

Etelä-Espoon Eläkeläiset ry

KERHOT

Elmuska

Elmuska on Etelä-Espoon Eläkeläiset ry:n musiikkikerho, jossa harrastamme musiikkia monipuolisesti: laulamme ja soitamme yksin ja yhdessä. Mottonamme on: Äänellään lintukin laulaa. Mielellään haluaisimme myös lisää soittajia joukkoomme - minkä instrumentin kanssa tahansa. Jos epäilet musiikkitaitojasi, se ei ole esteenä tulla mukaan. Riittää kun olet innostunut laulamisesta ja/tai soittamisesta.

**Yhteyshenkilö Marja Koskenalho, p. 050 327 5530,
marjakoskenalho@gmail.com**

**Elmuska kokoontuu perjantaisin klo 12 - 18
osoitteessa Matinsyrjä 11, 02230 Espoo
Tervetuloa mukaan!**

Ilmaisukerho Ilmis

KOKOONTUMISISTA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN

Kerhoomme ovat tervetulleita kaikki luovasta kirjoittamisesta ja esittämisestä kiinnostuneet. Tai sitten voit tulla ihan muuten vain katselemaan ja kuuntelemaan.

Tuotamme pieniä kuvaelmia, näytelmiä, sketsejä, runoja ja mitä keksimmekään omiin tilaisuuksiimme ja vierailuilla esitettäväksi tai pelkästään omaksi iloksemme.

Esitämme ja kirjoitamme yhdessä ja yksin tai lainaamme muiden kirjoittamia.

Mottomme on, että jokainen on luova jossakin.

Kokoontuminen
maanantaisin klo 10.00 Matinkylän Monitoimitalolla

Yhteyshenkilö Marita Fäldt p. 045 269 4151,
marita.faldt@gmail.com

Liikunta

S A U V A K Ä V E L Y

Yhteiset lenkit lähtevät Matinkylän monitoimitalon edestä
Osoite: Matinraitti 17, 02230 Espoo

Sunnuntaisin klo 11.00

Yhteyshenkilö:

**Kristina Härkönen, p. 040 553 1782,
kristina.harkonen@gmail.com**

**Tervetuloa mukaan onpa kuntosi mikä tahansa! Sauvakävely on tieteellisesti todettu hyödylliseksi liikuntamuodoksi, joka sopii kaikenikäisille.
Liukkailla keleillä on syytä käyttää liukuesteitä.**

J U M P A T

Ke klo 12.15 - 13.30

kevyttä perusjumppaa Soukan palvelutalolla. Ohjaajana Eeva-Helena Inomaa, p. 040 822 8935 tai immonen47@hotmail.com

Katso myös www.espoo.fi-sivuilta kaupungin tarjoamia maksuttomia, runsaita ja monipuolisia liikuntapalveluita senioreille!

Maanantaikerho

KERHOTOIMINTA alkaa viikolla 36 (6.9.)

Maanantaikerho on kerhoistamme suosituimpia: laulamme, keskustelemme, esitämme, kuuntelemme asiantuntijoita, pelaamme bingoa, seurustelemme, teemme mitä ikinä mieleemme juolahtaa ja tietenkin juomme kahvia.

Kerho kokoontuu maanantaisin klo 12.00

Osoite: Matinkylän Monitoimitalo, [Matinraitti 17](#)

**Kerhovastaava Tuula Glumow, p. 040 745 8236,
tuulaglumoff@gmail.com**



Osaavat kädet

KERHOTOIMINTA alkaa viikolla 36

Osaavat kädet on askartelu- ja käsityökerho. Toimintamme perustuu yhdessä tekemisen iloon, uuden oppimiseen, mielenvirkeyteen, toistemme tukemiseen ja ystävyyteen. Tervetuloa!

**Kokoonnumme joka torstai klo 10.00 - 13.30
Matinkylän Monitoimitalolla, Matinraitti 17**

Yhdyshenkilö

**Anja Pekerman p. 050 363 4528 tai
anja.pekerman@gmail.com**

[Katso tästä osaavien käsien töitä](#)



Senioritanssi (KOKOONTUMISISTA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN)

Senioritanssikerho tiistaisin klo 14.15 - 15.15

Matinkylän Pirtillä, Keskipäivänkuja 4, 02210 Espoo

Tervetuloa iloiseen musiikkiliikuntaan!

Et tarvitse tanssitaustaa, aloitamme alkeista.

Varaa mukaan kevyet sisäkengät tai tossut sekä avointa iloista mieltä!

Yhdyshenkilöt

Airi Heikura, p. 040 517 1697, airi.heikura@gmail.com

Tuula Glumow, p. 040 745 8236' tuulaglumoff@gmail.com

Pekka Kallioniemi p. 050 412 9701, pekka@piikallio.fi



Soukan kerho

KERHOTOIMINTA ALKAA 31.8.

**Opiskelemme, laulamme, keskustelemme,
pelaamme karkkibingoa, pidämme hauskaa,
juomme kahvia ja joskus herkuttelemme.
Tervetuloa joukkoomme!**

**Kokoonnumme joka tiistai klo 11 - 14
Soukan palvelutalolla.**

Yhdyshenkilö:

**Aira Ahokas-Nieminen, p. 040 482 5455,
aira.ahokas@gmail.com**



Viherlaakson-Karakallion kerho

**KERHOTOIMINTA KORONAN TAKIA TAUOLLA
TOISTAISEKSI!**

**Viherlaakson-Karakallion eläkeläisten kerho kokoontuu
erikseen ilmoitettuina päivinä torstaina klo 14 - 16
palvelutalo Hopeakotkassa, Kotkapolku 2.**

TERVETULOA MUKAAN!

**Yhteyshenkilö
Kalevi Kivistö
p. 040 527 8200
kalevi.kivisto@gmail.com**

Yhteiskuntakerho - YHKE

KERHOTOIMINTA ALKAA 2.9. (joka toinen viikko)

**YHKEssä pohdimme ja opiskelemme yhteiskunnallisia
asioita. Teemme aloitteita päättäjille ja eri laitoksille.
Jos olet kiinnostunut tällaisista asioista, tule joukkoomme!**

**Kokoonnumme torstaisin joka toinen viikko
klo 15.00 - 17.00. ALKAA 2.9.
Ison Omenan kirjaston kokoushuoneissa (kysy tarkempaa
paikkaa palvelutorin neuvonnasta)**

**Yhteyshenkilö
Matti Rintala p. 050 576 9742
matrinta@welho.com**