



# Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Hyvinvointia läpi elämän vuodesta 1956

## MATKAOHJELMA 2025

**Kalasadamassa os. Vanha Talvitie 2, 00580 Hki**

Olet hyvä on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskus, joka tarjoaa monipuolisia yksilö- ja ryhmähoitoja kuten hierontaa, akupunktiota, vyöhyketerapiaa sekä sointukylpyjä hyvinvointisi tueksi hyvien kulkuyhteyksien varrella Helsingin Kalasadamassa. Sointukylpy on mielen ja kehon kokonaisvaltainen syvärentoutus. Soittaessamme äänimaljaa tai gongia, se alkaa värähdellä ja liikuttaa ilmaa sen läheisyydessä. Harmoniset äänet ja värähtely auttavat sinut rentoutumaan ja hermostosi rauhoittumaan. Ennen varsinaisen sointukyllyn aloittamista ohjaajamme kertovat sinulle äänimaljoista ja siitä mitä rentoutuksessa tapahtuu. Voit ottaa sointurentoutuksen vastaan joko tuolilla istuen tai joogamatolla sinulle sopivassa asennossa maaten. **60min sointurentoutustuokio sisältää lyhyen alustuksen, rentoutuksen, rauhallisen palautumisen ja palautteen.** Voit halutessasi myös itse kokeilla maljojen soittamista ja konkreettisesti tuntea resonanssin kehossasi. Äänimaljarentoutukseen on varattu ajat kahdelle eri päivälle. Rohkeasti mukaan! **Tiistai 3.6.2025 klo 10.00, sekä torstai 5.6.2025 klo 14.00. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa/ päivä. Osallistujille ilmoitetaan tapaamisen aika ja paikka ilmoittautumisajan jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 16.5.2025 mennessä, ilmoita samalla sähköposti ja puhelinnumerosi.**

**TO 24.7.2025 klo 14.00 "NÄYTELMÄ JOKA MENE PIELEEN" Heinolan kesäteatteri Jäsenhintaan 70€**

Innokas harrastajateatteriryhmä on vihdoin löytänyt voimavaroilleen sopivan näytelmän, kunnan brittiläisen murhamysteerin. Roolitus on täydellinen, lavasteet ja rekvisiitta verrattomat. Kaikki on valmista, ensi-ilta saa tulla! Mutta. Kaikki mikä voi mennä pieleen, menee pieleen. Poskettoman kaaoksen keskellä urheat amatöörinäyttelijät joutuvat käyttämään kaiken taitonsa ja sinnikkyytensä – ja yleisö ulvoo naurusta! *Näytelmä joka menee pieleen* sai aikoinaan alkunsa brittiläisten näyttelijäopiskelijoiden publiin tekemästä hupikomediasta. Nyt se on ylistetty ja huippupalkintoja kerännyt Lontoon-hitti.

Käsikirjoitus: **Henry Lewis, Jonathan Sayer ja Henry Shields**, Ohjaus: **Pertti Sveholm**, Rooleissa: **Jari Pohjolainen ja Akseli Sveholm**.

Lähtö Mikonkadun turistibussipysäkiltä klo 9.45. Lounas Heinolan Kumpeli Spassa klo 11.30.

Paluumatkalle Helsinkiin lähdemme heti teatterin jälkeen.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 24.6.2025 mennessä.**

**LA 16.8.2025 klo 18.00 KATRI HELENA – VIIMEINEN ILTA -KONSERTTI Jäsenhintaan 70€  
(Helsingin Olympiastadion)**

Rakastettu Katri Helena päättää yli kuusikymmentä vuotta kestäneen upean uransa Helsingin Olympiastadionille. Vuonna 1963 ensimmäisen kerran levyttäneen Katri Helenan uran päätöskonsertissa tullaan kuulemaan koko kansan rakastamia sinivalkoisia hittejä: Katson sineen taivaan, Anna mulle tähtitaivas, Puhelinlangat laulaa, Letkis, Katson autiota hiekkarantaa... Laulut soivat elokuun pimenevässä illassa hienommin kuin koskaan - vielä viimeisen kerran. Viimeinen ilta - konsertissa ikonista artistia säestää **Leri Leskisen juhlaorkesteri**. Sinivalkoinen ääni Katri Helena juhli vuonna 2023 kuusikymmenvuotista taiteilijauraansa. Hänen ensimmäinen levytyksensä julkaistiin vuonna 1963, ja sittemmin Katri Helena on ehtinyt levyttää jo lähes 500 kappaletta. Uutta musiikkia on luvassa vielä ennen uran virallista päätöstä. Katri Helenan levyt ovat myyneet kultaa, platinaa ja tuplaplatinaa ja äänitteiden kokonaismyynti lähentelee kahta miljoonaa.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 31.5.2025 mennessä.**

**Lippuja jaetaan toukokuun jäsenkokouksessa keskiviikkona 7.5.2025! Jäsenhinta 70€ tulee olla maksettu, jotta saa lipun, myös paikan päällä voi maksaa, ota tasaraha mukaan!**

**TO 21.8.2025 YLLÄTYSMATKA > ennakkotietona, laita päivämäärä allakkaan!**

**Tapahumiin voi ilmoittautua: puhelimitse keskiviikkoisin klo 10-13 ja torstaisin klo 14-16 puh. 050 471 2437, tekstiviestillä, yhdistyksen nettisivujen lomakkeella <https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/helsinki-kunnalliset/matkailuasiat/> tai sähköpostilla [helkunnel18@gmail.com](mailto:helkunnel18@gmail.com) Ilmoittautuminen on SITOVA, ellei sitä peruta ennen eräpäivää!**

**Maksathan osallistumismaksusi vasta sitten, kun olet saanut matkatiimiltä vahvistuksen tekemästäsi varauksesta.**

**Maksun voit suorittaa Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry:n tilille: Nordea FI11 1011 3000 2047 00 ja viitenumero 10139.**