

Liikunta

Jooga maanantaisin klo 14.00-15.15 palvelukeskuksen liikuntasali, Länsituuli 1 A, 3. krs. Syyskausi 24.8 - 30.11.

Pilates perjantaisin klo 10.30-11.30 Tuulimäen liikuntatilan judosali 1, Itätuulenkuja 9. Syyskausi 4.9 - 18.12.

Kehonhuolto torstaisin klo 12.15-13.00 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa Reumayhdistyksen kanssa. Syyskausi 27.8 - 3.12.

Vesijumppa Nivel- ja Reumayhdistysten kanssa **Leppävaaran uimahallissa** maanantaisin klo 15.05-15.50 ja keskiviikkoisin klo 19.00-19.45 ja 19.50-20.35. **Matinkylän uimahallissa** kehonhuollollinen vesijumppa tiistaisin klo 19.00-19.45 ja 19.50-20.35. **Keski-Espoon uimahallissa** vesijumppa torstaisin klo 19.40-20.25. Uimahallien kausi alkaa viikolla 35 eli 24.8 ja päättyy 3.12, poikkeuksena **Leppävaaran uimahalli, joka on suljettuna 3.8.-23.10.** remontin vuoksi.

Ilmoittautuminen liikuntoihin alkaa 17.8. sähköpostilla magdaleena.vanne@gmail.com tai tekstiviestillä 040 6882 688. Pilatekseen ja joogaan voi ilmoittautua myös paikan päällä. Syksyllä ilmoittautuneet voivat jatkaa kevätkauden, mutta keskeyttämisestä tulee ilmoittaa, jotta paikka voidaan antaa sitä jonottavalle. Paikkoja voi tiedustella koko lukukauden ajan. Liikuntoihin voivat osallistua vain Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n syöpää sairastavat tai sairastaneet yhdistyksen jäsenet.

Liikuntaryhmien osallistumismaksu on 40 € syksyllä 2026. Yksi maksu kattaa useaan ryhmään osallistumisen. Maksu tulee suorittaa 30.9.2026 mennessä Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n Espoon osaston tilille FI36 1555 3000 1268 63. Leppävaaran uimahallin syksyn liikuntamaksu ilmoitetaan myöhemmin. Maksuun merkintä "Liikunta".



ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS
SÖDRA FINLANDS CANCERFÖRENING

Essyn Luoto-keskustelutuki terveydenhuollon ammattilaiselta syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Satu Forsström, sairaanhoitaja p. 050 408 8420, satu.forsstrom@essy.fi
Kirsi Roos, terveydenhoitaja p. 044 730 3303, kirsi.roos@essy.fi

Jäsenasiat / palveluneuvonta

p. 044 730 3300 ma-to klo 9-15

ESPOON PAIKALLISOSASTO SYKSY 2026

Osastoillat

Osastoillat järjestetään kuukauden toisena tiistaina klo 17.00 Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1, 3. kerros. Osastoilta on kaikille avoin tilaisuus. Kahvitarjoilu maksaa 3 €.

8.9. Psykofyysinen hyvinvointi, liikunnanohjaaja, psykkinen valmentaja Laura Kakko. Psykofyysinen hyvinvointi perustuu siihen, että keho ja mieli ovat vuorovaikutuksessa hermoston, hormonien ja immuunijärjestelmän kanssa.

13.10. Ammattijärjestäjä – vinkkejä arkipäivään, Maiju Kareinen

10.11. Terve asento, ortopediteknikko Tommi Haapalainen: Kuinka virhearviot nukkuessa ja valveilla aiheuttavat niska-, hartia- ja selkäongelmia ja kuinka niistä voi päästä eroon.

8.12. Joulujuhla

Kulttuuri

Pe 11.9. klo 13.30 Eero Nelimarkka (1891-1977), intro, Ateneum.

Taiteilijan koko uran kattava näyttely katsoo monipuolista taiteilijaa uusin silmin. Museokortti 0 €, eläkelippu 13 €. Intro 30 min. Intro jäsenille ilmainen ja muille 8 €. Ilmoittautuminen 4.9.2026 mennessä. Pääsylipun ja intron maksu sisäpihan ryhmälippukassalla. Kokoon tuleminen sisäpihalla kassan läheisyydessä klo 13.15.

Ke 30.9. klo 14.00 Duunarimuseo, Työväenasuntomuseo

Alppilassa, osoite Kirstinkuja 4, Helsinki. Museo koostuu yhdeksästä hellahuoneesta, jotka toimivat koteina 1900-luvun alussa. Huoneet on kalustettu eri ammattikuntien asunnoiksi. Maksuton. Ilmoittautuminen 24.9 mennessä.

Ke 21.10. klo 19.00 Elämäni Biisi & RSO, Musiikkitalo. Ohjelmassa kuullaan vain klassisia teoksia. Ohjelma nauhoitetaan live-yleisön edessä ja esitetään myöhemmin Yle TV 1:llä. Juontajana Katja Ståhl. Lippu 20 €-35 €. Hinta varmistuu elokuussa. Ilmoittautuminen ja maksu 2.10 mennessä.

Pe 23.10. klo 14.00 Timo Sarpanevan 100-vuotisjuhlanäyttely,

Suomen lasimuseo, Tehtaankatu 23, Riihimäki. Lähtö Tapiolasta Garden hotellin edestä klo 12.30 kimppakyydillä. Lippu 8 €. Ilmoittautuminen 16.10.2026 mennessä. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, tarvitsetko kyydin tai voitko tarjota kyydin.

To 5.11. klo 14.00 Elin Danielson-Gambodgin näyttely, Didrichsenin taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1, Helsinki. Näyttely sukeltaa suomalaisen naistaiteilijan (1861-1919) rohkeaan ja monikerroksiseen maailmaan. Museokortti 0 € ja eläkelippu 10 €. Ilmoittautuminen 30.9.2026 mennessä.

La 28. 11. klo 14.00 Rakastavaisten kuoro -näytelmä, Espoon teatteri Revontulentie 8A. Päärooleissa Alma Pöysti ja Elmer Bäck. Esitys 50 min, ei väliaikaa. Lippu 31 €. Ilmoittautuminen ja lipun maksu 27.10. mennessä.

Ilmoittautuminen kulttuuritilaisuuksiin Pirjo-Riitta Takolanderille sähköpostilla piri.takolander@gmail.com tai tekstiviestillä 0405608906. Ilmoittautuminen on mahdollista myös osastoilloissa.

Teatteri- ja konserttiliput maksetaan Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n Espoon osaston tilille FI36 1555 3000 1268 63. Maksuun tieto mitä tilaisuutta maksu koskee. Teatteriin ja konserttiin voi ottaa mukaan myös seuralaisen, joka ei kuulu yhdistykseen. Etusijalla ovat yhdistyksen jäsenet. Liput jaetaan ennen esitystä paikan päällä.



Retket

Syksylle on suunniteltu retket mm. Kasavuorelle Stockmannin raunioille ja Seurasaareen.

Tarkemmat tiedot retkistä, ajankohdista ja ilmoittautumisista ilmoitetaan myöhemmin.