



JÄSENTIEDOTE SYKSY 2024



Hyvä Itä-Helsingin seniori!

Kun syksyn värit alkavat hiljalleen maalata maisemaa ympärillämme, on jälleen aika kohtaamisille sekä senioriyhteisömme innostaville tapahtumille ja aktiviteeteille. On ilo ja kunnia kutsua teidät mukaan syksyn monipuoliseen ohjelmaan, joka on suunniteltu juuri teitä varten.

Syksyn aikana pääsemme nauttimaan innostavista luennoista, virkistävästä ulkoilusta sekä mukavasta yhdessäolosta. Tilaisuuksissa on aina tilaa uusille kohtaamisille ja iloisille hetkille yhdessä.

Kulttuurin ystäville tarjoamme herkullisen kattauksen erilaisia tapahtumia ja retkiä. Oletpa kiinnostunut teatterista, taidenäyttelyistä tai musiikista, löydät varmasti jotain juuri sinulle sopivaa syksyn ohjelmastamme. Kulttuuritapahtumat ovat parhaimmillaan jaettuna, joten tule mukaan nauttimaan yhdessäolosta ja taiteesta.

Kerhotoimintamme jatkuu syksyllä virkeänä. Tule mukaan tutustumaan ja jakamaan kokemuksiasi muiden kanssa. Kokeile uusia harrastuksia tai syvennä olemassa olevaa osaamistasi.

Myös etäkahvilat jatkavat toimintaansa syksyllä. Vaikka olemme eri paikoissa, voimme silti tulla yhdessä virtuaalisen kahvipöydän ääreen jakamaan arjen iloja. Näin voimme olla yhteydessä toisiimme ja pitää huolta toinen toisistamme myös silloin, kun emme voi fyysisesti kokoontua yhteen.

Syksyn mielenkiintoista ohjelmaa odotellessa haluan vielä korostaa, kuinka tärkeä jokainen teistä on tässä yhteisössä.

Teidän läsnäolonne ja osallistumisenne tekevät toiminnastamme merkityksellistä ja antoisaa. Kiitos, että olette mukana luomassa iloa ja yhteenkuuluvuutta. Lämpimästi tervetuloa mukaan syksyn iloisiin hetkiin ja tapahtumiin!

Ystävällisin terveisin, hallituksen puolesta
Tuula Karhumäki, puheenjohtaja

JÄSENTILAISUUDET SYKSY 2024

Jäsentilaisuudet ovat noin joka toinen torstai klo 13.30 alkaen

(kahvitus klo 13 alkaen) **Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki.**

Neljän euron osallistumismaksu sisältää kahvi- ja teetarjoilun sekä pullan.

- 12.9. Sauli Niinistö - mittaushistorian suosituin presidentti
Risto Uimonen, toimittaja, tietokirjailija ja kolumnisti
- Ajankohtaista syksyn ohjelmasta ja tapahtumista,
Tuula Karhumäki, pj
- 26.9. Kirjaston palvelut, **Anne Suvanto**, erikoiskirjastonhoitaja
Itäkeskuksen kirjasto
- Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin seniorit ry
- Arpajaiset
- 10.10. Ajankohtaista eduskunnasta, **Ben Zyskowitz**, kansanedustaja,
kaupunginvaltuutettu
- Uusien jäsenten tapaaminen, **Tuula Karhumäki**, pj
- 24.10. Miina Sillanpää Säätiöstä - SenioriKamutoiminta,
Jenni Karvonen, hankekoordinaattori, Miina Sillanpää Säätiö
- Arpajaiset
- 7.11. 133 vuotta makuelämyksiä - Fazerin historiaa,
Liisa Eerola, viestintäjohtaja, Fazer Makeiset
- Yhteislaulua, **Timo Hietanen**, Itä-Helsingin seniorit ry
- 21.11. Tekoälystä - kysymyksiä ja keskustelua
Eino Uikkanen, ICT-asiantuntija
- Arpajaiset
- 12.12. Puurojuhla ja joululauluja, **Tuula Karhumäki**, pj.
Ansiomerkkien jako
Joulun sanoma, kirkkoherra **Jukka Pakarinen**

Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin. Muutokset mahdollisia.

Ohjelmavastaava Ursula Viljakainen, puh 040 586 7810, uviljakainen@gmail.com

Jäsentilaisuuksissa järjestetään arpajaiset ohjelmassa mainittuina kertoina. Toivomme, että tuot 5–10 euron arvoisen arpajaisvoiton mukana arvontaan. Tuo jotain sellaista, mitä toivoisit itse voittavasi. Pienten voittojen lisäksi arvotaan yhdistyksen hankkima päävoitto.

TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET SYKSY 2024

17.9. klo 12.15 Sinebryhoffin taidemuseo, Bulevardi 40

Vanhan eurooppalaisen taiteen museo. Opastettu kierros Paul ja Fanny Sinebryhoffin kotimuseossa. Ilmoittaudu viimeistään 12.9. Sisäänkäynti 12€ tai museokortti.

24.9. päiväretki Paimion parantolaan



Tutustumme oppaan johdolla Alvar ja Aino Aallon arkkitehtoniseen mestariteokseen. Syömme lounaan parantolassa, sen jälkeen mahdollisuus ulkoiluun sään salliessa. Lähtö Mikonkadun turistipysäkiltä klo 9.30, paluu viimeistään klo 17.

Sisäänkäyntimaksu 10€, matkan kokonaishinta määräytyy lähtijöiden mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 14.9. ja ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

22.10. klo 18.30 ”Moulin Rouge”

suurmusikaali kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Musikaali vie katsojan legendaariseen 1800-luvun lopun yökerhoon Pariisiin.

Hinta 89€. Ilmoittaudu viimeistään 14.9.

6.11. klo 18.30 ”Yllätysvieras”

Areena-näyttämöllä Hämeentie 2. Yllätysvieras on terävästi hauska ja ratkiriemukas komedia siitä, mitä seuraa liiasta hienotunteisuudesta.

Hinta 46€. Ilmoittaudu viimeistään 1.10.

12.11. klo 12.00 HAM, Tennispalatsi

Opastus Tove Janssonin 25.10. avautuvaan ”Paratiisi”-näyttelyyn, joka esittelee Janssonin julkisiin tiloihin tekemiä seinämaalauksia.

Hinta 12€ tai museokortti. Ilmoittaudu viimeistään 5.11.

17.11. klo 12.00 ”Veljeni Leijonamieli”

kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Astrid

Lindgrenin klassikkosatu näyttämöllä. Huikkea musiikkiteatteria yli 9-vuotiaille. Lähdemme teatteriin teemalla Isovanhempi ja lapsenlapsi yhdessä. Ota siis lapsenlapsesi mukaan ja varaa liput viimeistään 10.10.

Ilmoittaudu suoraan Elina Tuomikoski, puh 040 743 3300 tai elina.t.tuomikoski@gmail.com, jotta aikuisten ja lasten lukumäärät sekä lasten iät tulevat varmasti oikein. Hintaa aikuiset 52€ ja alle 16-vuotiaat lapset 26€.

23.11. klo 14.00 ”Murha kahdelle”

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68.

Taidokas sekoitus musiikkia, sekasortoa ja klassista murhamysteeriä.

Hinta 40€. Ilmoittaudu viimeistään 15.9. (teatteri haluaa osallistujamäärän jo kaksi kuukautta ennen esitystä).

22.1.2025 klo 12.00 opastettu kierros Designmuseo Arabiassa,

Hämeentie 135 A.

Museo toimii 1948 perustetun Arabian museon tiloissa tehtaan ylimmässä kerroksessa. Vapaa pääsy. Ilmoittaudu viimeistään 15.1.

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 SYKSY 2024

Kirjallisuuskerho

Kirjallisuuskerho kokoontuu Mikaelinkirkolla keskiviikkoisin 25.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. kello 10.30-12.00.

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

Muistijumppakerho

Aivot tarvitsevat jatkuvasti uusia ja erilaisia virikkeitä pysyäksesi vireinä ja terveisinä. 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.

Syksyn kokoontumispäivät ovat 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. Tule mukaan! Milloinkaan ei ole liian aikaista alkaa ajatella aivojasi, tärkeintä pääomaasi. Mukaan mahtuu max 15 jäsentä.

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



Elämän iloa ja voimaa liikunnasta (entinen kävelykerho)

Teemme syksyn aikana erikseen sovittavina ajankohtina ulkoiluretkiä 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! Tapahtumajärjestäjät: Tuula Harjula, puh. 040 740 8181 ja Tuula Karhumäki, puh 040 530 8339.

Lounaskerho

Lounaskerho jatkaa Helena Saranpään ja Marja Jokisen vetämänä etukäteen testatuissa paikoissa. Tutustumme erityyppisiin ravintoloihin, jotka sijaitsevat hyvien julkisten yhteyksien läheisyydessä.

Jutellaan ja viihdytään hyvän ruoan ja mainion ruokaseuran parissa. Tilaisuudet ovat keskiviikkoisin klo 13. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilla. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittaudu: tekstiviesti 041 318 2820, Helena Saranpää.

Etäkahvila jäsenille

Etäkahvit syksyllä 2024
parittomien viikkojen maanantaina klo
10-11.30 Teamsissä 9.9., 23.9., 7.10.,
21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.

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 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 adressit, varasihteeri, 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 syyskaudella 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12

HALLITUKSEN TOIMIHENKILÖT

Leena Lainema tiedotus, leena.lainema@gmail.com

Lea Grönlund digiseniööri, lgronlund@gmail.com

Tuula Karhumäki liikuntavastaava, tuula.karhumaki@kolumbus.fi

MUUT TOIMIHENKILÖT

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

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

Saranpää Helena, puh. 041 318 2820 tai tekstiviesti
Jokinen Marja, puh. 044 358 9474 tai tekstiviesti
lounaskerho

Renko Markku, puh. 040 072 8712, jmarkkusmrenko@gmail.com
kuljetusapu

Lindgren Pekka ja Hytönen Hannu
arpajaiset

Kristiina Karjalainen, Tuula Toivola ja Terttu Piekkola
apuemännät

Kuvat: Leena Lainema, Alvar Aalto Foundation ja Tuula Karhumäki

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