

## Tervetuloa mukaan toimintaamme



### Elämäniloa ja voimaa arkeemme !

Kaipaatko elämääsi vaihtelua?

Olemme Leppävaaran suuralueella toimiva senioriyhdistys, joka kokoontuu parillisten viikkojen torstaina Elä ja Asu Seniorikeskuksessa, Säterinkatu 3:ssa klo 14.00.

Tapaamisissa kuulet mielenkiintoisia esitelmiä ja löydät juttuseuraa. Teemme myös retkiä, käymme teatterissa, konserteissa ja muissa mielenkiintoisissa paikoissa.

Tarkempia tietoja toiminnastamme löydät yhdistyksemme nettisivuilta osoitteessa <https://leppavaara.senioriyhdistys.fi/> Etusivun alalaidassa on kuvapainike **Liity jäseneksi**, jossa voit ilmoittaa meille tietosi, jos haluat tulla mukaan toimintaan. Jäsenmaksu 30 euroa / vuosi.

Lisää tapahtumia löydät nettisivuiltamme

### SYKSYN TORSTAITIIMAT

Elä ja Asu seniorikeskus, Säterinkatu 3 klo 14

#### Syyskuu

**5.9.** Historiallinen katsaus presidentti-instituutioon, valta ja vallan eri sävyt, FT Kati Katajisto

**19.9.** Tietoa ravinnosta, Gery ry, Heli Salmenius-Suominen

#### Lokakuu.

**3.10.** Repe Helismaan tarina ja suomalainen musiikki, toimittaja Pekka Laine

**17.10.** klo 14.30 Ikääntyneiden palvelut Länsi-Uudellamaalla, linjajohtaja Elina Kylmänen Luvn

**31.10.** Pankissa muutosten pyörteissä 42 vuotta, Ulla Simola ent.konttorinjohtaja Nordea – lisäksi Syyskokous

#### Marraskuu

**14.11.** Lintujen kesyttäjä, kirjailija Antti Tuuri

**28.11.** klo 14.30 Hyvinvointipäällikön tehtävistä, hyvinvointipäällikkö Taru Ikäheimonen Espoon kaupunki

#### Joulukuu

**12.12.** Joulujuhlat ja kauden päättäjäiset

#### Teatterit, konsertit, retket

**17.9.** Tutustuminen Pokrovan ortodoksiseen kirkkoon ja puutarhaan

**12.10.** Espoon teatteri & : Minna Craucher

**1.10.** Eduskuntavierailu

**2.11.** Syysunelmia konsertti Musiikkitalossa, Maria Lund ja Konsta Hietanen

#### Kerhot

Aivojumppa, Näppärät kädet, Lounaskerho, Ulkoilukerho, Päivittelykerho, Keilakerho, Kirjapiiri