



## JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2026



### Hyvä Itä-Helsingin seniori!

Kevättalvi on käsillä – päivät pitenevät, pakkaset hellittävät vähitellen ja aurinko pilkahtelee yhä useammin lumen ja jään yllä. On hyvä hetki kokoontua jatkamaan senioriyhdistyksemme vireää ja lämminhenkistä toimintaa Mikaelinkirkon tiloissa. Toivotamme lämpimästi tervetulleiksi niin pitkään mukana olleet kuin uudetkin jäsenet.

Kevättalven ja alkukevään aikana järjestämme monipuolisia jäsentilaisuuksia, kulttuurikäyntejä, kerhoja ja retkiä. Luvassa on tuttuja suosikkeja ja myös uusia sisältöjä, jotka tuovat iloa ja piristystä pimeimmän vuodenajan jälkeen. Musiikkikerho ja Italian kielen alkeiskurssi jatkavat innokkaasti toimintaansa, ja toivottu keilatapahtuma saa jatkoa. Myös muita toimintauudistuksia on suunnitteilla. Tarkemmat aikataulut löydät tästä tiedotteesta sekä verkkosivuiltamme.

Moniin tapahtumiin ilmoittautuminen on jo käynnissä. Kannustamme käyttämään senioriappia, josta on tullut monelle luonteva ja helppo apuväline. Jos sovellus ei vielä ole puhelimesi, ota se mukaan jäsentilaisuuksiin – autamme mielellämme asennuksessa ja käytössä. Kevättalvella järjestämme myös digilaitteiden turvallisen käytön koulutusta. Senioriappi on hyvä kumppani, kun ilmoittaudut tilaisuuksiin tai haluat lähettää meille viestiä.

Lisätietoa kevättalven toiminnasta löydät tästä tiedotteesta, verkkosivuiltamme sekä Facebook-sivuiltamme.

Tule mukaan ja kutsu ystäväsiikin! Yhdessä vahvistamme yhdistyksen toimintaa ja luomme uusia iloisia kohtaamisia. Tehdään kevättalvesta yhdessä valoisa ja antoisa!

Hallituksen puolesta lämpimästi tervetuloa  
Tuula Karhumäki, puheenjohtaja

### Kevättalven tunnelmaa

Hanki kimmeltää auringossa, ja talven sininen valo  
alkaa vähitellen taittua kohti kevättä.

Pakkasilma nipistää poskia, mutta samalla päivissä on uudenlaista keveyttä ja toivoa.

Puiden oksilla lepäävä lumi ja ensimmäiset sulavat lätäköt  
muistuttavat muutoksesta –

siitä, että valo voittaa ja uusi aika lähestyy.

Hetket, jotka jaamme, lämmittävät kuin aurinko helmikuun taivaalla:  
lempeästi, hitaasti ja varmasti.

Kevättalvi on lupaus siitä, että yhteiset hetket kantavat pitkälle.

## JÄSENTILAISUUDET KEVÄT 2026

Jäsentilaisuuteen ilmoittautuminen, osallistumismaksun maksaminen ja kahvitukset alkavat klo 13 ja esitys klo 13.30 Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Esityksen jälkeen käydään läpi ajankohtaisia asioita.

15.1. Toimintakykyni ja apuvälineiden maailma - miten ja mistä saan apua kun tarvitsen tukea

**Pia Yli-Kankahila**, johtava kuntoutussuunnittelija

Kevään ajankohtaiset asiat, tapahtumat ja kerhotoiminta

**Tuula Karhumäki**, puheenjohtaja sekä toiminnasta vastaavat

Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin Seniorit ry

29.1. Draamapaja

**Anne Hyvönen**, toimittaja/kouluttaja

Arpajaiset

12.2. Huoltovarmuuskeskus ja sen toiminta

**Jaakko Pekki**, johtaja

Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin Seniorit ry

Uusien jäsenten tilaisuus

26.2. Vuosikokous

**Tuula Karhumäki**, puheenjohtaja

Tietokilpailu, **Helena Saranpää**, Itä-Helsingin Seniorit ry

Arpajaiset

12.3. Miten muistimme toimii ja miten sitä voi huoltaa

**Sanna Koskinen**, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto

Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin Seniorit ry

26.3. Ura ja tie toimittajaksi

**Jussi-Pekka Rantanen**, toimittaja

Arpajaiset

9.4. Kirjailijan urasta ja kirjan syntyprosessia

**Eve Hietamies**, kirjailija

Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin Seniorit ry

23.4. Eläkeläisen toimeentulo

**Kati Ahonen**, ekonomisti, VTT

Arpajaiset

7.5. Kevätjuhla

**Tuula Karhumäki**, puheenjohtaja

Seurakunnan tervehdys

**Kaisa Kariranta**, pastori ja **Hanna Virtanen**, kanttori

**Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin.** Muutokset mahdollisia.

Ohjelmavastaava on Ursula Viljakainen, puh 040 586 7810, [uviljakainen@gmail.com](mailto:uviljakainen@gmail.com)

## TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET KEVÄT 2026

**20.1. klo 13.00 Tieteen palo -näyttely** Tiedemuseo Liekki, Fabianinkatu 33. Pysyvä ydinnäyttely kertoo yliopiston ihmisistä sekä tieteenaloista ja -paikoista, lisäksi on vaihtuva näyttely. Tutustumme oppaan johdolla molempien näyttelyiden kohokohtiin.

Sisäänkäymäksu museokortti tai 7 €. Tapaamme 10 minuuttia ennen opastuksen alkua yliopiston pääoven sisäpuolella vasemmalla. Ilmoittaudu viimeistään 13.1.



**11.2. klo 18.30 Kurtturuusut** Kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä.

Kurtturuusut -näytelmä perustuu Pirjo Tuomisen kirjaan. Se on lämminhenkinen komedia ystävydestä, rakkaudesta ja ikääntymisestä. Lipun hinta 46.50 €. Ilmoittaudu viimeistään 5.1.

**28.2. klo 9.30–18.00 Loistava ystäväni.** Teatteriretki bussilla Lahden kaupunginteatteriin. Esitys perustuu Elena Ferranten kirjoihin, ja kertoo Elenan ja Lilan elinikäisestä ystävydestä sekä heidän selviytymisestään sodanjälkeisen Italian vaikeissa oloissa.

Lähtö Kiasman tilausajopysäkiltä klo 9.30. Menomatalla lounas. Matkan hinta 100 €. Ilmoittaudu viimeistään 12.1. Kannattaa tulla ajoissa paikalle, sillä bussissa matkustaa myös muiden yhdistysten jäseniä. Voit hyvin ottaa ystävän mukaasi.

**4.3. klo 15.00–17.00 Alvar Aallon kotitalo ja ateljee,** Riihite 20, Munkkiniemi. Tutustumme oppaan johdolla sekä kotitaloon että ateljeehen, kierroksen kesto 2 tuntia.

Sisäänkäymäksu 20 € maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille. Ilmoittaudu viimeistään 18.2., jonka jälkeen saat maksupyynnön sähköpostiisi. Tapaamme 10 minuuttia aikaisemmin museon edessä.

**7.3. klo 13.00 Hildur** Areena-näyttämöllä Hämeentie 2. Näytelmä perustuu Satu Rämön Hildur -dekkarisarjan ensimmäiseen osaan ja tekee oikeutta Rämön menestysteoksen pohjoiselle mystiikalle - unohtamatta kutkuttavan jännittävän murhamysterin pienintäkään käännettä. Lipun hinta 54,50 €. Ilmoittaudu viimeistään 2.2.

**25.3. klo 18.30 Toinen Tasavalta** Kansallisteatterin suurella näyttämöllä. Toinen tasavalta kertoo suomen ponnisteluista säilyttää demokraattinen valtiomuotonsa sodanjälkeisinä vaaranvuosina.

Esitys on älykäs ja viihdyttävä sekä elävän ajankuvan värittämä. Iäkkäänä Kekkosena loistava Vesa Vierikko. Lipun hinta 57,50 €. Ilmoittaudu viimeistään 22.2.

**15.4. klo 13.00 Amos Andersonin kotimuseo,** Yrjönkatu 27 A. Sisäänkäynti Mercatorkujan kautta. Tutustumme oppaan johdolla A.A:n elämään ja kaupunkikotiin pohjustuksena kevätretkelle, jonka teemme hänen kesäasunnolleen. Tapaamme noin 15 minuuttia ennen opastuksen alkua museon aulassa, josta opas vie meidät 5. kerrokseen. Ei sisäänkäymäksua. Ilmoittaudu viimeistään 9.4.

**1.5. klo 12.00 Vappumatinea Musiikkitalossa.** Kaupunginorkesterin solistina loistaa Maria Ylipää. Lipun hinta 42,50 €. Ilmoittaudu viimeistään 25.3.



**19.5. klo 9.00–19.00 Kevätretki Amos Andersonin kesäasunnolle** Söderlångvikin kartanoon. Lähtö Kiasman tilausajopysäkiltä klo 9.00. Matkan hinta 115 €, museokorttilaisille 108 €. Hintaan sisältyvät matkat omalla bussilla, opastus Kemiönsaarella, tutustuminen kirkkoon, lounas, iltapäiväkahvit sekä sisäänpääsy ja opastus Söderlångvikissa.

Ilmoittaudu viimeistään 1.5., ja kerro samalla Elinalle, onko sinulla museokortti. Ilmoita myös mahdolliset ruokarajoitteet. Ilmoittautumisen jälkeen saat maksupyynnön matkasta. Matkan hinta on laskettu vähintään 25 lähtijän mukaan. Retken järjestää ED-matkat toiveittemme mukaan.

**Ilmoittaudu teatteriin** ensisijaisesti senioriapilla tai tekstiviestillä Elina Tuomikoski, puh. 040 743 3300 viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Kun **ilmoittaudut senioriapilla**, saat vahvistusviestin sähköpostiisi. Viestin lähettäjä on [noreply@senioriliitto](mailto:noreply@senioriliitto). Jos vahvistusviestiä ei tule, on ilmoittautuminen jäänyt kesken/epäonnistunut. Sinun tulee ilmoittautua uudestaan. **Ilmoittautuessasi tekstiviestillä**, saat vastausviestin Elinalta, mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta.

Osoitteesta [noreply@senioriliitto](mailto:noreply@senioriliitto) tulee **maksupyyntö** heti viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Maksathan teatteriliput yhdistyksen tilille heti, kun olet saanut maksupyynnön. Kirjoita maksukuittiin viestiksi teatterin/tapahtuman nimi.

Liput jaetaan yleensä seuraavassa jäsentapaamisessa, ole hyvä ja käy noutamassa lippusi silloin. Huomaathan, että maksettuja lippuja ei lunasteta takaisin.

Opastettuihin museokierroksiin ilmoittaudutaan ensisijaisesti senioriapilla tai tekstiviestillä Elina Tuomikoski, puh. 040 743 3300 määräpäivään mennessä. **Yhdistys maksaa opastuksen**, jokainen maksaa itse sisäänpääsymaksun joko museokortilla tai rahalla/maksukortilla. Kaikilla retkillä on hyvä olla voimassa oleva matkavakuutus.

## KERHOT KEVÄT 2026

### Kirjallisuuserho

Kirjallisuuserho kokoontuu Mikaelinkirkolla keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 18.3. ja 22.4. klo 10.30–12.00. Yhteystiedot: Helena Komulainen, puh. 050 338 5374, sähköposti [hkomulai@gmail.com](mailto:hkomulai@gmail.com). Ilmoittautuminen myös senioriapilla.

### Muistijumppakerho

Aivot tarvitsevat jatkuvasti uusia ja erilaisia virikkeitä pysyäksensä vireinä ja terveisinä. Aivoja ei kannata säästää, käytetyt aivot ovat hyvät aivot. Muistijumppakerhossa käytämme aivojamme sekä teemme yhdessä erilaisia mieltä, kehoa ja aivoja virkistäviä harjoitteita. Kokoonnumme Mikaelinkirkon toisen kerroksen takkahuoneessa joka toinen maanantai klo 13.00–14.30.

Syksyn kokoontumispäivät ovat 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3. ja 13.4. Tule mukaan! Milloinkaan ei ole liian aikaista ajatella aivojasi, tärkeintä pääomaasi. Ilmoittautuminen ryhmään senioriappi tai tekstiviesti: Marja-Liisa Marttila puh. 045 8411 273 ja sähköposti [marjaliisamarttila@hotmail.fi](mailto:marjaliisamarttila@hotmail.fi) tai tekstiviesti: Ulla Immonen puh. 050 044 7005 ja sähköposti [ulla.e.immonen@gmail.com](mailto:ulla.e.immonen@gmail.com).

### Musiikkikerho

Musiikki alkaa hiljaisuudesta -musiikkikerhosta löydät uutta kuunneltavaa ja jaat musiikin iloa! Pieni kymmenhenkinen ryhmä musiikin ystäviä kokoontuu 4–5 kertaa kevätkaudella kuuntelemaan, keskustelemaan ja kokemaan eri genreja bluesista folkiin ja elokuvamusiikista iskelmään. Ohjelmassa päivän biisi, teemat, levyraati, soittimiin tutustuminen, konsertit ja yhteislaulua.

Musiikkikerho kokoontuu klo 10.30–12.00 Mikaelinkirkon kerhohuoneessa 13.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 5.5. Ilmoittaudu senioriapilla tai tekstiviestillä Hannu Hytönen puh. 040 519 4252 ja sähköposti [hannu.hytonen52@gmail.com](mailto:hannu.hytonen52@gmail.com) tai Timo Hietanen puh. 040 502 2975, sähköposti [hietanen.timo@gmail.com](mailto:hietanen.timo@gmail.com).

## Liikuntakerho

Tule mukaan kokemaan liikkumisen riemu, jakamaan iloa muiden kanssa ja innostumaan terveellisestä elämäntavasta!

## Keilatapahtuma

Myllypuron Arena Centerissä 5.3. klo 11.00–13.00. Yhdistys maksaa ratamaksut, ja osallistujat keilailukengät (3 euroa pari) sekä juomat. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittautumiset senioriappi tai Tuula Harjula, sähköposti [tuula.harjula@elisanet.fi](mailto:tuula.harjula@elisanet.fi) tai puh. 040 740 8181 ja Tuula Samaletdin, sähköposti [tuula.k.samaletdin@gmail.com](mailto:tuula.k.samaletdin@gmail.com) tai puh. 040 036 8268.



## Toukokuun liikuntatapahtumasta

ilmoitetaan tarkemmin tammikuun aikana. Ilmoittautuminen: senioriappi.

## Lounaskerho

Tutustumme erityyppisiin ravintoloihin, jotka sijaitsevat hyvien julkisten yhteyksien läheisyydessä. Jutellaan ja viihdytään hyvän ruoan ja mainion ruokaseuran parissa. Tilaisuudet ovat klo

13.00 alkaen torstaisin 22.1., 19.2., 19.3. ja 29.4. Tarkemmat tiedot saat jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilta. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen: senioriappi ja Helena Saranpää, tekstiviesti puh. 041 318 2820 tai sähköposti [saranpaahelena@gmail.com](mailto:saranpaahelena@gmail.com).

## Italian kielen alkeiskurssi

Yhdistyksen jäsenille suunnattu Opi italiaa -alkeiskurssi jatkuu siitä, mihin syksyllä päästiin. Kurssi alkaa kertauksella, joten mukaan voi tulla vasta-alkajakin. Kurssilla harjoitellaan sanastoa, kielioppia, ääntämistä ja arkielämän keskusteluja, Italian kulttuuria unohtamatta.

Alkeiskurssi järjestetään 13.1. alkaen klo 15.00–17.00 jokaisena tiistaina lukuun ottamatta viikkoja 8, 14 ja 18. Kurssi jää kesätauolle opettajan ilmoittamana aikana. Paikka: Vuosaaren kirjasto, Työtila A, Kulttuurikeskus Vuotalo, Mosaiikkitori 2. Kurssin opettaja on Seija Hakulinen, puh. 040 833 2957, sähköposti [seija.m.hakulinen@gmail.com](mailto:seija.m.hakulinen@gmail.com). Ilmoittautuminen: senioriappi.

## Digiseniori

Digiseniori Lea Grönlund opastaa turvallista digilaitteen käyttöä ja auttaa asentamaan uuden senioriapin. Hän on tavattavissa joko ennen jäsentilaisuuksia tai niiden jälkeen. Järjestämme kevään aikana tarvittaessa digitilaisuuksia myös erikseen. Lea Grönlund puh. 040 022 7234 tai sähköposti [lgronlund@gmail.com](mailto:lgronlund@gmail.com). Turvallisen digilaitteen käyttökoulutusta järjestetään 11.2. klo 10.00–12.00, paikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen: senioriappi.

## Kahvikaverit teamsissä

Kahvikaverit kokoontuvat teamsissä oman tietokoneen, iPadin tai mobiililaitteen ääreen klo 10–11.30 parillisten viikkojen maanantaisin 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5. ja 25.5. Linkin saat sähköpostilla tai verkkosivuiltamme.

Vetäjät: Unelma Krakau, Lea Grönlund ja Hannele Nuojua. Mikäli haluat muistutuksen edellisestä päivästä, anna sähköpostisoitteesi Unelma Krakaulle jäsentapaamisessa tai lähetä viesti [hannelenuojua.fi@outlook.com](mailto:hannelenuojua.fi@outlook.com). Hän välittää sähköpostiosoitteesi Unelmalle, joka lähettää viestin sinulle edellisestä päivästä.

## Uudet jäsenet

Yhdistyksen uusille ja asiasta kiinnostuneille jäsenille järjestetty tervetulotilaisuus pidetään Mikaelinkirkon seurakuntasalissa torstaina 12.2. jäsentilaisuuden jälkeen noin klo 14.15 alkaen. Ilmoittautuminen: sähköposti [ita-helsinki@senioriyhdistys.fi](mailto:ita-helsinki@senioriyhdistys.fi).

## ITÄ-HELSINGIN SENIORIT RY:N HALLITUKSEN JÄSENET JA TEHTÄVÄT (26.2.2026 asti)

**Karhumäki Tuula** puheenjohtaja, puh. 040 530 8339, [tuula.karhumaki@kolumbus.fi](mailto:tuula.karhumaki@kolumbus.fi)

**Viljakainen Ursula** varapuheenjohtaja, jäsentilaisuuksien ohjelmat  
puh. 040 586 7810, [uviljakainen@gmail.com](mailto:uviljakainen@gmail.com)

**Siljamäki Tuija** sihteeri, puh. 045 207 0977, [tuija.m.siljamaki@gmail.com](mailto:tuija.m.siljamaki@gmail.com)

**Herranen Tarja** taloudenhoitaja, puh. 040 034 3737, [tarja.herranen54@gmail.com](mailto:tarja.herranen54@gmail.com)

**Jaranka Eila** varataloudenhoitaja, puh. 050 535 7975, [ejaranka@gmail.com](mailto:ejaranka@gmail.com)

**Tenhunen Outi** jäsenrekisteri, puh. 050 529 2018, [outi.tenhunen@gmail.com](mailto:outi.tenhunen@gmail.com)

**Tuomikoski Elina** kulttuuri- ja matkavastaava, puh. 040 743 3300  
[elina.t.tuomikoski@gmail.com](mailto:elina.t.tuomikoski@gmail.com)

**Räsänen Kaija** varasihteeri, adressit, syntymäpäiväonnittelut, puh. 040 587 3598,  
[rasanen.kaija11@gmail.com](mailto:rasanen.kaija11@gmail.com)

**Nuojua Hannele** verkkosivuvastaava ja Facebook, puh. 050 367 1292  
[hannelenuojua.fi@outlook.com](mailto:hannelenuojua.fi@outlook.com)

**Laitinen Marjatta** emäntä, puh. 040 528 3338, [marjattaltnn@gmail.com](mailto:marjattaltnn@gmail.com)

**Söder Leena** isäntä, puh. 040 834 5003, [leena.soder@gmail.com](mailto:leena.soder@gmail.com)

**Hallituksen kokoukset keväällä 12.1., 26.1., 9.2., 2.3., 30.3., 13.4. (tarvittaessa) ja 4.5.**

### HALLITUKSEN TOIMIHENKILÖT

Leena Lainema tiedotus, [leena.lainema@gmail.com](mailto:leena.lainema@gmail.com)  
Lea Grönlund digiseniori, [llgronlund@gmail.com](mailto:llgronlund@gmail.com)

### KERHONVETÄJÄT JA MUUT TOIMIHENKILÖT

Helena Komulainen, puh. 050 338 5374, [hkomulai@gmail.com](mailto:hkomulai@gmail.com), *kirjallisuuskerho*  
Marja-Liisa Marttila, puh. 045 8411 273, [marjaliisamarttila@hotmail.fi](mailto:marjaliisamarttila@hotmail.fi), *muistijumppakerho*  
Ulla Immonen, puh. 050 044 7005, [ulla.e.immonen@gmail.com](mailto:ulla.e.immonen@gmail.com), *muistijumppakerho*  
Helena Saranpää, puh. 041 318 2820, [saranpaahelena@gmail.com](mailto:saranpaahelena@gmail.com), *lounaskerho*  
Sirpa Rönkkö, puh. 045 118 9240, [sirpari.ronkko@gmail.com](mailto:sirpari.ronkko@gmail.com), *kulttuuritiimi*  
Tuula Harjula, puh. 040 740 8181, [tuula.harjula@elisanet.fi](mailto:tuula.harjula@elisanet.fi), *liikuntavastaava*  
Tuula Samaletdin, puh. 040 036 8268, [tuula.samaletdin@fimnet.fi](mailto:tuula.samaletdin@fimnet.fi), *varaliikuntavastaava*  
Hannu Hytönen, puh. 040 519 4252, [hannu.hytonen52@gmail.com](mailto:hannu.hytonen52@gmail.com),  
*musiikkikerho ja arpajaiset*  
Timo Hietanen puh. 040 502 2975, [hietanen.timo@gmail.com](mailto:hietanen.timo@gmail.com), *musiikkikerho ja yhteislaulut*  
Seija Hakulinen, puh.040 833 2957, [seija.m.hakulinen@gmail.com](mailto:seija.m.hakulinen@gmail.com), *Italian kielen alkeiskurssi*  
Kristiina Karjalainen, Tuula Toivola ja Terttu Piekkola, *apuemännät*  
Hannu Hytönen, Sirkka Sammer, *arpajaiset*  
(muutokset mahdollisia)

Kuvat: Elina Tuomikoski, Pixabay ja Tuula Karhumäki

**Itä-Helsingin seniorit ry:n sähköpostiosoite: [ita-helsinki@senioriyhdistys.fi](mailto:ita-helsinki@senioriyhdistys.fi)**