

Tehdään iästä numero Gör ett nummer av åldern



Senioriviikko Loviisassa

Seniorveckan i Lovisa

1.–8.10.2023



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Maanantai 2.10. – sunnuntai 8.10.
Loviisan keskustassa
Tehdään iästä numero -bingo
Bingokortin ja kartan voi noutaa
LovInfosta ja pääkirjastosta
aukioloaikoina.
Palauta täytetty bingokortti
LovInfoon viimeistään ti 10.10., niin
osallistut arvontaan.
Järjestäjä Loviisan liikuntapalvelut

Måndag 2.10 – söndag 8.10
i Lovisa centrum
**Gör ett nummer av åldern -
bingo**
Bingokortet och kartan kan hämtas
från LovInfo och huvudbiblioteket
under öppethållningstiderna.
Återlämna bingokortet till LovInfo
senast ti 10.10 så deltar du i
lotteriet.
Arrangör Lovisa idrottstjänster

Maanantai 2.10. klo 16–21
Tiistai 3.10. klo 13–16
Perjantai 6.10. klo 14–19
Sunnuntai 8.10. klo 10–15
Palvelutalo Esplanad,
Kuningattarenkatu 7
Virtuaalivesijumppa
Kokeile erilaisia virtuaalivesijumppia
yleisöuintivuorojen aikana.
Ei lisämaksua.
Järjestäjä Loviisan liikuntapalvelut

Måndag 2.10 kl. 16–21
Tisdag 3.10 kl. 13–16
Fredag 6.10 kl. 14–19
Söndag 8.10 kl. 10–15
Servicehuset Esplanad,
Drottninggatan 7
Virtuell vattengymnastik
Testa olika virtuella
vattenjumppaprogram under
simturerna för allmänheten.
Ingen tilläggsavgift.
Arrangör Lovisa idrottstjänster

Maanantai 2.10.
Lähtö klo 13 Clayhillspuistosta
kirkon vierestä Myllyharjulle
Luontopäivän toimintapolku
Järjestäjä Loviisan liikuntapalvelut

Måndag 2.10
Start från Clayhillsparken vid kyrkan
till Kvarnåsen
Naturdagens aktivitetsstig
Arrangör Lovisa idrottstjänster

Tiistai 3.10.
Loviisan kaupungin museo,
Puistokatu 2
**Suola, sokeri ja sitruuna -
näyttelyn opastettu kierros**
klo 13.00 suomeksi ja klo 14.00
ruotsiksi. Vapaa pääsy.

Tisdag 3.10
Lovisa stads museum,
Parkgatan 2
**Guidning i utställningen Salt,
socker och citron**
kl. 13.00 på finska och kl. 14.00 på
svenska. Fritt inträde.

Keskiviikko 4.10. klo 11–13
Kumppanuustalo Kulma,
Sibeliuksenkatu 3, Loviisa
Digiopastus – SeniorSurf
Voit tuoda mukana oman laitteesi
tai harjoitella talon laitteilla.
Muista, ettei tyhmiä
(digi)kysymyksiä ei ole.
Järjestäjä Loviisan Järjestöt ry

Onsdag 4.10 kl. 11–13
Kompanjonskapshuset Hörnan,
Sibeliugatan 3, Lovisa
Digirådgivning – SeniorSurf
Du kan ta med din egen apparat
eller öva på husets apparater. Kom
ihåg att det inte finns dumma
(digi)frågor. Rådgivningen sker i
huvudsak på finska.
Arrangör Lovisa Föreningar rf

Keskiviikko 4.10. klo 14–16
Loviisan liikuntahalli,
Brandensteininkatu 27
SENIORIJUHLA
klo 13.30 alkaen kahvitarjoilu
klo 14.00 Tervetuliaissanat
Juhlapuhe Petri Hyvönen, Loviisan
kaupungin vanhusneuvoston
puheenjohtaja
Konsertti:
Bianca Morales & Kalle Katz trio
Tanssiopisto tanssittaa:
Tanssittajat: Anna Karjalainen ja
Kati Kivilahti-Fagerudd
Tanssiopiston esitys:
"Evakot" Baletti 4-6
Koreografi: Anna Karjalainen
Musiikki: "Evakon laulu"/Veikko
Lavi, laulu: Sanna-Mari Titov
Yleisötanssit: Kalle Katz trio

Onsdag 4.10 kl. 14–16
Idrottshallen i Lovisa,
Brandensteinsgatan 27
SENIORFEST
fr.o.m. kl. 13.30 kaffeservering
kl. 14.00 Välkomstord
Festtal Petri Hyvönen, ordförande
för äldrerådet i Lovisa stad
Konsert:
Bianca Morales & Kalle Katz trio
Dansinstitutet bjuder till dans:
Dansledarna: Anna Karjalainen och
Kati Kivilahti-Fagerudd
Dansinstitutet uppträder:
"Evakot" Balett 4-6
Koreograf: Anna Karjalainen
Musik: "Evakon laulu"/Veikko Lavi,
sång: Sanna-Mari Titov
Publikdans:
Kalle Katz trio

Torstai 5.10.
Lähtö klo 10 Kuningattarenrannan
leikkipuistosta
Ulkoilupäivän ulkoliikuntaa
Järjestäjä Loviisan kulttuuri-ja
vapaa-aikapalvelut

Torsdag 5.10
Start kl. 10 från lekparken på
Drottningstranden
**Utomhusmotion på
utevistelsedagen**
Arrangör Lovisa kultur- och
fritidstjänster

Perjantai 6.10. klo 10–12
Kumppanuustalo Kulma,
Sibeliuksenkatu 3
Kulman kahvitupa
Järjestäjä Loviisan Järjestöt ry

Fredag 6.10 kl. 10–12
Kompanjonskapshuset Hörnan,
Sibeliusgatan 3
Hörnans kaffestuga
Arrangör Lovisa Föreningar rf

Perjantai 6.10. klo 12–14
Kumppanuustalo Kulma,
Sibeliuksenkatu 3, Loviisa
**VETREÄNÄ JA VIRKEÄNÄ
KAIKEN IKÄÄ**

Liukuesteitä kenkiin jaetaan 70 vuotta täyttäneille asukkaille Kumppanuustalo Kulmasta niin kauan kuin niitä riittää.

Klo 12–13 Tietoiskuja senioreille mielen hyvinvoinnista, muistista ja aivoterveystestä, ulkoiluystävöitymisestä ja välipalamaistiaiset.
Puhujina Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi, Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen projektityöntekijä ja Loviisan kaupungin hyvinvointikoordinaattori.

Fredag 6.10 kl. 12–14
Kompanjonskapshuset Hörnan,
Sibeliusgatan 3, Lovisa
**PIGG OCH NYTER
I ALLA ÅLDRAR**

Halkskydd för skor delas ut åt 70 år fyllda på Kompanjonskapshuset Hörnan så länge det räcker till.

Kl. 12–13 Info för seniorer om mental hälsa, minne och hjärnhälsa, frivilligarbete och smakprover på mellanmål.

Talare:

Helsingfors och Östra Nylands Minneslots, projektarbetare från Östra Nylands välfärdsområde och Lovisa stads välfärdskoordinator

klo/kl. 13–14

Etäluento/Finskspråkig föreläsning på distans:

Ikääntyneen hyvä ravitsemus ja liikunta toimintakyvyn ylläpitäjänä

Järjestäjä Vanhustyön keskusliitto

Puhujana Satu Jyväkorpi, erityisasiantuntija, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Ohjelma:

- Mikä muuttuu ikääntyessä?
- Mihin kannattaa kiinnittää huomiota syömisessä?
 - Painon vakaana pitäminen
 - Terveyttä edistävä ja kestävä ruoka
 - Liikunta
 - Vireyttä seniorivuosiin portaalisivuston esittely

Järjestäjä Loviisan kaupunki ja Loviisan Järjestöt ry
Arrangör Lovisa stad och Lovisa Föreningar rf

