



Porvoon kansalliset seniorit ry
JÄSENTIEDOTE 4/2019



Illoista Wappua!

**Olemme muuttaneet
Omenamäen
palvelukeskukseen!**

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

Otetaan Wappu vastaan sauvakävelen!

Kokoontuminen Omenamäessä JO KLO 14.00 ja lähdetään yhdessä kävelemään kohti japanilaista puutarhaa sauvoin tai ilman sauvoja. Siellä kävelijöille emännät ovat järjestäneet pienen lepo hetken vappusimoineen. Japanilaisesta puutarhasta kävellään takaisin Omenamäkeen, jossa otetaan wappua vastaan kahvikupin ääressä. Kaikki mukaan!

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 toistuva ja valtakunnallinen koko perheen liikuntapäivä. Monipuolista ohjelmaa koko



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 4/2019

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!**

Päivä alkaa seniorien puistojumpalla klo 10, sauvakävely ja opastus alkaa sopivasti klo 11. Ohjelmassa on myös boccia-turnaus ja paljon muuta mukavaa liikuntaa. alustava ohjelma on tämän tiedotteen lopussa.

Eläkeläisille Jokiteatteri 16.7.2019 klo 15

Jokiteatteri esittää: ” Kesäillan valssi 3 ”. Kesällä jälleen kaikki on toisin. On aikaa ja aurinkoa. Vai onko? Jo perinteinen kesäillan iloittelu Emäsalon Midgårdissa. Kesäisiä lauluja ja tarinoita. Lavalla Merja Larivaara & Kari- Pekka Toivonen sekä Merzi Rajalan johtama orkesteri.

Esityksen kesto n.2 tuntia (sis.väliajan) ja lipun hinta 10 €.

Kerhotoimintaa

Vielä toukokuussa on monenlaista kerhotoimintaa ennen kesätaukoa.

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 7.5. ja 21.5.



Porvoon kansalliset seniorit ry

JÄSENTIEDOTE 4/2019

Digiä kaiken ikää

Kansallisen senioriliiton 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.

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

Liikunta toukokuussa

Keskiviikkona:

- **Tasapaino-voimaharjoittelu on erinomaista seniorijumppaa!** Ryhmä kokoontuu Haikon kylpylässä keskiviikkoisin klo 10.00-10.45. Hinta 6 € / kerta. HUOM! Tasapainoryhmän kevään viimeinen kerta on keskiviikkona 15.5.

Torstaina:

- **AquaFit-vesijumppaa vielä torstaina 2.5., 9.5. ja 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 päiväjän klo 10–15 väliltä.

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

Golf-kausi alkaa pian!

Pelipäivä on kuukauden toinen tiistai Virvik Golfissa klo 10 alkaen. Pelipäivät 14.5., 11.6., 9.7., 13.8. ja 10.9.

Muita tulevia tapahtumia

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.



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 4/2019

Matkan hinta on 250,00/hlö, lisämaksusta laulujuhraliput (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 porvoolaisten 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
 - 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.



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 4/2019

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

**Perinteinen Borgå Orkesterförening rf- Porvoon
Orkesteriyhdistys ry:n**

Vappukonsertti Första maj -matiné

ke 1. 5. 2019 klo 14.00 / ons den 1. 5. 2019 kl. 14.00

Kulttuuritalo Grandin salissa / i Kulturhuset Grands sal

Johtaja / dirigent Yrjö Länsirinne
Sol. Kristina Järvinen, alto
Jalo Lindberg, baryton

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2019 Kokkonniemi klo 10-20

| | |
|-------------|--|
| 10.00-11.00 | Seniори puistojumppa |
| 11-15 | Liikuntavaunun esittely siitä voi myös lainata liikunta välineitä Polkupyörä rata |
| 13-15 | Boccia turnaus (eläkeläiset/ erityisryhmät) Petankkia |
| 10-19 | Luontopolku |
| 17-19 | Suppailun kokeilu maauimalassa |
| 17-18.30 | Huolla polkupyöräsi (Akilles pyöräily) |
| 17-18.30 | Porvoon Frisbeegolf seura (esittely ja puttikisa) |
| 17-18.30 | Trian |



Porvoon kansalliset seniorit ry JÄSENTIEDOTE 4/2019

Suunnistusta/emit rata labyrintti

16-19

Akilles käsipallo, pallotutka

Melonta

17-19

Paloauto maauimalalla

19-20

Puistojumppa

11-13

Sauvakävely opastusta sauvoja on kaupungin puolesta noin
40 paria niitä saa lainata

Makkaranpaistoa ja mehua

Tämä ei ole lopullinen versio vaan suuntaa antava