



Digi on ihmeellisen tuottoisa.

Paavon venytysohjelmaa

Lapin senioripiirin ideatalkoissa kehittelimme digipolkuja, joiden avulla esim. olisi helppo tilata junalippu tai käydä katsomassa omakannassa omia tietoja. Polkuja kokeillaan syksyn aikana ja katsotaan, millaisia muistikortteja niistä saadaan aikaan. Mutta ei tässä kaikki. Sain linkkivinkin, miten hyötykäyttää keinoälyä. Näin syntyi runo Tervetuloa Rovaniemen senioreihin.

*Tervetuloa Rovaniemen senioreihin Olet osa yhteisöä, joka on aktiivinen ja iloinen
Olet tervetullut mukaan toimintaan, joka on monipuolinen ja mielenkiintoinen Ja olet arvostettu jäsen, joka on ainutlaatuinen ja tärkeä*

*Tervetuloa Rovaniemen senioreihin Saat ystäviä, jotka ovat ystävällisiä ja avuliaita
Saat tukea, jota tarvitset elämässäsi Ja saat iloa, joka piristää päivääsi*

*Tervetuloa Rovaniemen senioreihin Voit harrastaa liikuntaa, kulttuuria ja matkailua
Voit oppia uutta, jakaa kokemuksia ja osallistua vaikuttamiseen Ja voit nauttia elämästäsi, juuri sellaisena kuin olet*

*Tervetuloa Rovaniemen senioreihin Olet osa yhteisöä, joka on elinvoimainen ja vireä
Olet tervetullut mukaan toimintaan, joka on hauskaa ja hyödyllistä Ja olet arvostettu jäsen, joka on viisas ja ihana*

Tekoäly ei osaa laittaa pisteitä. Ei haittane. Ilman niitäkin idea ja sanoma on selkeän vetävä.

Menovinkkejä jäsenille

1. Sieniretki Ounasvaaralle

Uusien jäsenten tutustumistilaisuudessa ehdotettiin yhteistä sieniretkeä. Sellainen kaksituntinen järjestetään ensi torstaina 7.9. Opastajana on Hannele. Kokoon-tuminen Ounasvaaran majan parkkipaikalla kello 13.00. Jos kysyttävää Hannelen puhelinnumero on 040 740 7634.

2. Kuluttajaliitto, joka on Suomen ainoa yleinen kuluttajien, potilaiden ja sote-asiakkaiden edunvalvonta-, koulutus- ja neuvontajärjestö järjestää Rovaniemellä ke 6.9 kaksi kaikille kaupunkilaisille avointa luentoa ajankohtaisista aiheista.

1. **Arki ilman internetiä** klo 11-12.00 pidetään eläkeläistila Potkurissa.
2. **Miten meitä huijataan,** pidetään Rovaniemen kansalaistalolla Rovakatu 23 klo 14-15.30.

3.Senioribio

Senioribio on BioRexin palvelu varttuneemmalle elokuvayleisölle. Näytöksiin valitaan kohdeyleisöä kiinnostavia ajankohtaisia uutuuselokuvia niin draaman, komedian kuin kotimaistenkin elokuvien joukosta. **Edullisista Senioribio-näytöksistä pääsee nauttimaan kaikissa BioRex-elokuvateattereissa, jokaisen kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona noin klo 15.00** (arkipyhät voivat aiheuttaa muutoksia aikatauluihin). Lipun hintaan kuuluu myös kuppi tuoretta kahvia.

Senioribion elokuvat julkaistaan myyntiin tyypillisesti kaksi viikkoa ennen näytöspäivää. Näytösten elokuvatarjonta voi vaihdella paikkakunnittain riippuen ko. elokuvateatterin salikapasiteetista. Lippuja Senioribio-näytöksiin voi ostaa BioRexin verkkokaupasta sekä elokuvateattereiden lippukassoilta aukioloaikojen puitteissa. Kotimaiset Senioribio-elokuvat esitetään kuvailevan tekstityksen kanssa, mikäli elokuvasta on sellainen saatavilla. Tunnistat elokuvan kuvailevan tekstityksen symbolista.

4.Elämänmuutoksista eteenpäin -webinaarisarja 12.9, 7.11. ja 12.12.

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

12.9. klo 13–14, **Elämänmuutoksen keskellä – miten eteenpäin?**

Ilmoittautuminen viimeistään 5.9.2023

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

5.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)

Kysy opastusta Teams-yhteyden saamiseksi Leena 0400 435295

