



SYYSKAUDEN 2026 LIIKUNTARYHMÄT JA ILMOITTAUTUMINEN

Kaikki liikunnat ovat tarkoitettut yhdessä sekä miehille että naisille, paitsi naisten ja miesten lihaskuntojummat. Jumppiin voi ilmoittautua nettisivullamme tapahtumakalenterin kautta, senioriapilla tai puh. 050 558 8840/Eila Rantanen ja sähköpostilla jumpat@nokianseniorit.fi

JUMPAT:

SENIORIENERGIA -kuntojumppa maanantaisin **31.8-7.12.2026** klo 14.30-15.30
50 €/kausi, uimahallin liikuntatila, ohjaajana liikuntaneuvoja Kati Raatikainen

BOCCIA tiistaisin **1.9-8.12.2026** klo 9-10, Kerholan juhlasalissa, (ei 3.11.)
10 €/kausi. Yhteyshenkilö Markku Toivonen, puh. 040 566 1562

PILATES tiistaisin **1.9-8.12.2026** klo 12:05-13:05, (ei vuoroa 6.10),
55 €/kausi, Virran Hiomo-sali. Kurssin vetäjä on Eeva-Maria Pasonen, YogaSource Teacher Training RYT 500) ja PilatesHealth ohjaaja

SENIORIJOOGA - kehonhuoltoa ja rentoutusta tiistaisin **1.9-8.12.2026** klo 10:55-11:55, (ei vuoroa 6.10), 55 €/kausi, Virran Hiomo-sali, kurssin vetäjä on Eeva-Maria Pasonen, YogaSource Teacher Training RYT 500) ja PilatesHealth ohjaaja

ALLASJUMPPA 1 keskiviikkoisin **2.9.-9.12.2026**, klo 9-9.45, (ei vko 42)
45 €/kausi, uimahallin terapia-allas, ohjaajana liikuntaneuvoja Kati Raatikainen

TANSSILIIKUNTA keskiviikkoisin **2.9.-9.12.2026** klo 11.30-12.30,
55 €/kausi, Virran Hiomo-sali, liikunnanohjaaja Hanna Yli-Hankala-Peräluoma

MIESTEN LIHASKUNTO perjantaisin **4.9.-9.12.2026** klo 9.15-10.15,
50 €/kausi, uimahallin liikuntatila, ohjaajana liikuntaneuvoja Kati Raatikainen

NAISTEN LIHASKUNTO perjantaisin **4.9.-9.12.2026** klo 10.30-11.30,
50 €/kausi, uimahallin liikuntatila, ohjaajana liikuntaneuvoja Kati Raatikainen

ALLASJUMPPA 2 perjantaisin **4.9.-11.12.2026** klo 12.15-13.00, (ei vko 42)
45 €/kausi, uimahallin terapia-allas, ohjaajana liikuntaneuvoja Kati Raatikainen

KUNTOSALI, omatoiminen, torstaisin **3.9.-10.12.2026** klo 14-15 uimahallin kuntosalilla
10 €/kausi. Jos käy vain kuntosalilla, ei erikseen tarvitse maksaa uimahallimaksua.

Allasjumpalla kävijät maksavat itse uimahallimaksun.

KERHOT:

Menaiset-kerho. Menaiset-kerhon tapaamisiin on vapaa pääsy kiinnostuneilla. Mahdollisten retkien kustannukset osallistujat maksavat itse. Kerhon vetäjä on Maija Teriö, puh. 040 755 5563.

Korttihait 3.9-10.12.2026 parillisen viikon torstai klo 9:15-11:15 Kirjastotalo Virran Franskokoustila 3 krs. Osallistumismaksu 10 €/kausi. Vetäjä Nelly Toivonen, puh. 040 5524 408.

Bridge 10.9-3.12.2026 parittomien viikkojen torstai klo 9:15-11:15 Kirjastotalo Virran Franskokoustila 3 krs. Osallistumismaksu 10 €/kausi. Vetäjänä toimii Esa Väliaho, puh. 050 351 6689.

Noxetti-kuoro 26.8-2.12.2026 parittomien viikkojen keskiviikko klo 11-13 sekä lisäksi 9.12.2026, Kerholan Polonin sali. Osallistumismaksu 30 €/kausi. Lisää tietoa kuorosta saat kuoron johtajalta director musices Elina Koivulalta, puh 050 331 3954 tai Sirpa Saarenpäältä, puh. 040 8390 970.

Vaelluskerho Menninkäiset järjestää yhteiskävelyjä Nokian keskustassa ja tekee päiväretkiä lähikohteisiin, retkiä syksyisin ja keväisin. Katso Menninkäisten sivulta lisätietoa retkistä.

Puntari-kerho Kerholan Polonin sali torstaisin klo 13:00- 15:00. Ohjelmassa on ajatonta ja ajankohtaista juttua, aiheesta kuin aiheesta.

Puntari-kerhon syksyn 2026 ohjelma:

10.09.Retki Siuroon Knuutilan kartanoon

Tervetuloa Nokian senioreiden Puntari-kerhon kotiseuturetkelle Siuroon Knuutilan kartanoon (Lukksimentie 49, 37200 Nokia)!

Retken ohjelma:

klo 13.00Kokoontuminen Knuutilan kartanon väenpirtissä, jossa pullakahvit sekä Siuro-Seuran ja Knuutilan kartanon esittely. Tutustuminen kartanon muihin rakennuksiin.

Lähtö kotimatkalta viimeistään klo 15.00.

Retken hinta 10 euroa sisältää kahvin ja opastuksen. Retki tehdään kimppakyydein.

Ota Tuijaan yhteyttä, jos tarvitset kyydin. Ilmoita myös erityisruokavaliostasi Tuijalle (yhteystiedot alla).

Ilmoittautuminen 21.8.2026mennessä senioreiden nettisivujen kautta tai Tuija Kiiskiselle, joka antaa retkestä lisätietoja (p. 040 534 2933 tai kiiskinen.tuija@gmail.com)

08.10. Mistä tänään puhutaan? Alustus ja keskustelua päivänpolttavasta aiheesta.

05.11. Vieraana rovasti, perheneuvoja Heikki Syrjämäki ja psykiatri Merja Syrjämäki.

03.12. Sukututkimus harrastuksena, Nokian sukututkijat ry

Syksyn 2026 kuukausitapaamiset, Kerholan juhlasali:

Elokuu **27.8.2026** klo 13-15 Kerhola

Lokakuu **1.10.2026** klo 13-15 Kerhola

Lokakuu **29.10.2026** klo 13-15 Kerhola, syyskokous

Marraskuu **19.11.2026** klo 13-15 Kerhola

Joulukuu **10.12.2026** Joululounas

Tasavuotissynttärit **15.10.2026** klo 13-15, Herkkutupa

TEATTERIRETKET:

Teatteriretkien vetäjä: Marianne Rätty, puh. 0500 854 022, teatteriretket@nokianseniorit.fi

Tampereen teatteriretkien kuljetukset toteutuvat, mikäli vähintään 20 lähtijää ilmoittautuu myös kuljetukseen.

Ilmoittautumiset: teatteriretket@nokianseniorit.fi, Senioriapiin kautta tai Tapahtumakalenterin kautta

Laulavat sadepisarat 26.9.2026 klo 13, Tampereen teatteri.

Laulavat sadepisarat on häikäisevä näyttämöversio kaikkien aikojen parhaimmasta musikaalielokuvasta. Päänäyttämön valloittaa viihdyttävä ja romanttinen spehtaakkeli, joka vie keskelle energistä 1920-lukua ja Hollywoodin glamouria. Musikaali pulppuaa upeaa musiikkia ja virtuoosimaista tanssia sekä pukujen ja lavastuksen loistoa – nostalgista sateessa steppaamista unohtamatta!

Tampereen Teatterin Laulavat sadepisarat on hurmaava tulkinta rakastetusta klassikkomusikaalista. Esityksen ohjauksesta vastaa Tampereen Teatterin pääohjaaja Hilka-Liisa Iivanainen ja koreografiasta Chris Whittaker, joiden yhteistyönä ovat syntyneet supersuosittu Oliver Twist sekä Piaf.

Hinta 101 €, sis. lipun ja kuljetuksen, 88 € pelkkä lippu

Ilmoittautuminen viimeistään **25.8.2026**

WICKED-musikaali Tampereen Työväen Teatteri

14.11.2026 klo 13.00–15.30, Tampereen Työväen Teatteri

Musikaali-ilmiö uhmaa painovoimaa - ja löytää taijan meistä jokaisesta.

Yksi maailman esitetyimmistä ja menestyneimmistä musikaaleista saapuu Suomeen syksyllä 2026 – ja täysin uutena, Tampereen Työväen Teatterin omana toteutuksena! Ensi-ilta on 3.9.2026 Suurella näyttämöllä.

Maailmanlaajuinen Wicked-ilmiö on valloittanut katsojat niin teattereissa kuin elokuvanakin. Nyt Tampereella nähdään esitys, jonka takana on sama kansainvälisen tason huipputiimi kuin TTT:n menestysmusikaalissa Kaunotar ja Hirviö

Lippu ja kuljetus 97,00 €, Pelkkä lippu 84,00 €, Lippu ja kuljetus. Ei jäsen 102,00 €, Pelkkä lippu. Ei jäsen 89,00 €

[Ilmoittautuminen](#) **13.10.2026** mennessä

TURANDOT, Ti 9.3.2027 klo 17 Tampere-talo

Giacomo Puccinin viimeiseksi oopperaksi jäänyt Turandot esitetään ensimmäistä kertaa Tampereen Oopperassa. Se on yksi oopperamaailman näyttävimmistä ja rakastetuimmista klassikoista. Oopperan rapahtumat sijoittuvat säveltäjän kuvittelemaan myyttiseen Kiinaan. Turandot yhdistää suuret tunteet, dramaattisen tarinan ja mahtipontisen musiikin, ja se muistetaan erityisesti maailmankuulusta Nessun dorma -tenoriaariasta.

Hinta 113 €, sis. lipun ja kuljetuksen, 100 € pelkkä lippu.

[Ilmoittautuminen](#) **8.10.2026** mennessä