



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 2/2019



Muistiluotsin Teija Mikkilä vieraili jäsentapaamisessamme.

Oletko saanut yhdistyksen vuoden 2019 jäsenmaksulomakkeen sähköpostitse?

Tämän vuoden 2019 jäsenmaksulomakkeet lähetettiin paperikopiona heille, joilla ei ole sähköpostia. Jäsenille, joilla on sähköpostiosoite jäsenrekisterissä, lasku lähetettiin sähköisesti KILTA-rekisterin kautta. Nyt näyttää siltä, etteivät kaikki sähköpostilliset jäsenet ole saaneet jäsenmaksulaskua.

Jos et ole saanut laskua, voit maksaa jäsenmaksun 28 € yhdistyksen tilille FI95 4210 0010 0281 30 tai ottaa yhteyttä taloudenhoitajaamme Jukka Kostiaiseen, puh. 050 380 8803, kostiaiset@gmail.com.

Uudet kotisivut

Yhdistyksen uudet kotisivut julkistettiin tammikuussa. Käy tutustumassa:
<http://porvoo.senioriyhdistys.fi>

Nimikorttikin on uusittu

Ottakaamme uudelleen käyttöön vanha hyvä tapa pitää nimikorttia jäsentapaamisissa näkyvillä, niin että oppisimme tuntemaan toisemme myös nimeltä. Muovisia nimikorttikoteloita on saatavana jäsentapaamisessa.



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 2/2019

Kerhotoimintaa

Aivojumppa- muistikerho

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

Fyysisen hyvinvoinnin ohella on erittäin tärkeää pitää huolta myös aivoista. Siksi kerhossa pyritään joka kerta oppimaan jotain uutta ja kivaa aivojemme ja mieleemme ihmeellisestä maailmasta tai palauttamaan mieleemme jotain entistä omien tai toistemme kokemusten kautta.

Kevätkaudella 2019 kokoonnutaan Omenamäessä kokoushuone Melbassa vielä 4 kertaa keskiviikkoina 27.2.,13.3., 27.3. ja 10.4. klo 14.30-16.00.

▪Kevätkauden viimeinen kerta 24.4. on Annelin luona Kerkkoossa Savimäentie 13. Koska hän tarjoaa lounaan, lautasten määrän takia ennakoilmoittautuminen on tarpeen puh 050 540 6000.

Luontokerho

Keskiviikkona 13.3. luontokerho tekee **retken Heurekaan**. Lähtö klo 9.15 Rauhankadulta ja paluu klo 16. Bussi ajaa Careerian kautta, joten ehdit hyvin mukaan klo 16 alkavalle Exel-kurssille. **Ilmoittautuminen 6.3.mennessä:** Irmeli Hoffrénille puh. 040-7786107 tai Arja Kostiaiselle puh. 044-2828685

Pääsymaksu: 15 euroa (-10%, jos ryhmäkoko yli 20 hlö). Bussi: n.15 euroa, hinta alenee ryhmäkoon kasvaessa yli 20hlö:n. Eli kokonaishinta enintään 30 euroa.

Planetaarion filmit: Itämeri-filmi, Planetaario klo 11.00, Törmäyskurssilla Planetaario klo 14.00, Pimeän aineen jäljillä klo 12.30. Näyttelyt: Aivot narikasta, Älykäs kaupunki, Tiedettä pallolla ja Suuret dinosaurukset. Lounas Heurekassa omakustannushintaan: Lounasbuffet 12.50 €, keitto + salaattipöytä 10.20 €.

Kirjoittajapiiri

Kirjoittajapiiri Majjaliisan luona Uikkutiellä ti 26.2. klo14-16.

Laulupiiri

Laulupiiri kokoontuu Omenamäessä Marjukka Riihimäen johdolla maanantaisin klo 15. Kevätkaudella vielä 11.3., 29.4. ja 27.5. Osallistumismaksu 5 €/kerta.

Yhteyshenkilö Milli Anttonen



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 2/2019

Kirjallisuuskerho

Kirjallisuuskerho kokoontuu pe 8.3. klo 14 käsittelemään M.Rytisalon teosta Rouva C. . Paikka selviää soittamalla kerhonvetäjälle Liisa Fellman-Paul, 050 3456689, liisa.fellman@gmail.com).

Pelikerho

Bocciaa, canastaa ja carcassonea pelataan joka toinen tiistaisin klo 14.00-16.00 Lundintalossa, Aleksanterinkatu 11. Seuraava kerta 26.2.2019.

Digiä kaiken ikää

Kansallisten seniorien valtakunnallinen teema on *Seniorit nettiajassa 2018 -2020*. 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.

Ke 13.3.2019 klo 16 Exelin salat HUOM! Muuttunut alkamisaika

Ke 10.4.2019 klo 15 – 17 Power Point –esitysmateriaali

Ke 8.5.2019 klo 15 – 17 Tallentamisen monet muodot

Yhä enenevässä määrin viranomaisasiointi ja palvelut, joita mekin ikäihmiset tarvitsemme ja joudumme käyttämään, kuten pankkipalvelut, ajanvaraukset, jne. ovat siirtyneet sähköiseen ympäristöön. On todella tärkeää, että pysymme ajassa mukana ja opettelemme käyttämään digitaalisia palveluita ja laitteita. Tähän on erinomainen tilaisuus, kun oma yhdistyksemme järjestää meille suunnattua digitukea yhdessä Careerian kanssa.

Digihelppi

Uudenmaan kansallinen senioripiiri myönsi meille 1500 €:n avustuksen 3-vuotiselle projektille digiasioiden kehittämiseen. Tämä avustus mahdollisti kotiopastuksen. Aloitimme kotiopastuksen, henkilökohtaisen digineuvonnan syyskaudella. Neuvoja, Careerian opiskelija tulee kotiin yhdessä seniorikummin kanssa! Kotiopastuksessakin päävastuu opetuksesta on Careerian opiskelijoilla seniorikummin tuella.

Jos tarvitset / haluat henkilökohtaista opastusta, ota yhteyttä Veijo Vileniukseen 0405027255, veijo.vilenius@gmail.com.



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 2/2019

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.

Torstaina:

- **AquaFit-vesijumppa** Haikon kylpylässä torstaisin klo 10.00-10.30 .

- **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 myös kuntosaliharjoittelua. Katso Haikon esite.

Tulevia tapahtumia

Lauantaina 23.3. klo 19 Helsingin kaupunginteatterissa Kaasua Komissario Palmu. Lipun hinta 49€. Ilmoittautumiset Jormalle viimeistään maanantaina 25.2.

Perjantaina 5.4.2019 Luxemburgin kreivi Franz Leharin operetti Porvoon Taidetehtaalla. Järjestäjä: Operart Jyrki Anttila Oy Esitys alkaa klo 19.00. Lipun hinta 38.00/hlö. Viimeinen ilmoittautumispäivä 05.03.2019. Ei kuljetusta.

Toukokuussa **Baltian kierros 19.5.-24.4. Riika, Vilna, Pärnu.** Hinta kahden hengen huoneessa 620 €, yhden hengen huoneessa 715€.

- Helsinki-Tallinna-Helsinki laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS:llä
- majoitus näissä hotelleissa: Riiassa Radisson Blu Latvija****, Vilnassa Europa City Vilnius*** -hotelli ja Pärnussa Pärnu**** -hotellissa
- puolihoitoruokailut alkaen menopäivän illallisella ja päättyen lähtöpäivän aamiaiseen, perilläolopäivinä aamiainen + 1 ruokailu päivässä

Uudenmaan Kansallisen senioripiirin golftapahtuma SHG 28.5.

Tänä vuonna Olarin Kansalliset Seniorit ry järjestää toukokuussa piirin golftapahtuman Lakiston kentällä. Pelimuotona tasoituksellinen pistebogeey, kaikki pelaavat punaisilta. Sarjat: Miehet, naiset, joukkuekilpailu, erikoiskilpailut. Hinta 55



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 2/2019

euroa / henkilö. Ilmoittautuminen ja maksut on pyydetty yhdistyksittäin, joten porvoolaiset 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.**

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 laulujuhlille 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). Käymmekö Tertin kartanossa syömässä ja Kenkäverossa kahvilla?

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