

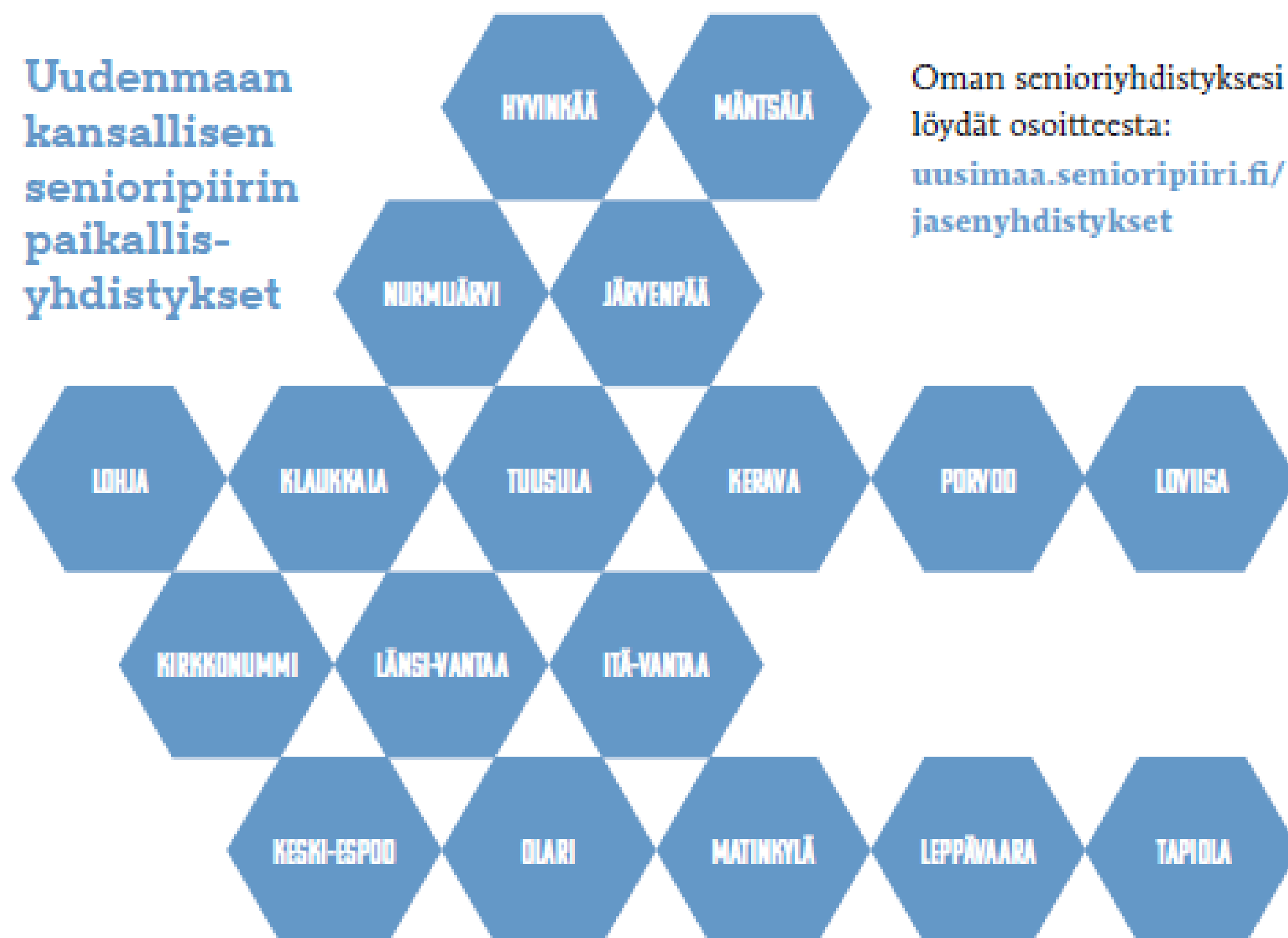
Tule mukaan, älä jää yksin!



**UUDENMAAN
KANSALLINEN SENIORIPIIRI**

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

Uudenmaan kansallisen senioripiirin paikallis- yhdistykset



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

Uudenmaan kansallinen senioripiiri toimii nimensä mukaisesti Uudellamaalla ja siihen kuuluu 18 paikallisyhdistystä, joissa on yhteensä yli 4 700 henkilöjäsentä. Uusin yhdistys on Klaukkalan kansalliset seniorit, joka liittyi piiriimme vuonna 2023. Ohjaamme, neuvomme ja tuemme yhdistyksiä mm. kouluttamalla yhdistysten toimihenkilöitä erilaisiin yhdistystehtäviin. Yhdistystehtävien lisäksi järjestämme koulutusta koskien mm. tietotekniikkaa, kerhotoimintaa, yhdistysten taloudenhoitoa ja viestintää. Edistämme uusien toimintatapojen löytämistä ja kannustamme yhdistyksiä yhteistyöhön alueensa muiden senioriyhdistysten kanssa. Uudenmaan kansallinen senioripiiri on puolueisiin sitoutumaton ja noudatamme toiminnassa senioriliiton arvoja. Teemme aloitteita ja annamme lausuntoja jäsenkuntaamme koskevilla asioilla. Järjestämme myös piiritasoisia tapahtumia yhdistysten jäsenistölle.

Edunvalvontaan liittyvissä kysymyksissä toimimme Uudellamaalla Piirien eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunnan (PENK) kautta.

Yhdessäoloa ja vaikuttamista paikallisesti

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

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

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



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.

Sinustako Aktiivi-Seniori?

Vaikka Uudellamaalla on 18 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