



TOIMINTALISTAUS TOIMIIJOISTA JOTKA
JÄRJESTÄVÄT TOIMINTAA SENIOREILLE.

Lisätietoja: vapaaehtoistyön koordinaattori
Petra Bärlund-Hämäläinen / 0400 186 818
(Sosiaali- ja terveystoimi)

VERKSAMHETSLista MED AKTÖRER SOM
ARRANGERAR VERKSAMHET FÖR SENIORER.
Mer info: koordinator av frivilligt arbete Petra
Bärlund-Hämäläinen / 0400 186 818 (Social-
och hälsovårdssektor)

JÄRJESTÄJÄ - ARRANGÖR	TOIMINNAN KUVAUS /VERKSAMHET	SÄHKÖPOSTI / E:POST
Borgå Reumaförening – Porvoon reumayhdistys http://www.reumaporvoo.org/	Kerho- ja vertaistukitoimintaa, käsien parafiinihoitoja, jumppaa, keskusteluryhmä, retket ja matkat. Edullinen maksu, osa maksutonta, osa avointa kaikille.	reuma@reumaporvoo.org
Borgå svenska pensionärsförening www.borga.spfpension.fi	Medlemsträffar, temagrupper, besök och resor. Medlemsavgift.	borgaspf@gmail.com
Borgånejdens svenska pensionstagare rf https://www.borganejdenpens.net/	Regelbundna medlemsträffar, temagrupper, besök och resor. Medlemsavgift.	torstenspring@hotmail.com
Eläkeliiton Porvoon yhdistys https://elakeliitto.fi/yhdistykset/porvoo	Jäsentapaamisia, jumppaa. Jäsenmaksu.	marja.nurme@gmail.com
Muistiluotsi – Minneslots http://www.alzhki.fi	Ryhmätoimintaa, vertaistukea, liikuntaryhmiä. Avoin. Maksuton.	henrietta.janhonen@alzhki.fi
Nivelpiiri http://www.nivel.fi/	Vertaistukiryhmät, liikuntaryhmät. Jäsenmaksu.	anni.suni@nivel.fi
Porvoon eläkeläiset ry http://www.porvoonelakelaiset.fi/	Ryhmätoimintaa, käsityökerho, Tiffanykerho, Jumppaa ja liikuntaa, Sketsitoimintaa, laulukuoro, Aivojumppaa. Vierailut, retket ja matkat. Jäsenmaksu, osassa kertamaksu.	elry.porvoo@gmail.com
Porvoon eläkkeensaajat ry https://porvoo.elakkeensaajat.fi/	Kerhoja, keskusteluryhmä, Bingoa, Tuolijumppaa, vesijumppaa, senioritanssia, askartelua, ilmaisuryhmä. Vierailut, retket ja matkat. Jäsenmaksu, osassa kertamaksu.	hallitus.ekl.porvoo@gmail.com
Porvoon Invalidit www.porvooninvalidit.wordpress.com	Jäsentapaamisia, naisten vertaisryhmä, Bingoa (myös ulkopuolisille), Digijäärä, vesiliikuntaa, sisäcurling. Jäsenmaksu, osassa kertamaksu.	poinva@gmail.com
Porvoon joogakerho – Borgå yogaklubb http://porvoonjoogakerho.fi/	Joogaharjoitukset. Maksullinen.	info@porvoonjoogakerho.fi
Porvoon kansalaisopisto http://www.porvoo.fi/kansalaisopisto	IKIS toimintaa (kurseja, luentoja, teematapaamisia). Edullinen maksu, osa maksutonta. IKIS verksamhet (kurser, föreläsningar, tematräffar) med lägre avgift eller avgiftsfria.	kansalaisopisto@porvoo.fi

Porvoon kansalliset seniorit ry https://porvoo.senioriyhdistys.fi/	Jäsentapaamisia, vierailuja, retkiä, matkoja.	hilkka@knuuttila.fi
Porvoon kaupungin työntekijöiden seniorit ry. http://porvooseniorit.suntuubi.com/	Kuukausitapaamisia, vierailut, retket, matkat. Jäsenmaksu.	tuula.virkki@luukku.com
Porvoon kaupunki & ENTER ry www.porvoo.fi , www.entersenior.fi	Tietotekniikan vertaisopastamista seniorilta seniorille. Avoin. Maksuton.	petra.barlund-hamalainen@porvoo.fi
Porvoon kaupunki / liikuntapalvelut https://www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu	Liikuntaryhmiä. Ilmoittautuminen, maksullinen.	liikunta@porvoo.fi
Porvoon kaupunki / Omenamäen palvelukeskus https://www.porvoo.fi/omenamaen-palvelukeskus-1	Liikuntaryhmiä, salivoimisteluryhmä, vesivoimisteluryhmä. Maksullinen.	info.omenamaki@porvoo.fi
Porvoon Museo http://www.porvoonmuseo.fi/	Teemapainoiteinen Seniori iltapäivä kerran kuukaudessa. Avoin kaikille. Maksuton.	info@porvoonmuseo.fi
Porvoon Nykymartat https://www.martat.fi/marttayhdistykset/porvoon-nykymartat-ry/	Tapaamisia, vierailut ja retket. Jäsenmaksu.	porvoonnykymartat@gmail.com
Porvoon senioriopettajat http://www.poseo.osj.fi/	Tapaamisia, vierailut ja retket. Jäsenmaksu.	eija.pajari@pp2.inet.fi
Porvoon Seudun Diabetesyhdistys – Borgå Nejdens Diabetesförening www.porvoondiabetes.fi	Eläkeläiskerho, vertaiskahvila. Jäsenmaksu.	porvoondiabetes@gmail.com
Porvoon Seudun Muistiyhdistys ry. https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/porvoon-seudun-muistiyhdistys	Muistikerhoja, muistikahvila. Maksuton. Jäsentapaamisia, retkiä, vierailuita. Jäsenmaksu.	muistiporvoo@outlook.com

<p>Porvoon seudun selkäyhdistys ry. http://www.selkayhdistysporvoo.net/</p>	<p>Liikuntaryhmät, vertaistuki, luentoja, virkistys- ja harrastustoimintaa. Ilmoittautuminen. Jäsenmaksu tai eri hinta.</p>	<p>porvoonseudunselkayhdistys@gmail.com</p>
<p>Porvoon yhdistyskeskus ry www.porvoonyhdistyskeskus.net www.porvoonmitta.fi</p>	<p>Vertaiskahvilat: Gammelbackan hyvinvointikeskus ma-pe 9.30-14 Sörkkä ma-pe 9-14 Kortteliässä ostoskeskuksessa ma-pe 10-15 Pieni kahvimaksu Puuroporinat: Gammelbackan hyvinvointikeskus to 12-13 Sörkkä ke 9-10 Pieni maksu Niska-hartia ja selkäjumppaa: Gammelbacka ma+ke 10.10.45 ja 11-11.45 Sörkkä ke 8.30-9.00 Maksuton.</p>	<p>mitta.pyk@gmail.com</p> <p>porvoonyhdistyskeskus@gmail.com</p>
<p>Porvoonseudun Parkinson-kerho – Borgånejdens Parkinsonklubb http://www.upy.fi/</p>	<p>Kerhotapaamiset, Parkinson-jumppa. Jäsenmaksu. Jumpassa kertamaksu.</p>	<p>ritva.strahlmann@gmail.com</p>
<p>Porvoonseudun sydänyhdistys http://sydanliitto.fi/porvoonseutu/</p>	<p>Sydänillat, liikuntakerhot, retket ja matkat. Jäsenmaksu.</p>	<p>sebastian.tennberg@outlook.com</p>
<p>Suomalainen seurakunta https://www.porvoonseurakunta.fi/</p>	<p>Keskustelu- ja kohtaamispaikkoja, eläkeläisten kerho, K-90 kerho, Puuroporinat, käsityötapaamiset. Maksuton. Osassa kertamaksu.</p>	<p>kirkkoherranvirasto.porvoo@evl.fi</p>
<p>Suomen punainen risti, Porvoon osasto https://rednet.punainenristi.fi/porvoo</p>	<p>Käsityöryhmä, juttukolo, ukkokerho. Avoin. Maksuton.</p>	<p>porvoo@punainenristi.fi</p>
<p>Svenska församlingen https://www.domkyrkan.fi/</p>	<p>Mottagning, samtalsgrupper, pensionärlunch, gröt-och-prat, caféverksamhet, färdtjänst till gudstjänst, pensionärskör, väntjänst, rekreattionsdag Öppna, i vissa avgift.</p>	<p>borga.domkyrkoforsamling@evl.fi</p>
<p>Uudenmaan AVH-yhdistys ry www.afasiakeskus.fi</p>	<p>Aluekerhoja. Jäsenmaksu.</p>	<p>yhdistys@afasiakeskus.fi</p>