



Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry

Jäsentiedote kevät 2024



Risteily Airistolla, kesä 2023. Kuva: Terttu Hallenberg.

TEEMANA: Elämäniloa ja voimaa

PUHEENJOHTAJALTA

Hyvät jäsenemme

Yhdistyksemme uutena puheenjohtajana tässä ensi tervehdykseni teille.

Kaikki kansallisten senioreiden toiminta tähtää seniori-ikäisten yksinäisyyden vähentämiseen, osallistumisen kasvattamiseen ja varsinkin nyt, Sote-uudistuksen haasteissa, vaikuttaa tärkeiden peruspalveluiden kelvolliseen saavutettavuuteen.

Meitä Hämeenlinnan kansallisten senioreiden jäseniä on hienosti yli 850.

Tähän jäsentiedotteeseen olemme jälleen koonneet tuhdin paketin erilasta tekemistä. Rungon muodostavat viikoittain kokoontuvat kerhot ja liikuntaryhmät.

Matkoissa kysynnän mukaisesti painopiste kevätkaudella 2024 on päiväretkissä eteläiseen Suomeen. Teatteri- ja konserttiretkiä tehdään oman hienon Hämeenlinnan Teatterin lisäksi Tampereelle, Lahteen ja Riihimäelle.

Toivottavasti mahdollisimman moni teistä löytää mieluisaa tekemistä joukoissamme. Vaikka vuosi on vasta aluillaan, on jo aika rakentaa ohjelmaa syyskauteen 2024. Suuresti arvostamme ehdotuksia uusista mahdollisista kerhoista tai liikuntaharrasteista. Vinkit nyt hallituksemme jäsenille/toimintavastaaville ja näin tarjontamme kehittyä jäsenoivien mukaisesti.

Kiitokset vuoden 2023 puheenjohtajalle ja hallitukselle, viestikapula on vastaanotettu ja elämänilolla ja voimalla vuoteen 2024!

Jaakko Lindén



V. 2024 hallituksen järjestäytymiskokous. Eturivi: Outi Ruohela, Terttu Hallenberg, Seija Raatikainen, Arja Huttunen, Helena Illikainen. Takarivi: Jarmo Kulmala, Matti Ruohela, Juha Tuomi, Jaakko Lindén, Jouko Lehtonen, Tapio Aaltonen. Kuva: Jorma Railio.

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
Jäsensihteeri Terttu Hallenberg, p. 040 748 7811, terttu.hallenberg@gmail.com
Jäsen Jarmo Kulmala, p. 040 046 9603, jarmokulmala2@gmail.com
Jäsen Jouko Lehtonen, p. 050 060 7507, jouko.s.lehtonen@gmail.com
Jäsen Outi Ruohela, p. 040 090 6951, outiruohela@gmail.com
Jäsen Sirkka Liisa Ruoho, 050 588 9580, iidaruocho@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
Kotisivut ja digivastaava 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
Kuoro Tea Vanhapelto, p. 040 569 0728, tea.vanhapelto@gmail.com
Kahvitusryhmät Arja Huttunen ja Seija Raatikainen, yhteystiedot yllä

Yhdistyksen edustajat

Kansallinen senioriliitto: liittovaltuuston jäsen Jaakko Lindén, p. 040 530 1808, jaakko.linden.hml@gmail.com.
Hämeen kansallinen senioripiiri: piirihallituksen jäsen Seija Raatikainen, p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com.
Hämeenlinnan kaupungin vanhusneuvosto: jäsen Sirkka-Liisa Virtanen, p. 040 589 0282, sirkkaliisa.virtanen@saunalahti.fi
Hattulan vanhusneuvosto: puheenjohtaja Pia Yli-Pirilä, p. 050 574 5518, pia.ylipirila@gmail.com.

Yhdistyksen tili Nordea FI48 1032 3000 5378 49

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

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN

Tervetuloa jäseneksi! Liittyä voit ilmoittautumalla kotisivumme etusivulla olevasta "Liity jäseneksi"-linkistä Kansallisen senioriliiton toimistoon tai ottamalla yhteyttä jäsensihteeriiin. Jäsenmaksu on 20 € vuodessa. Jäsenmaksu on henkilökohtainen ja maksettaessa on ehdottomasti käytettävä annettua viitenumeroa.

Huolehdi, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Ilmoita muutokset jäsensihteerille: Terttu Hallenberg, terttu.hallenberg@gmail.com, p. 040 748 7811.

Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi saat uusimmat tiedotteet suoraan omaan sähköpostiisi.

Tiedottaminen yhdistyksen toiminnasta

- **Kaupunkiutiset:** seuratoimintapalsta keskiviikkoisin.
- **Kotisivut:** hameenlinna.senioriyhdistys.fi, tietoa toiminnasta ja tapahtumista. Tapahtumakalenteri kronologisessa järjestyksessä.
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/hameenlinnanseiorit>.
- **Ryhmäkirjeet sähköpostilla** jäsenille tarvittaessa.

Torstaituokiot 2024

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!

- 11.1.** Sotilaspukujen ja arvomerkkien keräily sotilasperinnetyönä, mitä, miksi ja miten? Sotilasperinteen keräilijä, kapteeni (res.) Seppo Simola
- 8.2.** Mitä kuuluu hyvinvointialue? Aluevaltuutettu, hammaslääkäri Maija Kontturi
- 7.3.** Ikäihmisten palvelut hyvinvointialueella, asumispalveluiden tulosaluejohtaja Raila Lahtinen. Kevätkokous.
- 4.4.** Kaukopartiot, hyppykoulutus ja hyppy, laskuvarjourheilija Pasi Pirttikoski

Syksyn 2024 torstaituokiot: 5.9., 3.10., 31.10. syyskokous ja 28.11.



Torstaituokio lokakuussa 2023. Kuva: Leena Railio.

Teatterit kevät 2024

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

Maksu yhdistyksen tilille **FI48 1032 3000 5378 49** 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 tai iittalinden@gmail.com

Salme Heijari p. 040 726 6364 tai salme.heijari56@gmail.com

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

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



Sappeen kesäteatterissa ”Mä maalaispoika oon” – Mikko Alatalo. Kuva: Terttu Hallenberg.

La 20.1. klo 14 Rautavaara - Ihminen ja ikoni, Riihimäen Teatteri. Tapio Rautavaara oli isätön, köyhä työläispoika, joka voitti sekä keihäänheiton olympiakullan että jousiammunnan maailmanmestaruuden. Esitys on monologi, jossa kuullaan Rautavaaran rakastettuja kappaleita. Rautavaarana Timo Ruuskanen. Lähtö Wetteriltä klo 12.45. Kesto n. 1 t 50 min. Takaisin Hämeenlinnassa n. 16.45. Bussimatkat, lippu ja väliaikatarjoilu **54 €** yhdistyksen tilille viimeistään 5.1., **viite 5869**. Ilmoittautumiset (ml. ruokavaliot) 3.1. mennessä salme.heijari56@gmail.com.

Pe 23.2. klo 14 Täydellinen lauantai, Hämeenlinnan Teatteri. Komedialytitsevuotavien salaisuuksien sopasta. Aito farssi, josta tunnistamme itsemme ja hetkiä elämästämme. Mutta mikä tärkeintä; saamme nauraa kaikelle sydäntä vapauttavasti. Ohjaus Kari Heiskanen. Lippu ja suolainen välipala **47 €**, maksu 21.1. mennessä yhdistyksen tilille, **viite 5856**, ilmoittautumiset ajalla 3.–21.1. raatikainenseija34@gmail.com tai p. 040 069 7737.

La 16.3. klo 13 Idän pikajunan arvoitus, Tampereen Teatteri. Agatha Christien mielikuvituksellinen ja tunnetuin dekkari 1930-luvulta. Lähtö Wetteriltä klo 10.45. Nautimme teatterin tiloissa lounaan klo 11.45 alkaen. Esitys alkaa klo 13 ja kestää n. 2,5 t. Hämeenlinnaan palaamme n. klo 16.30. Retken hinta sisältää bussikuljetukset, lounaan ja teatterilipun. Maksu **80 €**, yhdistyksen tilille 12.2. mennessä, **viite 5872**. Ilmoittautumiset (myös erityisruokavaliot) ajalla 7.–12.2. Marja-Riitta Lindénille iitta.linden@gmail.com tai tekstiviestillä p. 040 071 8877.

La 6.4. klo 14 Pokka pitää, Tampereen Komediateatteri. Maailman suosituimpiin komediahahmoihin kuuluva **Hyacinth Bucket**, lausutaan Bukee. Upea Minna Koskela on lumoava Hyacinth Bucket. Lähtö Wetteriltä klo 12. Esityksen kesto n. 2 h 10 min. Paluu Hämeenlinnaan välittömästi esityksen jälkeen. Kuljetus, lippu ja väliaikatarjoilu **69 €**. Ilmoittautumiset matkamuori.arja@gmail.com tai p. 044 016 2517 ja maksu yhdistyksen tilille **viitteellä 5885**, molemmat 31.3. mennessä.

Matkat, lähiseuturetket ja konserttimatkat 2024

Matkoille ja retkille ilmoitaudutaan kussakin ilmoituksessa mainitulle henkilölle. Tarkemmat tiedot ja ohjeet ryhmäkirjeissä, esitteissä, Kaupunkiutisten seuratoimintapalstoilla, torstaituokioissa sekä 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**.

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

Matkatiimi

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

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

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

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

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

Konserttimatkat

Pe 12.1. klo 13 Wienin uusivuosi operetin pyörteissä, Lahden Sibeliustalo.

Konsertin kesto 2 t. Sinfonia Lahti kapellimestarina Atso Almila ja solisteina sopraano Reetta Haavisto ja baritoni Walteri Torikka. **Ryhmä 1:** lähtö klo 11 Eureninkadulta ja klo 11.15 Wetteriltä. **Ryhmä 2:** lähtö klo 11 Wetteriltä. Lippu, suolainen väliaikatarjoilu ja kuljetus **65 €**. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkoja voi kysyä: sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565.

Ke 28.2. klo 19 ”LOVE” -konsertti, Kangasalatalo. Solisteina sopraano Mari Palo ja baritoni Aarne Pelkonen sekä pianistina Jukka Nykänen. Konsertin kesto 2 t. Lähtö Eureninkadulta klo 17.30 ja Wetteriltä klo 17.40. Lippu, suolainen väliaikatarjoilu ja kuljetus **53 €**. Ilmoittautumiset (myös erityisruokavaliot) sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565 viimeistään 12.1. Maksu yhdistyksen tilille 12.1. mennessä **viitteellä 5814**.

La 20.4. klo 15 "Kun ilta tummentuu", Lahden konserttitalo. Konsertissa kaikuvat iskelmät ja laulelmat, kotimainen kupletti ja ranskalainen chanson, oopperan ja operetin helmet ja suomalaisten rakkaat laulut Merikannosta Junnuun. Seppo Hovi, piano ja tarinat. Angelika Klas, laulu. Hannu Lehtonen, laulu ja saksofoni. Kesto 2 t sisältäen väliajan Tarkemmat tiedot myöhemmin ryhmäkirjeellä, lehti-ilmoituksella ja yhdistyksen kotisivujen tapahtumat-sivulla. Vetäjänä Sirkku Haapala.

Pe 23.8. klo 13 "Queen - A Kind of Magic", Lahden Sibeliustalo. Sinfonia Lahti & Rajaton, konsertin johtaa kapellimestari Nick Davies. Kesto 2 t. Tarkemmat tiedot myöhemmin. Vetäjänä Sirkku Haapala.

Lähiseuturetket

Retkien vetäjä on Jorma Railio, jorma.railio@gmail.com tai p. 040 557 1205, ellei toisin mainita. Ajankohtien ja kohteiden muutokset ovat mahdollisia. Tarkempia tietoja retkiohjelmien valmistuttua ryhmäkirjeissä, retkiesitteissä ja kotisivuilla

Ti 30.1. klo 17.30. HPK-Ilves jääkiekko-ottelu, Pohjantähti Areena, Hämeenlinna. Seuraamme ottelun aitiassa, missä on tarjolla kevyt iltapala. Ilmoittautuminen 5.1. mennessä: jouko.s.lehtonen@gmail.com tai tekstiviesti p. 050 060 7507. Ottelulippu ja iltapala **70 €**. Maksuohjeet annetaan osallistujille. Vetäjänä Jouko Lehtonen.

To 22.2. klo 13–15 Panssarimuseo, Parola. Opastettu kierros, jonka aikana tutustumme mm. Kuningastiikeri-panssarivaunuun. Munkkikahvit. Ilmoittautuminen Jormalle ajalla 8.1–10.2.

To 11.4. klo 15–17. Kaupunkikävely.

To 16.5. klo 17 Hattulan Pyhän Ristin kirkko. Opastettu kierros, jonka aikana tutustumme mm. "Rottien pyhimys"-näytelmästä tutuiksi tullesiin seinämaalauksiin.



Retkellä Hämeenlinnan kirkossa.
Kuva: Leena Railio.

Kotimaan matkat

Ke 24.1. Ateneum ja Reitzin säätiön kotimuseo, ryhmä 1. Kahvit Keimolassa, opastettu tutustuminen kotimuseoon, lounas Factory Kampissa sekä Ateneumissa "Väriä & valoa - impressionismin perintö" -näyttelyn intro ja tutustumista näyttelyyn. TÄYNNÄ. Peruutuspaikkoja voi kysellä: sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565. Matkanvetäjinä Sirkku Haapala ja Kalevi Kilpi.

Ke 31.1. Ateneum ja Reitzin säätiön kotimuseo, ryhmä 2. Sama ohjelma kuin ryhmällä 1. TÄYNNÄ. Paikkoja voi kysellä: sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565. Matkanvetäjinä Sirkku Haapala ja Kalevi Kilpi.

Ti 16.4. Ateneum (uusi näyttely) ja Taidekoti Kirpilä. Sämpyläkahvit Keimolassa, opastettu tutustuminen Taidekoti Kirpilään, lounas, Ateneumissa intro uuteen näyttelyyn ja tutustumista siihen. Lähtö Eureninkadulta klo 8.40 ja Wetteriltä klo 8.50. Takaisin Wetterillä n. klo 18.30. Hinta **museokorttilaisille 61 € ja muille 73 €**. Maksu yhdistyksen tilille 8.3. mennessä, **viite 6460**. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot ja tieto museokortista) sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565 **ajalla 11.1.–8.3.** Matkanvetäjinä Sirkku Haapala ja Kalevi Kilpi.

Ke 29.5. Urjalan Pölkinvuoren kukkapuisto ja seniorikävely. Veturimuseo Toijalassa opastettuna, lounas ABC Akaa, Urjalan Makeistukku ja Pölkinvuoren elämyspuutarhassa vuoden 2024 Seniorikävelynä toteutettava opastettu kierros ja kahvit. Lähtö Eureninkadulta klo 9.30 ja Wetteriltä klo 9.45. Takaisin Wetterillä n. klo 17.30. Retken hinta **63 €**. Maksu yhdistyksen tilille, **viite 6473**, viimeistään 26.4. Ilmoittautumiset sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565 ajalla **1.2.–26.4.** Matkanvetäjinä Sirkku Haapala ja Kalevi Kilpi.

Ke 5.6. Yllätysretki. Valmisteilla. Matkanvetäjänä Jouko Lehtonen.

To 13.6. Valkeakoski. Koko päivän retki. Valmisteilla. Matkanvetäjänä Jorma Railio.

To 27.6. Tuusulanjärven taiteilijakodit ja Lottamuseo. Opastettu kierros (5 t) "Suomalaisuuden lähteille". Sibeliuksen Ainola, Halosenniemi, Aleksis Kiven kuolinmökki ja Erkkola. Kierroksen aikana buffetlounas Ainoareena Herkkupajassa. Paluumatkalla munkkikahvit Tauko Nukarissa. Lähtö Eureninkadulta klo 8.20 ja Wetteriltä 8.30. Takaisin Wetterillä n. 16.45. Hinta **museokorttilaisille 69 € ja muille 99 €**. Maksu yhdistyksen tilille, **viite 6486**, 17.5. mennessä. Ilmoittautumiset (myös erikoisruokavaliot ja tieto museokortista) sirkku.haapala@hotmail.fi tai p. 050 466 6565 ajalla **25.1–17.5.** Matkanvetäjinä Sirkku Haapala ja Kalevi Kilpi.

Heinäkuun alkupuoli, 1 tai 2 yön matka. Valmisteilla.



Yllätysretkellä, Malmgårdin kartano, Loviisa.

Kuva: Antero Rutanen.



Johanna Oraksen taidenäyttely, Sastamala

Kuva: Anneli Koskinen.

Kerhot 2024

Kerhot toimivat:

- Kansalliskerhossa, Kaivokatu 16, 3. krs, käynti Birger Jaarlinkadun puolelta
- Hämeen Suojassa, Palokunnankatu 12
- Keinukamarin kuntosalissa, Pikkujärventie 6
- Kumppanuustalolla, Kirjastokatu 1
- Loimua Areenalla, Härkätie 17 B
- Hämeenlinnan uimahallissa, Uimarintie 2
- Hämeenlinnan Keilahallissa, Keilakatu 2

Maanantai

Klo 10.30–12.30 Sekakuoro Ajattomat, Kumppanuustalon auditoriossa ma 8.1. alkaen. Mukavaa yhdessäoloa kuorolaulun parissa. Ohjelmistomme on monipuolista ja esiinnyimme yhdistyksen tilaisuuksissa, mutta myös sen ulkopuolella.

Uudet laulajat ovat tervetulleita. Erityisesti kaipaamme lisää miesääniä. Kevätkonsertti on 18.4. klo 13 Palokunnantalolla. Kuoron johtaja Taina Kujanen p. 040 081 1457 tai taina.kujanen@evl.fi.

Kevätkauden kerhomaksu 50 € yhdistyksen tilille (viite 4446) 31.1. mennessä. Yhteyshenkilö Tea Vanhapelto p. 040 569 0728 tai tea.vanhapelto@gmail.com.

Klo 13.15–14.45 Älypuhelinkerho Kansalliskerholla ajalla 15.1.–22.4. joka toinen maanantai (parittomat viikot) ja syksyllä 9.9.–2.12. Kerhossa harjoittelemme yhdessä älypuhelimien ja tablettien käyttöä. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut Jorma Railio p. 040 557 1205 tai jorma.railio@gmail.com.

Klo 12.45–14.45 Shakkikerho Kansalliskerholla 8.1.–29.4. joka toinen maanantai (parilliset viikot) ja syksyllä 2.9.–9.12. Osallistumismaksu 3 €/kerta. Mukaan toivotaan myös uusia harrastajia. Kaikki te, jotka olette joskus shakkinappuloita siirrelleet, rohkeasti mukaan. Meille voi tulla myös koittamaan miltä shakin peluu tuntuu. Meillä on mukava ja rento tunnelma, kahvit juodaan ja jotain pientä syödään.

Tiedustelut Markku Raassina p. 040 843 9420 tai markku.a.raassina@gmail.com.

Klo 15.15–16.45 Tietovisa-kerho kokoontuu Kansalliskerholla: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3. ja 15.4. Syksyllä: 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.

Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut Pekka Purhonen, p. 040 502 7113 tai pekka.purhonen@pp3.inet.fi.

Tiistai

Klo 9.00–11.00 Letkeää lentopalloa Loimua Areenalla 2.1.–28.5. Tule mukaan ylläpitämään kuntoa ja virkeyttä mukavalla tavalla. Miehet ja naiset ovat tasa-arvoisia ja tervetulleita. Ota mukaan juotavaa ja iloinen mieli.

Maksu 50 €/keväät yhdistyksen tilille (viite 4336) 31.1. mennessä.

Tiedustelut Matti Ruohela p. 050 090 6951 tai matti.ruohela@gmail.com.

Klo 9.30–13.00 Golfia kesällä joka toinen tiistai Lepaalla. Omakustanteinen ja pelimuoto on aina joukkuepeli. Pelataan pareittain (parit arvotaan).

Ohjaaja Irene Kuusela p. 050 324 0786 tai irene.kuusela@live.fi.

Klo 11.00–11.45 Tehokasta tuolijumppaa Hämeen Suojassa 9.1.–23.4.

Monipuolinen jumppa, jossa musiikin tahdissa kohennetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa tuolissa istuen, välillä seisten ja tuolia apuna käyttäen. Lopuksi venytellään. Maksu 30 €/keväät yhdistyksen tilille (viite 4310) 31.1. mennessä.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Virve Angelma p. 040 506 2540 tai virve.angelma@gmail.com 5.1. mennessä.

Klo 12.00–12.45 Pilates&venyttely 1 Hämeen Suojassa 9.1.–23.4.

Rauhallinen tunti, jonka aikana tehdään keskivartaloa vahvistavia, tasapainoa parantavia ja aktiivisesti venyttäviä pilates-liikkeitä seisten ja lattiatasossa. Oma jumppamatto tarvitaan. Maksu 30 €/keväät yhdistyksen tilille (viite 4310) 31.1. mennessä. Tiedustelut ja ilmoittautuminen Virve Angelma p. 040 506 2540 tai virve.angelma@gmail.com 5.1. mennessä.

Klo 13.00–13.45 Pilates&venyttely 2 Hämeen Suojassa 9.1.–23.4.

Tuntikuvaus, yhteys- ja maksutiedot sekä ilmoittautuminen kuten edellä.

Klo 14.00–17.00 Canasta- ja sambakerho Kansalliskerholla 2.1.–28.5.

Pelaamme sambaa ja canastaa. Maksu 14 €/kevät yhdistyksen tilille (viite 4501) 31.1. mennessä. Syksyllä pelataan 3.9.–17.12.

Yhteyshenkilö Saija Elfving p. 040 845 4848 tai saija.elfving@gmail.com.

Klo 17.00–18.00 Keinukamarin kuntosali

Käytössä ympäri vuoden. Ei ohjaajaa. Ilmainen!

Tiedustelut Esa Talikainen p. 040 048 1782.



Tuolijumppa alkamassa.
Kuva: Terttu Hallenberg.



Lentopallokerho Loimua
Areenalla. Kuva: Matti
Ruohela.

Keskiviikko

Klo 12.00–13.00 Keilailua Hämeenlinnan keilahallissa 10.1.–8.5. Huhtikuussa tasokoe kaikille halukkaille (4 sarjaa). Ratamaksu 13 €/henkilö, kun radalla on kaksi keilaajaa ja kenkävuokra 2 €/henkilö.

Tervetuloa uudet ja jo harrastaneet mukavan ajanvietteen pariin.

Tiedustelut: Seija Raatikainen p. 040 069 7737 tai raatikainenseija34@gmail.com.

Klo 12.00–13.30 "Salveto"-käsityökerho Kansalliskerholla 10.1.–17.4. parillisten viikkojen keskiviikkona. Syksyllä: 4.9.–27.11. Leppoisa yhdessäoloa ja kahittelua omia käsitöitä tehden. Osallistumismaksu 3 €/kerta.
Ohjaajana Seija Vainikka p. 040 558 6932 tai seija.vainikka@outlook.com.

Klo 14.00–17.00 Bridgekerho Kansalliskerholla 3.1. alkaen. Pelaaminen on leikkimielistä, mutta tulokset lasketaan ja selvitetään paremmuusjärjestys. Maksu 14 €/keväät yhdistyksen tilille (viite 4514) 31.1. mennessä. Yhteyshenkilö Anja Leinikka p. 050 325 5403 tai aleinikka@gmail.com.

Klo 14.45–15.30 Vesijumppa 1 Hämeenlinnan uimahallilla 17.1.–8.5. (ei 28.2. talvilomaviikolla eikä 1.5. Vappuna). Syksyllä jatkuu 4.9.–11.12. (ei syyslomaviikolla). Vesijumppa sopii hyvin selkä-, nivel- ja niskakipuisille sekä ylipainoisille. Ohjaaja Irina Kulkova-Korelin. Maksu 55 €/keväät yhdistyksen tilille (viite 4093) 31.1. mennessä. Vesijumppamaksu ei sisällä pääsymaksua Hämeenlinnan uimahalliin. Syksyllä mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita, jos lopetat ja ryhmänvaihto on sovittava erikseen. Ryhmään otetaan myös uusia vesijumppaajia. Ilmoittautuminen Kari Siltanen p. 040 551 0673 tai kari.siltanen@gmail.com.

Torstai

Klo 11.00–12.30 Englannin keskustelukerho Kansalliskerholla 18.1.–25.4. parittomina torstaina. Keskustelemme vapaamuotoisesti ajankohtaisista aiheista, teemme pieniä tehtäviä valituista teksteistä, laulammekin. Ei vetäjää, valmistelemme aiheita vuorotellen. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Tiedustelut: Jorma Railio, p. 040 557 1205 tai jorma.railio@gmail.com.

Klo 13.00–15.00 Sijoituskerho Hämeen seniorisijoittajat Kansalliskerholla. Maks. 16 osanottajaa/kerta. Kokousten alussa jäsenen tarjoamat kahvit sekä markkinakatsaus.

Kokoontumiset kevät 2024:

- 18.1. Alkaneen vuoden näkymät
- 15.2. Indeksisijoittamisen edut ja haitat
- 14.3. Yritysten ja osakkeiden keskeiset tunnusluvut ja niiden merkitys ostamiseen
- 18.4. Sijoittaminen kesällä, osakesalkun keventäminen

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 p. 050 360 3971 tai haa186ta@gmail.com.

Perjantai

Klo 8.30–9.15 Vesijumppa 2 Hämeenlinnan uimahallilla ja

Klo 9.15–10.00 Vesijumppa 3 Hämeenlinnan uimahallilla 19.1.–10.5. (ei 1.3. talvilomaviikolla eikä 29.3. pitkäperjantaina). Syksyllä jatketaan 6.9.–13.12. (ei syyslomaviikolla). Katso muut tiedot keskiviikon vesijumpasta. Ryhmiin otetaan myös uusia vesijumppaajia.

Klo 16.30–17.30 Keinukamarin kuntosali

Käytössä ympäri vuoden. Ei ohjaajaa. Ilmainen!

Tiedustelut Esa Talikainen p. 040 048 1782.

Muuta toimintaa

To 18.4. klo 13 Ajattomat-kuoron kevätkonsertti, Palokunnantalo.

Senioriliiton ja Hämeen piirin tapahtumia

Senioriliitto. Nettisivut: <https://senioriliitto.fi>, <https://www.facebook.com/senioriliitto>
5.–7.2. Elämäniloa ja voimaa -risteily Helsingistä Tukholmaan. Laivalla ollaan kaksi yötä ja päivä Tukholmassa. M/S Gabriella, Viking Line.

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



Syyskauden avajaiset Suomenkasarmin Upseerikerholla. Kuva: Terttu Hallenberg.

Kahvitusryhmät ja kahvitusvuorot 2024

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

Kahvitusryhmien yhteyshenkilöinä toimivat Seija Raatikainen p. 040 069 7737, raatikainenseija34@gmail.com ja Arja Huttunen p. 044 016 2517 tai puotimuori.arja@gmail.com.

Ryhmä 1. Kahvitusvuorossa 11.1. ja 3.10.

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

Ryhmä 2. Kahvitusvuorossa 8.2. ja 31.10. (syyskokous)

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

Ryhmä 3. Kahvitusvuorossa 7.3. (kevätkokous) ja 28.11.

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

Ryhmä 4. Kahvitusvuorossa 4.4.

Ryhmänvetäjä Marja-Terttu Dahl p. 050 588 7798, mate.dahl@pp.inet.fi, Inna-Liis Immonen, Riitta Kopra, Arja Kostia, Outi Ruohela ja Sirpa Salminen.

Ryhmä 5. Kahvitusvuorossa 5.9.

Ryhmänvetäjä Marja Aalto p. 050 384 6220, marja.aalto55@gmail.com, Anneli Kuusisto, Raija Penttinen, Hilikka Rantala ja Irja Sahi.



Syyskokouksen ahkera kahvitusryhmä.
Kuva: Marja-Terttu Dahl



Kevään odotuksin - kylmänkukka, älypuhelinkeuhon valinta takakanteen. Kuva: Ritva Halmela.



Nauti tunteesta.