

Tervetuloa Rovaniemen vanhustenviikon tilaisuuksiin 6.10.-13.10. teemalla Varaudu vanhuuteen

Sunnuntai 6.10.

klo 12-14 Rovaniemen Vanhustenviikon 2019 pääjuhla Lappia-talolla

Rytmi-orkesteri Kunnan Pojat

Kaupungin tervehdys

Musiikkikoulu PopUp muskariryhmä

Juhlapuhe Matti Kaarlejärvi

Rovaniemen teatterin taiteellisen johtajan Miika Murasen tervehdys ja kohtaus näytelmästä

Kuin ensimmäistä päivää.

Siepakoiden tanssiesitys

Juhlan juontaa Unto Matinlompolo. Kakkukahvitarjoilut.

Lappia-talo Tieva-sali, Jorma Eton tie 8

Maanantai 7.10.

klo 14-15.30 Vanhusneuvoston kylävierailu Vanttauksella

Avoin kuulemistilaisuus. Tule puhumaan vanhuksia koskevista asioista ja esittämään toiveita neuvostolle. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

K-market Jokitorin kahvila, Vanttausjärventie 7

klo 18 Kirjailijavieraana Jussi Konttinen, Rovaniemen kaupunginkirjasto Lapponica-sali

Helsingin Sanomien toimittaja Jussi Konttinen esittelee kirjaansa *Siperia - suomalaisen perheen ihmeellinen vuosi ikiroudan maassa*. Teos on tieto- ja seikkailukirja, joka perustuu Konttisen perheen elämään ja hänen matkoihinsa Jakutiassa ja muualla Siperiassa.

Rovaniemen kaupunginkirjasto, Jorma Eton tie 6

Tiistai 8.10.

SeniorSurf-päivä

klo 9 - 15 Digineuvontaa, Rovaniemen pääkirjasto

Onko sinulla ongelmia tietotekniikan kanssa - miten kuvat siirretään tietokoneelle tai miten päivitetään virustentorjuntaohjelma ym.? Varaa oma tunnin aikasi puhelinnumerosta 050 - 315 1492

Rovaniemen kaupunginkirjasto, Jorma Eton tie 6

klo 10 -13 Tunnistautuminen pankkitunnuksilla, Poppari Revontulikeskus

Nordea-pankin edustaja kertoo turvallisesta pankkitunnusten käytöstä erilaisiin verkkopalveluihin kirjautuessa. Pankkitunnuksilla tunnistaudutaan esimerkiksi Omakannan, Kelan ja OmaVeron palveluihin. Käynnin yhteydessä mahdollisuus tutustua myös Rovaniemen kaupunginkirjaston verkkopalveluihin ja e-aineistoon. Kahvitarjoilu.

Revontulikeskus, Koskikatu 27 B

klo 13 Voimaa vanhuuteen, Saarenkylän nuorisoseurantalo

Maksuton tutustumisen toimintaan - Tasapainoa ja kehonhallintaa ikäihmisille
SaNu - Saarenkylän nuorisoseurantalo, Napapiirintie 10

klo 10.30 – 11.30 Vastaisku valeuutisille, Rovaniemen pääkirjasto

Mitä ovat valeuutiset ja valemediat? Millä muilla tavoilla media johtaa harhaan? Opi tunnistamaan harhauttavat uutiset ja vaikuttimet niiden takana. Vapaa pääsy, tervetuloa!
Sanna Haakana ja Kati Lukkarinen, Rovaniemen kaupunginkirjasto
Rovaniemen pääkirjasto, Jorma Eton tie 6

klo 13 Sisäratakävely, Urheiluopisto

Turvallista kävelyä omaan tahtiin
Urheiluopisto, Hiihtomajantie 2

klo 11-18 Rovaniemen taidemuseo

Vapaa pääsy näyttelyihin eläkeläisille ti 8.10.- su 13.10. Maksuton opastus tiistaina 8.10. ja torstaina 10.10. klo 13.
Rovaniemen taidemuseo/Korundi, Lapinkävijäntie 4

klo 10-18 Arktikum ja Lapin maakuntamuseo

Vapaa pääsy eläkeläisille ti 8.10.- su 13.10. Eläkeläisille maksuttomia yleisöopastuksia Lapin maakuntamuseon uuteen Aapa-Pohjoisten soiden kiehtova elämä -näyttelyyn pe-su 11.- 13.10 klo 10:30. Opastuksen kesto on 30 minuuttia ja opastuksen jälkeen mahdollisuus keskustella näyttelystä. Ei ennakkoilmoittautumista. Opastukset lähtevät Arktikumin infosta/museokaupasta.
Arktikum/Lapin maakuntamuseo, Pohjoisranta 4

Tiedekeskus Pilke

Eläkeläisille maksuton sisäänpääsy tiedekeskusnäyttelyyn ti 8.10.- su 13.10. Aukioloajat ti-pe klo 9-18, la-su klo 10-16.
Tiedekeskus Pilke, Ounasjoentie 6

Keskiviikko 9.10.

klo 10-11.30 Kirjoitustuokio Helmikammarilla

Kaikille ikäihmisille avoin kirjoitustuokio, jossa tehtävien aiheet liittyvät omakohtaisiin muistoihin. Tuokiossa kirjoitetaan pieniä tekstipätkiä, sanallistetaan välähdyksiä eletystä elämästä ja keskustellaan tekstien herättämistä mietteistä.
Helmikammari, Pohjolankatu 4

klo 10 -13 Tunnistautuminen pankkitunnuksilla, Poppari Revontulikeskus

Nordea-pankin edustaja kertoo turvallisesta pankkitunnusten käytöstä erilaisiin verkkopalveluihin kirjautuessa. Pankkitunnuksilla tunnistaudutaan esimerkiksi Omakannan, Kelan ja OmaVeron palveluihin. Käynnin yhteydessä mahdollisuus tutustua myös Rovaniemen kaupunginkirjaston verkkopalveluihin ja e-aineistoon. Kahvitarjoilu.
Revontulikeskus, Koskikatu 27 B

klo 16-17.30 Yhteislaulutilaisuus Laulunlyömät, Rovaniemen kaupunginkirjaston musiikkiosastolla. Kahvitarjoilu.
Jorma Eton tie 6

Torstai 10.10.

klo 10 -12 Tietoisku testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen laatimisesta Poppari, Revontulikeskus
Minna Ollila ja Amanda Koskinen Pohjolan Osuuspankin Lakipalvelusta kertovat, mitä testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen laatimisessa tulee ottaa huomioon.
Revontulikeskus, Koskikatu 27 B

klo 12 - 14 Kirjastokino, Rovaniemen kaupunginkirjaston kokoushuone
Kirjastokinossa esitetään elokuvia Rovaniemen pääkirjaston kokoushuoneessa kerran kuussa. Syksyn 2019 elokuvien teemana on perhe ja perheenjäsenten keskinäiset suhteet.
Rovaniemen kaupunginkirjasto, Jorma Eton tie 6

Perjantai 11.10.

klo 13-15 Villasukkatanssit Potkurissa
Rovaniemen kaupungin rytmiorkesteri Kunnan poikien ja vanhusneuvoston järjestämät Villasukkatanssit. Kahvitarjoilu.
Piekkari, Pohjolankatu 2

klo 12–13, 13–14 Voimaa vanhuuteen, Keskuskentän musiikkiliikuntasali
Maksuton tutustumisen toimintaan - Tasapainoa ja kehonhallintaa ikäihmisille
Keskuskentän musiikkiliikuntasali porttikongista sisäänkäynti, Poromiehentie 2

Lauantai 12.10.

klo 14 Kaija Kiurun taiteilijatapaaminen Rovaniemen taidemuseo
Kuvataiteilija Kaija Kiuru esittelee retrospektiivistä näyttelyään *Mielen tiloja reunustaa maailma* sekä kertoo teoksistaan ja työskentelystään.
Rovaniemen taidemuseo/Korundi, Lapinkävijäntie 4

klo 18 Kivi ja Padovalainen, Wiljami

"Kivi ja Padovalainen" on tragikoominen esitys, jossa kaksi tarinaa kietoutuu yllättävästi toisiinsa ja muodostaa vaikuttavan ja ajankohtaisen kokonaisuuden. Johannes Korpiaakon monologiesitys kertoo Aleksis Kiven viimeisestä vuorokaudesta. Esitys on rakkaudenosoitus Kiven runoudelle ja elinvoimalle. Jarkko Pajusen monologi Padovalainen puolestaan perustuu italialaisen Dario Fon "Kun Johan Padovalainen Amerikan löysi" -näytelmään. (Liput 10€ / 8€)

Kulttuuritalo Wiljami, Urheilukatu 1

**klo 11.30 ja 13 Pikku Prinssi teatteriesitys isovanhemmille ja lastenlapsille,
Rovaniemen teatteri Kero-sali**

Ennen esitystä järjestetään isovanhemmille ja lastenlapsille suunnattu tapahtuma alkaen kello 11:30. Lipun hinta 8 € sisältäen ohjatun seikkailuradan.

Rovaniemen teatteri, Jorma Eton tie 8

Sunnuntai 13.10.

klo 14 Kivi ja Padovalainen, Muurolan koulun auditorio

"Kivi ja Padovalainen" on tragikoominen esitys, jossa kaksi tarinaa kietoutuu yllättävästi toisiinsa ja muodostaa vaikuttavan ja ajankohtaisen kokonaisuuden. Johannes Korpiaakon monologiesitys kertoo Aleksis Kiven viimeisestä vuorokaudesta. Esitys on rakkaudenosoitus Kiven runoudelle ja elinvoimalle. Jarkko Pajusen monologi Padovalainen puolestaan perustuu italialaisen Dario Fon "Kun Johan Padovalainen Amerikan löysi" -näytelmään. (Liput 10€ / 8€)

Muurolan peruskoulu, Koulukaari 2-4

Viikon liikunnat:

Rovaniemen liikuntapalvelut:

Maksuton tutustuminen senioriliikuntaan kylillä:

ti 8.10. klo 10.15–11.15 Kuntojumppa, Meltauksen koulu, Opinpolku 12

ke 9.10. klo 9.30–10.30 Kuntojumppa, Tapionkylä kylätalo, Tapionmutka 36

ke 9.10. klo 12–13 Kuntojumppa, Yläkemijoen koulu, Vanttauskuru 5

to 10.10. klo 11–12 Kuntojumppa, Rautiosaaren koulu, Huhtavainiontie 4

to 10.10. klo 15–16 Kuntojumppa, Muurolan Totto-halli Kosteennranta 1

Maksuton tutustuminen senioriliikuntaan keskustan alueella:

ma 7.10. klo 9-9.45 Tuolijumppa, Saarenkylän nuorisoseurantalo, Napapiirintie 10

ma 7.10. klo 12-12.45 Kehonhuolto, Rovalan liikuntasali, Rovala 5

ti 8.10. klo 11-11.45 Kuntojumppa, Rovalan liikuntasali, Rovala 5

ke 9.10. klo 9-9.45, Kuntojumppa, Saarenkylän nuorisoseurantalo, Napapiirintie 10

to 10.10. klo 9-9.45 Kehonhuolto, Saarenkylän nuorisoseurantalo, Napapiirintie 10

to 10.10. klo 10.15-11 Voimaa vartaloon, Rovalan liikuntasali, Rovala 5

Liikuntakoordinaattori Tommi Kanala, tommi.kanala@rovaniemi.fi, puh. 040 545 6671

Uimahalli Vesihiisi

Uimahalli Vesihiisi tarjoaa eläkeläisille/ikäihmisille 1 eurolla uimaan ajalla ma-pe klo. 14–18.00.

Nuortenkatu 11

Nautilus Kuntokeskus & Uinti

Tarjoamme maksuttoman ohjatun tutustumisen kuntosaliimme ma 7.10. – pe 11.10. klo. 8 – 16.

Nuortenkatu 11

Santasport Lapin Urheiluopisto

Tarjoamme ikäihmisille/eläkeläisille maksutonta liikuntaa ma-pe 7.10. – 11.10.
Santasportin CMS –kuntosali klo 12 – 16 (ohjaaja paikalla)
Keilaus klo. 14-16
Kylpylä klo. 14-16
Vesijumput: Tiistaina 8.10. Klo 13.30–14 ja torstaina 10.10. klo 13.30–14
Liikunnanohjaaja Hyvinvointivalmentaja johanna.alppi@santasport.fi puh. 020 798 4253
Hiihtomajantie 2

HealthEx Rovaniemi

Tarjoamme kaikille halukkaille veloituksettoman henkilökohtaisen tutustumisen fysioterapeutin ohjauksella. Ajan tutustumiseen voi varata numerosta 050 – 4707137.
Lisäksi tarjoamme nonstoppina puristusvoima- ja kehonkoostumusmittauksia tiistaina 8.10. klo 9-11 ja torstaina 10.10. klo. 9-11
Koskikatu 27 B 309

EasyFit Rovaniemi

Tarjoamme ikäihmisille/eläkeläisille avoimet ovet / maksuton tutustuminen maanantaista torstaihin klo. 15.00–19.30 ja lauantaina klo. 10–14. Kaikille tutustuneille tarjoamme asiakkuutta ilman aloitusmaksua (norm. 29.9€). Asiakkuus meille kustantaa 29.9€/kk, ei määräaikaaisuutta!

Lampelankatu 23

CrossFit Rovaniemi

Tarjoamme ikäihmisille/eläkeläisille maksuttoman ohjatun tutustumisen toimintaamme keskiviikkona 9.10.2019 klo. 12–13. (1h, ohjattu tunti). Tilamme ovat esteettömät.
Koskikatu 25

Taipumattomat ry

Tarjoamme ikäihmisille maksuttoman tutustumisen toimintaan ti 8.10.2019 klo. 12–13. Tasapainoharjoitteita ja arkivoiman kehittämistä telinevoimistelun avulla. Tuomas Kosunen 044-3036304
Lapin Urheiluopisto (telinevoimistelupäätty), Hiihtomajantie 2

Sirkus Taika-Aika

Tarjoamme ikäihmisille/eläkeläisille maksuttoman työpajan torstaina 10.10. klo. 12–13.30. "Varaudu syksyn liukkaille Sirkus Taika-Ajan tasapainoa, kehonhallintaa ja silmä-käsikoordinaatiota kehittävässä työpajassa." Liikunnallisessa sirkustyöpajassa pääset kokeilemaan ohjatusti erilaisia tasapainoharjoitteita, matalaa tiukkaa nuoraa, slacklinea ja erilaisten välineiden tasapainottelua (esim. kepit, keilat, pallot). Varustukseksi normaalit joustavat liikuntavaatteet, nuoralla kävelyyn sisätossut tai sukat, juomapullo halutessaan. Paikalla opettamassa Sirkus Taika-Ajan ammattiohjaajat. [040 1605066](tel:0401605066) / Joni Koivu
Lampelankatu 9 (23) C

LadyLine Rovaniemi

Tarjoaa eläkeläisille/ikäihmisille maksuttoman tutustuminen kuntosalille ja ryhmäliikuntoihin: Ma 7.10. klo 11–15 kuntosali ja klo 12 Ladyt -ryhmäliikuntatunti Ke 9.10. klo. 10–15 kuntosali ja klo 12 Ladyt -ryhmäliikuntatunti. Ladyt tunti kestää 45 min - sopii kaikille, myös vasta-alkajille, sopivan helppoa ja monipuolista liikuntaa. Asiakaspalvelu Puh. 050-383 0910
Vapaudentie 2-4

Liikuntakeskus Kunnan Paikka

Tarjoaa ikäihmisille/eläkeläisille ilmaisen kuntosalin käytön to 10.10 klo. 12.00–15.00.puh. 040 505 0052
Rovakatu 23



Santasport Finland Oy



**KUNNON
PAIKKA**