



Kesäkuussa -21 retkeilimme Ellivuoren maisemissa

NOKIAN KANSALLISET SENIORIT – AKTIIVINEN SENIORIYHDISTYS NOKIALLA

Yhdessäoloa, harrastuksia ja retkiä

- Oletko jäämässä eläkkeelle/olet jo eläkkeellä? – Haluatko vapaa-ajallasi harrastaa enemmän ja tavata uusia ihmisiä?

Yhdistyksemme tarjoaa Sinulle lukuisia harrastuskerhoja, säännöllisiä kuukausitapaamisia antoisine luentoineen, teatteriretkiä, virkistysmatkoja mielenkiintoisiin paikkoihin ja elämyksellisiä vaellusretkiä.

SENIORIT - ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN!

Yhdistyksemme jäseneksi liittyessäsi saat samalla paljon uusia senioriystäviä, jotka ottavat uudet tulijat avosylin vastaan mukaan toimintaan.

Yhdistyksen säännölliset aktiviteetit:

- runsas valikoima pätevien liikunnanohjaajien vetämiä jumppia: 3 allasjumppaa ja 6 erilaista salijumppaa viikoittain (jooga, pilates, lavis ja 3 lihaskuntojumppaa), sekä ilmainen kuntosalivuoro kerran viikossa
- useita keskustelu- ja aktiviteettikerhoja, joissa voi harrastaa liikuntaa, parantaa muistia, pelata korttia ja keskustella ajankohtaisista asioista (Muistikerho Pähkinät, Menaiset-kerho, Puntari-kerho, Korttihait, Bridge-kerho, Boccia, Keilakerho ja Golf-kerho)
- koulutetun kuoronjohtajan johtama sekakuoro Nokisoinnut, joka ottaa mielihyvin vastaan uusia kuorolaisia
- 10 kuukausitapaamista, joissa mielenkiintoisia luentoja ja nautittavia musiikkiohjelmiä; parasta kuitenkin kahvittelu ja seurustelu muiden senioreiden kanssa
- osa keskustelukerhoista tekee myös omia retkiä (elokuviin, taidenäyttelyihin ja kulttuurikohteisiin)
- teatteriretkiä eri kaupunkien teattereihin 8–10 kertaa vuodessa
- Vaelluskerho Menninkäiset: päivän luontoretkiä ja parin päivän pidempiä retkiä luontokohteisiin yhteensä 4 kertaa vuodessa (tänä vuonna Ellivuori, Örön saari ja Seitsemisen Helvetinkolu)
- kävelyretkiä, hiihtoretkiä ja makkaranpaistoretkiä toiveiden mukaan (talvi-kevät -21 kävelimme joka viikko tutustuen Nokian keskusta ja paistoimme pari kertaa makkaraa keskustan tuntuman nuotiopaikalla)
- Patina-lehti 6 kertaa vuodessa

Jäsenyydestä kiinnostuneelle: Kaikki aktiviteetit ovat tarjolla jäsenille. Jäsenmaksu on 25 € vuonna 2021, lisäksi jumppissa ja kuorossa kurssimaksu kausittain. Tämän syyskauden jäsenmaksu on 15 €.

Kysy lisää: Tarja Hanntu, puh. 0400 635 610, tiedottaja@nokianseniorit.fi

Tutustu sivustoomme: www.nokianseniorit.fi