ikääntyneiden asemaa kaupungissa.

Vanhusneuvosto perustettiin vuonna 2001, mutta vasta vuonna 2013 vanhusneuvosto tuli lakisääteiseksi kunnille.

Lappeenranta on ikäystävällinen kaupunki. Vanhusneuvosto tukee ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä lisää mahdollisuuksia vaikuttaa palvelujen kehittämiseen kaupungissa. Arvokas vanhuus on ihmisoikeus!

Hely Kantanen



- OmaSp on paikallinen, suomalainen pankki
- Saat meiltä kassa- ja rahapalvelua joka päivä
- Tavoitat meidät suorista puhelinnumeroista
- Teemme päätökset paikallisesti ja joustavasti ja nopeasti

Tervetuloa käymään konttorissa!

Voit myös varata ajan **omasp.fi** tai 020 764 0600

omasp.fi

Oma Säästöpankki
Valtakatu 32, Lappeenranta

omasp
Lähellä ja läsnä



JAZZ-MUSIIKIN JUHLAA PATRIASSA

Helmikuun viihtyisin ilta järjestetään Scandic Patriassa 22.2.2020, kun eturivin esiintyjät Imatra Big Band ja Johanna Försti tarjoavat tunnelmaa talvi-iltan. Kapellimestarina Suomen tunnetuin BB-kapellimestari Antti Rissanen. Herkullinen kolmen ruokalajin illallisbuffet kruunaa talven odotetuimman ilan.

Konsertti ja buffet-illallinen 49 €/hlö.
Illallinen klo 19–21.30, showtime klo 21.30.

Varaa pöytäsi nyt:
sales.finland@scandichotels.com
09-4245 5492

Hallitus

Puheenjohtaja

Birgitta Stjernvall-Järvi
puh. 050 532 4694
e-mail:birgitta.stj-jarvi@phnet.fi.

Varapuheenjohtaja

Tuula Lindh, puh.050 340 8363
e-mail: tuulalindh@gmail.com.

Sihteeri ja jäsenasiat

Eeva Koskimies
puh. 045 661 3131
e-mail:eeva.koskimies@kymp.net.

Taloudenhoitaja

Nyky Vanhanen
puh. 040 722 1597;
e-mail:nyky.vanhanen@gmail.com.

Kerhot

Eeva Lankinen, puh. 050 360 5392;
e-mail: eeva.lankinen@kymp.net.

Kotimaanmatkat ja teatteri

Vaula Mustalahti
puh. 045 318 6659, e-mail:
vaula.mustalahti@gmail.com

Jäsenet

Anneli Becker puh. 050 566 2656
e-mail:
annukka.becker@gmail.com

Pekka Lattu
puh. 040 513 1693
e-mail: pekka.lattu@pp1.inet.fi

**Jäsenmaksumme on 25 €/vuosi, sisältäen kuusi kertaa
vuodessa ilmestyvän Patina-lehden**

Yhdistyksen pankkitili on F113 4108 1020 1137 43

Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry

Puheenjohtaja Nyky Vanhanen puh. 040 722 1597
e-mail:nyky.vanhanen@gmail.com.

Kansallinen senioriliitto ry

www.senioriliitto.fi, Kansakoulukatu 5 A 8, 00100 Helsinki
Puh. 050 564 2656, e-mail: toimisto@senioriliitto.fi

**Mukavin, helpoin ja
turvallisin tapa
ostaa matka!**

MATKA-MIETTINEN

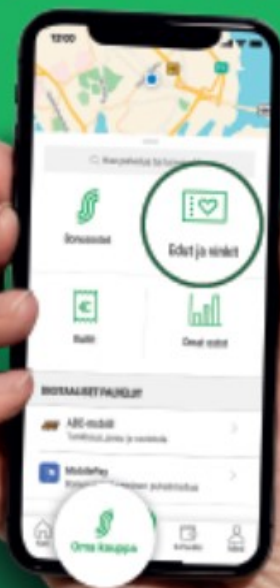
Kirkkokatu, 10 Lappeenranta • Puh. 453 0110
matkat@matka-miettinen.fi • www.matka-miettinen.fi



**Tilausajot ja
valmismatkat
05 416 0075**

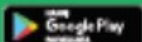
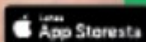
**LIIKENNE
O. ETELÄPÄÄ OY**
tilausajot@liikenneetelapaa.fi
www.liikenneetelapaa.fi

”
MISTÄKÖHÄN
eduista sitä tänään
NAUTTISI?
”



Osuvimmat edut löydät S-mobiiliin
Oma kauppa -osiosta.

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.



Paikallista perheyrittäjyyttä
jo yli 114 vuotta!

AUTO-SUNI

LIIKUTTAVA KUMPPANI

Tutustu uusiin sivuihimme:
www.auto-suni.fi