



Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry

Jäsentiedote kevät 2026

TERVEHDYS PUHEENJOHTAJALTA

Hyvät iloiset seniorit,

Lainaan rohkeasti kirjailija Minna Lindgrenin kolumnia Helsingin Sanomissa. ”Pidentyneen elämän myötä on syntynyt uusi elämänvaihe työelämän päättymisen ja vanhuuden väliin. Se voi kestää jopa 30 vuotta. Meitä ikäihmisiä on Suomessa 1,7 miljoonaa. Emme ole kuluerä vaan iloisia veronmaksajia korkeammalla veroprosentilla kuin työikäiset. Luomme seniorikulttuurin, jossa uutta normaalia on monipuolinen kulttuurielämä.”

Hämeenlinnan kansallisten senioreitten jäsenille on tämän jäsentiedotteen mukaisesti runsaasti virikkeitä. Olkaa hyvät, ottakaa reippaasti koppia eri kerhoista ja ryhmäliikunnasta. Kaikki tarjonta on juuri teitä, jäseniämme varten.

Matkat, retket ja kulttuuri/teatteritapahtumat ovat liki poikkeuksetta olleet loppuunmyytyjä. Hyvä niin, yhteisöllisyys keskeisenä arvonaamme toimii.

Niin valtakunnallisesti kuin paikallistasolla edunvalvonta on yhä keskeisemmässä osassa järjestötyötämme. Tavoitteena verkostojemme kautta olla mahdollisimman lähellä ikäihmisiä koskevia päätöksiä. Alla listaus, missä 2026 vaikutetaan.

Iloista alkuvuotta 2026

Jaakko Lindén
puheenjohtaja

TEEMANA: Elämäniloa ja voimaa!

YHTEYSTIETOJA

Hallituksen jäsenet 2026

Puheenjohtaja Jaakko Lindén, p. 040 530 1808, jaakko.linden.hml@gmail.com

Sihteeri Arja Huttunen, p. 044 016 2517, puotimuori.arja@gmail.com

Jäsensihteeri ja varapuheenjohtaja Terttu Hallenberg, p. 040 748 7811, terttu.hallenberg@gmail.com

Liikuntakoordinaattori Jarmo Kulmala, p. 040 046 9603, jarmokulmala2@gmail.com

Tapahtumakoordinaattori Outi Ruohela, p. 040 090 6951, outiruohela@gmail.com

Jäsen Virpi Henttinen, p. 044 591 3497, virpi.henttinen@gmail.com

Jäsen Helena Illikainen, p. 040 701 8388, helenailikainen@gmail.com

Jäsen Soila Nordström, p. 050 523 5636, soila.nordstrom@outlook.com

Jäsen Juha Tuomi, p. 040 500 5475, juha.tuomi@ilmapojat.fi

Varajäsenet Marjo Ekholm, Jouko Lehtonen, Matti Ruohela

Toimintavastaavat ja tiimit 2026

Taloudenhoitaja Tapio Aaltonen, p. 050 354 3244, tapio.aaltonen@live.com

Digivastaava/kotisivut Jorma Railio, p. 040 557 1205, jorma.railio@gmail.com

Facebookisivut Outi Ruohela, p. 040 090 6951, outiruohela@gmail.com

Kahvitusryhmät Arja Huttunen ja Seija Raatikainen, yhteystiedot s. 12

Kerhotoiminta katso kunkin kerhon tiedoista jäljempänä

Teatteritiimi

Marja-Riitta Lindén, p. 040 071 8877, iittalinden@gmail.com

Arja Huttunen, p. 044 016 2517, matkamuoriarja@gmail.com

Seija Raatikainen, p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com

Jari Tiainen, p. 040 077 9220, jmt.tit@outlook.com

Matkatiimi

Outi Ruohela, p. 040 090 6951, outiruohela@gmail.com

Anna Kaarina Aaltonen-Wagoner, p. 040 592 1276, anna.kaarina.aw@gmail.com

Sirkku Haapala, p. 050 466 6565, sirkku.haapala@hotmail.fi

Helena Illikainen, p. 040 701 8388, helenailikainen@gmail.com

Kalevi Kilpi, p. 040 702 5639, kalevi.kilpi.kktours@gmail.com

Jouko Lehtonen, p. 050 060 7507, jouko.s.lehtonen@gmail.com

Sini Pitkänen, p. 040 868 5191, sinipitkanen.sini@gmail.com

Jorma Railio, p. 040 557 1205, jorma.railio@gmail.com

Yhdistyksen tili Nordea FI48 1032 3000 5378 49

- Käytä kaikissa suorituksissa kullekin tapahtumalle erikseen ilmoitettua tai laskulla olevaa viitenumeroa!
- Muista ensin ilmoittautua ja vahvistusviestin jälkeen maksaa!

Yhdistyksemme jäsenet mukana ikäihmisten asioihin vaikuttamassa:

Kansallinen senioriliitto ry: Jaakko Lindén, liittovaltuuston jäsen

Hämeen kansallinen senioripiiri ry: Jaakko Lindén, piirihallituksen jäsen; Helena Illikainen, piirihallituksen varajäsen

Hämeenlinnan vanhusneuvosto: Juha Tuomi, varapuheenjohtaja; Soila Nordström, varajäsen; Jaakko Lindén, työvaliokunnan jäsen ja Ikäraadin edustaja

Hattulan vanhusneuvosto: Pia Yli-Pirilä, puheenjohtaja

Kanta-Hämeen hyvinvointialue, vanhusneuvosto: Soila Nordström, puheenjohtaja; Juha Tuomi, varajäsen; Pia Yli-Pirilä, varajäsen

Kanta-Hämeen järjestöneuvottelukunta: Pia Yli-Pirilä, jäsen, eläkeläistoimijat

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN

Tervetuloa jäseneksi! Liittyä voit ilmoittautumalla kotisivujemme etusivun "Liity jäseneksi"-linkistä tai ottamalla yhteyttä jäsensihteriin. Jäsenmaksu on 25 € / v. Maksettaessa tulee käyttää jäsenmaksulaskun henkilökohtaista viitenumeroa.

Huolehdi, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Ilmoita muutokset jäsensihterille tai voit itse päivittää omia jäsenrekisterissä olevia tietojasi SenioriAppi: <https://senioriappi.senioriliitto.fi/Kirjautuminen/>.

Tässä tiedotteessa esitellään tulevia jäsenille tarkoitettuja tapahtumia, kuten teatteriesityksiä, retkiä, matkoja ja muita tapahtumia sekä kerhotoimintaa.

Tiedottaminen yhdistyksen toiminnasta

- **Kotisivut:** <https://hameenlinna.senioriyhdistys.fi>. Tapahtumat-sivulla näkyvät tulevat tapahtumat. Näppäimällä "Lisätietoja ja ilmoittautuminen" näkee kunkin tapahtuman tiedot. Ilmoittautua voi ko. tapahtuman kohdalta.
- **Jäsenkirjeet:** jäsenrekisterissä oleviin sähköpostiosoitteisiin
- **Hämeenlinnan Kaupunkiuutiset:** seuratoimintapalsta keskiviikkoisin. Myös näköislehti: <https://www.hameenlinnankaupunkiuutiset.fi/nakoislehti/>
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/hameenlinnanseniorit>
- **SenioriAppi:** <https://senioriappi.senioriliitto.fi/Kirjautuminen/>

TORSTAITUOKIOT

Torstaituokiot pidetään Hämeen Suojassa, Palokunnankatu 12, jos ohjelmassa ei ole toisin mainittu. **Maksuton kahvitarjoilu alkaa klo 12.00 ja ohjelma klo 13.00.**

Vaatesäilytys 2 €. Liikuntaesteisille pääsy pihan puolelta. Lämpimästi tervetuloa!

22.1. Kodin paloturvallisuus, puheenjohtaja Juha Hirvonen, Hämeenlinnan VPK

19.2. Kaikki voivat ennaltaehkäistä muistisairauksia. Muistiterveysasiantuntija Milka Lintinen, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry

12.3. Kevätkokous. Painavaa ajankohtaista asiaa Hämeenlinnasta, alustaja vahvistuu tammikuussa.

16.4. Kotikonstein keho kuntoon, ex-ammattilaislentopalloilija Jouni Parkkali

21.5. Kevätlaulajaiset

Syksyn torstaituokiot: 24.9., 22.10., 12.11. (syyskokous).

TEATTERIESITYKSET, KONSERTIT JA MATKAT

Taphtumiin

- ilmoittaututaan [kotisivut/Tapahtumat](#) ko. tapahtuman kohdalla aukeavalla lomakkeella [tai SenioriAppi Tapahtumat-sivulta](#) [tai](#) jäsenkirjeessä annetun ko. tapahtuman linkin kautta [tai](#) kunkin tapahtuman kohdalla mainitulle henkilölle
- ilmoittautumiset hyväksytään saapumisjärjestyksessä riippumatta siitä, mitä kautta ilmoittautumiset ovat tulleet
- tasapuolisen ilmoittautumismahdollisuuden vuoksi huomioon otetaan vain ilmoittautumiset, jotka on tehty ilmoittautumisajan alkamisesta alkaen, jos sellainen on ilmoitettu, ei siis etukäteisilmoittautumista
- ilmoittaudu ensin ja maksa vasta, kun olet saanut tiedon, että mahduit mukaan
- peruutus tulee tehdä ennen ilmoittautumisen loppumisaikaa, jonka jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään konsertin, teatterin tms. lipun hinta sekä retkistä ja matkoista 30 €, ellei tilalle saada varasijoilta tai muuten uutta osallistujaa. Kun vastuullinen matkanjärjestäjä on matkatoimisto, noudatetaan ko. matkatoimiston peruutusehtoja.
- osallistumismaksut suoritetaan yhdistyksen tilille (sivu 2) kunkin **tapahtuman omalla viitenumeroilla** tai matkatoimiston laskulla olevilla tili- ja viitenumeroilla
- hintoihin sisältyvät pääsääntöisesti kuljetukset, mainitut tarjoilut sekä pääsyliput
- kuljetukset lähtevät pääsääntöisesti linja-autoaseman tilausajopysäkillä Wetterhoffinkatu 4:stä ja mainitaan ilmoituksissa Wetteriltä
- Jos ilmoittaudut yksin matkoille, joilla yövytään, voit ilmoittautuessasi esittää pyynnön saada huonekaveri muista ilmoittautuneista.

Teatterit

La 14.2. klo 13 Kärpäset, Tampereen Työväen Teatteri, Eino Salmelaisen näyttämö. Äidin hautajaisissa Kärpäsen veljekset kohtaavat. Kalevi on eläköitynyt bussikuski ja pienyrittäjä, jolla on pienet ympyrät, mutta loputtomasti aikaa. Mauri on kiireinen, menestystä saanut oopperatahti ja startup-sijoittaja, jolla on paljon menetettävää. Kesto 2,5 h. Lähtö Wetteriltä klo 10.00. Aluksi lounas Ravintola Plevnassa. Ilmoittautumiset (+ erikoisruokavaliot) 11.12. klo 8.00 – 18.12. kotisivut/Tapahtumat tai matkamuoriarja@gmail.com tai tekstiviesti 044 016 2517. Kuljetus, ruokailu ja lippu **105 €**, maksu yhdistyksen tilille 19.12. mennessä, **viite 5186**.

Pe 17.4. klo 18 Entisten nuorten kapina, Hämeenlinnan Teatteri, Verkatehtaan Studio. ”Tänään puhutaan meistä. Kerrankin puhutaan meistä. Kuuntele ja opi!” Keskipisteessä ovat naiset, jotka eivät enää pyydä anteeksi, jos kahvi on liian kuumaa. Kesto 2 h. Ilmoittautumiset (+ erikoisruokavaliot) 26.2. klo 8.00 – 14.3. kotisivut/Tapahtumat tai raatikainenseija34@gmail.com tai tekstiv. 040 069 7737. Lippu ja väliaikatarjoilu **48 €**, maksu yhdistyksen tilille 14.3. mennessä, **viite 5212**.

La 16.5. klo 13 Isä, Tampereen Työväen Teatteri, Eino Salmelaisen näyttämö. ”Ympärillä tapahtuu outoja asioita, etkö ole huomannut?”, isä havainnoi Annelle. Keitä ovat nuo muukalaiset, jotka ramppaavat asunnossa? Myötelämistä, luopumisen tuskaa ja tilannekomiikkaa. Pääroolissa Esko Roine. Lähtö Wetteriltä klo 11.15. Ilmoittautumiset (+ erikoisruokavaliot) 12.3. klo 8.00 – 26.3. kotisivut/Tapahtumat tai iittalinden@gmail.com tai tekstiviesti 040 071 8877. Kuljetus, lippu ja suolainen väliaikatarjoilu **82 €**, maksu yhdistyksen tilille 27.3. mennessä, **viite 5225**.

Ti 27.10. klo 13 Kärpäset, Tampereen Työväen Teatteri. Tiedot myöhemmin.

Musikaalit, operetit ja oopperat

La 31.1. klo 14 Tuomas ja Kaarina -kansanooppera, Verkatehdas. Heikki Sarmanto yhtyeineen, Ismo Savimäen 40-henkinen Vox Vanajae -kuoro, solistit Saska Pulkkinen ja Iina Sihvonen. Kesto n. 2 h. Lippu ja väliaikatarjoilu **53 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt iittalinden@gmail.com tai tekstiviesti 040 071 8877.

Pe 6.3. klo 13 Hiljaiset sillat -musikaali, Kouvolan Teatteri. Maailmankuuluun menestysromaanin perustuva musikaali on kaunis kuvaus yllätyksistä, joita elämä joskus järjestää. Muista huolehtimaan tottunut perheenäiti kokee tulevansa nähdyksi uudella tavalla. Mittaa toisistaan ottavat vastuullinen järki ja monimutkaiset tunteet. Kesto 2 h 45 min. Lähtö Wetteriltä klo 10.00. Ilmoittautumiset (+ erikoisruokavaliot) 15.1. klo 8.00 – 29.1. kotisivut/Tapahtumat tai matkamuoriarja@gmail.com tai tekstiviesti 044 016 2517. Kuljetus,

aamiaissämpylä bussissa, lippu ja ruokailu esityksen jälkeen **110 €**, maksu yhdistyksen tilille 30.1. mennessä, **viite 5199**.

La 13.6. klo 16 Ypäjän Musiikkiteatteri. Esitys ja muut tiedot myöhemmin.

Ma-ti 20.–21.7. Oopperamatka Savonlinnaan. Lähtö Eureninkadulta klo 7.30, Wetteriltä klo 7.40 ja Hätilästä 7.50. Aamiainen Hollolan Matkakeitaalla, Salmelan Taidekeskuksessa opastettu näyttelykierros ja lounas, illalla Figaron häät -ooppera Olavinlinnassa. Tiistaina aikaa käydä torilla, Jukka Rintalan näyttelyssä tai oopperan aamunavauksessa. Lounas Tertin kartanossa. Hämeenlinnassa n. klo 17. Majoitus Hotelli Tott sataman vieressä. Ilmoittautumiset 5.3. klo 8.00 – 30.3. kotisivut/Tapahtumat tai outiruohela@gmail.com tai p. 040 090 6951. Hinta/hlö osallistujamäärän vähintään **45/30 hlöä mukaan 2hh:ssa 475 €/495 € tai 1hh:ssa 565 €/595 €**. Matkapojat Oy:n laskut kahdessa osassa ilmoittautumisajan jälkeen.

Ke 29.7. klo 14 Katri, Valkeakosken kesäteatteri. Musikaali Katri Helenan elämästä. Musikaali tuo kauniin kesämaiseman keskelle uskomattoman voimaisen elämäntarinan. Kuullaan upeita sovituksia ja tarinoita kaikkien tuntemista kappaleista. Mukana orkesteri ja Katri Helenan roolissa upeääninen Natalil Lintala. Ilmoittautumisaika ja hintatiedot myöhemmin.

Konserttimatkat

Pe 9.1. klo 13 Wienin lumoissa - uuden vuoden konsertti, Lahden Sibeliustalo. Sinfonia Lahti, solisteina Iida Antola ja Jussi Vanttinen. Kesto n. 2 h. Lähtö klo 10.45 Eureninkadulta ja klo 11.00 Wetteriltä. Kuljetus, lippu ja väliaikatarjoilu **64 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565.

Pe 6.2. klo 19 The Cavern Beatles, Beatles-musiikin konsertti, Hyvinkääsali. The Cavern Beatlesia, jonka musiikilliset juuret ovat myös Liverpoolin Cavern Clubilla, pidetään yhtenä maailman uskottavimpana Beatles-tribuutti-bändinä. Kesto 2,5 h. Lähtö klo 17.30 Wetteriltä. Ilmoittautumiset 4.12. klo 8.00 – 18.12. kotisivut/Tapahtumat tai outiruohela@gmail.com tai p. 040 090 6951. Kuljetus, lippu ja väliaikatarjoilu **76 €**, maksu yhdistyksen tilille 18.12. mennessä, **viite 5209**.

To 12.2. klo 19 PARIS! The Show – musiikkispektaakkeli, Tampere-talo. Ikonisia ranskalaisia kappaleita ja kabareekulttuuria. Kesto 2 h. Lähtö klo 17.05 Eureninkadulta ja klo 17.15 Wetteriltä. Kuljetus, lippu ja väliaikatarjoilu **93 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565.

La 28.3. klo 14 Jyrki Anttilan 60 v. juhlakonsertti, Verkatehdas, Hämeenlinna. 10-henkinen juhlaorkesteri kapellimestarina Markus Vaara. Lippujako Verkatehtaan aulassa klo 13.15. Ilmoittautumiset 5.2. klo 8.00 – 3.3. kotisivut/Tapahtumat tai outiruohela@gmail.com tai p. 040 090 6951. Lippu ja väliaikatarjoilu **56 €**, maksu yhdistyksen tilille 3.3. mennessä, **viite 5173**.

La 6.6. André Rieu -konsertti, Veikkaus Arena, Helsinki, sisäänkäynti alkaa klo 18.30. André Rieu tarjoaa 100-henkisen seurueensa kanssa musiikin lisäksi henkeäsalpaavia visuaalisia spehtaakkeleita. Lähtö klo 17.30 Wetteriltä. Kuljetus ja lippu **172 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt sinipitkanen.sini@gmail.com tai p. 040 868 5191.

Heinä-elokuu, Laukon kartano. Perinteiseen tapaan uudet upeat taidenäyttelyt sekä **konsertti** kartanon satumaisessa puistossa. Valmisteilla, vetäjänä Sirkku Haapala.

Lähiseuturetteket ja kotimaan matkat

To 15.1. Fazerin makeaa ja outlet-ostoksia, Vantaa. Lähtö klo 9.15 Eureninkadulta ja klo 9.30 Wetteriltä. Opastettu kierros Fazerilassa, lounas, shoppailua Helsinki Outletin ostoskylässä ja Fashion Centerissä. Kuljetus, opastus ja lounas **54 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt sinipitkanen.sini@gmail.com tai p. 040 868 5191.

Ke 22.4. Olkiluoto – ydinvoiman kiehtova maailma, Eurajoki. Olkiluodon vierailukeskuksessa tutustutaan ydinvoimalaitoksen toimintaperiaatteeseen ja uraanipolttoaineen matkaan kalliosta kallioon. Lähtö Wetteriltä klo 7.30 ja paluu n. klo 20. Ilmoittautumiset 12.2. klo 8.00 – 11.3. kotisivut/Tapahtumat tai outiruohela@gmail.com tai p. 040 090 6951. Hinta **50 €**, sisältää runsaan aamiaisen menomatkalla, päiväkahvin, myöhäisen iltapäiväkahvin suolaisella, opastukset ja kuljetuksen. Maksu yhdistyksen tilille 12.3. mennessä, **viite 6826**.

Helmi-huhtikuu, Finlandiatalo ja Eduskunta. Valmisteilla, vetäjinä Jaakko Lindén ja Outi Ruohela.

T1 12.5. Seniorikävely ja retkipäivä, Evo, Hämeenlinna. Kävelyä ja makkaranpaistoa omaan tahtiin. Maksuton bussikuljetus. Ilmoittautumistiedot myöhemmin. Vetäjänä Jorma Railio, tiedustelut jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205.

Kesäkuu, Verla ja Mustilan arboretum. Valmisteilla, vetäjänä Sini Pitkänen.

Kesäkuu, Hvitträsk ja Porkkala. Valmisteilla, vetäjänä Sini Pitkänen.

Pe-la 10.–11.7. Seinäjoen tangomarkkinat. Lähtö Eureninkadulta klo 11.20 ja Wetteriltä 11.30. Lounas ja vierailu Taidekahvila Anne Mattila, Seinäjoen tangokatu ja tangomarkkinat, illalla konsertti, majoitus hotelli Sorsanpesä. Lauantaina risteily siipiraslaiva Elias Lönnrot Keuruu, lounas hotelli Keurusselällä. Paluu n. klo 17.40. Ilmoittautumiset 2.4. klo 8.00 – 26.4. helenailikainen@gmail.com, p. 040 701 8388 tai kotisivut/ Tapahtumat. Hinta **363 €/hlö 2hh ja 426 €/hlö 1 hh.** Yhteistyökumppani HämeBus, joka laskuttaa matkan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Elokuu, Suomi – Ruotsi yleisurheilun maaottelu, Helsinki. Valmisteilla.

Ulkomaan matkat

8.–11.4. Amsterdam – tulppaaneja ja taidetta. Kanavaristeily, timanttihiomo, Alankomaiden kukkasipulituotannon keskus Keukenhof/Lisse, museo- ja omatoimipäivä. Lähtö Wetteriltä klo 4.30. Finnairin lennot. Hinta **1695 €/hlö 2hh, 1hh-lisä 480 €/hlö.** 3 aamiaista ja 4 lounasta. Vastuullinen matkanjärjestäjä Kon-Tiki. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkakyselyt sinipitkanen.sini@gmail.com tai p.040 868 5191.

3.–7.5. Etelä-Irlannin kiertomatka. Killarney 2 yötä, Limerick 2 yötä. 4 lounasta ja 1 illallinen. Ring of Kerry -maisemareitin ja Dinglen niemimaan nähtävyyksiä, Moherin kalliot maalta ja mereltä sekä illallinen keskiaikaisessa Bunrattyn linnassa. Finnairin lennot. Lähtö Wetteriltä klo 4.15. Hinta **2.110 €/hlö 2 hh:ssa, 1 hh-lisä 515 €.** **4 peruutuspaikkaa jäljellä.** Kysy lisää ja ilmoittaudu anna.kaarina.aw@gmail.com tai p. 040 592 1276. Vastuullinen matkanjärjestäjä Kon-Tiki.

9.–15.9. Lumoavat Lofootit, Norja. Valmisteilla. Matkanvetäjinä Marketta Suontausta ja yhteyshenkilönä Outi Ruohela.

KERHOT 2025

Kerhot toimivat seuraavissa paikoissa:

- Kansalliskerho, Kaivokatu 16, 3. krs, käynti Birger Jaarlinkadun puolelta
- Hämeen Suoja, Palokunnankatu 12
- Hämeenlinnan Keilahalli, Keilakatu 2
- Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2
- Keinukamarin kuntosali, Pikkujärventie 6
- Loimua Areena, Härkätie 17 B
- Lepaa golf, Viinitilantie 12, Hattula

Maanantai

Klo 13.15–14.45 Älypuhelinkeho Kansalliskerholla ajalla 12.1.–20.4. (ei pääsiäisenä 6.4.) joka toinen maanantai (parittomat viikot) ja syksyllä 7.9.–30.11. Kerhossa harjoitteleminen yhdessä älypuhelimien ja tablettien käyttöä. Maksu 2 €/kerta. Tiedustelut: jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205.

Klo 12.45–14.45 Shakkikerho Kansalliskerholla 19.1.–27.4. joka toinen maanantai (parilliset viikot). Mukaan otetaan mielellään myös uusia jäseniä. Vaatimuksena ei ole loistavat pelitaidot vaan yhdessä kokoontuminen shakkiharrastuksen parissa. Tervetuloa myös vain kokeilemaan miltä tämä harrastus tuntuu. Maksu 3 €/kerta. Tiedustelut: markku.a.raassina@gmail.com tai p. 040 843 9420.

Klo 15.15–16.45 Tietovisa-kerho Kansalliskerholla: 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. ja 27.4. Syksyllä 2026: 31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11. Maksu 1 €/kerta. Tiedustelut: pekka.purhonen@pp3.inet.fi tai p. 040 502 7113.

Tiistai

Klo 9.00–11.00 Letkeää lentopalloa Loimua Areenalla 13.1.–19.5. ja syksyllä jatketaan. Tule mukaan ylläpitämään kuntoa ja virkeyttä mukavalla tavalla. Miehet ja naiset ovat pelissä tasa-arvoisia ja tervetulleita. Lisää pelaajia kaivataan. Ota mukaan juotavaa ja iloinen mieli. Maksu 50 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4336**) 30.1. mennessä. Tiedustelut: matti.ruohela@gmail.com tai p. 050 090 6951.

Klo 9.30–13.00 Golf-kerho Lepaalla joka toinen tiistai 5.5.–22.9. Pelit samalta tiiltä 9 reikäisenä arvotuilla 2 hengen joukkueilla. Lähdöt klo 10.00 alkaen 10 min välein. Green fee 20 € maksetaan kahvilaan. Ohjaaja ja tiedustelut: Markku Hiedanpää, hiedanpaa.markku@gmail.com tai p. 040 165 4711.

Klo 11.00–11.45 Tehokasta tuolijumppaa Hämeen Suojassa 13.1.–26.5. (ei 24.2. eikä 21.4.), yht. 18 kertaa. Monipuolinen tunti vahvistaen kehoa, parantaen lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitteet tuolissa istuen, välillä seisten tai muuten tuolia apuna käyttäen. Tunti päättyy pidempiin, hyvää tekeviin venytyksiin. Ohjaajana joogaohjaaja ja liikkuvuusvalmentaja Tuulianna Avantola. Maksu 55 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4307**) 30.1. mennessä. Tiedustelut ja **ilmoittautumiset 17.12.2025 mennessä**: koskinenanneli@elisanet.fi tai p. 040 501 9132.

Klo 12.00–12.45 Pilates&venyttely 1 Hämeen Suojassa 13.1.–26.5. (ei 24.2. eikä 21.4.), yht. 18 kertaa. Rauhallinen, mutta tehokas tunti. Keskivartaloa vahvistavia, tasapainoa parantavia ja venyttäviä liikkeitä seisten ja lattiatalla. Oma jumppamatto mukaan! Ohjaajana joogaohjaaja ja liikkuvuusvalmentaja Tuulianna Avantola. Maksu 65 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4310**) 30.1. mennessä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset **17.12.2025 menn.:** koskinenanneli@elisanet.fi tai p. 040 501 9132.

Klo 13.00–13.45 Pilates&venyttely 2 Hämeen Suojassa 13.1.–26.5. (ei 24.2. eikä 21.4.). Maksu ja muut tiedot kuten edellä ryhmässä 1.

Klo 13.00–14.00 Ohjattu kuntosali 1 Loimua Areenalla 13.1.–19.5., yht. 19 kertaa. Ohjaajana Johanna Kokko. Maksu 115 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4527**) 30.1. mennessä. Uusia osallistujia mahtuu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset (myös jatkajat) **31.12.2025 mennessä:** jarmokulmala2@gmail.com tai p. 040 046 9603.

Klo 14.00–17.00 Canasta- ja sambakerho Kansalliskerholla 13.1.–26.5. Pelaamme korttipelejä; sambaa, canastaa ja shanghaiita. Maksu 14 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4501**) 30.1. mennessä. Syksyllä jatketaan 1.9.–29.12. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Tiedustelut: tuulakiheinonen@gmail.com tai p. 050 570 4946.

Klo 17.00–18.00 Keinukamarin kuntosali. Käytössä ympäri vuoden. Ei ohjaajaa. Maksuton! Tiedustelut: Esa Talikainen, p. 040 048 1782.

Keskiviikko

Klo 12.00–13.00 ja 13.00–14.00 Keilailua Hämeenlinnan keilahallissa 14.1.–13.5. Kevään aikana pidämme kevätkisan kaikille halukkaille (4 sarjaa). Ratamaksu 13,50 €/hlö/tunti, kun radalla on kaksi keilaajaa ja kenkävuokra 2 €/hlö. Tervetuloa uudet ja jo harrastaneet mukavan ajanvietteen pariin. Tiedustelut: raatikainenseija34@gmail.com tai p. 040 069 7737.

Klo 14.00–17.00 Bridgekerho Kansalliskerholla 7.1.–10.6. Pelaaminen on leikkimielistä, mutta tulokset lasketaan ja selvitetään paremmuusjärjestyks. Maksu 14 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4514**) 30.1. mennessä. Tiedustelut: Anja Leinikka, aleinikka@gmail.com tai p. 050 325 5403.

Klo 14.45–15.30 Vesijumppa 1 Hämeenlinnan uimahallilla 7.1.–29.4. (ei talvilomaviikolla 25.2.) ja syyskuussa jatketaan. Vesijumppa sopii hyvin selkä-, niveli- ja niskakipuisille sekä ylipainoisille. Ohjaajana Irina Kulkova. Maksu 55 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4093**) 30.1. mennessä. Maksu ei sisällä pääsymaksua uimahalliin. Syksyllä mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita lopettaminen ja sovi ryhmänvaihto erikseen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: kari.siltanen@gmail.com tai p. 040 551 0673.

Torstai

Klo 10.00–11.00 Ohjattu kuntosali 2 Loimua Areenalla 8.1.–21.5. (ei helatorstaina 14.5.). Yhteensä 19 kertaa. Harjoittelun ohjaaja Johanna Kokko. Maksu 115 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4527**) 30.1 mennessä. Ryhmä on kauden alkaessa täynnä. Varmista osallistumisesi 31.12. mennessä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: jarmokulmala2@gmail.com tai p. 040 046 9603.

Klo 11.30–12.30 Seniorijooga Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalilla 8.1.–23.4. (ei talvilomaviikolla 26.2.) yht. 15 kertaa. Ohjaajana joogaopettaja Tuulianna Avantola. Sopii aloittaville ja jo pidempään joogaa harrastaneille. Lempää flow-jooga vahvistaa lihaksia ja luustoa. Liikesarjat parantavat nilvelterveyttä ja koordinaatiota sekä edistävät liikkuvuutta. Oma joogamatto mukaan! Maksu 62 €/keväät yhdistyksen tilille (**viite 4530**) 30.1. mennessä. Kevään ryhmä on jo täynnä. Vapautuvia paikkoja voi tiedustella: sinipitkanen.sini@gmail.com tai tekstiviesti/WhatsApp 040 868 5191.

Klo 11.00–12.30 Englannin keskustelukerho Kansalliskerholla 15.1.–23.4. joka toinen torstai (parittomat viikot). Keskustelemme vapaamuotoisesti ajankohtaisista aiheista, teemme pieniä tehtäviä valituista teksteistä, laulammekin. Ei vetäjää, valmistelemme aiheita vuorotellen. Maksu 2 €/kerta. Tiedustelut: jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205.

Klo 13.00–15.00 Sijoituskerho Kansalliskerholla. Kokousten alussa jäsenen tarjoamat kahvit sekä markkinakatsaus. Kokoontumiset kevät 2026:

- 15.1. Kaivosteollisuus/ tärkeät mineraalit
- 12.2. Uudet tekoälysovellutukset/ terveydenhoito, seuranta, ilmasto, avaruus yms.
- 19.3. Sijoittaminen Helsingin pörssiin, arvo-osakkeet
- 23.4. Sijoitusten siirtäminen lapsille; OST tai sijoitusvakuutus

Kokoontumiset syksy: 17.9. ETF-sijoittaminen, 15.10. Sijoitussalkun rakentaminen ja seuranta, 19.11. Lääketieteeseen sijoittaminen, 17.12. Näkymät vuoteen 2027. Keskustelu ammattisijoittaja Tapio Haaviston opastuksella. Maksu 2 €/kerta. Tiedustelut: Tapio Haavisto, haa186ta@gmail.com tai p. 050 360 3971.

Perjantai

Klo 8.30–9.15 Vesijumppa 2 Hämeenlinnan uimahallilla 9.1.–8.5. (ei talvilomaviikolla 27.2. eikä pitkäperjantaina 3.4. ja vappuna 1.5.) ja syyskuussa jatketaan. Ryhmässä on hyvin tilaa uusille osallistujille. Katso muut tiedot keskiviikon vesijumpasta.

Klo 9.15–10.00 Vesijumppa 3 Hämeenlinnan uimahallilla, tiedot kuten edellä.

Klo 16.30–17.30 Keinukamarin kuntosali. Käytössä ympäri vuoden. Ei ohjaajaa. Maksuton! Tiedustelut: Esa Talikainen, p. 040 048 1782.

MUUTA TOIMINTAA

UUTTA 2026: Ti klo 15.00–18.00 Elokvakerho Bio Rexissä tammi-maaliskuussa joka kuukauden toinen tiistai 13.1. alkaen. Lisätietoja viikkotiedotuksessamme.

Helmikuu, Uusien jäsenten tutustumistilaisuus, Hämeen Suoja. Kutsut lähetetään.

Senioriliiton ja Hämeen piirin tapahtumia

Senioriliitto, kotisivut: <https://senioriliitto.fi>, <https://www.facebook.com/senioriliitto>.

9.–11.6. Liittokokous, Pori.

Hämeen piiri, kotisivut: <https://hame.senioripiiri.fi>,
<https://www.facebook.com/hameenpiirinseniorit>.

Kahvitusryhmät ja -vuorot kevät 2026

Kahvitusryhmät vastaavat vuorollaan torstaituokioiden kahvitarjoilun järjestämisestä loppusiivouksineen. Kahvileipien tilauksista vastaa Virve Angelma. Ilmoita oman ryhmäsi vetäjälle, jos et pääse vuorollasi. Ryhmien yhteyshenkilöt: Seija Raatikainen ja Arja Huttunen, yhteystiedot alla.

Ryhmä 2. Kahvitusvuorossa torstai 22.1.2026

Ryhmänvetäjä Virve Angelma, p. 040 506 2540, virve.angelma@gmail.com,
Eeva Myyryläinen, Vappu Niemi, Airi-Inkeri Pekkola ja Marjatta Rekola.

Ryhmä 3. Kahvitusvuorossa torstai 19.2.2026

Ryhmänvetäjä Arja Huttunen, p. 044 016 2517, puotimuori.arja@gmail.com, Irene Ihme, Helena Kaarakainen, Lea Kumpulainen, Paula Kytöpuu, Nana Palosaari ja Tellervo Peltoniemi.

Ryhmä 4. Kahvitusvuorossa torstai 12.3.2026 (kevätkokous)

Ryhmänvetäjä Marja-Terttu Dahl, p. 050 588 7798, marjaterttu.dahl@gmail.com,
Inna-Liis Immonen, Riitta Kopra, Arja Kostia, Outi Ruohela ja Sirpa Salminen.

Ryhmä 5. Kahvitusvuorossa torstai 16.4.2026

Ryhmänvetäjä Marja Aalto, p. 050 384 6220, marja.aalto55@gmail.com,
Eeva Heinonen, Anneli Kuusisto, Hilikka Rantala ja Pirjo Selesniemi.

Ryhmä 1. Kahvitusvuorossa torstai 21.5.2026

Ryhmänvetäjä Seija Raatikainen, p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com,
Saija Elfving, Virpi Henttinen, Marjukka Jylänki, Soila Nordström ja Sirkka-Liisa Virtanen.