



# Hollolan kansalliset seniorit ry

Jäsentiedote 2024

kotisivumme <https://hollola.senioryhdistys.fi>



Teemamme on  
**ELÄMÄNILOA JA VOIMAA!**

# PADELMARINAN AAMUPELIT

PadelMarinan sisäpelikeskuksen kaikki vapaat kentät, laitteet ja välineet ovat käytössäsi arkisin klo 11-14 kahden tunnin ajan hintaan 10 €/hlö (\* huom. simulaattorit).

\* Simulaattorit (golf ja ammunta) rajoitetaan 1 tunnin käyttöön, toisen tunnin voi viettää jotain muuta lajia pelaten. Simulaattorihinta on 15 €/hlö.

TARMONTIE 5, HOLLOLA Puh. 046 850 3800

2 tuntia täyttä tekemistä arkisin klo 11-14 10 €/yksityishlö (simulaattorit 15€, rajataan 1 h)



Hallitus 2024

## Yhdistystietoja:

Hollolan kansalliset seniorit ry on Hämeen kansallinen senioripiiri ry:n ja Kansallisen senioriliitto ry:n paikallisyhdistys.

Yhdistyksen perustamispäivä on 11.12.1985.

Kuluva vuosi 2024 on yhdistyksemme 39. toimintavuosi.

Jäseniä on 225 (31.12.2023 ).

Yhdistyksen jäsenmaksu on 25 €/vuosi.

Yhdistyksemme sähköpostiosoite on [hollola.seniorit@gmail.com](mailto:hollola.seniorit@gmail.com)

## Puheenjohtajan tervehdys 2024

### Rakkaat Seniorit!

Kesällä 2023 pidettiin liittokokous Savonlinnassa. Senioriliitto sai uuden, liitontoimintaa omalla tavallaan uudistavan puheenjohtajan Kari Kantalaisen Turusta. Samoin saimme uuden liittohallituksen ja liittovaltuuston seuraavaksi kolmeksi vuodeksi. Liittohallituksen jäsenenä on meidän piiristämme piirin puheenjohtaja Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen ja liittovaltuustossa on meidän yhdistyksemme jäsen, varapuheenjohtaja Pirjo Kuikka.



Liiton ja yhdistyksemme teema on - Elämäniloa ja voimaa. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, yhteiset retket ja matkat antavat meille työuran jättäneille ehdottomasti paljon iloa ja voimaa. Lounaskokoukset tuovat yhteen keskimäärin 80-100 jäsentä. Se puheensorina, mikä Maria-salista kuuluu, on musiikkia korville. Jutellaan ystävien ja vieraiden kanssa ja kohta kaikki ovat tuttuja keskenään.

Varmaan tämän ikäiset muistavat, kun Niilo Tarvajärvi sanoi: Ylös, ulos ja lenkille! Liike on lääke erityisesti meille senioreille. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että vähäinkin liikkuminen edesauttaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Meidän sauvakävelykerho on liikuttanut monia jäseniä, hyvä niin. Elämäniloa ja voimaa saamme myös liikunnasta ja yhteisöllisestä liikunnasta ystävien kanssa.

Sydämellisesti tervetuloa kaikkiin tapahtumiimme, lounaskokouksiin, kävelyihin, retkille, matkoille, teatteriin ja Onnenkodon vapaaehtoistoimintaan. Näin täytämme elämämme ilolla ja voimalla!

Lämmöllä Eija



Iloiset seniorit Marskin majalla!

# Hallituksen jäsenien, varajäsenen ja toimihenkilöiden työnjako vuonna 2024

## Hallitus:

### Puheenjohtaja

Eija Jokinen, puh. 050 490 6199,  
[jokinen@phnet.fi](mailto:jokinen@phnet.fi)

### Varapuheenjohtaja, yhteyshenkilö Hollolan seurakuntaan

Pirjo Kuikka, puh. 050 919 0675,  
[pkpirjokuikka@gmail.com](mailto:pkpirjokuikka@gmail.com)

### Sihteeri

Mailis Jaronen, puh. 040 512 8530,  
[majaron@gmail.com](mailto:majaron@gmail.com)

### Taloudenhoitaja

Juha Sillanpää, puh. 045 123 6435,  
[silljuh@phnet.fi](mailto:silljuh@phnet.fi)

### Kirjanpitäjä

Reija Järvenkylä, puh. 050 2451,  
[reija.jarvenkyla@gmail.com](mailto:reija.jarvenkyla@gmail.com)

### Nettisivuvastaava

Pentti Koskinen, puh. 040 560 5151,  
[penakoo@gmail.com](mailto:penakoo@gmail.com)

### Kotimaan matkavastaava

Raili Koivisto, puh. 050 561 9230,  
[raili46@gmail.com](mailto:raili46@gmail.com)

### Teatteri- ja tapahtumavastaava

Antti Kinnari, puh. 040 726 2594,  
[antti.kinnari4@gmail.com](mailto:antti.kinnari4@gmail.com)

### Turvallisuus- ja pelastusvastaava

Antti Jäämaa, puh. 0400 567 263,  
[antti.jaamaa@phnet.fi](mailto:antti.jaamaa@phnet.fi)

## Varajäsen:

### Jäsenrekisteri- ja lounasvastaava

Pirjo Lounakoski, puh. 040 521 6825,  
[pirjolounakoski@gmail.com](mailto:pirjolounakoski@gmail.com)

## Toimihenkilöt:

### Sosiaalisen median vastaava

Mauri Kalima, puh. 050 045 0309,  
[mauri.kalima@gmail.com](mailto:mauri.kalima@gmail.com)

### Digikerho

Jouko Heinämaa, puh. 044 049 4151,  
[jokke.ritu@gmail.com](mailto:jokke.ritu@gmail.com)

### Kosken Kohinat nettisivut

Sirkku Kalima, puh. 050 074 6903,  
[sirkku.kalima@gmail.com](mailto:sirkku.kalima@gmail.com)

**Arpajaisvastaava**

Soili Lindgren, puh. 040 542 3415,  
[soili.lindgren@gmail.com](mailto:soili.lindgren@gmail.com)

**Vapaaehtoistyön  
yhdyshenkilö  
(Onnenkoto)**

Sinikka Vilen, puh. 040 728 8950,  
[sinikkavilen50@gmail.com](mailto:sinikkavilen50@gmail.com)

## Tiedotamme yhdistyksen toiminnasta

**Jäsentiedote** toimitetaan kaikille jäsenille vuoden alussa. Syyskauden ohjelmaa täydennetään syksyn aikana ja mahdollisista ohjelmamuutoksista tiedotetaan senioripostilla.

Senioripostia lähetetään niille jäsenille, jotka ovat antaneet **sähköpostiosoitteensa** käyttöömme. Viestissä kerrotaan tulevista tapahtumista ja mahdollisista muutoksista tai lisäyksistä toimintaan.

**Hollolan Sanomien järjestöt toimivat -sivulla** tietoja tulevasta ohjelmasta lauantaisin noin kerran kuukaudessa.

**Yhdistyksemme nettisivuilta** löytyvät kaikki tapahtumatiedot  
<https://hollola.senioriyhdistys.fi>

Yhdistyksellä on omat **facebook-sivut**, joiden välityksellä jaetaan tietoa ajankohtaisista tapahtumista.

**Kosken Kohinoiden nettisivut** <https://www.koskenkohinat.fi> kertoo myös yhdistyksemme tapahtumista.

Huolehdiathan, että **KAIKKI yhteystietosi ovat ajan tasalla**. Ilmoita muutoksista jäsenrekisterivastaavalle Pirjo Lounakoskelle: [pirjolounakoski@gmail.com](mailto:pirjolounakoski@gmail.com) tai puh. 040 521 6825.



Joulujuhlien talkooväkeä

## Yhdistyksen tili:

**Päijät-Hämeen Osuuspankki FI35 5611 4720 0201 16**

**Jäsenmaksu 25 euroa maksetaan pankkiin yhdistyksen tilille, käyttäen viitettä 2231. Eräpäivä on 31.1.2024.**

Voit maksaa myös käteisellä **tammikuun** lounastapaamisessa taloudenhoitajalle.

Yhdistykseen liittyvän uuden seniorin jäsenyys tulee voimaan, kun **jäsenmaksu on maksettu ja jäsenrekisteriin vaadittavat KAIKKI TIEDOT on ilmoitettu jäsenrekisterivastaavalle.**

Jäsenmaksuun sisältyy viisi kertaa vuodessa ilmestyvä **Patina-lehti**.

## Lounastapaamisten ilmoittautumis- ja maksuohjeita

**Lounastapaamiset** tammi-toukokuussa sekä syys-marraskuussa muodostavat yhdistyksemme toiminnan rungon. Kokoonnumme Sovituksenkirkon Maria-salissa kerran kuukaudessa tiistaisin klo 11.00 -15.00.

**Ilmoittautuminen lounasruokailuun aina** viimeistään ilmoitettuna päivänä **mieluiten yhdistyksen nettisivuilla olevalla ilmoittautumislinkillä** tai Pirjo Lounakoski puh. 040 521 6825, mieluiten tekstiviestillä. Lounas maksetaan ravintolan kassalle.

## Yhdistyksen järjestämät matkat ja tapahtumat:

**Teatteri- ja konserttimatkat** järjestää teatterivastaava **Antti Kinnari**. Ilmoittautumiset [anttikinnari4@gmail.com](mailto:anttikinnari4@gmail.com) tai tekstiviestillä puh. 040 726 2594

**Kotimaan matkat** järjestää matkavastaava **Raili Koivisto**. Ilmoittautumiset [raili46@gmail.com](mailto:raili46@gmail.com) tai tekstiviestillä puh. 050 561 9230

**Tapahtumat** järjestää tapahtumavastaava **Antti Kinnari**. Ilmoittautumiset [anttikinnari4@gmail.com](mailto:anttikinnari4@gmail.com) tai tekstiviestillä puh. 040 726 2594

**Ulkomaanmatkat** tuottaa matkatoimisto. Matkojen suunnittelussa ja ideoinnissa on apuna Kyösti Toivonen.

Vuoden 2024 ulkomaanmatkoilla Kyösti toimii matkanjohtajana ja oppaana. Uusista matkoista ilmoitetaan nettisivuilla ja sähköpostilla.

Otamme vastaan ehdotuksia uusista lounastapaamisten aiheista, matkoista, teatteri- ja konserttimatkoista syyskaudelle 2024.

Yhdistyksen tapahtumien osallistumismaksut suoritetaan **yhdistyksen** tilille nro **FI35 5611 4720 0201 16 eräpäivänä**. Laita maksu **eräpäiväksi** maksuun heti ilmoittautumisen jälkeen käyttäen **aina annettua viitettä**. Löydät tiedot **kotisivuiltamme** <https://hollola.senioriyhdistys.fi>

**Peruutuspaikkoja** kannattaa aina kysellä vielä ilmoitusaikojen jälkeenkin. Matkojen ja tapahtumien toteuttamisen edellytys on vähintään 30 osallistujaa ellei ilmoituksessa mainita muuta.

**Ilmoittaudu ensin ja maksa vasta kun olet saanut tiedon, että mahduit mukaan.**

Yhdistyksen hallituksen päätöksen mukaan ei teatteri- eikä muidenkaan matkojen tai tapahtumien osallistumismaksuja palauteta, jos peruutus tehdään eräpäivän tai sitovan ilmoittautumisen jälkeen. Näissä tapauksissa jäsenen tulee itse hankkia sijainen tai maksaa matka.

## Kerhot

**Liikuntakerho** kokoontuu joka toinen viikko.

Kokoonnutaan toimintapuiston edessä Hollolan kuntakeskuksessa joka toinen torstai klo 10, **alkaen 4.1.2024** ja viimeisen kerran to 25.4.2024. Keväällä, kun alkaa olla kuivempaa, käymme katsomassa lähiseudun luontokohteita. Näille pidemmille retkille mennään kimppekävelyin, kävelysauvat ja eväät mukaan! Kesätauon jälkeen syksyllä jatkamme sauvakävelyjä, joista ilmoitetaan myöhemmin.

Liikuntatiimiin kuuluvat: Pirjo Kuikka, Matti Forsberg, Tuomo Manninen ja Pentti Koskinen

### **Digi-kerhon toiminta pienryhmissä.**

Tavoitteena on, että kaikki oppivat käyttämään niitä laitteita, jotka tuntevat omakseen. Mukaan voi tulla, vaikkei olisi mitään kokemusta digitaalisten laitteiden käytöstä. Kerho kokoontuu Hollolan pääkirjaston kokoustilassa. Toiminta **käynnistyy 16.1.2024** ja tästä eteenpäin kokoontumisajat löytyvät nettisivuiltamme.

**Ryhmät ja opastajat:** älykännykkä / Jouko Heinämaa, valokuvien käsittely / Mauri Kalima.

Uusia digiryhmiä perustetaan aina tarpeen mukaan ja kun opastajia löytyy. Ehdotuksia uusista aiheista otetaan mielellään vastaan. Kerhossa saa opastusta myös kännykän, tabletin ja tietokoneen hankinnassa sekä ohjelmien asennuksessa. Opastamme myös nettiyhteyksien ja niihin kuuluvien laitteiden toimintakuntoon saattamisessa.

# Tapahtumakalenteri 2024

Otamme huomioon tapahtumissa kulloinkin voimassa olevat rajoitukset. Muutoksista ja mahdollisista peruutuksista ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla ja Senioripostilla.

- to 4.1.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 9.1.** Lounastapaaminen klo 11.00 / Esitelmä klo 13.00: Miten syntyi kirja ”Äitee- tulosten takana”. Leena Sorvali ja Tuulikki Ritvanen.
- ti 16.1.** Digikerho klo 12.00–14.00 Hollolan pääkirjastolla.
- ke 17.1.** Retki Hartwall vierailukeskukseen. Lisätietoja nettisivuilla.
- to 18.1.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- to 1.2** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 13.2.** Lounastapaaminen klo 11.00/ Arpajaiset ja esitelmä klo 13.00: Ikäihmisten hyvä asuminen ja korjausavustukset, Kari Tahvanainen, korjausneuvoja Vanhustyön keskusliitosta.
- to 15.2.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 20.2.** Digikerho klo 12.00–14.00 Hollolan pääkirjastolla.
- ke 21.2.** Keskustelukerho klo 10.30–12.00 Hollolan pääkirjastolla. Lisätietoja nettisivuilla.
- to 29.2.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- to 7.3.** Teatterimatka ”Ensimmäinen tasavalta”. Lisätietoja nettisivuilla.
- ti 12.3.** Lounastapaaminen klo 11.00/ Kevätkokous 13.00
- to 14.3.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 19.3.** Digikerho klo 12.00–14.00 Hollolan pääkirjastolla.
- ke 20.3.** Keskustelukerho klo 10.30–12.00 Hollolan pääkirjastolla. Lisätietoja nettisivuilla.
- to 28.3.** Liikuntakerho klo 10.00, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 9.4.** Lounastapaaminen klo 11.00 / Esitelmä klo 13.00: Hyvinvointia kiropraktiikasta, kiropraktikko Sami Kela mukanaan assistentti Laura Kemppi.



- to 11.4. Liikuntakerho klo 10.00**, lähtö on toimintapuiston edestä.
- pe 12.4 Piirin kevätkokous Riihimäellä**
- ti 16.4. Digikerho klo 12.00–14.00** Hollolan pääkirjastolla.
- ke 24.4. Keskustelukerho klo 10.30–12.00** Hollolan pääkirjastolla. Lisätietoja nettisivuilla.
- to 25.4. Liikuntakerho klo 10.00**, lähtö on toimintapuiston edestä.
- ti 7.5 Piirin hengellinen päivä Kuhmoisissa**
- ti 14.5. Lounastapaaminen klo 11.00 / Esitelmä klo 13.00:**  
Terveyskordinaattori Heli Hautalahti kertoo ikääntyneiden asiakasohjauksesta ja terveyttä edistävästä liikunnasta, ravitsemuksesta sekä unesta.
- ke 22.5. Kahden kirkon päiväretki Sastamalaan.** Ohjelma julkaistaan huhtikuun alussa.
- ke 12.6 Piirin kesäpäivä Forssassa**
- 22.7- 23.7. Savonlinnan oopperajuhlat/ Nabucco/ Giuseppe Verdi.**  
Katso tiedot nettisivuilta.
- 27.7- 2.8. Matka Lofoteille.** Matkaoppaana Kyösti. Katso tiedot nettisivuilta.
- Ohjelmaa täydennetään syyskuussa ja siitä tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla ja senioripostilla.**
- ti 10.9. Lounastapaaminen klo 11.00/ Esitelmä klo 13.00:** Aihe ilmoitetaan nettisivuilla ja senioripostilla.
- syyskuu Päiväretki mm. Hattulan kirkkoon,** seuraa ilmoittelua
- ma 7.10 Piirin strategiapäivä Kärkölässä**
- ti 8.10. Lounastapaaminen klo 11.00/ Arpajaiset ja esitelmä klo 13.00:**  
Aihe ilmoitetaan nettisivuilla ja senioripostilla.
- ti 12.11. Lounastapaaminen klo 11.00/ Syyskokous klo 13.00**
- ma 18.11 Piirin seniorifoorumi ja syyskokous Lahdessa**
- ti 10.12. Joululounas**

**Tervetuloa mukaan iloiseen senioritoimintaan!**



Reippaat kävelijät kodalla



Matkailu avartaa viinimaassa



Hengelliset päivät



Italian auringossa





Meillä on hyvät kokoustilat!



Innokkaat Sorrenton matkalaiset



  
**KINNARIN TILA**  
 — 1667 —

Rehtiä makua pellosta pöytään

Haluamme tuoda kauran  
 puhdasta ja rehtiä makua  
 kaikkiin ruokahetkiin  
 – rakkautella Hollolasta  
 kaikkialle Suomeen.

- Vastuullisuus  
 meille tarkoittaa
- Lyhyttä ketjua tuottaa ruokaa
- Uusiutuvaa energiaa  
 tuotannossa
- Koko ketju voi hyvin maataloilta  
 kauppaan ja asiakkaaseen saakka.

*Terve ja Tuoma*

[www.kinnarintila.fi](http://www.kinnarintila.fi)

# Lääkäriasema ALFA

Kansankatu 7,  
15870 Hollola  
[www.laakariasemaalfa.fi](http://www.laakariasemaalfa.fi)



**Pitkällä kokemuksella  
ja suurella sydämellä  
lääkärin vastaanotto ja  
laboratoriopalvelut**

**Varaa aika  
040 751 3774**



## HOLLOLAN APTEEKKI

**Ammattitaitoista ja  
ystävällistä apteekkipalvelua  
Hollolan Prisma-keskuksessa.  
Tervetuloa!**

**Meiltä mm. lääkehoidon tarkistus- ja annosjakelupalvelut**

**Kansankatu 8, 15870 Hollola  
puh. (03) 878 610  
Kotisivu ja verkkokauppa:  
[www.hollolanapteekki.fi](http://www.hollolanapteekki.fi)**



**Avoinna:  
ma-pe 8.30 – 19  
la 9 – 16  
su suljettu**