



Rovaniemen
seniorit



Jäsenkirje 9 syksy 2023

Arvoisa seniori

Yhdistyksemme 50 -vuotisjuhla Ounasvaaran perinteisellä majalla on onnistuneesti takana. Osallistujia oli 49. Mukana oli monia seniori- ja eläkeläisyhdistyksiä. Liiton tervehdysten toi puheenjohtaja Kari Kantalainen ja Rovaniemen kaupungin tervehdysten valtuuston varapuheenjohtaja Pertti Lakkala. Kuvia laitamme kotisivuille heti, kun kuvaajalta niitä saamme.

Juhliimme liittyneen painatusmateriaalin tekemisestä erityiskiitos Lapin Kopio/Hannu Ovaskaiselle.

Seuraavat tapahtumat

8.11. Saamme vieraaksemme tutkija Heidi Sinevaara-Niskasen.

Hän on monitieteisyyttä hengittävä toivon tutkija. Vuodesta 2016 lähtien hän on keskittynyt tutkimaan toivoa ja nimenomaan toivon poliittisuutta. Toivo on tutkimusaiheena tosi ajankohtainen.

9. 11. Olli Mustonen konsertoi jälleen Lapin kamariorkesterin vieraana häikäisevän monipuolisissa elementeissään: Lapin kamariorkesterin johtajana, solistina, kamarimuusikkona ja säveltäjänä. Tilaisuus alkaa Korundissa kello 10.00. Lippu 6 € ostetaan kassalta. Kenraalin jälkeen omakustanteinen lounas Korundin ravintolassa.

25.11. Kirka. Rovaniemen teatterissa kello 19.00. Marjatta on varannut yhdistyksellemme 30 paikkaa. **Lippu ostetaan kassalta viimeistään 3.11.** ja sitten ilmoitus Marjatalle puh. 0400 667236 yhdistyksen kustantamaa väliaikatarjoilua varten.

Senioriliitto järjestää digiluentoja paikallisyhdistystensä jäsenille. Luennot pidetään seuraavasti:

- 1.11. klo 14-15:30 Kriittinen medianlukutaito ja informaatiovaikuttaminen sekä sen seuraukset.
- 14.11 klo 14-15:30 Huijauksilta varautumisen keinot, ennaltaehkäisy sekä jälkitoimet.

Tapahtuma on tarkoitettu senioriliiton jäsenille! Käytettävä tekninen alusta, jolta luento voi katsella, ilmoitetaan myöhemmin. Linkki lähetetään osallistujille luentopäivänä. Luento tallennetaan ja se tulee katseltavaksi senioriliiton jäsensivuille myöhemmin. Ilmoittautuminen jäsenkirjeessä olevan ohjeen mukaisesti

Kakkuja tekemään

Tammikuussa alkaa Redulla uusi koulutus nimeltään kakkumestari. Tervetuloa mukaan ja saa vinkata eteenpäin leivonnasta kiinnostuneille! Emmi-Maria Kemppe. Elintarvikeala.

<https://www.redu.fi/fi/hakijalle/hae-koulutukseen/haussa-nyt-koulutuskalenteri/kakkumestari>

Elämänmuutoksista eteenpäin -webinaarisarja jatkuu 7.11. ja 12.12.

Webinaarissa syvennyttään siihen, millaisia voimavaroja elämänmuutoksissa voi syntyä. Osallistujille tarjotaan tietoa mielen joustavuudesta ja annetaan vinkkejä oman selviytymiskyvykkyyden vahvistamiseen. Voit osallistua molempiin webinaareihin tai valita itsellesi sopivimman aiheen ja ajankohdan. Webinaari toteutetaan **Teams-etäyhteydellä**.

7.11. klo 13–14, **Voimavarat muutoksissa – kuinka tunnistat?**

Ilmoittautuminen viimeistään 31.10.2023

12.12. klo 13–14, **Toiveikkaasti tulevaan – mihin suuntaat?**

Ilmoittautuminen viimeistään 5.12.2023

Ilmoittautuminen [tästä linkistä](#)

Lisätietoa: hankekoordinaattori Kirsi Sihvo, 040 513 1895, kirsi.sihvo(at)ikainstituutti.fi

Aivot ja mielen hyvinvointi 1.11.2023 klo 13–14

Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa ja mistä se rakentuu?

Webinaarissa mielen ja aivojen hyvinvoinnin yhteyksiä pohtii sairaanhoitaja ja psykologian tohtori Sirkkaliisa Heimonen **Ikäinstituutista**.

[Ilmoittaudu tästä linkistä](#)

Lisätietoa: Tamara Björkqvist, 040 190 5251, tamara.bjorkqvist(at)ikainstituutti.fi [Lataa Hyvinvointia aivoille -webinaariesite](#) (pdf)



Kemin senioreilta saamamme onnittelukortti. Se on heidän näpräilykerhonsa tuote.