

### **Muuramen seniorit ry**

Kerran kuukaudessa kokoonnumme Senioriklubille, jossa ajankohtaisia esitelmiä. Meillä on digikerho, harrastekerho ja naistenkerho, jotka toimivat aktiivisesti. Teatteri-, museo- ym. vierailut myös ohjelmassa.

[www.muurame.senioriyhdistys.fi](http://www.muurame.senioriyhdistys.fi)

### **Petäjaveden kansalliset seniorit ry**

Olemme pieni, pirteä ja paikallinen senioriyhdistys. Kokoonnumme kuukausittain Osuuspankilla. Tule mukaan viihtymään!

[www.petajavesi.senioriyhdistys.fi](http://www.petajavesi.senioriyhdistys.fi)

### **Saarijärven seniorit ry**

Torstaitapaamisissa ja historiatietäisin kuulemme esitelmiä kiinnostavista, ajankohtaisista ja historiallisista aiheista. Virkistäydymme kulttuurista teatterissa, operetissa, konsertissa, museossa. Pidämme seniorikirppistä lauantaisin Kauppakadulla Saarijärvellä.

[www.saarijarvi.senioriyhdistys.fi](http://www.saarijarvi.senioriyhdistys.fi)

### **Tikkakosken kansalliset seniorit ry**

Kokoonnumme kuukauden toisena tiistaina klo 14.00 Tikkakosken Pitopalvelu Stiinassa, Kirkkokatu 15.

[www.tikkakoski.senioriyhdistys.fi](http://www.tikkakoski.senioriyhdistys.fi)

### **Äänekosken kansalliset seniorit ry**

Kuukausitapaamisissa kuulemme esitelmiä monipuolisista, ajankohtaisista ja kiinnostavista aiheista. Muistikerhossa harjoitamme tarkkaavaisuutta ja muistia. Kesäisin retkeilemme ja harrastamme liikuntaa, myös kulttuuriperinnön merkeissä.

[www.aanekoski.senioriyhdistys.fi](http://www.aanekoski.senioriyhdistys.fi)



## **SENIORITOIMIJAT KESKI-SUOMESSA**



### **ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN**

- Kiinnostu senioritoiminnastamme – tule mukaan!
- Työelämä takana - seniorielämä edessä.
- Yhdessä nautimme luonnosta, kulttuurista, esitelmistä, liikunnasta ja toistemme seurasta.
- Aktiivinen arki uutta oppien - yhdessä terveyttä vaalien.

**HYVINVOINNIN – HYVÄN OLON ASIALLA**  
**Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry**  
[www.keskisuomi.senioripiiri.fi](http://www.keskisuomi.senioripiiri.fi)

## **KESKI-SUOMEN SENIORIYHDISTYKSET ESITTÄYTYVÄT**

Tule rohkeasti mukaan aktiiviseen senioritoimintaan, viihtymään ja tekemään. Senioritoimintamme tavoitteena on henkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä toimintakyvyn ylläpito. Viikko- ja kuukausitapaamisilla, yhteisillä kulttuurimatkoilla ruokimme hyvinvointiamme. Aivojumpalla pään toimivuutta, ohjatuilla kävelyretkillä tai kuntosalilla vahvistamme kehoa ja lisäämme liikkuvuutta. Lisäämme kotiseututuntemusta, edistämme ikäpolvien välistä vuorovaikutusta.

### **Jyväskylän seniorit ry**

Viikoittaisessa Senioritorstaina kahvittelevien lomassa kuulemme esitelmiä ajankohtaisista aiheista. Järjestämme kulttuuritapahtumia ja matkoja, koulutusta ja osallistumme messuille ja muihin tapahtumiin, joissa esittelemme toimintaamme. Runsaasta kerhotoiminnasta löydät itsellesi hyvän harrastuksen ja uusia ystäviä.

[www.jyvaskyla.senioriyhdistys.fi](http://www.jyvaskyla.senioriyhdistys.fi)

### **Jämsän seniorit ry**

Tule kuulemaan asiantuntija-esitelmiä keskiviikkokerhoomme kahdesti kuukaudessa. Meillä toimii aktiiviset kerhot niin liikunnan, muistin ylläpitämisen, naisten toiminnan, äijäsakin kuin viinintuntemuksenkin parissa. Käymme teatterissa, konserteissa, elokuvissa ja teemme niin kotimaan kuin ulkomaankin matkoja. Jämsän senioreissa saat uutta sisältöä elämäsi, tule mukaan.

[www.jamsa.senioriyhdistys.fi](http://www.jamsa.senioriyhdistys.fi)

### **Karstulan kansalliset seniorit ry**

Järjestämme kesäisin ulkoilutapahtumia ja käymme kuukausittain LähiKontissa Seniorikahveilla. Kesällä käymme kesäteatterissa ja talviaikaan kokoonnumme kuulemaan asiantuntijaesitelmiä vaikkapa omaishoitoon tai kyläkauppahistoriaan liittyen. Saarijärveläisten kanssa teemme yhteistyötä vierailujen ja pikkujoulujen merkeissä.

[www.karstula.senioriyhdistys.fi](http://www.karstula.senioriyhdistys.fi)

### **Keuruun seniorit ry**

Kokoonnumme kuukauden kolmas keskiviikko klo 14.00 kulttuuritalo Kimarassa kuulemaan alustusta tai esitelmää ajankohtaisesta aiheesta. Teemme teatteri- ja muita kulttuuriretkiä mielenvirkistykseksi.

[www.keuruu.senioriyhdistys.fi](http://www.keuruu.senioriyhdistys.fi)

### **Laukaan seniorit ry**

Torstaisin kokoonnumme kerran kuussa esitelmiä elämän eri aihealueilta ja mielen virkistykseenä käymme kulttuuritapahtumissa.

[www.laukaa.senioriyhdistys.fi](http://www.laukaa.senioriyhdistys.fi)

