

Hei, muutama tiedotettava asia!

JAE: n syyskokous, isänpäiväkahvit, eläkejärjestöjen yhdessä Marttojen kanssa järjestämät ruokakurssit joille pitää ilmoittautua viim. 13.10. maanantaina sekä Huimaus- ja Meniere-liiton luento ja taiteilija Miia Roseniuksen järjestämä työpaja. Liitteenä on myös vanhusneuvoston puheenjohtajan Ari Tielisen laatima kooste vanhusneuvoston kokouksesta 6.10.2025.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous

torstaina **30.10.2025** ravintola Sulo Puistossa os. Länsikatu 15, 80110 Joensuu,
Joensuun Tiedepuisto 3A-rakennus

Klo 14:00 noutopöytälounas (8,00 eur / jäsen)

Klo 15:00 syyskokous, asialistalla sääntömääräiset asiat.

Ilmoittautumiset JAE:n kotisivuilla

<https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/joensuu/matkat-ja-retket/ilmoittautuminen-matkoille-ja-tapah/> tai tekstiviestillä, WhatsApp-viestillä tai soittamalla Arille p. 050 5118 343. Ilmoittautuminen viimeistään 23.10.2025 mennessä.

Liitteenä kokouskutsu, esityslista ja vuoden 2026 toimintasuunnitelma.

Tervetuloa!

Isänpäivän aamukahvit 4.11.

Tiistaina klo 10:00 alkaen Kerhotalo Ruplalla (os. Sairaalakatu 27, Joensuu)

Tarjolla suolaista ja makeaa sekä kivaa ohjelmaa!

Ilmoittautumiset JAE: n kotisivuilla

<https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/joensuu/matkat-ja-retket/ilmoittautuminen-matkoille-ja-tapah/> tai Päivi Immoselle p. 040 7467 938. Viimeistään 31.10.2025 mennessä.

Tallinnan matka 21. -23.11.2025 on peruttu, liian vähän osallistujia.

Eläkeläisjärjestöjen yhteistoimintaa, kohderyhmänä joensuulaiset eläkeläiset

Järjestämme yhteistoiminnassa Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa kurssin:

Arkiruokailu kuntoon

Hyvä ravitsemus on hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edellytys. Kaipaako arkiruokailusi muutosta? Nyt on mahdollisuus ohjattuun ryhmätoimintaan ravitsevan ja maukkaan arkiruokan parissa P-K Marttojen Virkee-toiminnan ruokakurssisarjalla.

Kurssilla käsiteltävät teemat ovat ateriarytmi *kuntoon*, ikäihmisten lautasmalli ja välipalamalli, *miten turvata riittävä proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti, maukkaat arkiruokat sekä ruokailo*. Kurssilla pidetään ruokapäiväkirjaa viikon ajan, mikä auttaa hahmottamaan muutosta omassa arkiruokailussa. Oletko valmis muutokseen? Tervetuloa ruokakurssille!

Kurssi on suunnattu yli 60-vuotiaille, jotka eivät ole olleet Virkee-toiminnan ruokakurssilla aiemmin. Kurssille mahtuu 12 osallistujaa. Kurssiaika on klo 13-16 maanantaisin 27.10., 10.11., 24.11., 15.12. ja 26.1.2026 Marttojen toimipaikassa Koskikatu 5-7. Ilmoittautuminen on sitova kaikille kerroille!

Ilmoittautuminen kurssille: Maanantaina 13.10. klo 9-15. puh 0400 167 695 Loviisa Salin

Uutta yhteisohjelmaa Ruplalle

Huimaus- ja Meniere -liitto ry:n Viestintäassistentti Riina Merenluoman viesti:

Tervetuloa ilmaiselle huimausluennolle Kerhotalo Ruplan Sepänsaliin to 30.10. klo 12:00 - 14:00. Tule kuulemaan mm. Menieren taudista, tasapaino- ja liikehäiriöstä ja asentohuimauksesta. Muina teemoina oireiden tunnistaminen, avun saaminen ja tasapainokuntoutus. Mukana myös ohjattu silmänliike-harjoitus ja VR-lasit, joilla voi katsoa luontoaiheisia tasapainovideoita. Luennon pitää Huimaus- ja Meniere-liitto ry. Esite tilaisuudesta on liitteenä. Vien siitä kopion Ruplan ilmoitustaululle mahdollisimman pian. Tilaisuudessa ei kai tarjota kahvia ja pullaa. Ilmoituksen Karjalan Heiliin rahoittanee Ruplan eläkeläisjärjestöt.

Taidegraafikko Miia Rosenius järjestää **Pastaprinttiä-työpajan Kerhotalo Ruplan Sepänkamarissa pe 14.11.2025 klo 16:00 - 18:00.** Työpajaan mahtuu 10 - 20 osanottajaa. Ilmoittautumiset sähköpostilla miia.rosenius@hotmail.com. Otsikoksi laitetaan: Työpaja Rupla ja viestiksi: Etunimi, Sukunimi ja ikä. Työpajan rahoittaa Joensuu kulttuuripalvelut ja se on tarkoitettu ikäihmisille. Esite on liitteenä ja olen sen toimittanut Ruplan ilmoitustaululle sekä ulko- että sisäpuolelle.

Hyvää viikonloppua Kaikille!

