



## **JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2025**



### **Hyvä Itä-Helsingin seniori!**

Senioriyhdistyksemme on vakiinnuttanut toimintansa Mikaelinkirkon tiloissa. Kulunut vuosi on ollut täynnä lämpimiä kohtaamisia ja inspiroivia hetkiä.

Jäsentilaisuuksissamme on käynyt keskimäärin 60 aktiivista ja innostunutta osallistujaa. He ovat nauttineet laadukkaista esityksistä ja yhteisestä ajasta muiden jäsenten kanssa.

Seniariappi on uudistunut ja moni on jo asentanut apin puhelimeensa. Olethan sinäkin? Myös digitaaluuksia järjestetään keväällä tarvittaessa, ja asennusapua annetaan ennen ja jälkeen jäsentilaisuuksien. Ota siis puhelin mukaan ja tule rohkeasti kysymään asennusohjeita. Seniariappi on hyvä apu, kun ilmoittaudut meidän, piirin tai liiton tilaisuuksiin tai haluat lähettää meille viestiä.

Siirryimme viime vuonna yhden sääntömääräisen kokouksen malliin. Tiedotteessa on nykyiset toimijat ja heidän yhteystietonsa helmikuussa pidettävään vuosikokouksen asti. Vuosikokouksen jälkeen tiedotamme uudet yhteystiedot.

Jatkamme keväällä hyväksi havaittuja toimintamalleja – jäsentilaisuudet, kulttuuritapahtumat, retket ja kerhot tarjoavat edelleen mielenkiintoista ohjelmaa, mahdollisuuden verkostoitua sekä viihtyä yhdessä turvallisessa ja mukavassa ympäristössä.

Jäsenhankintakilpailu jatkuu vuoden 2025 loppuun. Tuothan ystäväsi mukaan jäseneksemme, niin olet mukana kilpailussa.

On ilo toivottaa kaikki nykyiset ja uudet toimijat ja jäsenet tervetulleiksi. Lisätietoa kevätkauden toiminnasta löydät tästä tiedotteesta ja verkkosivuiltamme <https://itahelsinki.senioriyhdistys.fi/> sekä Facebook-sivuiltamme. Tule mukaan – yhdessä teemme keväästä entistäkin antoisamman!

Hallituksen puolesta tervetuloa  
Tuula Karhumäki, puheenjohtaja

## JÄSENTILAISUUDET KEVÄT 2025

**Jäsentilaisuudet ovat joka toinen torstai klo 13.30 alkaen** (kahvitus klo 13 alkaen) **Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1**, 00940 Helsinki. Varsinaisen ohjelman lisäksi tilaisuudessa tiedotetaan yhdistyksen ajankohtaisista aiheista.

- 16.1. Omaishoitajatyö  
**Marja Ruotsalainen**, toiminnanjohtaja, Polli ry
- Kevään ajankohtaiset asiat, tapahtumat ja kerhotoiminta  
**Tuula Karhumäki**, pj ja toiminnasta vastaavat  
Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin seniorit ry
- 30.1. Suojelusenkeli-kirjan esittely  
**Anu Vidgren**, kirjailija  
Arpajaiset
- 13.2. Senioreiden sotepe-palveluista Helsingissä nyt ja tulevaisuudessa  
**Matti Niiranen**, valtiotieteiden maisteri, toimittaja  
Yhteislaulua
- 27.2. **Sääntömääräinen vuosikokous**  
**Tuula Karhumäki**, pj
- Kansallisen Senioriliiton kuulumiset  
**Kari Kantalainen**, pj
- 13.3. Ikäihmisen ravitseminen  
**Majjaliisa Erkkola**, professori  
Arpajaiset
- 27.3. Tuokioita pitkän, monipuolisen uran varrelta  
**Tapani Ruokanen**, toimittaja, kirjailija, pappi
- Uusien jäsenten tilaisuus**  
**Hallituksen jäsenet**
- 10.4. Suomen edustajana maailmalla  
**Kirsti Narinen**, suurlähettiläs  
Yhteislaulua
- 24.4. Seniorin uni ja sen hoitaminen  
**Susan Pihl**, uniterapeutti  
Arpajaiset
- 8.5. Kevätjuhla  
Seurakunnan tervehdys  
**Tuula Karhumäki** ja kirkkoherra **Jukka Pakarinen**

**Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin.** Muutokset mahdollisia.  
Ohjelmavastaava Ursula Viljakainen, puh 040 586 7810, [uviljakainen@gmail.com](mailto:uviljakainen@gmail.com)

# TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET KEVÄT 2025

## 15.1. klo 13.00 Ateneumin auditoriossa Intro Modern Gothik - Pimeydestä valoon -näyttely

Kansainvälinen näyttely esittelee 1800- ja 1900-lukujen modernia taidetta, joka on saanut vaikutteita eurooppalaisesta keskiajan ja pohjoisen renessanssin taiteesta, teemoina muun muassa syntymä ja kuolema. Näyttelyn taiteilijoita ovat esimerkiksi A. Gallen-Kallela, H. Simberg, E. Munch ja V. van Gogh.

Sisäänkäynti 12€ tai museokortti. Ilmoittaudu viimeistään 1.1. Tapaamme myymälän aulassa noin 15 minuuttia ennen intron alkua.

## 22.1. klo 12.00 Design-museo Arabia Hämeentie 135 A.

Opastettu kierros astioiden maailmaan. Löydä tutut ”mummolan” astiat.

Ilmoittaudu viimeistään 15.1. Tapaamme hissiaulassa noin 15 minuuttia ennen opastuksen alkua. Ei sisäänkäyntimaksua.

## 8.2. klo 13.00 Eikä yksikään pelastunut. Kaupunginteatterin Areena-näyttämöllä Hämeentie 2. Perinteinen jännitys näytelmä, Agatha Christietä parhaimmillaan.

Lippu 49€. Ilmoittaudu viimeistään 1.1.

## 5.3. klo 18.30 Sinun, Margot Helsingin kaupunginteatterin suurella näyttämöllä.

Meri Valkaman upea romaani Sinun, Margot nousi heti ilmestyttyään kirjallisuutemme merkkiteokseksi.

Teatteri tuo suurelle näyttämölle teatteriversion teoksesta. Lippu 50€. Ilmoittaudu viimeistään 29.1.



## 19.3. klo 11.15 Reidar Särestöniemi

**100 vuotta**, Didrichsenin taidemuseo, Kuusilahdenkuja.

Opastettu kierros näyttelyyn, esillä on museon omien kokoelmien lisäksi töitä myös yksityisistä ja muiden museoiden kokoelmista.

Sisäänkäynti 14€ tai museokortti.

Ilmoittaudu viimeistään 13.3. Tapaamme 10 minuuttia ennen opastuksen alkua sisääntuloaulassa.

## 9.4. klo 19.00 Iloinen Leski

**oopperatalossa.**

Rakastettu operetti oopperatalon lavalla.

Lippu 94€. Ilmoittaudu viimeistään 3.2.

## 1.5. klo 12.00 Vappumatinea

**musiikkitalossa.** Lippu 41,70€. Ilmoittaudu viimeistään 27.3.

## 13.5. klo 9.30 – 19.30 Kevätretki Tallinaan ”Viking XPRS” -laivalla Matkakoikien räätelöimällä matkalla. Jäsentilaisuudessa ajatus sai suuren suosion, joten nyt on mahdollista lähteä tutulla porukalla täyden palvelun retkelle keväiseen Tallinaan.

Matkan hinta on 115€ (hinta laskettu 26 lähtijän mukaan) ja se sisältää matkat, menomatalla salaattibrunssin (lisäksi kahvi ja viinilasillinen), kahden tunnin opastuskierroksen Tallinnassa bussilla sekä paluumatkalla ruokailun laivan ravintolan päivällisbuffetissa.

Meillä on koko matkan ajan käytössä kokoustila, jonka yhteydessä on menomatkan buffet sekä WC. Tavarointa voi säilyttää kokoustilassa, joka on retken ja päivällisen ajan lukittuna. Kokoustila on laivan keulassa sisääntulokerroksessa (7 krs) ja päivällinen 8 kerroksen ravintolassa. Aikaa on myös ostoksille ja yhdessäololle.

Lähde mukaan! Jos tarvitset apua siirtymisessä laivaan tai laivasta, kerro siitä Elina Tuomikoskelle, joka välittää tiedon matkanjärjestäjälle. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 1.4., jolloin matkatoimistoon on ilmoitettava nimilista syntymäaikoineen. Matkalla tarvitaan passi tai henkilökortti sekä matkavakuutus.

### **17.5. klo 18.00 Kansallisteatterin suurella näyttämöllä Lallukka – kauppaneuvos Karjalasta**

Näytelmä kertoo kauppaneuvos Juho Lallukasta, suuresta suomalaisesta mesenaatista. Lallukkana Vesa Vierikko. Näytelmä esitetään vain 4 kertaa.

Lippu 54€. Ilmoittaudu viimeistään 9.4.

**Ilmoittaudu teatteriin** joko Senioriapin kautta tai tekstiviestillä Elina Tuomikoski, puh 040 743 3300 viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Kun ilmoittaudut senioriapilla, saat vahvistusviestin sähköpostiisi. Viestin lähettäjä on noreply@senioriliitto. Jos vahvistusviestiä ei tule, niin ilmoittautuminen on jäänyt kesken/epäonnistunut.

Ilmoittautuessasi tekstiviestillä, saat vastausviestin Elinalta, mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta. Maksa teatteriliput yhdistyksen tilille heti, kun olet saanut viestin tapahtuman toteutumisesta ja siitä, että mahdut mukaan. Samalla saat maksettaessa käytettävän viitenumeron. Liput jaetaan yleensä seuraavassa jäsentapaamisessa, ole hyvä ja käy noutamassa lippusi silloin. Huomaathan, että maksettuja lippuja ei lunasteta takaisin.

**Opastettuihin museokierroksiin** ilmoittaudutaan joko senioriapin kautta tai tekstiviestillä Elina Tuomikoski, puh 040 743 3300 viimeiseen määräpäivään mennessä. Yhdistys maksaa opastuksen, mutta jokainen maksaa itse sisäänpääsymaksun joko museokortilla tai rahalla/maksukortilla.

**Retket** Kaikilla retkillä olisi hyvä olla voimassa oleva matkavakuutus.

## **KERHOT KEVÄT 2025**

### **Kirjallisuuskerho**

Kirjallisuuskerho kokoontuu Mikaelinkirkolla keskiviikkoisin 29.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5 kello 10.30-12.00.

Yhteystiedot: Helena Komulainen, puh. 050 338 5374, sähköposti hkomulai@gmail.com.

### **Muistijumppakerho**

Aivot tarvitsevat jatkuvasti uusia ja erilaisia virikkeitä pysyäkseen vireinä ja terveinä. Aivoja ei kannata säästää, hyvät aivot ovat käytetyt aivot.

Muistijumppakerhossa käytämme aivojamme, teemme yhdessä erilaisia mieltä, kehoa ja aivoja virkistäviä harjoitteita. Kokoonnumme Mikaelinkirkon toisen kerroksen takkahuoneessa, Emännänpolku 1, joka toinen maanantai klo 13-14.30. Kevään kokoontumispäivät ovat 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3 ja 14.4 .

Tule mukaan! Milloinkaan ei ole liian aikaista alkaa ajatella aivojasi, tärkeintä pääomaasi. Mukaan mahtuu max 15 jäsentä.

Ennakoilmoittaudu: Tuula Salo-Jantunen, tekstiviestillä 040 046 5757 tai e-maililla tuula.salojantunen@gmail.com.

### **Liikuntakerho**

Elämäniloa ja voimaa liikunnasta

**Keilatapahtuma** Myllypuron Arena Centerissä 6.3. (kellonaika tarkentuu myöhemmin)





**Mysterimatka** ”Liikuntamatka maalla, merellä ja ilmassa” 20.5. (kellonaika tarkentuu myöhemmin). Teemme retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin. Tavoitteena on nauttia yhteisestä liikkumisen ilosta, hyvinvoinnin edistämisestä ja yhdessäolosta.

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

Liikuntavastaava Tuula Harjula, puh. 040 740 8181 tai e-maililla [tuula.harjula@elisanet.fi](mailto:tuula.harjula@elisanet.fi) ja varaliikuntavastaava Tuula Samaletdin, puh. 040 036 8268 tai e-maililla [tuula.samaletdin@fimnet.fi](mailto:tuula.samaletdin@fimnet.fi)

### Lounaskerho

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

Tilaisuudet ovat torstaisin klo 13.00 alkaen 23.1., 20.2. ja 20.3. Huhti- ja toukokuun lounaskerhopäivät ilmoitetaan myöhemmin.

Tarkemmat tiedot ilmoitetaan

jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilla. Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu: Helena Saranpää tekstiviesti 041 318 2820, tai e-maililla [saranpaahelena@gmail.com](mailto:saranpaahelena@gmail.com)

### Digiseniori

Digiseniorimme Lea Grönlund opastaa turvalliseen digilaitteen käyttöön ja auttaa asentamaan uuden senioreipin. Hän on tavattavissa joko ennen jäsentilaisuuksia tai niiden jälkeen.

Järjestämme kevään aikana tarvittaessa digitilaisuuksia myös erikseen. Lea Grönlund puh. 040 0227234 tai e-maililla [lgronlund@gmail.com](mailto:lgronlund@gmail.com)

### Etäkahvila jäsenille

Etäkahville kokoonnutaan oman tietokoneen, iPadin tai mobiililaitteen ääreen parittomien viikkojen maanantaisin klo 10-11.30 Teamsissä 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5. Linkin saat sähköpostilla tai verkkosivuiltamme. Kesällä etäkahvila jatkuu kuukauden ensimmäisenä maanantaina 2.6., 7.7. ja 4.8. Vetäjät: Unelma Krakau, Lea Grönlund ja Hannele Nuojua

Mikäli haluat muistutuksen edellisenä päivänä, anna e-mail-osoitteesi Unelma Krakaulle jäsentapaamisessa tai lähetä viesti [hannelenuojua.fi@outlook.com](mailto:hannelenuojua.fi@outlook.com). Hän välittää e-mailisi Unelmalle, joka lähettää viestin sinulle edellisenä päivänä.

## JÄSENHANKINTAKILPAILU 2024 - 2025

Itä-Helsingin senioriyhdistys osallistuu senioriliiton jäsenhankintakilpailuun, jonka tavoitteena on tehostaa jäsenhankintaa.

Kannustamme myös sinua hankkimaan uusia jäseniä yhdistykseemme. Samalla osallistut rahapalkintojen arvontaan. Lisätietoja seuraavassa jäsentilaisuudessa.

## ITÄ-HELSINGIN SENIORIT RY:N HALLITUKSEN JÄSENET JA TEHTÄVÄT

**Karhumäki Tuula** puheenjohtaja, puh. 040 530 8339, tuula.karhumaki@kolumbus.fi

**Viljakainen Ursula** varapuheenjohtaja, jäsentilaisuuksien ohjelmat  
puh. 040 586 7810, uviljakainen@gmail.com

**Siljamäki Tuija** sihteeri, puh. 045 207 0977, tuija.m.siljamaki@gmail.com

**Herranen Tarja** taloudenhoitaja, puh. 040 034 3737, tarja.herranen54@gmail.com

**Jaranka Eila** varataloudenhoitaja, puh. 050 535 7975, ejaranka@gmail.com

**Tuomikoski Elina** kulttuuri- ja matkavastaava, puh. 040 743 3300  
elina.t.tuomikoski@gmail.com

**Nuojua Hannele** verkkosivuvastaava ja Facebook, puh. 050 367 1292  
hannelenuojua.fi@outlook.com

**Tenhunen Outi** jäsenrekisteri, puh. 050 529 2018, outi.tenhunen@gmail.com

**Räsänen Kaija** varasihteeri, adressit, syntymäpäiväonnittelut, puh. 040 587 3598,  
rasanen.kaija11@gmail.com

**Helpinen Anu** emäntä, puh. 040 835 0195, anumarita48@gmail.com

**Söder Leena** isäntä, puh. 040 834 5003, leena.soder@gmail.com

**Hallituksen kokoukset kevätkaudella 13.1., 27.1., 10.2., 3.3, 7.4. ja 5.5.**

### HALLITUKSEN TOIMIHENKILÖT

Leena Lainema tiedotus, leena.lainema@gmail.com  
Lea Grönlund digiseniööri, llgronlund@gmail.com

### KERHONVETÄJÄT JA MUUT TOIMIHENKILÖT

Helena Komulainen, puh. 050 338 5374, hkomulai@gmail.com  
*kirjallisuuskerho*

Tuula Salo-Jantunen, puh. 040 046 5757, tuula.salojantunen@gmail.com  
*muistijumppakerho*

Saranpää Helena, puh. 041 318 2820, saranpaahelena@gmail.com  
*lounaskerho*

Sirpa Rönkkö, puh. 045 118 9240, sirpa.ronkko@gmail.com  
*kulttuuritiimi*

Tuula Harjula liikuntavastaava, 040 740 8181, tuula.harjula@elisanet.fi  
Tuula Samaletdin varaliikuntavastaava, 040 036 8268, tuula.samaletdin@fimnet.fi  
Marjatta Laitinen 040 528 3338, marjattaltnn@gmail.com, *emännän apu*  
Kristiina Karjalainen, Tuula Toivola ja Terttu Piekkola, *apuemännät*  
Hannu Hytönen, Pekka Lindgren ja Sirkka Sammer, *arpajaiset*

Kuvat: Pixabay, Rauno Träskelin/Didrichsenin taidemuseo ja Tuula Karhumäki

**Itä-Helsingin seniorit ry:n sähköpostiosoite: ita-helsinki@senioriyhdistys.fi**