



# Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry

## Jäsentiedote syksy 2024

### PUHEENJOHTAJALTA

Hyvät Seniorit,

tässä käyttöönne syksyn 2024 jäsentiedotteemme. Tarjontaa aktiiviseen arkeen ja juhlaan löytyy monipuolisesti niin kulttuurin, matkailun kuin liikunnan saralta. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää sen juuri itselleen sopivan harrasteen tai vaikkapa useamman.

Toukokuussa hallituksemme piti suunnittelupäivän tavoitteena varmistaa jäsenlähtöinen toiminta tulevaisuudessa.

Meille tärkeää on:

1. Välittää jokaisesta seniorista. Yhdistyksemme on jäseniä varten, ei päinvastoin.
2. Tuottaa haluttuja ja kiinnostavia matkoja, retkiä ja kulttuuritapahtumia.
3. Yhteistyössä muiden paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa suorittaa ikäihmisten edunvalvontaa. Tästä esimerkkinä ikäihmisten asumisen seminaari Hämeenlinnan Raatihuoneella 25.9.2024.
4. Tarjota monipuolisesti mahdollisuuksia ryhmäliikuntaan. Uutuuksina Padel ja ohjatut kuntosalivuorot Loimua-Areenalla.

Tätä kirjoittaessani jäsenmäärämme on liki 900. Olemme yksi kolmesta suurimmasta yhdistyksestä Kansallisessa Senioriliitossa.

Toivon, että vuosi 2024 on alkanut iloisissa merkeissä ja puheenjohtajana olen ollut luottamukseenne arvoinen.

Elämänilolla syksyyn 2024!

Jaakko Lindén  
puheenjohtaja

**TEEMANA: Elämäniloa ja voimaa!**



# YHTEYSTIETOJA

## Hallituksen jäsenet 2024

**Puheenjohtaja** Jaakko Lindén, p. 040 530 1808, jaakko.linden.hml@gmail.com  
**Varapuheenjohtaja** Seija Raatikainen, p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com  
**Sihteeri** Arja Huttunen, p. 044 016 2517, puotimuori.arja@gmail.com  
**Jäsensihhteeri** Terttu Hallenberg, p. 040 748 7811, terttu.hallenberg@gmail.com  
**Liikuntavastaava** Jarmo Kulmala, p. 040 046 9603, jarmokulmala2@gmail.com  
**Digivastaava/facebook** Outi Ruohela, p. 040 090 6951, outiruohela@gmail.com  
**Jäsen** Jouko Lehtonen, p. 050 060 7507, jouko.s.lehtonen@gmail.com  
**Jäsen** Sirkka Liisa Ruoho, p. 050 588 9580, iidaruoho@gmail.com  
**Jäsen** Juha Tuomi, p. 040 500 5475, juha.tuomi@ilmapojat.fi  
**Varajäsenet** Virpi Henttinen, Helena Illikainen, Matti Ruohela

## Toimintavastaavat 2024

**Taloudenhoitaja** Tapio Aaltonen, p. 050 354 3244, tapio.aaltonen@live.com  
**Digivastaava/kotisivut** Jorma Railio, p. 040 557 1205, jorma.railio@gmail.com  
**Teatteritiimi** Marja-Riitta Lindén, p. 040 071 8877, iittalinden@gmail.com  
**Matkatiimi** Sirkku Haapala, p. 050 466 6565, sirkku.haapala@hotmail.fi  
**Kerhotoiminta** katso kunkin kerhon tiedoista jäljempänä  
**Kahvitusryhmät** Arja Huttunen ja Seija Raatikainen, yhteystiedot yllä

## Yhdistyksen edustajat

**Kansallinen senioriliitto ry:** liittovaltuuston jäsen pj. Jaakko Lindén  
**Hämeen kansallinen senioripiiri ry:** piirihallituksen jäsen vpj. Seija Raatikainen  
**Hämeenlinnan kaupungin vanhusneuvosto:** jäsen Sirkka-Liisa Virtanen  
**Hattulan vanhusneuvosto:** puheenjohtaja Pia Yli-Pirilä

## Yhdistyksen tili Nordea FI48 1032 3000 5378 49

**Käytä kaikissa suorituksissa ilmoitettua viitenumeroa!**  
**Muista ensin ilmoittautua ja vahvistusviestin jälkeen maksaa!**

# TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN

**Tervetuloa jäseneksi!** Liittyä voit ilmoittautumalla kotisivujemme etusivulla olevasta "Liity jäseneksi"-linkistä tai ottamalla yhteyttä jäsensihteeriin. Jäsenmaksu on 20 € vuodessa. Maksettaessa on käytettävä annettua henkilökohtaista viitenumeroa.

**Huolehdi, että yhteystietosi ovat ajan tasalla.** Ilmoita muutokset jäsensihteerille tai voit itse muokata omia jäsenrekisterissä olevia tietoja linkistä sivulla <https://hameenlinna.senioriyhdistys.fi/yhdistys/jasenelle/>.

## Tiedottaminen yhdistyksen toiminnasta

- **Kaupunkiutiset:** seuratoimintapalsta keskiviikkoisin, näköislehti lehden kotisivuilla: <https://www.hameenlinnankaupunkiutiset.fi/nakoislehti/>
- **Kotisivut:** [hameenlinna.senioriyhdistys.fi](https://hameenlinna.senioriyhdistys.fi), mm. tapahtumakalenteri
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/hameenlinnanseiorit>
- **Jäsenkirjeet** jäsenrekisterissä oleviin sähköpostiosoitteisiin

## 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!

**5.9.** Assi-sairaala, projektijohtaja Jari Tirkkonen

**3.10.** Kotiin ostettavat palvelut, Kotirinki Oy

**31.10.** Syyskokous, Vanajanlinnan historia, Juha Isosuo

**28.11.** Ajankohtaista eläkkeistä, yht.kuntavaikutt. päällikkö Janne Pelkonen, TELA ry

**Kevään 2025 torstaituokiot:** 23.1., 20.2., 6.3. kevätkokous, 17.4., 15.5. yhteislaulua.

## Teatterit

Tapahtumiin ilmoittaudutaan kunkin esityksen kohdalla mainitulle henkilölle. Ilmoittautua voi myös torstaituokioissa. Tasapuolisen ilmoittautumismahdollisuuden vuoksi **huomioon otetaan vain ilmoittautumiset, jotka on tehty ilmoittautumisajan alkamisesta alkaen, jos sellainen on ilmoitettu, ei siis etukäteisilmoittautumisia.**

Maksu yhdistyksen tilille (sivu 3) käyttäen kunkin esityksen **omaa viitenumeroa**. **Ilmoittaudu ensin** ja maksa vasta, kun olet saanut tiedon, että mahduit mukaan. Ilmoittautuminen on **SITOVA**. Ilmoittautumisajan jälkeen tapahtuneista peruutuksista peritään peruutusmaksu **20 €/hlö**.

Hinta sisältää pääsääntöisesti lipun ja väliaikatarjoilun (ilmoita erikoisruokavaliot) sekä kuljetukset, jotka lähtevät pääsääntöisesti linja-autoaseman tilausajopysäkillä Wetterhoffinkatu 4:stä (ilmoituksissa Wetteriltä).

## Teatteriimi

**Marja-Riitta Lindén**, p. 040 071 8877, iittalinden@gmail.com  
**Salme Heijari**, p. 040 726 6364, salme.heijari56@gmail.com  
**Arja Huttunen**, p. 044 016 2517, matkamuori.arja@gmail.com  
**Seija Raatikainen**, p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com

**La 5.10. klo 18 Tyttö ja varis, Hämeenlinnan Teatteri.** Kertomus neljästä hyvin erilaisesta ihmisestä, joiden tiet yhdistyvät. Yksinäinen Armi, työtön Säde, keski-ikäinen siivousfirman työnjohtaja Ipe ja nuori Jarde, joka moppaa Ipen firmassa. Armin roolissa Marja Packalén. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 16.–31.8.: raatikainenseija34@gmail.com tai p. 040 069 7737. Lippu ja suolainen väliaikatarjoilu **48 €**, maksu 31.8. mennessä yhdistyksen tilille, **viite 5937**.

**La 26.10. klo 16 Hello Dolly!, Valkeakosken kaupunginteatteri.** Dolly Levi järjestää kaiken nappirasioista naimakauppoihin 1890-luvun New Yorkiin sijoittuvassa musikaalikomediassa. Tarttuvaa musiikkia taituroi suuri musikaaliorkesteri. Kesto n. 2,5 t. Lähtö Wetteriltä klo 14.45. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 12.–22.9. Marja-Riitta Lindénille: iittalinden@gmail.com tai tekstiviesti p. 040 071 8877. Lippu, väliaikatarjoilu ja kuljetus **55 €**, maksu 24.9. mennessä, **viite 5953**.

**La 23.11. klo 13 Thelma & Loviisa, Lahden Kaupunginteatteri.** Eeppinen western ja henkeäsalpaava roadnäytelmä kahdesta ystävyksestä pakoretkellä halki Suomen aina kaukaiseen Arizonaan asti. Thelma ja Loviisa ovat kaksi aivan tavallista naista, jotka lomamatkalla puolustautuessaan päätyvät lain nurjalle puolelle. Lähtö Wetteriltä klo 11.15. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 10.–20.10.:

salme.heijari56@gmail.com tai tekstiviesti p. 040 726 6364. Lippu, suolainen väliaikatarjoilu ja kuljetus **95 €**, maksu yhdistyksen tilille 20.10. mennessä, **viite 5979**.

**La 14.12. klo 18.00 Hämeenlinnan teatterin joulukonsertti.** Näyttämöllä kaikki teatterimme ihanat näyttelijät. Kesto n. 2 tuntia. Ilmoittautumisohteet syyskuussa. Ennen konserttia joululounas Ravintola Verkatehtaassa (ks. Muuta toimintaa s. 15).

**La 18.1.2025 klo 13 Moulin Rouge! Musikaali, Helsingin kaupunginteatteri.** Näyttävä musikaalishow ja henkeäsalpaava rakkaustarina legendaarisessa Pariisin yökerhossa. Musikaalissa kuullaan yli seitsemääkymmentä musiikkihistorian suurinta hittiä. Esityksen kesto n. 2,5 t. Lähtö Wetteriltä klo 10.45. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 28.11.–12.12. Marja-Riitta Lindénille: iittalinden@gmail.com tai tekstiviesti p. 040 071 8877. Lippu, väliaikatarjoilu ja kuljetus **125 €**, maksu yhdistyksen tilille 13.12. mennessä, **viite 5966**.

**La 15.3.2025 klo 15 Viimeiset kiusaukset, Tampere-talo.** Joonas Kokkosen ooppera on yksi kaikkien aikojen menestyksekkäimmistä suomalaisista oopperoista. Tampereen Ooppera ja Savonlinnan Oopperajuhlat yhdistävät voimansa teoksen 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Paavo Ruotsalaisen roolissa basso Mika Kares ja Riitta vaimona sopraano Silja Aalto. Esityksen kesto n. 2 t 40 min. Lähtö Wetteriltä klo 13.30. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 14.–27.11. Arja Huttuselle: matkamuoriarja@gmail.com tai tekstiviesti p. 044 016 2517. Lippu, väliaikatarjoilu ja kuljetus **120 €**, maksu yhdistyksen tilille 28.11. mennessä, **viite 5940**.

## Matkat, lähiseuturetket ja konserttimatkat

Matkoille ja retkille ilmoittaudutaan kussakin ilmoituksessa mainitulle henkilölle. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeissä, lehti-ilmoituksissa ja kotisivuillamme.

Tasapuolisen ilmoittautumismahdollisuuden vuoksi **huomioon otetaan vain sellaiset ilmoittautumiset, jotka on tehty ilmoittautumisajan alkamisesta alkaen, ei siis etukäteisilmoittautumisia.** Ilmoittaudu ensin ja maksa vasta, kun olet saanut tiedon, että mahduit mukaan. Ilmoittautuminen on **SITOVA** (peruutusmaksu). Maksuissa käytetään aina kunkin tapahtuman ilmoitettua **viitenumeroa**.

**Jos ilmoittaudut yksin matkoille, joilla yövytään, voit halutessasi esittää viestissäsi pyynnön saada huonekaveri muista ilmoittautuneista.**

Kuljetukset lähtevät pääsääntöisesti linja-autoaseman tilausajopysäkillä Wetterhoffinkatu 4:stä ja mainitaan ilmoituksissa Wetteriltä.

## Matkatiimi

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

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

**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

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

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

## Konserttimatkat

**Pe 23.8. klo 13 "Queen - A Kind of Magic", Lahden Sibeliustalo.** Kesto 2 t. Sinfonia Lahti, kapellimestarina Nick Davies ja Lauluhytye Rajaton. Lähtö klo 11.00 Eureninkadulta ja klo 11.15 Wetteriltä. Muutama paikka vapaana. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot): sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565. Lippu, suolainen väliaikatarjoilu ja kuljetus **67 €**, maksu saatuasi vastauksen, **viite 5898**.

**Pe 10.1.2025 klo 13 "Wienin viemää", Lahden Sibeliustalo.** Konsertin kesto n. 2 t. Sinfonia Lahti, kapellimestarina Jonas Rannila ja solisteina sopraano Silja Aalto ja baritoni Ville Rusanen. Lähtö klo 10.50 Eureninkadulta ja klo 11.00 Wetteriltä. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot) ajalla 22.8.–26.11.: sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565. Lippu, suolainen väliaikatarjoilu ja kuljetus **66 €**, maksu yhdistyksen tilille 26.11. mennessä, **viite 6606**.

## Lähiseuturetket

**To 26.9. klo 14–16 Hautausmaaretki Ahvenistolla**, toiveuusinta. Tunnetko hautausmaan ainoan hautaussoleumin tarinan? Entä kuka Mannerheim-ristin ritari ei koskaan ehtinyt vastaanottaa mitaliaan? Mistä löytyvät Ahvenistolle haudattujen runoilijoiden, entä olympiaurheilijoiden haudat? Tule kuulemaan nämä ja monet muut tarinat kävelyretkellä. Tarinat löytyvät myös virtuaalipolku-sovelluksella. Ilmoittautumisohjeet ilmoitetaan erikseen. Vetäjänä Jorma Railio.

**To 17.10. iltapäivällä kävelyretki kantakaupungin alueella.** Kohde ja ilmoittautumisohjeet ilmoitetaan erikseen. Vetäjänä Jorma Railio.

## Kotimaan matkat

**Ma 5.8. Kartanokierros Ylä-Uudellemaalle.** Töyrylän kartano, Malmgårdin linna ja Hirvihaaran kartano. Lähtö Wetteriltä klo 8 ja paluu n. klo 18. Retken hinta **109 €** sisältäen kahdet kahvit ja keittolounaan. **MATKA ON TÄYNNÄ.** Peruutuspaikkoja voi kysellä: jouko.s.lehtonen@gmail.com tai p. 050 060 7507.

## Ulkomaan matkat

**12.–15.8. Merimaisemien Viro.** Yöpymiset Tallinnassa, Kuressaaressa ja Haapsalussa. Virossa opas mukana koko matkan. **Hinta 598 € (2hh)** sisältäen kuljetukset, hotellit, opastukset, sisäänpääsymaksut, laiva- ja lossimaksut sekä päivällisen ja kolme lounasta. Lisämaksusta 1hh 160 €, meri-aamiainen laivalla mennessä 24,50 € ja meri-buffet laivalla palatessa 29,50 €. Ilmoittautuminen on päättynyt. Paikkoja voi kysellä: helenailikainen@gmail.com tai p. 040 701 8388.

**2.–6.10. Bergen – Oslo, Norja.** Lento Bergeniin ja majoittuminen, 2 yötä. Junalla halki Norjan yhtä maailman kauneinta junareittiä Bergenistä Osloon ja majoittuminen, 2 yötä. Lento Helsinkiin. Vierailuja maailmanluokan kohteissa opastuksin. **Hinta 1425 € (2hh).** Lisämaksusta 1hh 310 €, retki vuoristojunalla korkeuksiin katsomaan maisemia, ooppera ja Munch-museo. **MATKA ON TÄYNNÄ.** Peruutuspaikkoja voi kysellä: jouko.s.lehtonen@gmail.com tai p. 050 060 7507.

**Maaliskuun alku 2025 Kylpyläloma Pärnussa, 4 yötä.** Valmisteilla, tarkemmat tiedot syksyn aikana. Matkanvetäjänä Helena Illikainen.

**22.-26.4.2025 Matka Välimeren rannikolle Sloveniaan.** Matkan tarkemmat tiedot julkaistaan elokuun aikana. Matkanvetäjänä Jouko Lehtonen.

## Kerhot 2024

**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
- Padel King -hallit, Pietiläntie 6

## Maanantai

**Klo 10.30–12.30 Ajattomat-kuoro** Kansalliskerholla ma 9.9. alkaen. Mukavaa yhdessäoloa kuorolaulun parissa. Ohjelmistomme on monipuolista ja esiinnyimme yhdistyksen tilaisuuksissa, mutta myös sen ulkopuolella. Haemme uusia laulajia vahvistamaan kokoonpanoamme. Olette tervetulleita laulamaan kanssamme. Kuoron johtaja kanttori Taina Kujanen, p. 040 081 1457 tai taina.kujanen@evl.fi.  
**Ilmoittautuminen** ma 26.8. mennessä, tea.vanhapelto@gmail.com tai p. 040 569 0728. Tällöin selviää, muodostuuko seka- vai naiskuoro.  
Syyskauden kerhomaksu 50 € yhdistyksen tilille (viite 4446) 27.9. mennessä.  
Tiedustelut: tea.vanhapelto@gmail.com tai p. 040 569 0728.

**Klo 13.15–14.45 Älypuhelinkeho** Kansalliskerholla ajalla 9.9.–2.12. joka toinen maanantai (parittomat viikot) ja keväällä 13.1.–7.4.2025. Kerhossa harjoittelemme yhdessä älypuhelimien ja tablettien käyttöä. Osallistumismaksu 2 €/kerta.  
Tiedustelut: jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205.

**Klo 12.45–14.45 Shakkikerho** Kansalliskerholla 2.9.–9.12. joka toinen maanantai (parilliset viikot) ja keväällä 20.1.–28.4.2025. Osallistumismaksu 3 €/kerta. Mukaan toivotaan myös uusia harrastajia. Kaikki te, jotka olette joskus shakkinappuloita siirrelleet, rohkeasti mukaan. Meille voi tulla koittamaan, miltä shakin peluu tuntuu. Meillä on mukava ja rento tunnelma, kahvit juodaan ja jotain pientä syödään.  
Tiedustelut: markku.a.raassina@gmail.com tai p. 040 843 9420.

**Klo 15.15–16.45 Tietovisa-kerho** Kansalliskerholla: 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. Keväällä 2025: 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4. ja 28.4. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut: pekka.purhonen@pp3.inet.fi tai p. 040 502 7113.

## Tiistai

**Klo 9.00–11.00 Letkeää lentopalloa** Loimua Areenalla 3.9.–17.12. Tule mukaan ylläpitämään kuntoa ja virkeyttä mukavalla tavalla. Miehet ja naiset ovat pelissä tasa-arvoisia ja tervetulleita. Ota mukaan juotavaa ja iloinen mieli.  
Maksu 40 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4336) 27.9. mennessä.  
Tiedustelut: matti.ruohela@gmail.com tai p. 050 090 6951.

**Klo 9.30–13.00 Golfia** kesällä joka toinen tiistai Lepaalla. Omakustanteinen ja pelimuoto on aina joukkuepeli. Pelataan pareittain (parit arvotaan).  
Tiedustelut: irene.kuusela@live.fi tai p. 050 324 0786.



**Klo 11.00–11.45 Tehokasta tuolijumppaa** Hämeen Suojassa 10.9.–26.11.

Monipuolinen jumppa, jossa musiikin tahdissa kohennetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa tuolissa istuen, välillä seisten ja tuolia apuna käyttäen. Lopuksi venytellään. Maksu 30 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4310) 30.9. mennessä. Ilmoittautumiset: virve.angelma@gmail.com tai p. 040 506 2540, elokuun aikana.

**Klo 12.00–12.45 Pilates&venyttely 1** Hämeen Suojassa 10.9.–26.11.

Rauhallinen tunti, jonka aikana tehdään keskivartaloa vahvistavia, tasapainoa parantavia ja aktiivisesti venyttäviä pilates-liikkeitä seisten ja lattiatasossa. Oma jumppamatto tarvitaan. Maksu 30 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4310) 30.9. mennessä. Ilmoittautumiset: virve.angelma@gmail.com tai p. 040 506 2540, elokuun aikana.

**Klo 13.00–13.45 Pilates&venyttely 2** Hämeen Suojassa 10.9.–26.11.

Tuntikuvaus, yhteys- ja maksutiedot sekä ilmoittautuminen kuten edellä.

**Klo 14.00–17.00 Canasta- ja sambakerho** Kansalliskerholla 3.9.–17.12. Pelaamme sambaa ja canastaa. Maksu 14 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4501) 27.9. mennessä. Keväällä 7.1.–27.5.2025. Tiedustelut: saija.elfving@gmail.com tai p. 040 845 4848.

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

## Keskiviikko

**Klo 10.00–11.00 Padel** Padel King -halleilla. Pelit ovat nelinpelejä tai kaksinpelejä varaajien lukumäärän mukaan. Hinta 5 €/hlö/kerta sisältää lainamailan ja -pallot ja se maksetaan varausta tehtäessä. Varaukset tehdään MATCHi-varausjärjestelmällä joko padelking.fi -sivustolta tai lataamalla sovellus älypuhelimeseen. Varaushjeet yhdistyksen kotisivulla Kerhot/Liikunta. Tiedustelut: jarmokulmala2@gmail.com tai p. 040 046 9603.

**Klo 12.00–13.00 Keilailua** Hämeenlinnan keilahallissa 4.9.–11.12. Marraskuussa tasokoe kaikille halukkaille (4 sarjaa). Ratamaksu 13 €/henkilö, kun radalla on kaksi keilaajaa ja kenkävuokra 2 €/henkilö (päätös mahd. hinnan noususta vasta syksyllä). Tervetuloa uudet ja jo harrastaneet mukavan ajanvietteen pariin. Tiedustelut: raatikainenseija34@gmail.com tai p. 040 069 7737.

**Klo 12.00–13.30 "Salveto"-käsitökerho** Kansalliskerholla 18.9.–27.11. joka toinen viikko (parilliset viikot). Keväällä 8.1.–16.4.2025. Leppoisaa yhdessäoloa ja kahvittelua omia käsitöitä tehden. Osallistumismaksu 3 €/kerta. Tiedustelut: seija.vainikka@outlook.com tai p. 040 558 6932.

**Klo 14.00–17.00 Bridgekerho** Kansalliskerholla 4.9. alkaen. Pelaaminen on leikkimielistä, mutta tulokset lasketaan ja selvitetään paremmuusjärjestys. Maksu 14 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4514) 27.9. mennessä. Tiedustelut: Anja Leinikka, aleinikka@gmail.com tai p. 050 325 5403.

**Klo 14.45–15.30 Vesijumppa 1** Hämeenlinnan uimahallilla 28.8.–11.12. (ei 18.9. eikä syyslomaviikolla 16.10.) ja tammikuussa jatketaan. Vesijumppa sopii hyvin selkä-, nivel- ja niskakipuisille sekä ylipainoisille. Ohjaajana Irina Kulkova-Korelin. Maksu 55 €/syksy yhdistyksen tilille (viite 4093) 27.9. mennessä. Maksu ei sisällä pääsymaksua uimahalliin. Keväällä mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita lopettaminen ja sovi ryhmänvaihto erikseen. Ryhmään otetaan myös uusia vesijumppaajia. Ilmoittautumiset: kari.siltanen@gmail.com tai p. 040 551 0673.

## Torstai

**Klo 10.00–11.00 Ohjattu kuntosali** Loimua Areenalla 5.9.2024-29.5.2025. Harjoittelun ohjaaja Johanna Kokko. Ennen syyskauden alkua on avoin tutustumistilaisuus kuntosaliin ja siitä ilmoitetaan erikseen jäsenkirjeellä sekä Kaupunkiuutisten seuratoimintapalstalla. Osallistumismaksut syys- ja kevätkausittain etukäteen ja niistä tiedotetaan erikseen jäsenkirjeellä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset kuntosalivuoroille: jarmokulmala2@gmail.com tai p. 040 046 9603.

**Klo 11.00–12.30 Englannin keskustelukerho** Kansalliskerholla 12.9.–21.11. joka toinen torstai (parittomat viikot). Keskustelemme vapaamuotoisesti ajankohtaisista aiheista, teemme pieniä tehtäviä valituista teksteistä, laulammekin. Ei vetäjää, valmistelemme aiheita vuorotellen. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut: jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205.

**Klo 13.00–15.00 Sijoituskerho** Kansalliskerholla. Maks. 16 osanottajaa/kerta. Kokousten alussa jäsenen tarjoamat kahvit sekä markkinakatsaus. Kokoontumiset syksy 2024:

12.9. Tiedonhankinta ostettavasta yhtiöstä

10.10. Sijoitusvinkit (osakevalinnat Suomi)

14.11. Yritysten tuloslaskelmien, taseiden ja kassavirtojen tulkinta

12.12. Salkunhoito ja vuoden 2025 näkymät

Keskustelu ammattisijoittaja Tapio Haaviston opastuksella. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut: Tapio Haavisto, haa186ta@gmail.com tai p. 050 360 3971.

## Perjantai

**Klo 8.30–9.15 Vesijumppa 2** Hämeenlinnan uimahallilla ja

**Klo 9.15–10.00 Vesijumppa 3** Hämeenlinnan uimahallilla 30.8.–13.12. (ei 20.9. eikä syyslomaviikolla 18.10.) ja tammikuussa jatketaan. Katso muut tiedot keskiviikon vesijumpasta. Ryhmiin otetaan myös uusia vesijumppaajia.

**Klo 10.00–11.00 Padel** Padel King -halleilla. Katso muut tiedot keskiviikosta.

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

## Muuta toimintaa

**Ke 28.8. klo 13 Syyskauden avajaiset, Kapakanmäki, Tuulos.** Avajaisia vietetään yhdessä Lammin seudun senioreiden kanssa. Osallistumismaksu 40 € sisältää buffet-lounaan ja ohjelman (mm. huomionosoitukset ja Hämeen Ääni -voittaja Titta Liukkala) sekä maksuttoman kuljetuksen Wetteriltä klo 11.15. Menomatalla poiketaan Kauppakeskus Tuulosessa. Hämeenlinnassa olemme klo 17.00 mennessä. Ilmoittautumiset ajalla 1.–14.8.: [terttu.hallenberg@gmail.com](mailto:terttu.hallenberg@gmail.com) tai p. 040 748 7811 (myös erikoisruokavaliot ja osallistutko yhteiskuljetukseen). Maksu yhdistyksen tilille viimeistään 14.8. **viitteellä 6648.**

**Ti 17.9. klo 14–16 Kulttuurikinkerit, Verkatehdas.** Eräs-teatteri, Verkatehdas, Hämeenlinnan Teatteri, Taidemuseo, ja Kaupunginmuseo esittelevät syksyn 2024 ja kevään 2025 toimintaansa. Mahdollisuus kahvi ja pulla - tarjoiluun, josta paikan päällä maksettava osallistujan osuus on 6 €. Ilmoittautumiset ajalla 22.8–2.9. (myös erikoisruokavaliot): [terttu.hallenberg@gmail.com](mailto:terttu.hallenberg@gmail.com) tai p. 040 748 7811.

**Ke 25.9. klo 12.30–16.00 Ikäihmisten asumisen seminaari, Raatihuone.** Järjestämme seminaarin yhdessä muiden paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa.

**La-su 2.–3.11. Seniorimessut.** Loimua Areena, Härkätie 17, Hämeenlinna. Yhdistyksellä on oma osasto.

**La 14.12. klo 16.00 Joululounas ja klo 18.00 Hämeenlinnan teatterin joulukonsertti.** Aloitamme joululounaalla Ravintola Verkatehtaassa, josta siirrymme Hämeenlinnan Teatteriin (ks. kohta Teatterit). Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet lähempänä jäsenkirjeessä ja Kaupunki uutisten seuratoimintapalstalla.

# Senioriliiton ja Hämeen piirin tapahtumia

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

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

18.11. Seniorifoorumi ja syyskokous, Lahti

## Kahvitusryhmät ja kahvitusvuorot syksy 2024

Kahvitusryhmät vastaavat vuorollaan torstaituokioiden kahvitarjoilun järjestämisestä ja tilojen loppusiivouksesta. Kahvileipien tilauksesta vastaa Virve Angelma. Vuorolistasta näet ryhmäsi vuoron. Jos et pääse vuorollasi, soita ryhmäsi vetäjälle.

Ryhmien yhteyshenkilöt: Seija Raatikainen, [raatikainenseija34@gmail.com](mailto:raatikainenseija34@gmail.com) tai p. 040 069 7737 ja Arja Huttunen, [puotimuori.arja@gmail.com](mailto:puotimuori.arja@gmail.com) tai p. 044 016 2517.

### **Ryhmä 5. Kahvitusvuorossa torstai 5.9.**

Ryhmänvetäjä Marja Aalto, p. 050 384 6220, [marja.aalto55@gmail.com](mailto:marja.aalto55@gmail.com), Anneli Kuusisto, Raija Penttinen ja Hilikka Rantala.

### **Ryhmä 1. Kahvitusvuorossa torstai 3.10.**

Ryhmänvetäjä Seija Raatikainen, p. 040 069 7737, [raatikainenseija34@gmail.com](mailto:raatikainenseija34@gmail.com), Saija Elfving, Marja-Liisa Koivukoski, Soila Nordström ja Pirjo Onnela.

### **Ryhmä 2. Kahvitusvuorossa torstai 31.10. (syyskokous)**

Ryhmänvetäjä Virve Angelma, p. 040 506 2540, [virve.angelma@gmail.com](mailto:virve.angelma@gmail.com), Ritva Lunkka, Eeva Myyryläinen, Vappu Niemi, Maila Perälähti ja Marjatta Rekola.

### **Ryhmä 3. Kahvitusvuorossa torstai 28.11.**

Ryhmänvetäjä Arja Huttunen, p. 044 016 2517, [puotimuori.arja@gmail.com](mailto:puotimuori.arja@gmail.com), Irene Ihme, Lea Kumpulainen, Nana Palosaari, Tellervo Peltoniemi ja Raili Saajos.

### **Ryhmä 4. Kahvitusvuorossa torstai 23.1.2025**

Ryhmänvetäjä Marja-Terttu Dahl, p. 050 588 7798, [marjaterstu.dahl@gmail.com](mailto:marjaterstu.dahl@gmail.com), Inna-Liis Immonen, Riitta Kopra, Arja Kostia, Outi Ruohela ja Sirpa Salminen.