



JÄSENKIRJE 6/26 26.8.2026

Vierailu Athos Säätiön Luostarikeskus Panagiaan <https://athossaatio.fi/fi/sivu/tervetuloa-panagiaan> ja **Porkkalan kartanoon** <https://puutarhajapuisto.net/> **tiistaina 8.9.2026.**

Lähde mukaan ainutlaatuiselle ja mielenkiintoiselle syysmatkalle Lammille! Lähtö Marolankadun turistipysäkiltä kello 10.00, paluu noin klo 16-17.

PORKKALAN KARTANO

Kartanon esittely

Tutustuminen englantilaistyylliseen puistopuutarhaan

Yli satavuotiaat algaarvet

"Yllätysnäyttely"

Puutarhamyymälä

Lounas - savulohikeitto

ATHON SÄÄTIÖN LUOSTARIKESKUS PANAGIA

Toiminta ja tilat

Kirkkotilojen seinämaalaukset ja ikonit

Ortodoksinen kirjasto

Näyttely

Kirpputori

Iltapäiväkahvit

Matkan hinta sekä jäseniltä että aveceilta 55 euroa. Ystäväsikin on tervetullut mukaan!

Ilmoittaudu mukaan viimeistään pe 4.9.2026 osoitteella lamkseniority@gmail.com ja suorita maksu LAMK Seniorit ry:n tilille FI13 1785 3000 0291 92. Viitenumero on 133061.

Tiirismaan kävelyretki 17.9.2026 klo 9.00. Retken kesto on 4-5 tuntia ja retken ohjaajana toimii Johanna Halonen. **Ilmoittauttaudu mukaan 10.9. mennessä** osoitteella lamkseniority@gmail.com ! Tapaaminen on parkkipaikalla, parkkipaikka om Televisiotien, Keskikankaantien ja Arvi Hauvosentien risteyksessä.

Mukaan

-iloista mieltä

-juomista (mielellään lämmintä termariin)

-pienää naposteltavaa

(voitaisiin tehdä pieniä pysähdyksiä noin tunnin välein, niin kenelläkään ei lopu energia kesken)

-vähän isompaa evästä jokaisen oman maun mukaan (loppupuolella voitaisiin pitää pidempi evästauko, ei nuotiota)

-ylimääräinen "villapusero" pidemmälle evästauolle
-pehmopaperia mahdollista ja todennäköistä "puskapissää" varten

Sään mukaiset varusteet, jos sataa, niin sitten sataa:-), maa on syksyisin joka tapauksessa märkää, kivikkoista ja juurakkoista.

(Pieni sateenvarjo on muuten myös aika hyvä lisä retkeilijän varusteisiin.)

Lahden kaupunginteatteriin pe 27.11.2026

Tule mukaan LAMK Senioreiden kanssa Lahden kaupunginteatteriin Kerttu-Kaarina Suosalmen romaaniin perustuvaan näytökseen **Hyvin toimeentulevat ihmiset pe 27.11.2026 klo 12.00**. Lippujen hinnat jäsenille 31 euroa, muille 41 euroa. **Ilmoittaudu mukaan 10.10.2026 mennessä** lamkseniority@gmail.com ja suorita maksu LAMK Seniorit ry:n tilille FI13 1785 3000 0291 92. Viitenumero on 133045.

Toimintakykytestausta järjestetään ma 30.11.2026 kahdessa ryhmässä, ensimmäinen ryhmä klo 9-11 ja toinen ryhmä klo 13-15. Testaajina ovat LABin opiskelijat ja testauksesta saadaan tulokset ja palaute. **Ilmoittaudu mukaan 30.10. mennessä osoitteella** lamkseniority@gmail.com !

Terveyskuntotestit ovat:

- hartiaseudun liikkuvuus
 - alaraajojen lihasvoima (tuolilta ylösnousu)
 - staattinen tasapaino pystyasennossa
 - käden puristusvoima
 - 6 min kävelytesti
-

Ensimmäinen avoin omakustanteinen lounastilaisuus, johon kaikki ovat tervetulleita, on tiistaina 1.9.2026 klo 12.00 Kaarlo Social ravintolassa, Kartanonkatu 2 (vanha linja-autoasema). Pöytä on varattu LAMK Seniorit -nimellä. Nähdään siellä!

Seuraava lounastapaaminen samassa paikassa tiistaina 6.10.2026 klo 12.00 ja jatkossa aina kuukauden ensimmäisenä tiistaina.

Lahden kaupunginteatterin musikaaliin Kolmen pennin ooppera pe 2.10.2026 on liput hankittu kaikille ilmoittautuneille, tervetuloa mukaan! Tampereen retki "Laulavat sadepisarot" 30.10.2026 on täynnä.

Kansainvälinen ystävöiminta

Haluaisitko tutustua uusiin ihmisiin, kulttuureihin ja kehittää kielitaitoasi rennolla tavalla?

Kansainvälinen ystävöiminta tarjoaa siihen loistavan mahdollisuuden! Etsimme toimintaamme paikallisia ystäviä, jotka olisivat valmiita ottamaan ystäväkseen LAB-ammattikorkeakoulun tai LUT-yliopiston kansainvälisen opiskelijan.

Toiminnan kautta LUT-yliopiston ja LAB-ammattikorkeakoulun kansainväliset opiskelijat pääsevät viettämään aikaa paikallisten kanssa ja tutustumaan suomalaiseen arkeen aidosti ja käytännönläheisesti.

Ystävöiminta rikastuttaa arkea, laajentaa näkökulmia ja luo merkityksellisiä kohtaamisia yli kulttuurirajojen.



Ilmoittautuminen on nyt auki. Lisätietoja ja linkki ilmoittautumiseen löytyy täältä:

<https://elab.lab.fi/fi/opiskelijaelama/kansainvalinen-ystavatoiminta>

<https://elut.lut.fi/fi/opiskelijaelama/kansainvalinen-ystavatoiminta>

Syksyn kokoukset

Syyskokous ti 20.10.2026 klo 13.00

Hallituksen kokoukset: ti 29.9.2026 klo 13.00, ti 3.11.2026 klo 13.00 ja ti 8.12.2026 klo 13.00.

Hyvää kesän jatkoa ja alkavaa syksyä!

Terveisin hallitus