



Uudenmaan piirin  
Paras senioriyhdistys  
2025

## Elämäniloa ja voimaa sinunkin arkeesi!

Olemme Leppävaaran suuralueella toimiva aktiivinen, puolueisiin kuulumaton, **senioriyhdistys**. Kokoonnumme parillisten viikkojen torstaisin Elä ja Asu -seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3. Näissä tapaamisissa eli **Tiimoissa** kuullaan mielenkiintoisia esitelmiä ja löydetään juttuseuraa. Jäsenemme kohtaavat myös erilaisten **kerhojemme** mukavissa tapaamisissa.

Teemme yhdessä myös **retkiä**. Käymme teattereissa, konserteissa, museoissa ja muissa mielenkiintoisissa paikoissa.

**Tule mukaan, älä jää yksin, tuore eläkeläinen tai jo seniorielämään tottunut!**

Lisätietoja löytyy tämän esitteen kääntöpuolelta, facebookista ja nettisivuiltamme, joiden etusivun alaosassa on kuvapainike **Liity jäseneksi**. Sitä kautta voit ilmoittaa tietosi, jos haluat mukaan toimintaamme. Jäsenmaksumme on 30 euroa/vuosi.



**Leppävaaran seniorit ry**

Ota yhteyttä / lisätietoja:

nettisivut: [www.leppavaara.senioriyhdistys.fi](http://www.leppavaara.senioriyhdistys.fi)

sähköposti: [leppavaara@senioriyhdistys.fi](mailto:leppavaara@senioriyhdistys.fi)

facebook: [LeppavaaranSeniorit](https://www.facebook.com/LeppavaaranSeniorit), instagram: [leppavaaranseniorit](https://www.instagram.com/leppavaaranseniorit)

## LEKS: Torstaitiimat syksyllä 2026

Elä ja Asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3, torstai

### Syyskuu

**3.9. klo 14.15** Syyskauden avaus syksyisin sävelin, Jyrki Anttila, oopperalaulaja

**17.9. klo 14.15** Suomen turvallisuus ja muuttuva maailmanjärjestys, Henri Vanhanen, turvallisuusasiantuntija

### Lokakuu

**1.10. klo 14.15** Espoolainen ruokakulttuuri ja ruokaperinne, Kati Pohjanmaa, ruokavaikuttaja, KTM, kotitalousopettaja

**15.10. klo 14.15** Suur-Leppävaaran terveysterveyst - ajankohtaista tietoa ja kuulumiset, mm. omalääkärimalista, Marja Ahava, ylilääkäri, Leppävaaran terveysasema, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

**29.10. klo 14.15** Kontti secondhand - osa Suomen Punaista Ristiä, Mika Niemi, myymäläpäällikkö, Suomen Punainen risti, Kontti Secondhand - myymälä, Galleria

### Marraskuu

**12.11. klo 14.15** Syyskokous / esitys ja vierailija vahvistuu myöhemmin

**26.11. klo 14.15** Omnia kuoro / Ruusut ja ritarit - Itsenäisyyspäivän tunnelmia

### Joulukuu

**10.12. klo 14.15** Joulupuffetti

## Muita tapahtumia (tiedossa olevat)

**9.10.** Mannerheim-museo: klo 13 ryhmä 1 (12 henkeä) ja klo 13.15 ryhmä 2 (12 henkeä)

**1.11. klo 11** Kirkkopyhä ja kirkkokahvit, Leppävaaran kirkko. Leppävaaran seniorit ry järjestää Uudenmaan piirin senioreille perinteisen yhteisen kirkkopyhän yhteistyössä Leppävaaran seurakunnan kanssa.

**12.12. klo 13** Toinen tasavalta, Kansallisteatteri, päänäyttämö

## Kerhot

Aivojumppa-muistikerho  
Näppärät kädet  
Päivittelykerho

Keilakerho  
Ulkoilukerho  
Senioritanssi

Kirjapiiri  
Lounaskerho  
Kuntosalikerho  
Äijäkerho

