



Nokian Kansalliset Seniorit ry



Örön retkellä saaren pohjoiskärkeen tutustumassa.

Hyvät Sisaret ja Veljet Senioritoiminnassa

Valtioneuvoston ensimmäinen tiedotustilaisuus koronasta oli 12.3.2020, eli tätä kirjoitettaessa 524 päivää sitten. Viime kesänä oli helpompaa ja vielä alkusyksystä, mutta vielä edelleen on epävarmuuksia.

Me Kansalliset Seniorit olemme lähteneet siitä, että aina menemme terveys ja säännöt edellä. Olemme lähtökohtaisesti koostaneet ohjelmat siten, että voimme toimia kutakuinkin normaalisti. Uskon, että meillä kaikilla on suuri toive siihen. Pienimuotoisia tapaamisia on voitu järjestää, ja niistä palaute on ollut hyvä. Kiitos kaikille osallistujille.

Toivomus on suuri, että voimme viedä ohjelmamme läpi suunnitelmien mukaan. Toivottavasti mahdollisimman moni osallistuu tilaisuuksiin – tietysti terveys edellä. Tarjonta on edelleen monipuolista ja runsasta. Aloitteita ja ideoita otetaan vastaan, samoin kuin uusia jäseniä. Pitäkää aktiivisuus edelleenkin yllä.

Hyvää alkanutta syksyä

Puheenjohtaja Jorma

KUUKAUSITAPAAMISET SYKSYLLÄ 2021:

Syyskuu to 30.9. klo 12.30 Kerhola, luento Maritta Pahlman: Nokia 101 tarinaa, Anni Kytömäki piano

Lokakuu: to 28.10 klo 12.30 syyskokous Kerhola, Nokisoinnut-kuoro

Marraskuu: to 18.11. klo 12.30 Kerhola, luento Jukka Maalampi:

Avaruuden mustat aukot

Joulukuu: ke 8.12. klo 12 joululounas hotelli Rosendahl, lounas á 27,50 €, ilmoittautuminen 1.11. - 20.11.21 maksamalla lounas tilille FI02 4503 0010 6196 60, viite 7003, tai Kaijaliisa Moilaselle, puh. 040 500 7080, kaijaliisa.moilanen(@)gmail.com

TEATTERIRETKET:

Hämeenlinnan Teatteri pe 24.9.2021 klo 14.00: Kohtauksen partaalla, hinta 70 € sisältäen ruokailun ja bussikuljetuksen. Lähtö Tuovisen tallilta Puomikatu 1 klo 10.45

Nokian Työväen Teatteri su 3.10.21 klo 15.00: Huhtikuu tulee
Hinta 26 € sisältäen väliaikakahvit.

Valkeakosken Teatteri: su 24.10.2021 klo 15.00: Poltettu Oranssi, hinta 63 € sisältäen kuljetuksen, ruokailun ja väliaikatarjoilun. Ilmoittaudu 24.9.21 mennessä. Lähtö Tuovisen tallilta 12.45.

Tampereen Työväen Teatteri pe 26.11.21 klo 19.00 Musikaali Matilda, hinta 80 € sisältäen lipun, kahvi/tee + Matilda-leivoksen ja bussikuljetuksen. Hinta ilman kuljetusta on 74 €. Ilmoittaudu 26.10.21 mennessä. Lähtö Tuovisen tallilta klo 18.00.

Teatteritili: FI88 4503 0010 6294 61, VIITE 4909, maksut viimeistään kuukautta ennen kutakin teatteriretkettä.

Ilmoittaudu: puh. 045 177 9700, teatteriretket@nokianseniorit.fi

Rohkeasti Seniori -tapahtuma: Ilmainen KORTTELISUUNNISTUS 9.9.21 klo 14 - 18 Urheilukentällä mehu- ja pullatarjoiluineen.

KERHOJEN JA LIIKUNTAHARRASTUSTEN AIKATAULUT:

Puntari-kerho: retki Lantulaan, vuoden 2021 kylään to 16.9.2021

Puntari to klo 12.30 – 14.00 Kerholassa Polonin salissa 14.10., 11.11. ja 2.12. 2021

Naisten kesken -kerho keskiviikkona klo 14.00 – 16.00 Virran Pajatilassa 1.9., 13.10., 10.11 ja 1.12.2021

Nokisoinnut-kuoro klo 11.00 – 13.00 parittoman viikon keskiviikkoina Kerholassa Polonin salissa 1.9. – 1.12.2021

Keilakerho joka tiistai klo 15.00 Keilaamossa 24.8. – 7.12.2021

Muistikerho Pähkinät klo 11.30 – 13.00 Kerholassa Antin kamarissa parillisten viikkojen keskiviikkoina 8.9. – 1.12.2021

Korttihait klo 9 – 11 parillisten viikkojen torstaisin SPR Kotipesässä 9.9. – 2.12.2021

Bridge-kerho klo 9.00 – 11.00 parittomien viikkojen torstaisin SPR Kotipesässä 2.9. – 25.11.2021

Vaelluskerho Menninkäiset: Retki Seitsemisen Helvetinkolulle to 7.10.2021 klo 8.15 – 17.00. Hintaa 39 € sisältäen kuljetuksen ja lounaan. TILI: FI88 4503 0010 6294 61, VIITE 5005, maksu 30.9.21 mennessä.

Menninkäisten joulusauna 16.12. klo 11 – 13 Alisniemen saunalla

Golf-kerho River Golfissa Taivalkunnassa, toiminta jatkuu syksyllä niin kauan kuin sää sallii

Allasjumppa 1, yhteinen naisille ja miehille, maanantaisin klo 10 – 10.45 uimahallilla 23.8. – 29.11.2021

Seniorienergia, yhteinen jumppa naisille ja miehille, maanantaisin klo 11.30 – 12.30 uimahallin kuntosalissa 23.8. – 29.11.2021

Jooga, yhteinen naisille ja miehille, maanantaisin klo 12 – 13 Kerholassa Polonin salissa 23.8. – 29.11.2021

Boccia-kerho tiistaisin klo 9.00 – 10.00 Kerholassa isossa salissa 24.8. – 7.12.2021

Pilates, yhteinen naisille ja miehille, tiistaisin klo 11.30 – 12.30 Virran Hiomo-salissa 24.8. – 7.12.2021

Allasjumppa 2, yhteinen naisille ja miehille, keskiviikkoisin klo 9.00 – 9.45 uimahallilla 25.8. – 8.12.2021

Lavis, yhteinen naisille ja miehille, keskiviikkoisin klo 9.45 – 10.45 uimahallin kuntosalissa 25.8. – 8.12.2021

Kuntosali torstaisin klo 14.00 – 16.00 uimahallin kuntosalilla 26.8. – 2.12.2021, kirjaa käyntisi ylös ja ilmoita kauden lopussa Eilalle, puh. 050 5588 840 tai jumpat@nokianseniorit.fi

Miesten lihaskunto perjantaisin klo 9.15 – 10.15 uimahallin kuntosalissa 27.8. – 3.12.2021

Naisten lihaskunto perjantaisin klo 10.30 – 11.30 uimahallin kuntosalissa 27.8. – 3.12.2021

Allasjumppa 3, yhteinen naisille ja miehille, perjantaisin klo 12.15 – 13.00 27.2. – 3.12.2021

MAKSUT:

Seniorienergia,viite 4844, syyskausi 45 €

Miesten lihaskunto, viite 4828, syyskausi 45 €

Naisten lihaskunto, viite 4831, syyskausi 45 €

ALLASJUMPAT, 40 € vuoro per kausi, ryhmä 1 ma: viite 4514, ryhmä 2 ke: viite 4527 ja ryhmä 3 pe: viite 4530

NOKISOINNUT, 25 € osallistumismaksu, viite 4446

JOOGA, viite 4860, kausi 50 €

PILATES, viite 4873, kausi 50 €

LAVIS, viite 4886, kausi 50 €

Maksun saajana: Nokian kansalliset seniorit ry, Tilinro: FI02 4503 0010 6196 60. Kaikkien maksullisten jumppien ja kuoron maksujen eräpäivät ovat 30.9.2021. **Voit ilmoittautua aktiviteetteihin www.nokianseniorit.fi -sivun Tapahtumakalenterin kautta tai yhdyshenkilöiden kautta.**

JUMPPIEN JA KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

* PUNTARI-KERHO: Tarja Pukuri, puh. 050 564 4780

* MUISTIKERHO PÄHKINÄT: Hannele ja Vesa Vaittinen, puh. 0400 737 312

* KORTTIHAIT: Hannele ja Vesa Vaittinen, puh. 0400 737 312

* VAELLUSKERHO MENNINKÄISET: Erkki Moilanen, puh. 040 506 9775

* KEILAKERHO: Sirpa Saarenpää, puh. 040 8390 970

* KUNTOSALIVUORO joka torstai Uimahallin kuntosalilla klo 14 - 16

* GOLF-KERHO: Pirkko Hälli, puh. 040 702 1016

* BOCCIA-KERHO: Risto Husa, puh. 050 411 9450

* BRIDGE-KERHO: Esa Väliäho, puh. 050 351 6689

* NAISTENKERHO: Maija Teriö, puh. 040 7555 563

* VERTAISAPUA läppäriin, puhelimen tai tabletin opastukseen: Airi Viitanen, puh. 0500 929 679

NOKISOINNUT-KUORO: Eeva Syvälahti, puh.050 599 1170

SENIORIENERGIA: Sinikka Hartman, puh. 040 519 4012

MIESTEN LIHASKUNTO: Jorma Koskelainen, puh. 050 552 6111

NAISTEN LIHASKUNTO: Ulla Jokisalo, puh. 0400 427 741

ALLASJUMPAT: Eila Rantanen, puh. 050 5588 840

JOOGA, PILATES JA LAVIS: Eila Rantanen, puh. 050 5588 840

JUMPPAILMOITTAUTUMISET SÄHKÖPOSTILLA:

jumpat@nokianseniorit.fi

* -merkillä olevat kerhot ovat maksuttomia.