

# LOVIISAN SENIORIT ry

## Kansallisen senioriliiton jäsenyhdistys





**Elämisen iloa lisää –  
tervetuloa  
yhdistykseemme!**

**Aktiivista toimintaa:**

**Yhdistyksemme toimii vireästi  
Loviisan alueen seniori-ikäisten  
keskuudessa.**

**Pyrkimys on fyysisen ja  
psyykkisen kunnon ylläpito,  
ja virkistävä yhdessäolo.**



# Toimintaamme kuuluu:

**Kuukausikokoukset: esitelmää eri aiheista, infoa toiminnasta, arpajaiset, kahvitarjoilu ym.**

**Yhdeksän kerhoa, jotka järjestävät monenlaista toimintaa ja yhdessäoloa jäsenille**

**Konsertit, teatterit, muut tapahtumat**

**Retket Suomessa**

**Matkat ulkomaille**



Jäsenetuihimme kuuluu:

**Senioriliiton julkaisema, monipuolinen jäsenlehti  
Patina.**

NETTIOSTOISSA ON AINA  
PALAUTUSOIKEUS  
SIVU 10

REUMAN KANSSA  
TULEE TOIMEEN  
SIVU 20

**PATINA**

## **KERHOT ja vetäjät:**

Elokuva	Liisa Nurmentaus	040-508 3344
Golf	Erkki Järvimäki	040-578 2660
Keilailu	Simo Palomäki	040-142 1925
Kunto	Eila Blomster	040-588 0701
Kirjallisuus	Anna Hiltunen	050-462 0084
Laulu	Ulla Tammiruus	044-546 0012
Lounas	Anja Kokko	050-355 6076
Seniorivisa	Kari Nurmentaus	0400-423 923
Ystäväkerho	Maria Salomaa	040-729 1889
	Sonja Korjus	050-307 7499

# Elokuvakerho

Kerran kuukaudessa  
keskiviikkoisin tai torstaisin  
klo 14.30 Kino Marilynissa.



Katsomme yhdessä Marilynissa esitettävän elokuvan ja kokoonnumme arvioimaan ja kertomaan mielipiteemme nähdystä leffasta esityksen jälkeen.

# Golfkerho

Kerho perustettu 2015,  
jäseniä 38.

Kerhon kotikenttä:  
Sea Golf Rönnsäs.

Keskiviikkokisat, kesäkaudella 10 Kisaa.

Syksyllä Loviisan Senioreiden mestaruuskisa Sea  
Golf Rönnsäsin puistokentällä.





Lokakuussa golfmatka, tähän asti ovat suuntautuneet Turkin Belekiin: hyvä hotelli, palvelu ja hienot kentät

Talvikaudella sääntöjen kertaussilloja sekä suurin osa jäsenistä pelaa Loviisa Golf Ry:n simulaattorilla

Senioreiden Golfkerho järjesti ensimmäiset isot kisat 2016; Uudenmaan piirin senioreiden mestaruuskisan.

Saman kisan järjestelyt saatiin uudelleen 2018.

Tänä kesänä saimme kunnian järjestää koko Suomen Senioreiden mestaruuskisan ns. Patinakisan.



# Keilakerho

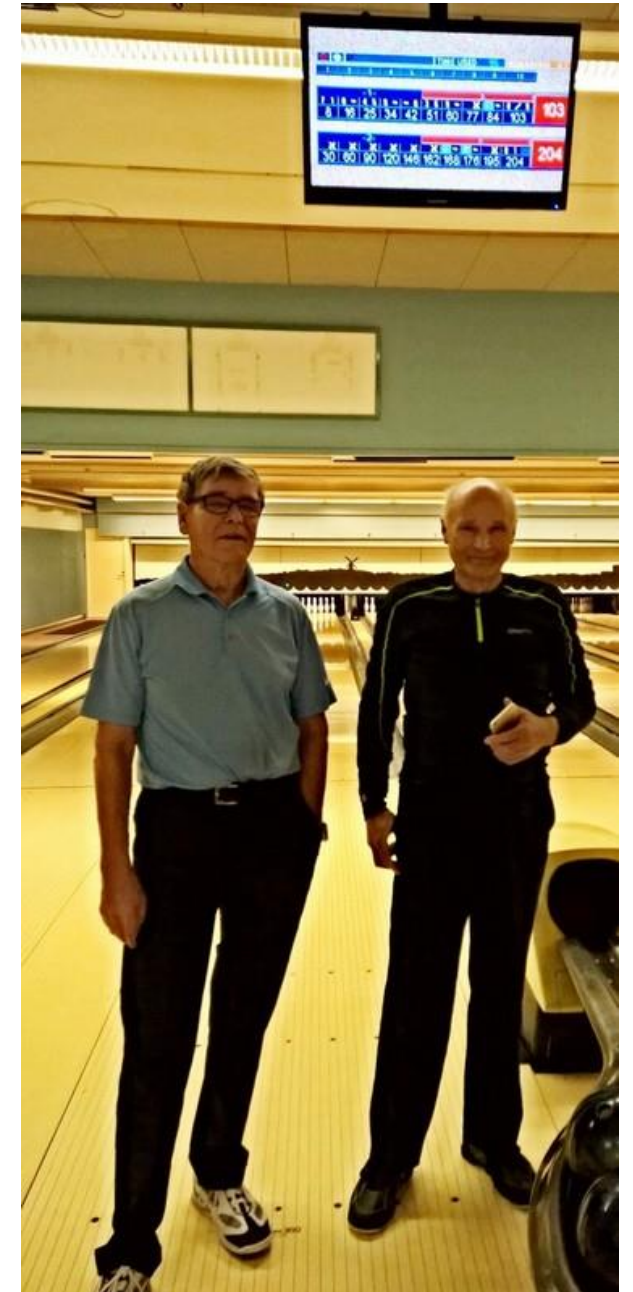
Keilailukauden ohjelmaa  
mm. kerran viikossa torstaisin  
klo 15 -16 keilaratavuoro  
Loviisan Keilahallissa,  
Seppäläntie 19.

Ratamaksu on 13 euroa (6,50 euroa / henkilö).

Välineitä ei alkuun tarvita, kengät ja pallon saa  
lainaksi hallilta ja ohjaus annetaan ensiaskeliin!



Kerran kuukaudessa, viimeisenä torstaina pidetään vapaamuotoinen "kuukausikisa". Pisteisiin lisätään "tasoitus", joten kaikki voivat kisassa voittaa !



# Kirjallisuuskerho

Lukeminen kannattaa aina

Loviisan senioreiden kirjallisuuskerho perustettiin runsaat 10 vuotta sitten.

Kerhon toiminta perustuu yksilön tarpeeseen lukea, saada tietoa muusta maailmasta ja kokea lukemisen tuottama ilo.

Lukeminen on terveellistä aivojen kehittymiselle. Pitkien tekstien lukeminen kehittää pitkäjaksoista muistia samoin empatiakykyä. Lukeminen vähentää stressiä, poistaa yksinäisyyttä.

Saamme lukiessamme kokea, etteivät omat mahdolliset vaikeudet olekaan ainutlaatuisia.



Kokoonnumme tänä vuonna Kumppanuustalo  
Kulmassa kerran kuukaudessa kuukauden 1.  
torstaina klo 13-15.  
Osanottajia 15-23.

Toimintaperiaate on , että kukin jäsen  
vuorollaan alustaa lukemansa kirjan ja  
jäsenet ottavat asioihin  
ja kuvauksiin kantaa.

Olemme saaneet vieraaksi myös  
paikallisia kirjailijoita mm.  
Kai Niemisen ja  
Maijaliisa Dieckmannin.



# Kuntokerho

## TAVOITTEENA:

- lihaskunnon ylläpitäminen ja lisääminen
- tuki- ja liikuntaelinten vahvistaminen
- tasapainon hallinta
- ei vaadi aikaisempaa harjoittelukokemusta

Kuntosaliohjaaja on aina paikalla opastamassa laitteiden turvallisessa käytössä ja laatii seitsemän viikon välein vaihtuvan ohjelman huomioiden yksilölliset rajoitteet.



# Kunto kohenee rennossa ja iloisessa ilmapiirissä – Loviisassa jo 12 vuotta!



# Laulukerho



Senioreiden lauluryhmä kokoontuu "Hyvän elämän talossa" eli Harmaakallion hoivakodissa kaksi kertaa kuukaudessa torstaisin klo 13.30 yhdessä laulamaan.

Laulamme omaksi iloksemme sekä harjoittelemmme kaksi-kolmiäänisiä lauluja, joita esitetään yhdistyksen tilaisuuksissa.

Laulamiseen on osallistunut tähän asti vain naisia, mutta miehetkin ovat tervetulleita mukaan!





# Lounaskerho

kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai syömään johonkin Loviisan ravintolaan. Ajatuksena on viettää vapaamuotoinen rentouttava tapahtuma ilman virallista ohjelmaa.

Pyrkimyksenä on käydä kaikissa Loviisan lounasravintoloissa. Kerhonvetäjä varaa paikan etukäteen ja ottaa vastaan ilmoittautumiset, jotka toimitetaan ravintolaan lounasta edeltävänä päivänä.



# Ehdotuksia lounasravintoloista otetaan vastaan – hyvää ruokahalua!



# Seniorivisa

**Mikä vuosi? Milloin.....???**  
**Kuka presidenteistämme?**



Kokoontumiset kerran kuukaudessa: Loviisan seurakuntakoti, Itäinen Tullikatu 6

Osallistujat jaetaan neljään ryhmään, jotka vuorollaan laativat kysymykset kolmelle muulle kilpailevalle ryhmälle.

Seniorivisan kysymyksiä ja vastauksia näkyy "Kerhot"-sivun yläreunan linkissä.  
Käy katsomassa, olisitko tiennyt!

# Tiedätkö – pähkinöitä purtavaksi...

Ryhmiin mahtuu, uudet visailijat ovat tervetulleita syksyllä mukaan!

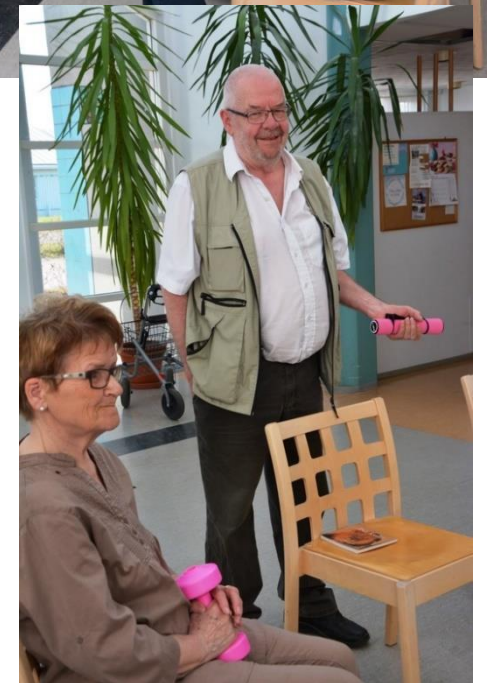


# Ystäväkerho

Toiminta suuntautuu ulkopuolisiin ikäihmisiin. Ystäväkerho toimii vanhusten parissa järjestäen heille ohjelmaa, joka tähtää sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Tällä hetkellä toimimme Tesjoella palvelutalo Ehtookartanon asukkaiden ja sen lähellä kotona asuvien ikäihmisten parissa. Meneillään on viides vuosi. Ystäväkerho toimii myös keskustassa palvelutalo Esplanadissa, jonne tervetulleita ovat myös kotona asuvat ikäihmiset.

Kolmas toimintapaikka on Määrilahdessa hoivakoti Eleonorassa.



**Ystäväkerhon ohjelma riippuu osallistujien kunnosta ja käytössä olevista tiloista sekä välineistä. Tuolijumppa, erilaiset heittopelit, keskusteleminen, lukeminen ja jopa askartelu ovat ohjelmassamme.**

**Lisäksi olemme jo useita kertoja järjestäneet pikkujoulujuhlia ja piknik-tapahtumia musiikin ja tarjoilujen kera toiminnassamme mukana oleville ja koko lähiseudun ikäihmisille.**



Ulkoiluystävät toimivat  
kotona asuvien  
ikäihmisten parissa:  
yhteistä ulkoilua ja  
seurustelua kävelylenkeillä.

Ystäväkerho toimii  
yhteistyössä Loviisan  
kaupungin kanssa.



# Kulttuurimatkat – teatteria ja retkiä

Noin kerran kuukaudessa jäsenistön toivomiin, mahdollisimman monipuolisiin esityksiin. Käymme mm. Suomen Kansallisteatterissa, Kotkan, Kouvolan, Lahden ja Helsingin Kaupunginteatterissa sekä Helsingin Musiikkitalossa, tänä syksynä myös Tampereen Teatterissa. Ohjelmistossa on teatteria, operetteja, musikaaleja sekä klassista musiikkia.





Jäsenistömme osallistuu aktiivisesti teatteri- ja muille retkille ja ne ovat myös osa mukavaa yhdessäoloa. Retket sisältävät kuljetuksen ja lipun ko. esityksiin, joten teemme osallistumisen jäsenillemme mahdollisimman vaivattomaksi.





# Kotimaan retket

**Mielenkiintoisia retkikohteita, mukavaa matkantekoa... yhdessä!**



# Ulkomaan matkat

- Matkoja lähelle ja kauemmas: kylpylämatkoja, kaupunkeja, kaukokohteita 2-3 kertaa vuodessa jäsenistön toivomiin kohteisiin.
- Vuosien varrella mm. Laatokan ja Äänisen risteily, Riika, Berliini, Praha, Varsova, Peking, Viron kylpylöitä...



# Tulossa mm. Islanti, Pietari, Italian ihana Toscana...





**TERVETULOA JOUKKOOMME!**