

# Toimintakalenteri



Pelkosenniemen senioreille  
keväälle 2018

Liikuntaa, hoivaa, yhdessäoloa ja opiskelua

Mukana Pelkosenniemen kunta, vanhusneuvosto,  
terveyskeskus, seurakunta ja  
Eläkeliiton Pelkosenniemen yhdistys



## Pelkosenniemen yhdistys ry

Pj Kirsti Pelkonen puh 040 579 1717  
varapj ja emäntävastaava Suoma Säarelä 040 7010 234  
sihteeri Marja-Liisa Oinas, 040 8313 201  
vapaaehtoisvastaava Lea Sannelvuo 040 0175 711  
äijävastaava Pentti Rautiainen 040 5235 779

Jäsenmaksu 20 euroa vuodelle 2018. Jäseniä vuoden alussa 208.

**Tiedotus:** Koti-Lapin järjestöpalsta, jäsenkirjeet ja kotisivut [www.elakeliitto.fi/pelkosenniemi](http://www.elakeliitto.fi/pelkosenniemi), Facebook Eläkeliiton Lapin piiri [www.elakeliitto.fi/Lappi](http://www.elakeliitto.fi/Lappi)

**Porinakerho** joka toinen keskiviikko yleensä seurakuntakodilla - yhdessäoloa, jumppaa, asiantuntijavieraita, hartaushetkiä, Käden taidot, apunen- ja nettikerhoista ilmoitetaan erikseen

### Toimintakalenteri kevät 2018 muutokset mahdollisia

Pvm	Klo	Tapahtuma	Paikka	
10.1.	10	Porinakerho	Seurakuntatalo	JuttatP
10.1.	12	Hallitus	Seurakuntatalo	
24.1.		Porinakerho, Kela	Seurakuntatalo	JP
1.2.	13	Hallitus, tilikokous	Järjestötila	
7.2.		Porinakerho, Ikääntyvien perhehoito	Seurakuntatalo	JuP
14.2.	19	Teatteri, Veljet keskenään	Kairalan Kajastus	
21.2	10	Porinakerho Omaisoiva-kahvila	Seurakuntatalo	Johanna P
27.2.		Apunen-koulutus	Sodankylä	
28.2.	10	Kevätkokous	Naava, Pyhä	
14.3.	10	Porinakerho	Seurakuntatalo	JuP
28.3	10	Porinakerho	Seurakuntatalo	JuP
7.4.	13	Teatteri, Myrskyluodon Maija	Rovaniemi	
11.4.	10	Porinakerho	Seurakuntatalo	Jo P
25.4.	10	Porinakerho, Kuuloliitto	Seurakuntatalo	JoP
9.5	10	Porinakerho	Seurakuntatalo	JuP
23.5.		Kevätretki	?	



## apunen - auttava vapaaehtoistoiminta



### Ihmisten kohtaamista ja auttamista tavallisen ihmisen taidoin

Tule mukaan apuseksi! Ota yhteyttä vapaaehtoisvastaavaan  
Lea Sannelvuohon puh. 040 0175 711

koti-, laitosvierailut, asiointiapua,  
puhelinkontaktit - yksin tai ryhmässä.

### Retket ja matkat, koulutus

Teatteriretki la 7.4. Rovaniemelle klo 13 näytäntöön,  
"Myrskyluodon Maija", 50 paikkaa

• Ilmoittautuminen 14.3. mennessä puh. 0408313201

Piirin saamat tuettu loma (STEA, MTLH) Härmä 14. -19.5.

Haku viim. 14.2. suoraan MTLH sivuilta/lomakkeella tai yhdistyksestä/  
puh.0400 199 758 /lappi@elakeliitto.fi.

---

### LIIKUNTA

Vapaa-aikaohjaaja: Jutta Pasma, 040 4839 818

Ma 10 -11.30 Kuntosali/kävelyklubi ,vertaisohjaus

15 -16 Tasapaino, yläkoulu ohjattu/vertaisohjaus

16.45 -17.45 Kuntosali,ohjattu

18 -19 Ukkotreeni, kuntosali

Pickleball, välineet ja opastus Jutta Pasmalta

Liikuntapassi eläkeläinen 15 €/kevätkausi, kerta 3 €.

Tunneille voi tulla sekä vasta-alkajat

että pitempään kuntoilleet



Allasjumppa tiistaisin Kemijärvellä uimahalli Poukamassa, linja-auto,  
SEO:lta n. Klo 9.45 Rukan taksipalvelu (pikku bussi) ,omavastuumatkasta

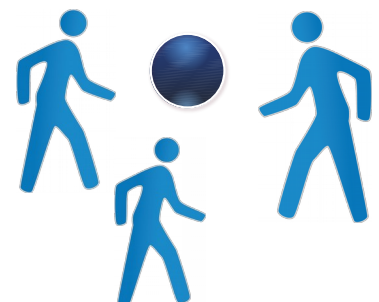
Fysiokuntojumppa to klo 15 -16 alakoulu, TK FT, Johanna Puljujärvi, 040 8672 940  
alkaen 12.1. Ilmainen

Palloluryhmä (sulkapallo), vertaisohjaus

yhdyshenkilö Pentti Rautiainen puh. 0405235779

Ulkoliikuntatapahtumista tiedotetaan myöhemmin

Katso myös kansalaisopiston liikunnat Kairalassa ja Pyhä  
tunturissa



## **PALVELUKOTI ONNELA**

**Palvelupäivät keskiviikkoina 17.1,14.2,14.3,18.4,16.5.**

Kuljetukset ja varaukset numerosta 040 759 8403. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

## **TOIMINTAPISTE**

Alakoulu, Sodankyläntie 16

Ikäihmisten päivätoimintaa perjantaisin klo 11 -14

---

## **PÄIVÄTUPA SINIPULSSI**

Kurkihyppyläntie 12 as 4.

Toimintaa (mm. lounas) työttömille ja yksinäisille ma-pe klo 11 -14.

Kristillinen yhdistys Penuel ry ja Sininauhaliitto

---

## **TERHO-PERHEKERHO**

Järjestötila, alakoulu, Sodankyläntie 16

Ylisukupolvinen MLL:n perhekerho tiistaisin klo 10 -13

---

## **VANHUSNEUVOSTO**

Vanhusneuvosto on Pelkosenniemen kunnan ja sen alueella asuvan ikäihmisten ja heitä edustavien eläkeläis- ja vanhustyöjärjestöjen yhteistyöelin. Kunnanhallituksen alainen. Toimikausi valtuustokausi 2017 -2020.

Jäsenet

Marja-Liisa Oinas pj. (040 831 3201)

Heikki Honkanen

Hilkka (Hipe) Lehtola,

Marja-Liisa (Maisa) Perälä

Vesa-Pekka Dickman

Varaedustajat Kirsti Pelkonen ja Aino Kulpakko

Tehtäviä

- ==>Seuraa vanhusväestön tarpeita kunnan alueella
- ==>Edistää viranomaisten, vanhusväestön ja heitä edustavien toimijoiden yhteistoimintaa Pelkosenniemellä.
- ==>Osallistuu osaltaan ikäihmisille tarkoitettujen palvelujen suunnittelutyöhön ja palvelujen arviointiin kunnan alueella.
- ==> Edistää vanhusnäkökulman huomioimista eri toiminnoissa, kuten asumisessa, sosiaali-, terveys- ja sivistyspalveluissa, harrastustoiminnoissa sekä muissa kunnallisissa palveluissa.
- ==>Vaikuttaa ympäristön suunnitteluun siten, että iän tuomat rajoitukset huomioidaan kaavoituksessa ja kaikessa rakentamisessa sekä palvelujen järjestämisessä
- ==> Edistää ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa julkiseen päätöksentekoon. Kunnan eri toimialojen tulee antaa vn:lle aito vaikuttamismahdollisuus ikäihmisiä koskevien asioiden valmistelussa

Ole rohkea, ota yhteyttä!