

## Koulutus ja muut tapahtumat

Koulutuksista tiedotamme erikseen sähköpostitse ja nettisivuillamme. Seuraa myös liiton koulutustilaisuuksia, joista ilmoitetaan liiton jäsenkirjeessä.

- 30.1. Uusien jäsenten info
- 3.2. Elämäniloa ja voimaa -tapahtuma  
Jyväskylän kaupunginkirjasto, Minnansali
- 13.3. Kevätkokous  
Senioritorstain yhteydessä
- 5.-6.4. Hyvinvointimessut
- 24.4. Liikuntapäivä Peurungassa
- 22.5. Kevätlounas Vesilinnassa

## TERVETULOA JÄSENEKSI

Ole rohkeasti seniori ja liity jäseneksemme.

Liittymislomakkeen löydät nettisivuiltamme. Voit tulla tapaamaan ja tutustumaan meihin Sepänkeskukseen, Kyllikinkatu 1, osallistumalla johonkin Senioritorstaihin tai uusien jäsenten infotilaisuuksiin.

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2025 on 28 €, joka sisältää Patina-lehden sekä Senioriliiton ja Jyväskylän yhdistyksen jäsenedut. Jäsenasioissa sinua neuvoo Pirjo Gustafson, p. 045 266 9051  
Yhdistyksen toiminnasta löydät ajankohtaista tietoa: <https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi>

Olemme Facebookissa 

## Yhdyshenkilöt

**Ansiomerkkiryhmä** Harri Väisänen, p. 040 577 6619  
**Digineuvonta** Timo Hiltunen, p. 040 064 9543  
**Kerhovastaava** Sirpaleena Toikka, p. 050 467 5144  
**Kulttuuritapahtumat ja matkat** Sirkka Saarinen, p. 040 591 9095  
**Liittohallituksen jäsen** Eija Alakangas, p. 0400 54 2454  
**Kahviotoimikunta** Hannele Era, p. 050 356 8528  
**Nettisivut ja esitteet** Sinikka Salmi, p. 040 760 7041  
**Puheenjohtaja, piirin varapuheenjohtaja ja uusien jäsenten info** Seppo Mäkiranta, p. 040 712 2649  
**Sihteeri ja viikkotiedote** Sinikka Ylönen, p. 0400 38 9088  
**Varasihteeri** Reetta Porkka, p. 044 2553983  
**Taloudenhoitaja ja jäsenrekisterin ylläpitäjä** Pirjo Gustafson, p. 045 266 9051  
**Varapuheenjohtaja, Facebook ja koulutus ja senioritorstait** Olavi Liukkonen, p. 040 721 7387

Yhdyshenkilöiden sähköpostiosoitteet löydät nettisivuilta:  
<https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi>

Yhdistyksen sähköposti: [jyvaskyla@senioriyhdistys.fi](mailto:jyvaskyla@senioriyhdistys.fi)



Jyväskylän seniorit ry

## Kevään toiminta 2025



### Iloa ja voimaa senioritoiminnasta!

Tule mukaan turvalliseen joukkoomme – älä jää yksin Olet uusi tai vanha jäsen tule mukaan toimintaan. Me olemme poliittisesti sitoutumaton yhteisö, josta jokainen löytää itselleen mielenkiintoista tekemistä ystävien kanssa, ja josta on mahdollista löytää myös uusia ystäviä.

Nauttikaamme elämästä yhdessä.  
Tervetuloa mukaan!

Seppo Mäkiranta, puheenjohtaja

## Kerhot

### Bridge

Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, alkaen ke 8.1. klo 9, joka viikko, 3 €/pelikerta sisältää kahvin, Jukka Martikainen, p. 050 452 5670

### Elokuvakerho

Elokuvateatteri Finnkino, Jyväskylän III kerros, alkaen pe 3.1. klo 13 (kuukauden 1. pe), eläkeläislippu, Pentti Niekka, p. 040 507 1765

### Golf

Aktiiviharrastajille, kerho pelaa sovitun ohjelman mukaan, Sylva Mannsten, p. 050 561 1248

### Historiakerho

Ravintola Harald, Kauppakatu 33, alkaen ti 21.1. klo 13 lounas ja esitelmä klo 14 (kuukauden 3. ti), Taisto Välimaa, p. 0400 54 6758

### Hulluttelevat Leidit – on the move

Kokoontuu eri paikoissa, alkaen ti 28.1. klo 12-13.30 (kuukauden 3. ti), Sirpa Teräväinen, p. 045 631 5108

### Kannelkuoro

Keskustan olohuone Silmu, Kilpisenkatu 8, alkaen pe 10.1. klo 11–13, Riitta Kajjalainen-Vainikainen, p. 040 412 7702. Kuoronjohtaja musiikkipedagogi, Ulla Kotamäki. Kuoromaksu ilmoitetaan kauden alussa.

### Keilaus

Scandic Laajavuori, alkaen ke 8.1. klo 10–11 (kuukauden parillinen viikko), 1 rata 3-4 hengelle, ratoja varataan ilmoittautumisen mukaan, omakustanteinen, hinta riippuu osallistujien määrästä, Irma Liimatainen, p. 0408368867

### Lattarititistai

Alkaen ti 7.1. klo 15, Jyväskylän tanssiopisto, Vapaudenkatu 48, Sirpa Teräväinen, p. 045 631 5108

### Lounastreffit

Vanha Pappila, Vapaudenkatu 26, alkaen pe 10.1. klo 13 (kuukauden 2. pe), ennakoilmoittautuminen vaaditaan, Merja Kumpula p. 045 355 9121

### Lukupiiri

Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, alkaen ti 14.1. klo 16–17.30 (kuukauden 2. ti). Yhdessä sovittu lukuohjelma. Aulikki Graf p. 045 144 6100

### Muistijumppa

Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, alkaen ti 14.1. klo 14–15.30 (kuukauden 2. ti), Sirpaleena Toikka, p. 050 467 5144

### Peliklubi

Piippurannan Klubi, Paperitehtaankatu 1, joka maanantai, alkaen 13.1. klo 9.30–11. Kaarina Järvelä, p. 040 556 7986

### Pyöreän pöydän keittiöpsykologit

Teeleidi, Schaumanin puistotie 2, Lutakko, alkaen ti 7.1. klo 14–15.30 (kuukauden 1. tiistai), 7 €/kerta, maksimi 12 osallistujaa, Sirpa Teräväinen, p. 045 631 5108

### Seniorikävely

Sepänkeskukselta, Kyllikinkatu 1, alkaen ti 7.1. klo 10-11, 3–5 km sosiaalinen ryhmäkävely joka tiistai, Sylva Mannsten, p. 050 561 1248

### Viinikerho

Juhlan Paikka, Ilmarisenkatu 20, alkaen pe 31.1. (kuukauden 4. pe) klo 13. Ruoka ja 3–5 viinin maistelu, Sylva Mannsten, p. 050 561 1248

Maksulliset kerhot ovat omakustanteisia.

Tarkemmat tiedot kerhojen tapaamisista <https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi/tapahtumat/-nettisivuilla> ja viikkotiedotteessa. Ilmoittaudu nettisivujen kautta tai Senioriliitto Applikaatiolla.

## Kulttuuritapahtumat ja matkat

**Ma 27.1.** Tutustuminen Jyväskylän yliopiston tiedekeskukseen

**Su 9.2.** Jyväskylän Paviljonki, konsertti One night with Patrizio Buanne and Diandra

**La 22.3.** Helsingin kaupunginteatteri, Moulin Rouge! -musikaali

**La 29.3.** Mikkelin teatteri, Sylvi, ensimmäinen nainen

**To 10.4.** Tampereen Työväen Teatteri, Agatha Christien jännitysnäytelmä Tuijottava katse

**Ma 5.- ke 7.5.** Retki Uppsalaan Ruotsiin

**To 15.5.** Opastettu Jyväskylän kaupunkikierrros

Ilmoittaudu ajoissa. Ilmoittautumisen jälkeen saat vahvistuksen sähköpostiisi. Maksa vasta vahvistuksen jälkeen. Ilmoita netissä jokainen osallistuja erikseen omalla lomakkeellaan. Tapahtumien tarkemmat tiedot, maksut ja ilmoittautumiset yhdistyksen nettisivuilla:

<https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi/tapahtumat> tai Senioriliitto -applikaatiolla. Voit ilmoittautua myös Sirkka Saariselle, puh. 040 591 9095 tai s-postilla [sm.saarinen@gmail.com](mailto:sm.saarinen@gmail.com).

Tiedotamme tapahtumista myös sähköpostilla.

## Senioritorstai

### Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Kahvihetki klo 13 alkaen, kahvi tai tee kahvileivän kanssa 4 € Tiedotusasiat: klo 13.45 ja esitelmä klo 14–15

**9.1.** Kirjailijavierailu, Pasi Lampela, kirjailija ja teatteriohjaaja

**16.1.** Alueen edunvalvonta eduskunnassa ja EU:ssa, Mauri Pekkarinen, ministeri

**23.1.** Varautuminen ja väestönsuojelu, Juha Vimpari, valmiuskouluttaja

**30.1.** Ensiapu ja Sepänkeskuksen sydäniskuri (Defi), Kristiina Alho, SPR

**6.2.** Oman kodin toimivuus ja turvallisuus, Susanna Hult, Jyväskylä/asuminen/ennakointi

**13.2.** Terapian merkitys terveyshaasteissa, Attendo/Terapiapalvelut

**20.2.** Päijänteen suojelutoiminta, Niko Nappu, Toiminnanjohtaja, Päijänteen Luonnonperintösäätiö

**27.2.** Johtajana suomalaisissa yrityksissä, Arto Tiitinen, Teollisuusneuvos, A&T Creation Oy

**6.3.** Ikääntyneen unen erityspiirteet, Seniori hyvinvointineuvola

**13.3.** Ajankohtaista ikääntyvien itsehoitolääkityksestä, Yliopiston Apteekki

**20.3.** Ei senioritorstaitilaisuutta

**27.3.** Lihaskuntoharjoittelun merkitys ikääntyneelle

**3.4.** Elokuvakerho Pentti Niekka

**10.4.** Ei Senioritorstaiohjelmaa, retki: Tampereen työväen teatteri: Agathe Christien Tuijottava katse

**17.4.** Laskeutuminen pääsisäiseen, Jyväskylän seurakunta

**24.4.** Liikuntatapahtuma, Peurunka, Pirjo Gustafson, Sinikka Salmi

**15.5.** Opastettu kaupunkikierrros, Sirkka Saarinen

**22.5.** Kevätlounas, Vesilinna

**29.5.** Jyväskylän kaupungin metsien hoidon periaatteet Arto Vuorinen, Metsäasiantuntija, Jyväskylän kaupunki, Kaupunkirakenne

Lisätietoja

Olavi Liukkonen p. 040 721 7387

Muutokset ohjelmaan mahdollisia. Tarkemmat tiedot luennoista ja esittäjistä löytyy <https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi/tapahtumat/-nettisivuilla> ja viikkotiedotteesta. Ilmoittaudu nettisivujen kautta tai Senioriliitto Applikaatiolla.