



Eläkeläiset ry:n kulttuuri- ja retkeilypäivät Porissa 9.-11.6. 2015

Käsiohjelma



Kävelen kuntoon – kävelen kohti Poria

Näillä tunnuksilla Eläkeläiset ry kampanjoi onnistuneesti eläkeläisten liikunnan lisäämiseksi. Jäsenistömme lähti odotetusti liikkeelle ja käveli innokkaasti kuntonsa puolesta. Kävely on tehokas ja yksinkertainen liikuntamuoto ja tutkitusti kaikkein mieluisin eläkeläisille. Seuraavaksi suosituin liikuntalaji on voimistelu. Pyöräily, tanssi, uinti ja hiihto ovat myös eläkeikäisten suosiossa.

Suomalaiset ikämiehet ja -naiset ovat liikunnallisesti Euroopan aktiivisimpia, muiden pohjoismaisten rinnalla. Vaikka he pärjäävät hyvin kansainvälisessä liikuntavertailussa, liikuntaharrastus on viime vuosina vähentynyt. Vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti ja riittävästi. Vaikka ikäihmisten toimintakyky on parantunut, terveyserot ovat kasvaneet. Useissa tutkimuksissa on osoitettu liikunnan monipuoliset terveyshyödyt. Liikunta tukee toimintakyvyn säilymistä ja ennalta ehkäisee sairauksia ja muita ongelmia. Sen vuoksi säännöllistä liikuntaa on syytä lisätä ja sen harrastamismahdollisuuksia on kehitettävä.

Järjestömme on uuttera ikäihmisten liikuttaja – muutenkin kuin erillisissä kampanjoissa. Kunto- ja terveysliikunta kuuluu sen perustehtäviin. Paikallisyhdistykset tarjoavat vapaaehtoisvoimin iäkkäille monipuolista ja säännöllistä liikuntaa ja muuta toimintaa viikkokerhoissaan ja tapahtumissaan. Ne ovat huomattava ikääntyneitä liikkeelle paneva voima kautta Suomen. Yhdessä liikkuminen ja harrastaminen tukevat mielen hyvinvointia ja ehkäisevät yksinäisyyttä.

Eläkeläiset ry:n mielestä

- kuntien vanhusneuvostoissa on otettava tosissaan ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen. ”Neuvostoille on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palveluiden kannalta”, korostetaan vanhuspalvelulaissa.

- joidenkin kuntien käyttöön ottamat liikunnan seniorikortit ja virikekortit ovat hyviä käytäntöjä, joita tulee levittää laajamittaisesti

- uimahallin ja kuntosalin käyttöön oikeuttavaa korttia kannattaa soveltaa myös ohjattuun toimintaan

- eläkeläisyhdistykset on otettava huomioon osana ikäihmisten terveysliikunnan palveluketjua

- vapaaehtoistyössä on selvitettävä vaakuutus- ja vastuukysymykset

- ryhmissä tapahtuvaa toimintaa on tuettava ja yhdistysten on saatava käyttöön maksutta tai edullisesti toimintatilat, jotka mahdollistavat myös monipuolisen liikunnan harrastamisen

- kuntien tulee hankkia toimintatiloihin ja puistoihin ikäihmisten liikuntaa sopivia välineitä

- ikääntynyt tarvitsee turvallisen ja esteettömän liikuntaympäristön

Hyvät Porin kulttuuri- ja retkeilypäivien osallistujat, hankitaan yhdessä liikkuen iloa ja voimia vuosiin.

Sisäsivuilla

Aino-Maija Luukkosen tervehdys.....	4
Martti Korhosen tervehdys.....	5
Terttu Viinamäen tervehdys.....	5
Kulttuuri- ja retkeilypäivien ohjelma.....	6–9
Kulttuuri- ja Kuntokävelyt.....	10
Ensiapu.....	10
Kartta: Majoitus- ja tapahtumakohteet.....	12–13
Ruokailut ja arpajaiset, tapahtumat.....	14
Satunäytelmä (lauletaan pääjuhlassa).....	17
Sininen uni (lauletaan pääjuhlassa).....	19
Liikettä omin koivin, liikettä yhteisvoimin!	23



Emil Cedercreutzin Satakunnan karhu -veistos tutkailee Porin Raatihuoneenpuiston maisemia.

Arvoisat Eläkeläiset ry:n kulttuuri- ja retkeilypäivien osanottajat

Porin kaupungin liikuntapaikat ovat saaneet tunnustusta osakseen, mutta me porilaiset kaipaisimme liikuntakärpäsen puremaa. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen viime vuonna julkaisemassa tutkimuksessa porilaiset osoittautuivat vertailukaupunkien asukkaista onnellisimmiksi, mutta samalla vähiten liikkuviksi. Terveysliikunnan merkityksen ymmärtäen olemme nyt tekemässä yhdessä eri sektoreiden kanssa toimenpiteitä saadaksemme eri ikäryhmät liikumaan entistä aktiivisemmin.

Kävellen kohti Poria -kampanja on mielestäni hieno esimerkki siitä, kuinka Eläkeläiset ry on saanut joukot liikkumaan. Kävely ja sauvakävely ovat jokaiselle sopivia liikuntaharrastuksia. Kävely kirjastaa mielen; voi kävellä yksin, kaverin kanssa tai joukolla.

Kävelemällä voi tutustua uusiin paikkoihin taikka uusiin kaupunginosiin. Itsekin teen mieheni kanssa kotiseutukävelyjä sellaisiin kaupunginosiin, jotka ovat meille vähän vieraampia kuin omat kotinurkat. Kulttuurikävelyt ovat oivallinen tapa tutustua vaikkapa sellaisiin taideteoksiin tai rakennuksiin, joiden ohi muuten kävelemme kiinnittämättä sen kummemmin huomiota niiden historiaan ja taustoihin.

Mitä ikinä harrastammekin, yhdessäolo ja sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä. Yksinäisyys on yhteiskunnassamme piilevä ongelma, jonka ratkaisemisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että harrastusyhteisöt ovat valmiita ottamaan avosylin uudet harrastajat vastaan. Eläkeläiset ry:n kulttuuri- ja retkeilypäivät

tuovat toivottavasti uusia harrastajia lajien pariin, oli sitten kyse kulttuurista tai liikunnasta.

Pori on tapahtumakaupunki. Jazzfestivaaleja vietetään täällä tänä kesänä jo 50. kerran. MTV:n ja Porin kaupungin yhdessä järjestämä yhteiskunnallisen keskustelun foorumi SuomiAreena järjestetään jo 10. kerran. Muita toistuvia tapahtumia ovat mm. Pori Organ -urkufestivaali ja Lainsuojattomat – vapaiden ammattiteattereiden teaterifestivaali. Tämän kesän huippu-urheilutapahtuma kaupungissamme on Kalevan kisat.

Eläkeläiset ry:n kulttuuri- ja retkeilypäivien tapaiset tapahtumat ovat meille tärkeitä – tuovathan ne kaupunkiimme yhä uusia vierailijaryhmiä. Kulttuuri- ja retkeilypäivät näkyvät kaupunkikuvassa ja vastavuoroisesti teillä on mahdollisuus havaita, kuinka Porin kaupungissa meneillään olevat rakennushankkeet osoittavat vahvaa tulevaisuuden uskoa ja kuinka monta kulttuurikohdetta kaupunki kätkeekään sisäänsä!

Toivottavasti Porista jää teille lämmin ja aurinkoinen muisto, joka kannustaa teitä palaamaan tänne yhä uudestaan.

Aino-Maija Luukkonen
kaupunginjohtaja



Innostavia päiviä Porissa!

Eläkeläiset ry:llä on pitkät ja kunniakkaat perinteet eläkeläisten järjestöllisessä toiminnassa, eläkeläisten etujen puolustajana ja yhdessäolajärjestönä. Toimintaamme ohjaavat yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja solidaarisuus heikoimpia kohtaan. Jokaisella ihmisellä on oikeus arvokkaaseen ikääntymiseen.

Yhteiskunnan murros jatkuu ja haasteita riittää. Aktiivisella järjestötoiminnalla on tulevaisuudessa entistäkin suurempi merkitys. Ikääntyvän väestön oikeuksia ja toimintaedellytyksiä on puolustettava ja kehitettävä.

Kulttuuri ja liikunta tarjoavat oivallisia väyliä vireyden ylläpitämiseen. Ne myös tuovat ihmisiä yhteen, luovan ja innostavan toiminnan pariin. Kulttuuri- ja retkeilypäivät käynnistävät kesän komealla tavalla tarjoten eläkeläisten itsensä tuottamaa ohjelmaa ja iloista yhdessäoloa.

Toivotan kaikille viihtyisiä päiviä Porissa!



Martti Korhonen
Eläkeläiset ry:n
puheenjohtaja

Viihtykää Satakunnassa!

Eläkeläisten kulttuuri- ja retkeilypäivillä on jo pitkä perinne. Päivät keräävät eläkeläisiä yhteen maamme joka kolkalta. Tavataan ystäviä ja tuttuja ja sekä solmitaan uusia ystävyssuhteita.

Satakuntalaiset saivat vuorostaan kunnian tänä vuonna näiden päivien järjestämiseen. Niinpä olemme tavoitteeksi ottaneet, että vieraamme nauttivat tarjolla olevasta ohjelmasta, viihtyvät täällä ja tulevat vastakin käymään Satakunnassa ja Porissa.

Päivien ohjelma ja tapahtumat ovat keskitetyt kolmessa paikassa, jotka ovat lähellä toisiaan, joten siirtyminen tapahtumasta toiseen on vaivatonta.

Läntinen Suomi ja varsinkin Satakunta poikkeaa maisemaltaan muusta Suomesta. Laajat peltoaukeat joita eri koikosen metsiköt ja metsäalueet jakavat ovat hallitsevia.

Tämä vuodenaika on hieno, luonto on heräämässä ja vihreän eri sävyt näkyvät niin kauas kuin ”katse kantaa”, Satakunnan laulun sanoja lainatakseni.

Satakunnan eläkeläiset toivottavat Teidät kaikki lämpimästi tervetulleiksi.

Toivomme että viihdytte ja että teille jää kauniit muistot Satakunnasta ja sen asukkaista.

Terttu Viinämäki
Eläkeläiset ry:n
Satakunnan
Aluejärjestö
ry:n puheenjohtaja



Kulttuuri- ja retkeilypäivien ohjelma

TIISTAI 9.6.

HERRALAHDEN KOULU

klo 10-18 **Kahvipysäkki**, ruokasali (Eläkeläiset ry:n Satakunnan aluejärjestö)

klo 10-18 **Näytteilleasettajat**: luokat G-1, G-2, G-3 ja G-9 – EHYT ry, FennoMedical, Holiday Club, Kylpylähotelli Kuntoranta, Lapland Hotels, Matkapojat, Solaris-lomat, TallinkSilja, TURVA

klo 11-15 **Iltamaverstas**, vetäjä Hilka Hyttinen, luokka G-10 – Tarkoitettu vain avajaisten ja pääjuhlan esiintyjille

klo 13-16 **Lausunta- ja improvisaatiotyöpaja**, vetäjä Aune Lind, luokka G-11 – Avoin kaikille kiinnostuneille, tervetuloa!

klo 13-16 **Katrillipaja**, vetäjä Sinikka Mäkelä, juhlasali – Avoin kaikille kiinnostuneille, tervetuloa!

klo 16.30-17.30 **Liikuntaharjoitus**, vetäjä Eva Rönkkö, juhlasali – Tarkoitettu vain pääjuhlan esiintyjille

klo 17.30-18.30 **Kansantanssiharjoitukset**, vetäjä Sinikka Mäkelä, juhlasali – Tarkoitettu vain pääjuhlan esiintyjille

HERRALAHDEN KOULUN PIHA-ALUE

klo 10-18 **Näytteilleasettaja** Bs-bil Oy

klo 13-15 **Tule leikkimään tanssien!**, vetäjä Eva Rönkkö (kaukalossa, sääva-raus)

klo 14-15.30 **Polkupyörä kuntoon!**, opastamassa Kari ”Tumi” Turunen



KUNINKAANHAAN KOULU

klo 10-18 **Tapahtumatoimisto palvelee** – Porin Seudun Matkailu MAISA Oy: majoituksiin liittyvät asiat, Pori-tietous – Eläkeläiset ry: käsiohjelmien jako matka/ryhmävastaaville, tapahtumatiedotus, järjestötuotteiden myynti

klo 11-17 **Ruokailu**, ruokasali – Vain ruokalipun ennakkoon ostaneille

klo 11-17 **TIETOPAJAT** Kuninkaanhaan koululla tiistaina:

Eläkeläiset ry:n luokka

klo 11-12 **Maailma muuttuu – yhdessä vai erikseen**, Eva Rönkkö, Eläkeläiset ry monikulttuurisuustyön koordinaattori,

klo 12-13 **Polkupyörällä Kiinassa, ja muita seikkailuja**, Kari ”Tumi”

Turunen, pitkänmatkan pyöräilijä, eläkeläinen

klo 13-14 **Arkista elämänhallintaa**. Toimivia keinoja päihteiden ja rahapeelaamisen hallintaan, Timo Glad, EHYT ry, aikuistyön suunnittelija,

klo 14-15 **Leskirouva Katiska**, Enska Mustonen, porilainen sarjakuvataiteilija



klo 15-16 **Kävelypässien urotyöt**, Antti Honkonen, Pekka Isaksson ja Heimo Liimatainen, eläkeläisiä, jotka kävelivät Helsingistä Poriin

klo 16-17.30 **Suuri eläkeremontti? -keskustelu**, johdattelijoina Kalevi Kivistö, Eläkeläiset ry:n valtuuston puheenjohtaja, ja Hannu Partanen, Eläkeläiset ry, toiminnanjohtaja

Kansan Arkiston luokka

klo 12-17 **Arkistointineuvontaa non stop -periaatteella ja arkistomateriaalien vastaanottoa**, Kari Määttänen, Kansan Arkisto tutkija, Pia Pursiainen, Kansan Arkisto, tutkija. Kaikki luokassa kävijät osallistuvat arkiston kirja-arvontoihin.

Kansan Sivistystyön Liitto KSL:n Tarinaluokat

13-17 **Tule kertomaan** oma muistosi ja tarinasi sekä tekemään tarinasta taidetta käsillä. KSL:n luokissa saat myös tietoa

toiminnastamme ja tulevista koulutuksista.

URHEILUTALO

klo 14.30-16.00 **Kuorojen katselmus** (ovet avataan klo 14) – Avoin yleisölle, tervetuloa!

klo 16-17 **Tanssikonsertin harjoitukset**, vetäjänä Sinikka Mäkelä – Erillisessä kirjeessä ilmoitetun mukaan tanssikonsertin esiintyjille

klo 17-18.30 **Avajaisohjelman kenraaliharjoitus**, vastuuhenkilö Hilka Hyttinen – tarkoitettu vain avajaisten esiintyjille

klo 19-20.30 **Kulttuuri- ja retkeilypäivien avajaisjuhla** (ovet avataan klo 18.30) – Avajaisissa julkistetaan vuoden 2017 kesäpäivien tapahtumapaikkakunta

Porin kaupunginkirjasto, Gallen-Kallankatu 12

klo 10-19 **Kesän tunnelmissa**, eläkeläisyhdistysten kamerakerhojen valokuvia Vaasasta ja Helsingistä



Mirja Arajärvi, Kallion-Vallilan Eläkeläiset ry:n kamerakerho: Metsänneito omenapuussa

KESKIVIikko 10.6.

HERRALAHDEN KOULU

klo 10-18 **Kahvipysäkki**, ruokasali (Eläkeläiset ry:n Satakunnan aluejärjestö)

klo 10-18 **Näytteilleasettajat** – EHYT ry, FennoMedical, Holiday Club, **Kesäpäivien 2017 tapahtumapaikkakunta**, Kylpylähotelli Kuntoranta, Lapland Hotels, Solaris-lomat, TallinkSilja, TURVA

klo 12-15 **Iltamaverstas**, vetäjä Hilka Hyttinen, luokka G-10 –Tarkoitettu vain pääjuhlan esiintyjille

klo 10-16 **Lausunta- ja improvisaatiotyöpaja**, vetäjä Aune Lind, luokka G-11 – Avoin kaikille kiinnostuneille, tervetuloa!

klo 13-16 **Päivätanssit**, juhlasali

HERRALAHDEN KOULUN PIHA-ALUE

klo 10-18 **Näytteilleasettaja** Bs-bil Oy

klo 10-12 **Tule leikkimään tanssien!**, vetäjä Eva Rönkkö (kaukalossa, säävaus)

klo 10-11.30 **Polkupyörä kuntoon!**, opastamassa Kari ”Tumi” Turunen
Kuninkaanhaan koulu

klo 12-15 **Moottoripyöriä 50- ja 60-luvuilta!**, Lännen Lokarit -moottoripyöräkerho

klo 10-18 **Tapahtumatoimisto palvelee** – Eläkeläiset ry: tapahtumatiedotus, järjestötuotteiden myynti, kulttuuri- ja kuntokävelyjen karttojen jako

klo 11-17 **Ruokailu**, ruokasali – Vain ruokalipun ennakoon ostaneille

klo 9-17 **TIETOPAJAT** Kuninkaanhaan koululla keskiviikkona:

Eläkeläiset ry:n luokka

klo 9-10.30 **Liikuntavastaavaverkoston tapaaminen**, Eva Rönkkö ja Tiina Rajala, Eläkeläiset ry

klo 10.30-11.30 **Kävelypässien urotyöt**, Pekka Isaksson ja Heimo Liimatainen, eläkeläiset, jotka kävelivät Helsingistä Poriin



klo 11.30-13 **Suuri eläkeremontti?-keskustelu**, johdattelijoina Kalevi Kivistö, Eläkeläiset ry:n valtuuston puheenjohtaja, ja **Hannu Partanen**, Eläkeläiset ry, toiminnanjohtaja

klo 13-14 **Arkista elämänhallintaa**. Toimivia keinoja päihteiden ja rahapeelaamisen hallintaan. Timo Glad, EHYT ry, aikuistyön suunnittelija.

klo 14-15 **Leskirouva Katiska**, Enska Mustonen, porilainen sarjakuvataiteilija

klo 15-16 **Polkupyörällä Kiinassa, ja muita seikkailuja**. Kari ”Tumi” Turunen, pitkänmatkan pyöräilijä, eläkeläinen

klo 16-17 **Maailma muuttuu – yhdessä vai erikseen**, Eva Rönkkö, Eläkeläiset ry monikulttuurisuustyön koordinaattori

Kansan Arkiston luokka

klo 10-17 Arkistointineuvontaa non stop -periaatteella ja arkistomateriaalien vastaanottoa, Kari Määtänen, Kansan Arkisto tutkija, Pia Pursiainen, Kansan Arkisto, tutkija. Kaikki luokassa kävijät osallistuvat arkiston kirja-arvontoihin!

Kansan Sivistystyön Liitto KSL:n Tarinaluokat

10-17 Tule kertomaan oma muistosi ja tarinasi sekä tekemään tarinasta taidetta käsillä. KSL:n luokissa saat myös tietoa toiminnastamme ja tulevista koulutuksista.

URHEILUTALO

klo 8.30-9.30 **Tanssikonsertin harjoitukset**, vetäjänä Sinikka Mäkelä – Erillisessä kirjeessä ilmoitetun mukaan tanssikonsertin esiintyjille

klo 10-11.30 **Tanssikonsertti** (ovet avataan klo 9.30) – Avoin yleisölle, tervetuloa!

klo 12 alkaen **Pääjuhlan harjoituksia** –Tarkoitettu vain pääjuhlan esiintyjille

klo 19.30-21 **Kulttuuri- ja retkeilypäivien pääjuhla** (ovet avataan klo 19)

PORIN KAUPUNGINKIRJASTO, Gallen-Kallelankatu 12

klo 10-19 Kesän tunnelmissa, eläkeläisyhdistysten kamerakerhojen valokuvia Vaasasta ja Helsingistä

TORSTAI 11.6.

KUNINKAANHAAN KOULU

klo 11-14 **Ruokailu**, ruokasali – vain ruokalipun ennakoon ostaneille

PORIN KADUT

klo 8.30-9.30 **Kuntokävely**, vetäjinä Eva Rönkkö ja Raija ”Raikki” Puumalainen.

klo 9-10.45 **Kulttuurikävelyt 1 ja 2**

Kävelyjä opastavat kartat saatavilla tapahtumatoimistosta keskiviikkona 10.6., ks. tarkemmat tiedot kartan saattekirjeestä ja käsiohjelman sivulta 10.

EETUNAUKION LAVA, Itäpuisto

klo 10.45 **Musiikkia, kunto- ja kulttuurikävelijöitten rastitehtävien vastaanotto**

klo 11-11.45 **Kulttuuri- ja retkeilypäivien päätöstilaisuus** – arvontoja (aamun kunto- ja kulttuurikävelyt) ja palkintojen jako, musiikkia – tapahtuman päätössanat

Kävelen kohti Poria -kampanjan huipennus torstaina 11.6.!

Kulttuurikävelyt 1 ja 2 sekä Kuntokävely

Torstaina 11.6. ohjelma tarjoaa mahdollisuuden lähteä aamuiselle kulttuurikävelyille tai kuntokävelyille ennen Eetunaukiolla järjestettävää kulttuuri- ja retkeilypäivien päätöstapahtumaa.

Kulttuurikävelyille opastavan kartan tai kuntokävelyohjeen saat kulttuuri- ja retkeilypäivien tapahtumatoimistosta Kuninkaanhaankoululta.

Kulttuurikävelyille lähdet omaehtoisesti. Kartta opastaa sinut rastilta rastille. Rasteilla vastaat karttaan merkittyihin kysymyksiin.

Kuntokävelyllä on vetäjät ja sille lähdetään klo 8.30 Porin torilta.

Kulttuuri- tai kuntokävelyille osallistuneet ovat mukana Eetunaukiolla järjestettävässä arvonnassa kun he palauttavat nimellä ja leimalla varustetut karttansa tai kävelyohjeensa aukiolla olevaan laatikkoon (katso tiedot kartoissa ja kuntokävelyohjeessa).

Vastuuta vauvasta vaariin



Taloudellinen ja sosiaalinen vastuu sekä vastuu ympäristöstä ovat osa Osuuskunta Tradekan toimintaa. Kannamme vastuuta vauvasta vaariin ja tuemme mm. Uusi Lastensairaala 2017 -projektia, eri nuorisojärjestöjä sekä omaishoitajien ja ikääntyvien ihmisten loma- ja virkistystoimintaa.

- Cumulus • Holiday Inn • Rantasipi
- Crowne Plaza Helsinki
 - Hotelli Seurahuone Helsinki
 - Hotel Indigo Helsinki -Boulevard
 - Hotel Atlas Kuopio • Burger King
 - Grillsson • HelmiSimpukka • Huviretki
 - Mario • Martina • Rax Buffet
 - Restel Tapahtumaravintolat

Lue lisää yhteiskuntavastuustamme
www.tradeka.fi



Ensiapu

SPR:n ensiapuryhmä päivystää Porin urheilutalolla seuraavasti:
- tiistaina 9.6. klo 12.00-20.30 ja keskiviikkona 10.6. klo 10.00-21.00.
Urheilutalon kulunvalvojat opastavat sisäänkäynniltä ensiapuun.
SPR:n ensiapuryhmä on lisäksi paikalla Eetunaukiolla torstaina 11.6. klo 10.30-12.00.

Apua pikaisesti

Yleinen hätänumero on 112.

1. Kerro kuka olet, mistä soitat ja mitä on tapahtunut.
2. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
3. Toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
4. Sulje puhelin vasta luvan saatua.
5. Soita hätänumeroon uudelleen mikäli tilanne muuttuu.

Terveyskeskus

Itä-Porin lähipalvelukeskus, Herralahdenraitti 2
Pääterveysasema, Maantiekatu 31

MAISAN MATKAILUNEUVONTA PALVELEE

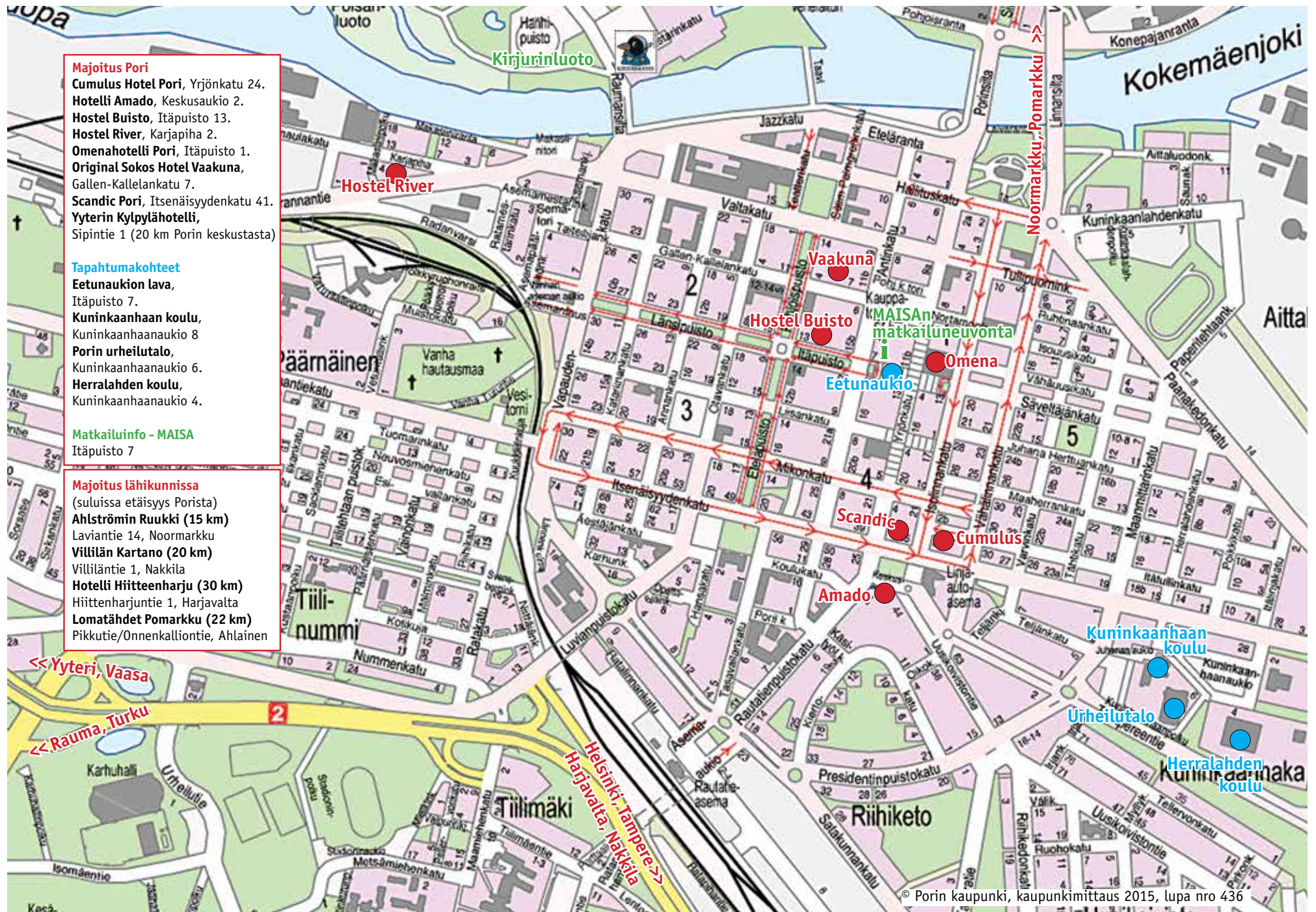


mm.

- Matkailuneuvonta
- Pori-aiheiset matkamuistot
- Esitteet ja kartat
- Ryhmämatkat
- Mökkivälitys

Porin Seudun Matkailu Oy MAISA
Itäpuisto 7, puh. (02) 621 7900, info@mais.fi

mais
Porin Seudun Matkailu Oy



3 juhlaa

AVAJAISJUHLA tiistaina 9.6.
klo 19-20.30 **Urheilutalolla**
(ovet avataan klo 18.30)

– Avajaisissa julkistetaan vuoden 2017 kesäpäivien tapahtumapaikkakunta

PÄÄJUHLA keskiviikkona 10.6.
klo 19.30-21 **Urheilutalolla** (ovet avataan klo 19)

PÄÄTÖSTILAISUUS torstaina 11.6. klo 11-11.45 Eetunaukion lavalla Itäpuistossa.
– arvontoja (aamun kunto- ja kulttuurikävelyt) ja palkintojen jako, musiikkia
– tapahtuman päätössanat

MUISTA TIETOPAJAT KUNINKAANHAAN KOULULLA TIISTAINA (11-19) JA KESKIVIKKONA (9-19)

- Liikuntavastaavaverkoston tapaaminen
- Kävelypässien urotyöt
- Suuri eläkeremontti?-keskustelu,
- Arkista elämänhallintaa
- Leskirouva Katiska
- Polkupyörällä Kiinassa, ja muita seikkailuja.
- Maailma muuttuu – yhdessä vai erikseen?
- Kansan Arkiston arkistointineuvontaa non stop -periaatteella ja arkistomateriaalien vastaanottoa, kirja-arvontoja!
- Kansan Sivistystyön Liitto KSL:n Tarinaluokat

Katso tarkemmat paikat ja ajat sivuilta 6–9!

Arpajaiset

Eläkeläiset ry järjestää tapahtumassa arpajaiset. Arvan hinta on 3 euroa kappale, 5 eurolla kaksi arpaa. Arpojen myyjä kiertelee tapahtuman eri tilaisuuksissa.

Palkinnot arvotaan päivätansseissa (klo 13-16) Herralahden koululla keskiviikkona 10.6. ennen viimeistä valssia.

Arpojen tuotto käytetään lyhentämättömänä tapahtuman kustannusten kattamiseen.

Ruokailut

(Vain ruokalipun ennakkoon ostaneille)

Kuninkaanhaan koululla tiistaina ja keskiviikkona klo 11-17 ja torstaina klo 11-14.



Laatuaikaa merellä, ystävien kanssa tietysti!

Varaa jo nyt syksyn parhaat risteilyt aikuiseen makuun. Amorella ja Viking Grace Turusta on lastattu hyvällä viihteellä koko syksyn ajan.

Alkuviikon lähdöt Turusta 17.8.–15.12.2015

Vuorokauden risteily, Amorella klo 08.45

B-hytti, ma–ke alk. **24 €/hlö**

Vuorokauden risteily, Viking Grace klo 20.55

Inside-hytti, ma–ti alk. **35 €/hlö**

Hinta väh. 10 hengen ryhmille, sis. risteilyn 2 hengen hytissä, buffetlounaan ruokajuomineen, kahvin ja pullan. Tuote: FKPENB

VIKING LINE

Varaukset & lisätiedustelut:
ryhmä- ja kokousosasto Turku, puh. 02 333 1332
email: ryhma.turku@vikingline.com



Tutustu lomaehdotuksiimme:
www.solariskylpylat.fi

KYLPYLÄ HOTELLI
RAUHALAHTI
 Kuopio

KYLPYLÄ HOTELLI
Päiväkumpu
 Karjalohja

summassaari
 SAARIJÄRVI
 Saarijärvi

HOTELLI SIHKARANTA
 Espoo



Satumaa

Aavan meren tuolla puolen jossakin on maa
 missä onnen kaukorantaan laine liplattaa
 missä kukat kauneimmat luo aina loistettaan
 siellä huolet huomisen saa jäädä unholaan

Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois
 niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois
 vaan siivetönnä en voi lentää
 vanki olen maan
 vain aatoksen mi kauas entää
 sinne käydä saan

Lennä laulu sinne missä siintää satumaa
 sinne missä mua oma armain odottaa
 lennä laulu sinne lailla linnun liitävän
 kerro että aatoksissain on vain yksin hän

Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois
 niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois
 vaan siivetönnä en voi lentää
 vanki olen maan
 vain aatoksen mi kauas entää
 sinne käydä saan

san. ja säv.: Unto Mononen

VIRKISTYSLOMA LAPPIIN

POHJOIS-LAPIN KULTTUURIKIERROS

**ROVANIEMI -
SAARISELKÄ - LUOSTO**

alk. 332,50 / hlö / 2 hh / 4 vrk

Hinta sis. majoitukset, aamiaiset, päivälliset, piknik-eväspaketit matkoille, vierailut Rovaniemellä, Saariselällä sekä Luostolla kulttuuri kohteissa.

Lue lisää osoitteessa LaplandHotels.com/ryhmille

TUNTUREILLE TUULETTUMAAN

**SAARISELKÄ - LUOSTO -
YLLÄS - LEVI**

alk. 234,50 / hlö / 2 hh / 4 vrk

Hinta sis. majoitukset, aamiaiset, päivälliset, retkievää, kävelysauvat oleskelun ajaksi sekä yhden opastetun retken.

Ryhmätarjoukset ovat voimassa ympäri vuoden hotellin aukiolon puitteissa. Ryhmäkoko min. 20 hlöä, joka 17. veloituksetta. Alkaen hinta voi muuttua valitun ajankohdan mukaan.

Varaa paikkasi ensimmäisten joukossa ja tutustu uudistuneeseen lomavalikoimaamme osoitteessa LaplandHotels.com/ryhmille tai soita numeroon 016 3200 200.

 **Lapland Hotels**

Veteraanien kulttuurikilpailut 31.10.-1.11. 2015 Oulussa

Ilmoittaudu mukaan!

21.9. 2015 mennessä

www.veteraanikilpailu.fi

HANKI UUSIA
TIETOJA & TAITOJA

Hae KSL-kurssitukea, tilaa julkaisuja & tule koulutuksiin!

KSL OPINTO-
KESKUS

tutustu
ksl.fi

tykkää
kslry

Sininen uni

Joka ilta kun lamppu sammuu ja saapuu oikea yö,
niin Nukku-Matti nousee, ja ovehen hiljaa lyö.
On sillä uniset tossut ja niillä se sipsuttaa,
se hiipii ovesta sisään ja hyppää kaapin taa.

Ja sillä on uninen lakki ja sininen uninen vyö
ja unista jäätelönpalaa se pienillä hampailla syö.
Ja sillä on sininen auto ja se auto hyrrää näin:
surrur surrur ja lähtee unen sinistä maata päin.

Ja pieni sateenvarjo on aivan kallellaan,
ja sinistä unien kirjaa se kantaa kainalossaan,
ja unien sinimaahan se lapset autolla vie.
Surrur surrur ja sinne on sinien, uninen tie.

Ja siellä on kultainen metsä, ja metsässä kultainen puu,
ja unien sinilintu ja linnulla kultainen suu.
Ja se unien sinilintu se lapsia tuudittaa,
Se laulaa unisen laulun, lala lallala lallallaa.

san.: P. Mustapää, säv.: Tapio Rautavaara, sov.: George de Godzinsky

SOLIDAARISUUS- TILAUS

Tekemällä solidaarisuustilauksen tuet nuorten työpajoja.

Jokaisesta solidaarisuustilauksesta Kansan Uutiset lahjoittaa 10 % Länsi-Saharan nuorille työpajojen järjestämiseen.

Kansan Uutiset

Viikkolehti

"Näkökulmia, joita ei muualla ole."

"Artikkelit auttavat ymmärtämään maailman tapahtumia."

"Avarakatseinen."

"Monipuolinen, ei ainoastaan politiikkaa."



Tilaan Kansan Uutisten Viikkolehden (x)

- ☐ Kestotilaus 12 kk / 149 €
- ☐ Määräaikaistilaus 6 kk / 89 €
- ☐ Määräaikaistilaus 3 kk / 46 €
- ☐ Kesto **Solidaarisuustilaus** 12 kk / 149 €
- ☐ Määräaikainen **Solidaarisuustilaus** 6 kk / 89 €
- ☐ Määräaikainen **Solidaarisuustilaus** 3 kk / 46 €

Kaikki hinnat tilaajapalvelusta:

tilaukset@kansanuutiset.fi

p. 09 7596 0208

www.kansanuutiset.fi/tilaajapalvelu

Nimi

Osoite

Maksajan (tilaajalahjan saaja) nimi, jos eri kuin tilaaja

Osoite

POSTIMAKSU
MAKSETTU

Kansan Uutiset

Viikkolehti

Tunnus 5005076
00003 vastauslähetys

Tilaushinnat sisältävät painetun lehden alv:n 10 %.

Lupaamme kautta kiven ja kannon...

että, jatkossakin saat henkilökohtaista ja mutkatonta palvelua vailla turhia kommervenkkejä. Samaan pakettiin saat erinomaisia etuja ja kattavan valikoiman vakuutuksia sinulle ja perheellesi.

Tervetuloa Turvaan
uudet ja vanhat asiakkaat.



2011 2012 2013 2014
Parasta palvelua

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva ☎ 01019 5110 🌐 www.turva.fi



JÄSENTEN ASIALLA VUODESTA 1905



SUOMEN ELINTARVIKETYÖLÄISTEN LIITTO

KYLPYLÄHOTELLI KUNTORANTA

Tule hyvälle tuulelle!

Kuntorannan tapahtumia 2015

Kuntorannan Elorieha 19.-23.8.2015

Teemaloma 4 vrk
250 € / hlö / 2hh

Mm. teatteri tutuksi / Ville-Veikko Valtanen, liikuntaa luonnossa / Samuli Kinnunen ja kylpyläjooga / Kari Timonen, karaoketanssit, ...

Jooga-, venyttely- ja rentoutuskurssi 21.-25.10.2015

4 vrk puolihoidolla
259 € / hlö / 2hh

Mm. Kauneuden ja hyvän elämän salat / Helena Lindgren, Joogan jatkokurssi / Kari Timonen, Venyttelyä ja rentoutumista, ...

Majoittuva pikkujoulu 2015

Hinta alk. 65 € / hlö / vrk

Hinta sisältää

- Majoituksen 2 hh
- Pikkujoulubuffet -illallisen katettuna klo 19.00-20.45
- Hyvän olon aamiaisen
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikoina
- Ravintolan ohjelmamaksun

Perinteinen Joulunvietto 23.-26.12. tai 24.-27.12.2015

Puolihoidolla eläkeläiset alk.
260 € / hlö / 2hh / 3 yötä

Puolihoidolla lapset (4-12 v.) alk.
168 € / hlö /
aikuisten kanssa
perhehuoneessa / 3 yötä

Tarkemmat ohjelmat osoitteessa: www.kuntoranta.fi

**Kuntorannantie 14, Varkaus • Myyntipalvelu (017) 560 1403
myynti@kuntoranta.fi • www.kuntoranta.fi**



Liikettä omin koivin, liikettä yhteisvoimin!

”Otsikon tunnus on leimanamme matkalla Helsingistä Poriin. Turvanamme ovat kirkkaankeltaiset liivit heijastusvärillä tehdyin tekstein. Niillä ja omin koivin piitkää patikkamatkaa taitamme”. Näin kirjoitti Helsingistä Poriin taivaltaneen Kävelypässi-ryhmän jäsen Antti Honkonen ennen matkaan lähtöä.

”Me siis marssimme eläkeläisten hyvinvoinnin puolesta, laittamalla itsemme likoon Kakkostielle. Miksi? Jotta huomattaisiin ikääntyvien haluavan, ihan itse ja myös yhteisvoimin, hankkia voimaa elinvuosiinsa. Mutta sanomana samalla on, ettei tietenkään saa heidän eli meidän terveydenhoitopalveluja entisestään heikentää!”

Tule vastaanottamaan Kävelypässit Poriin!

Aika: 9.6. klo 13

Paikka: Koivulan urheilukenttä, Koivulantie 1, Pori (vajaan puolen kilometrin päässä Kuninkaanhaasta, missä sijaitsevat kulttuuri- ja retkeilypäivien tapahtumakoulut ja Porin urheilutalo).

Käsiohjelman valokuvat:

Tuomas Talvila,
Mirja Arajärvi (sivu 7),
Porin kaupunki (sivu 3)
Piiros sivulla 7:
Ensio ”Enska” Mustonen
Taitto: Tuomas Talvila,
Eläkeläiset ry

Eläkeläiset ry

Mechelininkatu 20 A 1
00100 Helsinki
www.elakelaiset.fi





Ykkösapteekki

tarjoaa



Bethover® B₁₂-vitamiini

Hyvänmakuinen purutabletti päivittäisen B12-vitamiinin saannin turvaamisen ja muistin tueksi. Auttaa edistämään ja ylläpitämään elimistön normaalia toimintaa.

Bethover 100 tabl.

19⁵⁰

(norm. 23,15 €)

**Ota Bethover osaksi
jokaista päivää!**

*Hyvällä
sykkeellä.*



BONUSTA.

**Porin Ykkösapteekki
SOKOS**

Puh. (02) 630 2300
ma-pe 9–18.30, la 9–15

**Toejoen sivuapteekki
Hyveläntie 1, Pori**

Puh. (02) 641 5504
ma-pe 9–18

Bethover® B₁₂-vitamiini

Tarjous voimassa 9.-13.6.2015.

**100 tabl. 19,50 €
(norm. 23,15 €)**

Tarjous voimassa vain
tällä kupongilla!