

Viikkotiedote vko 38, 14.- 18.9.2026

Tapahtumiin ilmoittautuminen käyttäen SENIORIAPPIA tai tapahtuman alla olevaa linkkiä klikaten.

Ma 14.9. Peliklubi, klo 10:00–12:00 Sepänkeskus, [Kyllikinkatu 1](#). Elektroni 2. krs. Kerhon ohjaaja Kaarina Järvelä p. 040 5567 986. Klubilla voi pelata erilaisia pelejä ryhmissä. Tule pelaamaan. Tervetuloa!

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=57906>

Ti 15.9. Seniorikävely, klo 10:00–11:30 Lähtöpaikka Sepänkeskus piha, [Kyllikinkatu 1](#). Sosiaalinen ryhmäkävely 3–4 km. Päätetään yhdessä käveltävä lenkki. Kerhon ohjaaja Sylva Mannsten p. 050 5611 248

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=59171>

Ke 16.9. Bridge, klo 9:00–13:00, Sepänkeskus, [Kyllikinkatu 1](#), kerho kokoontuu joka keskiviikko, Kerhon ohjaaja Jukka Martikainen p. 050 4525 670.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=54861>

Ke 16.9. Keilauskerho, klo 10:00–11:00, Scandic Laajavuori, [Laajavuorentie 30](#). Keilausta kuukauden parillisen viikon keskiviikkona. **Ratoja (6) varataan ilmoittautumisten mukaan.** Yksi rata 2–3 henkilöä. Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken. Keilailuvälineet kuuluvat hintaan. Kerhon ohjaaja Irma Liimatainen p.040 8368 867

Perumiset viimeistään samana aamuna klo 9.00 **suoraan** ohjaajalle eli Irmalle! **Linkillä S5 mukavasti.** Olet tervetullut mukaan! Tulethan ajoissa paikalle!

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=54058>

To 17.9. Digipaja klo 12:00–13:00 Sepänkeskus, Reaktori-sali, [Kyllikinkatu 1](#). Oman digilaitteen (puhelin, pc, yms.) toiminnan opastusta ja ongelmien selvittelyä. Kerro ilmoittautumisen lisätiedoissa laitteesi tyyppi ja kuvaile ongelma, johon haluat neuvoja. Kerhon ohjaa Digiseniori Timo Hiltunen p.0400 649 543.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=59781>

To 17.9. Senioritorstai klo 13:00–15:00, Sepänkeskus, Reaktori, [Kyllikinkatu 1](#).

Kahvihetki klo 13:00–14:00 kahvi tai tee ja kahvileipä 4 €.

Kummitapaamisia uusille jäsenille klo 13. Tietoiskuja klo 13.45, **luennot klo 14 – 15.**

Tietoisku: Yhteisöllisen kummitoiminnan ja kummien esittely, Sirpa Teräväinen

Luento: Oopperan hyvikset ja pahikset, korrepetiittori, pianisti Eliisa Suni, JAMK

"Oopperat ovat täynnä suurta draamaa. Miksi hyvikset laulavat tunteistaan pitkään ja linjakkaasti ja miksi pahiksilla on parhaimmat aariat? Eliisa Suni on Jyväskylän oopperan ja Savonlinnan oopperajuhlien harjoituspianisti ja säestyksen lehtori. Hän esittelee luennossaan

oopperoiden tunnetuimpia sankareita ja konnia."

Senioritorstain juontaa Sirpa Teräväinen.

Linkeillä 5, 7, S6 ja 22 pääsee Sepänkeskukseen (pysäkki Keski-Suomen Talo) keskustan Linkkikeskuksesta laiturin 1.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56320>

Pe 18.9. Kannel-kuoro, klo 11:00–13:00, keskustan alueseudakunnan Silmu, [Kilpisenkatu 8](#).

Kuoro kokoontuu harjoittelemaan joka perjantai Silmussa, kesätaukoa ja koululaisten lomaviikkoja lukuun ottamatta. Esiinnymme erilaisissa tilaisuuksissa. Kuoron johtajan jatkaa pidetty Ulla Kotamäki Tervetuloa laulamaan myös uudet jäsenet. Yhteyshenkilö Riitta Kaijalainen-Vainikainen p. 040 4127 702.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=57886>

Tulevaa:

Viinikerho pe 25.9. klo 13:00-14:30, Kuurojen yhdistys, [Ilmarisenkatu 20](#).

Maistellaan 4 Sisilialaista viiniä perinteisen Sisilialaisen keiton kanssa. Vielä muutama paikka vapaana. **Ilmoittaudu 15.9. mennessä.**

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56435>

Kaija Heikura tiedottaa:

Ulkoilu on yksinkertaisin keino pitää huolta omasta hyvinvoinnista - kaikenikäisillä. Silti asumispalveluiden piirissä olevilla ikäihmisillä ei ole tasavertaisia ulkoilumahdollisuuksia, eivätkä kaikki pääse ulos niin usein kuin haluaisivat. Samalla yli puolet asukkaista kokee yksinäisyyttä.

Ikäinstituutti järjestää **Vie vanhus ulos -kampanjan 7-20.9.2026**. Jyväskylässä on 13 ikääntyneiden asumisyksikköä, jotka ottavat mielellään vastaan asukkaiden ulkoiluttajia. Haluaisitko sinä käydä ulkoiluttamassa asukkaita - vaikka yhden kerran? Lista asumisyksiköistä on liitteenä. **Ota yhteyttä minuun, niin sovimme tarkemmin mihin ja milloin.**

Kaijaheikura@gmail.com, p.0447021342 (liitteenä asumisyksiköt)

Sirkka Saarinen tiedottaa:

Järjestämme la 13.3.2027 retken Tampere-Talolle katsomaan **Giacomo Puccinin oopperaa Turandot. HUOM. Ilmoittautumiset ja maksut jo la 26.9.2026 mennessä!**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=59576>

Vielä syksyn 2026 aikana tehtävät retket

Musikaali & Julia la 7.11.2026 Helsingin kaupunginteatterissa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56616>

Karstulan Mieslaulajien konsertti ”Hevosvoimia” la 28.11.2026.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=57130>

Tutustuminen **Ortodoksimuseo Riisaan ja käynti joulutorilla Kuopiossa ti 15.12.2026.**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=57166>

Ilmoittaudu ja odota vahvistusviestiä aina ennen maksua. Muista myös hoitaa maksut viimeistään eräpäivänä.

Sinikka Ylönen sinikka.ylonen@hotmail.com

Sauvakävely on ulkoliikuntamuoto, jota harjoitetaan sauvojen avulla, jotka ulkoisesti muistuttavat hiihtosauvoja mutta on suunniteltu erityisesti sauvakävelyn.

Historia. Sauvakävelyä on harrastettu Suomessa jo kymmenien vuosien ajan. Ensimmäisiä ”hiihtokävelijöitä” olivat hiihtäjät, jotka käyttivät sauvoja harjoitellessaan esimerkiksi vaelluksilla, rinteillä ja soilla. Varsinaisen sauvakävelyn keksijää ei voi nimetä, sillä laji on kehittynyt vähitellen ja sitä on kehittänyt moni taho.

Kouluhallituksen ylitarkastaja Leena Jääskeläinen levitti sauvakävelytietoa sekä opettajien täydennyskoulutuksessa että kouluille lähetetyssä materiaalissa. Kouluhallituksen lisäksi projektissa mukana olivat Suomen Hiihtoliitto ja Työväen Urheiluliitto. Jääskeläisen johdolla Yle Urheilun *Väliaika*-ohjelmassa esiteltiin sauvakävelyä, jossa malleina oli Myyrmäen lukion tyttöjä. Toimittajana oli Antero karapalo. Ensimmäinen julkinen sauvakävelyesiintyminen tapahtui Tampereella Finlandia kävelyssä, jossa Jääskeläinen oli 3000 osanottajan joukossa ainut sauvoja käyttävä. Lähes 40 kilometrin matkalla mukana olivat muun muassa Tuomo Jantunen Suomen Ladusta. Jääskeläinen innosti Jantusta ottamaan sauvakävelyn Ladun ohjelmaan. Kun vuonna 1998 paljastettiin Lauri Pihkalan 130-vuotissyntymäpäivänä pronssinen Nina Sailon veistämä patsas Olympiastadionin viereen, niin paikalle piti tulla hiihtämällä Maunulan majalta. Huonon lumitilanteen vuoksi matka

taitettiin Tuomo Jantusen johdolla sauvakävelleen. Patsaan paljastuspuheen piti Tahko Pihkala-seuran puheenjohtajana toiminut Leena Jääskeläinen.

Suomessa sauvakävelystä alkoi tulla suosittua vuonna 1997. Silloin lanseerattiin ensimmäiset Exel-merkkiset sauvakävelysauvat eli Nordic Walking -sauvat. Suomen Latu ja Suomen Urheiluopisto ryhtyivät samaan aikaan kehittämään sauvakävelytuotteita ja koulutuksia. Lajin suosio kasvoi nopeasti, ja sen ympärille luotiin koulutusohjelmia, seminaareja ja opetusvideoita. Vuonna 2004 Suomessa oli tutkimuksen mukaan jo 760 000 sauvakävelijää. 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen lopulla kansainvälisessä sauvakävelyliitossa INWA:ssa oli 17 jäsenmaata ja harrastajia maailmalla arviolta seitsemän miljoonaa.