

SenioriFoorum

syksy **2026**



Kuvia retkiltä.



Kansan Raamattuseura

Arvoisa seniori – eläkkeelle siirtynyt

Eläkevuodet ovat upea elämänvaihe. Takana on vuosikymmenien kokemus työstä ja arjesta iloineen ja suruineen. Kaikki koettu on kerryttänyt elämänviisautta. Into kokea uutta on tallella. Kolmas elämänjakso on täynnä mahdollisuuksia.

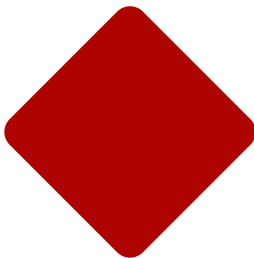
SenioriFoorum -toiminta Agricolan kirkolla keskiviikkoisin klo 13 luentoineen ja retkineen on syntynyt tarpeesta auttaa ja rohkaista eläkkeelle siirtynyttä uuden kokemiseen ja osallistumiseen. Sinulekin on täällä paikka.

Mielenkiintoiset luentomme ja kulttuuripainotteiset retkemme ovat innostaneet jo tuhansia mukaan kuluneiden lähes 20 vuoden aikana. Toiminnan järjestävät Kansan Raamattuseura ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunta. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita asuinpaikasta tai taustasta riippumatta!

Tutustu esitteeseen ja valitse mielenkiintoiset teemat ja luennoitsijat sekä sopivat retket.

Meidät, vastuunkantajat tapaat Agricolan kirkolla aina keskiviikkoisin 9. syyskuuta alkaen.

Tervetuloa



**rovasti Ensio Klemi ja
matkailusihteeri Anne Pircklén**

Kansan Raamattuseura
Yhteistyössä Helsingin tuomiokirkkosrk



SeniöriFoorum syksy 2026

SeniöriFoorumin toiminta alkaa **keskiviikkona 9.9.2026** yhteisellä kahvilla klo 11.30–13 Agricolan kirkon alakerrassa sijaitsevassa Kryptassa (käynti katutasosta).

Tarjolla on hyvää seuraa sekä kahvia, pullaa ja patonkia sopuhintaan (kahvi 3 €, pulla 2 €, patonki 3 €). Pullat leivotaan keittiösämme varhain aamulla. Kryptasta siirrymme klo 13 kuuntelemaan luentoa kirkkosaliin. Toiminnassamme on n. 25 vapaaehtoista, joiden kanssa pyöritämme mm. Kahviota.

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

SenioriFoorum-lu klo 13–14.15 Mikae

- 9.9. **Maa nimeltä Venäjä – Kokemuksia ja näkemyksiä,**
Ulkoministeriön strategiajohtaja Antti Helanterä ja
Helsingin Sanomien pääkirjoitustoimittaja Jussi
Niemeläinen
- 16.9. **Seniorin suun terveys,**
Hammaslääketieteen dosentti Johanna Uittamo
- 23.9. **Nasaretin mestarin tarina – keksivätkö varhaiset
kristityt Jeesuksen jumaluuden?** Kuopion
hiippakunnan piispa, TT Jari Jolkkonen
- 30.9. **Voiko ikääntymistä hidastaa?**
Geriatrian professori Timo Strandberg
- 7.10. **Mureneeko oikeusvaltio?** Oikeushistorian ja
roomalaisen oikeuden prof. Jukka Kekkonen
- 14.10. **Vertaistukea valoisaan vanhuuteen,**
Psykologian tri Anja Laurila
- 21.10. **Lähi-itä kuohuu edelleen,**
Ulkopoliittisen instituutin tutkija Olli Ruohomäki
- 28.10. **Kokemuksiani eduskunnasta 40 vuoden ajalta,**
kansanedustaja Ben Zyskowicz

ennot syksy 2026

l Agricolan kirkossa

- 4.11. **Kun kuolema ahdistaa,**
emerituspiispa Eero Huovinen
- 11.11. **Ensimmäinen maailmansota – katastrofi, joka jätti pitkät jäljet,** prof. ja eversti (evp.) Petteri Jouko
- 18.11. **Anteeksiantaminen – uusi mahdollisuus,**
tietokirjailija ja teologi Anna-Liisa Valtavaara
- 25.11. **Laulusta voimaa jälleenrakennuksen avuksi,**
kapellimestari ja pianisti Seppo Hovi
- 2.12. **Uuden ajan turvallisuus ja puolustus,** kenraali (evp), kansanedustaja Jarmo Lindberg
- 9.12. **“Taas kaikki kauniit muistot ...” – joulumuistoja, joululauluja ja Tehtaankadun ala-asteen kuoron Luciatervehdys sekä Urisevat ukot -mieskuoro,**
klo 11.30 alkaen kirkon Kryptassa torttukahvit kaikille

Lämpimästi tervetuloa!

– Seniorifoorumin s

Syksyn aloitukseen kuuluu Senioripäivä yhteistyössä Vivamon kanssa. Ilmoittautumiset Vivamoon tai Annelles. Järjestämme kuljetuksen Helsingistä, jos saamme vähintään 25 osallistujaa ja mielellään 50. Kuljetuksen hinta 30 €.

Syksyn retkiemme painopiste on musiikissa. Käymme myös vierailulla Kemiössä ja Porvoossa. Matkajohtajina toimivat Ensio Klemi ja Anne Pircklén. Retki-ilmoittautumiset p. 0400 724 646 ti ja to klo 15–18, sähköpostilla seniorifoorum.helsinki@sana.fi ja Kansanraamattuseuran MATKAT nettisivujen kautta.

Seniorifoorumpäivä 1.9.

Senioriväen oma päivä Vivamossa sisältää mielenkiintoisen ja monipuolisen ohjelman.

Tiistai 1.9.

9.30–10.30 Kahvit + suolainen ja sen aikana

Vivamon esittely ravintolassa

10.30–11.15 Aamuhartaus, Ensio Klemi, musiikki

Elina ja Sanni

11.15 Luento: Elämänkaaren kukkulat ja

laaksot, Hannu-Pekka Sinervä

12.30 Lounas ja mahd. käydä kirppiksellä

13.45 Luento: Iäkkäätkin tarvitsevat

lihaksia, Arno Parviainen

15.00 Kahvit

16–17 Konsertti: Suurin niistä on rakkaus,

Elina Vettenranta ja Sanni Merruntaus

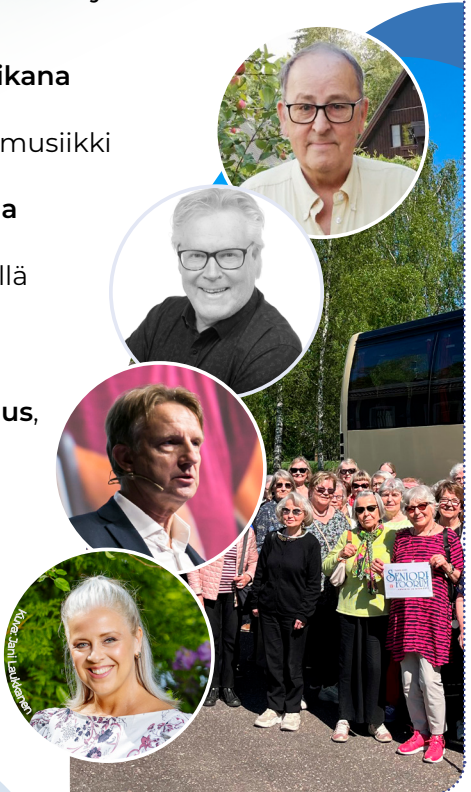
**Päivän hinta 78 €, sis. aamu- ja ilta-
päiväkahvit sekä lounaan + ohjelman.**

Ilmoittaudu viim. 24.8.



Vivamo

Puh. 0207 681 760, vivamo@sana.fi,
vivamo.fi, Vivamontie 2, 08200 Lohja



syksyn retket 2026 –

Laulavat sadeписarat -musikaali la 19.9.

Tampereen teatteri

Hinta 195 €

Ilmoittautuminen 15.8. mennessä

Laulavat sadeписarat (Singin' in the Rain) on Gene Kellyn ja Stanley Doneineen ohjaama yhdysvaltalainen musikaali vuodelta 1952. Tampereen teatterissa syksyllä 2026 ensi-iltansa saava musikaali tekisi Gene Kellynkin ylpeäksi. Luvassa on romanttinen ja viihdyttävä speaktaakkeli, joka vie keskelle elämäniloista 1920-lukua ja Hollywoodin glamouria. Pääosissa **Pia Piltz, Tuukka Raitala, Miikka Wallin** ja **Emmi Nieminen**.

Ohjelma

klo 8.45 Lähtö Kiasman edestä. Ventoniemen bussi.

klo 11 Ruokailu ravintola Plevna

klo 13 Esitys, kesto n. 2 h 45 min

klo 16 Kotia kohti n klo 18 Helsingissä



Kemiön retki la 26.9.

Hinta 155 €

Ilmoittautuminen 25.8. mennessä

Syysretki Bengtskärin majakalle

Matka kulkee kauniin Hiittisten saariston läpi suojaisinta reittiä pitkin ulkosaaristoon Bengtskärin majakalle. Päivän aikana pääset tutustumaan majakan historiaan ja saariston luontoon – tornin huipulta avautuu huikea näköala avomerelle. Syysmuuton aikaan majakkasaari on myös monien lintulajien levähdyspaikka. Paluumatkalla poiketaan Omppujuhilla.

Mikäli sääolosuhteet estävät matkan Bengtskärilille, voimme tarjota vaihtoehtoisena ohjelmana retken Örön linnakesaarelle, joka on myös upea ja historiallisesti mielenkiintoinen kohde.

Ohjelma

klo 7.15 Lähtö Kiasman edestä. Ventoniemen bussi.

klo 10 Kasnäs, siirtyminen laivaan MS Sissel

klo 11.15 Perillä majakalla, opastus, lounas + pullakahvit ja omatoimista tutustumista majakkaan

klo 14.00 Paluumatka alkaa (MS Sissel)

klo 14.45 Veneenvaihto Örössä (MS Idun)

klo 15.45 Kasnäsista Bussilla ajaa Söderlångvikiin n. 15 min
Omenapäivillä n. klo 16, lähtö Helsinkiin klo 17.30



Kuva: Nora Wilson



Kolmen pennin ooppera -musikaali 24.10.

Lahden kaupungin teatteri

Hinta 130 €

Ilmoittautuminen 20.9. mennessä

Kolmen pennin ooppera on Bertolt Brechtin ja Kurt Weillin legendaarinen mestariteos, joka mullisti teatterin 1900-luvun alussa. Se rikkoi illuusion, sekoitti kabareen, oopperan ja poliittisen satiirin, ja pakotti katsojan katsomaan maailmaa ilman siloteltuja kulisseyä.

Ikoniset laulut (joista omia versioitaan ovat levyttäneet mm. Frank Sinatra, Nina Simone, Louis Armstrong ja Nick Cave), huikea hahmokavalkadi ja terävä huumori paljastavat yhteiskunnan rakenteet tavalla, joka on yhtä viihdyttävä kuin armoston.

Rooleissa **Annukka Blomberg, Tomi Enbuska, Jori Halttunen, Henrik Hammarberg** (vier.), **Laura Huhtamaa, Mikko Jurkka, Vilma Kinnunen, Aurora Manninen, Saana Rautavaara** (vier.), **Nenna Tyni, Henna Wallin**

Ohjelma

klo 10.50	Lähtö Kiasman edestä, Ventoniemen bussi
klo 13–15.30	Esitys
klo 16.15	Ruokailu ja mukavaa yhdessäoloa
klo 17.45	Kotia kohti
klo 19.15	Helsingissä

Suurenmoista! -musikaali 19.11.

Hämeenlinnan teatteri

Hinta 135 €

Ilmoittautuminen 15.10.mennessä

Vuosi oli 1944. Kaupunki, New York. Hotelli Seymourin ovella nuori muusikonalku, Cosme (**Alvari Stenbäck**), soitti ovikelloa. Nuorukaisen elämä oli hetkenä minä hyvänsä muuttuva iäksi.

Merkkillisten käänteiden kautta Cosme löysi itsensä käsittämättömästä tilanteesta: pianistina aikansa sensaatiomaisimmalle laulajalle, Florence Foster Jenkinsille (**Satu Silvo**), joka oli täysin vakuuttunut omasta ainutlaatuisesta laulunlahjastaan, ja jonka unelma oli valloittaa oopperamaailman huippu.

Florence uskoi omaan totuuteensa ja astui lavalle sellaisella pelotomuudella, että koko maailma kuunteli – tahtoi tai ei. Kun hän lopulta varasi itselleen legendaarisen Carnegie Hallin, liput myytiin loppuun ennätysajassa.

Suurenmoista! (Glorious!) on hengästyttävän hauska, sydäntä sulattava ja uskomattomaan tositarinaan perustuva komedia maailman huonoimmaksi laulajaksi nimetystä Florence Foster Jenkinsistä, joka lauloi kuten kukaan muu ei ole koskaan laulanut. Hänen äänensä saattoi rikkoa kristallilasit, mutta hänen rohkeutensa rikkoi kaikki mahdolliset rajat.

Suurenmoista! on kunnianosoitus intohimolle, unelmoinnin tärkeydelle ja ennen kaikkea rohkeudelle olla kuulematta kritiikkiä. Lavalla nähdään hillitöntä glamouria, suuria aarioita, vielä suurempaa itsevarmuutta – ja sitäkin suurempaa ystävyyttä.

Ohjelma

klo 10.30	Lähtö Kiasman edestä, Ventoniemen bussi
klo 12.00	Yhteinen ruokailu
klo 14.00	Esitys, kesto 2h 40 min
klo 17.45	Kotia kohti
klo 19.15	Helsingissä

SUUREN- MOISTA



**Florence Foster Jenkinsin
roolissa Satu Silvo.
Ensi-ilta 17.10.2026.**

Glorious by Peter Quilter
Suomennos Pentti Järvinen
Esitysoikeuksia valvoo Nordic Drama Corner Oy



**HÄMEENLINNAN
TEATTERI**

Diandra & Finlandia-talon jouluku 28.11. klo 19

Hinta 75 € (sis. lippu parhailta paikoilta, väliaikatarjoilu)

Ilmoittautuminen 28.9. mennessä **HUOM!**

Tervetuloa viettämään tunnelmallista pikkujouluiltaa ikoniselle Finlandia-talolle, kun rakastettu **Diandra** nousee lavalle esittämään joulun suurimpia hittejä Suomesta ja maailmalta. Luvassa on lämminhenkinen konsertti, jossa musiikki riemastuttaa, koskettaa ja tuo joulun taian lähelle. Väliajalla voit nauttia Finlandia-talon herkullisista tarjoiluista ja virkistävästä juomista. Täydellinen hetki hengähtää ja virittäytyä juhlatunnelmaan ystävien tai kollegoiden kanssa!

Diandran poikkeuksellinen ääni, sydämellinen esiintyminen ja sädehtivä lavakarisma tekevät konsertista elämyksen, joka jää mieleen pitkäksi aikaa.

Tämä ilta upeassa Finlandia-talossa yhdistää juhlan, kulttuurin ja yhdessäolon ainutlaatuisella tavalla tyylikkäässä ympäristössä. Tule kokemaan kupliva, säihkyvä, jouluihin konsertti hyvässä seurassa!





Retki Porvooseen 17.12.

Hinta 120 €

Ilmoittautuminen 10.11. mennessä

Porvoo on maamme toiseksi vanhin kaupunki, sen historia alkaa jo vuonna 1351. Kaupunkina se mainitaan 1387. Porvoo on saanut nimensä Porvoonjoen lähellä sijainneen Iso Linnanmäen mukaan. Porvoossa on kaunis vanha kaupunki ja huikea Tuomiokirkko, missä pääsemme kuuntelemaan kauneimpia joululauluja. Vierailemme Haikon kartanossa, joka mainitaan myös jo vuonna 1362. Kuulemme esityksen Haikon kartanon historiasta.

Ohjelma

klo 9.30	Lähtö Kiasman edestä
klo 11.00	Porvoon Brunbergin tehdas, esittely
klo 13.00	Kauneimmat joululaulut Porvoon Tuomiokirkossa
klo 15.00	Haikon kartanon esittely
klo 15.30	Joululounas Haikon kartanossa
n. klo 17.30	Paluu Helsinkiin

RETKI-ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Ilmoittautumiset **tiistaisin ja torstaisin klo 15–18 Anne Pircklén** p. **0400 724 646** tai seniorifoorum.helsinki@sana.fi tai SenioriFoorumin kokoontumisissa Agricolan kirkon kryptassa.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varaukset ovat sitovia, koska joudumme tekemään asiaankuuluvat, sitovat ennakkovaraukset teattereihin, hotelleihin ja muihin matkaan liittyviin kohteisiin.

Matkakohde	Veloitus 0 %	Veloitus 50 %	Veloitus 100 %
Päiväretki ilman majoitusta	peruutus viimeistään 14 vrk ennen tilaisuuden alkua	peruutus 7–13 vrk ennen tilaisuuden alkua	peruutus alle 7 vrk ennen tilaisuuden alkua
Kotimaan ooppera- ja teatterimatka	Veloitus 0%, peruutus viimeistään 30 vrk ennen tilaisuuden alkua	peruutus 14–29 vrk ennen tilaisuuden alkua	peruutus alle 14 vrk ennen tilaisuuden alkua
Ulkomaan matka	peruutus viimeistään 2 kk ennen tilaisuuden alkua	peruutus viimeistään 1–2 kk ennen tilaisuuden alkua	peruutus alle 30 vrk ennen tilaisuuden alkua

Mikäli joudutte perumaan matkan sairauden takia, yritämme myydä sen edelleen. Jos saamme matkan myytyä, hyvitämme hinnan perien kuitenkin toimistokuluina 20 euroa.

Retkille ilmoittautuneille lähetetään retkikirjeet. Loppuunmyydyissä retkissä voi ilmoittautua jonotuslistalle mahdollisten peruutusten varalta. Retkien paluajat ovat noin-aikoja ja riippuvat tilaisuuden kestosta ja liikenteestä. Retkien vetäjinä toimivat rovasti Ensio Klemi ja matkasihteeri Anne Pircklén p. 0400 724 646. Ellei toisin mainita, matkojen vastuullinen matkanjärjestäjä on Karas-Sana Oy / SenioriFoorum. Muutokset retkiin ja niiden sisältöön mahdollisia. Noudatamme viranomais määräyksiä.

SenioriFoorum ei ole vakuuttanut lähtijöitä. Suosittelemme kaikkia ottamaan matkustajavakuutuksen, johon sisältyy peruutusturva oman tai läheisen äkillisen sairastumisen varalta. Ellei teillä ole ympärivuotista matkustajavakuutusta, vakuutus on hyvä varata heti, jotta peruutusturvanne astuu voimaan mahdollisten sairaustapauksien varalta. Tarkistakaa, kattaako vakuutuksenne tämän matkan peruutusehdot.

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 Anne Pirckléniin.
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.** SenioriFoorum-toiminnan toteutuminen on ollut ja on edelleenkin vain vapaaehtoisen tuen varassa. Kolehdit, kahvitukset, retkituotot ja yksittäiset ja kuukausilahjoitukset mahdollistavat tasokkaat luennot keskiviikkoisin.
Lahjoituksia toiminnan tukemiseen voi tehdä:
Tilisiirtona tilille FI65 5236 0420 1235 93, viite 94103 515 tai MobilePayllä numeroon 64889. Kansanraamattuseuralla on Poliisihallituksen myöntämä keräyslupa RA/2021/1327. Tietoja antaa rovasti Ensio Klemi p. 050 301 6941 ja yhteyshenkilö Anne Pircklén.
8. SenioriFoorum-toiminnasta vastaavat Kansan Raamattuseura ja Helsingin Tuomiokirkkoseurakunta.

QR-koodi vie älypuhelimella
SenioriFoorumin nettisivuille!



Hengellisiä kirjoja itselle ja lahjaksi



UUTUUS!
29 €

ULLA SAUNALUOMA JA MIRJA SINKKONEN **LAHJANA RAJALLISUUS**

Lahjana rajallisuus suuntaa huomion kohti todellista, mutta rajallista elämää. Koko ajan ei tarvitse olla oman elämänsä sankari, vaan saa elää tavallista arkea.

Kun luovumme kaikkivoipaisuuden haaveesta, kasvamme omissa rajoissamme ja kunnioitamme myös keskeneräisyyttä.

Ulla Saunaluoman ja Mirja Sinkkosen kirja soveltuu sekä yksin pohdintaan että ryhmätyöskentelyyn.



Suosittu kirjat nyt tarjoushintaan!



27 € (34 €)



25 € (32 €)



27 € (34 €)



22 € (27 €)



20 €



19 € (29 €)



19 € (29 €)



20 €

Tilaa kirja verkkokaupasta sacrum.fi, sähköpostitse tilaus@sacrum.fi tai puhelimitse **040 735 2096**.



Karasa-Sana



Sacrum