

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Eläkeliiton Jämsän yhdistys ry Yhteyshenkilö: Arja Maunula Puh. 0400 823058 Sähköposti: arja.maunula@co.inet.fi	Kerho kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 11–13 Ahjonsalissa (osoite: Talvialantie 1, 42100 Jämsä).	Ohjelmassa kahvittelua pientä korvausta vastaan (2e), usein käy joku vierailija, järjestetään arpajaiset sekä toki mukavaa yhdessäoloa. Kesä-elokuussa kerho on kesälomalla.
Emppis ry Puheenjohtaja: Markku Korpela Puh. 040 6781971 Vastaava toiminnanohjaaja: Kristiina Vuorisalo Puh. 044 0377544 Sähköposti: emppis.ry@gmail.com Osoite: Puistotie 1, 35600 Halli www.emppis.com	Järjestävät paljon säännöllistä toimintaa maanantaista torstaihin. Lisätietoja toiminnasta saa yhteyshenkilöiltä.	Järjestävät myös erilaisia retkiä ja kursseja jäsenilleen.
Femmineo-kuoroyhdistys ry Taiteellinen johtaja: Morgan Sotejeff-Wilson Hallituksen puheenjohtaja: Tarja Uusipaasto Puh. 045 6511405 Sähköposti: tarja@patapirtti.fi https://femmineo.yhdistysavain.fi	Harjoitukset: Maanantaisian klo 18–20 Vitikkalan koulun ruokasalissa (osoite: Joonantie 1A, 42100 Jämsä)	

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsän AVH-yhdistys ry Yhteyshenkilö: Arja Maunula Puh. 0400 823058 Sähköposti: arja.maunula@co.inet.fi	Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen arkikeskiviikko klo 13–15 Jameksen olohuoneella (osoite: Mottilantie 11, 42100 Jämsä).	Ohjelmaan kuuluu mm. Kahvittelua, arvontaa (5e), usein käy joku vierailija sekä mukavaa juttuseuraa ja vertaistukea.
Jämsän Eläkeläiset ry Puheenjohtaja: Ella Vilenius Puh. 040 0282895 Sähköposti: ellamar.vilenius@gmail.com Sihteeri: Anne Kumpulainen Puh. 040 5059587 Sähköposti: anneo.kumpulainen@gmail.com	Yhdistys järjestää viikoittain kerhotoimintaa keskiviikkoisin klo 10.30–13.00 Jameksen olohuoneella. (osoite: Mottilantie 11, 42100 Jämsä). Aluksi on pieni jumppa ja sen jälkeen kerhon sisältö vaihtelee. Osallistujien toiveita kuunnellaan. Joka kerta myös juodaan kahvit ja pidetään arpajaiset.	Kerhoon ovat kaikki tervetulleita, eikä siellä käyminen edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.
Jämsän Eläkkeensaajat ry Puheenjohtaja: Jukka Sinisalo Puh. 040 5106378 Sähköposti: jukka.oo.sinisalo@gmail.com Sihteeri: Pirkko Nieminen Puh. 040 8649659 Sähköposti: pirkko.m.nieminen@gmail.com	Yhdistyksellä on useita harrastusryhmiä mm. Boccia, Karaokenlaulajat, Senioritanssijat sekä Tanssiaskelia ryhmä. Lisätietoa harrastusryhmistä saa yhteyshenkilöiltä. Kokoontumisia mm. Ahjonsalissa (osoite: Talvialantie 1, 42100 Jämsä)	Järjestävät paljon erilaista toimintaa jäsenilleen sekä virkistysretkiä kotimaahan sekä ulkomaille.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsän Kotiseutuyhdistys ry Puheenjohtaja: Milla Sinivuori-Hakanen Puh. 040 7231598 Sähköposti: sinivuori.milla@gmail.com Facebook-sivut löytyy	Ei säännöllisiä kokoontumisaikoja.	Vaihtelevaa toimintaa.
Jämsän Muistiyhdistys ry Puheenjohtaja: Lotta Ahola Puh. 040 7568206 Sähköposti: puheenjohtaja@jamsanmuistiyhdistys.fi Sihteeri: Anja Kaislo Puh. 040 5118672 Sähköposti: sihteeri@jamsanmuistiyhdistys.fi https://www.jamsanmuistiyhdistys.fi/	Muistikahvila torstaisin klo 13–14.30 (osoite: Lindemaninkatu 1, 42100 Jämsä). Kaikille avoin ja voi tulla ilman ilmoittautumista. Muistiryhmä ja läheisten ryhmä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 samassa osoitteessa. Ryhmiin tullaan ilmoittautumisen kautta. Muistinvirkistysryhmä muistisairauteen sairastuneille. à Tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 10–11.30 samassa osoitteessa. Ryhmään tullaan ilmoittautumisen kautta.	Järjestää myös erilaisia retkiä jäsenilleen.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

<p>Jämsän Seniorit ry</p> <p>Puheenjohtaja: Tuula Kivinen Puh. 050 5689157 Sähköposti: thkivinen@gmail.com</p> <p>Sihteeri: Lea Tapanainen Puh. 040 5778195 Sähköposti: lea.tapanainen@pp.inet.fi</p> <p>www.jamsa.senioriyhdistys.fi Facebook-sivut</p>	<p>Yhdistyksellä on useita erilaisia kerhoja mm. Keskiviikkokerho, vesiliikuntakerho, tasapainoryhmä, tiistaikävely ym. Lisätietoja kerhoista saa yhteyshenkilöiltä.</p>	<p>Järjestävät jäsenilleen paljon toimintaa, erilaisia retkiä kotimaahan/ulkomaille sekä koulutuksia.</p>
<p>Jämsän Tammenlehvän perinnetoimikunta</p> <p>Puheenjohtaja: Heikki Paavisto Puh. 040 7056704</p> <p>Sihteeri: Päivi Lahtinen Sähköposti: paivi.lahtinen@jamsa.fi</p> <p>https://sotiemmeperinne.fi</p>	<p>Ei säännöllisiä kokoontumisaikoja.</p>	<p>Perinneliiton tarkoituksena on hoitaa ja vaalia Suomen vuosina 1939–45 käymien sotien ja niiden veteraanien perinteitä.</p>
<p>Jämsän Voimavara ry</p> <p>Puheenjohtaja: Eija Nieminen Puh. 040 5461814 Sähköposti: sarkkarille@gmail.com Osoite: Moiskalantie 21, 42100 Jämsä</p>	<p>Vuokraavat Särkijärven kuntotalon salia päivittäin erilaisiin toimintoihin klo 6–21 välillä, esim. pallopelit, tanssi, voimistelu, juhlat ym. Yleiset saunat lämpiävät joka lauantai klo 16–19, silloin pääsee uimaan ja saunomaan. Yksityissaunaa voi myös kysyä, lyhyin varausaika 2 h.</p>	

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsänlaakson Setlementti ry Puheenjohtaja: Anja Kaislo Puh. 040 511 8672 Sähköposti: setlementtijamsa@gmail.com www.setlementtijamsanlaakso.fi Facebook- ja instagram tilit	Kerran kuussa toimii tiistai turinat eri aiheilla.	Luovan ilmaisun ja kirjallisuudenpiiri sovittuina aikoina, piiriläiset sopivat keskenään. Sovittuina aikoina myös runokaraokea Jämsän kirjastolla.
Jämsänjokilaakson Invalidit ry Puheenjohtaja: Anne Kumpulainen Sähköposti: anneo.kumpulainen@gmail.com Sihteeri: Hannu Ahlstedt Sähköposti: hannue.ahlstedt@gmail.com		
Jämsänkosken Eläkkeensaajat ry Yhteyshenkilö: Asta Varjoranta Puh. 0400-245 144 Sähköposti: asta.varjoranta@gmail.com http://jamsankoski_elakkeensaajat.fi Facebook-sivut	Yhdistys järjestää paljon erilaista säännöllistä toimintaa mm. Bingoa, karaokea, tanssijumppaa istuen, seniori kuntosalia, bocciaa ym. Lisätietoa ohjelmasta saa yhteyshenkilöltä.	Järjestävät myös erilaisia retkiä.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsänkosken Kotiseutuyhdistys ry Puheenjohtaja: Hannu Ahlstedt Puh. 0400 710477 Sähköposti: hannue.ahlstedt@gmail.com Sihteeri: Kalle Seppänen Sähköposti: kalle.seppanen@gmail.com https://kotiseudut.fi Facebook-sivut		
Jämsänkosken Martat ry Puheenjohtaja: Päivi Nummelin Puh. 040 5151099 Sähköposti: jamsankoskenmartat@gmail.com	mm. Kässämartat kokoontuu n. kerran - kaksi kuukaudessa ja Marttailta n. kerran kuukaudessa.	Kesä-elokuussa Martat lomailevat
J+J teatteri ry Yhteyshenkilö: Risto Hakola Puh. 050 5469740 Sähköposti: risto.hakola@saunalahti.fi www.jjteatteri.fi		Yhdistyksen toiminta koostuu teatteriesityksistä. Marras-joulukuussa on ns. aikuisten ryhmän näytelmä ja kevättalvella on nuorten ryhmän näytelmä.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsän seudun Hengitysyhdistys ry Sihteeri: Sirpa Lahtinen Puh. 0400 206868 Sähköposti: siru.oinas@gmail.com Puheenjohtaja: Juhani Mäkinen Puh. 040 5673041 www.hengitysyhdistys.fi	1 krt/kk perjantaisin kokoontuminen Jameksen olohuoneella, (osoite: Mottilantie 11, 42100 Jämsä) Lisätietoja kokoontumisesta tulee Vekkari-lehteen.	Jäsenille tarjotaan ilmainen uiminen 5 krt/vuosi, Jämsänkosken uimahalli Koskikarassa.
Jämsän seudun Kameraseura ry Puheenjohtaja: Kimmo Rampanen Puh. 040 7732849 Sähköposti: kimmo.rampanen@gmail.com https://jamsankameraseura.kuvat.fi	Kuvaillat aina kuukauden toisena maanantaina, Paunun koulun auditoriossa klo 18 --> (osoite: Joonantie 1, 42100 Jämsä). Kuvailtoja ei järjestetä kesä- ja heinäkuussa.	
Jämsän Seudun Keräilijät ry Yhteyshenkilö: Tapio Heinonen Puh. 040 7579784 Sähköposti: tapio.heinonen@p7.inet.fi	Kokoukset kerran kuukaudessa (ei kesä, heinä- ja elokuussa) kuukauden kolmas tiistai (joulukuussa toinen tiistai) alkaen klo 17.30 Ahjonsalissa (osoite: Talvialantie 1, 42100 Jämsä).	Myös muut, kuin jäsenet ovat tervetulleita!

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

<p>Jämsän Seudun Kuulo ry</p> <p>Puheenjohtaja: Päivi Kirjavainen Puh. 050 3526 746 Sähköposti: paivi.kirjavainen@hotmail.com</p> <p>Kuulolähipalveluvastaava: Anna-Liisa Hakala Puh. 040 709 9125 Sähköposti: alhakala@hotmail.com</p>	<p>Yhdistys kokoontuu kuukauden toisena keskiviikkona klo 17–19 helluntai srk:n tiloissa (osoite: Peltotie 25, 42100 Jämsä). Kuulolähipalvelua ja tarjoilua on klo 16.30 alkaen. Kesä, - heinä- ja elokuussa ei ole kerhoiltoja.</p> <p>Kuukauden viimeisenä keskiviikkona on Kuulolähipalvelupäivystys Muistiyhdistyksen tiloissa, Kaijankulmassa klo 10–12. (Osoite: Lindemanintie 1, 42100 Jämsä).</p>	<p>Kerhoillat ovat kaikille avoimia.</p> <p>Tilaisuudet ovat maksuttomia. Kahvimaksu peritään sekä illassa on mahdollisuus ostaa arpoja.</p>
<p>Jämsän seudun näkövammaisten kerho</p> <p>Yhteyshenkilöt: Markku Laitinen Puh. 040 143 3211 Sähköposti: markku.laitinen58@gmail.com</p> <p>Tuula Salonen Puh. 040 755 2342 sähköposti: tuula.mt.salonen@gmail.com www.ksn.fi</p>	<p>Yhdistys kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko, klo 13–15, helluntai srk:n tiloissa (osoite: Peltotie 25, 42100 Jämsä)</p>	<p>Kerhoon osallistuminen ei edellytä tiettyä haittaluokkaa tai haitta-astetta näkemisessä. Riittää että henkilö itse kokee, että on ongelmia näkemisessä.</p>
<p>Jämsän Seudun Omaishoitajat ry</p> <p>Yhteyshenkilö/ Pj: Helena Salminen Puh. 045 2797733 Sähköposti: helena.salminen@jamsa.fi</p>	<p>Ystäväparkki joka tiistai klo 13–16 Jameksen olohuoneella (osoite: Mottilantie 11, Jämsä). Hoitaja voi jättää hoidettavansa "parkkiin" ja käydä itse, vaikka asioilla sillä välin. Parkissa tarjotaan mm. Päiväkahvit ja järjestetään ohjelmaa. Ovet ovat auki myös muille seuraa kaipaaville, eikä erikseen tarvitse ilmoittautua. Toiminta on myös maksutonta.</p>	<p>Yhdistys järjestää myös retkiä ja virkistyspäiviä omaishoitajille ja hoidettaville. Retkistä peritään pieni maksu. Jäsenillä on mahdollisuus käydä uimahallissa Jämsänkoskella tai Mäntässä 2xkk.</p>

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Jämsän Seudun Sydänyhdistys ry Puheenjohtaja: Pekka Skyttä Puh. 040 5404486 Sähköposti: pekka.skytta@iki.fi	Järjestävät mm. sydänkahvilaa n. kerran kuukaudessa. Sydänkahvila toteutetaan Teamsissa, mutta etäkatsomo toteutetaan myös Jämsän pääkirjastolla.	Järjestävät myös jäsenilleen yhteisiä matkoja ja retkiä erilaisiin kohteisiin ja kulttuurielämyksiin.
Jämsän Seudun Tikka ry Puheenjohtaja: Hannu Ahlstedt Puh. 0400 710477 Sähköposti: hannue.ahlstedt@gmail.com Sihteeri: Jari Jokela Sähköposti: jokel.jari@icloud.com Facebook-sivut	Harjoitukset keskiviikkoisin klo 18–19 Särkijärven kuntotalolla (osoite: Moiskalantie 21, 42100 Jämsä).	
Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry, Jämsän seudun paikallisosasto Puheenjohtaja: Riitta-Liisa Soikka Puh. 040 7514 697 Sähköposti: riittaliisa.soikka@gmail.com	Yhdistys järjestää säännöllisenä toimintana tällä hetkellä avoimen vertaistukiryhmän naisille, joiden sairastumisesta on alle kolme vuotta aikaa. Tapaamisten pääpaino on vertaistukea antavalla luottamuksellisella keskustelulla. Riitta-Liisalta voi tiedustella lisätietoa ryhmästä.	Lisäksi järjestävät syöpää sairastaneille, sairastaville ja heidän läheisilleen sekä ko. asiasta kiinnostuneille yhteisiä tapaamisia, joissa on asiantuntijaluentoja, keskustelua ja hyvinvoinnin tukemista. Näistä tiedottavat mm. Vekkarin seurapalstalla.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Liikehäiriöliitto ry (ent. Jämsän seudun Parkinson-kerho) Yhteyshenkilö: Päivi Jylhä Puh. 050 5457437 Sähköposti: patujy2@gmail.com	Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko klo 13.30 Jameksen olohuoneella (osoite: Mottilantie 11, 42100 Jämsä). Kesällä ei ole tapaamisia, ellei erikseen sovita.	Kaikki uudet kerholaiset ovat tervetulleita, jäsenmaksua ei ole.
Mielenterveysyhdistys Ankkuri ry Puheenjohtaja: Satu Peippo Puh. 045 869 6622 Sähköposti: mty.ankkuriry@gmail.com https://www.facebook.com/MtyAnkkuri	Säännöllinen keskiviikko tapaaminen klo 13–15 kerhohuoneella (osoite: Saksalankatu 1, 42100 Jämsä).	Lisäksi muita ryhmiä, joista tiedotetaan mm. Facebookissa ja lahella.fi-palvelussa.

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

<p>Punainen Risti Jämsän osasto</p> <p>Puheenjohtaja: Hannu Ahonen Puh. 0400 636176 Sähköposti: jamsanspr@gmail.com</p> <p>Sihteeri: Saija Roos Puh. 050 5462023</p> <p>Ystävätoiminnan yhdyshenkilö: Eija Saharinen Puh. 050 3842985 Sähköposti: ystavat.sprjamsa@gmail.com Osaston toimitila: Koivutupa Osoite: Koivutie 3 C 30, Jämsänkoski</p>		<p>Terveyspistetoiminta: Mahdollisuus mittauttaa maksuttomasti verenpainetta, hemoglobiinia ja verensokeria.</p> <p>Ystävätoiminta: Vapaaehtoiset ystävät voivat toimia kahdenkeskisenä ystävänä kotona tai hoitolaitoksessa asuvalle. He voivat toimia myös mm. asiointi- ja saattaja-apuna.</p>
<p>Suomen huopayhdistys Filtti ry</p> <p>Yhteyshenkilö: Sirpa Mäntylä Puh. 045 1304777 Sähköposti: sirpa.mantyla@filtti.fi</p> <p>www.filtti.fi Facebook: filtti.fi facebook Lisäksi Instagram nettisivuilta löytyy kuvagalleria</p>		<p>Järjestää erilaisia näyttelyjä sekä kursseja.</p>

Yhdistyksen yhteystiedot**Säännöllinen toiminta****Muuta**

Suur-Jämsän Sukututkijat ry Sihteerin yhteystiedot Sähköposti: sihteeri.sjnsuku@gmail.com Osoite: Ekosentie 3, 42100 Jämsä https://suurjamsansukututkijat.net	Ei säännöllistä toimintaa, nettisivuilta löytyy lisätietoa.	
Teatteriyhdistys Tenho ry Yhteyshenkilö: Reko Himanen Puh. 050 5377895 Sähköposti: teatteritenho@gmail.com www.teatteritenho.fi Jämsän kesäteatteri toimii myös Tenhon alaisuudessa Yhteyshenkilö: Reko Himanen Puh. 050 5377895 Sähköposti: jamsankesateatteri@gmail.com www.jamsankesateatteri.fi		Yhdistys järjestää teatteriensi-iltoja 2–3 kappaletta vuosittain sisäteatterissa torin laidalla sekä kesäisin Sähkökosken kesäteatterilla. Teatteri toimii ammattijohtoisesti.