

Hyvä Itä-Helsingin seniori!

Kesä alkaa olla takana ja edessämme on jälleen aktiivinen ja monipuolinen syyskausitutussa paikassa. Mikaelinkirkolla joka toinen torstai. Toivon, että jokainen on saanut nauttia kesän valosta, lämmöstä ja yhdessäolosta läheisten kanssa.

Syksyn ohjelmamme tarjoaa tuttuun tapaan monenlaista toimintaa. Kurssitoiminta jatkuu entiseen malliin, ja ilahduttavana uutuuksena olemme lisänneet askartelua joulumyyjäisiä varten. Toivomme, että mahdollisimman moni löytää tiensä mukaan yhteisiin kerhotoimintoihin ja askarteluhetkiin – yhdessä tekeminen on paitsi mukavaa myös tärkeä osa yhdistyksemme yhteisöllisyyttä.

Italian kielen opiskelu jatkuu edelleen, ja samalla jatkamme arvokasta yhteistyötä Idän verkostojen ja Metropolian geronomiopiskelijoiden kanssa. Yhteistyö tarjoaa meille mahdollisuuden jakaa kokemuksia eri sukupolvien kesken ja pitää yllä aktiivista vuoropuhelua ikääntymisen teemoista.

Tänä syksynä järjestämme myös ylimääräisen jäsenkokouksen. Senioriliiton liittokokouksessa kesällä hyväksyttiin yhdistysten sääntömuutokset, minkä vuoksi yhdistyksemme sääntöjä on tarpeen päivittää vastaamaan uusia linjauksia, vaikka isoja sisältömuutoksia ei tullutkaan. Kutsumme jäsenet koolle käsittelemään muutoksia, ja tarkemmat tiedot kokouksesta saat myöhemmin.

Yhdistyksemme vahvuus on aktiivinen ja lämmin yhteisö. Toivotammekin kaikki uudet jäsenet lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaamme. Kannustan myös nykyisiä jäseniämme kutsumaan ystävän, naapurin tai tuttavien mukaan tutustumaan toimintaamme. Yhdessä voimme kasvattaa yhteisöämme ja tarjota yhä useammalle mahdollisuuden löytää uusia ystäviä, mielekästä tekemistä ja osallistumisen iloa.

Toivotan kaikille jäsenillemme virkistävää, antoisaa ja yhteisöllistä syyskautta. Tavataan tapahtumissa, kursseilla, teattereissa ja retkillä – yhdessä teemme yhdistyksestämme elinvoimaisen ja viihtyisän.

*Jokainen meistä on osa tarinaa,
joka yhteisön voimaa rakentaa.
Kun kohtaamme, kuuntelemme ja jaamme,
iloa ja lämpöä toisillemme annamme.*

*Avoin ovi kutsuu mukaan taas,
uusi ystävä voi löytyä viereltäs.
Yhdessä enemmän saamme aikaan,
rohkeasti kohti syksyn taikaa.*

*Tervetuloa mukaan, vanhat ja uudet ystävät –
parhaat hetket syntyvät yhdessä*



Lämpimin terveisin hallituksen psta **Tuula Karhumäki**, puheenjohtaja

JÄSENTILAISUUKSIEN OHJELMA SYKSY 2026

Jäsentilaisuudet ovat joka toinen **torstai klo 13.30 alkaen** (kahvit 13.00 alkaen) **Mikaelinkirkolla Emännänpolku 1**, 00940 Helsinki. Varsinaisen ohjelman lisäksi tilaisuudessa tiedotetaan yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja pidetään noin 10 minuutin digivinkki.

Päivä	Jäsentilaisuuden aihe	Esiintyjä
10.9.	Kurkistus oopperan ja baletin maailmaan – välähdyksiä esiripun takaa Arpajaiset	Viestintäjohtaja, Suonen Kansallis-ooppera- ja baletti Liisa Riekkö
24.9.	Lotat Suomen historiassa Yhdistyksen ylimääräinen kokous 24.9.2026, sääntöuudistus Yhteislaulua	Tutkija, FM Elina Tarvainen Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
8.10.	Ajankohtaista seniorin maailmasta Miten vaikutan ja osallistun toimintaan	Apulaispormestari Maarit Vierunen Kaikille jäsenille*
22.10.	Lonkan ja polven nivelrikon hoito tekonivelleikkauksella Yhteislaulua	Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Olli Komulainen Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
5.11.	Hyvä ikääntyminen Arpajaiset	Psykologi Pirkko Lahti
19.11.	Elämän esineet - ajatuksia suhteestamme tavarain ja tavaroihin Yhteislaulua	Tietokirjailija, historioitsija Anna Kortelainen Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
10.12.	Joulujuhla - Seurakunnan tervehdys Ansiomerkkien jako Puurojuhla ja myyjäiset	

Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin. Muutokset mahdollisia.

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

Jäsentilaisuuksissa ilmoittautuminen, osallistumismaksun suorittaminen ja kahvit alkaa klo 13.00 ja esitys klo 13.30. Esityksen jälkeen käydään läpi ajankohtaisia asioita.

*Tervetuloa niin entiset kuin uudetkin jäsenet kuulemaan ja keskustelemaan!

TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET

1. 22.9.2026 klo 12.00. REITZIN SÄÄTIÖN KOKOELMAT, Apollonkatu 23 B, 6krs.
Esillä on suomalaisen maalaustaiteen merkkiteoksia, antiikkihopeaa, aseita, posliinia ja kelloja Lauri ja Maija Reitzin arvokkaassa museokodissa. Museovierailu on maksuton. Ilmoittaudu viimeistään 14.9. Tapaamme alaovella klo 11.50.
2. 10.10.2026 klo 13.00 KOLMEN PENNIN OOPPERA Lahden Kaupunginteatterissa.
Kolmen Pennin Ooppera on Bertolt Brechtin ja Kurt Weilin legendaarinen mestariteos, jossa yhdistyvät kabaree, ooppera ja poliittinen satiiri. Ikoniset laulut, huikea hahmokavalkadi ja terävä huumori loistavat Lauri Maijalan ohjauksessa. Lipun hinta n 100 €, sisältää oman bussikuljetuksen, teatterilipun sekä väliaika tarjoilun (kahvi/tee ja suolainen piiras). Minimilähtijämäärä on 15 henkeä, jolloin hinta vielä n 100 €. Bussi lähtee Mikonkadun pysäkiltä klo 11.00. Ilmoittaudu viimeistään 3.9., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi. Ilmoitathan Elinalle, mikäli olet gluteiiniton tai haluat kahvin tilalle teetä.
3. 12.10.2026 klo 14.00–16.00 NORDEAN TAIDESÄÄTIÖN KOKELMAT JA PANKKIMUSEO,
Aleksanterinkatu 36. Opastettu kierros. Vierailun hinta on 20 €, joka maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille. Ilmoittaudu viimeistään 29.9., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi. Turvallisuussyistä Nordeaan on ilmoitettava osallistujien nimet viimeistään viikkoa ennen tapahtumaa.
4. 21.10.2026 klo 18.30 & JULIA, Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä.
Unohda surulliset loput ja Romeonsa perään itkevä Julia – vuoden räiskyvin musikaali. Julia on jotain ihan muuta. Shakespearen tunnetuin rakkaustarina tarjoillaan nyt täysin uudella twistillä tunnetuimpien 90 - ja 2000 – luvun alun hittien soudessa. Mikäs sen parempaa! Lipun hinta 95.50 €. Ilmoittaudu viimeistään 14.9., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi.
5. 9.11.2026 klo 11.45 EDUSKUNTATALO, Mannerheimintie 30, vierailijasisäänkäynti ovi B.
Opastettu kierros, jonka päätteeksi tapaaminen kansanedustaja Sari Sarkomaan kanssa. Ilmoittaudu viimeistään 2.11. Pyydän osallistujia saapumaan paikalle hyvissä ajoin. Ensin on turvatarkastus, joka kestää 15min/ 25 hengen ryhmä. Ennen opastuskierrosta takit ja kaikki kantamukset jätetään säilöön, lukittavia kaappeja on. Eduskuntaan ei saa tulla nastakengissä! Eduskuntatalossa on paljon portaita, mikäli tarvitset esteetöntä palvelua, ilmoitatko siitä ja sen laadusta Elinalle viimeistään 26.10.
6. 10.11.2026 klo 18.30 NAURAVAN KULKURIN TARINA Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä.
Kertomus siitä, miten Vesa-matti Loirista tuli koko kansan rakastama taiteilija. Koskettava, hauska ja runollinen ylistyslaulu taiteelle ja viihteelle, kerrottuna Vesa-Matti Loirin tarinan kautta ja hänen esittämänsä ajattoman musiikin siivittämänä.

Lipun hinta on 63.50 €. Ilmoittaudu viimeistään 2.10., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi.

Ilmoittaudu teatteriin ensisijaisesti 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. Sinun tulee tehdä ilmoittautuminen uudestaan.

Ilmoittautuessasi tekstiviestillä, saat vastausviestin Elinalta, mikäli sinulla ei ole sähköposti-osoitetta.

Osoitteesta **noreply@senioriliitto** tulee **maksupyyntö** aina heti viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Maksathan teatteriliput yhdistyksen tilille heti, kun olet saanut pyynnön maksaa liput. 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 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. Kaikilla retkillä on hyvä olla voimassa oleva matkavakuutus.

MUUT TAPAHTUMAT

Jeopardyn yleisötapahtuma 27.10.2026 klo 13.00. Paikka: Laippatie 14, 00880 Helsinki (Valofirman studio). **Huom! saavuthan paikalla klo 12.55!** Tilaisuuteen mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittaudu SenioriAppi. Huomioithan, että ilmoittautuminen on sitova. Ilmoitathan 21.10 mennessä, jos joudut perumaan osallistumisesi osoitteella ita-helsinki@senioriyhdistys.fi tai puh 040 5308339/Tuula Karhumäki.

Myyjäiset 10.12.2026 klo 13.00- Paikkana Mikaelinkirkon seurakuntasali jäsentilaisuuden yhteydessä.

KERHOT

Kirjallisuuskerho

Kirjallisuuskerho kokoontuu Mikaelinkirkolla keskiviikkoisin 23.9, 21.10, 18.11 klo 10.30–12.00. Yhteystiedot: Helena Komulainen, puh. 050 338 5374, sähköposti hkomulai@gmail.com. **Ilmoittaudu:** myös SenioriAppi.

Muistijumppakerho

Aivot tarvitsevat jatkuvasti uusia ja erilaisia virikkeitä pysyäksään 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 13.00–14.30.

Syksyn kokoontumispäivät ovat 14.9, 28.9, 12.10, 26.10., 9.11., 23.11 ja 7.12

Tule mukaan! Milloinkaan ei ole liian aikaista alkaa ajatella aivojasi, tärkeintä pääomaasi. **Ilmoittaudu** ryhmään SenioriAppi tai tekstiviestillä: Marja-Liisa Marttila, tekstiviestillä 045 8411 273 tai sähköposti marjaliisamarttila@hotmail.fi Ulla Immonen, puh.050 0447005, sähköposti ulla.e.immonen@gmail.com

Musiikkikerho

 **Musiikkikerho** – "Musiikki alkaa hiljaisuudesta" **löydä uutta kuunneltavaa ja jaa musiikin iloa!**  Pieni kymmenhenkinen ryhmä musiikin ystäviä kokoontuu 4–5 kertaa syyskaudella kuuntelemaan, keskustelemaan ja kokemaan eri genreja bluesista folkiin ja elokuvamusiikista iskelmään. Ohjelmassa päivän biisi, teemat, levyraati, soitimiin tutustuminen, konsertit ja yhteislaulua.

Musiikkikerho kokoontuu klo 10.30–12.00 Mikaelinkirkon kerhohuoneessa 15.9, 13.10, 10.11 ja 8.12

Ilmoittaudu: SenioriAppi tai Hannu Hytönen tekstiviestillä puh. 0405194252 tai sähköposti hannu.hytonen52@gmail.com tai Timo Hietanen puh.040 502 2975 sähköposti hietanen.timo@gmail.com

Liikuntakerho

Elämäniloa ja voimaa liikunnasta tapahtumat syksyllä. Tule mukaan kokemaan liikunnan riemu, jakamaan iloa muiden kanssa ja innostumaan terveellisestä elämäntavasta!

Liikuntatapahtuma

Hietaniemen hautausmaan kierros on **15.9.2026 klo 11:00-12:30. Kierrokselle on varattu paikka 20 osallistujalle.** Kokoonnutaan hautausmaan taiteilijanmäen portin sisäpuolelta, Mechelininkatu 2 f. **Ilmoittaudu: SenioriAppi** viimeistään 8.9.

Keilatapahtuma

Myllypuron Areena Centerissä 12.11 .2026 klo 11.00–13.00. Yhdistys maksaa ratamaksut ja keilailukengät. **Mukaan mahtuu 20 osallistujaa.** **Ilmoittaudu:** Senioriappi tai Tuula Harjula sähköposti tuula.harjula@elisanet.fi tai puh 040 7408181. Tuula Samaletdin sähköposti tuula.k.samaletdin@gmail.com tai puh 040 0368268.

Lounaskerho

Tutustumme erityyppisiin ravintoloihin, jotka sijaitsevat hyvien julkisten yhteyksien läheisyydessä. Jutellaan ja viihdytään hyvän ruoan ja mainion ruokaseuran parissa. Tilaisuudet ovat torstaisin 17.9.,15.10., 26.11, ja 17.12 klo 13.00 alkaen. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilla. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittaudu: Helena Saranpää tekstiviesti 041 318 2820, tai sähköposti saranpaahe-lena@gmail.com

Italian alkeiskurssi

Opi Italiaa, yhdistyksen jäsenille suunnattu italian jatkokurssi. Tarkoitettu edellisenä kautena mukana olleille, mutta myös niille, jotka ovat aiemmin opiskelleet italian kielten perusteita. Kurssi kokoontuu **Vuosaaren kirjaston tiloissa**. seuraavina tiistai-ilta-päivinä 15.9.,22.9.,6.10.,20.10. 27.10.,10.11.,17.11.,24.11.,1.12. ja 8.12. **klo 15–16.30** Opetuksessa käytettävä oppikirja Bella Vista I. Jatkamme kappaleesta 7. Kurssin alussa ker-tausta kirjan alkukappaleista

Paikka: Kulttuurikeskus Vuotalo, Mosaiikkitori 2, Helsinki. Kurssin opettaja Seija Hakulinen puh. 040 833 2957, sähköposti seija.m.hakulinen@gmail.com **Ilmoittaudu:** SenioriAppi.

Digiseniori

Digiseniori Lea Grönlund opastaa turvalliseen digilaitteen käyttöön ja auttaa asentamaan uuden senioriopin. Hän on tavattavissa joko ennen jäsentilaisuuksia tai niiden jälkeen. Järjestämme kevään aikana tarvittaessa digitilaisuuksia myös erikseen. Lea Grönlund puh. 040 0227234 tai sähköposti llgronlund@gmail.com

Turvallisen digilaitteen käyttökoulutusta järjestetään 23.9 ja 25.11 klo 10.00–12.00 paikka ilmoitetaan myöhemmin. **Ilmoittaudu:** SenioriAppi.

Kahvikaverit teamsissä

Kahvikaverit kokoontuvat oman tietokoneen, iPadin tai mobiililaitteen ääreen parillisten viikkojen maanantaisin klo 10–11.30 Teamsissä 14.9, 28.9, 26.10, 9.11, 23.11, 7.12 ja 21.12. Linkin saat sähköpostilla tai verkkosivuiltamme. Vetäjät: Unelma Krakau, Lea Grönlund ja Hannele Nuojua. Mikäli haluat muistutuksen edellisenä päivänä, anna sähköpostosoitteesi Unelma Krakaulle jäsentapaamisessa tai lähetä viesti hannele.nuojua@gmail.com . Hän välittää sähköpostiosoitteesi Unelmalle, joka lähettää viestin sinulle edellisenä päivänä.

Uudet jäsenet

Yhdistyksen uusille ja asiasta kiinnostuneille jäsenille järjestetty tervetuloa yhdistykseen tilaisuus järjestetään torstaina 8.10 jäsentilaisuuden jälkeen noin klo 14.15 alkaen Mikaelinkirkon seurakuntasalissa. **Ilmoittaudu:** sähköposti ita-helsinki@senioriyhdistys.fi

Muu kerhotoiminta

Kynttiläaskartelu 16.11.2026 klo 12.00–14.00. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Kynttilöitä valmistetaan mehiläisvahalevyistä yhdistyksen myyjäisiin. Yhdistys hankkii materiaalit. **Ilmoittaudu:** SenioriAppi viimeistään 2.11 mennessä. Tilaisuuteen mahtuu 20 osallistujaa.

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

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

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

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

Nuojua Hannele verkkosivuvastaava ja Facebook, puh. 050 367 1292 hannele.nuojua.fi@gmail.com

Marja-Liisa Marttila, varajäsenrekisterivastaava, puh. 045 8411 273, marjaliisamarttila@hotmail.fi

Marjatta Laitinen emäntä, 040 528 3338, marjattaltnn@gmail.com

Hallituksen kokoukset syyskaudella 7.9, 5.10, 2.11 ja 30.11

HALLITUKSEN TOIMIHENKILÖT

Leena Lainema tiedotus, leena.lainema@gmail.com

Lea Grönlund digiseniori, lgronlund@gmail.com

Tuula Harjula 040 740 8181, tuula.harjula@elisanet.fi liikuntavastaava

KERHONVETÄJÄT JA MUUT TIIMIN JÄSENET

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

Marja-Liisa Marttila, puh. 045 8411 273, marjaliisamarttila@hotmail.fi muistijumppakerho

Immonen Ulla, puh. 050 044 7005 ulla.e.immonen@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 Samaletdin, 040 036 8268, tuula.k.samaletdin@gmail.com, varaliikuntavastaava

Hannu Hytönen puh. 0405194252. hannu.hytonen52@gmail.com musiikkikerho ja arpajaiset

Timo Hietanen puh. 0405022975 hietanen.timo@gmail.com musiikkikerho ja yhteislaulut

Seija Hakulinen puh. 040 833 2957 seija.m.hakulinen@gmail.com, Italian kielen alkeiskurssi

Kristiina Karjalainen, Tuula Toivola ja Terttu Piekkola, apuemännät

Sirkka Sammer, arpajaiset

(muutokset mahdollisia)