

*Jämsän seniorit ry kiittää lämpimästi
tuestanne ja osallistumisestanne
esitteen painatukseen.*

**KAHVILA
Akuliina
RAVINTOLA**

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

**KORPPU
DIEM**

Kaneli-KORPPU
Sokeri-KORPPU

ELONEN

Veikon Kone

JÄMSÄN KONE CENTER

Intohimona isännöinti

asuntotrio.fi

Isännöinti- ja tilitoimisto

Puh. 014 716 411

Jämsän seniorit ry



Kevätkauden ohjelma 2026

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.

Tänä vuonna toimintamme painopisteitä ovat:

- 1) yhteisöllisyyden edistäminen ja yksinäisyyden ehkäiseminen
- 2) liikunnallinen elämäntapa
- 3) digiosaamisen vahvistaminen

Kotisivut www.jamsa.senioriyhdistys.fi
Facebook [facebook.com/Jämsän seniorit ry](https://facebook.com/Jämsän_seniorit_ry)

Toiminnassa mukana:

Arkistonhoitaja

Kari Laakso

Arpajaisvastaavat

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

Tapahtumavastaava

Terttu Toivonen

Valokuvaus

Arno Öhman



Hallitus 2026

Tuula Kivinen, puheenjohtaja, keskiviikkokerhovastaava
050 568 9157

Tuula.Kivinen@outlook.com

Jari Rantamäki, varapuheenjohtaja, digivastaava
050 376 1188

jari.rantamaki_6@live.com

Ulla Kilpeläinen

050 542 9470

uh.kilpelainen@gmail.com

Reija Lepola, tiedottaja, nettisivuvastaava
044 975 7518

reija.lepola@gmail.com

Veijo Naarajärvi, projektivastaava
040 415 8581

veijo.naarajarvi@pp.inet.fi

Pia Weijo, jäsenrekisterin hoitaja
040 736 1086

pia.k.weijo@gmail.com

Yhdistyksen sähköposti: jamsa@senioriyhdistys.fi

Kerhot ja toiminta

HUOM! Tapahtumiin ilmoittautuminen 1.1.2026 alkaen tapahtumakalenterin kautta tai suoraan yhteyshenkilölle.

Keskiviikkokerho kaksi kertaa kuukaudessa srk-keskuksessa eri teemoin.

Yhteyshenkilö **Tuula Kivinen**

Kotimaan matkat Yhteyshenkilö **Liisa Hyppölä**

Kuntosalikerho perjantaisin ammattiopisto Gadian tiloissa Myllymäessä. Yhteyshenkilö **Irma Ekman**

Käsityökerho kerran kuukaudessa srk-keskuksessa, tehdään lahjoitettavaksi mm. sukkia 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.



- 7.1. Poisnukkuneiden muistaminen, musiikkiesitys
- 21.1. Jämsän vanhat rakennukset
- 4.2. Seniorineuvola, toimintakyvyn itsearviointi
- 18.2. Ystäväpalvelu SPR
- 4.3. Kevätkokous, ikääntyvien yliopisto
- 18.3. Muistojeni tarina
- 8.4. Seniorien harrastukset
- 22.4. Ikäihmisten mielen hyvinvointi

Kevään/kesän retket ja tapahtumat



Maaliskuu

8.3. Ooppera Don Carlos, Tampere-talo

Huhtikuu

1.4. Hiljaisen viikon tapahtuma Kuoreveden kirkossa

Toukokuu

Kevätkävely toukokuussa

23.-30.5. Matka Puolaan, Varsova ja Gdansk

Kesäkuu

Kotimaan matka: Kotkan merimuseo ja puistot

5.6. Ikäihmisten suvitapaaminen, Jämsän Äijän aukio, järj. Vanhusneuvosto

Elokuu

Kotimaan matka: Svinhufvudin koti ja Verlan museo