



JÄSENTIEDOTE SYKSY 2025

Hyvä Itä-Helsingin seniori!

Kesää on vielä jäljellä, mutta syksy saapuu värikkäine lehtineen ja viilenevine iltoineen. Silloin on hyvä hetki kokoontua aloittamaan senioriyhdistyksemme vireä toiminta Mikaelinkirkon tiloissa. Kesän aikana olemme saaneet uusia jäseniä. Meitä on nyt vähän yli 340. Toivotamme niin entiset kuin uudetkin jäsenet mukaan toimintaamme. Syksyn aikana järjestämme mielenkiintoisia jäsentilaisuuksia, kulttuuriretkiä, kerhoja ja muuta yhdessäoloa. Tapahtumissa on luvassa sekä tuttuja suosikkeja että uusia sisältöjä.



Uutena kerhona aloittaa syyskuussa musiikkikerho. Eriyisen toivottu keilatapahtuma saa jatkoa. Muitakin uudistuksia on vireillä. Tarkemmat aikataulut löydät tästä tiedotteesta ja verkkosivuiltamme. Moniin tapahtumiin on jo ilmoittautuminen alkanut. Ilmoittaudu sinäkin senioriapiin kautta.

Senioriappi on jo monelle tuttu työväline. Mikäli sinulla ei sitä vielä ole, ota puhelin mukaan ja tule rohkeasti kysymään asennusohjeita ennen tai jälkeen jäsentilaisuuden. Myös turvallisen digilaitteen käyttökoulutusta järjestetään syksyllä. Senioriappi on hyvä apu, kun ilmoittaudut meidän, piirin tai liiton tilaisuuksiin tai haluat lähettää meille viestiä.

Jäsenhankintakilpailu on käynnissä vuoden 2025 loppuun asti. Tuo ystäväsi mukaan – näin autat yhdistystä kasvamaan ja vahvistamaan toimintaansa. Lisätietoa syyskauden toiminnasta löydät tästä tiedotteesta ja verkkosivuiltamme <https://itahelsinki.senioriyhdistys.fi/> sekä Facebook-sivuiltamme.

Tule mukaan – yhdessä teemme syksystä entistäkin antoisamman!

Lehdet leijailevat hiljaa, maa pukeutuu kullan ja kuparin sävyyn.
Ilta saapuu aikaisin,
mutta ikkunoiden takana loistaa lämmin valo.

Kuppi teetä, ystävän hymy, muistot, jotka kantavat ja tarinat, jotka yhä elävät.
Jokainen syksy on uusi luku –
täynnä hetkiä, jotka maistuvat kypsiltä marjoilta ja raikkaalta ilmalta.

Me kokoonnumme yhteen, nauramme, laulamme ja jaamme aikaa,
sillä vuodenaikojen vaihtelussa on jotain kaunista ja pysyvää –
niin kuin ystävyyskin.

Hallituksen puolesta tervetuloa, puheenjohtaja Tuula Karhumäki

JÄSENTILAISUUDET SYKSY 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 asioista.

- 11.9. Finlandia-talo osana Helsingin historiaa
Laura Kolbe, professori
- Syksyn ajankohtaiset asiat
Tuula Karhumäki, puheenjohtaja
- 25.9. Reportaasi matkoista
Rauli Virtanen, tietokirjailija, toimittaja
Arpajaiset
- 9.10. Monikulttuurisuuden kohtaaminen asuinalueellamme
Anne Hammad, palveluyksikön johtaja, Helsingin Diakonissalaitos
Arpajaiset
Yhteislaulua, **Timo Hietanen**
- 23.10. Seniorin lakiasiat
Kati Kyckling, partner
- Uusien jäsenten tapaaminen
Hallituksen jäsenet
- 6.11. Wiaporin kapina 1906 - Kapina sortovaltaa vastaan -kirjasta
Mirjam Nordström, kirjailija
Yhteislaulua, **Timo Hietanen**
- 20.11. Minun Ukrainani tänään
Maxim Fedorov, toimittaja, tietokirjailija
Arpajaiset
- 11.12. Joulujuhla
Seurakunnan joulutervehdys
Kaisa Kariranta, pastori
Hanna Virtanen, kanttori
- Ansiomerkkien jako, **Tuula Karhumäki**, puheenjohtaja

Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin. Muutokset mahdollisia.
Ohjelmavastaava on Ursula Viljakainen, puh 040 586 7810, uviljakainen@gmail.com

TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET SYKSY 2025

23.9. klo 8.30 Päiväretki Kotkaan Merikeskus Vellamoon sekä Maretariumiin

Lähtö omalla bussilla klo 8.30 Mikonkadun turistipysäkiltä, paluu noin klo 17.00. Merikeskus Vellamo sisältää useita näyttelyitä (mm. Rajavalvonta, Kohtalona Ruotsinsalmi, Metsäteollisuus sekä Muumit), joihin tutustumme omatoimisesti oman mielenkiinnon mukaan. Lounas Ravintola Laakonkissa.

Sisäänpääsymaksu Vellamoon 10 € tai museokortti, jokainen maksaa paikan päällä.

Lounaan jälkeen siirrymme bussilla Maretariumiin, jossa tutustumme Suomen vesieläimistöön oppaan johdolla auditoriossa sekä sen jälkeen itsenäisesti katsellen kaloja 12 eri akvaariossa. Matkan hinta sisältää bussimatkat, lounaan sekä sisäänpääsymaksun Maretariumiin. Hinta noin 63–73 euroa lähtijöiden määrän mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 9.9.

26.9. klo 14.00–15.45 Rakkauskirjeitä, Tikkurilan Silkki-näyttämö, Tikkurilantie 44

Iki-Ihanat Seela Sella ja Esko Roine lukevat rakkauskirjeitä samannimisessä esityksessä. Lippu 34 €. Ilmoittaudu viimeistään 25.8.



14.10. klo 12.00 Gallen-Kallela, Klimt & Wien Ateneumissa

Näyttelyn intro 12-12.30 Ateneum-salissa, 1.5 kerroksessa. Näyttely kertoo, miten A. Gallen-Kallelan taide kehittyi vuorovaikutuksessa modernistien, kuten Gustav Klimtin kanssa. Näyttely tuo ensimmäistä kertaa G. Klimtin maalauksia Suomeen. Kuvataiteen lisäksi esillä on valokuvia sekä muotoilua. Sisäänpääsy 12 € tai museokortti. Tapaamme myymälän aulassa 10 minuuttia ennen intron alkua. Ilmoittaudu viimeistään 29.9.

25.10. klo 12.00 Täällä Pohjantähden alla Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä

Klassikkonäytelmän kesto 3 tuntia. Koska näytelmä on pitkä, ja se osuu lounas/kahviaikaan, kaikille on varattu väliaikatarjoilu. Kahvi/tee + suolainen piiras yhteensä 12.20 € tai kahvi/tee + korvapuusti yhteensä 9.50 €. Jos haluat varata väliaikatarjoilun, niin ilmoita valintasi Elina Tuomikoskelle, puh. 040 743

3300 viimeistään 19.9. Lippu ja tarjoilu maksetaan samalla kertaa yhdistyksen tilille. Saat siitä viestin 20.9. Ilmoittaudu viimeistään 19.9. Lipun hinta 56 €.

29.10. klo 11.00 Designmuseo Arabia, Hämeentie 135 A

Tutustumme oppaan johdolla Arabian uusittuun museoon, jossa sekä astioita että Design-tuotteita eri aikakausilta. Tapaamme 10 minuuttia ennen opastuksen alkua sisääntuloaulassa hissien edessä. Ilmoittaudu viimeistään 21.10.

5.11. klo 18.30 JOTUNI, Kansallisteatterin Pieni näyttämö

Anneli Kannon ja Heini Tolan näytelmä Huojuvan talon asukkaista. M. Jotunin ja hänen aviomiehensä vaikea avioliitto on pysynyt puheenaiheena siitä lähtien, kun M. Jotunin postuumisti julkaistu Huojuva Talo (1963) aiheutti kirjallisen sensaation.

Lippu 46 €. Ilmoittaudu viimeistään 1.10.

13.11. klo 18.30 SÖRKKA – musiikkirevy, Teatteri Kapsäkki, Hämeentie 68

Anneli Kannon käsikirjoittama vauhdikas musiikkirevy riehakkaasta 1920-luvun Helsingistä sekä kieltoain ajasta. Lippu 45 €. Ilmoittaudu viimeistään 8.9.

26.11. klo 12.00 ”Katson kohti maata” Helsingin taidehalli, Nervanderinkatu 3
Miettinen Collection -taidekokoelma esitellään laajemmin kuin koskaan. Esillä yli 100 teosta ja 50 taiteilijaa. Opastettu kierros.

Sisäänpääsymaksu museokortti tai 12 €. Tapaamme 10 minuuttia ennen opastuksen alkua sisääntuloaulassa. Ilmoittaudu viimeistään 20.11.

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

Ilmoittautuessasi tekstiviestillä, saat vastausviestin Elinalta, mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta. Osoitteesta noreply@senioriliitto tulee maksupyyntö aina heti viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Maksathan teatteriliput yhdistyksen tilille heti, kun olet saanut maksupyyntösi. **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 joko senioriapiin 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 on hyvä olla voimassa oleva matkavakuutus.

KERHOT SYKSY 2025

Kirjallisuusero

Kirjallisuusero kokoontuu Mikaelinkirkolla keskiviikkoisin 24.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 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. Muistijumppakerhossa käytämme aivojamme, teemme yhdessä erilaisia mieltä, kehoa ja aivoja virkistäviä harjoitteita. Kokoontumme Mikaelinkirkon toisen kerroksen takahuoneeseen, Emännänpolku 1, joka toinen maanantai klo 13–14.30.

Kokoontumme 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. Tule mukaan! Milloinkaan ei ole liian aikaista ajatella aivojasi, tärkeintä pääomaasi. Ennakoilmoittautumiset Tuula Salo-Jantunen tekstiviestillä 040 046 5757 tai tuula.salojantunen@gmail.com.

🎵 Musiikkikerho – musiikki alkaa hiljaisuudesta 🎵

Kymmenen musiikin ystävää kokoontuu 4-5 kertaa syksyllä kuuntelemaan, keskustelemaan ja kokemaan eri genrejä bluesista folkiin ja elokuvamusiikista iskelmään. Ohjelmassa päivän biisi, teemat, levyraati, soittimiin tutustuminen, konsertit ja yhteislaulua. Kerho kokoontuu 16.9. klo 10.30–12.00 myöhemmin ilmoitetussa paikassa ja 7.10., 4.11. ja 9.12.

Mikaelinkirkon kerhuhuoneeseen. Ilmoittautumiset Hannu Hytönen tekstiviestillä 040 519 4252 tai hannu.hytonen52@gmail.com

Liikuntakerho

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

Keskiviikkona 8.10. Vuosaaren huippu ja merimieskirkko. Kokoontumme Vuosaaren huippu -pysäköinnin infoalueella klo 10.00. Palaamme pysäköintialueelle viimeistään klo 11.15 ja siirrymme Vuosaaren sataman merimieskirkolle, jossa meillä on varattu esittely ja näyttelyyn tutustuminen.

Merimieskirkon osoite on Provianttikatu 4, 00980 Helsinki. Kirkossa on sen toimintaa 150 vuoden ajalta esittelevä näyttely, minne on vapaa pääsy. Kirkolla on kanttiini, josta voi ostaa 6 eurolla kahvin ja pullan. Mikäli haluat tulla vain kirkolle, Itäkeskuksesta tulevan bussin 90 pysäkki on Hansa-terminaalissa vastapäätä kirkkoa.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 29.9. senioriapilla tai sähköpostilla tuula.harjula@elisanet.fi tai puh. 040 740 8181. Varavastaava Tuula Samaletdin sähköposti on tuula.k.samaletdin@gmail.com ja puh. 040 036 8268.

Maanantaina 10.11. keilataan Myllypuron Arena Centerissä klo 11.00–13.00.

Yhdistys maksaa ratamaksut, osallistujat maksavat juomat ja 3 euron keilailukengät. Max 20 osallistujaa.

Ilmoittautumiset viimeistään torstaina 6.11. senioriapilla tai sähköpostilla tuula.harjula@elisanet.fi tai puh. 040 740 8181. Tuula Samaletdin sähköposti tuula.k.samaletdin@gmail.com ja puh. 040 036 8268.



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 18.9., 16.10., 13.11. ja 18.12. (joulukuun päivä varmistuu myöhemmin). Tarkemmat tiedot ilmoitetaan jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilla. Tervetuloa mukaan!

Syyskuun lounaskerho kokoontuu 18.9. klo 13.00 14 Peaks -ravintolassa, Siltasaarenkatu 13, 00530 Helsinki.

Ilmoittaudu: Helena Saranpää tekstiviesti 041 318 2820, tai e-maililla saranpaahelena@gmail.com

Digiseniori

Digiseniorimme Lea Grönlund opastaa turvalliseen digilaitteen käyttöön 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 e-maililla lgronlund@gmail.com

Turvallinen digilaitteiden käyttökoulutus järjestetään torstaina 16.10. klo 10.00–11.30 Itäkeskuksen kirjaston Kanerva -kokoustilassa ja 19.11. klo 10.00–12.00 myöhemmin ilmoitettavassa paikassa. Ilmoittautuminen senioriapin kautta.

Etäkahvila jäsenille

Etäkahville kokoonnutaan oman tietokoneen, iPadin tai mobiililaitteen ääreen parillisten viikkojen maanantaisin klo 10–11.30 Teamsissa 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. Linkin saat sähköpostilla tai verkkosivuiltamme. Vetäjät: Unelma Krakau, Lea Grönlund ja Hannele Nuojua. Mikäli haluat muistutuksen edellisestä päivästä, anna e-mail-osoitteesi Unelma Krakaulle jäsentapaamisessa tai lähetä viesti hannelenuojua.fi@outlook.com. Hän välittää e-mailisi Unelmalle, joka lähettää viestin sinulle edellisestä päivästä.

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.

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 jäsenrekisteri, 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
hannelenuojua.fi@outlook.com

Laitinen Marjatta emäntä, puh. 040 528 3338, marjattaltn@gmail.com

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

Hallituksen kokoukset syyskaudella 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.

HALLITUKSEN TOIMIHENKILÖT

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

KERHONVETÄJÄT JA MUUT TOIMIHENKILÖT

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

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

Ulla Immonen, puh. 050 044 7005, ulla.e.immonen@gmail.com, *muistijumppakerho*

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

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

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

Tuula Samaletdin, 040 036 8268, tuula.samaletdin@fimnet.fi, *varaliikuntavastaava*

Hannu Hytönen puh. 040 519 4252, hannu.hytönen52@gmail.com,
musiikkikerho ja arpajaiset

Timo Hietanen puh. 040 502 2975, hietanen.timo@gmail.com, *musiikkikerho ja yhteislaulut*

Kristiina Karjalainen, Tuula Toivola ja Terttu Piekkola, *apuemännät*

Hannu Hytönen, Sirkka Sammer, *arpajaiset*

Kuvat: Tuula Karhumäki ja Ateneum

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