

## Uudenmaan kansallinen senioripiiri

Uudenmaan piiri toimii nimensä mukaisesti Uudellamaalla ja siihen kuuluu 20 paikallisyhdistystä, joissa on yhteensä noin 4 300 henkilöjäsentä. Piirin tehtävänä on toimia eläkeläisten alueellisena edunvalvojana sekä jäsenyhdistystensä ja liiton yhdyssiteenä.

Piiri ohjaa, neuvoo ja tukee yhdistyksiä mm. kouluttamalla yhdistysten toimihenkilöitä erilaisiin yhdistystehtäviin. Lisäksi piiri järjestää piiritasoisia tapahtumia yhdistysten jäsenistölle.

## Sinustako Aktiivi-Seniori?

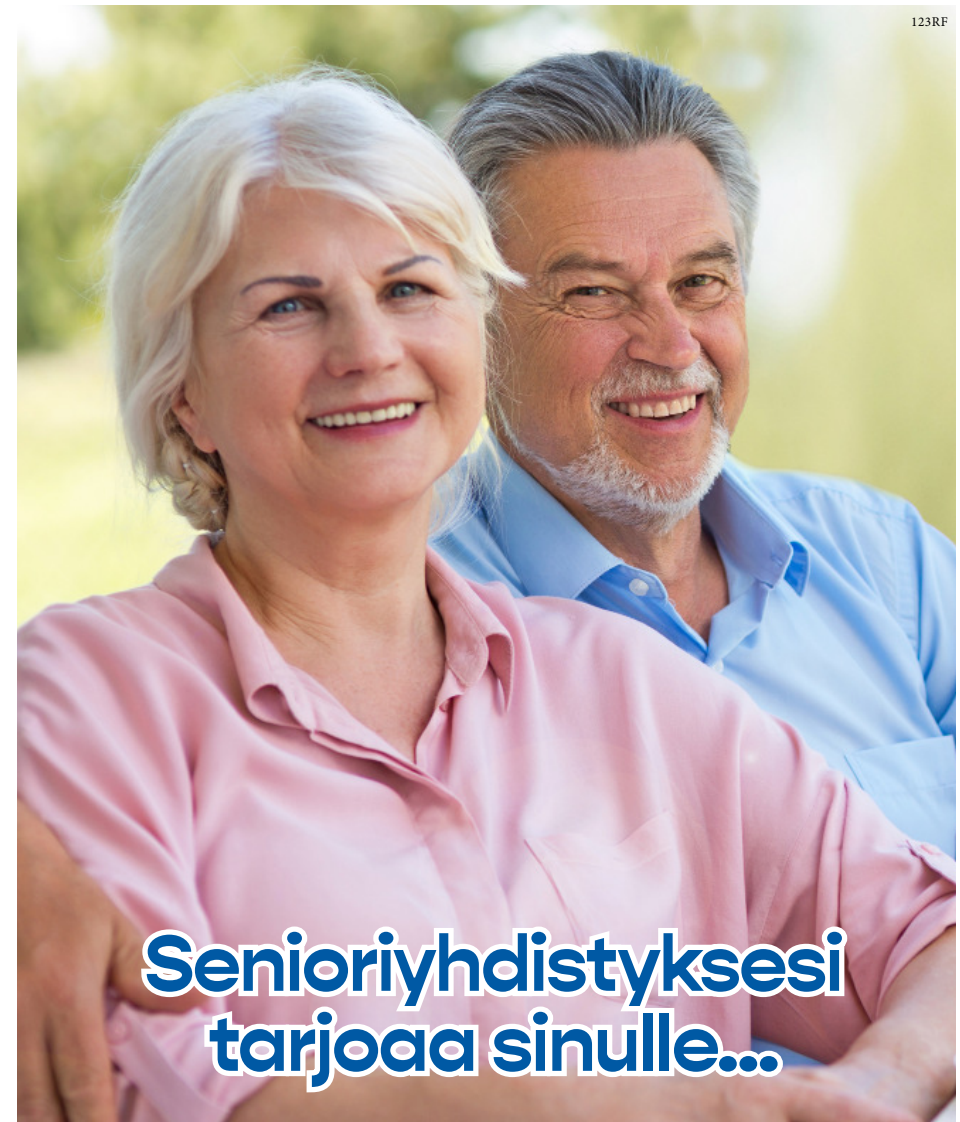
Vaikka Uudellamaalla on 20 aktiivisesti toimivaa paikallista yhdistystä, tilaa on vielä paljon uusille yhdistyksille. Jos olet seniorihenkinen ja haluat aktiivisesti toimia paikkakuntasi ikäihmisten edunvalvojana, olet etsimämme henkilö. Sinulle on Aktiivi-Seniorin paikka vapaana.

Etsi ympärillesi joukko samanhenkisiä ja perusta paikkakunnallesi senioriyhdistys. Uudenmaan piiri tukee ja auttaa tässä kaikin tavoin. Vahvaa taustatukea tarjoaa myös valtakunnallinen Senioriliitto. Kääri hihat ja ryhdy toimiin. Ota yhteys piiriin sähköpostitse osoitteella uudenmaanseniorit@gmail.com. Siitä se lähtee!



**UUDENMAAN KANSALLINEN SENIORIPIIRI**

uusimaa.senioripiiri.fi • Facebook Uudenmaan kansallinen senioripiiri  
uudenmaanseniorit@gmail.com



**UUDENMAAN KANSALLINEN SENIORIPIIRI**

uusimaa.senioripiiri.fi • Facebook Uudenmaan kansallinen senioripiiri  
uudenmaanseniorit@gmail.com



## Ota yhteys!

Oman senioriyhdistyksesi löydät osoitteesta [uusimaa.senioripiiri.fi/jasenyhdistykset/](http://uusimaa.senioripiiri.fi/jasenyhdistykset/)

## Yhdessäoloa ja vaikuttamista

Omassa senioriyhdistyksessäsi viihdyt mukavassa seurassa. Voit harrastaa monissa kerhoissa ja saada uutta voimaa arjen askareisiin.

Kuukausitapaamiset ovat oiva tilaisuus tulla tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja liittyä jäseneksi. Näissä jäsentapaamisissa on mm. asiantuntijaesitelmää mielenkiintoisista, ajankohtaisista asioista. Tutustu oman yhdistyksesi tarjontaan yhdistyksen nettisivuilta.

Saat myös tärkeää tietoa alueesi vanhuspalveluista, sillä senioriyhdistyksesi toimii paikallisena edunvalvojana ja pyrkii vaikuttamaan kotikuntasi ikäihmisiä koskevaan päätöksentekoon mm. vanhusneuvoston kautta.

## Matkoja ja retkiä

Oma yhdistyksesi tarjoaa monenlaista muutakin ohjelmaa. Esimerkiksi ”All inclusive – Kaikki valmista” teatteri- ja konserttimatkoille on helppoa ja mukavaa lähteä yhdessä tuttujen kaverien kanssa.

Useat yhdistykset, myös Senioripiiri ja Senioriliitto järjestävät lisäksi ulkomaanmatkoja, jopa etelän lomakohteisiin. Näistä löydät tietoa netistä tai Patina-lehdestä.

## Aivo- ja kehojumppaa

Terveys on ikäihmisille tärkeintä. Oma senioriyhdistyksesi pyrkii ylläpitämään mielen vireyttä ja muistamisen tasoa mm. muistikerhojen avulla. Kerhossa ohjaajat terävöittävät muistiasi, usein hauskojenkin tehtävien avulla ja antavat jopa kotiläksyjä niin, että voit jumpata muistiasi myös kotona.

Liikunta on parasta lääkettä monien sairauksien ennaltaehkäisyyn. Oma senioriyhdistyksesi tarjoaa monenlaista fyysistä liikuntaa. Yhteiset kävelyt, uinnit, tanssit ja pelit auttavat pitämään kehosi kunnossa.

Senioriyhdistysten kerhotoiminnassa ei tunnu olevan rajoja, niin monenlaista sitä on. Käy yhdistyksesi nettisivulla tai katso ohjelma toimintakalenterista.

## Seniorit – aktiivista ikääntymistä

### SENIORILIITTO JA EETU

Kansallinen senioriliitto valvoo jäsentensä taloudellisten ja sosiaalisten oikeuksien toteutumista valtakunnallisella tasolla. Se tukee eläkeläisten ja ikäihmisten yhteiskunnallista osallistumista tasavertaisina toimijoina muiden väestöryhmien kanssa.

Senioriliitto julkaisee valtakunnallista jäsenlehteä, Patinaa, joka jaetaan kaikille jäsenille jäsenetuna.

Eläkeläisten edunvalvontaa valtakunnan tasolla toteuttaa Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry, jossa myös Senioriliitto on mukana.

