

*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  

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 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

Toiminnassa mukana:



Arkistonhoitaja

Kari Laakso

Arpajaisvastaavat

Paula Laalahti, Anne Patajoki ja Mirja Pirhonen

Facebook-vastaava

Laila Laukkanen

Kahvitusvastaavat

Lea Aaltonen, Eija Heiskanen, Riitta Kiiski ja Marjut Tervala

Liikuntavastaavat

Paula Lepikko ja Pirkko Kukko

Taloudenhoitajat

Maija Vuorio ja Erja Laaksonen

Tapahtumavastaava

Terttu Toivonen

Valokuvaus

Arno Öhman

Hallitus 2026

Tuula Kivinen, puheenjohtaja, keskiviikkokerhovastaava

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, jäsenrekisterivastaava
040 736 1086
pia.k.weijo@gmail.com

Tilinumero: Op Ylä-Häme
FI 47 5091 0320 1717 46

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

Kerhot ja toiminta

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

Keskiviikkokerho kaksi kertaa kuukaudessa srk-keskuksessa eri teemoin.

Yhteyshenkilö **Jari Rantamäki**

Kotimaan matkat Yhteyshenkilö **Liisa Hyppölä**

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

Käsityökerho kerran kuukaudessa srk-keskuksessa, tehdään lahjoitettavaksi mm. sukkaa 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**

Näyttelyvalvonta seniorit toimivat Galleria Kivipankin näyttelyjen vapaaehtoisvalvojina oman aikataulunsa puitteissa.

Yhteyshenkilö **Lea Tapanainen**

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.



- 2.9. Jämsän vanhat rakennukset, osa 2
- 16.9. Omatoiminen varautuminen
- 30.9. Pankkipalvelujen turvallisuus
- 14.10. Ajankohtaiskatsaus ikäihmisten sote-palveluihin
- 21.10. Syyskokous
- 11.11. Jämsän kaupungin senioriasuminen
- 25.11. Kotiseutuliiton toiminta ja maakuntalentiteetti
- 9.12. Joululounas

Kesän / syksyn retket ja tapahtumat



Kesäkuu

- 3.6. Retki Merimuseoon ja puistojen Kotkaan.
- 5.6. Ikäihmisten suvitapaaminen, Jämsän Äijän aukio, järjestäjänä Vanhusneuvosto

Heinäkuu

- 28.7.-29.7. Kesäteatterimatka Ouluun

Syyskuu

- 7.-11.9. Latvian syysmatka

Lokakuu

- 30.10. Tampereen Työväen Teatteri: Laulavat sadepisarat