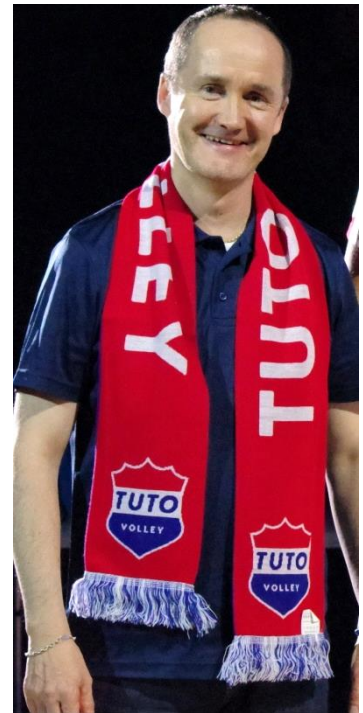


Arvoisat TUL:n Uudenmaan piirin seniorit, hyvät ystävät!

Meille on liittona ensiarvoisen tärkeää, että piirit ja seurat ympäri Suomea järjestävät ja toimivat aktiivisesti ikäihmisten liikuttamiseksi ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseksi. Ilokseni voin todeta toiminnan olevan piiritasolla erityisen vireää juuri Uudellamaalla. Se ei ole liene sattumaa. Siitä kiitos teille kaikille seurojen ja piirin toimijat ja tapahtumiin osallistujat. Tämä toiminta kokonaisuudessaan on TUL:n toimintaa. Se on meidän näköistämme, se on meidän DNAtamme.

TUL:n senioritoiminnan vuosi 2026 on monipuolinen. Liittotasolla hakeudumme – ja meitä myös kysytään mukaan – yhteistyöhön aiempaa hanakammin. Tästä nostan nyt esille muutaman esimerkin. Olemme vuonna 2026 liittona mukana Suomen Ladun Kävely 2.0 -hankkeessa, jossa tuotamme yhteistyössä kursseja ja toimintaa. Tulemme toteuttamaan vuonna 2026 neljä +65-vertaisohjaajakoulutusta, joista yksi on Helsingissä 17.4.2026. Myös syksyn tutut Askelviikot tulevat olemaan jatkossa yhteistyömme kohteena Suomen Ladun kanssa.

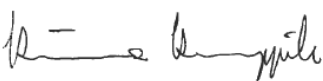
Toimimme yhdessä Eläkkeensaajien Keskusliiton kanssa OKM:n tukemassa Iloa liikunnalla -hankkeessa. Hankeen tavoitteena on vahvistaa ikääntyvien henkilöiden mahdollisuuksia liikua ja harrastaa, edistää heidän fyysistä toimintakykyään, terveyttään ja hyvinvointiaan. Helsinkiin järjestämme hankkeen tiimoilta Kävelyfutisturnauksen 7.4.2026. Tulemme näkymään liittona myös EKL:n ”Eläköön elämä” -risteilyllä 20.–22.4., Eläkeläiset ry:n ”Eläkkeellä hyvässä seurassa” -risteilyllä 15.–16.9.2026 sekä Työväen Musiikkitapahtumassa Valkeakoskella 25.7.2026.



Omana päätaphtumanamme järjestämme Hyvän olon päivät suuren kysynnän vuoksi toistamiseen Tampereella Varalan urheiluopistossa. Ajankohta on 25.–27.9.2026, mutta ilmoittautuminen tapahtumaan avataan jo keväällä. Kannattaa olla siis ajoissa liikkeellä, jotta varmistatte oman ja seuratoverienne paikat tapahtumaan. Näistä kaikista edellä mainituista tulemme kertomaan teille enemmän alkuvuonna.

Olemassaolomme ydin on liikuttaa ja antaa osallisuuden kokemuksia kaikille. TUL, piirit ja seuramme tarjoavat siten jatkossakin monipuolisia liikkumisen, kilpailemisen, harrastamisen, kulttuuritoiminnan, yhdessä tekemisen ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia kaikille iästä tai sosiaalisesta taustasta riippumatta. Emme tingin perusarvoistamme. Toimimme yhteisen arvoperustan mukaisesti matalan kynnyksen harrasteliikuntatoiminnan ja urheilun kehittämiseksi.

Olemme toinen toisillemme tärkeitä ja niin on hyvä. Tervetuloa siten mukaan tekemään ja osallistumaan toimintaamme jälleen alkavana vuonna. Tunnelmallista joulunaikaa ja onnea vuodelle 2026 teille kaikille.



Kimmo Kamppila

TUL:n Varsinais-Suomen piirin toiminnanjohtaja
TUL:n senioritoiminnan vastaava

Hyvät TUL Uudenmaan piirin seniorit,

Vuosi 2025 on ollut täynnä hyvää yhdessä tekemistä. Haluamme kiittää teitä aktiivisesta osallistumisesta ja siitä, että pidätte liikkeen ja yhteisön elävänä. Arjen pienet teot – kävely, venyttely, kohtaamiset ja harrastukset – ovat tärkeää hyvinvointia, joka kantaa pitkälle. Jatketaan liikettä, iloa ja yhteisöllisyyttä myös tulevana vuonna. Kiitos kuluneesta vuodesta ja lämpimät terveiset kaikille!

Terveisin

Ville Hautakangas

Uudenmaan piirin toiminnanjohtaja

Puh. (+358) 50 571 8637

ville.hautakangas@tul.fi



Paloheinä syyskuussa 2025, ryhmä oli pieni, mutta meillä oli mukavaa!

Katse tulevaan, tartu käteen ystävän ja tule tapahtumiin, tekimisiin ja tapaamisiin

Toivomme mahdollisimman monen osallistuvan tulevan vuoden tapahtumiin, koska tavoitteemme on liikunnan lisäksi järjestää toimintaa, jossa me seniori-ikäiset voimme matalalla kynnyksellä olla yhdessä ja tehdä erilaisia asioita yhdessä, kuten kulttuuri-, seura- ja yhdistystoiminta siihen luo mahdollisuudet.

Liikunnan tärkeys korostuu ikääntyvillä henkilöillä kehon muuttuessa. Ikääntymisen tuomia kielteisiä muutoksia voi vähentää liikunnalla. Myös yhteisöllisyys vahvistaa hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä, jolla on myös kielteisiä terveysvaikutuksia. Yhdessä liikkuminen iloisissa merkeissä onkin erityisen vahvasti terveyttä edistävää. – Tule mukaan, huomaat mitä kaikkea voikaan tehdä yhdessä!

TAMMIKUU

Pakkasjuhla keskiviikkona 21.1.2026 klo 13–15 Puistokulmassa, osoite Talkootie 4, Hiekkaharju. Rekolan Raikkaan seniorit vastaavat tila- ja tarjoiluvarauksista. Esko Lerssi ja Ritva Kima kertovat kuulumiset ja TUL:n pääsihteeri Antti Kempas on tulossa tapahtumaan ja Hanna Jokela lausuu runoja. Ohjelma tarkentuu hiljalleen.

Rekolan Raikkaan seniorit hoitavat: tila- ja tarjoiluvaraukset sekä lipukkeet (hinta 10 euroa, sisältää tarjottavat ja yhden arpalipun). Varaa tasaraha. Ilmoittautumiset viimeistään 13.1.2026, jotta tiedämme varata oikean määrän tarjottavia, Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

HELMIKUU

Tiedoksi: Kansallinen hiihtopäivä 2026 on lauantaina 21.2.2026 ja silloin on erilaisia tapahtumia ympäri Suomen. Seuraa [Suomen Ladun](#) sivuja.

Kurttureusut – aika uskaltaa! -esitys Helsingin kaupungin teatterin pienellä näyttämöllä lauantaina 21.2.2026 klo 13, lipun hinta 47 euroa. Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Maksu viimeistään 19.1.2026 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12616.

MAALISKUU

Käynti **Aalto-museossa**, Finlandia talossa **perjantaina 6.3.2026 klo 13**. Kokoontuminen Finlandia-talon pääsisäänkäynnin aulassa klo 12.30 – Ole hyvissä ajoin paikalla!

Opastus maksaa 26 euroa hlö (= 16 euroa eläkeläislippu / hlö + 10 euroa hlö, jonka jaosto maksaa). Ryhmän minimikoko 10 hlöä. Eläkeläislipun hinta on 16 euroa, jonka jokainen maksaa itse etukäteen jaoston tilille, ei museokorttimahdollisuutta. Maksu 16 euroa viimeistään 28.2.2026 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12645.

Ilmoittautumiset tekstiviestillä: Henna Mäntyoja, puhelin 040-5257016.

Veljeni Leijonamieli -esitys Helsingin kaupungin teatterin suurella näyttämöllä **lauantaina 14.3.2026 klo 13**. Lipun hinta: aikuinen 59 euroa ja lapsi 29 euroa. Varauksessa vain 10 lippua. Maksu viimeistään 13.2.2026 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12632.

Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Hildur -esitys Helsingin kaupungin Arena -näyttämöllä **torstaina 19.3.2026 klo 13**. Lipun hinta 49 euroa. Maksu viimeistään 17.2.2026 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12629. Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

HUHTIKUU

Katajanokan laiturin katto – Kattopuutarha, tapaaminen perjantaina 17.4.2026 klo 12.45 sisäänkäynnin luona ja sen jälkeen yhdessä kahville joko kauppatorille tai halliin. Ilmoittautumiset Hennalle tekstiviestillä, puhelin 040-5257016, viimeistään 13.4.2026.

Katajanokan Laituri on osoitteessa Katajanokanlaituri 4, kulkeminen esim. ratikalla nro 4 Ylioppilastalo - Tove Janssonin puisto, siitä kävellen 245 metriä (HSL reittiopas).

Komedia pankkiryöstöstä -esitys Helsingin kaupungin teatterin suurella näyttämöllä **lauantaina 25.4.2026 klo 13**. Lipun hinta 64 euroa. Maksu viimeistään 23.3.2026 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12603.

Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

TOUKOKUU

Odotamme tarjousta **seniorikurssille** Raasepori Spa & Kurssikeskuksessa 4.-6.5.2026. Tästä tiedotetaan erillisellä tiedotteella. - Raasepori Spa & Kurssikeskus sijaitsee Karjaalla ja paikka on toiminut aiemmin opistona (KTV-opisto), osoite Lähdelammentie 155, 10330 Karjaa.

Ulkoilupäivä Koreankadun kentällä (korvaava paikka, koska Annalan kenttä ei ole käytössä) keskiviikkona 20.5.2026 klo 13–15, osoite Koreankatu 4. Järjestelyistä vastaa Toukolan Teräksen seniorit. Yhteyshenkilö Kari Hämäläinen, puhelin 045-8567711.

Mylläy tapahtuma Havukoskella, päivämäärä vielä avoinna. Tapahtuma on ulkotapahtuma ja järjestelyissä on mukana Rekolan Raikkaan seniorit yhdessä Marjatta-Säätiön Porinapirtin ja Järjestötiimin vapaaehtoisten kanssa. Jos kysyttävää: Esko Lerssi, puhelin 0400-507559 tai Paula Kaunismäki, puhelin 040-4536364.

KESÄKUU

Yhteinen retki Suomenlinnaan keskiviikkona 3.6.2026, tapaaminen klo 13 Kauppatorin laiturilla. Käydään museossa, eläkeläislippu 8 euroa, jonka jokainen maksaa itse. Museokortilla ilmainen sisäänpääsy. Sen jälkeen kävelyille ja Piperiin kahville. Ilmoittautumiset Hennalle tekstiviestillä, puhelin 040.5257016, viimeistään 29.5.2026.

Musikaali Katri Helenan elämästä, kesäteatteriretki Valkeakosken kesäteatteriin.

Merkitse tämä alustavasti kalenteriin, sillä varausasia on kesken. Varattuna **45 lippua** sunnuntain 14.6.2026 klo 14 näytökseen. Eläkeläislipun hinta on 42 euroa. Jos ryhmässä on yli 20 hlöä, lipun hinta on 38 euroa. Väliaikatarjoilun voin tehdä vasta alkuvuodesta. Myös bussimatkan hinta on avoinna.

Jos kysyttävää: Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Syyskauden tapahtumista sen verran, että elokuulla on Kuusijärvitapahtuma sekä käynti tai jos onnistuu, viikko Kaunissaareissa. Näiden päivämäärät ovat vielä avoinna.

Ikäihmisten hyvinvointitapahtuma Puistokulmassa on torstaina 17.9.2026 klo 11–16. Jos sinulla on toiveita luentoaiheiksi, laita viestiä Paulalle, kaunipau@gmail.com. Hyvän Olon Päivät ovat 25.-27.9.2026 Varalan Urheiluopistolla Tampereella. Lisätietoja kevään aikana, kuten ilmoittautumisaika.

Odotamme tapaavamme Sinut ensi vuonna edes kerran, mutta mielellään useasti,

TUL Uudenmaan piirin seniorijaosto

Ritva Kima, puheenjohtaja

TUL Uudenmaan piiri, seniorijaosto, Jäsenet		
Hämäläinen Kari, jäsen	p. 045 8567711	hamalainen.kari.o@gmail.com
Kaunismäki Paula, taloudenhoitaja, tiedotus	p. 050 4536364	kaunipau@gmail.com
Kima Ritva, puheenjohtaja	p. 041 435 7165	ritva.kima@gmail.com
Lerssi Esko, jäsen	p. 0400 507 559	esko.lerssi@kolumbus.fi
Mäntyoja Henna, sihteeri	p. 040 525 7016	hennamantyoja@gmail.com
Rinne Harri, varapuheenjohtaja	p. 050 511 5164	harri.jarkko.rinne@gmail.com
Vilkkula Elma, jäsen	p. 050 373 7766	e.vilkkula@kotikone.fi

Jaosto kokoontuu kuukausittain. Kokouspaikka on Teräskerho (ellei muuta sovita), Limingantie 74, 00560 Helsinki.

TUL SUUR-HELSINGIN VETERAANIT, tili FI24 1011 3000 2127 11, viitenumero on aina tapahtumakohtainen.

HUOM! Muistathan ilmoittaa, jos yhteystietosi muuttuvat: kaunipau@gmail.com ja edelleen tavoitteena on paperiton jäsenkirjepostitus eli jos saat tämän jäsenkirjeen paperisena ja sinulla kuitenkin on sähköpostiosoite, ilmoita sähköpostisi: kaunipau@gmail.com.

Tietoa teatteriesityksistä:

Kurtturuusut – aika uskaltaa!

Lauantai 21.2.2026 klo 13, lipun hinta 47 euroa

Paula, Eini, Erika ja Sirkka – neljä seitsemänkymppistä leskinaista, ystävykset, Kurtturuusut. Naiset elävät itsensä näköistä elämää ja pitävät hauskaa yhdessä. Mutta jotain puuttuu. Rakkaus. Kurtturuusut syöksyvät rakkaudenetsintään rohkeasti, sillä jos haluaa jotain tehdä, se on tehtävä nyt.

Kurtturuusut on hehkuva ystävyyden ylistys ja korkealle kohotettu malja ikääntymisen illoille ja elämän kaikille sävyille! Näytelmä perustuu **Pirjo Tuomisen** samannimiseen myyntimenestysromaaniiin (Tammi 2024). Rooleissa **Helena Haaranen, Sari Havas, Aino Seppo** ja **Leenamari Unho** sekä mm. **Lasse Karkjärvi** ja **Santeri Kinnunen**.

Veljeni Leijonamieli

Lauantai 14.3.2026 klo 13

Lipun hinta: aikuinen 59 euroa ja lapsi 29 euroa

”Nyt me kerromme tarinan veljeksistä, Kaarle ja Joonatan Leijonasta, ja siitä kuinka heistä tuli Leijonamieliä. Tämä tarina on niin kuin satu, ja vähän myös kummitusjuttu, mutta kaikki on kuitenkin totta.”

Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonamieli on rakastettu klassikkosatu, maaginen fantasia veljeksistä, jotka kantavat toisiaan vaikeuksien yli. Se on tarina veljeydestä ja rakkaudesta, huikea seikkailu, jossa jokainen löytää rohkeutensa.

Veljeni Leijonamieli kertoo kahdesta veljeksestä, Korpusta (**Alexander Wendelin**) ja Joonatanista (**Mikko Kauppila**). Isoveli Joonatan kuolee pelastaessaan sairasta veljeään Korppua tulipalolta, ja pian menehtyy myös Korppu. Veljekset matkaavat lyhyen maanpäällisen elämänsä jälkeen kauniiseen maahan, Nangijalaan, jossa he taistelevat yhdessä pahan voimia vastaan. Matkasta tulee huima ja jännittävä seikkailu, jonka aikana pelokkaasta Korpusta kasvaa rohkea Leijonamieli.

Veljeni Leijonamieli kertoo surusta kauniisti ja kasvaa maagiseksi fantasiaseikkailuksi, joka on täynnä rohkeutta ja toivoa. Se kertoo valtavasta rakkaudesta, joka voittaa pelot ja jopa kuoleman.

Astrid Lindgrenin **Veljeni Leijonamielen** suurelle näyttämölle ohjaa **Jakob Höglund**. Esitys yhdistelee musiikkiteatteria, nukketeatteria ja koreografiaa fantastiseksi, visuaalisesti henkeäsalpaavaksi kokonaisuudeksi.

Hildur

Torstai 19.3.2026 klo 13

Loun hinta 49 euroa

Satu Rämön kansainväliseen suosioon noussut dekkari-ilmiö saapuu Helsinkiin! Näytelmä on **Satu Rasilan** dramatisoima aivan uusi teatteriversio, ja se perustuu **Hildur**-dekkarisarjan ensimmäiseen osaan (WSOY 2022). Näytelmä tekee oikeutta Rämön menestysteoksen pohjoiselle mystiikalle – unohtamatta kutkuttavan jännittävän murhamysteerin pienimpiäkään käänteitä.

Hildur on aitoon nordic blue -henkeen hengittävä teatteriteos, jossa Islannin karu kauneus ja ihmismielen syvyydet kohtaavat näyttämöllä. Rikosetsivä Hildur Rúnarsdóttirina nähdään **Elena Leeve** ja suomalaiskollega Jakobina **Paavo Kinnunen**.

Komedia pankkiryöstöstä

Lauantai 25.4.2026 klo 13

Lipun hinta 64 euroa

Suurella näyttämöllä nähdään helmikuussa aivan timanttinen farssi **Komedia pankkiryöstöstä**. Sama tekijäkolmikko, joka kirjoitti hittikomedian **Näytelmä, joka menee pieleen** (Arena-näyttämö 2022–2023), on luonut jälleen aivan pätkähullun pyöriksen, jossa lopulta ei enää tiedä mille nauraa, mutta nauraa kuitenkin, ja kovaa!

Komedia pankkiryöstöstä on täydellisen ajoituksen läheltä piti -farssikomedia, jossa nostalginen entisajan Helsinki yhdistyy säkenöivän kekseliääseen juoneen ja rikollisen hauskoihin käänteisiin ohjaajavelho **Samuel Harjanteen** näpeissä. Kun mukana on vielä timantinkovat komedianäyttelijät kuten **Rauno Ahonen, Risto Kaskilahti, Jouko Klemettilä, Merja Larivaara, Martti Manninen, Sauli Suonpää, Linnea Leino ja Samuel Kujala**, olemme todellisen kulta-aarten äärellä.

Komedia pankkiryöstöstä tulee varastamaan sydämesi, ja irrottaa näppärällä ja varmalla otteella katsomosta monet raikuvat naurut.