

SenioriFoorum

kevät **2025**



Kuva Prahnan retkeltä.

Hei, arvoisa seniori, tule mukaan!

Eläkkeelle siirtyminen on jokaiselle yllättävä kokemus, vaikka moni on saattanut sitä toivoakin. Jotkut ovat siihen jopa valmistautuneet. Moni muistaa omassa elämässään hetken, jolloin luovutti viimeisen kerran työpaikan avaimet lopullisesti pois.

SenioriFoorum-luentosarja ja retkitoiminta luotiin 18 vuotta sitten juuri siksi, että eläkkeelle siirtyessään ihminen etsii ja pohtii elämää uudella tavalla. Usein hänellä on aikaa ja voimavaroja uusille asioille ja haasteille.

Kansan Raamattuseura ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunta tiedostivat tämän tarpeen keväällä 2007 ja loivat toiminnan **SenioriFoorum**-nimellä ja **Uskosta ja elämästä** -tunnuksella. Haluttiin luoda luentosarja, joka tulee teemoillaan lähelle mahdollisimman monia senioreita.

Luennoitsijoiksi halusimme alusta asti julkisuudesta tuttuja eri alojen asiantuntijoita. Luentojen teemat ovat käsitelleet inhimillistä hyvinvointia, terveyttä, maamme historiaa ja uskonkysymyksiä. Iloksemme voimme todeta, että pääkaupunkiseudun seniorit ovat laajasti ja runsaslukuisesti ottaneet tämän toiminnan omakseen. Tämänkin syksyn aikana jokaisella luennolla on ollut n. 300 senioria.

Luennot pidetään Agricolan kirkossa (os. Tehtaankatu 23), jonne mahtuu paljon väkeä ja jossa on erinomaiset audiovisuaaliset laitteet. Jo klo 11.30 alkaen kirkon kryptassa on mahdollisuus talkoovoimin valmistettuihin maittaviin sämpylä- ja pullakahveihin. Samalla on mahdollista tavata senioreita laajasti ja myös meitä vastuunkantajia.

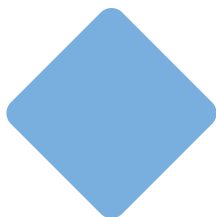
Tästä esitteessä löytyy kevään 2025 luento-ohjelma. Oma lukunsa ohjelmassa ovat senioreiden bussiretket erilaisiin kulttuurikohteisiin, kuten teattereihin ympäri Etelä-Suomea ja jopa ulkomaille. Retket ovat olleet kovin suosittuja. Moni iäkkäämpikin seniori lähtee

mielellään hyvin järjestetyille retkille, joilla osallistujista pidetään huolta.

Tutustu esiteessämme mainittuihin kevät- ja kesäretkiimme. Paikka retkille kannattaa varata ajoissa, varsinkin jos haluaa joillekin tietyille retkelle.

Haluamme painottaa SenioriFoorumin toiminnassa sitä, että kaikki ja kaikkialta ovat tervetulleita! Emme kysy ikää, emmekä maailmankatsomustakaan.

Tervetuloa!



rovasti Ensio Klemi,
matkailusihteeri Marita Leinonen
Kansan Raamattuseura

vs. toiminnanjohtaja Pietu Korpelainen
Helsingin tuomiokirkkosrk

SenioriFoorumin toimintaa kevät 2025

**Löydät Mikael Agricolan kirkolle (Tehtaankatu 23),
raitiovaunulla nro 1 ja 3 tai bussilla nro 20 ja 30.**

SenioriFoorumin toiminta alkaa **keskiviikkona 8.1.2025** yhteisellä kahvilla klo 11.30–13 Agricolan kirkon alakerrassa sijaitsevassa Kryptassa (käynti katutasosta).

Tarjolla on hyvää seuraa ja kahvia, pullaa ja sämpylää.
Hinnat kahvi 2 €, pulla 2 € ja sämpylä 3 €.

Tarjottavan meille valmistaa vapaaehtoisten joukko. Tähän joukkoon otamme mielellämme uusia henkilöitä. Jos tunnet kiinnostusta tehtävään, ilmoittaudu Maritalle tai Ensiolle.

Kryptassa voit ostaa myös äänitteitä luennoista 5 €.

Kryptasta siirrymme klo 13 kuuntelemaan luentoa kirkkoon.

SenioriFooru

klo 13–14.15 Mikae

- 8.1. **Seniori, hoida kuntoasi!** Ekonomi Assi Koivisto
- 15.1. **Suomi – toteutumattomien kriisien maa,**
kirjailija Lasse Lehtinen
- 22.1. **Villit eläimet Suomen luonnossa,**
tietokirjailija Lisse Tarnanen
- 29.1. **Tapahtuuko tänään ihmeitä kirkossamme?**
TT, Eero Junkkaala
- 5.2. **Martti Ahtisaari – rauhan rakentaja,**
toimittaja Tapani Ruokanen
- 12.2. **Ikäihmisen kolesteroli – onko aiheutta huoleen?**
Emeritusprofessori Petri Kovanen
- 19.2. **Miten rikokset ovat muuttuneet?**
Rikostutkija ja tutkinnanjohtaja, Tero Haapala
- 26.2. **Riippuvuudet ja niistä irtautuminen,**
psykoterapeutti Matti Nokela
- 5.3. **Oi aika sa entinen – musiikkia ja tarinoita
menneiltä vuosikymmeniltä,**
kapellimestari ja pianisti Seppo Hovi
- 12.3. **Miksi usko Jumalaan tekee niin hyvää ihmiselle?**
TT, Kari Kuula

min luennot Agricolan kirkossa

- 19.3. **Omaishoitajan liian tärkeä tehtävä,**
toimittaja Minna Lindgren
- 26.3. **Maailma tänään – mitä huomenna?**
Toimitusjohtaja Risto E. J. Penttilä
- 2.4. **Kun uskalsin olla totta,**
kirjailija ja terapeutti Tommy Hellsten
- 9.4. **Terveysten huolto tänään,** ylilääkäri Markku Mäkijärvi
- 16.4. **Hyvä elämä kriisiytyvässä maailmassa,**
professori Arto O. Salonen
- 23.4. **Yllätysvieras**
- 30.4. **Löydä kävelyn ilo,**
herramieskävelijä ja kirkkoherra Tom Sjöblom
- 7.5. **Seniorin vitamiinin tarve,**
apteekkari Teemu Pietarinen
- 14.5. **Miks leivo lennät Suomehen -keväthuhla,**
mm. emeritusprofessori Reijo Pajamo kertoo
kevätlauluista ja laulattaa niitä.

Lämpimästi tervetuloa.

– Kaikille avoimia Sen

Retket, matkat, teatterit ja konsertit

Kevät 2025 sisältää laadukkaita ja klassikoiksi muodostuneita teatteri- ja ooppera-esityksiä, kuten Niskavuoren Heta, Shakespearen Macbeth sekä Aulis Sallisen Viimeiset kiusaukset. Vaikka kyseessä on tunnetut näytelmät ja ooppera, on jokainen esitys kuitenkin ainutkertainen.

Syyskuun matka Ahvenanmaalle virkistää mieltä, ja syksyn kauneus väriloistoinen antaa voimaa tulevaan syksyyn.

Olemme panostaneet myös ruokailuun ja hyviin ravintoloihin. Varaathan matkasi ajoissa.

Tervetuloa mukaan!

Niskavuoren heta, la 25.1. klo 13

Lahden kaupungin teatteri

Lähtö klo 9.30 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2

Ruokailu klo 11 Ravintola Lokki

Paluu n. klo 17

Hinta 119 €

Ilmoittautuminen viimeistään 18.12.2024

Hella Wuolijoen Hämeeseen sijoittuva klassikonäytelmä hal-
kaisee puoli vuosisataa Suomen historiaa. Niskavuoren Heta on
täyden tunteen teatteria, melodraama tunnustuksen puutteesta
ja näyttämisen pakosta, tunteista, jotka jätimme käsittelemättä.

Niskavuoren Heta (Annukka Blomberg), suuren suvun vanhin
tytär, naitetaan rengille ja viskataan köyhään Muumäen mökkiin.
Vuosien uurastuksen jälkeen Heta näyttää suvulle ja kylälle, että
niskavuorelaisia katsotaan ylöspäin eikä alaspäin. Heta kohtelee
huonosti puolisoaan Akustia ja pitää häntä alempiarvoisena koko
avioliiton ajan.

Lopulta Akusti kuolee työhönsä väsyneenä. Surun ja katu-
muksen aallot pyyhkäisevät Hetan ylitse ja hän ymmärtää liian
myöhään kumppaninsa arvon.

ioriFoorumin retkiä –

Kuva: Pixabay

Macbeth, la 15.2. klo 13

Turun kaupungin teatteri

Lähtö klo 8.45 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2

Ruokailu klo 11 Ravintola Brahen kellari

Paluu n. klo 18

Hinta 149 €

Ilmoittautuminen viimeistään 14.1.2025

Shakespearen klassikko kirkastaa ihmisyyden nurjat puolet näyttämölle voimalla, joka tuntuu sisuskaluissa vielä vuosisatojen jälkeenkin. Kuninkaaksi halaavan Macbethin ja häntä juonissaan kannustavan Lady Macbethin verinen tarina näyttää, kuinka vähän tarvitaan siihen, että ihminen on valmis uhraamaan arvokkuutensa ja moraalin.

William Shakespearen skottilainen näytelmä 1600-luvulta saa tuoretta virtaa Kari Heiskasen ohjauksena. Luvassa on synkkää lunastusta, kun Macbeth alkaa uskoa ennustukseen, jonka mukaan hän voisi nousta kuninkaaksi. Povaus saa miehen luisumaan petokseen, josta ei enää peräännyttä. **Eero Aho** tekee Macbethin roolissa näyttävän paluun.

Kuva: Satu Kemppainen



Macbeth

Viimeiset kiusaukset, la 8.3.2025 klo 15

Tampere talo

Lähtö klo 10.45 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2

Ruokailu klo 12.45 Ravintola Tampella

Paluu n. klo 20

Hinta 189 €

Ilmoittautuminen viimeistään 12.1.2025

Säveltäjä Joonas Kokkonen (1921–1996) ooppera Viimeiset kiusaukset (1975) on yksi kaikkien aikojen menestyksekkäimmistä ja suosituimmista suomalaisista oopperoista. Tampereen Ooppera ja Savonlinnan Oopperajuhlat yhdistävät voimansa ensimmäistä kertaa teoksen 50-vuotisjuhlavuoden kunniaksi.

Teos kertoo tosielämän henkilöihin nojaavan tarinan 1800-luvun herännäisjohtaja ja maallikkosaarnaaja Paavo Ruotsalainen ja hänen vaimostaan Riitasta. Oopperassa Paavo Ruotsalainen makaa kuolinvuoteellaan ja elää houreissaan elämänsä ratkaisevimmat hetket uudelleen. Tutulla kansankoraalilla Paavon virrellä, jonka säveltäjä on ottanut oopperaansa, on teoksessa tärkeä merkitys.



Lohjan Teatteri esittää hellyyttävän draaman

SADEMIES

Esitykset: 5.4.- 17.5.2025

Käsikirjoitus: Dan Gordon Suomenos: Aino Piirtola
Ohjaus: Sari Niinikoski Näytelmäoikeudet: Nordic Drama Corner



OSCAR-PALKITTU ELOKUVA

NYT
NÄYTELMÄNÄ

RAIN MAN by Dan Gordon
Based on the MGM motion picture Story by Barry Morrow Screenplay by Ronald Bass and Barry Morrow
Produced by special arrangement with MGM ON STAGE

Lohjan Teatteri

Sademies, la 12.4.2025 klo 16

Lohjan teatteri

Lähtö klo 11.50 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2
Ruokailu klo 13 ja tutustuminen Alitalon viinitilaan, Lohja
Paluu n. klo 19.30
Hinta 120 €
Ilmoittautuminen viimeistään 11.3.2025

Näytelmä perustuu vuonna 1988 neljällä Oscarilla palkittuun Barry Morrow'n ja Ronald Bassin käsikirjoittamaan elokuvaan. Näytelmä on niittänyt suosiota myös Suomen teattereissa ja ympäri maailmaa. Hellyttävä kasvutarina veljeksistä, erilaisuudesta ja luottamuksesta! Charlie (**Aivar Andrejev**) on itsekeskeinen liikemies, jonka elämää ohjaa rahan ja menestyksen tavoittelu. Varakkaan perheen poika yllättyy melkoisesti, kun isän kuoltua testamentissa määrätäänkin miljoonaperintö hänen isoveljelleen Raymondille (**Esa Koski**), jonka olemassaolosta Charlie ei aiemmin ole edes tiennyt. Autistinen Raymond on viettänyt suurimman osan elämästään laitoshoidossa. Charlie ei aio kuitenkaan luopua perinnöstään suosiolla. Yllättävästä road tripistä muodostuu aivan erilainen kuin Charlie kuvitteli. Veljesten tutustuttua Charlie joutuu puntaroimaan, mikä tässä elämässä lopulta on tärkeintä. Tämä draama hymyilyttää, herkistää ja muistuttaa meitä siitä, kuinka tärkeää on ymmärtää erilaisuutta.



Sudenmorsian, la 3.5. klo 13

Hämeenlinnan teatteri

Lähtö klo 9.30 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2

Ruokailu klo 11 Aulanko

Paluu n. klo 16.45

Hinta 139 €

Ilmoittautuminen viimeistään 2.4.2025

Aino Kallaksen ikoninen teos Sudenmorsian johdattaa katsojat 1600-luvun Hiidenmaan salaperäisiin metsiin, missä tarina Aalon, metsänvartijan vaimon, kohtalosta kietoutuu mystiikan ja traagisen rakkauden ympärille. Aalo joutuu Metsän Hengen lumoihin ja alkaa elää kaksoiselämää, jossa hän juoksee öisin sutena vapaana metsissä villien, eläimellisten viettiensä varassa, mutta palaa päivisin kunniallisen vaimon rooliinsa. Tämä sisäinen ristiriita asettaa hänet kamppailemaan vapauden, rakkauden ja yhteiskunnan vaatimusten välillä. Kallaksen runollinen ja arkaainen kieli heijastuu näyttämöllä kauniina ja visuaalisesti rikkaana esityksenä, joka yhdistää draaman, tanssin ja musiikin saumattomaksi kokonaisuudeksi.

Taivaan kansalaisena
maailmassa

18.5. klo 18
4. sunnuntai Pääsiäisestä
Mikael Agricolan kirkossa
(Tehtaankatu 23)

Tuomasmessu

Lisät. ja ilm. Juha Räikkönen
050 553 5470. raikkonen.juha@gmail.com

Järjestetään yhdessä SenioriFoorumin ja
Tuomasyhteisö ry:n kanssa.



Sanan suvipäivät vivamossa, la 14.6

Teemme yhteisen bussiretken Sanan suvipäiville
Lohjalle Vivamoon.

Lähtö klo 9 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2

Paluu klo 19 Vivamosta, Helsingissä klo 20.15

Hinta 30 €, edestakainen bussikuljetus

Suvipäivien monipuolinen ohjelma ilmestyy kevään aikana.
Mahdollisuus ruokailla Vivamossa.



Kuva: Johanna Manner

Giacomo Puccini Turandot, pe 25.7. klo 19

Savonlinnan Oopperajuhlat

Lähtö pe 25.7. klo 9.30 Kiasman aukio, Mannerheimintie 2
Paluu la 26.7. klo 20

Hinta 1: 597 € Hotelli Tott standardi

Hinta 2: 657 € Hotelli Tott apartamento

Hintaan sisältyy, ooppera lippu A-katsomo, majoittuminen 2 hengen huoneessa, kaksi ruokailua ja laivaristeily Saimaalla ja kuljetukset.

Majoittuminen hotelli TOTT standardi, 1 hengen huoneen lisä 92,50 €. Yhden hengen huoneita rajoitettu määrä (13).

Ilmoittautuminen viimeistään 31.3.2025

Nyt kannattaa lähteä Savonlinnaan, jos maailmanluokan laulutaide kiinnostaa. Tenori **Amadi Lagha** nimittäin tykittää Puccinin Turandotissa Calafin roolin niin, että harvoin moista kuulee ainakaan Suomen 597 oopperalavoilla. (HS 2018) Nyt tämä uudelleen vuonna 2025.

Turandot on ooppera täynnä draamaa, mutta se päättyy silti onnellisesti. Vain rakkaus voi murtaa suojamuurit ja voittaa pelon. Puccinin musiikki on suurta ja kaunista.

Ooppera-aaria: Nessun dorma, on laulajien voimanäyte ja kuulijalle juovuttavaa hunajaa.

Tulossa 2025 syksyllä

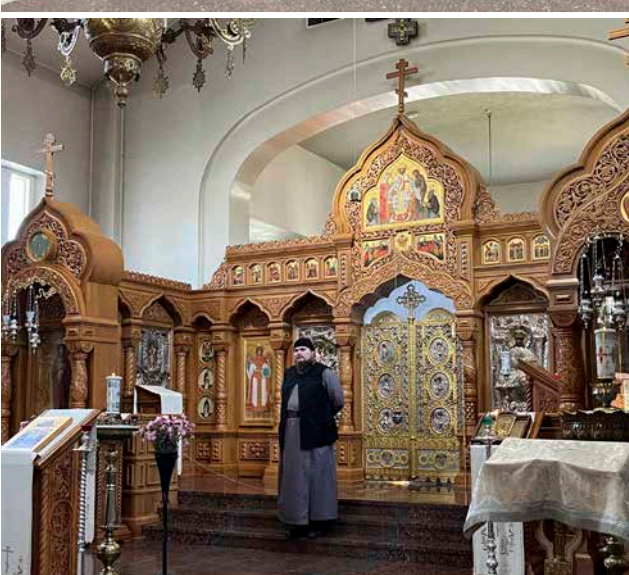
Maarianhamina ja Sadonkorjuujuhlat 19.–21.9.

Ahvenanmaa

Tarkennettu ohjelma ja hinnat ilmoitetaan myöhemmin.

Retkelle voi ilmoittautua ennakkoon.

Sadonkorjuujuhlat, joka on ahvenanmaalaisen ruokakulttuurin moottori ja sykkivä sydän, on syksyn kohokohta Ahvenanmaalla. Syyskuun toiseksi viimeisenä viikonloppuna voit nauttia kolmen päivän ajan Ahvenanmaan maaseudusta, kun sadonkorjuun antimet ovat parhaimmillaan. Lisäksi opit maaseudun elämästä, voit tehdä satoherkkujen ostoksia suoraan ruuan-tuottajilta sekä maistella kausituotteista valmistettua lähiruokaa.



RETKI-ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Tiistaisin ja torstaisin klo 15–18 Marita Leinonen p. 0400 724 646 tai seniorifoorum.helsinki@sana.fi tai SenioriFoorumin kokoontumisissa Agricolan kirkon kryptassa.

- Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Matkavaraukset ovat sitovia.

- Retkille ilmoittautuneille lähetetään retkikirjeet. Tarkista tiedot retkikirjeestä.
 - Loppuunmyydyissä retkissä voi ilmoittautua jonotuslistalle mahdollisten peruutusten varalta.
 - Paluuajat ovat noin-aikoja ja riippuvat tilaisuuden kestosta ja liikenteestä.
 - Retkien vetäjinä toimivat rovasti **Ensio Klemi** ja matkasihteeri **Marita Leinonen** p. 0400 724 646
 - Ellei toisin mainita, matkojen vastuullinen matkanjärjestäjä on Karas-Sana Oy / SenioriFoorum.
 - Karas-Sana Oy / SenioriFoorum ei ole vakuuttanut lähtijöitä.
 - Muutokset retkiin ja niiden sisältöön mahdollisia.
- Noudatamme viranomais määräyksiä.

OLET LÄMPIMÄSTI Tervetullut SenioriFoorum-retkille!
seniorifoorum.fi

SENIORIFOORUM – INFOA

1. SenioriFoorum-toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Tilaisuuksissa kootaan vapaaehtoinen kolehti toiminnan kulujen peittämiseksi. Retket ovat maksullisia.
2. Luennot noudattavat linjaa uskosta ja elämästä.
3. Ennen luentojen alkua voi nauttia edulliset kahvit / teet.
4. Otamme vastaan uusia luento- ja retki-ideoita (idealaatikko).
5. Tule talkoolaiseksi toteuttamaan tarjoiluita. Ota yhteyttä Marita Leinoseen.
6. Jos mieltäsi painaa kipeät asiat, joissa toivot tukea, voit
 - a) kirjoittaa huolesi paperille ja pudottaa sen esirukouslaatikkoon. Rukoilemme puolestasi.
 - b) ottaa henkilökohtaisesti yhteyttä SenioriFoorumin pappeihin, joita tapaavat keskiviikkoisin kryptassa.
7. Kansan Raamattuseura ottaa kiitollisuudella vastaan SenioriFoorum-toiminnan tukemiseksi lahjoituksia ja testamentteja. Tietoja antaa rovasti Ensio Klemi p. 050 301 6941 ja yhteyshenkilö Marita Leinonen .
8. SenioriFoorum-toiminnasta vastaavat Kansan Raamattuseura ja Helsingin Tuomiokirkkoseurakunta.

Hengellisiä kirjoja itselle tai lahjaksi



Ulla Saunaluoma ja Mirja Sinkkonen

Itsetuntemuksen lisääntyminen on avain kaikkeen suhteessa olemiseen. **LUPA OLLA MINÄ SUHTEISSA** -kirja ravistelee entisiä selviytymiskeinoja ja avaa uusia näkökulmia, jotta voimme elää mahdollisimman kukoistavasti suhteissamme. Ullan ja Mirjan ensimmäinen yhteinen kirja oli **OLET MIELESSÄ**.



Yht.
52 €
(norm. 66 €)



25 €
(norm. 32 €)



27 €
(norm. 34 €)



22 €
(norm. 27 €)



Lea Kujanpää

Yht.
49 €
(norm. 56 €)



28 €

Uutuus

Kansan Raamattuseuran 80-vuotisjuhlakirja

MUKANA MATKALLASI

Jokainen päivä on osa sinun polkuasi. Jumalan suuri lupaus on, ettei sinun tarvitse kulkea yksin.

57 kirjoittajaa tuovat jokaiseen päivään vuodessa näkökulman Jumalasta, joka kulkee mukana matkallasi. Kirjoittajat ovat Kansan Raamattuseuran työntekijöitä tai sen työn ystäviä.

Tilaa verkkokaupasta, sähköpostitse myyntipalvelu@paiva.fi tai **0400 480 909**



Karas-Sana



NETTIKIRJAKAUPPA.COM
Kristillisen kirjallisuuden ja musiikin verkkokauppa



QR-koodi vie älypuhelimella
SenioriFoorumin nettisivuille!



Taitto: Lea Vestovuori
Kansi: SenioriFoorumin kuva-arkisto