

Tampereen kansalliset seniorit ry



Senioripostia 02-2024

19.12.2024



2024 Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät yhdistyksen jäsenet!

Taas on vuosi hujahtanut loppuun. Kuuman ja kostean kesän jälkeen lauha syksy on saatellut meitä lähestyvään joulun. Olemme vuoden aikana saaneet nauttia monenlaisesta kerhotoiminnasta, matkoista ja teattereista. Jäsentilaisuudet ovat myös keränneet mukavasti kuulijoita erilaisten aiheiden äärelle. Ensi vuodelle on luvassa monia mielenkiintoisia jäsentilaisuuksia, joista haluan mainita heti tammikuussa toteutuvan Jorma Uotisen vierailun.

Jatkan yhdistyksen liikuntavastaavana ensi vuonna. Olemme saaneet liikuntakerhoihin ja muihin vastaaviin kerhoihin hyvin osallistujia.

Hyvinvointikerho ja elintapakurssi otettiin innolla vastaan eikä ihme, sillä kaikki sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia lisäävä toiminta ehkäisee joutumista terveydenhuollon rattaisiin sikäli kuin sinne ylipäänsä pääsee.

Uudet liikuntakerhot ja lavatanssijumppa ovat vakiinnuttaneet paikkansa ja joulun jälkeen aloitamme myös rauhallisen kehonhuollon, jonka tasapainoa vahvistavat liikkeet ovat ikäisillemme erittäin tarpeellisia. Uutena aloittaa myös "Ukkojumppa". Se on matalan kynnyksen lihaskuntotreeniä miehille – ilman koreografiaa tai musiikin tahtiin liikkumista. Pyöräilykerho toimi viime kesänä ja sitä jatketaan, jos innostusta löytyy. Ensi kesälle on suunnitteilla puistojumppaa tai vastaavaa ulkoliikuntaa.

Liikunnan merkitystä hyvinvoinnille ei voi kai liikaa painottaa, koska sillä voidaan edistää iäkkäiden ihmisten kokonaisvaltaista terveyttä ja toimintakykyä. Siispä liikutaan yhdessä myös ensi vuonna.

Vuosi yhdistyksen puheenjohtajana on ollut mielenkiintoinen, työntäyteinen, hauska ja välillä jopa ärsyttävä, mutta niinhän se oli aikanaan työelämässäkin. Ei niitä maton kirkkaita värejä erota, jos välissä ei ole tummia sävyjä. Kiitos Hilkkalle ja yhdistykselle mahdollisuudesta toimia puheenjohtajana, kiitos (muutamia mainitakseni) Kristiinalle, Irenelle, Marralle, Tarjalle tuesta, avusta ja makeista nauruista. Hilkkalle hyvää jatkoa, mutta rutiinillahan se sinulta hoituu.

Hymyillään kun tavataan
Tuula Loukio

Pyöräilykerholaisia Pyhäjärven maisemissa



Puheenjohtaja 2025 tervehdys

Olen kiitollinen saamastani luottamuksesta yhdistyksemme hallituksen 2025 puheenjohtajaksi. Haluan tähän siteerata kirjailija Paolo Coelhoa, joka on sanonut:

”Ilo on tarttuvaa; se ei anna masennuksen, yksinäisyyden tai vaikeuksien lamauttaa.”

Toivon, että meillä kaikilla olisi mahdollisuuksia kokea ilonhetkiä elämässään. Yhdistyksemme toiminnan tärkeänä tavoitteena on tuottaa iloa ja mielekkyyttä jäsenillemme. Erilaisia mahdollisuuksia on paljon. Toivon, että sieltä löytyisi juuri sinulle sopivaa toimintaa. Toimintaa, jonka koet muuttavan nykyhetken paremmaksi. Toiveita/ehdotuksia otan mielelläni vastaan. Niiden kautta pystymme kehittämään yhdistyksen toimintaa jäsentemme haluamaan suuntaan.

Haluan toivottaa teille kaikille Rauhaa Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta!
Tapaamisiin

Hilkka Kallio

Aivojumpan uuden ohjaajan terveiset

Hei, olen Päivi Rantanen, Aivojumppakerhon uusi vetäjä 16.1.2025 alkaen.

Liikunnan hyöty aivoterveydelle on todistettu, mutta aivojen "rasittaminen" erilaisilla muistia ja hoksaamista lisäävillä tehtävillä on muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ensiarvoisen tärkeää. Vaikka nyt tuntuu, että muistissa ei ole mitään huomauttamista, kannattaa kuitenkin huolehtia ajoissa ja harrastaa kaikenlaista aivojumppaa. Siihen on myös yhdistyksen aivojumppakerhossa oiva mahdollisuus. Siellä "hieromme aivonystyröitä" ja teemme erilaisia muistia kehittäviä tehtäviä hausassa seurassa. Tutkimusten mukaan nauru vähentää vihaisuutta, ahdistusta, stressiä ja masennusta. Nauraminen voi myös nostaa kipukynnystä, parantaa keuhkotoimintaa, pienentää sydänkohtauksen vaaraa ja laskea veren glukoositasoja.

Huolehdi aivoistasi kuten liikunnasta ja ravinnostakin. Aivot kaipaavat treeniä ja haasteita, aivan kuten kehomme tarvitsee kokonaisvaltaisesti huoltoa. Aivojumppaa tarvitaan nyt eikä myöhemmin. Tule mukaan, pidetään hauskaa ja nauretaan aivonystyrät liikkeelle.

Tapaamisiin torstaina 16.1.2025 klo 12.00 Kuninkaankadun toimistolla

T. Päivi

Tamperelaista teatteria/ kevät ja kesä 2025

Tampereen Työväen Teatteri, Eino Salmelaisen näyttämö

Kärpäset

- o la 1.2.2025 klo 13
- o 43€/ viite 1290

Tampere-talo, iso sali, Viimeiset kiusaukset

- o la 15.3. 2025 klo 15
- o 93,50€/ viite 1368

Tampereen Työväen Teatteri/ suuri näyttämö, Homma hoidossa, rouva ministeri

- o la 12.4.2025 klo 13
- o 53€/ viite 1313

Pyynikin kesäteatteri, Tuntematon sotilas

- o ke 25.6. 2025 klo 13
- o 43€/ viite 1342

Teatterilippujen varaus- ja lunastusohje Kaikki teatteriliput on varattava viimeistään kuukautta ennen näytöstä toimistolta sähköpostitse tre.seniorit@kolumbus.fi, puhelin 0400 193 558 ma ja ti klo 10-13 tai to klo 12-15. Liput on maksettava kuukautta ennen näytöstä tilille FI25 4108 0010 7633 43 **viitenumeron** kera. Tärkeätä on, että lippuja varatessasi ilmoitat puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteesi maksun tai lippujen noutamisen

muistuttamisen vuoksi. Liput ovat noudettavissa toimistosta viimeistään kaksi viikkoa ennen esitystä. **Tilattuja lippuja ei voi peruuttaa.**

Matkat ja teatteri

Musikaali Moulin Rouge 22.3.2025 Helsingin kaupunginteatterissa

Oscar-palkittu eepinen klassikkoelokuva herää henkiin ja sykkii elämää Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Moulin Rouge räjäyttää tajuntasi, stimuloi kaikkia aistejasi ja kietoo sinut ennennkokenemattoman hekumalliseen kimallukseen.

Lähtö Vanhalta kirkolta 22.3.2025 klo 9, Hinta 120€ sisältää lipun, kuljetuksen ja keittolounaan (jauhelihakeitto) kahvila Roosassa Nurmijärvellä.

Musikaaliin voi ilmoittautua varalle SenioriApin kautta, lisätietoja tuula.loukio@gmail.com. Maksu 14.2.2025 mennessä yhdistyksen tilille FI25 4108 0010 7633 43, viite 2901.

Savonlinnan ooppera 10.-11.7.2025

SAVONLINNAN OOPPERAJUHLILLE 10. – 11.7.2025

Oheisessa liitetiedostossa Lempäälän yhdistyksen alullepanema Savonlinnan oopperamatkan ohjelma ja info. Porukalla saadaan täydempi bussi ja hintaa huokeammaksi. Lähtijöiden nimet ilmoitetaan matkatoimistolle, joka laskuttaa tammikuussa lähtijöitä ja hinta määräytyy sen hetkisen nuppiluvun mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 8.1.2025 mennessä:

- SeniopiApin kautta tai tuula.loukio@gmail.com
- Ilmoita Tuulalle mahdolliset erityisruokavaliot ja huonekaverit.

Kevätkokouskutsu

Tampereen kansalliset seniorit ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään 12.03.2025 klo 14.00 alkaen kirjastotalo Metson Kuusi-salissa, Pirkankatu 2. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11. §:ssä mainitut sääntömääräiset asiat ja esityslistalla olevat asiat.

Tervetuloa!

Tampereen kansalliset seniorit ry

Hallitus

TULEVIA TAPAHTUMIA KEVÄÄLLÄ 2024

Jäsentilaisuuksien kellonajat ovat klo 13.00-15.00 (ei kevätkokous). Huomioithan, että kaikki tilaisuudet eivät ole samassa paikassa.

15.1.2025 Jorma Uotinen, Kulttuuria etsimässä – elämäni vaiheet.

paikka: Puistotorni, Hämeenpuisto 28, juhlasali 3.krs.

19.2.2025 rikosylikomisario Sakari Tuominen: Nettihuijaukset, **Pääkirjasto Metson Kuusi-sali**

12.3.2025 Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous klo 14.00-15.00, kahvit klo 12.30-13.00.

12.3.2025 ravitsemusasiantuntija Aapeli Lahtinen, Nääsville ry: Ravitsemuksen kulmakivet eläkeiässä, **Pääkirjasto Metson Kuusi-sali**

9.4.2025 ohjaaja Heikki Paavilainen, joka ohjaa Valkeakosken kesäteatteriin Vesa-Matti Loirin elämäntarinan, huom. paikka: **Hepokatti-sali, Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22.**

14.5.2025 Hilikka Riihivuori: Liike lisää liikkuvuutta, **Pääkirjasto Metson Kuusi-sali**

Hyödyllisiä linkkejä

Lataa nyt Senioriliiton Jäsenkortti mobiiliapplikaationa ja pysy ajan tasalla tapahtumista. Jäsenyyden todistamisen lisäksi voit applikaation kautta nähdä oman paikallisyhdistyksesi tapahtumat, ilmoittautua ja löytää yhteystietoja sekä nähdä ajankohtaiset jäsenedut.

Tarkat ohjeet applikaation lataamiseen löytyvät osoitteesta:

<https://www.senioriliitto.fi/jasenille/jasenkorttiapplikaatio/>

Tampereen kerhojen yhteystiedot ja alkamisajat löytyvät myös

osoitteesta: <https://tampere.senioriyhdistys.fi/kerhot/kerhojen-toiminta/>

Tampereen kansalliset seniorit tapahtumat löytyvät osoitteesta:

<https://tampere.senioriyhdistys.fi/tapahtumat/>

Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry:n organisoimat tapahtumat löytyvät linkistä:

[Tapahtumat | Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry](#)

Kansallinen senioriliitto ry: n organisoimat tapahtumat löytyvät linkistä:

<https://www.senioriliitto.fi/tapahtumia/>

Tampereen kansalliset seniorit ry:n toimisto Kuninkaankatu 13 B on auki maanantaisin ja tiistaisin kello 10:00 - 13:00, torstaisin klo 12-15.00., puh. 0400 193 558. Toimisto on avoinna 7.1.2025 alkaen. Joululomalla 20.12.2024-6.1.2024