



JÄSENTIEDOTE SYKSY 2026

Hyvä Itä-Helsingin seniori!

Kesä alkaa olla takana. Edessämme on jälleen aktiivinen ja monipuolinen syyskausi tutussa paikassa Mikaelinkirkolla joka toinen torstai. Toivon, että jokainen on saanut nauttia kesän valosta, lämmöstä ja yhdessäolosta läheisten kanssa. Syksyn ohjelma tarjoaa tuttuun tapaan monenlaista toimintaa. Aikaisempi kurssitoiminta jatkuu ja ilahduttava uutuus on askartelu joulumyyjäisiä varten. Toivomme, että moni löytää tiensä mukaan yhteiseen kerhotoimintaan ja askarteluhetkiin – yhdessä tekeminen on paitsi mukavaa myös tärkeä osa yhdistyksemme yhteisöllisyyttä.

Italian kielen opiskelu jatkuu edelleen, ja jatkamme myös 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 hyväksymien yhdistysten sääntömuutosten vuoksi meidänkin on päivitettävä sääntöjämme vastaamaan uusia linjauksia, vaikka isoja sisältömuutoksia ei tullutkaan. Kutsumme jäsenet koolle käsittelemään muutoksia, tarkemmat tiedot kokouksesta kerromme myöhemmin.

Yhdistyksemme vahvuus on aktiivinen ja lämmin yhteisö. Toivotamme kaikki uudet jäsenet lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaamme. Kannustan myös nykyisiä jäseniä kutsumaan ystävän, naapurin tai tuttavan 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. Tervetuloa mukaan, vanhat ja uudet ystävät. 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, uusi ystävä voi löytyä viereltä.

Yhdessä saamme enemmän aikaan, rohkeasti kohti syksyn taikaa.

Lämpimin terveisin

hallituksen puolesta Tuula Karhumäki, puheenjohtaja

JÄSENTILAISUUDET SYKSY 2026

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 ja pidetään noin 10 minuutin digivinkki.

- 10.9. Kurkistus Suomen kansallisoopperan ja baletin maailmaan – välähdyksiä esiripun takaa
Liisa Riekki, viestintäjohtaja
- Arpajaiset
- 24.9. Lotat Suomen historiassa
Elina Tarvainen, tutkija, FM
- Yhdistyksen ylimääräinen kokous, sääntöuudistus
Yhteislaulua
Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
- 8.10. Ajankohtaista seniorin maailmasta - miten vaikutan ja osallistun toimintaan
Maarit Vierunen, apulaispormestari
Kaikille jäsenille*
- 22.10. Lonkan ja polven nivelrikon hoito tekonivelleikkauksella
Olli Komulainen, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
- Yhteislaulua
Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
- 5.11. Hyvä ikääntyminen
Pirkko Lahti, psykologi
- Arpajaiset
- 19.11. Elämän esineet - ajatuksia suhteestamme tavaraan ja tavaroihin
Anna Kortelainen, tietokirjailija, historioitsija
- Yhteislaulua
Timo Hietanen, Itä-Helsingin seniorit ry
- 10.12. Joulujuhla - Seurakunnan tervehdys
Ansiomerkkien jako
Puurojuhlia ja myyjäiset

Tervetuloa yhdistyksen jäsentilaisuuksiin. Muutokset mahdollisia.

Ohjelmavastaava on Ursula Viljakainen, puh. 040 586 7810, uviljakainen@gmail.com
Jäsentilaisuuksissa ilmoittautuminen, osallistumismaksun maksaminen ja kahvitus alkavat klo 13.00 ja esitys klo 13.30. Esityksen jälkeen käydään läpi ajankohtaisia asioita.

* Tervetuloa niin nykyiset kuin uudetkin jäsenet kuulemaan ja keskustelemaan.

TEATTERIT, MUSEOT JA RETKET SYKSY 2026

22.9. klo 12.00 Reitzin säätiön kokoelmat, Apollonkatu 23 B, 6 krs.

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.

10.10. klo 13.00 Kolmen pennin ooppera Lahden Kaupunginteatterissa.

Kolmen Pennin Ooppera on Bertolt Brechtin ja Kurt Weillin legendaarinen mestariteos, jossa yhdistyvät kabaree, ooppera ja poliittinen satiiri. Ikoniset laulut, huikea hahmokavalkadi ja terävä huumori loistavat Lauri Maijalan ohjauksessa.

Lipun hinta sisältää oman bussikuljetuksen, teatterilipun sekä väliaikatarjoilun (kahvi/tee ja suolainen piiras). Minimilähtijämäärä on 15 henkeä, jolloin hinta on noin 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.

12.10. klo 14.00–16.00 Nordean taidesäätiön kokoelmat 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. Tapaamme ulko-oven edessä klo 13.50.

21.10. klo 18.30 & JULIA, Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä.

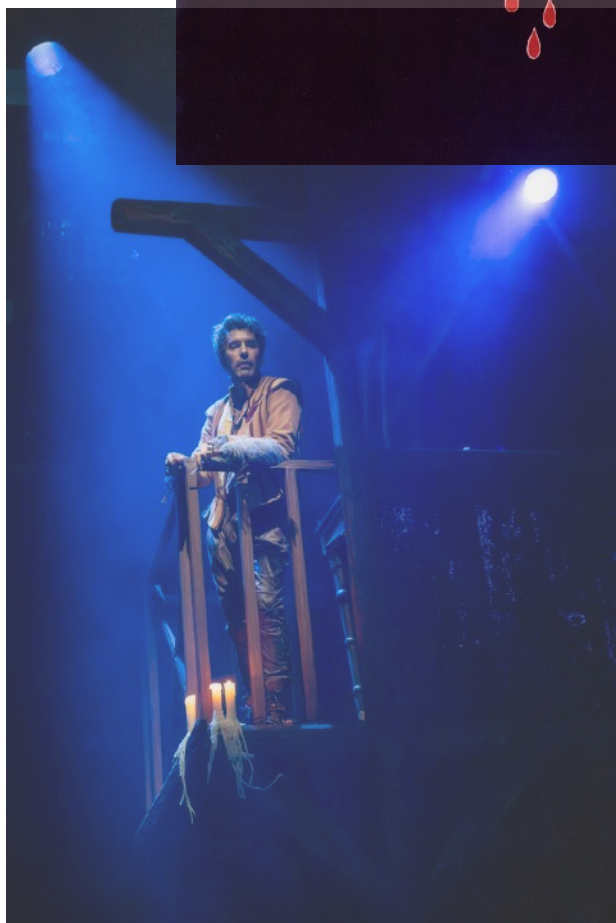
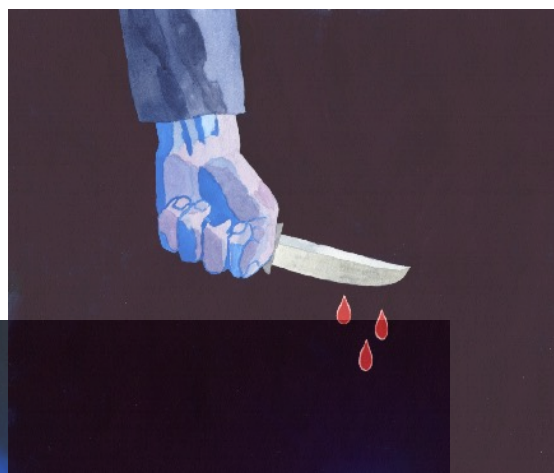
Unohda surulliset loput ja Romeonsa perään itkevä Julia. Vuoden räiskyvin musikaali & JULIA on jotain ihan muuta.

Shakespeareen tunnetuin rakkaustarina tarjoillaan nyt täysin uudella twistillä tunnetuimpien 1990- ja 2000-luvun alun hittien soudessa. Mikäs sen parempaa! Lipun hinta on 95,50 €. Ilmoittaudu viimeistään 14.9., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi.

9.11. klo 11.45 Eduskuntatalo, Mannerheimintie 30, vierailijasisäänkäynti ovi B.

Opastettu kierros, jonka päätteeksi tapaaminen kansanedustaja Sari Sarkomaa kanssa. Ilmoittaudu viimeistään 2.11. Pyydän osallistujia saapumaan paikalle hyvissä ajoin. Ensin on turvatarkastus, joka kestää 25 hengen ryhmältä noin 15 minuuttia.

Ennen opastuskierrosta takit ja kaikki kantamukset jätetään säilöön lukittaviin kaappeihin. Eduskuntaan ei saa tulla nastakengissä! Eduskuntatalossa on paljon portaita, jos tarvitset esteetöntä palvelua, ilmoita siitä ja sen laadusta Elinalle viimeistään 26.10.



10.11. 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 taiteen ja viihteen ylistyslaulu, Vesa-Matti Loirin tarinan kautta kerrottuna, ja hänen esittämänsä ajattoman musiikin siivittämänä. Lipun hinta on 63,50 €. Ilmoittaudu viimeistään 2.10., jolloin saat maksupyynnön sähköpostiisi.

Ilmoittaudu teatteriin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä ensisijaisesti SenioriApilla tai tekstiviestillä Elina Tuomikoski, puh. 040 743 3300. Kun ilmoittaudut SenioriApilla, saat vahvistusviestin sähköpostiisi. Viestin lähettäjä on noreply@senioriliitto. Jos vahvistusviestiä ei tule, ilmoittautuminen on jäänyt kesken/epäonnistunut, ja sinun tulee ilmoittautua uudestaan. Ilmoittautuessasi tekstiviestillä, saat vastausviestin Elinalta, mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta.

Osoitteesta noreply@senioriliitto tulee maksupyyntö 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 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 SYKSY 2026

Jeopardyn yleisötapahtuma 27.10. klo 13.00. Paikka: Laippatie 14, 00880 Helsinki (Valofirman studio).

Saavuthan paikalla klo 12.55! Tilaisuuteen mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen: SenioriAppi. Muistathan, että ilmoittautuminen on sitova. Ilmoita 20.10. mennessä, jos joudut perumaan osallistumisesi osoitteella ita-helsinki@senioriyhdistys.fi tai puh. 040 530 8339/Tuula Karhumäki.

Myyjäiset 10.12. klo 13.00 Mikaelinkirkon seurakuntasalissa jäsentilaisuuden yhteydessä.

KERHOT SYKSY 2026

Kirjallisuuskirho

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

Muistijumppakerho

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

käytämme aivojamme ja teemme yhdessä erilaisia mieltä, kehoa sekä 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. Ilmoittautumiset: SenioriAppi tai tekstiviesti Marja-Liisa Marttila, puh. 45 841 1273, sähköposti marjaliisamarttila@hotmail.fi tai Ulla Immonen, puh. 050 044 7005, sähköposti ulla.e.immonen@gmail.com

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, soittimiin tutustuminen, konsertit ja yhteislaulua. Musiikkikerho kokoontuu klo 10.30–12.00 Mikaelinkirkon kerhuhuoneessa 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.

Ilmoittautuminen: SenioriAppi tai Hannu Hytönen tekstiviesti puh. 040 519 4252, sähköposti hannu.hytönen52@gmail.com tai Timo Hietanen puh.040 502 2975, sähköposti hietanen.timo@gmail.com

Liikuntakerho - Elämäniloa ja voimaa liikunnasta

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



Liikuntatapahtuma

Hietaniemen hautausmaan kierros on 15.9. klo 11.00–12.30. Kierrokselle on varattu paikka 20 osallistujalle. Kokoonnumme hautausmaan taiteilijanmäen portin sisäpuolella, Mechelininkatu 2 f. Ilmoittautuminen: SenioriAppi viimeistään 8.9.

Keilatapahtuma

Myllypuron Areena Centerissä 12.11. klo 11.00–13.00. Yhdistys maksaa ratamaksut ja keilailukengät. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

Ilmoittautuminen:

SenioriAppi tai Tuula Harjula sähköposti tuula.harjula@elisanet.fi tai puh. 040 740 8181.

Tuula Samaletdin sähköposti tuula.k.samaletdin@gmail.com tai 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 17.9., 15.10., 26.11. ja 17.12 klo 13.00 alkaen. Tarkemmat tiedot jäsentilaisuuksissa ja kotisivuilla.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen: Helena Saranpää tekstiviesti puh. 041 318 2820 tai sähköposti saranpaahelena@gmail.com

Italian alkeiskurssi

Yhdistyksen jäsenille suunnattu italiankielen jatkokurssi Opi Italiaa on tarkoitettu edellisenä kautena mukana olleille, mutta myös niille, jotka ovat aiemmin opiskelleet kielen perusteita. Kurssi kokoontuu Vuosaaren kirjaston tiloissa tiistai-iltapäivinä 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 on Bella Vista 1. Jatkamme kappaleesta 7 ja kertaamme kurssin alussa kirjan alkukappaleita.

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

Ilmoittautuminen: 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. 040 022 7234 tai sähköposti lgronlund@gmail.com

Turvallisen digilaitteen käyttökoulutusta järjestetään 23.9. ja 25.11. klo 10.00–12.00 myöhemmin ilmoitettavassa paikassa. Ilmoittautuminen: SenioriAppi.

Kahvikaverit teamsissa

Kahvikaverit kokoontuvat oman tietokoneen, iPadin tai mobiililaitteen ääreen klo 10.00–11.00 parillisten viikkojen maanantaisin 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.

Tervetuloalaisuus

Miten vaikutan ja osallistun yhdistystoimintaan -tilaisuus yhdistyksen uusille ja asiasta kiinnostuneille jäsenille järjestetään 8.10. pidettävän jäsentilaisuuden jälkeen noin klo 14.15 alkaen

Mikaelinkirkon seurakuntasalissa. Nykyiset ja uudet jäsenet ovat tervetulleita kuulemaan ja keskustelemaan!

Ilmoittautuminen: SenioriAppi tai sähköposti ita-helsinki@senioriyhdistys.fi

Muu kerhotoiminta

Kynttiläaskartelu 16.11. klo 12.00–14.00. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kynttilöitä valmistetaan mehiläisvahalevyistä yhdistyksen myyjäisiin.

Yhdistys hankkii materiaalit. Ilmoittautuminen:

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 sihteerin, 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 varasihteerin, adressit, syntymäpäiväonnittelut, puh. 040 587 3598, rasanen.kaija11@gmail.com

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

Marttila Marja-Liisa, varajäsenrekisterivastaava, puh. 045 841 1273, marjaliisamarttila@hotmail.fi

Laitinen Marjatta emäntä, puh. 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 digiseniöri, lgrönlund@gmail.com

Tuula Harjula puh. 040 740 8181, tuula.harjula@gmail.com

KERHONVETÄJÄT JA MUUT TIIMIN JÄSENET

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

Marja-Liisa Marttila, puh. 045 841 1273, marjaliisamarttila@hotmail.fi

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 Samaletdin, puh. 040 036 8268, tuula.k.samaletdin@gmail.com, *varaliikuntavastaava*

Hannu Hytönen puh. 040 519 4252. hannu.hytonen52@gmail.com

musiikkikerho ja arpajaiset

Timo Hietanen puh. 040 502 2975 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)

Kuvat: Tuula Karhumäki, Raana Lehtinen ja Otto-Ville Väättäinen