

Ennen varsinaisen Rovaniemen senioreiden syyskauden alkamista, paljon mielenkiintoista tapahtuu.

- 22.8. tiistaina on Rovaniemen kaupungin perinteinen **Sykettä syksyyn** Lapin urheiluopistolla. Olemme siellä mukana omaa senioritoimintaa esittelemässä. Ohjelma on seuraava

Klo 10.00 Rovaniemen kaupungin tervehdys, toimialajohtaja Antti Lassila
Rovaniemen seurakunnan tervehdys, kirkkoherra Ilari Kinnunen

Klo 10.15 Taukojumppaa opiskelijoiden ohjaamana

Klo 10.20 *Iloa ja mielen hyvinvointia! psykologi Pirkko Lahti*

Klo 10.55 Kunnan pojat - musiikkia ja yhteislaulua

Klo 11.15 Loppupäivän ohjelman kertaus

Klo 11.20 **Maksuton ruokailu alkaa**

- jos haluat ruokailla, ilmoittaudu etukäteen tekstiviestillä Leenalle 0400 435295

Klo 11.20–14 **Järjestöt esittäytyvät esittelypisteissä**

Klo 11.20–14 Opiskelijoiden toimintapisteisiin tutustuminen ja arpalipukkeiden täyttö pisteillä

Klo 12.30–12.45 Taukojumppaa opiskelijoiden ohjaamana

Klo 12.45–13.00 Suosiiko arpaonni? –maksuttomat arpajaiset

Klo 13–14 Tanssit, Kunnan poikien tahtiin

Klo 14 Tilaisuus päättyy klo 14

- Voimaa vanhuuteen Rovaniemi**, maksuttomat kuntosalitoiminnot syksyllä 2023

Tavoitteena on edistää kotona asuvien 75+ ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua

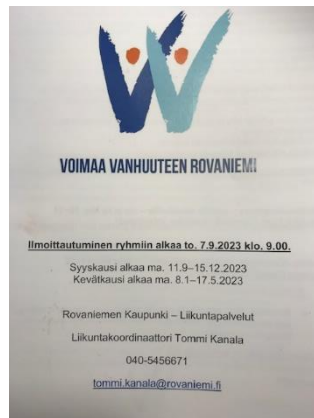
- Se on tarkoitettu heikompi kuntoisille ikäihmisille.

Senioriliikuntakurssit taas on suunnattu parempi-kuntoisille. Kurssimaksut 26 € alkaen.

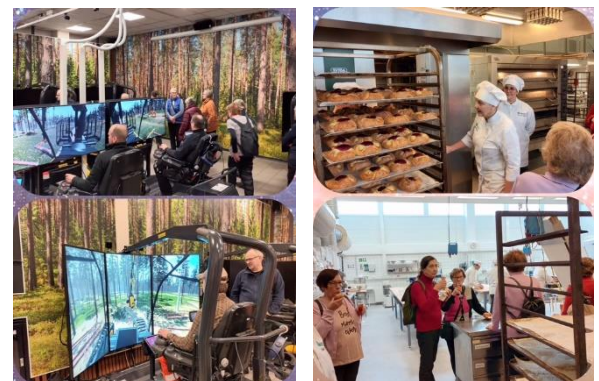
Vesijumppia järjestetään eläkeläisille Vesihiden Laguuni altaassa. Hinta 40 € kaudessa

Kaikkiin yllä oleviin **ilmoittautumien alkaa ma 28.8. klo 09.00.**

Esitteitä saatavissa kaupungin **infopiste Osviitasta**, Koskikatu 19. Siinä puhelinnumeroita, minne ilmoittautua.



- 30.8. klo 13.00 pidämme uusille **tänä vuonna Rovaniemen senioreihin liittyneille tiedotustilaisuuden**. Kerromme senioriliitosta, Lapin senioripiiristä ja tietenkin oman yhdistyksemme toiminnasta.
- Syyskaudemme alkaa 13.9. keskiviikkona**. Lähiaikoina tullette saamaan tarkemman ohjelman, kun kaikkien vierailijoiden kanssa olemme osallistumisen vahvistaneet.
- Vanhusten viikolla 5.10. järjestämme avoimen **Rovaniemen Kiepin**, missä kävellen tutustutaan neljään eri paikkaan. Kaikissa kohteissa käyneiden kesken arvotaan palkintoja.



Kevään tutustumiskohteita

