



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 3/2019



*Hyvää Pääsiäistä
kaikille senioreille!*

Muutamme Omenamäen palvelukeskukseen!

Kevään jäljellä olevat jäsentapaamiset ovat Omenamäen palvelukeskuksen ruokasalissa, Tulliportinkatu 4, 06100 Porvoo. HUOM! alkamisaika klo 15.

Tiistainen jäsentapaamisemme 16.4. on siis Omenamäen palvelukeskuksessa klo 15. Museolehtori Hannele Tenhovuori kertoo Porvoon kartanoista. Tiistaitapaamisen yhteydessä järjestetään myös arpajaiset. Sydämellisesti tervetuloa.

Marimekkoilta

Porvoon Marimekko on jälleen kutsunut meidät tutustumaan kevään ja kesän uusiin malleihin tiistaina 7.5.2019 klo 18. Ilmoittautumiset Hilikka Piipposelle, puh. 040 583 4199.

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2019

Kaupunki järjestää Olympiakomitean lanseeraaman liikuntapäivän, Porvoossa Kokonhallin tuntumassa (iso tekonurmi). Tapahtuma on **AINA 10.5.**, se on vuosittain



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 3/2019

toistuva ja valtakunnallinen koko perheen liikuntapäivä. Monipuolista ohjelmaa koko päivän ajan klo 10.00 – 20.00! Me seniorit olemme olleet mukana suunnittelussa. Senioriliiton liikuntateemana on tänä vuonna erityisesti sauvakävely. Ohjattu sauvakävely on mukana myös tämän liikuntapäivän ohjelmassa, joten lähdetään yhdessä sauvakävelemään!

Kerhotoimintaa

Kirjallisuuskerho

Kirjallisuuskerho kokoontuu seuraavan kerran 10.5.19 klo 14.00 käsittelemään Raija Orasen historiallista romaania Kreivin aikaan. Paikan ja tarkemmat tiedot saa selville kysymällä Liisa Fellman-Paulita 050 3456689. Tervetuloa mukaan vaikket olisi lukenut kirjaa!

Luontokerho

Lähdemme luontokerhon kanssa kevätretkelle 22.5. tutustumaan kuvanveistäjä Laila Pullisen Nissbackaan hänen poikansa Jean Ramsayn opastamana.

Laulupiiri

Laulupiiri kokoontuu Omenamäessä Marjukka Riihimäen johdolla maanantaisin klo 15. Kevätkaudella vielä 27.5. Osallistumismaksu 5 €/kerta. Yhteyshenkilö Milli Anttonen.

Pelikerho

Bocciaa, canastaa ja carcassonea pelataan joka toinen tiistaisin klo 14.00-16.00 Lundintalossa, Aleksanterinkatu 11. Pelikerho kokoontuu keväällä vielä 23.4., 7.5. ja 21.5.

Aivojumppa- muistikerho

Tavallisesti Omenamäen palvelukeskuksessa, kerhonvetäjä Anneli Vanttinen, 050 540 6000 ritvaanneli.vanttinen@gmail.com .

Kevätkauden viimeinen kerta 24.4. on Annelin luona Kerkkoossa Savimäentie 13. Hän on kutsunut aivojumppalaiset kotiinsa lounaalle, siksi ennakoilmoittautuminen on tarpeen puh 050 540 6000.

Digiä kaiken ikää

Kansallisen senioriliiton valtakunnallinen teema on *Seniorit nettiajassa 2018 -2020*.



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 3/2019

Teemavuosien tarkoituksena on pitää ikäihmiset tiiviisti mukana yhteiskunnan kehityksessä. Me autamme jäseniämme sähköiseen viestintään ja älylaitteiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä. Yhdistyksellä oli jo 2018 Careerian (ent. Point College) kanssa yhteistyöprojekteja ja yhteistyö jatkuu edelleen. Careerian opiskelijat järjestävät neljä opetustilaisuutta kevätkaudella.

Kevään viimeinen teemaluento Ke 8.5.2019 klo 15 – 17 Tallentamisen monet muodot

Digitietoiskut

Jatkamme edelleen älylaitteita koskevia tietoiskuja tänäkin vuonna jäsentapaamisissa. Viime vuoden 2018 tietoiskut on koottu pieneksi vihkoseksi, jota voi käyttää helppona tukena omien älylaitteiden älykkääseen käyttöön. Uudenmaan kansallisen senioripiirin avustus teki mahdolliseksi tämän painattamisen.

Liikuntaa joka viikko

Keskiviikkona:

- **Tasapaino-voimaharjoittelu on erinomaista seniorijumppaa!** Ryhmä kokoontuu Haikon kylpylässä keskiviikkoisin klo 10.00-10.45. Hinta 6 € / kerta. HUOM! Tasapainoryhmä ei kokoonnu 1.5. ja kevään viimeinen kerta on 15.5.

Torstaina:

- **AquaFit-vesijumppaa ei torstaina 18.4. pääsiäisviikolla allashuollon johdosta.** Seuraavina viikkoina vesijumppaa aivan normaalisti Haikon kylpylässä torstaisin klo 10.00-10.30. Kevään viimeinen kerta 16.5.

Kuntosalit:

- **Kunto-Werner Mannerheiminkatu 20**, Yhteyshenkilö Anneli Vanttinen, 050 540 6000 ritvaanneli.vanttinen@gmail.com. Porvoon kansallisten seniorien oma kuntosaliryhmä kokoontuu joka torstai klo 13. Voit itse myös valita, milloin käyt salilla, kunhan valitset päiväajan klo 10–15 väliltä.

- **Haikon Kylpylä** tarjoaa meille myös kuntosaliharjoittelua. Katso Haikon esite.

Golf-kausi alkaa pian!

Muita tulevia tapahtumia

Baltian kierros 19.5.-24.4. Riikaan, Vilnaan, Pärnuun oli valitettavasti peruutettava. Liian vähän osallistujia.



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 3/2019

La-ma. 6.7.-8.7.2019. Tallinnan laulujuhlat. *Viron 27. laulu- ja tanssijuhlat järjestetään Tallinnan Laululavalla ja Kalevin stadionilla 4.7.-7.7.2019.* Kotimaa on rakkaimpani -teemalla vietettäville vuoden 2019 tanssi- ja laulujuhille on ilmoittautunut jo yli 2000 esiintyjäryhmää. Tallinnan Laulujuhlat järjestetään viiden vuoden välein.

Matkan hinta on 250,00/hlö, lisämaksusta laulujuhlaliput (hinta ei vielä tiedossa). Majoitus hotelli Virussa 2-hengen huoneessa (sisältää aamiaisen). Viimeinen ilmoittumispäivä on 15.5.2019, mihin mennessä myös osallistumismaksut on maksettava. Tallinnan matkan aikataulu myöhemmin.

Onko Mikkeliin mänijöitä? Koko päivän syysretki Mikkelin seudulle elokuun lopussa torstaina 29.8.2019. Lähtö jo aikaisin aamulla (klo 7), retkenhinta tulee olemaan noin 70-80 €. Buffetlounas Tertin kartanossa ja iltapäiväkahvit Kenkäverossa.

Piirin tapahtumia

Uudenmaan Kansallisen senioripiirin golftapahtuma SHG 28.5.

Tänä vuonna Olarin Kansalliset Seniorit ry järjestää toukokuussa piirin golftapahtuman Lakiston kentällä. Pelimuotona tasoituksellinen pistebogey, kaikki pelaavat punaisilta. Sarjat: Miehet, naiset, joukkuekilpailu, erikoiskilpailut. Hinta 55 euroa / henkilö. Ilmoittautuminen ja maksut on pyydetty yhdistyksittäin, joten porvoalaiset ilmoittautuvat golfkerhon vetäjälle Päivi Karlssonille, 0409377210, tiikarlsson@gmail.com. Maksu suoritetaan ennen 14.5.2019 yhdistyksen **tilille FI95 4210 0010 0281 30. Huom! Ei matkatilille.**

Uudenmaan piirin kesäjuhla Napakymppi torstaina 6.6.2019 alkaen klo 11

Napakymppi-kesäjuhlan järjestää Hyvinkään kansalliset seniorit ry.

Ennen ruokailua voit osallistua opastettuun luontopolkuun Sveitsin maastossa, tai monipuolisen Hotelli Sveitsin opastettuun esittelyyn, tai kiertoajeluun Hyvinkäällä. Omatoimisesti voit käydä Sveitsin uimalassa tai voit tutustua viereisen seikkailupuiston ratoihin (vaijeri yli 500 m).

Hotelli Sveitsin lounas tarjoillaan klo 13, jonka jälkeen leikkimielistä ohjelmaa:

Kaupunginjohtaja Jyrki Mattilan tervehdys

- Maankuulu hanuristi Seppo Lankinen soittaa ja laulattaa
- Napakymppi
- Arpajaiset - tuo arpajaisiin yhdistykseltäsi palkinto!
- Liiton tervehdys, pj. Anneli Taina



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 3/2019

- Hyvinkään yhdistyksen tervehdys, pj. Timo Harju
Napakymppi-tapahtuman hinta á 35 €. Porvoolaisten ilmoittautumiset Jorma Koistiselle ja osallistumismaksut yhdistyksen **matkatilille FI86 5358 0620 2083 52** 15.5.2019 mennessä. Hyvinkään senioreille ilmoittautuminen ja maksut suoritetaan yhdistyksittäin.

Tapahtumiin, retkille ja matkoille ilmoittautumiset:

Jorma Koistinen (gsm 040 055 5809, jorma.e.koistinen@gmail.com)

Maksu suoritetaan yhdistyksen matkatilille FI86 5358 0620 2083 52



Ryhtyisitkö liikenneluotsiksi?

Liikenneluotsitoiminta 65 vuotta täyttäneille.

Ryhtyisitkö liikenneluotsiksi tekemään uudella, hausalla tavalla tärkeää liikenneturvallisuustyötä. Lähe yhteisössäsi edistämään turvallista liikkumista vertaistoiminnan avulla.

Liikenneluotsiksi voi ilmoittautua yksin tai muutaman hengen ryhmässä.

Toimintaan lähdetään mukaan vuodeksi kerrallaan.

Liikenneluotsin tehtävänä on pitää esillä liikenneturvallisuusaiheisia teemoja omassa yhteisössään.

Mukaan lähteminen on maksutonta, eikä vaadi aiempaa osaamista. Innostus on tärkeintä!

Liikenneluotsin koulutus on jo 24.4 klo 15 WSOY- talossa Mannerheiminkatu 20K, neljäs kerros, Pikkumitta.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä puheenjohtajaan. puh 050 577 2393.