

Päivitetty 12.6.2025

Hyvät Uudenmaan piirin seniorit,

Liikunnan merkitys korostuu iän karttuessa – se tuo hyvinvointia, iloa ja yhteisöllisyyttä. Kiitän teitä kaikkia sydämellisesti arvokkaasta työstä, jota olette tehneet vapaaehtoisina toiminnan eteen. Ilman teidän panostanne moni tilaisuus ja tapahtuma olisi jäänyt toteutumatta. Yhdessä olemme luoneet vireän ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokaisella on mahdollisuus liikkua omalla tavallaan ja tavata toisia samanhenkisiä.

Nyt on aika nauttia kesästä ja haluankin toivottaa kaikille aurinkoista ja virkistävää kesää – nautitaan luonnosta, liikkeestä ja levosta! Syksyllä nähdään!

Terveisin

Ville Hautakangas

Uudenmaan piirin toiminnanjohtaja

Puh. (+358) 50 571 8637

ville.hautakangas@tul.fi



Terveiset Salonsaaren lomalta 26.-28.5.2025

Tule mukaan toimintaan ja tapahtumiin, olet yksi meistä

Vuoden 2025 tekemiset ovat kevään osalta koettu ja useimmat niistä hyviksi havaittu. Tapahtumien myötä mukaan on tullut uusia henkilöitä. Näin on todistettu, että yhdessä oleminen ja tekeminen on hyvin tärkeää ja erityisen antoisaa.

TUL Uudenmaan piirin seniorijaosto kokoontuu kerran kuukaudessa. Toivomme teiltä viestejä, toiveita tulevista tapahtumista ja tietenkin palautetta, että osaamme toimia siten, että mukaan tullaan ja

viihdytään. On erittäin tärkeää, että ”pidämme yhtä”, näin olemme vahvoja. Jäsenkirjeen lopussa on seniorijaoston yhteystiedot.

HEINÄKUU 2025

Heinäkuu on lomakuukausi.

Petankinpelaajat ahkerovat koko kesän, joten jos kiinnostusta riittää, niin kannattaa googlata missä on kisoja tai missä voisi käydä kokeilemassa. Esimerkiksi Rajatorpassa on lauantaisin viikkokisa alkaen klo 10. Myllypurossa voi harjoitella Femman vuorolla tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 10–13. Leppävaaran Sisulla on harjoitusvuoro Leppävaaran Urheilupuistossa tiistaisin ja torstaisin klo 10–12. Lisäksi koko kesän kestävät keskiviikkosarjat klo 18 alkaen eri kentillä pääkaupunkiseudulla.

ELOKUU 2025

Kaunissaaren retkipäivä keskiviikkona 6.8.2025. - Retki toteutetaan päivän retkenä, ota omat juomat, **jaosto** tarjoaa makkarat, sinapit ja ketsupit. Laiva lähtee Vuosaaresta klo 10 ja paluu Kaunissaaresta klo 16.45 laivalla.

Lipun hinta on 12 euroa. Laivaliput suositellaan ostettavan etukäteen, joka varmistaa, että mahdumme mukaan. Ilmoittautumiset Paulalle, sähköposti kaunipau@gmail.com ja maksu viimeistään perjantaina 25.7.2025 tilille TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 12357. Paula ostaa yhteislipun. - Muista olla ajoissa satamassa!

HUOM! Kaunissaaren uusi laituri on Hiekkalaituri.

Kuusijärvitapahtuma keskiviikkona 20.8.2025 klo 13–15. Rekolan Raikkaan seniorit hoitavat järjestelyt. Ota käteistä mukaan, sillä myynnissä makkaraa, kahvia, jotain kahvipullaa sekä ehkä arpajaiset. Luontopolun tekee Esko Sarkanen ja kuten tiedämme, luontopolun kysymyksiin kannattaa vasta, koska palkintoja on luvassa. Myös erilaisia pelejä luvassa. Jos haluat esitellä, esiintyä tai jotain, niin se on tervetullut lisä päivän ohjelmaan. Ei etukäteen ilmoittautumista. Yhteyshenkilö Esko Lerssi, puhelin 0400-507559.

HUOM! Kuusijärvellä on nykyään maksullinen pysäköinti. Pysäköinti maksetaan mobiilimaksulla. Mikäli pysäköi enintään tunnin, voi käyttää pysäköintikiekkoa. Ensimmäinen tunti on maksuton, sen jälkeen maksu on 0,5 € tunnilta. Lisäksi tulee mobiilimaksuntarjoajan palvelumaksu. Mobiilimaksun voi maksaa Easyparkin, Parkmanin, eParkingin, Taskuparkin tai Moovyn mobiilisovelluksella.

Kuusijärvelle ajavat kesäkaudella ympärivuotisen bussiliikenteen lisäksi Sipoonkorpi hop on -hop off-bussi ja linja 712.

SYYSKUU 2025

Ulkoilupäivä Paloheinässä keskiviikkona 10.9.2025 klo 13–15. Kari Hämäläinen ja Kiki Kima suunnittelevat ohjelman, mutta alustavasti suunnitteilla, että olisi makkaranpaistoa kodassa. Jaosto tarjoaa makkarat, sinapin ja ketsupin. Ota omat juomat mukaan. Yhteyshenkilö Kari Hämäläinen, puhelin 045-8567711.

Hyvän Olon Päivät 26.-28.9.2025 Tampereella Varalan Urheiluopistolla. Sitovat ilmoittautumiset on pitänyt tehdä 31.5.2025 mennessä. – Tiedossa on, että tapahtumaan osallistuu todella kiitettävästi TUL:n senioreja.

Tapaamisiin Tampereella! Lisätietoja voi kysyä: Kimmo Kamppila, kimmo.kamppila@tul.fi

LOKAKUU 2025

Let's Play Business -esitys lauantaina 27.9.2025 klo 18.30, Helsingin kaupungin teatteri, suuri näyttämö. Varattuna 30 lippua, lipun hinta 56 euroa, paikat riveiltä 9 ja 10, maksu viimeistään 25.8.2025, TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 2118. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Tietoa esityksestä: Juha Jokelan uutuuskomedia *Let's Play Business* käsittelee nykyaikaisen työelämän haasteita hykerryttävällä otteella. Se on oivaltava, paikoin täysin päätön komedia, joka yllättää, naurattaa ja osuu aikaan kuin ryhmysauva pahvilaatikoon – toisin sanoen jättää jäljen.

LOKAKUU 2025

Sutinaa ja säätöä -esitys lauantaina 4.10.2025 klo 18.30, Helsingin kaupungin teatteri, Arena-näyttämö, Hämeentie 2. Varattuna 20 lippua, lipun hinta 49 euroa, paikat riveiltä 5 ja 6, maksu viimeistään 2.9.2025, TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 2121. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Tietoa esityksestä: Komediakuningatar Sari Siikanderin ohjaama *Sutinaa ja säätöä* on flirttaileva farssi, jossa avioliiton kulisseista pidetään kiinni kynnet sinisinä, mutta samalla hypätään päätä pahkaa syvään päätyyn niin riemukkaasti, että katsojan onnellinen osa on nauraa vedet silmissä mukana!

Ikäihmisten hyvinvointitapahtuma torstaina 9.10.2025 klo 11–16, Puistokulman juhlasalissa. Tilaisuus on maksuton, jokainen maksaa oman lounaansa. Päivän ohjelma (voi tulla muutoksia) on tämän tiedotteen liitteenä. Yhteyshenkilöt Paula Kaunismäki, puhelin 050-4536364 tai Ville Hautakangas, puhelin 050-5718637.

Kiviä taskussa -esitys tiistaina 14.10.2025 klo 18.30, Helsingin kaupungin teatteri, Arena-näyttämö, Hämeentie 2. Varattuna 10 lippua, lipun hinta 49 euroa, paikat riviltä 4. Maksu viimeistään 19.9.2025 TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 2134. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Tietoa esityksestä: Charlie ja Jake, Martti Suosalo ja Mika Nuojua, kulkevat *Kiviä taskussa* -näytelmässä läpi monen miehen elämän. Pentti Kotkaniemen ohjauksessa ihmiskohtaloihin ja kokemuksiin liittyy myös Irlannin historia. Kiviä taskussa on ilmiö Suomen teatterikentällä – sitä on esitetty loppuunmyytynä jo vuodesta 2002.

TUL Uudenmaan piiri järjestää senioreille syysristeilyn perjantaina 17.10.2025 klo 14.15–20.00 Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking Linellä.

Risteilyllä on mukavaa yhdessäoloa sekä mahdollisuus ostoksille. Meille on myös varattu kokoustila sekä tila tavaroiden säilytykselle. Kokoustilaan kuuluu pientä suolaista syötävää. **Risteilyn hinta on 56 euroa, johon ei kuulu laivan buffet.** Tämän voi halutessaan ostaa erikseen.

Lähtö ja paluu risteilyllä tapahtuu Katajanokan terminaalista (Katajanokanlaituri 8 (Mastokatu 1), 00160 Helsinki). Huom. laivalla täytyy olla mukana passi tai henkilökortti! Ajokortti ei käy matkustusasiakirjana.

Tässä ilmoittautumislinkki:

<https://www.lyyti.in/senioreidensyysristeily>

Ilmoittautumiset viimeistään **perjantaina 5.9.2025**. Yhteyshenkilö Ville Hautakangas, puhelin 050-571 8637.

MARRASKUU 2025

Gallen-Kallela, Klimt & Wien -näyttely perjantaina 14.11.2025 klo 13.30 - Varattu näyttelyintro klo 13.30 20 henkilölle, jonka hinta on 160 euroa ja jonka **jaosto maksaa**. Intro kestää n. 30 minuuttia Ateneum-sai 1,5 kerroksessa. Ilmoittautumiset viimeistään tiistaina 28.10.2025 Hennalle **tekstiviestillä**, puhelin 040-5257016.

Aleksi Suomesta -esitys lauantaina 22.11.2025 klo 18.30, Helsingin kaupunginteatteri, pieni näyttämö, lohkoilla. Varattuna 20 lippua, lipun hinta 47 euroa, paikat riviltä 2. Maksu viimeistään 20.10.2025, TUL Suur-Helsingin piirin veteraanit, tili FI24 1011 3000 2127 11, viite 2147. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364.

Tietoa esityksestä: **Aleksi Suomesta on tositarina suomalaisesta ammattisotilaasta Aleksi Lysanderista (1989–2024)**. Näytelmä on Ari-Pekka Lahden sovitus Tuomas Kyrön samannimisestä kirjasta (WSOY, 2023), joka oli myös Tietokirjallisuuden Finlandia-palkintoehdokas.

TUL Seurapäivät 29.11.2025, Turku, Scandic Hamburger Börs - Perinteiset **Seurapäivät** rantautuvat tänä vuonna Turkuun! Seurapäivät kokoaa yhteen seuraväen valmentajista vapaaehtoiisiin. Seurapäivät on yhteinen kouluttautumis- ja verkostoitumistapahtuma, johon koko liikuntayhteisö on tervetullut! Seurapäivillä kouluttaudut, verkostoidut ja kuulet innostavia puheenvuoroja. Seurapäivillä on luvassa innostavia puheenvuoroja sekä mahtavia mahdollisuuksia verkostoitua muiden seuratoimijoiden ja liikuntayhteisön edustajien kanssa. Seurapäivien ohjelma julkaistaan ja ilmoittautuminen alkaa kesällä 2025. Merkitse päivämäärä jo kalenteriisi ja tule mukaan!

Lisätiedot: Kimmo Kamppila, kimmo.kamppila@tul.fi, puhelin 041-547 5423.

JOULUKUU 2025

Rekolan Raikkaan seniorit kutsuvat joulupuurolle keskiviikkona 10.12.2025 klo 14, paikkana Teräsvarisali, Paimenentie 4. – Kutsu lähetetään hyvissä ajoin TUL Uudenmaan piirin senioreille, jotka voivat kutsua mukaan omia sidosryhmiään jne. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki, kaunipau@gmail.com, puhelin 050-4536364.

Tavataan tapahtumissa, otetaan kaveri mukaan ja nautitaan yhdessäolosta,

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 Piiri, Veteraanijaosto, 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.



**Ikäihmisten
hyvinvointitapahtuma
10.10.2024, Puistokulma**

Päivä oli täynnä ohjelmaa: luentoja, liikuntaa, toiminnan esittelyä sekä tarjolla maittavaa ruokaa.