

Porvoon kansalliset seniorit ry



Porvoon kansalliset seniorit ry, Porvoon kiinnostavin eläkeläisyhdistys, 320 jäsentä. Loka-joulukuussa jäsenmaksu uusille liittyville jäsenille on vain senioriliiton osuus 15 €, hallituksen esitys vuodelle 2020 on 30 €.
<http://porvoo.senioriyhdistys.fi>

Syksy 2019

Jäsentapaamisemme ovat Omenamäen palvelukeskuksessa!

Jäsentapaamisemme ovat joka toinen tiistai kevät- ja syyskaudella Omenamäen palvelukeskuksen ruokasalissa, Tulliportinkatu 4, 06100 Porvoo. HUOM! kahvitus klo 15 alkaen.

- 15.10. **Uusimaa-lehti ja lehdentekoa**
Päätoimittaja Marko Enberg, Uusimaa
- 29.10. **Syyskokous**
Nykynäkymiä kaupunkisuunnittelussa
Kaupunkisuunnittelupäällikkö Dan Mollgren,
Porvoon kaupunki
- 12.11. **Johannes Linnankosken syntymästä 150 v**
Linnankoskiseuran puheenjohtaja Erkki Toivanen
- 26.11. **Hiilineutraalista kiertotaloudesta**
Johtaja Mari Pantsar,
Hiilineutraali kiertotalous, Sitra
- 10.12. **Joululounas Bistro Gustafissa**
Arpajaiset

**Hyvä seniori tule
iltapäiväkahville**

**Kahville kuukauden kolmantena
keskiviikkona klo 14.30 Café Cabrioleen**

16.10.
20.11.
18.12.

UUTTA!

Omakustannushintaan

Kerhotoimintaa

Kirjallisuuskerho

Kirjallisuuskerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa vetäjänä Liisa Fellman-Paul, 050 3456689, liisa.fellman@gmail.com, käsittelemään mielenkiintoisia kirjoja ja keskustelemaan niistä. Tervetuloa mukaan vaikket olisi lutenutkaan käsiteltävänä olevaa kirjaa!

Aivojumppa / muistikerho

Aivojumppaan kokoonnutaan syyskaudella keskiviikkoisin klo 15 - 16.30 kerran kuukaudessa 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. Ikäihmisen on tärkeää huolehtia myös aivoista, ei ainoastaan fyysisestä kunnosta.

Laulupiiri

Laulupiiri kokoontuu Omenamäessä Marjukka Riihimäen johdolla maanantaisin klo 15. Syyskaudella tapaamiset laulun merkeissä 30.9., 28.10. ja 25.11. Osallistumismaksu 5 €/kerta. Yhteyshenkilö Milli Anttonen, 040 854 9230.

Pelikerho

Bocciaa, Canastaa ja Carcassonea pelataan joka toinen tiistaisin klo 14.00 - 16.00 Lundintalossa, Aleksanterinkatu 11. Syksyn tapaamiset 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.

Lounastapaaminen

LounasLeenat, Leena Metsäranta ja Leena Anttonen vetävät suuren suosion saavuttanutta lounaskerhoa. Syksyn lounastapaamiset ovat 27.9, 25.10 ja 29.11 klo 13 kuten ennenkin. Paikka ilmoitetaan aina erikseen lähempänä tapaamista.

LounasLeenat toivottavat meidät tervetulleiksi lokakuun lounastapaamiseen Ravintola Acvarioon (uimahallissa), Linnankoskenkatu 2. Lounas perjantaina 25.10.2019 klo 13.00 (Buffet, 9,30 e, keittolounas 8 e). Ilmoittautumiset viimeistään 21.10.2019 leena.anttonen@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0400-803901.

Digiä kaiken ikää

Kansallisen senioriliiton valtakunnallinen teema *Seniorit nettiajassa 2018 – 2020* jatkuu edelleen. Teemavuosien tarkoituksena on pitää ikäihmiset tiiviisti mukana yhteiskunnan kehityksessä. Autamme jäseniämme sähköiseen viestintään ja älylaitteiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä. Yhdistyksellä oli jo 2018 Careerian (ent. Point College) kanssa yhteistyöprojekteja ja yhteistyö jatkuu edelleen.

Aika digittää, digiosaamisen peruskurssi.

Kansalaisopisto järjestää yhdistyksemme jäsenille ilmaiset digiosaamisen peruskurssit:

25.10.19 klo 9:30 – 11:45 Älypuhelimien ABC

1.11.19 klo 9:30 – 11:45 Tietokoneen ABC

Ilmoittautumiset Veijo Vileniukselle, 040 502 7255, lokakuun puoleenväliin mennessä. Minimi kurssille 6 henkilöä - maximi 15 henkilöä.

Golf-kausi on jo päätynyt!

Pelipäivä oli vuoden 2019 pelikaudella kuukauden toinen tiistai Virvik Golfissa klo 10 alkaen.

Lisäksi meillä toimivat myös Luontokerho, Kirjoittajapiiri, Seniorin iltakoulu ja Kulttuuriklubi.

Syksyn liikunta

Seniorien on hyvä aktivoitua liikkumaan säännöllisesti.

Haikon Kartanon liikuntatunnit Porvoon kansallisille senioreille 2019

Maanantaina:

Ohjattu

KUNTOSALIHARJOITTELU +

venyttelyt 9.9 - 9.12. klo 10 –

11. Hinta 8 € /kerta tai x 10

sarjalippu 70 €

Torstaina

AQUAFIT–allasjumppa 45 min

(sisältää venyttelyt).

- torstaisin 12.9.-12.12. klo 10 -

10.45, jonka jälkeen voi jäädä altaille nautiskelemaan altaille

- 12 €/ kerta tai x 10 sarjalippu 100 €, oma pyyhe mukaan.



Omakustannushintaan

Uusien jäsenten tutustuminen yhdistyksen toimintaan

Tule kahville hallituksen ja
kerhonvetäjien kanssa Omenamäkeen
lokakuussa

Ma 21.10.2019

klo 14-16



Tulevaa toimintaa

Junnu – Sydämeni tänne jää, lauantaina 9.11.2019. Tervetuloa Kotkan Kaupunginteatteriin!

Ilmoittautuminen Jormalle 18.10. mennessä. Lippu 33 € + bussi. Koskettava musiikinäytelmä: Ari-Pekka Lahden kirjoittama uusi musiikinäytelmä on lämminhenkinen tarina Juha Watt Vainion elämästä, joka pyrkii kuvaamaan Kotkan pojan matkaa tuntemattomuudesta koko Suomen rakastamaksi laulun tekijäksi sillä huumorilla, josta Vainio itse oli tunnettu.

Joululounas ravintola Bistro Gustafissa tiistaina 10.12.2019 klo 13. Hinta 30 €, yhdistys tarjoaa jouluglögin. Ilmoittautumiset Jorma Koistiselle.

Tammikuussa la 11.1.2020 musikaali Notre Damen kellonsoittaja Tampereen Teatterissa.

Senioreille on varattu liput iltapäivänäytökseen, lipun hinta 82 € + bussimatkan hinta. Ilmoittautumiset Jormalle ja lippumaksu matkatilille 9.12. mennessä.

*Disney-musikaali Notre Damen kellonsoittaja ensimmäistä kertaa Suomessa! Ensi-ilta 13. - 14.9.2019 Tampereen Teatterin päänäyttämöllä. Notre Damen kellonsoittaja perustuu **Disneyn** animaatioelokuvaan ja **Victor Hugon** samannimiseen romaaniin. Musikaali kertoo rohkeudesta ja sorrosta, vihasta ja rakkaudesta – taistelusta paremman maailman puolesta. Sen jännittävät ja mukaansatempaavat tapahtumat sijoittuvat 1400-luvun lopun Pariisiin.*

Tulossa ensi vuoden puolella Helsingin kaupungin teatterissa Minna Lindgrenin ja Henna Piirton **Vihainen leski - Elä kuin viimeistä päivää.**

Vihainen leski ottaa ohjat omiin käsiin, näyttävästi ja häpeilemättä. Nauru raikaa eikä kyyneleiltä vältytä! Voimaannuttava, herkistävä ja rehevästi hauska Vihainen leski soi nostalgisia finnhitsejä ja discobiisejä parhailta vuosikymmeniltä.

Ulkomaan matkat

Jäsenistöllä on hyvä mahdollisuus osallistua Uudenmaan kansallisen senioripiirin ja Kansallisen senioriliiton järjestämille retkille ja matkoille.

Helsingin kansallisen senioripiirin
matka ILMAJOEN
MUSIIKKIJUHLILLE 4. –5.6.2020
HILJAISET PERIVÄT MAAN –
ooppera lapuanliikkeestä

