

Jämsän seniorit ry

www.jamsa.senioriyhdistys.fi

puh.joht. **Tuula Kivinen**
puhelin 050 568 9157
s-posti jamsa.seniorit@gmail.com

Vuoden 2025 jäsenmaksusta ei lähetetä erillistä laskua, vaan **25 € maksetaan 31.1.2025 mennessä yhdistyksen pankkitilille FI15 2108 1800 0065 41, viite 123.**

Teatterimatkojen tilinumero:
FI47 5091 0320 1717 46, viite 123

Kevään 2025 retket ja tapahtumat:

- ke 29.1. Elokuvateatteri Kinotar
- ma 3.2. Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Jyväskylä
järj. Kansallinen Senioriliitto ry
- la 22.3. Moulin Rouge -musikaali, Helsingin kaupunginteatteri
matkanjohtaja Ritva Korhonen
- ke 16.4. Hiljaisen viikon retki, Mänttä
- ke 7.5. Tuusulanjärven museokierros
matkanjohtaja Liisa Hyppölä
- ke 14.5. Kevätkävely, Vinnin virkatalo
- 22.–29.5. Irlannin matka, Galway ja Dublin
matkanjohtaja Tapio Heinonen
- ke 21.5. Toukosiunaus
järj. Eläkeliiton Jämsän yhdistys ry
- pe 6.6. Ikäihmisten suvitapaaminen, Jämsän Äijän aukio
järj. Vanhusneuvosto

Monipuolista toimintaa yhdessä

Vuonna 1983 perustettu yhdistyksemme tarjoaa eläkeikää lähestyville ja ikääntyville henkilöille aktiivista toimintaa, tietoa sekä virikkeitä edistää omaa henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Olemme vireästi toimiva senioriyhdistys, jossa jäseniä on noin 260.

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

Teemme yhdessä monia mielenkiintoisia retkiä. Tutustumme erilaisiin kotimaan kohteisiin, teemme teatteri- ja konserttimatkoja lähikaupunkeihin ja nautimme oman paikkakunnan kulttuuritapahtumista. Ulkomaanmatkoja teemme 1–2 vuodessa. Kerhoihin/klubeihin voi tulla mukaan jokainen yhdistyksen jäsen. Toimeliaille senioreille on yhdistyksessämme tarjolla erimittaisia vastuutehtäviä.

Jäsenet voivat osallistua myös Keski-Suomen piirin ja Senioriliiton järjestämiin retki- ja koulutustapahtumiin. Jäsenetuna saat Patinalehden, joka ilmestyy viisi kertaa vuodessa.

Kunniapuheenjohtaja: Liisa Peltola

Kunniajäsenet: Aimo Heikkilä ja Liisa Mäkelä

Intohimona isännöinti
asuntotrio.fi

Isännöinti- ja tilitoimisto

Puh. 014 716 411



Seniorimallit Muoti, terveys, hyvinvointi -tapahtumassa kuva Terttu Toivonen

Jämsän seniorit ry 2025 KEVÄTKAUDEN OHJELMA

Vuoden 2025 teema:



Keskiviikkokerhot keväällä 2025

Keskiviikkokerho kokoontuu **Jämsän seurakuntakeskuksessa alla lueteltuina keskiviikkoina klo 14:00**. Ohjelmallisen jäsentapaamisen aloitamme yhteisellä seurustelu- ja kahvihetkellä klo 13:00-13:45. Arpajaispalkintojen arvonta muodostaa myös mukavan ohjelmanumeron.

- 8.1. Poisnukkuneiden muistaminen ja kynttilöiden sytyttäminen, kirkkoherra Harri Niemelä, Jämsän srk
- 22.1. Edunvalvontavaltuutus, pankkilakimies Sanna Vihmallo, Jämsän Seudun Op
klo 12:30 Infotilaisuus uusille jäsenille
- 5.2. Turvallinen asuminen, korjausneuvoja Jukka Lampi, Vanhustyön keskusliitto
- 19.2. Hyvän unen merkitys, myymälävastaava Ritva Nieminen, Tempur Brand Store
- 5.3. **Kevätkokous**
- 19.3. Terveellinen ravinto ja suun terveys, ravitsemusterapeutti Heli Koivisto ja suuhygienisti Satu Suomaa
- 2.4. Kirjallisuusteema
- 23.4. Keväisiä säveliä reserviläiskuoro Vinosyöttö

Muut kerhot

Kuntosalikerho

hyvän kunnon ylläpitoa kerran viikossa ammattiopisto Gradian tiloissa Myllymäessä yhteyshenkilö Irma Ekman 0400 645 580

Vesiliikuntakerho

oma vuoro, ohjattua aktivoivaa vesiliikuntaa kerran viikossa Uimahalli Koskikarassa yhteyshenkilö Simo Tyynelä 040 842 2485

Tiistaikävely

lähtö kuntokävelylle tiistaisin klo 14 Kahvila-Ravintola Akuliinan edestä yhteyshenkilö Paula Lepikko 0400 946 650

Äijäklubi

retkeilyä, kalastusta, luontokohteisiin tutustumista, ilmiöiden pohtimista noin kerran kuukaudessa yhteyshenkilö Kari Laakso puh. 0400 964 025

Naistenkerho

yhdessäoloa, kiinnostaviin kohteisiin tutustumista, kehon- ja mielenhuoltoa noin kerran kuukaudessa yhteyshenkilö Terttu Toivonen puh. 040 734 1061

Muistinvirkistyskerho Muiske

ryhmässä hauskoja muistia virkistäviä tehtäviä noin kerran kuukaudessa yhteyshenkilö Irma Ekman puh. 0400 645 580

Suunnitteilla:

Käsityökerho

Tasapainokerho

Ilmoitamme toiminnastamme Vekkarin seura-toimintapalstalla. **Päivitettyä tietoa** tapahtumien kerhojen ja retkien aikatauluista voit lukea **nettisivuiltamme** www.jamsa.senioriyhdistys.fi ja **Facebookista**.

Hallitus 2025

Tuula Kivinen, puheenjohtaja thkivinen@gmail.com	050 568 9157
Reija Lepola, tiedottaja, nettisivuvastaava reija.lepola@gmail.com	044 975 7518
Veijo Naarajärvi, projektivastaava veijo.naarajarvi@pp.inet.fi	040 415 8581
Jari Rantamäki jari.rantamaki@mac.com	050 376 1188
Lea Tapanainen, sihteeri lea.tapanainen@pp.inet.fi	040 577 8195
Pia Weijo, jäsenrekisterin hoitaja pia.k.weijo@gmail.com	040 736 1086
Taloudenhoitaja ja ulkomaanmatkat Tapio Heinonen tapio.heinonen@pp7.inet.fi	040 757 9784
Kotimaan matkat Liisa Hyppölä liisa.hyppola@gmail.com	040 730 2560
Teatteri- ja konserttimatkat Ritva Korhonen korhorit@outlook.com	040 749 1933
Facebook-vastaava Laila Laukkanen	040 735 9006
Arkistonhoitaja Kari Laakso	0400 964 025
AV-vastaava Arno Öhman	044 399 3035
Liikuntavastaavat Paula Lepikko Pirkko Kukko	0400 946 650 040 519 9812
Kahvitusvastaavat Marjut Tervala Lea Aaltonen Eija Heiskanen Riitta Kiiski	040 838 6174 040 574 7492 040 559 7346 050 339 2823
Arpajaisvastaavat Ulla Kilpeläinen Paula Laalahti Anne Patajoki Mirja Pirhonen	050 542 9470 044 546 2928 0400 542 944 050 358 9680