



### *Hyvä Senioriystävä*

Yksinäisyys on maassamme hyvin yleistä, jopa joka kolmas kokee yksinäisyyttä. Tekemällä mieluisia asioita sitä voi lieventää. Yksinäisyys helpottuu myös ihan vaan oleskelemalla ihmisten parissa. Ikäihmisten yksinäisyyteen liittyy usein jokin muutos elämässä; eläkkeelle jääminen, muutto, puolison menettäminen tai oma sairaus.

Piikkiön Seniorien toiminta on monipuolista, mieltä ja kehoa voimaannuttavaa, joten sekin osaltaan voi ohjata meitä pois yksinäisyydestä, niin että osallistumme aktiiviseen, onnelliseen ja toiminnalliseen seniorielämään. Yhdessä meillä on kokemusta voimaa, tahtoa ja taitoa yhteiskunnan muutoksissa niin, että opimme ja omaksumme toimintamalleja, jotka antavat iloa ja voimaa eläkepäiviin.

Toivon, että Sinäkin omalta osaltasi autat yhdistystämme saamaan uusia jäseniä aktiiviseen joukkoomme. Jäsenkirjeen liitteenä on mm. **mainos 15.4. Senioritreffeillä olevasta Kevätkonsertista**, jota voit mainostaa ei-jäsenelle ja ottaa hänet mukaan konserttiin. Muutoinkin tänä vuonna panostamme uusien jäsenten hankintaan, joten ei-jäseniä voi tuoda mukaan muihinkin tilaisuuksiimme. Palkitsemme Sinut lounaalla tai kahvipaketilla valintasi mukaan, kun saat uuden jäsenen liittymään yhdistykseemme.

Mainostan myös, että keväällä **osallistumme 24.5. Piikkiö-päiville**, jolloin teemanamme on myös Iloa ja voimaa senioritoiminnasta ja kalastelemme uusia jäseniä. Tule Sinäkin tuolloin tutustumaan yhdistykseemme osastoon.

Maaliskuu on alkanut aurinkoisissa tunnelmissa ilmojen suhteen. Toivon, että olet nauttinut lisääntyvästä valosta ja olet saanut uutta energiaa esimerkiksi ulkona kävellessä.

Arvi Teppala jakoi maksulomakkeiden mukana kaikille myös **uudet kuntokortit**, johon voit merkitä liikuntasuorituksiasi ja sitten ensi vuoden alussa tuoda kuntokorttisi senioritreffeille osallistumaan hyvinvointipalkinnon arvontaan.

Yhdistyksemme kevätkokouksessa Heli Kavalto toimi puheenjohtajana ja sihteerinä Arvi Teppala. Kevätkokous sujui mallikkaasti. Kokouksessa käytiin läpi vuosikertomus ja todettiin, että yhdistyksellä on ollut varsin paljon toimintaa ja kohtaamisia on ollut aikaisempia vuosia enemmän.

Kokous totesi myös tilinpäätöksen ja toiminnantarkastajan lausunnon perusteella, että yhdistyksen rahoitusta oli hoidettu hyvin ja hallitus sai vastuuvapauden viime vuodelta.

### **KEVÄTKAUDEN TOIMINTAA:**

**Senioritreffeillä 18.3. klo 13.00 Pontelassa** jäsenemme Hannu Rastas kertoo “Millainen Piikkiö oli 50 vuotta sitten” Kahvitarjoilu, tuolijumppaa ja arpajaiset

**Matti Puusan järjestämää yhdistykseemme kirkkopyhää vietetään 23.3. klo 10.00 Piikkiön kirkossa.** Liturgian ja saarnan pitää Antti Ijäs. Kahvitus järjestetään vanhalla seurakuntatalolla. Tervetuloa mukaan.

**Kirjallisuuskerho kokoontuu ke 26.3. klo 10.00 Pontelan yläkerrassa.** Jäsenemme Lisbeth Johansson tulee ohjaamaan kerhoa. Valitse itsellesi tärkeä runo mukaan tapahtumaan. Kerhon jälkeen omakustanteinen ruokailu Tuorlan majatalossa.

**Huhtikuun senioritreffejä 15.4. klo 12.00 vietämme keväisissä vapputunnelmissa Pontelassa.** Musiikillista ohjelmaa meille tarjoaa Turun veteraaniperinneorkesterin 25 jäsentä. Tilaisuus on tarkoitettu myös ei-jäsenille. Kahvi, sima ja munkki 5 €.

**Boccia-kerho** kokoontuu maanantaisin klo 9 - 12 Pontelassa, ohjaajana Seija Seppälä.

**Koukkupolvet** kokoontuu keskiviikkoisin klo 11.00 Visiitin kuntosalissa, ohjaajina Leena ja Arvi Teppala

**Kaatajat keilakerho** ma 24.3. klo 13.30 - 15.00 Kupittaaan Keilahallissa, ja edelleen joka toinen maanantai, lisätietoja Arvi Teppalalta. Tervetuloa kerhoon myös uudet osallistujat.

**Digi -kerho** ke 26.3. klo 15.00 paikkana Pontelan yläkerta ja edelleen joka toinen keskiviikko. Kerhon ohjaajana Erkki Kairinen. Uudet digiasioista kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita iloiseen joukkoon.

**Kespeilit pelikerho** to 27.3. jatkuen joka toinen torstai klo 14.00 - 16.00 Piikkiön kirjastossa Ohjaajana Heimo Hiirsalmi.

**Musiikkikerho** kokoontuu ti 1.4. klo 10.30 poikkeuksellisesti kirjastossa ja toukokuussa 6.5. klo 10.30 taas Pontelassa, ohjaajina Matti Puusa ja Diana Elo.

**Lounaskerho** kokoontuu tiistaina 25.3. klo 13.00 ja joka kuukauden 4. tiistai Tuorlan majatalon Peräkammarissa.

**Luontokävelyretki to 15.5. Hiekkahelmen alueella Paimiossa.** Lähtö R-kioskilta kimppekyydein klo 9.30. Arvi hankkii janojuomaa ja grillattavaksi makkarat. Tervetuloa retkeilemään.

**Liikuntavastaavamme Arvi Teppala järjestää luontoretken Raision alppiruusuipuistoon ti 10.6.** Omakustanteinen ruokailu Krookilan majatalossa. Lähtö R-kioskilta klo 10.30. kimppekyydein.

**12.6.2024 Sipilänmäen kesäteatterin näytökseen ”Ihmisen ikävä toisen luo”** on varattu myös lippuja. Lippu ja kahvit väliajalla 30 €. Ilmoittautumiset näytökseen Anitalle toukokuussa.

**SENIORIPPIIRIN KEVÄTKOKOUS TO 3.4. klo 9.30 Kavalton navetanvintillä.** Ilmoittautumiset Anitalle 23.3. mennessä, maksu 25 € yhdistyksemme tilille viite 2008. Ohjelma lähetetty sähköpostilla.

**Varsinais-Suomen senioripiiri järjestää Tuusulan järven kiertomatkan 6.5.2025** 7 jäsentä on ainakin ilmoittautunut mukaan. Matkalle lähdetään klo 6.40 R-kioskin vastakkaiselta linja-autopysäkiltä.

**Senioripiirin järjestää luontoretken Kuhankuonolle 8.5.** Retkestä tarkempaa tietoa senioripiirin kotisivuilta tapahtumat osiosta, josta myös on ilmoittautuminen. Tarkempaa tietoa myös Anitalta.

**Senioripiirin Porvoo-Loviisa-Kotka yön yli matka 13 – 14.8.2025,** matkasta tarkempaa tietoa senioripiirin kotisivuilta tapahtumat osiosta tai Anitalta.

**Piikkiön eläkeläisyhdistysten yhteinen iloinen iltapäivä la 26.4. klo 12.00 Pontelassa ja yhteistanssit la 5.4. klo 14 -17 Pontelassa.** Tanssittajina Antti Hakola ja Raimo Junnikkala

**Eläkeläisyhdistysten yhteinen Boccia -turnaus pe 16.5. klo 12.00 Pontelassa**

**Muistattehan seurata Piikkiön Seniorien omia kotisivuja ja facebookia <https://piikkio.senioriyhdistys.fi/> ja [facebook.com/piikkionseniorit](https://facebook.com/piikkionseniorit).**

Kiireettömissä sairauden- ja terveydenhoitoasioissa on hyvä olla yhteydessä **PIIKKIÖN HOITOTIIMIIN** puh. 02 5882818, numerosta soimitaan takaisin. Minulle ainakin tämä numero toimi ja sain ajan lääkärillekin.

*Toivotan leppoisaa kevätaikaa Sinulle ja läheisillesi*

*Anita, puheenjohtaja*

*040 7742757*

