

ESPOONTORIN 3. KERROKSESSA KOKOONTUVAT KERHOT:



Käsityökerho

Merja Sevä p. 040 097 2766

sevamerja@gmail.com

Parittomien viikkojen maanantait klo 13.00–15.00

• aloitus 12.1. (takasali)

Kirjallisuuserkerho

Paula Kyllästinen p. 045 260 8485.

paula.kyllastinen@gmail.com

Kuukauden ensimmäinen torstai klo 12.00–14.00

• aloitus 8.1. (akvaario II)

Digikerho

Matti Alavuo p. 040 0874 529

matti.alavuo@elisanet.fi

Hannu Rätty p. 040 528 7023

hannu_raty@kolumbus.fi

Torstaisin klo 13.00–15.00

• aloitus 8.1. (takasali)

Pelikerho. Lauta- ja korttipelejä.

Raija Övermark p. 050 3048 395.

raija.overmark@gmail.com

Parillisten viikkojen perjantait klo 13.30–15.30

• aloitus 9.1. (takasali)

Aivoriihi

Helena Sjöberg p. 040 589 1433

helena.sjoberg@icloud.com

Parittomien viikkojen keskiviikot klo 13.00–14.30

• aloitus 14.1. (akvaario I)

Lounaskerho

Tuula Nordström p. 040 416 0410.

tuula.nordstrom@gmail.com

• lounaspaikasta ja aloituksesta ilmoitetaan erikseen nettisivuilla

KESKI-ESPOON SENIORIT RY:N HALLITUS:

Puheenjohtaja

Saila Vesterinen p. 040 360 5416

saila.seniori@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Jukka Rimpiläinen p. 0400 484 027

jukkarimpi@me.com

Sihteeri

Kaija Kivi p. 050 362 2042.

kaijakivi4@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

Paula Kyllästinenp. 045 260 8485

Ilkka Riihiähop. 0400 809 696

Helena Sipolap. 040 718 3884

Matti Alavuop. 0400 874 529

Helena Sjöbergp. 040 589 1433

Monica Hippi.....p. 040 148 2053

Varajäsenet:

Sirkka Ruotanen

Riitta Pajari

Taloudenhoitaja

Tuula Lausti p. 040 752 3565

tuula.lausti@elisanet.fi

Jäsenrekisteri

Ilkka Riihiäho p. 0400 809 696

ilkka.riihiaho@gmail.com

Tiedotus ja kotisivut

Jukka Rimpiläinen p. 0400 484 027

jukkarimpi@me.com

Facebook

Saila Vesterinen p. 040 360 5416

saila.seniori@gmail.com



Keski-Espoon seniorit ry
KEVÄT 2026

Matkat ja retket maksut:

Tilinumero FI10 8020 1710 2545 22

Maksa eräpäivänä ja käytä viitenumeroa.

KESKI-ESPOON SENIORIT RY

Perustettu tammikuussa 2011, jäseniä 410.
Kattojärjestö on Kansallinen senioriliitto ry, jäseniä noin 25 000. Yhdistyksen jäsen voi osallistua sekä oman yhdistyksensä että liiton ja piirin järjestämiin virkistys- ja koulutustapahtumiin. Tarkempia tietoja yhdistyksen, piirin tai liiton kotisivuilta.

Yhdistyksen kotisivut:

www.espoo.senioriyhdistys.fi

Yhdistyksen Facebook:

facebook.com/espoonseniorit

Asiat, joita edistämme toiminnassamme:

- Yksinäisyyden ehkäiseminen
- Liikuntakyvyn säilyttäminen
- Digitaitojen kehittäminen
- Ikäymmärryksen lisääminen

Liity jäseneksi

Yhdistys on puolueisiin kuulumaton, ja siihen voivat liittyä kaikki halukkaat hyväksymällä yhdistyksen toimintaperiaatteet ja tavoitteet.
Yhdistykseen liitytään jäsentapaamisessa tai kotisivujen lomakkeella.

Jäsentapaamiset

Kokoonnumme parillisten viikkojen tiistaisin kello 14.00 Espoon kaupungin Valtuustotalon kahviossa, osoitteessa Espoonkatu 5.

Tervetuloa mukaan!

Hyödylliset linkit:

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Seniori-Info puh. 029 1512 270
seniori-info.ita@luvn.fi

JÄSENTAPAAMISTEN OHJELMA

- 07.01. **ITE-päivä – oman toiminnan ja vastuuhenkilöiden esittely**
• Ulla-Maija Kuusisto, yhdistyksen alkuajat
Mikäli omistat yhdistyksen historiikin, tuo se tilaisuuteen uusille jäsenille tutustuttavaksi.
- 20.01. **Hyvinvointipalvelut senioreille**
• Mervi Katainen, Espoo/LUVN
- 03.02. **Venäjän nykytila**
• Jussi Lassila, Jyväskylän yliopiston dosentti
- 17.02. **Syövän hoito tänään**
• Heikki Junkkari, syöpätautien erikoislääkäri
- 03.03. **Kevätkokous**
– iloista ohjelmaa
- 17.03. **Digijäämistö ja hautausahto tutuiksi**
• Hanna Päivärinta, hautausjärjestäjä
- 31.03. **Espoolainen ruokakulttuuri**
• Kati Pohjanmaa, ruokaped. asiantuntija
- 14.04. **Villiniin Villivihanneksista**
• Leena Haavisto
- 29.04. (Huom. keskiviikko) **Vappuetkot**
• Simaa, munkkeja ja yhteislaulua

KULTTUURITAPAHTUMAT

- 12.02. **Kurtturuuu**, Helsingin Kaupunginteatteri
- 11.03. **Toinen tasavalta**, Kansallisteatteri

Lisätietoja tapahtumista nettisivuillamme ja SenioriAppissa.

MATKAT JA RETKET

- 24.–25.5. **Coppelia**, Estonia-teatteri, Tallinna
Liettuan Kansallisoopperan ja baletin juhlanäytös
- 30.07. **Hamina Tattoo**

Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan nettisivuillamme ja jäsenkirjeessä.

TAPAHTUMIEN JA KERHOJEN VASTAAVAT

Matkat ja retket

Paula Kyllästinen p. 045 260 8485.
paula.kyllastinen@gmail.com

Kulttuuritapahtumat

Helena Sipola p. 040 718 3884
helena.sipola46@gmail.com

LIIKUNNALLISET KERHOT

Golf-kerho

Leena Haavisto puh. 050 355 7451
haavisto.leena@gmail.com
• keskiviikkoisin klo 11 Season Golfissa

Keilakerho

Markku Malmi p. 050 521 7710
markku.s.malmi@gmail.com
• keskiviikkoisin klo 12.00–13.30,
BowlCircus, Sello, kerho toimii ympäri vuoden

Kuntosalikerho

Kirsti Kettunen p. 040 708 4587
kettunen.kirsti@outlook.com
• maanantaisin klo 12.00–13.00,
Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla,
kerho toimii ympäri vuoden

Minigolfkerho

Mikko Kari p. 040 722 5005
mikko.kari@instokari.fi
• torstaisin klo 13.30 alkaen Season Golfissa

