

Jämsän seniorit ry kiittää lämpimästi
tuestanne ja osallistumisestanne
esitteen painatukseen.



Aurinkoisten ihmisten
kohtaamispaikka vuodesta
1995, tervetuloa!

Jämsän Äijän aukio, 014 718 800, 0500 647 903

www.akuliina.fi f i

Töysäläinen

Tartu hetkeen - Tartu korppuun



ELONEN

Veikon Kone
JÄMSÄN KONE CENTER

Intohimona isännöinti

asuntotrio.fi

Isännöinti- ja tilitoimisto

Puh. 014 716 411

Jämsän seniorit ry



Syyskauden ohjelma 2025

2023-2026
teema:



Aktiivista toimintaa yhdessä

Vuonna 1983 perustettu yhdistyksemme tarjoaa eläkeikää lähestyville ja ikääntyville henkilöille monipuolista toimintaa, tietoa sekä virikkeitä edistää omaa henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Olemme vireästi toimiva senioriyhdistys, jossa jäseniä on lähes 270.

Järjestämme jäsentapaamisia keskiviikkoisin kaksi kertaa kuukaudessa syksystä kevääseen. Tapaamisissa on esitelmä kiinnostavasta aiheesta tai musiikki-/taiteilija-/kirjailijavieras.

Meillä on aktiivisesti toimivia kerhoja mm. liikuntaan, muistin ylläpitämiseen ja käsitöiden tekemiseen. Naistenkerho ja Äijäklubi puolestaan tarjoavat mahdollisuuden osallistua enemmän naisia tai miehiä kiinnostaviin tapahtumiin ja vierailuihin.

Nyt on aika toimia! Liity mukaan aktiivisten Jämsän seniorien joukkoon ja tuo myös oma osaamisesi toimintaamme. Lue lisää kotisivuiltamme www.jamsa.senioriyhdistys.fi

Kehitämme tänä vuonna toimintaamme painopisteidemme 1) yhteisöllisyyden edistäminen ja yksinäisyyden ehkäiseminen, 2) liikunnallinen elämäntapa ja 3) digiosaamisen vahvistaminen mukaisesti.

Toiminnassa mukana:

Arkistonhoitaja

Kari Laakso

Arpajaisvastaavat

Ulla Kilpeläinen,
Paula Laalahti,
Anne Patajoki ja
Mirja Pirhonen

Facebook-vastaava

Laila Laukkanen

Kahvitusvastaavat

Marjut Tervala,
Lea Aaltonen,
Eija Heiskanen ja
Riitta Kiiski

Liikuntavastaavat

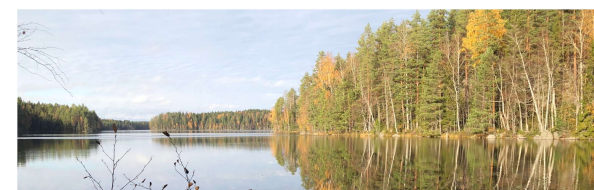
Paula Lepikko ja
Pirkko Kukko

Taloudenhoitaja

Tapio Heinonen

Valokuvaus

Arno Öhman



Hallitus 2025

Tuula Kivinen, puheenjohtaja, keskiviikkokerhovastaava
050 568 9157
Tuula.Kivinen@outlook.com

Jari Rantamäki, varapuheenjohtaja, digivastaava
050 376 1188
jari.rantamaki_6@live.com

Reija Lepola, tiedottaja, nettisivuvastaava
044 975 7518
reija.lepola@gmail.com

Veijo Naarajärvi, projektivastaava
040 415 8581
veijo.naarajarvi@pp.inet.fi

Lea Tapanainen, sihteeri
040 577 8195
lea.tapanainen@pp.inet.fi

Pia Weijo, jäsenrekisterin hoitaja
040 736 1086
pia.k.weijo@gmail.com

Yhdistyksen sähköposti: jamsa@senioriyhdistys.fi

Kerhot ja toiminta

Keskiviikkokerho kaksi kertaa kuukaudessa srk-keskuksessa eri teemoin.

Yhteyshenkilö Tuula Kivinen

Kotimaan matkat Yhteyshenkilö Liisa Hyppölä

Kuntosalikerho perjantaisin ammattiopisto Gradian tiloissa Myllymäessä. Yhteyshenkilö Irma Ekman

Käsityökerho kerran kuukaudessa srk-keskuksessa, tehdään lahjoitettavaksi mm. sukia ja shaaleja.

Yhteyshenkilö Leena Ylä-Mella

Muistinvirkistyskerho Muiske kerran kuukaudessa srk-keskuksessa, muistia virkistäviä tehtäviä.

Yhteyshenkilö Irma Ekman

Naistenkerho kerran kuukaudessa, yhdessäoloa ja kiinnostaviin kohteisiin tutustumista.

Yhteyshenkilö Terttu Toivonen

Tasapainoryhmä kerran kuukaudessa, srk-keskuksessa, monipuolista tasapainoharjoittelua.

Yhteyshenkilö Paula Lius

Teatterit ja konserttimatkat

Yhteyshenkilö Ritva Korhonen

Ulkomaan matkat Yhteyshenkilö Tapio Heinonen

Vesiliikuntakerho torstaisin Uimahalli Koskikarassa.

Yhteyshenkilö Simo Tyynelä

Äijäklubi kerran kuukaudessa, retkeilyä, kalastusta, luontokohteisiin tutustumista.

Yhteyshenkilö Kari Laakso

Keskiviikkokerhot

Jäsentapaamisemme Keskiviikkokerho kokoontuu **Jämsän seurakuntakeskuksessa alla lueteltuina keskiviikkoina** klo 14:00. Tapaamisen aloitamme yhteisellä seurustelu- ja kahvihetkellä klo 13:00-13:45.



- 3.9. Palo- ja pelastustoimi
- 17.9. Jämsän kaupungin kulttuuripalvelut
- 1.10. Jalkojen terveys ja hoito
- 15.10. Suomen kansallispuistot
- 29.10. Syyskokous. Musiikkiopiston esitys
- 12.11. Näkemisen haasteet ja apuvälineet
- 26.11. Ensiaputaidot ja elvytys
- 10.12. Joululounas

Kesän/syksyn retket ja tapahtumat



- pe 6.6. Ikäihmisten suvitapaaminen, klo 10-13 Jämsän Äijän aukio, järj. Vanhusneuvosto
- pe 13.6. Muoti-kauneus-hyvinvointi -tapahtuma klo 17-20, Kahvila Jokirannassa
- la 9.8. Perhepäivä, Jämsän Seudun Pelastakaa Lapset ry koordinoi
- ti 9. - to 11.9. Ahvenanmaan retki, matkanjohtaja Liisa Hyppölä
- su 5.10. Vanhusten viikon juhla Vitikkala-sali, järj. Vanhusneuvosto
- Lokakuun alku, Karpaloretki Ruoveden Siikanevalle, matkanjohtaja Liisa Hyppölä
- 6. - 12.10. Valtakunnallinen vanhusten viikko "Onni kasvaa yhteisössä" ,
- su 12.10. Piirin kirkkopyhä, Tikkakoski