

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
3/2025

Patina

*Lähde
Elämäniloa ja
voimaa senioreille
-risteilylle!*

PAINAVA SANA

**Alzheimeriin
lupaavia
lääkkeitä**

**Ikä ei ole
rajoite**


Miss Senior Finland Tarja Pölkki
kannustaa aktiiviseen elämään
eläkkeelläkin.

RUOKA

**Yhdistä juusto
ja värikkäät
vihannekset**

TEEMA

**Yhteen-
kuuluvuus on
ihmisyyden
ytimessä**



Kysy lisää
vapaista asukas-
paikoista!

Sen tuntee, kun tulee kotiin.

Teemme suomalaisesta ikääntyneiden hoivasta parempaa mahdollistamalla jokaiselle asukkaalle yksilöllisen hyvän elämän.

Meiltä löytyy ympäri Suomea erilaisia ikäihmisille sopivia koteja ja asumisratkaisuja, joissa avun, tuen ja hoivan määrä mukautuu asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

Soita ja kysy lisää!

Helsinki ja Vantaa

Hanna Voutilainen
p. 040 358 4516

Etelä-Suomi

Peter Rögård
p. 045 671 7223

Espoo

Pirjo Savolainen
p. 040 673 2978

Varsinais-Suomi

Piia Pitkäpaasi
p. 050 572 3934

Kaakkois-Suomi

Kirsi Pellinen
p. 050 567 3554

Länsi-Uusimaa ja Satakunta

Marina Rähkä
p. 040 667 1720

Länsi-Suomi

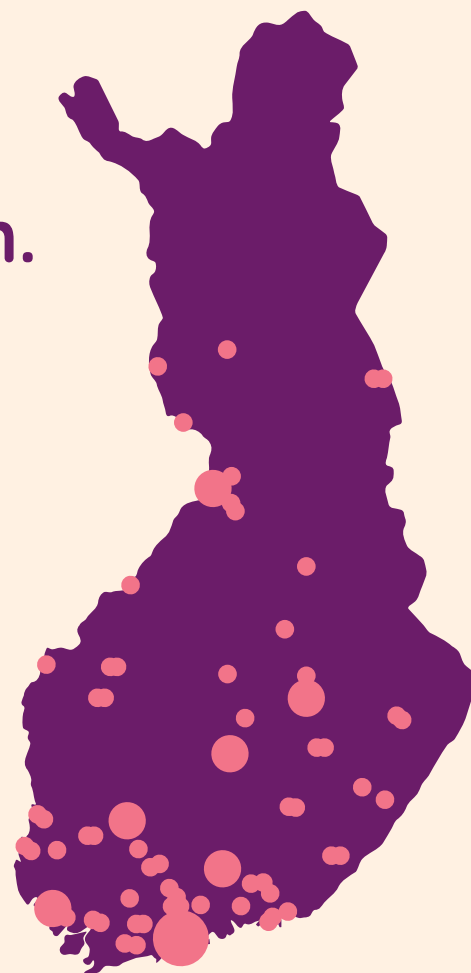
Sari Autio
p. 0400 930 186

Keski- ja Itä-Suomi

Santtu Harjulehto
p. 040 353 0715

Pohjois-Suomi

Sinikka Sirviö
p. 040 520 6211



mainiokodit.fi

Ikääntyneiden asumis- ja hoivapalvelut

mainiokodit



Pajatsoista se alkoi

Kansalaisjärjestötoimintaa tukevalla varainhankinnalla ja sen myötä avustustoiminnan synnyllä on mielenkiintoinen historia. Pelaamisesta ja kilpailemisesta kiinnostunut **Arvo Ylppö** oli Berliinissä asuessaan iskenyt silmänsä suosittuihin pajatsopeleihin. Hän keksi pajatsoista oivan rahalähteen vastaperustetulle Mannerheimin Lastensuojeluliitolle ja ryhtyi tuomaan niitä 1920-luvulla Suomeen. Seuraavina vuosina myös muut järjestöt innostuivat kehittämään varainhankintaansa rahapelitoiminnan kautta, mistä lopulta seurasi Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) synty 1.4.1938.

Vuosikymmenten aikana RAY jakoi miljardeja sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan. Vuonna 2017 RAY:n toiminta kuitenkin päättyi, kun se, Fintoto Oy ja Veikkaus Oy yhdistyivät valtion omistamaksi rahapeliyhtiöksi, jonka nimeksi tuli Veikkaus Oy. Samalla vastuu sote-järjestöjen avustusten käsittelystä siirtyi sosiaali- ja terveysministeriön yhteyteen perustettavaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA).

Vuodesta 2024 alkaen Veikkauksen avustusrahat siirtyivät osaksi valtion yleiskatteellista budjettia. Jo vuoden 2023 elokuussa uusi hallitus iski neuvotteluissaan kyntensä avustusrahoihin, ja seuraavana vuonna hallitusohjelmaan kirjattuja avustusleikkauksia sekä aikaistettiin että niiden määrää kasvatettiin. Ensimmäiset leikkaukset toteutuivatkin jo kuluvana vuonna, ja lisää on luvassa vuodesta 2026 eteenpäin.

Alle sadassa vuodessa on päädytty tilanteeseen, jossa valtio on ottanut järjestöjen itsensä ideoimassa varainhankinta- ja avustusmallissa isännän roolin. Juhlapuheissa järjestäytynyt kansalaistoiminta saa kiitosta, todellisuus on toinen.

Senioriliiton STEA-avustusosuus on pieni: vain kolmannes tuottotarpeestamme. Muista tuotoista jäsenmaksut eivät täysin kata kiinteitä kuluja, ja omaa varainhankintaa tehdään resurssien puitteissa maksimaalisesti. Avustusta siis tarvitaan kipeästi.

Tarvitaan kuitenkin ihme, että avustusosuutemme säilyisi entisellään, joten myös meidän on varauduttava sopeutuksiin. Miten paljon ja mistä sopeutetaan, siinä riittää kesällä pohdittavaa.



Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



”Jokainen askel vie eteenpäin, eikä vauhdilla ole merkitystä”, muistuttaa juoksija Mustafe Muuse.



”Minä aavaan syömmei selälleen ja annan päivän paistaa. Minä tahdon kylpeä joka veen ja joka marjan maistaa.” – Entäpä sinä?



Uusi paavi Leo XIV vaatii vastuullisuutta ja arvostelukykyä tekoälyn käyttöön, jotta sitä käytetään yhteiseen hyvään.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 3/2025

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Leila Mehto **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Ville Keto **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 15.10.2025

”Yksinäisyyden
kierteen voi
pysäyttää yksi
kutsu kahville.”

Minna-Liisa Luoma,
johtava asiantuntija, THL



6

Tarja Pölkki
haluaa murtaa
myyttejä vanhuudesta.

10

Ajankohtaista asiaa,
uutisia ja tietoa.

12

Kanta-Hämeen
hyvinvointialueen terveiset.
Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa
Tuomo Yli-Huttula.

14

Ihmisyuden ytimessä.
Terveysten lisäksi ihminen
tarvitsee toisia ihmisiä.

20

Mali Soininen on ollut
tehnyt vapaaehtoistyötä
noin 50 vuotta.

22

Uudet lääkkeet tuovat toivoa
Alzheimer-potilaille.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen
terveiset.

27

Senioriliitto
tiedottaa.
Petteri Orpo
liiton vieraana.

28

Paikallisyhdistysten
kuulumisia ja
tapahtumia.

35

Liiton
yhteystiedot.

36

Liiton
tapahtumakalenteri.

37

Tietoa tulevista
matkoista.

46

Ruoka.
Väriä lautaselle.

48

Ristikko ja
10 kysymystä.

50

Lukijoilta.

Seniorit vaelsivat
Toscanan keväisissä
maisemissa.
s. 37



PETRI RYTKÖNEN

Patina

Palautetta tai ideoita?

MINKÄLAISIA juttuja haluaisit Patinasta lukea? Onko sinulla ideoita tai palautetta? Lähetä meille postia!

Kamua Helsinki
Sörnäistenkatu 1
00580 Helsinki TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmentymispäivä 15.10.2025.



Henkilöjutun valokuvaaja
Ville Keto:

”Tapasin Tarja Pölkkin kesäisissä tunnelmissa Kangasniemellä. Tarja vaikutti hyväntuuliselta, määrätietoiselta ja menevältä tyypiltä. Hänestä näkyi selvästi, että hän ei ollut ensimmäistä kertaa kameran edessä, ja tämän vuoksi kuvaustilanne oli myös kuvaajalle helppo. Sää oli suotuista, ja olimme molemmat varsin tyytyväisiä lopputuloksiin.”

– Jäin eläkkeelle
65-vuotiaana, mutta
sen jälkeen olen
opiskellut ja tehnyt
töitä koko ajan, oman
jaksamiseni ehdoilla,
Tarja Pölkki sanoo.



Oman- näköistä elämää

Tarja Pölkki haluaa murtaa myyttejä vanhuudesta. Nyt 69-vuotiaana hän itse kokee olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Miss Senior Finlandina hän haluaa kannustaa muitakin elämään omannäköistään elämää, jossa hyvinvointi rakentuu monista osasista.

Teksti Tuula Uitto | **Kuvat** Ville Keto

Vuosi ennen kuin **Tarja Pölkistä** tuli eläkeläinen, hän alkoi shoppailla. Hän oli tehnyt yli 30-vuotisen uran varhaiskasvatuksen konsultoivana erityisopettajana Lahdessa. Eläkeiän lähestyessä tuttavat varoittelivat, että pian ei olisi enää varaa tehdä mitään. Se sai Pölkin toimimaan. Hän osti talvitakkeja ja merkkilaukkuja ja kävi hemmotteluhoidoissa kuin viimeistä päivää.

Lokakuussa 2021 työpaikalla vietettiin Pölkin eläköitymisjuhlia. Sankari koristeli juhlatilan kynttilöillä ja kukkasilla ja pukeutui tyllihameeseen. Ilta

Tapaa Tarja
Elämäniloa ja
voimaa senioreille
-risteilyllä
30.9.-2.10.!

Jokaisella on oma
sielunmaisemansa,
Tarja Pölkille se
on Kangasniemen
Puulavesi. – Olen
kasvanut Puulan
rannalla ja täällä
rentoudun.

Kasvoni kertovat eletystä elämästä

KAUNEUS on kokonaisuus, johon vaikuttavat terveellinen ruoka, terveelliset elintavat, liikkuminen ja sosiaaliset suhteet. Näin sanoo kauneuden ammattilainen, missiemo ja Miss Senior Finland **Tarja Pölkki**.

Hänelle itselleen kauneus on aina ollut tärkeä asia.

– Olen aina pitänyt huolta itsestäni ja huolehtinut siitä, miltä näytän. Se on osa minua, Pölkki sanoo.

Hän teki nuorena mallin töitä ja pyöritti vuosien ajan mallikoulua Lahdessa. Hänestä tuli tunnettu ”missiemo”. Nykyisinkin hän auttaa missin urasta haaveilevia tyttöjä, mutta se on harrastus, eikä hän pyydä heiltä rahaa.

Tarja Pölkki sanoo ihailevansa **Lenita Airistoa**, joka on aina julkisuudessa esiintyessään huoliteltu ja kaunis.

– Minäkään en lähde ulos meikkaamatta, en edes viemään roskia. Enkä jätä meikkaamatta surun syövereissäkään, hän sanoo ja toivoo, että hänelle vuodepotilaanakin laitetaan huulipunaa.

– Minulta kysytään usein, olenko käynyt plastiikkakirurgin pakeilla, mutta olen sanonut kaikille, etten ole, enkä mene. Ihoani ei myöskään kiristetä, eikä huuliini pumppata mitään. Kasvoni kertovat eletystä elämästä ja hyvä niin, hän painottaa.

päättyi helsinkiläiseen ravintola Rymy-Eetuun, jossa Tarja tanssi pöydällä iso kolpakko kädessään.

– Minä, joka en edes juo olutta, Pölkki nauraa.

Sitten iski tyhjiys. Kolme viikkoa kului kotona haahuillen, ja läksiäisjuhlista saadut kuoharit tyhjenivät. Kiireettömät aamut ja tyhjä kalenteri alkoivat ahdistaa. Onko tämä loppuelämän ohjelma?

– Onneksi juuri silloin tuttu lahtelainen mies soitti ja pyysi mukaan miesten aamukahviporukkaan. Sen takia oli joka aamu käytävä suihkussa, meikattava ja lähdeittävä johonkin. Se pelasti minut, Pölkki sanoo.

Hän tajusi tuolloin, että oli 65-vuotiaana ihan liian energinen jäädäkseen viettämään ”pelkkiä eläkepäiviä”. Oli keksittävä tekemistä.

Aktiivisuus on tärkeä osa hyvinvointia. Kun Tarja Pölkki oli täyttänyt 66 vuotta, hän aloitti lähihoitajaopinnot. Se teki hänestä Suomen vanhimman lähihoitajaopiskelijan. Pölkki kertoo, että sai paljon kannustusta, mutta myös kielteistä palautetta. Jotkut epäilivät, että 66-vuotiaan älykapasiteetti ei riittäisi. Pölkki tyrmää ajatuksen.

– Minusta ei ole koskaan liian myöhäistä kouluttautua uudelleen. Ikä ei ole mikään rajoite, hän sanoo.

Tarja Pölkki muistuttaa, että osallistumalla ja olemalla yhteisöllinen pysyy virkeänä ja voi estää masennuksen. Sitä ajatusta hän on myös omassa elämässään noudattanut. Hänet tunnetaan monesta niin ammatillisesti kuin harrastustensa puolesta.

Nuorena Pölkki teki töitä matkaoppaana monessa maassa, Yhdysvalloista Sri Lankaan ja Italiasta Irakiin. Sen jälkeen hän on kouluttautunut lastentarhanopettajaksi, erityisopettajaksi ja seksologiksi ja pyörittänyt pitkään mallitoimistoa. Lisäksi hän on ollut mukana kunnallispolitiikassa ja kirkkovaltuustossa sekä asiantuntijana monissa työryhmissä.

/ ”Minusta ei ole koskaan liian myöhäistä kouluttautua uudelleen.” /

– Olen aina lähtenyt ennakkoluulottomasti uusiin juttuihin eri ihmisten kanssa, jopa eri maihin, Pölkki kertoo.

Tarja Pölkki ei anna minkään rajoittaa elämäänsä. Kun hän innostuu jostain, hän lähtee sitä toteuttamaan välittämättä muiden mielipiteistä.

Ystävät ovat rikkaus. Sosiaalisista suhteista huolehtiminen sekä ilojen ja surujen jakaminen läheisten kanssa parantavat elämänlaatua. Ystävyyssuhteet ovat Pölkin mielestä yksi keskeisistä asioista tukemaan hyvinvointia.

– Olen koko elämäni pyrkinyt siihen, että ystäväpiirini olisi mahdollisimman heterogeeninen. Ystäväni voivat edustaa eri uskontoa, kieltä, rotua, kulttuuria, seksuaalista suuntautumista tai poliittista kantaa kuin minä. Minulle on itsestään selvää, että hyväksyn täysin toisen erilaisuuden.

Pölkki korostaa myös eri-ikäisten ystävien merkitystä.

– Minulla on ystäviä 22-vuotiaista 82-vuotiaisiin. Jos kaikki olisivat eläkeläisiä, niin sittenhän he rupeaisivat tippumaan pois toinen toisensa perään. Ja kaikki voivottelisivat, että kolottaa eikä seksi maistu. Sehän olisi kauhean ikävää!

– Kiitollisuus syntyy sellaisten ystävien seurassa, jotka antavat, mutta eivät ole energiyöppöjä.

Ystävät auttavat myös ylläpitämään positiivista asennetta.

– Yritän aina käsitellä asioita positiivisuuden kautta. Ei se helppoa ole, mutta tuo paremman mielen, Pölkki naurahtaa.

Liikunta on lääke. Mielen hyvinvoinnin lisäksi myös kehon hyvinvointi on tärkeää – ja ne liittyvät myös toisiinsa.

– Huolehtimalla kehosi tarpeista huolehdit samalla mielesi hyvinvoinnista.

Tarja Pölkki nauttii salitreeneistä ja pitkistä sauvakävelylenkeistä.

– Olen lähdössä vuoden päästä pyhiinvaellusmatkalle. Treenaan systemaattisesti siihen, hän paljastaa.

KUKA?

Tarja Pölkki

- ✘ Senioriaktivisti.
- ✘ Miss Senior Finland 2024.
- ✘ Yksi poika.
- ✘ Harrastaa liikuntaa, missivalmennusta ja yhteiskunnallista vaikuttamista.
- ✘ Asuu Lahdessa, rentoutuu Kangasniemen Puulaveden rannalla.

Pölkki ei lähde vaeltamaan ensimmäistä kertaa. Hän on vaeltanut kymmenen päivää yksin Kaldoavin erämaassa Sevettijärvi-Pulmanki-reitillä.

– Se oli todella puhdistava ja aivoja ravittava matka paitsi upeisiin maisemiin, myös omaan itseeni, Pölkki sanoo.

Luonnossa liikkuminen on hänelle muutenkin iso energian lähde. Myös nukkuminen ja syöminen ovat tärkeitä. Jos yöunet jäävät lyhyiksi, unohtaa syödä päivällä tai liikunta jää väliin pitkäksi aikaa, sen huomaa ensimmäisenä todennäköisesti siitä, että väsyttää ja harmittaa, eikä mikään mene putkeen.

Ruoka on osa hyvinvointia. Monipuolinen ravinto ylläpitää hyvää toimintakykyä. Aivot ovat ihmisen toiminnan kannalta tärkeä elin. Syömällä hyvin antaa aivoille ja keholle energiaa. Pölkkille terveellinen ruokailu on osa hyvinvoivaa elämää.

– Olen kasvissyöjä. Jätin lihan pois jo tovi sitten, hän sanoo.

Pölkki sanoo, että kasvissyöjänäkin hän on löytynyt syötävää kaikista pöydistä, eikä ole kokenut tarvetta korostaa ruokava-

liotaan. Kasvisten syönti tukee kuitenkin hyvinvointia monin tavoin. Hyvin koostettu kasvisruokavalio sisältää paljon kuituja ja vitamiineja, sekä elimistölle terveellisiä pehmeitä rasvoja. Kasvisruokavalio voi vähentää aikuisiän diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien riskiä ja auttaa painonhallinnassa.

Rohkeasti kilpailemaan kauneudesta.

Ikä ei ole ollut koskaan esteenä Tarja Pölkkille, ei silloinkaan, kun hän päätti osallistua Miss Senior Finland -kilpailuun.

– Lähdin kisaan, jos en nyt ihan hällä väliä -tyylillä, niin ainakin aika rennosti, Pölkki nauraa.

Ystävä kannusti häntä kisaamaan. Pölkki kysyi mielipidettä myös mallin urasta haaveilevilta nuorilta ystäviltyään. Hekin rohkaisivat osallistumaan. Yhtenä kannustimena oli kokeilla jotakin uutta tilanteessa, jossa Pölkki oli joutunut kohtaamaan menetyksiä ja surun hetkiä. Jotain tarvittiin, ettei suru pidä otteessaan.

Osallistuminen kannatti, sillä Tarja Pölkki kruunattiin Miss Senior Finlandiksi viime vuoden lokakuussa.

– Kisa oli yllättävän tiukka. Se piti ottaa ihan tosissaan, hän sanoo.

Voiton myötä Miss Seniorille avautui mahdollisuus lukuisiin edustustehtäviin.

– Nyt tulee keikkatarjouksia niin paljon, että niitä pitää priorisoida. Aateluus kuitenkin velvoittaa, ja kaikki tittelin myötä tulevat työtehtävät menevät muiden asioiden edelle, Pölkki naurahtaa.

Tittelinsä myötä Pölkki osallistuu tämän vuoden marraskuussa myös Miss Senior World -kisaan, joka järjestetään USA:n Mississippissä.

– Jos kisa toteutuu, minulla on ainutlaatuinen tilaisuus viedä Suomea maailmankartalle. Miss Senior World -kilpailussa julistetaan vahvuutta, elämänkokemusta ja iloa 55–79-vuotiaiden naisten voimin. Haluan kertoa maasta, jossa nainen voi olla vapaa, arvostettu ja aktiivinen vielä seniorinakin, Pölkki sanoo.

Lyhyet

” En ajattele, että elämäni olisi vielä eletty. Olen 70-vuotias ja herätän vaimoni Susannan vieläkin, jos kuulen lehtopöllön keskellä yötä.”

– Tom Pöysti Eeva-lehdessä.



ADOBE STOCK

Suomalaiset eivät luota saavansa hoitoa vanhana

VAIN VAJAA NELJÄNNES suomalaisista ikäihmisistä luottaa, että saa tarvittaessa ympärivuorokautista hoitoa. Tieto selviää Gerontologian tutkimuskeskuksen tuoreesta tutkimuksesta. Epäluottamus vanhuspalveluihin oli yhteistä kaikille sosiaaliluokille.

– Se kuvastaa ihan oikeaa tilannetta, että hoitoa on hyvin vaikea saada, Tampereen yliopiston gerontologian professori **Marja Jylhä** sanoo Ylen haastattelussa.

Tutkimuksen aineisto on peräisin vuosina 2020 ja 2021 toteutetusta kyselystä, johon vastasi yli 3 000 65–84-vuotiasta suomalaista. Aineiston keräämisen jälkeen monet hyvinvointialueet ovat vähentäneet ympärivuorokautista hoitoa.

– Jos kysely tehtäisiin nyt, luottamus olisi luultavasti vielä huonompi, Jylhä arvioi.

Tutkijan mukaan epäluottamukselle on kaksi syytä. Palveluiden tarve kasvaa, kun muistisairaiden määrä lisääntyy, mutta toisaalta samoihin palveluihin kohdistetaan myös säästöjä.

Jylhä huomauttaa, että jatkossa tulee olemaan yhä enemmän ihmisiä, jotka tarvitsevat ympäri vuorokauden toisten ihmisten apua. Sellaista avuntarvetta ei voi rakentaa sen enempää omaisten kuin vapaaehtoistyönkään varaan.

Lähde: Yle



OUTTI TUOMIVAARA

Tarinoita vahvoista naisista ja miehistä

JOS KESÄRETKESI tänä vuonna suuntautuu Turkuun, kannattaa poiketa Taiteen talolle nostalgjaa pursuavaan näyttelyyn. Esillä on 1808 barbie-nukke **Ursula Kähärin** ainutlaatuisesta kokoelmasta. Kyseessä ei ole vain näyttely leluista, vaan kurkistus historiaan, muodin kehitykseen ja pop-kulttuurin ikonisiin hetkiin. Barbie-nuket kertovat tarinoita aikansa vahvoista naisista ja miehistä. Näyttely on esillä 3.8.2025 saakka.

67%

Suomalaisista 67 prosenttia liikkuu tai oleilee luonnossa vähintään kerran viikossa.

Jopa 97 prosenttia vastaajista on sitä mieltä, että luonto lisää hyvinvointia ja terveyttä.

Lähde: Luontobarometri

17.7.2025
Helsingin Superterassilla lauletaan yhdessä klo 19 ja 20. Tilaisuudet myös 31.7. ja 14.8.



27.7.2025
Unikeon päivä: Jos aamulla nukkuu pitkään, nukuttaa koko vuoden.



PEROLOV JANSSON

9.8.2025
Lippu salkoon Tove Janssonin ja suomalaisen taiteen päivän kunniaksi.



5.9.2025
Yrittäjän päivän teemana tänä vuonna on Nuoret ja yrittäjyys. Yrittäjiä kannustetaan jakamaan tarinansa.

84,8

**Vuonna 2024 Suomessa syntyneiden
tyttöjen elinajanodote on 84,8 vuotta ja
poikien 79,6 vuotta.**

Lähde: Tilastokeskus

Historiallinen askel ikäihmisten oikeuksien edistämiseksi

YK:N IHMISOIKEUSNEUVOSTO on päässyt yksimielisyyteen ikäihmisten oikeuksia edistävän kansainvälisen ihmisoikeus-sopimuksen tarpeesta. Kyseessä on merkittävä päätös, jota on edeltänyt kansalaisyhteiskunnan ja järjestöjen vuosikymmeniä kestänyt vaikuttamistyö.

YK-tasoinen ihmisoikeussopimus on sopimuksen ratifioinneissa valtioissa sitova dokumentti, jonka artikloja maiden tulee edistää lainvalmistelutyössä ja päätöksenteossa. Sopimukseen liitettäneen myös valvontamekanismi, joka mahdollistaa sopimuksen täytäntöönpanon säännöllisen seurannan ja antaa ikääntyneiden parissa toimivalle kansalaisyhteiskunnalle vahvan työkalun edunvalvontatyössä.

Lähde: AGE Platform Europe

Kolmannes 60–70-vuotiaista aikoo tehdä töitä eläkkeellä

KOLMANNES 60–70-vuotiaista jatkaa tai aikoo jatkaa töiden tekoa vielä eläkkeellä, ilmenee Kunta- ja hyvinvointialueyhtymien (KT) selvityksestä. Selvityksen mukaan työn tuoma taloudellinen lisäturva sekä myönteiset vaikutukset henkiseen hyvinvointiin kannustavat eläkeläisiä jatkamaan työntekoa. Etenkin paremmin toimeentulevien kohdalla työuran jatkaminen näyttäytyy keinona ylläpitää henkistä hyvinvointia. Taloudellisesti heikossa asemassa olevia motivoi taloudellinen lisäturva. Selvitykseen vastanneista lähes puolet kertoi terveyteen liittyvien syiden heikentävän työmotivaatiota. Motivaatiota heikensi myös halu nauttia vapaudesta.

KT:n mukaan seuraavan kymmenen vuoden aikana 30 prosenttia kuntien ja 28 prosenttia hyvinvointialueiden henkilöstöstä on jäämässä eläkkeelle.

Lähde: STT

*Hyvä
tietää!*

Varo nettihuijaria

VERKOSSA on runsaasti huijareita, jotka haluavat rahasi tai tietosi. Huijariin voit törmätä esimerkiksi keskustelu-, deitti- tai myyntipalstoilla.

Varo ainakin näitä:

1. Epäilyttävät linkit ja liitteet sekä tuntemattomat lähettäjät.
2. Tunnistautuminen omilla pankkitunnuksilla sivustolle, jolle päädyt hakukoneen kautta tai pankkitunnusten kysely sähköpostilla tai tekstiviestillä.
3. Liian hyvältä kuulostava tarjous tai viesti tuntemattomalta ihailijalta.
4. Kiireen tuntu: paineen luominen ohjata tekemään hätiköityjä päätöksiä.
5. Huono kielioppi ja oikeinkirjoitus.

Lähteet: FINE ja Kyberturvallisuuskeskus



Testamenttilahjoituksella voit tukea senioreiden toimintaa!

Tekemällä testamenttilahjoituksen voit tukea senioreiden toimintaa yleisesti tai kohdennetusti. Toimintamme koskettaa kymmeniä tuhansia ikäihmisiä vuosittain ja testamenttilahjoittaminen on vaikuttava tapa mahdollistaa toimintamme myös tulevaisuudessa

Ole rohkeasti yhteydessä asiassa:

toiminnanjohtaja Maarit Kuikka
puh. 040 580 2494
sähköposti: maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Kansallinen senioriliitto ry

”Laulussa sanotaan, että en päivääkään vaihtaisi pois. Minä sanon, että vaihtaisin elämästäni vaikka kymmenen vuotta. Niitä vuosia en halua muistella.”

– Lasse Liemola ET-lehdessä.

Tarkka talous, uudistuminen ja sopeuttaminen avainasemassa

KANTA-HÄMEEN hyvinvointialue muodostuu 11 kunnasta. Viime vuonna hyvinvointialue sai käännettyä taloutensa hieman parempaan suuntaan.

Kustannusten nousuun yrittään vaikuttaa sopeuttamalla käyttötaloutta sekä palveluverkkosuunnitelmalla että toisella tasapainottamisohjelmalla. Valtion erityisohjauksesta on päästävä pois. Vain se takaa hyvinvointialueen itsenäisyyden.

Tehtyjen palveluverkkomuutosten tavoitteena on varmistaa sote-palveluiden saatavuus, laatu ja kustannustehokkuus.

Tulevalla valtuustokaudella alueellisen vanhusneuvoston roolia on vahvistettava palvelutoimintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa lautakunnissa, joilla on tai jolla vanhusneuvosto arvioi olevan merkitystä ikääntyneen väestön ja heidän tarvitsemiensa palveluiden kannalta. Aluevaltuustossa puhe- ja läsnäolo-oikeuden lisäksi vanhusneuvostolla tulee olla edustus juuri näissä lautakunnissa.

Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen
Kanta-Hämeen
hyvinvointialuevastaava

SANA SINULLE



Juha Rintamäki
Helsingin
seurakuntayhtymän
johtaja

Mitä oikeasti kuuluu?

Oletko samaa mieltä, että ongelmista ja haasteista puhumisen sijaan kannattaisi keskittyä ratkaisuihin? Monikompleksisen haastevyöhydän keskellä ei kannata hoitaa vain oireita, vaan pureutua juurisyihin. Ja niitä juurisyitä pitäisi hoitaa yhdessä tavoitteellisesti.

Jos tähän asti ollaan samaa mieltä, niin kirjoitan jo nyt, että vastaus haasteisiin on lähimmäisen rakkaus.

Saanan selittää. Pidän yksilökeskeisen elämäntavan yleistymistä syypäänä siihen, että yksinäisyyden ja osattomuuden kokemukset, mielenterveysongelmat, eristäytyneisyys ja turvattomuus ovat lisääntyneet. Samaan aikaan erilaisten arki- ja elossapitoyhteisöjen rooli on heikentynyt merkittävästi, ja tukea tarvitsevien ihmisten ensisijaisena keinona on turvautuminen palvelujärjestelmään.

Tämä johtaa kalliiseen ja oireita hoitavaan toimintaan ilman ongelmien perussyihin puuttumista.

Mitäs jos tunnustetaan yhdessä, että vanhassa on vara parempi. Kyläkultuurissa oli paljon hyvää. Yhdessä pidettiin toisista huolta. Autettiin ja tuettiin silloin, kun siihen oli tarve.

Toimiminen lähiyhteisössä mahdollistaa tuen saamisen ja antaa jokaiselle merkityksellisen roolin.

Nykyistä yksilökeskeistä elämäntapaa ohjaavat liiaksi kilpailun ja vertailun mekanismit. Minusta tämä on juurisyys monille hyvinvoinnin ongelmille.

Entä jos otettaisiin takaisin tapa auttaa ja tukea toinen toistamme? Siinä toteutuu lähimmäisenrakkauden ydin: otetaan toiset huomioon, autetaan ja kunnioitetaan toisiamme. Toimijuus vaatii halua osallistua, mutta samalla vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja siten omaa hyvinvointia. Kuulostaako Kansallisen senioriliiton toimintaan jo kuuluvalta vai tarvitsiko toteutuakseen vielä toimia?

Usein elämä vie pohtimaan, kuinka tehokas olen, mitä saan aikaan ja onnistunko hankkimaan omaisuutta, mainetta tai valtaa. Mutta mikä lopulta on arvokasta ja tärkeää? Silloin puhutaan ystäväistä, perheestä, naapureista ja muista läheisistä. Niistä hetkistä, joista mieleen ja sieluun jää jälki rakkaudesta ja tunne siitä, että olen merkityksellinen.

Kesällä on mahdollisuuksia tärkeiden yhteyksien vaalimiseen. Tapaamme toisiamme kesäjuhlissa, mökkivierailuilla, kauppareissulla, hakiessa postia postilaittikosta tai ehkä rappukäytävässä. Mitäs jos otetaan asiaksi kohdata ja kysyä: Mitä kuuluu? Eikä oletetakaan vastaukseksi pelkääntään, että ihan hyvää minulle kuuluu.

Tällä palstalla vuorottelevat
Suvi-Anne Siimes ja
Tuomo Yli-Huttula.



Tuomo
Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Mitä puolustamme, jos emme suomalaista luontoa ja arvoja?

Maailma myllertää ja kansakunnat aseistavat itseään. Se ei kuitenkaan tarkoita, että ilmastokriisi tai luontokato olisi peruttu. Nämä koko planeetan elinkelpoisuutta uhkaavat voimat etenevät vääjäämättä, eikä puolustukseen satsaaminen saa syrjäyttää niiden torjuntaa.

Tarinan mukaan toisen maailmansodan alettua armeijan edustajat ehdottivat Englannin pääministeri Winston Churchillille, että valtion kulttuurimäärärahat käytettäisiin puolustuksen rahoittamiseen. Churchill tyrmäsi ehdotuksen: mitä me sitten puolustaisimme, ellemmme omaa kulttuuriamme!

Sama pätee luontokadon torjuntaan. Jos emme pidä huolta Suomen ainutlaatuisista metsistä, järvistä ja muusta luonnosta, mitä niillä panssarivaunuilla ja ohjuksilla sitten suojellaan?

Yhdenvertaisuutta ei pidä myöskään alkaa romuttaa ulkomaisiin kulttuurisotiin osallistumisen nimissä.

Suomalainen yhteiskunta pitää huolta heikoimmista ja vähemmistöistään. Jokainen saa olla sellainen kuin on ja rakastaa ketä haluaa. Näitä arvoja on syytäkin puolustaa tykein ja panssarein.

Ilmastonmuutoksen torjuntaa taas ei saa jarruttaa se, että suurvallat sekä idässä että lännessä haluavat oman fossiilisiin polttoaineisiin pohjautuvan taloutensa pönkittämiseksi torpata ilmastotoimia. Esimerkiksi Venäjän sotatoimet rahoitetaan pitkälti öljyllä, ja fossiilienergian käyttö tuo lisää rahaa verisen hyökkäyssodan jatkamiseen.

Tulevat sukupolvet vielä kysyvät, miksi ilmastokriisiä ei torjuttu silloin, kun siihen oli vielä mahdollisuus. Tehtävä muuttuu vuosi vuodelta vaikeammaksi. Nopeiden voittojen takia ei pidä uhrata lastemme ja lastenlastemme tulevaisuutta. Suomen ja muun Euroopan on oltava taantumuksellisten voimien edessä jämäkkä ja pidettävä kiinni kunnianhimoisista ilmastotavoitteista.

Elinkelpoinen planeetta, suomalainen luonto ja suomalaiset arvot ovat perusehtoja olemassaolollemme ja hyvinvoinnillemme. Niihin kohdistuva uhka on olemassa, vaikka otsikot kirkuvat sotaa ja aseita. Niiden vaalimista ei pidä hidastaa edes maanpuolustuksen nimissä.

/ ”Jokainen saa olla sellainen kuin on ja rakastaa ketä haluaa.” /



KUVA: JUKKA RAPO



Ihmisyiden ytimessä

Terveyden lisäksi ihminen tarvitsee merkityksellisyyden tunnetta ja muita ihmisiä ympärilleen.

Teksti Sari Peltonen | **Kuva** Getty Images



Emeritusprofessori **Timo Strandberg** kuuluu Suomen johtaviin vanhuuden ammattilaisiin. Lääkärin työn ohella hän on tutkinut, kirjoittanut, opettanut ja työskennellyt järjestötehtävissä aiheen parissa vuosikymmenten ajan. Julkaistuja tutkimusartikkeleita on satoja, vastuutehtäviä kymmeniä.

– Nykyään olen myös kokemusasiantuntija, Strandberg, 72, sanoo puhelimesta. Hymy kuulua äänessä, vaikkei kasvoja näy.

Yhdessä **Eino Heikkisen** kanssa Strandberg on koonnut teoksen *Suomiko onnellisen vanhuuden maa?* (Into Kustannus 2021), jossa hän ehdottaa onnelliseen vanhenemisen reseptiin neljää ainesosaa: hyvä terveys ja toimintakyky, hyvä fyysinen ja kognitiivinen kunto, myönteinen asennoituminen ja mukautumiskyky sekä sosiaalinen osallistuminen ja sitoutuminen. Tätä juttua varten kyselen Strandbergilta erityi-

sesti reseptin viimeisestä aineksesta, sosiaalisesta osallistumisesta.

– Se on tärkeää, koska ihminen on laumaeläin. Tämä seikka ei muutu miksikään, vaikka ikää tulee ja jää eläkkeelle, Strandberg sanoo.

– Jos joudut lauman ulkopuolelle, siellä on turvaton olo. Ihminen on kerta kaikkiaan olentona sellainen, että tarvitsee toisten ihmisten tukea ja seuraa.

Lääkäri kun on, Strandberg muistuttaa myös hyvän terveyden ylläpitämisen ja sairauden ennaltaehkäisyn merkityksestä.

– Terveyden merkityksen ymmärtää vasta, kun sen menettää, Strandberg sanoo.

Sitä paitsi yksinäisyys ja virikkeiden puuttuminen vaikuttavat myös aivojen tilaan, jolloin terveys, kognitiot ja asennekin alkavat rapistua. Jos reseptistä yksi osa puuttuu, voi koko onnellisen elämän kakku lässähtää.

Yhteenkuuluvuus on ihmisyyden ytimessä.

Myös psykologian tohtori, ratkaisukeskeinen valmentaja **Sirkkaliisa Heimonen** Ikäinstituutista sanoo, että yhteenkuuluvuus on yksi psykologisista perustarpeistamme. Siksi oman merkityksellisen paikan löytäminen työelämän jälkeen on niin tärkeää.

– Jokainen meistä haluaa tulla kohdatuksi, nähdyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on ja kuulua itselle tärkeään yhteisöön, oli se sitten työ- tai harrastusporukka tai ystäväpiiri, Heimonen sanoo.

Paitsi, että se on hauskaa, se tekee tutkitusti onnelliseksi.

– Kun tarkastellaan mielen hyvinvointia rakentavia tekijöitä, ihmissuhteet ja vuorovaikutus toisten kanssa ovat aivan keskeisiä, Heimonen selittää.

Olennaista on vastavuoroisuus: voimme auttaa ja tukea toisia, ja toisaalta saamme itse tukea, kun sitä tarvitsemme. Myös omien taitojen ja vahvuuksien käyttäminen toisen iloksi, tueksi ja auttamiseksi tekee hyvää: leivo läheiselle, hoida taloyhtiön pihan istutuksia tai lue lapsenlapselle.

Eläkkeelle siirtyminen on nivelkohta elämässä. Työuran päättyminen on iso muutos ihmisen elämässä ja vaikuttaa ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin rooleihin väistämättä: yhtäkkiä työkavereiden kanssa ei enää puidakaan viikonlopun tapahtumia



Sirkkaliisa Heimonen puhuu ihmissuhteiden merkityksestä.

Timo Strandberg muistuttaa hyvän terveyden ylläpitämisen tärkeydestä.



/ ”Ihminen on olentona sellainen, että tarvitsee toisten ihmisten tukea ja seuraa.” /

tai lueta kahvitunnilla uutisotsikoita. Monet arjen läheiset ihmiset jäävät väistämättä etäämmälle. Jos työ on ollut iso osa elämää, voi joutua miettimään, kuka on, kun ei enää olekaan tiimiään johtava esimies tai pieniä potilaita parantava lastenlääkäri.

– On tärkeää tiedostaa muutos. Toisaalta on hyvä muistaa, että monet tutut asiat arjessa myös pysyvät ennallaan: perhe, läheiset, ystävät ja harrastukset. Eläkkeelle jääminen on muutoksen ja jatkuvuuden vuoropuhelua, Sirkkaliisa Heimonen sanoo.

Kun työelämä jää taakse, tulee tilaa panostaa uusiin asioihin, kuten omaan hyvinvointiin, harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön tai läheisiin ihmissuhteisiin. Parisuhteelle jää entistä enemmän aikaa, samoin vaikkapa lapsenlapsille.

Eläkkeelle jäävä saa ikään kuin uuden näköalapaikan itseensä, jos pysähtyy tarkastelemaan oman elämänsä ihmisiä, arvoja ja kiinnostuksen-

kohteita. Niitä voi selvittää kysymällä itseltään esimerkiksi seuraavanlaisia kysymyksiä: Mikä tuo minulle iloa? Mitä vahvuuksia minulla on? Mitä uutta haluaisin oppia?

Yhdessä kotikulmilla tai kulttuuririennöissa.

Monet järjestöt tarjoavat toimintaa, jossa voi tutustua uusiin ihmisiin ja touhuta yhdessä. Kansallisen senioriliiton puitteissa kokoontuu joka päivä yli 50 erilaista kerhoa ja aktiviteettia ympäri Suomen. Tarjolla on kaikkea mahdollista golfista kirjakerhoihin ja museoretkestä maailmanmatkoihin.

Helsinki-missio tarjoaa kulttuurikaveri-toimintaa, jossa konserttiin, teatteriin tai näyttelyyn saa seuraa. Näin rientoihin ei tarvitse mennä yksin ja kokemuksesta voi jutella jälkikäteen. Järjestön omassa Albertin olohuoneessa Helsingissä (Albertinkatu 33) järjestetään kahvitteluhetkiä eri ikäryhmille.

”Muutin työurani jälkeen takaisin lapsuuden kotipaikalleni. Vanhat kouluvuosilta tutut ystävät ovat nousseet uudestaan tärkeiksi. Olen myös tutustunut uusiin ihmisiin. Yhdessä teemme retkiä järvenrantaan ja paistamme makkaraa tai kyläilemme toistemme luona, kahvittelemme ja vaihdamme kuulumisia.”

Satu, Heinävesi, 71

”Osaan arvostaa sitä, että saan jakaa arkeani puolisoni kanssa. Lapsenlapsemme asuu naapurissamme, ja iloitsen saadessani seurata läheltä pienen pojan kasvua ja touhusta. Kun omat lapseni olivat pieniä, olin kiireinen ja paljon poissa työni takia. Nyt on aikaa nauttia yhdessäolosta.”

Reino, Helsinki, 80

”Naapurini on päiväkodinjohdaja. Hän kertoi haasteistaan löytää sijaisia, joten lupauduin avuksi. Nyt päiväkodista soitetaan, kun avulle on tarvetta. Päiväkotilaukkuni on aina pakattuna. Työkaverit ovat älyttömän kivoja ja lapset aivan ihania. Päiväkodista rakentui uusi ryhmä, johon koen tässä elämänvaiheessa kuuluvani.”

Pirkko, Salo, 62

”Olen Mannerheimin lastensuojeluliiton kouluttama Lukumummi. Kuuntelen, kun lukemaan opettelevat lapset lukevat minulle. Lasten kanssa touhuaminen antaa valtavasti iloa. On hienoa saada todistaa oivalluksia ja sitä valtavaa askelta, kun kirjallisuuden maailma aukeaa lapselle. Kun työt loppuivat, oli vaikea keksiä merkityksellistä tekemistä. Vapaaehtoistyöstä olen sitä ehdottomasti löytänyt.”

Stina, Helsinki, 80

/ ”Pienet teot ilahduttavat toisia ja tuottavat hyvää mieltä meille itsellemmekin.” /

Vanhustyön keskusliiton kehittämässä Ystäväpiirimallissa touhutaan yhdessä ohjaajan johdolla. Moni päätyy pitämään yhteyttä ohjatun toiminnan jälkeenkin.

Ikäinstituutti taas on kehittänyt Yhdessä Kotikulmilla -toimintaa, jossa ohjattu toiminta tapahtuu taloyhtiöissä, esimerkiksi kerhotilassa, pihalla tai lähipuistossa. Mukaan siis pääsee, vaikka liikkumisessa olisikin haasteita.

Yhteiskunnan rakenteista turvaa. THL:n johtava asiantuntija **Minna-Liisa Luoma** on huolissaan hallituksen viimeaikaisista leikkauksista, jotka voivat hankaloittaa järjestökentän toimintaa. Parhaimmillaan yhteiskunta ja sen rakenteet tukevat hyvinvointia myös vanhemmalla iällä: Tarvitaan esimerkiksi jalkakäytäviä, jotka eivät ole liukkaita. Jos liikkumaan ei pääse, sosiaalisuus kärsii nopeasti.

Tarvitaan myös helposti saavutettavia ja houkuttelevia kohtaamisen paikkoja kaikenikäisille. Minna-Liisa Luoma nostaa esimerkiksi Helsingin keskustakirjasto Oodin.

– Se on hieno kaupunkilaisten olohuone, joka on suunniteltu oikeasti kaikille. Oodissa viihtyvät niin pikkulapset, nuoriso kuin ikäihmisetkin. Siellä voi vaikka ommella, kahvitella ja aina joskus lainata kirjankin, Luoma sanoo.

Arjen pienet asiat. Lopulta vastuu yhteisöllisyyden rakentamisesta on meistä jokaisella. Yksinäinen tai vetäytyvä ei ehkä itse pysty tai jaksaa ottaa ensimmäistä askelta. Usein haasteet myös kasautuvat: eläköitymiseen voi liittyä paitsi sosiaalista eristäytymistä, myös tulotason putoamista. Silloin Minna-Liisa Luoma kehottaa läheisiä houkuttelemaan rohkeasti mukaan. Alkavan yksinäisyyden kierteen voi pysäyttää yksi kutsu kahville tai kävelyille.

Myös Ikäinstituutin Sirkkaliisa Heimonen sanoo, että jokainen meistä voi vahvistaa omaa ja toisten mielen hyvinvointia.

– Arjen kohtaamiset ovat valtavan merkityksellisiä, eivätkä vaadi suuria ponnistuksia. Tervehdi, hymyile, avaa ovi, sano pari mukavaa sanaa säästä. Jo pelkkä katse kertoo toiselle, että ’minä näen sinut, olet hyvä ja arvostettu’, Heimonen sanoo.

– Pienet teot ilahduttavat toisia ja tuottavat hyvää mieltä meille itsellemmekin.

Mistä oma paikka ja merkitys työelämän jälkeen?

Ole utelias ja mene rohkeasti mukaan itseäsi kiinnostavaan aktiviteetteihin. Kysy itseltäsi:

- ✗ Mikä tuottaa minulle iloa?
- ✗ Minkälaisia vahvuuksia minulla on?
- ✗ Miten voisin paremmin hyödyntää niitä?
- ✗ Miten voisin käyttää omia kykyjä ja taitoja toisten iloksi ja avuksi?
- ✗ Mitä uutta haluaisin kokeilla ja oppia?
- ✗ Mikä minulle on tärkeitä ja merkityksellistä?

Neuvot antoi psykologian tohtori, ratkaisukeskeinen valmentaja Sirkkaliisa Heimonen.

Matkaseuraa yksin matkustaville

Senioriyhdistyksen jäsen voi liittyä nyt mukaan Matkaseuraa etsimässä senioriliiton ja Patinalahden matkoille -ryhmään Facebookissa!

www.senioriliitto.fi/matkaseura



← Misku Palmberg viihtyy tyttärensä Rudi-koiran seurassa.

IDEA

Auttamisesta tulee hyvä mieli

– **TULEE TOSI** hyvä mieli, kun on auttanut toista. Ei sitä tämmöistä tekisi, kyl varmaan jokainen tekee niin, että itsekin saa siitä jotakin.

Mirja-Liisa eli tutummin **Misku Palmberg** on toiminut Turun kansallisten senioreiden Seniorijelpin vapaaehtoisena vuodesta 2012.

– Liityin muistaakseni vuonna 2011. Se oli vuonna 2012, kun **Aila Harjanne** innostui ideasta, matalan kynnyksen paikasta. Hän pyysi minua mukaan terveyspuolen toimintaan. Olen ollut mukana ihan alusta saakka.

Miskulle toiminta Seniorijelpin vapaaehtoisena oli hyvää jatkumoa työlle terveydenhuollon ammattilaisena. Hän toimi 43 vuotta hammaslääkärinä. Misku kokee, että toiminnalla

on merkitystä. Parhaimmillaan keskiviikkoisin järjestettävän neljän tunnin vastaanoton aikana on käynyt yli 20 asiakasta.

– Toiminta antaa enemmän kuin ottaa. Kaikenlaisia tarinoita kuulee. Yksikin nainen kertoi, ettei ole viikkoon puhunut kenenkään kanssa. Sittenhän nämä ihmiset tulevat uudestaan. Se on myös sosiaalinen tapahtuma heille, on jotakin tekemistä ja joku, jonka kanssa jutella.

Misku korostaa tiimin sekä kuuntelemisen ja kohtaamisen merkitystä.

– Meillä on kauhean kiva tiimi, **Aira Hellström** on hyvä koordinaattori, viihdyn asiakkaiden kanssa ja vapaaehtoisporukassa. Ihmiset tykkää, kun heitä kuunnellaan. He kokevat

itsensä tärkeäksi, kun heidät kohdataan ja heitä kuunnellaan. Meillä on ihan vakioasiakkaita. Tuttuja tulee ja kuulee kaikkia elämäntarinoita.

Seniorijelpin toiminta on vuosien mittaan laajentunut. Alkuvaiheessa mitattiin verenpainetta, sitten myös verensokeri ja kokonaiskolesteroli. Nykyisin saa myös hyvät ja huonot kolesterolit jaoteltuina. Asiakkaat kyselivät pitkään, eikö myös hemoglobiinia saisi mitattua. Nyt saa.

– Me ollaan saatu paljon kiinni ihmisiä, joilla on korkea kolesteroli, verensokeri tai verenpaine tai matala hemoglobiini, ja olemme sitten ohjanneet heidät terveyskeskukseen, niin siitä on tämmöistä hyötyä ihmisille.

Pia Nyman



KUKA?

Mali Soininen (75)

- ✘ Sosiaalineuvos, KM, aluevaltuutettu, Mieli ry:n liittohallitus 2022–.
- ✘ Työuralla muun muassa yksikönjohtajana kansallisessa sosiaalialan osaamiskeskusverkostossa.
- ✘ Kotipaikka Mikkeli, jonka kaupunginvaltuutettuna 2008–2025, juuret Lapissa.
- ✘ Perhe: leski, kolme lasta, neljä lastenlasta.

Työtä muiden hyväksi

Sosiaalineuvos Mali Soininen on ollut tehnyt vapaaehtoistyötä noin 50 vuotta.

Teksti Timo Vuori | **Kuva** Mali Soinisen kokoelma

Sosiaalineuvos **Mali Soininen** on tehnyt työuransa rinnalla ja eläkkeellä merkittävän noin 50 vuotta kestäneen elämäntyön vapaaehtoisena useassa sote-järjestöissä.

Ura järjestöissä alkoi 1970-luvun puolivälissä, jolloin hänet kutsuttiin mukaan Laukaan Marttojen toimintaan.

Minkälaisissa järjestöissä olet vaikuttanut?

Osaamistani on tarvittu eri tehtävissä. Olen toiminut Mannerheimin Lastensuojeluliitossa piirihallituksessa ja liittohallituksessa usean vuoden ajan.

Sovittelu ry:n puheenjohtajana toimin 10 vuoden ajan. Alkujaan Mikkelin, Savonlinnan ja Varkauden alueella vaikuttanut Sovittelu ry toimii sovittelulautakuntana nuorten tekemien rikosten ja uhrien välillä. Vuosituhannen vaihteessa olin perustamassa Viola ry:tä, joka toimii lähisuhdeväkivallan uhrien parissa.

Kun äitini kunto heikkeni, omaishoitajan arki tuli minulle tutuksi 2000-luvulla. Toimin Omaishoitajien liiton varapuheenjohtajana.

Kun jäin eläkkeelle, osallistuin Suomen Punaisen Ristin eläkevalmennuskurssille.

Senioriliitto on hyödyntänyt osaamistani Rohkeasti senioriksi -kursseilla.

Mitä vapaaehtoisuus on antanut Sinulle?

Keskeisenä tavoitteena on ollut puuttua yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja löytää keinoja parantaa asioita. Eniten minulle on antanut se, kun on voinut vaikuttaa asioihin, jotka ovat tuntuneet ihmisen arjessa.

Millaisena näet vapaaehtoisuuden ja järjestöjen tulevaisuuden ja merkityksen?

Sote-järjestöjen avustuksiin kohdistuvat leikkaukset uhkaavat järjestöjen toimintaedellytyksiä. Kysymys on vapaasta kansalaistoiminnasta, joka on tuottanut useita merkittäviä sosiaalisia innovaatioita yhteiskunnalle.

Toisena näkökulmana voisi nostaa esiin eri sukupolvien suhtautumisen järjestötoimintaan. Vanhemmissa ikäluokissa järjestö- ja pitkäjänteinen vapaaehtois-toiminta on koettu luontevana asiana. Jokainen voi tehdä jotain maan ja muiden hyväksi. Toivon ja uskon, että myös nuoret löytävät järjestötoiminnan.

Yhteiskunta muodostuu ihmisistä, ja yleensä ihmiset haluavat toisilleen hyvää.

Malin
pointit

**SYDÄMEEN
MAHTUU RAKKAUTTA**
”Pieni on se äidinrakkauden piiri, johon ei mahdu muuta kuin hänen omat lapsensa”.
Sylvi Kekkosen anekdootti on vahvistanut omia ajatuksiani ja toimintaani lasteni äitinä ja yhteiskunnallisena äitinä.

EMME OLE YKSIN
Olemme täällä maailmassa toisiamme varten, emme selviytyäksemme yksin.

**AJATTELE
POSITIIVISESTI**
Älä valita tähtitaivaan alla, että elämästäsi puuttuu valoisia kohtia.



ADOBE STOCK

Uudet lääkkeet tuovat toivoa

Alzheimerin taudin hoitoon on viime vuosina löytynyt lupaavia, uudenlaisia lääkkeitä. Uudet lääkkeet keskittyvät taudin oireiden hoidon sijasta taudin etenemisen hidastamiseen ja tunnettujen juurisyiden hoitamiseen. Esittelemme kaksi uuden ajan Alzheimer-läkettä.

Teksti Maiju Pohjola

Keväällä 2025 otettiin merkittävä askel Alzheimerin lääkehoidossa, kun ensimmäinen Alzheimerin tautia hidastava lääke sai myyntiluvan Euroopassa. Hyväksytty lääke, lekanemabi, on yli 20 vuoteen ensimmäinen Euroopassa hyväksytty Alzheimer-lääke. Se on myös ensimmäinen koskaan hyväksytty taudin etenemistä hidastava lääke. Toinen otsikoi-

hinkin yltänyt uutuuslääke on donanemabi. Esittelemme tässä nämä kaksi lupaavaa lääkettä.

Mikä on lekanemabi?

Alzheimerin tautia sairastavien aivoissa beeta-amyloidiproteiinia kertyy plakeiksi, jotka vaurioittavat hermoratoja, rappeuttavat muistia ja vaikeuttavat tiedon käsittelyä. Lekanemabi, kaupalliselta nimeltään



BRAND PHOTO

/ ”Elämme muistisairauksien tutkimuksessa käännteentekeviä aikoja. Panostus tutkimukseen on kriittistä juuri nyt, jotta saamme tautia hidastavat hoidot saataville yhä useammille lähivuosina.” /

- Jenni Pajunen, toimitusjohtaja, Aivosäätiö

Leqembi, poistaa aivoista beeta-amyloidia. Lääkkeen on kehittänyt lääkeyhtiö Bioarctic yhdessä EISAI:n kanssa. Se on tarkoitettu varhaista Alzheimerin tautia sairastaville potilaille.

Vuonna 2022 julkaistun Clarity-AD-kokeen tulokset osoittivat, että lekanemabi hidastaa ajattelu- ja muistitoimintojen heikkenemistä jopa 27 prosentilla. Lääkkeen suurimpia sivuvaikutuksia ovat allergiset reaktiot ja aivojen väliaikainen turvotus. Lääkettä suositellaan vain potilaille, joilla on yksi tai ei yhtään APOE ε4 alleelia, joka on tunnettu Alzheimerin taudin geneettinen riskitekijä. Heillä on pienempi todennäköisyys kärsiä lääkkeen sivuvaikutuksista.

Lekanemabia annetaan suonensisäisen tiputuksen kautta kahden viikon välein. Amyloiditasojen kontrolloimiseksi hoidon tulee olla jatkuvaa. Hoidon vuosimaksu on noin 26 500 dollaria eli noin 24 500 euroa vuodessa.

Milloin lekanemabi saadaan Suomeen?

Euroopan komissio on hyväksynyt lekanemabin käytön Alzheimer-potilaille Euroopassa. Komission päätöksen jälkeen hoitoa arvioidaan jäsenvaltioissa kansallisten lisäkriteerien perusteella. Suomella on oma prosessinsa lääkkeen tuomisesta markkinoille. Jos käsittelyprosessi sujuu ongelmitta, lekanemabi saattaa olla saatavilla julkisessa terveydenhuollossa jo vuonna 2026.

Mikä on donanemabi?

Donanemabi, kaupalliselta nimeltään Kinsula, on viimeisin Alzheimer-lääke, joka on saanut hyväksynnän Yhdysvaltojen elintarvike- ja lääkevirastolta.

Vuonna 2023 donanemabi pääsi otsikoihin lopuvaiheen suuren kliinisen kokeen (nimeltään TRAILBLAZER-ALZ2) tulosten julkaisun myötä. Kokeeseen osallistui 1 736 henkilöä, joilla oli lievää kognitiivista heikentymää. Tulokset osoittivat, että donanemabi poistaa beeta-amyloidisakkautumia aivoista ja hidastaa muistin sekä muiden tiedonkäsittelyn toimintojen heikkenemistä jopa 35 prosentilla. Lääke toimii sitä paremmin, mitä aikaisemmin sitä annetaan.

Donanemabia annetaan potilaille suonensisäisen tiputuksen kautta kerran kuukaudessa, ja lääkeyhtiön mukaan se voidaan lopettaa, kun minimitaso beeta-amyloideissa on saavutettu. Hoito maksaa Yhdysvalloissa 32 000 dollaria eli noin 30 000 euroa vuodessa.

FAKTA

AIVOSÄÄTIÖ on Suomen ainoa aivotutkimuksen tukemiseen erikoistunut säätiö. Lahjoittajien tuella se rahoittaa suomalaista aivotutkimusta ja auttaa löytämään uusia hoito- ja parannuskeinoja aivosairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin. Lisäksi säätiö jakaa yhteistyössä tutkijoiden kanssa tietoa aivoterveystä, aivosairauksista ja aivotutkimuksesta.

Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Pohjois-Saksan hansakaupungit

10.-13.11.2025 alk. 1398 €/hlö/2hh



Tonavan jokiristeily

3.-8.4.2026 alk. 2206 €/hlö/2hh



Kolmen maan viinimatka

4.-8.5.2026 alk. 2057 €/hlö/2hh



Moselin jokiristeily

21.-26.10.2026 alk. 2239 €/hlö/2hh

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi
050-3262184

Painava sana

Kesäkuussa 2024 donanemabi hyväksyttiin markkinoille USA:ssa. Sen sijaan Euroopan lääkevirasto antoi donanemabille kielteisen päätöksen maaliskuussa 2025. Lääkkeen kehittäjä Eli Lilly on hakenut päätökselle uudelleentarkastelua.

Milloin donanemabi saadaan Suomeen?

Donanemabin saaminen suomalaispotilaille on vielä epävarmaa, sillä se riippuu Euroopan lääkeviraston lopullisesta päätöksestä lääkkeen hyväksymiseksi. Parhaimmassakin tapauksessa menee vielä useampi vuosi ennen kuin lääke saadaan suomalaispotilaille.

Mikä on Alzheimerin taudin lääkehoidon tulevaisuus?

Vaikka molemmat lääkkeet hyväksyttäisiin Euroopassa, niitä ei luultavasti tulisi heti käyttämään laajalti, sillä ne sopivat vain varhaisen vaiheen Alzheimer-potilaille ja sivuvaikutustensa takia heidänkin joukostaan vain rajatulle joukolle. Monelle myös lääkkeen korkea hinta voi muodostua esteeksi.

Lekanemabi ja donanemabi edustavat kuitenkin ensimmäisiä askeleita kohti uusia lääkkeitä, jotka oireiden hoitamisen sijaan pyrkivät hidastamaan tai pysäyttämään Alzheimerin taudin etenevän. Jatkuva tutkimus auttaa parantamaan lääkkeitä ja kehittämään parempia hoitoja – tämä voi olla Alzheimerin taudin lopun alku.

Alzheimerin tauti

ALZHEIMERIN tauti on hitaasti etenevä muistisairaus, jonka yleisyys kasvaa voimakkaasti iän myötä. Sairauden ensimmäinen ja merkittävin oire on muistin heikentyminen. Taudin edetessä ilmaantuu myös muita oireita, kuten kielellisiä vaikeuksia, haasteita organisointikyvyssä ja aloitteellisuudessa sekä myöhemmin monissa käytännön asioissa ja päivittäisissä perustoiminnoissa.

Alzheimerin tauti on harvinainen alle 65-vuotiailla, mutta yli 85-vuotiailla sitä esiintyy jo 15–20 prosentilla. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä.

Suomessa Alzheimerin taudista kärsii yli 70 000 ihmistä, ja määrä on kasvussa. Vuonna 2040 Suomessa arvioidaan olevan jo neljänesmiljoona muistisairasta.

Asioiden unohtelu ei suinkaan aina merkitse muistisairautta. Useimmiten kyse on esimerkiksi stressin tai univaikeuksien aiheuttamista keskittymiskyvyn ongelmista. Mikäli muistioireet ovat lisääntyneet merkittävästi, täytyy niiden taustalla oleva syy kuitenkin aina selvittää.

Seuraa meitä
Facebookissa
[facebook.com/
senioriliitto](https://facebook.com/senioriliitto)

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



*Kansallinen senioriliitto
toivottaa jäsenilleen ja
lukijoilleen hyvää kesää!*

ADPB.STPCL

Puheenjohtajan terveiset / Liittokokouksen valmistelut käynnissä
Jäsenyhdistysten kuulumisia / Senioriliiton keilamestaruuskisa
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot /

Usko kansalaisten yhdenvertaisuuteen koetuksella

Julkisessa keskustelussa ovat yleistyneet eläkeläisiä syyttävät tai vähättelevät äänenpainot. Ikääntymisen on arvioitu muun muassa heikentävän julkisen talouden tilaa ja siten jopa vaarantavan hyvinvointiyhteiskunnan kestävyyskykyä.

On totta, että suurten ikäluokkien myötä vanhusväestön määrä kasvaa ja tämä voidaan nähdä haasteena julkiselle taloudelle. Tuskinpa eläkeläisväestöä voi kuitenkaan syyttää siitä, että syntyvyys on alhaisella tasolla. Kyse on globaalista teollisuusmaiden ilmiöstä, johon hyvinvointiyhteiskuntamme joutuu varautumaan.

Tavoitteena tulee olla kaikenikäisille hyvä Suomi, mihin on turvallista perustaa perhe ja missä on mahdollisuus vanheta arvokkaasti.

Tilastojen mukaan Suomessa on yli 1,6 miljoonaa eläkeläistä. Eläkeläiset ovat

sekä ikänsä että eläkeidenkin osalta heterogeeninen ryhmä. Ja toisin kuin työikäisillä, useimmilla eläkeläisistä ei ole mahdollisuutta lisätulojen hankintaan.

Niinpä eläkkeisiin ja sote-maksuihin tehtävillä indeksitarkistuksilla sekä asiakasmaksuilla on erityisen suuri merkitys eläkeläisille, unohtamatta verotuksen vaikutusta ostovoimaan.

Suomessa tehtiin 1990-luvulla useita isoja muutoksia eläkejärjestelmään. Vuoden 1993 uudistuksilla varauduttiin väestön vanhenemiseen ja eläkevaro-

jen riittävyteen. Tuolloin palkansaajat alkoivat osallistua työeläketurvan rahoittamiseen työeläkemaksulla.

Toinen merkittävä uudistus oli työeläkeindeksin laskutavan muutos, kun taitettu indeksi otettiin käyttöön vuonna 1996. Taitetussa indeksissä hintatason muutoksen osuus on 80 prosenttia ja ansiotason muutoksen osuus on 20 prosenttia.

Historian valossa taitettu indeksi on vaikuttanut eläkkeisiin siten, että mitä pidempään on ollut eläkkeellä, sitä enemmän eläkkeen kehitys on erkaantunut yleisestä palkkakehityksestä. Työeläkeindeksi on noussut vuosina 1995–2022 noin 57 prosenttia, ansiotasoindeksi samana aikana lähes 115 prosenttia. *Reaalinen nousu palkkoissa on ollut 38 prosenttia ja eläkkeissä noin yhden prosentin.*

Oli sitten kysymys eläkkeestä tai palkkatyöstä, samasta bruttotulosta pitää välittömien vero-

jen ja veroluontoisten maksujen jälkeen jäädä sama nettotulo. Tätä taustaa vasten hallituksen kehysriihessä tekemät esitykset eläkeläisten ja palkansaajien verotuksesta eivät ole keskenään loogisia. Luottamus kansalaisten yhdenvertaiseen kohteluun tulee palauttaa.

Kaikesta huolimatta aurinkoista kesää ja elämäniloa!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



”Tavoitteena tulee olla kaikenikäisille hyvä Suomi.”

Lausuntoja ja kannanottoja

SENIORILIITTO antoi lausunnon liikennepalvelun ja eräiden siihen liittyvien lakien muuttamisesta (taksilaki) kesäkuun alussa. Senioriliitto arvioi, että ehdotukset voivat toteutuessaan lisätä kuluttajien luottamusta taksiliikenteeseen. Senioriliiton puheenjohtajan **Kari Kantalaisen** ”Näpit irti eläkkeistä” -kannanotto julkaistiin 10.4. Kannanotossa muistutettiin eläkeläisten arkeen kohdistuneista leikkauksista ja eläkkeiden verotuksen kireydestä.

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU on antanut kuusi lausuntoa huhtikuun ja kesäkuun alun välisenä aikana. EETUn lausunnot ovat käsitelleet esimerkiksi ensihoitoa ja asiakasmaksuja, yhteispalvelulain muuttamista ja teknologian hyödyntämistä hoito- ja hoivatyössä sekä teknologian vaikutusta hoitajamitoitukseen.

EETU otti kantaa eläkeläisten asemaan hallituksen puoliväliriihen alla 9.4. Eduskunnassa järjestettiin köyhyyspäivä 29.4. EETU esitteli tapahtumassa ratkaisuja eläkeläisköyhyyden poistamiseksi.

Kaikki lausunnot ja kannanotot on luettavissa osoitteessa senioriliitto.fi/edunvalvonta.

Senioriliiton Maarit Kuikka ja Kari Kantalainen keskustelivat pääministeri Petteri Orpon kanssa.



Pääministeri kävi tervehtimässä

SENIORILIITON liittohallitus sai toimistolle arvovaltaisen vieraan, kun pääministeri, Kokoomuksen puheenjohtaja **Petteri Orpo** kävi tervehtimässä hallitusta.

Keskusteluja käytiin painavista aiheista kuten taloudesta, poliittisesta tilanteesta, edunvalvonnasta sekä kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Pääministerille luovutettiin senioriliiton hallituksen viesti otsikolla ”Juhlapuheiden aika on ohi – Vaadimme ikäarvostusta ja yhdenvertaisuutta!”. Viestin voi lukea kokonaisuudessa senioriliiton sivuilta kohdasta Ajankohtaista.

Samalla pääministerille luovutettiin myös Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n yhteinen kannanotto koskien STEAn kanssa avustuksista käytävää keskustelua.

Tule Porisemaan 2026 -liittokokouksen valmistelut käynnissä

KESÄKUUN 2026 liittokokousvalmistelut ovat alkaneet ripeästi. Satakunnan kansallisen senioripiirissä projektista vastaa **Eeva Ruissalo** apunaan johtoryhmä, johon kuuluvat **Pertti Huitu**, **Liisa Luomanen**, **Pertti Harju** sekä **Sirpa Kotomäki**.

– Piirin puheenjohtajana voin olla tyytyväinen, miten ison liittokokouksen valmistelut ovat lähteneet käyntiin, toteaa Satakunnan piirin puheenjohtaja Pertti Huitu.

Eeva Ruissalo projektista vastaavana on samoilla linjoilla ja korostaa kaikkien Satakunnan seniorien sitoutumista liittokokouksen onnistumiseen, vaikka kokouspaikkana on Pori.

Kesäkuussa 2026 Poriin odotetaan runsasta osallistujajoukkoa ympäri Suomea. Liitto vastaa toiminnanjohtaja **Maarit Kuikan** ja järjestöpäällikkö **Pia Nymanin** johdolla itse kokousjärjestelyistä, ja Sata-

kunnan piiri on jo pitkällä ohjeisohjelmien suunnittelussa ja varaamisessa. Tuttuun tapaan on mahdollisuus kisailla golfin parissa Yyterissä. Muista kohteista mainittakoon tutustuminen Olkiluodon ydinvoimalaan ja vierailu Noormarkussa Ahlströmin ruukin maisemissa.

– Satakunta on vahva ruokamaakunta, ja on ilo tarjota siitä parhaita paloja, kertovat Liisa Luomanen ja Pertti Harju yhteen ääneen.

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, ja Tule Porisemaan -liittokokouksen valmistelut jatkuvat projektin johtoryhmän alaisissa työryhmissä, joita on yhdeksän kappaletta. Matka kohti Porin liittokokousta on alkanut – sitä voi seurata *Patina*-lehden lisäksi Satakunnan piirin www-sivuilta ja Facebook-julkaisuista.

Tule Porisemaan 2026 Satakuntaan!



↑ Satakunnan piirin työryhmä kävi tarkastamassa SAMK:n eli liittokokouksen pitopaikan tiloja ja tiloita.

TUULA KARHUMÄKI



Yhdessä liikkeellä – hyvää oloa arkeen

HELSINKI Helsingin senioripiiri käynnisti liikuntaviikon upeissa maisemissa Haltialan tilalla 12.5.2025. Ohjelmassa oli ASAHI-terveysliikuntaa ja kävelyä. Piirin ja yhdistysten yhteinen tapahtuma keräsi yli 60 innokasta osallistujaa liikkumaan, virkistymään ja viihtymään yhdessä.

Ensimmäinen päivä alkoi Asahi-terveysliikunnalla. Asahi on Suomessa kehitetty rauhallinen liikuntamuoto, joka parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja keuhko- ja nivelhallintaa. Se sopii erityisesti iäkkäille ja nivel- tai selkävaivoista kärsiville. Yhdessä hengittäen, venytellen ja rentoutuen saatiin keho ja mieli liikkeelle.

Toisena päivänä metsä kutsui. Lämmittelyn jälkeen osallistujat lähtivät kahdeksan käveluryhmään: Reippaampi ryhmä suuntasi metsäpoluille vauhdilla. Rento ryhmä nautti luonnon äänistä, tuoksuista ja rauhasta.

Kolmannen päivän kruunasi yhdessä säölo. Liikunnan jälkeen kokoonnuttiin Wanhan Pehtoorin ravintolaan kahville ja suolaiselle. Auringon paisteesta ja eläinten äänten säestyksellä nautittiin iloisesta seurasta ja hyvästä mielestä. Kiitos kaikille!

Tuula Karhumäki

LEA RAITALA



Kevätkokous Hämeenlinnassa

HÄME Hämeenlinnan kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Jaakko Linden** ja piirin puheenjohtaja **Pekka Raitala** toivottivat kokousvieraat tervetulleeksi Hämeenlinnaan 8.4.2025. Kokousvieraille esiteltiin laajasti Hämeenlinnaa ja senioriyhdistyksen toimintaa. Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n toimitusjohtaja **Tuire Järvinen** kertoi ikäihmisten liikuntapalveluista. Esityksensä lopuksi Tuire laittoi kokousväenkin liikkeelle pienen taukojumpan muodossa. Lausuntataiteilija **Kristiina Lauttia** ilahdutti kauniilla keväisillä runoilla.

Kevätkokouksen aluksi luovutettiin juhlallisesti piirin monivuotiselle taloudenhoitajalle **Maija Sumille** Senioriliiton kultainen ansiomerkki. Isot kiitokset monivuotisesta työstä järjestön hyväksi ja lämpimät onnittelet Maijalle!

Kevätkokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat, hyväksyttiin piirin tilinpäätös ja myönnettiin piirihallitukselle ja toimihenkilöille vastuuvapaus. Lopuksi laulettiin *Hämäläisten laulu*. Kiitokset Hämeenlinnan kansallisille senioreille järjestelyistä!

Lea Raitala

HEIKKI LÖFLUND, RAATIKUVA



Ajattomat-kuoro – laulun iloa 25 vuotta

HÄMEENLINNA Ajattomat on Hämeenlinnan kansallisten senioreiden kuoro, joka perustettiin 25 vuotta sitten yhdistämällä Kansallisessa Kehän naiskuoro ja seka-kuoro. Parhaimmillaan kuorossa on ollut 42 laulajaa, naisia ja miehiä. Nyt se toimii 20 hengen naiskuorona. Alun jälkeen kuoronjohtajaksi saatiin 19 vuodeksi puolustusvoimien ylikapellimestari **Tapio Tsokkinen**. Nykyisin johtajana on kuudetta vuotta kanttori **Taina Kujanen**.

Tiedot tähän juttuun antoivat **Irma Martti**, joka on ollut mukana alusta asti, ja **Tea Vanhapelto**, joka on laulanut Ajattomissa 17 vuotta. Kuoroharrastus yhdistää ja sen parista on löytynyt samanhenkisiä hyviä ystäviä. Ajattomat esiintyy yhdistyksen tilaisuuksien lisäksi mm. kirkkoissa ja hoitolaitoksissa, pyydettyäessä muuallakin. Vierailuja on tehty Saksaan, Baltian maihin ja Ruotsiin.

Ennen konsertteja pidetään aina laululeiri, jolloin laulut hiotaan esityskuntoon. Johtaja yleensä valitsee konserttilaulut, mutta kuorolaisetkin saavat esittää toivomuksia. Huhtikuussa pidettiin 25-vuotisjuhlakonsertti. **Taina Kujanen** tervetuloitustusten myötä annettiin laulujen sanojen ja sävelten koskettaa meitä jokaista!

Outi Ruohela



SARI HAAPALA



TUULA TÖRMÄNEN



TAISTO KOIVUMÄKI



Apuja Antille

JALASJÄRVI Omin avuin ei ole helppoa tyhjästä omakotitaloa tavaroista. Onneksi **Myllymäen Antti** sai apua.

Tammikuuisena lauantaina Lempilaakson tien varressa liikkui heti aamusta väkeä. Käynnissä oli talontyhjäyskökkö, johon osallistui parisenkymmentä Jalasjärven Kansallisten Senioreitten jäsentä. Kökköä luotsannut **Rauno Mäkelä-Lammi** kertoi, että Antti on saanut myytyä omakotitalonsa ja se piti tyhjentää tavaroista. Osa oli jo siirtynyt lapsille ja huutokaupattavaksi, mutta työtä silti riitti.

– Me olemme Kansallisissa Senioreissa Antin hyviä kavereita. Antti on ollut aikanaan puheenjohtajana ja hän on yhdistyksemme pitkäaikainen jäsen, Mäkelä-Lammi taustoitti.

Tavarat päätyvät paitsi ukrainalaisille, myös seurakunnan kirppikselle.

– Museolle menee Antin vanha poliisiasu. Sinne on mennyt myös sota-ajan kirjoja.

Raimo Keskiselle päivään osallistuminen ja Antin auttaminen oli itsestään selvä asia.

– Antti on niin positiivinen kaveri, että tänne oli kiva tulla, hän kiteytti.

Sari Haapala

Patriarkka – Kotkassa teatteriretkellä

JÄRVENPÄÄ Patriarkka kuvaa Harjun suvun ja sen lähipiirin arkista ja elettyä elämää, jossa mutkikkaat ihmissuhteet heijastelevat tuttua todellisuutta.

Aluksi lounastimme Merikeskus Vellamossa ravintola Laakongissa, josta siirryimme Kotkan Kaupunginteatteriin. Suosituttu esitys Patriarkka ravisteli pohtimaan.

Tarina käynnistyy, kun Ranskassa eläkepäiviä viettävä Heimo Harju Virpi-vaimoineen saapuu Suomeen. Täältä voisi löytyä vielä insinöörielle tehtävää. Lapset puolisoineen järjestävät kotiinpaluujuhlan.

Vakava teema tempasi mukaansa tarjoten peilin itse kunkin elämään sukupolvien ja sukupuolten välisenä kisailuna. Oli ironiaa, syyllistämistä, valtataistelua, katumista, anteeksiantoa. Vanha ja uusi luovat dynamiikan väärinymmärryksille, uudelleenarvioinneille ja lopulta asioiden asettumiselle paikoilleen. Aina uuden sukupolven myötä sama ristiriitojen sovitelu alkaa: tää on taas niin tätä. Kuka olisi oikeassa? Löytyy sanottavaa puolin ja toisin, mikä pitää hereillä ja vie asioita eteenpäin pysähtymisen sijaan. Pienellä lavastuksella, osuvilla henkilövalinnoilla ja taidokkaalla käsikirjoituksella tehdään teatteria moneen makuun!

Tarja Helameri

Laavukävelyllä nautittiin haitarimusiikista

KIRKKONUMMI Perinteinen laavukävely kokosi ennätysmäärän osallistujia. Aurinkoista säätä ja keväistä valkokuokoloistoa ihailien käveltiin reilu kilometri Killinmäen laavulle. Siellä sytytettiin nuotio, jossa paistettiin makkarat. Juttujen soritessa nautittiin myös mehut ja maukkaat pullat. Taustalla **Veijo Honkanen** soitteli haitarillaan tuttuja keväisiä kappaleita.

Kun syömiset ja juomisot oli nautittu, otettiin esiin yhdistyksen syksyllä päivänvalon nähneet laulukirjat. Säestäjän aluksi ehdottamin kappalein kallioisella nuotio-laavulla kaikui iloinen laulu. Seniorimme innostuivat laulamisesta niin, ettei kaikkia toiveita ehditty täyttää, kun jo tuli kotiinlähden aika. Laavu siivottiin ja pidettiin huoli, ettei hiiltynyt nuotio aiheuta palovaaraa.

Paluumatka patikoitiin eri reittiä kuin menomatka. Matkalla muisteltiin edellisen perjantain antoisaa Lohjan tutustumis- ja teatteriretkä. Todettiin myös, että laavukävelyperinnettä tullaan jatkamaan.

Taisto Koivumäki



VÄINÖ NUUTILA



LIISA MOILANEN



Keväinen tapahtuma Kotkan Karhulan torilla

KOTKA Kotkassa järjestettiin 15.5.2025 Karhulan torilla järjestyksessään kolmannet Esteetön Kotka ja Yhdistystreffit -tapahtuma. Kotkan seniorit olivat mukana 15 jäsenen voimin: paistoimme 200 makkaraa ja tarjolla oli myös mehua. Jaossa oli esitteitä, samoin kuin *Patina*-lehtiä.

Makkarat oli hankittu paikalliselta torikauppiaalta ja muut tarjottavat muilta karhulalaisilta kauppailta. Eri yhdistyksiä ja toimijoita oli paikalla 27. Paikalla kävi noin 400–600 henkilöä neljän tunnin aikana. Näistä teltallamme kävi noin 300 henkilöä (myös kaikki näytteilleasettajat). Saimme positiivista palautetta meidän toiminnastamme. Sää suosi tapahtumaa: oli poutainen ja osin aurinkoinen päivä.

Tuula Karvonen

Antoisa päivä Helsingissä

KUHMOINEN Järjestimme senioreiden koko päivän matkan Helsinkiin 26.2., jonne saimme lähtijöitä 46 Kuhmoisista, Padasjoelta ja Asikkalasta. Ajelimme bussilla kohteeseen ja nautimme ensin runsaan lounaan ravintola Cavernassa, jossa nauru ja iloinen puheen sorina vallitsi.

Keho ravittuna jatkoimme tyydyttämään kulttuurinälkäämme. Kukin valintansa mukaan riensi tutustumaan Ateneumin, Sinebrychoffin ja Kiasman museoihin. Sulattelimme upeaa kulttuurikokemusta kiertelemällä kaupungin keskustassa, kuka missäkin.

Sitten vierailimme saamamme kutsun mukaisesti kahdessa ryhmässä Suomen Eduskuntatalossa. Ensimmäiselle ryhmälle kansanedustaja **Timo Heinonen** esitteli loistavasti talokokonaisuuden. Toiselle ryhmälle talon esitteli kansanedustaja **Pasi Viitasalo**. Sen jälkeen Ministeri **Arto Satonen** antoi meille mielenkiintoisen tilannekatsauksen kansallisista ja kansainvälisistä asioista.

Lopuksi puheenjohtaja **Leila Helaakoski** ojensi Ministeri Satoselle kiitostuliaisien Kuhmoisista.

Väinö Nuutila

Mitä on hyvä elämä?

LAUKAA Helmikuun tapaamisessa teemana oli hyvä elämä.

Diakoni **Arto Muurikainen** johdatti aiheeseen konkretian tasolla: aloitimme elämämme hyvistä hetkistä. Keskustelussa todettiin, että kokemukset ovat omakohtaisia ja siksi erilaisia. Elämä tuottaa kullekin omanlaisia hyvän elämän tuntemuksia.

Mutta elämä tuo myös vaikeuksia. Tällöin asenne ratkaisee, miten selviämme. Vaan mikä ratkaisee asenteen? Tutkimus puhuu geenien hämmästyttävästä vaikutuksesta: ne määräävät jopa 50 prosenttia asenteista. Asenteita voi kuitenkin muuttaa. Yksi professori **Markku Ojasa**n teesi on, että ongelmiin takertuminen vain tekee onnettomaksi. Ratkaisujen etsintä kannattaa: se luo tyytyväisyyttä, jopa onnea.

Saimme ajattelun aihetta. Miten asennoitua niin, että koemme elämän hyväksi – vaikeuksista huolimatta?

Leena Torikka

IRMELI THOMASSON



Kulttuurimatkat – elämän piristys

LOVIISA Loviisan seniorit ovat järjestäneet kulttuurimatkoja jo vuosia. Vuodesta 2021 lähtien kulttuurimatkavastaavana on ollut **Tuija Lindholm**. Tuija on osannut valita tapahtumat hyvin, sillä tilausbussi on ollut lähes aina täynnä. Matkoja on usein parikin kertaa kuukaudessa. Tuija hoitaa kaiken: teatterimatkojen tilaamiset, tilausbussit, osanottajat tapahtumiin ja vielä bussiemännän työt.

Tänä vuonna tähän mennessä on käyty katsomassa muun muassa *Big fish – kalajuttuja* -musikaali Kotkan kaupunginteatterissa 1.2., *Jäniksen vuosi* Suomen Kansallisteatterissa 22.2., *Sinun, Margot* Helsingin Kaupunginteatterissa 15.3., *Keväisiä unelmia* -konsertti Porvoon Grandissa 23.3. ja *Eikä yksikään pelastunut* Helsingin kaupunginteatterissa 12.4. Luonnollisesti on varauksia matkoista myös huhtikuusta eteenpäin vuoden loppuun saakka. Loviisan seniorit on hyvin aktiivinen seura, jolla on kulttuurimatkojen lisäksi lounastapaamiset ja kymmenen kerhoa.

Irmeli Thomasson

EILA RANTANEN



Liikuntaviikon eväsretki

NOKIA Nokian seniorit ry järjesti 13.5. makkaranpaistoretken Markluhdanlahden lintutornille. Osa lähti kävellen matkaan Sarpatinharjua pitkin, jotkut pyöräilivät perille asti lammaslaitumen poikki. Kaunis kevätsää houkutteli paikalle 16 reipasta senioria.

Eila Rantanen

Lue lisää juttuja
verkko-Patinasta!
[www.senioriliitto.fi/
patina/
patinan-verkkolehti/](http://www.senioriliitto.fi/patina/patinan-verkkolehti/)

ANTTI AUER



Liikuntaa ja hissipuheita

OULU Mistä on hyvä hissipuhe tehty? Tätä pohdimme Oulun kansallisen senioripiirin liikunta- ja kehittämispäivillä Rokualla vapun jälkeisenä viikonloppuna.

Idea hissipuheen tekemisestä saatiin Senioriliiton kiertueesta. Päätimme yhdistää siihen liikuntaviikon. Mukaan saatiin 31 jäsentä Oulun, Kajaanin, Kalajoen ja Ylivieskan yhdistyksistä.

Aloitimme heti aamusta reippaalla kävelykierroksella keväisessä kansallispuistossa. Rokuan mäkitset maastot tarjosivat hienot puitteet liikunnalle.

Lounaan jälkeen siirryimme auditorioon kehittämistapahtumaamme. Alustuksena **Liisa Auer** kertoi, mitä ja miksi hissipuhetta tarvitaan. Tavoitteena oli tehdä hissipuhe jäsenhankintaa varten. Tekeminen alkoi ideoimalla annettuun runkoon sisältöä sekä aloitus- ja lopetustapoja. Sitten osallistujat jaettiin kuuteen ryhmään, jotka työstivät annetun rungon mukaisia hissipuheita. Ryhmissä oli kaikkien yhdistysten jäseniä.

Saimme kuulla kuusi riemastuttavan hauskaa ja hyvää hissipuhetta. Ei voi kuin ihailla, miten seniorit heittäytyivät esityksiin! Esitykset videoitiin ja ne litteroidaan käytettäväksi yhdistyksien hissipuheiden laadinnassa.

Antti Auer

MARJA-LEENA TAPIO



Hyvinvointia piikkiöläisittäin

PIIKKIÖ Piikkiön seniorit ry panostaa jäsenistönsä hyvinvointiin monipuolisella ohjelmatarjonnalla. Elämäniloa ja voimaa – siis hyvinvointia – haemme yhdessäolosta, kulttuuritapahtumista, liikunnasta, musiikista, uuden oppimisesta, juhlista, yhteistyöstä, järjestämällä avoimia tilaisuuksia ja osallistumalla yleisötapahtumiin.

Jäsenistömme keski-ikä on 79 vuotta. Siitä huolimatta liikunta näkyy toiminnassamme painokkaana. Liikuntavastaavan johdolla teemme luontoretkiä, Koukkupolvet käyvät kuntosalilla, Kaatajat keilaavat, senioritreffeillä tuolijumpataan ja lisäksi on lauantaitansseja ja bocciaturnauksia muiden eläkeläisyhdistysten kanssa, syksyllä aloittaa laviskerho. Hyvinvointia lisää, kun osaamme hoitaa asioita netin kautta. Digivastaavan avulla opimme turvallista pankkiasiointia ja käyttämään tehokkaasti terveydenhuoltopalveluita.

Vappua ennen järjestimme kaikille avoimen ja ilmaisen kevätkonsertin. Musiikista vastasi Turun Veteraaniperinneorkesteri. Toukokuun treffeillä kohotimme maljan kevädelle ja juhlimme menestymistämme Varsinais-Suomen piirin parhaana yhdistyksenä.

Marja-Leena Tapio

LEENA JÄÄSKELÄINEN



Monitoimipäivä Vikakönkällä

ROVANIEMI Rovaniemen seniorit nauttivat hauskaista yhdessäolosta, upeasta maisemasta ja retkitarjoilusta.

Napapiirin kevät oli toukokuussa huonolla tuulella Rovaniemen seniorien viettäessä monitoimipäivää Vikakönkällä. Melkoisen viiman taklauksessa suojana oli kaksi isoa laavua tulipaikkoineen, hyvä vaatetus sekä jumppatuokio. Tämän upean luontokohteen etuna on sen optimaalinen sijainti. Kaupungin keskustasta sinne pääsee autolla 20 minuutissa. Etuna on esteetön liikkumismahdollisuus ja Metsähallituksen tarjoamat polttopuut. Laavuissa istuen on huikeat näkymät Vikakönkään kuohuviin koskiin.

Ohjelmassa oli muisti- ja tavallista jumppaa sekä avainkeskustelua päivittäisistä aiheista. Knoppikysymyksiä ratkottiin ryhmissä. Vuoden 1987 *Patinasta* luimme liiton myyntiartikkeleista ja matkakohteista Albaniaan ja Jersey saarelle. Makkaran ja vaahtokarkin paisto onnistui perinteisesti. Jälleen kerran saimme konkreettisesti todeta luonnon rauhoittavan vaikutuksen ja myös sen, miten onnekkaita me Rovaniemellä olemme, kun lyhyen automatkan päässä on tällainen keidas.

Leena Jääskeläinen

PIRJO NURMINEN



Iloista yhdessäoloa 40 vuotta

SALO Mikäpä ilahduttaisi ihmistä enemmän kuin iloinen yhdessäolo? Salon senioreilla näitä ilonhetkiä on takana jo 40 vuotta. Lounastapaamisista, retkistä ja lukuisista kerhoista on vuosien mittaan nauttinut mittava määrä Salon seudun seniori-ikäistä väestöä. Tällä hetkellä yhdistyksen jäsenmäärä hipoo neljääsataa.

Juhlapäivää seniorit viettivät reippailen, eli lähtivät kävelylenkille Salonjoen rantabulevardeille, kukin kuntonsa mukaiselle reitille. Tapahtumaan osallistui yli kuusikymmentä kävelijää.

Juhlakevät on muutenkin koostunut monista aktiviteeteista. Seniorit ovat tutustuneet muun muassa Asahi-terveysliikuntaan sekä frisbeegolfiin, ja kesällä on luvassa omat perinteisen golfin kisat.

40-vuotissynttäreissä Salon Astrum Arenalla nautittiin maittavasta ruuasta, leivoskahveista sekä monipuolisesta ohjelmasta. Ansiotuneita senioreja muistettiin ansiomerkein. Ansiomerkin saajista **Arja Lystilä** johtaa myös Varsinais-Suomen Senioripiiriä. **Ilpo Sairanen** toimi pitkään Salon seniorien puheenjohtajana.

Paula Rauman

JUHA TITOFF



Savonlinnan seniorien kulttuurimatka ilahdutti

SAVONLINNA Savonlinnan seniorit järjestivät kulttuurimatkan Helsinkiin ja Orimattilaan 8.–9.4. Mukana oli osallistujia useasta piirimme yhdistyksestä.

Keväisessä Helsingissä nautittiin Sibelius-talon herkullinen lounas ja illalla ihasuttu *Moulin Rouge* -musikaali Helsingin Kaupunginteatterissa. Esitys oli näyttävä ja sai yleisönsä haltioitumaan. Yö vietettiin Hotelli Vaakunassa aivan kaupungin sydämessä.

Seuraavana päivänä suunnattiin Orimattilaan. Ravintola Tehtaan lounas mainiosti, ja huipennuksena tutustuttiin **Soile Yli-Mäyryn** vaikuttavaan Taide-linnaan. Näyttelyn värit ja voima tekivät syvän vaikutuksen.

Matka oli sujuva ja tunnelma lämmin. Mikkelin yhdistyksen puheenjohtaja **Ritva Kilpeläinen** tiivisti monen tunnot: ”Mikkelin seniorit kiittävät savonlinalaisia mahdollisuudesta päästä mukaan. Hienoja elämyksiä, hyvää ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa. Vaivatonta ja helppoa matkantekoa!”

Täydellinen kulttuurimatka.

Maire Vetri

HANNU HEIKKILÄ



Mäntsälä mielessäin kevätkokouksessa

UUSIMAA Uudenmaan kansallisen senioripiirin kevätkokous järjestettiin 28.3.2025 Mäntsälän kunnantalolla. Vuosikokousta isännöi Mäntsälän Seniorit ry. Virallisen kokousohjelman lisäksi tilaisuus tarjosi myös elämyksiä. Kunnan tervehdyksen toi kunnanjohtaja **Hannu Laurila**. Yhdistyksen puheenjohtaja **Merja Vikman-Kanerva** kertoi lyhyesti yhdistyksen aktiivisesta toiminnasta ja yhteistyöstä alueen muiden yhdistysten kanssa.

Ohjelmassa oli myös upea musiikkiesitys, jossa dir.cant. **Pekka Itkonen** yhdisti flyygelin sävelet laulun harmoniaan esittäen kolme laulua. Esitys kosketti kuulijoita syvästi. Fil. tri, tutkija ja kirjailija **Kirsti Manninen** kertoi elävästi Mäntsälän historiasta ja kartanoista. Esitys oli todella mielenkiintoinen.

Varsinaisen kokouksen avasi piirin puheenjohtaja **Leena Mäkelä**, joka johdatti osallistujat päivän viralliseen osuuteen. Kokouksessa esiteltiin ja hyväksyttiin tilinpäätös ja toimintakertomus ja myönnettiin vastuuvapaus vastuuhenkilöille. Tilaisuus päätettiin yhteislaululla laulamalla *Uusmaalaisen laulu*.

Marianne Pentikäinen

RITVA KORPI-TASSI



Kehittämispäivä Iisalmen Majakassa

YLÄ-SAVO Seniorien kehittämispäivä pidettiin Iisalmissa 10.4.2025. Päivän avasi piirin puheenjohtaja **Terttu Myöhänen** ja antoi puheenvuoron Genelecin toimitusjohtaja **Siamäk Naghianille**, joka kertoi omasta erikoislaatusesta elämästään. Majakan ravintola oli valmistanut Senioreille hyvän lounaan, jonka jälkeen oli kevätkokouksen aika. Kokouksen puheenjohtajana oli **Pauli Korpi-Tassi**, joka sujuvasti siirtyi esityslistan uuteen pykälään. Kokouksen jälkeen **Heikki Brax** antoi oppitunnin Senioreille netin monipuolisesta käytöstä. Pää täynnä uusia asioita tehtiin vierailu Väärnin pappilaan Lapinlahdelle, jossa kirjailija **Minna Kettunen** kertoi pappilan historiasta. Pappila on suojattu, joten korjaukset on tehty Museoviraston ohjeilla. Korjausraha on ollut liian pieni, mutta toivoa sopii, että rahaa löytyisi enemmänkin tulevaisuudessa.

Sinikka Haaksiala



Kirkkopuiston Laudatur 2025 tekee paluun

Kirkkopuiston Laudatur 2025 palaa uudistuneena Jyväskylään. Matalan kynnyksen senioritapahtuma järjestetään uudistuneena perjantaina 5.9.2025. Tapahtuman tarkoitus on tarjota osallistujille elämyksiä, kohtaamisia, yllätyksiä, tietoa ja neuvoja elämänmuutokseen ja tulevaan syksyyn.

LAUDATURIN ydinviesti on ”Elämäniloa ja voimaa”. Se toteutetaan neljässä arvora-kennuksessa neljällä teemalla: ilo, terveys, rakkaus ja ystävyys.

Alvar Aallon suunnitteleman Valtionta- lon upeassa juhlasalissa tarjotaan iloinen kolmen tunnin non-stop kulttuuri-ohjelma, joka alkaa Jyväskylä Sinfonian sävelin ja jatkuu teatterin, tanssin, kuorolaulun ja muotinäytöksen merkeissä. Lämpioässä toimintaansa esittelevät seniorien kanssa kuusi yhteistyökumppania. Lisäksi on ker- honäytöksiä.

Toinen tapahtumapaikka on **Kaupun- gintalo**. Siellä pyörii kahden ja puolen tunnin terveysohjelma. Professori **Mikaela von Bonsdorff** puhuu aktiivisen ikääntymi-

sen merkityksestä. Virikkeitä terveellisen elämän ylläpitämiseksi saadaan aivo- terveydestä, tunnetaidoista, hyvinvoinnin itsehoidosta ja liikunnasta. Esittelypöydistä löytyy seniorien lisäksi tietoa yhdeksältä kumppanilta.

Kaupunginkirkossa on seurakunnan tuottama lempeä ohjelma ”*Seitsemän tapaa rakastaa*”. Se tarjoaa puhetta ja

”Tapahtuman neljä teemaa ovat ilo, terveys, rakkaus ja ystävyys.”

musiikkia rakkaudesta, toivosta ja ystä- vyydestä. Lisäksi tietoiskut seurakunnan ja seniorien syksystä.

Vanhassa Pappilassa toimii ystävyys- kahvila, jossa on mahdollisuus kohdata vanhoja tuttuja ja uusia ihmisiä.

Kirkkopuiston Laudatur vahvistaa Jyväskylän seniorien näkyvyyttä kau- punkikuvassa ja osoittaa, että yhdessä yritysten ja erilaisten yhteisöjen kanssa yhdistys on kokoaan suurempi ja pystyy näin tarjoamaan jäsenilleen monipuolisia palveluja. Tapahtumapakettilla Jyväskylä kutsuu vieraakseen lähikaupunkien senio- riyhdistyksiä.

jyvaskyla.senioriyhdistys.fi

KILPAILUKUTSU

Senioriliiton 2025 keilamestaruuskisa Hämeenlinnassa 10.–11.10.2025

Kilpailupaikka:

Hämeenlinnan keilahalli,
Keilakatu 2,
13210 Hämeenlinna

Kilpailuerät: pe 10.10.

klo 11.00, 12.30 ja 14.00

la 11.10. klo 11.00, 12.30 ja 14.00

Kilpailusarjat ovat

kilpailuvuonna täyttäneille seuraavat:

Naiset alle 75 v

Miehet alle 75 v

Naiset yli 75 v

Miehet yli 75 v

Parikilpailu 2 x 4 sarjaa,

kilpailijat samasta

yhdistyksestä.

Joukkuekilpailu 4 x 4 sarjaa,

kilpailijat samasta

yhdistyksestä.

Pelitapa: Henkilökohtainen

4 sarjaa eurooppalaisella

pelitavalla

(radanvaihto sarjoittain)

Palkinnot: Sarjoittain ja

parikilpailussa kolmelle parhaalle ja joukkuekilpailussa voittajajoukkueelle.

Säännöt: www.senioriliitto.fi/keilailu

keilailu

Ilmoittautuminen:

1.7.–30.9.2025 sähköisesti senioriapin tai osoitteen www.senioriliitto.fi/keilailu kautta.

Lisätiedot: raatikainen-

seija34@gmail.com tai

0400 697 737

Kilpailumaksu: 35 € maksetaan SUORAAN Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry:n tilille FI 48 1032 3000 5378 49 viitteellä 6020 **30.9. mennessä.**

Tervetuloa Hämeenlinnaan!

Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry



LIITON TOIMISTO

YHTEYSTIEDOT

Osoitteenmuutoksiin, omaan paikallisyhdistykseen, jäsenyyksiin tai tapahtumiin liittyvissä asioissa ole yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi tai asioi SenioriAppissa. Yhdistykset löydät osoitteesta www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset

Puhelinpäivystysajat yhdistyksille:

Ma klo 10–12, ti klo 13–15, ke 10–12 ja to klo 10–12 numerossa 050 564 2656.

19.6.–3.8.2025 toimisto on kesätauolla.

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

**Maarit Kuikka**

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi

Liiton hallinto ja talous. Vaikuttamistyö ja edunvalvonta-asiat. Yhteiskunta- ja mediasuhteet. Patina-lehden päätoimittaja.

**Pia Nyman**

Järjestöpäällikkö

044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi

Järjestöasiat ja -tiedotus sekä jäsenhankinta. Koulutustoiminta, tietopalvelut ja sisällön tuottaminen. Yhdistysten neuvonta.

**Petri Rytönen**

Viestintäpäällikkö

050 541 0852, petri.rytkonen@senioriliitto.fi

Verkkoviestinnän suunnittelu ja toteutus, sosiaalinen media, nettisivujen kehittäminen ja koulutus. Jäsenedut ja matkat. Sisällön tuottaminen. Projektit. Yhdistysten neuvonta.

**Stella-Liisa Sengül**

Hallinto- ja talousvastaava

050 564 2656 (puhelinpalveluaikoina),

stella.sengul@senioriliitto.fi

Liiton talous- ja yleishallinto.

Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.

**Timo Vuori**

Edunvalvonnan suunnittelija

050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi

Vaikuttamistyön ja edunvalvonta-asioiden valmistelu ja suunnittelu, kannanottojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

Kalenteri

Elokuu

Liikunnanohjaajien koulutuspäivä, Varala, Tampere
26.8. Matkavastaavien info- ja koulutuspäivä, Tallinna
28.8. Järjestö- ja viestintäpäivä, Seinäjoki, Turku
29.8. Järjestö- ja viestintäpäivä, Jyväskylä, Helsinki

Syyskuu

3.9. Hyvinvointialuevastaavien tapaaminen, Teams
10.9. Piirien nettisivuvastaavien tapaaminen, Teams
11.9. Viestinnän etäkahvit, Teams
12.9. Piirien puheenjohtajien ja sihteerien aamupäivä, Teams

17.9. Kiltan perusteet -koulutus, Teams
18.9. Nettisivuvastaavien aamukahvit, Teams
25.9. Senioriliiton hallituksen kokous, Teams
30.9. Elämäniloa ja voimaa -risteilylaivalla ja Tukholmassa 30.9.–2.10.

Lokakuu

9.10. FB-vastaavien aamupäivä, Teams

Huom!

Edellä mainittujen tapahtumien lisäksi saattaa toteutua myös muita koulutuksia. Löydät kaikki liiton tapahtumat senioriliitto.fi/tapahtumat tai jäsenkorttiapplikaatiosta.

Jokiristeily Moseljoella

– viiniä ja viehättäviä pikkukaupunkeja

16.-23.9.2025 | 7 yötä

Somia kyliä ja pikkukaupunkeja, kukkuloiden päällä nököttäviä linnoja ja viiniviljelmiä silmäkantamattomiin. Tunnelmalliset viinikellarit ja -tilat kutsuvat maistiaisille, sillä tämä jokiristeily on viinimatka sydänjuuriaan myöten.

Saat ihailla Mosel-joen pittoreskeja maisemia tasokkaan jokiristeilylaivan kyydistä, nauttia seudun mainiosta ruoka- ja viinikulttuurista sekä tutustua matkan varrella moneen viihtyisään saksalaiskaupunkiin.

Koko laiva varattu vain suomalaisille risteilyvieraille.

Hinnat alk. 2 395 € / hlö

Lisätiedot matkasta kristina.fi/moseljoen_risteily
Varaukset etuhintaan soittamalla Kristinan asiakaspalveluun.
Mainitse varatessasi Senioriliiton edusta.

Hintaan sis. Lennot, kuljetukset, risteily täysihoidolla, ruokajuomat sekä Kristinan matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan.

Lisämaksusta kaksi erilaista retkipakettia, joista toinen viiniteemainen.



CRUISES • RAILS • ROPAX

Kristina

Yksilöllisiä yhteismatkoja

Voit varata paikkasi soittamalla Kristina Yhteismatkoille (ma-pe klo 10-16)
puh 05 211 44

kristina.fi

Matka yhteistyössä Senioriliiton kanssa

ETU Senioriliiton jäsenille 80 €/hlö



Tutustu lisää
senioriliiton ja
Patina-lehden
matkoihin
osoitteessa
senioriliitto.fi/
matkat

Senioriliiton matkassa – kevät 2025

– muistoja menneistä matkoista ja tietoja tulevasta

Senioriliiton matkalaiset ovat olleet jälleen reissaamassa niin lähellä kuin kaukana. Keväällä ja alkukesästä käytiin mielenkiintoisilla matkoilla Viron viinitiloilla, rannikkoristeilyllä Kroatiaassa, vaeltamassa Toscanassa sekä risteilyllä ruusujen Visbyhyn!

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Vaellusmatkalaiset
Italiassa nauttimassa
maisemista ennen
päätösillallista.

↓ Visbyn suurtorilla riitti vilinää aurinkoisessa säässä.



Matkoillamme on tärkeää, että matkakokemus on matkustajille hyvä ja onnistunut. Välillä voi olla, että matkaan tulee yllättäviä tilanteita tai muuttujia, joihin ei pystytä vaikuttamaan. Tästä huolimatta matkoillamme asiat ovat aina hoituneet. Matkustaessa on hyvä ottaa rento ja avoin mieli.

Kun lähtee vieraaseen maahan matkustamaan, on hyvä pitää mielessä, että kaikki asiat eivät hoidu samalla tavalla kuin kotimaassa. Ruoka-allergiat tulee ilmoittaa hyvissä ajoin etukäteen, minuuttiaikatauluja ei tehdä ja tapakulttuuri vaihtelee maittain. Muutamia tärkeitä esimerkkejä mainitakseni. Kysyvä ei tieltä eksy matkallakaan. Muista siis kysyä mieltä askarruttavat asiat hyvissä ajoin matkatoimistolta. Matkakohteessa sinua palvelevat matkojen oppaat.

Tulevan syksyn matkat ovat jälleen monipuoliset.

Matkapoikien kanssa kohteina ovat Val di Fiemmen Etelä-Tirolissa vaellusmatkalla, Dresden, jossa menemme oopperaan, italialaiset joulutorit

/ ”Matkustaessa on hyvä ottaa rento ja avoin mieli – eteen voi tulla yllättäviä tilanteita.” /

Veronassa sekä maaliskuussa 2026 upea André Rieu konserttimatka Müncheniin. Lue lisää näistä matkoista lehden sivuilta 44 ja 45 tai senioriliitto.fi/matkat.

Kristinan kanssa lähemme jokiristeilylle Moseljoelle kokemaan somia kyliä ja pikkukaupunkeja, kukkuloiden päällä kököttäviä linnoja ja viiniviljelmää. Lue lisää näistä matkoista lehden sivulta 36 tai senioriliitto.fi/matkat.

↓ Oppaamme Virpi ja tryffelikauppias Lorenzo mustatryffeilejä esittelemässä.



Makupaloja kevään menneistä matkoista

Viron viinitilat

Matkaan lähdettiin Viking XPRSillä Helsingin Katajanokalta. Laivalla nautittiin buffetlounas ja kuultiin ajankohtaiskatsaus senioriliitolta. Tällä matkalla nähtiin Viron parhaimmat ja erikoisimmat viinitilat, kaunista maaseutua, yliopistokaupunki Tartto sekä Virunmaan pääkaupunki Rakvere asiantuntevan oppaamme johdolla.

Rannikkoristeily Kroatiassa

Senioriliiton kevään ihana risteily vei Dalmatian rannikon houkuttelevimpiin kohteisiin: historiallisiin kaupunkeihin ja turkoo-sin meren hellimille saarille, joissa viljeltiin viiniä, oliiveja ja laventelia. Mukavan lyhyet välimatkat taittuivat viihtyisällä pienaluksella, M/S Dreamilla.

/ ”Majoituimme tuhatvuotisessa vuoristokylässä, joka on kuulu tryffeleistään.” /

Toscanan vaellus

Seniorivaeltajat majoittuivat tryffeleistä kuuluisaan Sant Agata Feltrin tuhatvuotiseen vuoristokylään ja sen perheomisteiseen Hotel Falconiin. Muita turisteja ei juurikaan näkynyt, sillä tämä ei ole massaturismialuetta. Vaellusmatkan oppaana toimi jo pitkään Italiassa asunut **Virpi**.

Ensimmäinen vaellus oli Alpe della Lunan luonnon reservaattialueella paikallisen oppaan johdolla. Illalla päästiin tutustumaan tryffelietsijä **Lorenzon** kauppaan. Muussa ohjelmassa oli muun muassa Urbinon kaupunki, jossa tutustuttiin kulttuuriin ja nautittiin ruoasta, vaellus Marina-kappelille, munkkiluostari ja pastakoulu keittiömestarin johdolla. Patikointia oli myös San Leon luonnonmaisemissa.

Vuoden 2026 toukokuussa tulemme järjestämään Toscanaan matkakokonaisuuden, jossa ensimmäisellä viikolla keskitytään paikalliseen kulttuuriin, makuihin ja maisemiin. Matkan toinen viikko on perinteinen vaellusmatka. Tästä kokonaisuudesta voit valita jommankumman viikon tai viihtyä Toscanan maisemissa kaksi viikkoa.

Ruusujen Visby

Visby tunnetaan upeista raunioistaan, vanhoista rakennuksistaan ja ruusuistaan. Näistä pääsivät matkalaiset aurinkoisen kesäpäivän aikana nauttimaan runsaasti. Eri puolilla kaupunkia sekä puistoista löytyi upeita ja tunnelmallisia ruusukeitaita. Kaupungissa riitti vilinää, sillä turistikausi oli parhaimmillaan.

Matkaa tehtiin Viking Linen Cinderella -laivalla, jossa ryhmällä oli lähtöpäivänä lämminhenkinen tervetuloilaisuus sekä yhteinen buffetruokailu. Viking Linen laivat ovat tulleet senioriliiton toimijoille tutuksi, sillä onhan kyseessä senioreiden virallinen kumppani.

Visbyn matkalle suuntaamme jälleen kesällä 2026!



Syksyn huipentuma
Elämäniloa ja voimaa
-risteily kutsuu seniorit
mukaan Tukholmaan
30.9.–2.10.2025!

Hyvä senioriystävä!

TEE NYT Irtiotto arkeen ja lähde kanssamme Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteilylle ja kutsu mukaan myös ystäväsi tai seniorien toiminnasta kiinnostunut tuttavasi! Luvassa on monipuolinen tapahtuma ja tosi paljon mielenkiintoista ohjelmaa. Risteilyllä tapaat senioreita kaikkialta Suomesta ja mikä parasta, voit myös löytää uusia ystäviä.

LUVASSA ON korkeatasoinen ja monipuolinen ohjelmakokonaisuus. Tarjolla on mielenkiintoisia puhujia ja teemaluentoja, paljon tanssia ja musiikkia sekä mieleenpainuvia esiintyjä. Risteilyllä on seminaariosuoksien jälkeen myös mahdollisuus vapaamuotoiseen keskusteluun asiantuntijoiden kanssa. Tarkempi ohjelma selviää viereisiltä sivuilta.

SENIORILIITON JOHTO ja seniorilähettiläät ovat vahvasti mukana ja tavattavissa koko risteilyn ajan! Nykäise vain hihasta ja tule juttelemaan! Otetaan risteilystä hyöty ja ilo irti - uutta oppien, toisiimme tutustuen, seniorien järjestötoimintaa kehittäen ja pidetään hauskaa yhdessä!

UNOHTAA EI myöskään sovi laivan hienoa viihdeohjelmaa: on meritanssit oikean orkesterin tahdissa ja karaoke sekä kirsikkana kakun päälle Viking Linen tähtiartistien **Virve "Vicky" Rostin**, Freemanin ja Menneisyyden vangit -yhtyeen show.

TULE MUKAAN ja kutsu ystäväsiikin tutustumaan seniorien toimintaan, vaikka kaveriksesi matkalle! Voit myös tehdä ystävän palveluksen kutsumalla mukaan uusia jäseniä ja jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi. Kannattaa myös kysyä ystäväsi liittymään senioriyhdistyksen jäseneksi ennen risteilyä, niin hän pääsee mukaan jäsenhinnalla! Ei-jäsenet maksavat 50 € lisämaksun.

Nyt kannattaa toimia nopeasti, sillä etenkin parhaat hytit ovat jo osittain loppuunmyytyjä.

Tavataan Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteilyllä!

Kari Kantalainen
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto ry



Lähde mukaan tanssivalle ja elämäniloiselle risteilylle!

RISTEILYMME ohjelma on hyvin korkeatasoinen ja erityisesti viihdyttävä: avajaiskonserteissa pääsemme kuulemaan **Jorma Uotista**, **Helena Lindgreniä** ja Trio Avecia. Mummodisco tanssittaa meitä yhdessä hurmaavan näyttelijä ja koomikko **Minna Kivelän** kanssa. Päivätansseista pitävät pääsevät pyörähtelemään useamman kerran tangokuningatar **Heidi Pakarisen** sekä muusikkojen **Veli Matti Frimanin** ja **Simo Taipaluksen** johdolla.

Tämän vuoden jäsenristeilyllä on ohjelmassa elämäniloa ja voimaa!

Monipuolisessa kattauksessa pääsemme kuulemaan ajankohtaisista turvallisuusaiheista kansanedustaja **Jarno Limnellin** ja prikaatikenraali evp **Olli Nepposen** luennoilla, meikkaamisesta meikkitaiteilija **Raili Hulkkosen** kanssa, muun muassa valokuvaamisesta ja tekoälyasioista Kansallisen Sivistysliiton ammattilaisten opastuksella, henkilöhistorian tekemisestä historioitsija ja tietokirjailija **Riku Keski-Rauskan** johdolla ja monesta muusta. Jorma Uotisen ja **Sami Sykön** keskustelu hurmaa kuulijansa elämäniloisella keskustelulla! Mukana puhumassa myös Miss Senior Finland 2024 **Tarja Pölkki**.

Ohjelmamme järjestetään Viking Cinderellan upeissa puitteissa, jotka mahdollistavat entistä paremman matkakokemuksen. Muussa ohjelmassa meillä on luvassa muun muassa Speakers' Corner, jossa sana on vapaa, yhteislaulua, bin-

goa, karaokea sekä tietenkin Viking Linen tarjoamana **Virve Vicky Rosti**, Freeman ja menneisyyden vangit!

Tule mukaan ja kutsu ystäväsikin tutustumaan senioriliittoon. Voit kutsua mukaan myös uusia jäseniä ja jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi.

Ohjelma

Ensimmäinen matkapäivä

klo 15.00 avajaiset ja konsertti ryhmälle 1

klo 16.30 ohjelmaa kokouskannella muun muassa turvallisuudesta, valokuvauksesta ja meikkauksesta. Yhteistyökumppanit esillä kokouskannella.

klo 17.15 Laiva lähtee Helsingistä kohti Tukholmaa

klo 17.30 alkavat ruokailut ensimmäiselle ryhmälle 1 ja avajaiset ja konsertti ryhmälle 2

klo 17.30 kokouskannella ovat esillä yhteistyökumppanit sekä meikkausneuvonta

klo 19.00 päivätanssit, speakers corner jossa sana on vapaa ja puhetta teko-

älystä, ruokailut ryhmälle 2 alkavat

klo 20.00 Puhetta turvallisuudesta, päivätanssit, laulukirjasta laulatusta ja valokuvausasiaa

Lisäksi laivan oma ohjelma muun muassa karaoke sekä Virve Rosti bändeineen yökerhossa.

Toinen matkapäivä

Meriaamiainen laivalla

klo 10.00 laiva saapuu Tukholmaan

klo 10.30–15.00 Retket maissa

klo 12.00–16.30 Ohjelmaa laivalla muun muassa päivätanssit, bingoa yms.

klo 12.00 päivätanssit

klo 13.30 päivätanssit ja ohjelmaa

kokouskannella esim valokuvauksesta

klo 15.00 Mummodisko alkaa yökerhossa, viinitasting etukäteen varanneille, meikkausasiaa ja yhteistyökumppaneita kokouskannella

klo 16.00 Mummodisko jatkuu, päivätanssit, asiaa henkilöhistorian tekemisestä, meikkausneuvontaa

klo 16.30 alkavat ensimmäiset ruokailut omien varausten mukaisesti

klo 17.00 puheenvuoroja kokouskannella esimerkiksi tekoälystä ja ajankohtaisesta turvallisuusaiheesta

klo 18.00 Jorma & Sami -show, päivä-

tanssit ja puheenvuoroja kokouskannella

klo 19.00 alkavat toiset ruokailut

klo 19.30 Speakers corner, keskustelua

tulevaisuudesta kokouskannella,

valokuvausasiaa, päivätanssit ja laulukirjasta laulatusta

Lisäksi laivan oma ohjelma muun muassa karaoken osalta sekä Virve Rosti bändeineen yökerhossa.

Voit tutustua tarkentuvaan ohjelmaan osoitteessa

www.senioriristeily.fi

VARAUKSET
Matkapojilta
osoitteesta
[matkapojat.fi/](http://matkapojat.fi/senioriliitto)
senioriliitto tai
p. 010 2323 200



Kansallinen Senioriliitto jäsenristeily

**Elämäniloa
ja voimaa
30.9.-2.10.
2025**

Hinnasto

Hinta/hlö

Hinnat sis. 2x illallisbuffet ja 2 x aamiaisen ohjelman osuuden lisäksi.

	hytti 1:lle	hytti 2:lle	hytti 3:lle	hytti 4:lle
Suite	1299	769		
LXA Seaside Premium large	699	479		
LXB Seaside Premium Promenade	609	429		
AD2 Seaside Comfort , parivuoteella	482	369		
A4T Seaside Standard	460	349	339	334
A2 Seaside Standard	460	349		
BD2 Inside Comfort, parivuoteella	396	289		
A4R allergia	456	349	339	335
B4T Inside four	369	269	259	255
B2 inside standart – Yhden hengen hytti	249			
B4R inside allergia ja Inva inside	369	269	262	258
C2P Economy Piccolo – Yhden hengen hytti	199			
C4 Inside four Economy	239	204	199	196

Hintaan sisältyy:

- Päivä Tukholmassa -risteily valitussa hyttiluokassa
- meriaamiainen menopaluu
- buffet illallinen menopaluu
- Senioriliiton ohjelma risteilyllä



Kansallinen senioriliitto ry

MATKAKOJAT

Ryhmämyynti p. 010 2323 440 • Myyntipalvelu p. 010 2323 200 • matkakoajat.fi/senioriliitto

**Elämäniloa
ja voimaa
30.9.-2.10.
2025**

Retket

MILLESGÅRD

Kuvanveistäjä Carl Millesin ja hänen taiteilijavaimonsa viehättävä koti valmistui tälle rauhalliselle paikalle jo vuonna 1908. Carl Milles on yksi, ei ainoastaan Ruotsin, vaan maailman kuuluisimmista kuvanveistäjistä. Opastetulla kierroksella tutustumme yhdessä Millesin vaikuttaviin veistoksiin, jotka sijaitsevat kauniissa puutarhassa ja kuulemme enemmän veistosten jännittävästä historiasta ja näemme heidän kodin. Retkeen sisältyy myös lyhyt kaupunkikierrros.

Lähtö klo 10:30 satamasta • Kesto n. 3h • Hinta 51€ / henkilö • Ryhmän koko: max 50 hlö

KAUPUNGINTALO

Tukholman kaupungintalo on tunnettu ainutlaatuisesta arkkitehtuuristaan ympäri maailmaa, jonka on suunnitellut Ragnar Östbergiä, yksi Ruotsin kuuluisimmista arkkitehteistä. Tällä retkellä tutustumme niin kaupungintalon arkkitehtuuriin kuin Nobelin maailmaankin. Nobel-juhllisuuksia vietetään kaupungintalossa, joka vuoden joulukuussa. Näemme Sinisen salin, jossa Nobel-juhlan vieraat yhdessä kuninkaallisten kanssa nauttivat illallisen ja Kultaisen salin, jossa ilta jatkuu upeiden tanssiaisten merkeissä. Vanhassa kaupungissa vierailemme Nobel Prize -museossa, jossa kuulemme Alfred Nobelista ja siitä mihin hänen kuuluisa testamenttinsa johti.

Lähtö klo 10:30 satamasta • Retken kesto n. 3h • Retken hinta 49€ / henkilö

DROTTNINGHOLMIN LINNA

Linna sijaitsee Lovön saarella, noin puolen tunnin ajomatkan päässä Tukholman keskustasta. Drottningholmin linna kuuluu UNESCO:n maailmanperintökohteiden luetteloon ja on parhaiten säilynyt 1600-luvulla rakennetuista kuninkaanlinnoista. Arkkitehti Nicodemus Tessin vanhempi suunnitteli linnan ranskalaisten esikuvien mukaan kuningatar Hedvig Eleonooran toimeksiannosta. Osa linnasta toimii edelleen kuningasperheen kotina. Linnavierailu kuljettaa meidät monien kuninkaallisten arvoitukselliseen maailmaan muun muassa upeiden maalausten ja antiikkihuonekalujen muodossa.

Lähtö klo 10:30 satamasta • Retken kesto n. 3h • Retken hinta 52€ / henkilö

KULJETUS SATAMA – KESKUSTA – SATAMA

Tilausajokuljetus Tukholmassa terminaalin edestä Tukholmaan keskustaan ja takaisin. Bussi lähtee terminaalin edestä klo 10:30 ja lähtee keskustasta paluumatkalle klo 14:00.

Kuljetuksen hinta meno-paluu 22€/aikuinen

VIINITASTING, KOKOUSOSASTOLLA 1.10. KLO 15-16

Sharona Winestatella asiantuntijan vetämänä luento ja tasting viineistä. Winestate Oy on vuonna 2006 perustettu yksityinen yritys, joka on erikoistunut laadukkaiden viinien maahantuontiin ja markkinointiin. Winestate toimii tiiviissä yhteistyössä kansainvälisten huippumerkkien kanssa ja pyrkii edistämään niiden menekkiä ja tunnettua Suomeen markkinoilla.

Hinta 28€/hlö * Ryhmän minimikoko 10 hlöä * Ryhmän maximi 26 hlöä

MATKAPOJAT

Ryhmämyynti p. 010 2323 440 • Myyntipalvelu p. 010 2323 200 • matkapaajat.fi/senioriliitto

Patina-lehden lukijamatka Müncheniin!

André Rieu konserttimatka Müncheniin 3 pv, 11.-14.3.2026

Tervetuloa mukaan Patina-lehden
ikimuistoiselle matkalle Müncheniin

Lähde mukaan tutustumaan Müncheniin ja lähialueen nähtävyyksiin. Matkan kruunaa André Rieun konsertti. München tarjoaa myös muillekin kuin oluen ystäville runsaasti elämyksiä. Kulttuurimatkailijalle München on aarreaitta, sillä kaupungissa on 60 teatteria, 45 museota, 90 elokuvateatteria ja kolme sinfoniaorkesteria. Yhdessä 60-henkisen Johann Strauss- orkesterinsa, monien solistien ja erityisvieraiden kanssa André Rieu tarjoaa värikkään konsertin täynnä yllätyksiä. Konsertin lisäksi tutustumme yhdessä Müncheniin ja

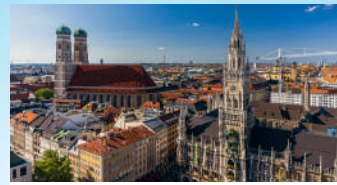
mm. Kolster luostariin sekä Schloss Linderhofiin.

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapojat.fi/senioriliitto

Matkalla mukana
Maarit Kuikka
Toiminnanjohtaja
Patina-lehden
päätoimittaja



alk./hlö
1795€
(2hh)



Saksan München on kulttuurimatkailijan aarreaitta



André Rieu tarjoaa värikkään konsertin Johann Strauss- orkesterinsa kanssa



Suomenkielisen paikallisoppaan johdolla tutustumme yhdessä Müncheniin



Koe Hollantilaisen viulisti ja kapellimestari André Rieun taika

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- 4x lounas ja 1x illallinen, sis. viinit matkaohjelman mukaisesti
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut
- Pääsylippu kohteisiin mm. André Rieu konserttilippu
- Opastetut kierrokset matkaohjelman mukaisesti
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

Patina-lehden lukijamatka Dresdeniin!

La Bohème Oopperamatka Saksaan Dresdeniin 4 pv, 19.-22.11.2025

Tervetuloa mukaan Patina-lehden
ikimuistoiselle matkalle Dresdeniin

Senioriliiton edustaja mukana matkalla.

Patina-lehden lukijamatka vie meidät Dresdeniin ja La Bohème oopperan pyörteisiin! Dresden on upea ja mielenkiintoinen tuttavuus, joka tunnetaan Elbe-joen helmenä. Toisen maailmansodan pommituksissa lähes täysin tuhoutunut kaupunki, aikanaan yksi Euroopan kauneimmista, on palannut jälleen vanhaan loistonsa. Matkan aikana koemme yhdessä La Bohème -oopperan, joka on Giacomo Puccinin säveltämä ooppera vuodelta 1896.

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapojat.fi/senioriliitto

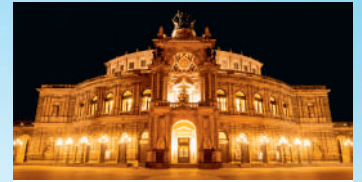
Matkalla mukana
Maarit Kuikka
Toiminnanjohtaja
Patina-lehden
päätoimittaja



alk./hlö
1669€
(2hh)



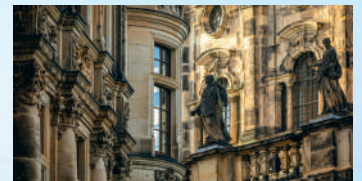
Giacomo Puccinin säveltämä ooppera La Bohème



Oopperarakennus "Semperoper" tarjoaa huippuluokan akustiikkaa



Vanhankaupungin keskellä sijaitsee kuninkaan residenssilinna



Tutustumme yhdessä suomenkielisen oppaan johdolla Dresdeniin

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- 4x lounas ja 1x illallinen, sis. viinit matkaohjelman mukaisesti
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut
- Pääsyliput kohteisiin mm. La Bohème oopperaliput
- Opastetut kierrokset matkaohjelman mukaisesti
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

Kansallisen senioriliiton patikkamatka

Patikkamatka Val di Fiemme Etelä-Tiroli 7 pv, 31.8.2025

Tervetuloa mukaan Kansallisen senioriliiton
hyvinvointimatkalle uskomattomiin maisemiin

Senioriliiton edustaja mukana matkalla.
Tällä matkalla tutustut Italian Alppien Dolomiittien
haukeisiin maisemiin. Patikoimme reittejä, joiden kesto
on 2,5-5 tuntia. Predazzon kylä, jossa majoitumme, on vuoden
2026 talviolympialaisten yksi näyttämö. Nousukorkeudet ovat
250m-800m ja osa poluista on paikoin kivikkoisia. Pitkissä alustu-
loissa tarvitaan terveitä jalkoja. Mukana kaksi suomalaista ohjaaja
koko matkan ajan. Matka soveltuu kaikenikäisille hyvän perus-
kunnan omaavalla henkilölle. Ei sovellu liikuntarajoitteisille.

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapojat.fi/senioriliitto

Matkalla mukana
Petri Rytkönen
Viestintäpäällikkö



alk./hlö
1798€
(2hh)



Majoitumme viehättävään
Predazzon kylään



Matkalla koet Pohjois-Italian Dolomiitit
ja huikeita maisemia



Matka sopii kaikille hyvän peruskunnan
omaaville, iästä riippumatta



Patikkamatkalla vietetään viikon
hyvinvointiloma hyvässä seurassa

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa • Suomeksi opastetut patikat (4 kpl)
- Ateriat: puolihoito (5 aamiaista, 1 aamiaiseväspaketti, 6 illallista)
- Iltasauna hotellissa • Matkaohjelman mukaiset retket ja kuljetukset
- Pientä naposteltavaa juomineen hotellissa viidentenä päivänä
- Kokoneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa (2 opasta)
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

Kansallisen senioriliiton joulunainen matka

Joulun tunnelmaa Veronassa 4 pv, 11.12.2025

Tervetuloa mukaan Kansallisen senioriliiton
tunnelmalliselle ja jouluiselle matkalle

Senioriliiton edustaja mukana matkalla.
Koe aitoa italialaista joulutunnelmaa Veronassa.
Tunnelmoi joulutoreilla ja nauti maailmankuulun italialaisen kettiön
antimista. Joulutoreilla puiset myyntikojut tarjoavat mitä herkullisem-
pia jouluruokia, käsintehtyjä joululahjoja ja ilmassa tuoksuu maus-
teinen kuuma viini sekä makeat joululeivonnaiset. Majoitumme koko
matkan ajan ihastuttavassa Veronan kaupungissa ja näemme myös
kauniit Gardajärven maisemat. Matka ei sovellu liikuntaesteisille.

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapojat.fi/senioriliitto

Matkalla mukana
Timo Vuori
Edunvalvonnan
suunnittelija



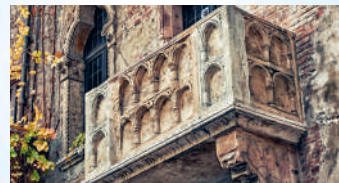
alk./hlö
1479€
(2hh)



Majoitumme koko matkan ajan
ihastuttavassa Veronan kaupungissa



Koe aitoa italialaista joulutunnelmaa
Veronassa



Verona tunnetaan Romeon ja Julian
kotikaupunkina



Pohjois-Italian kauneimmat maisemat
löytyvät Gardajärven ympäriltä

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Franciacortan viinitila-alueen viinitilaan tutustuminen ja maistaisat
- Veronan kaupunkikierto ja vierailu joulutorilla
- Gardan kaupunkikierto ja vierailu jouluisilla markkinoilla
- Retki Bergamoon • bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa
- 3 lounasta ja yksi illallinen ruokajuomineen
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

Väriä lautaselle

Tuoreet kasvikset ja marjat ovat nyt parhaimmillaan. Kokeile ruokiin ja leivonnaisiin myös syötäviä kukkia, kuten orvokkeja ja neilikoita.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuvat Jaana Sara ja Kari Martiala

Kesällä kaikki on tuoretta ja maukasta, niin salaattit, marjat kuin yrtitkin. Niitä kannattaa hyödyntää värikkäässä salaattissa, joka on sekä silmää että makuermoja miellyttävä, herkullinen valinta.

Kun valitset salaattiin sopivia raaka-aineita, muista myös kauppojen valmiit salaattisekoitukset, ne ovat kokeilemisen arvoisia.

Ruokakauppojen kylmähyllyiltä löytyy usein erilaisia syötäviä kukkia, ja tarvittaessa kauppiasta voi myös pyytää tilaamaan niitä. Kukkakauppojen kukat eivät sovi syötäviksi, koska niiden kasvatuksessa on käytetty lannoitteita.

Reseptin värikkääseen salaattiin voit käyttää juustoja omien mieltymystesi mukaan. Tähän salaattiin sopii myös vuo- henjuusto.

Basilikan lisäksi salaattissa voi käyttää myös tuoretta timjamia tai muita mieluisia yrttejä.

Värikäs juustosalaatti sopii hyvin erilaisen grilliherkkujen kanssa nautittavaksi. Se on parhaimmillaan tuoreena tarjoiltuna.

Kokeile salaattikastikkeena sitruuna- tai balsamicovinegretteä, joka antaa sopivan hapokkaan maun.

Anna mielikuvituksen lentää, ja valmista kesän paras salaatti!



Värikäs juustosalaatti

4 hengelle

250 g – erilaisia salaatteja oman maun mukaan
200 g – tuoreita mansikoita tai ahomansikoita
200 g – Aura-, brie- tai salaattijuustoa
Syötäviä kukkia esim. ruiskukkaa, kehäkukkaa,
orvokkeja ja neilikoita
Tuoretta basilikaa

Sitruunavinegrette:

1 dl – oliiviöljyä

2 rkl – valkoviinietikkaa tai sitruunan mehua

1,5 rkl – hunajaa tai vaaleaa siirappia

0,5 tl – mustapippurirouhetta sekä suolaa

Kaada salaattisekoitus kulhoon.

Puhdista ja pilko mansikat, lisää salaattiin.

Kuutioi juusto ja leikkaa basilikanlehtiä pienemmiksi, lisää kulhoon. Sekoita varovasti.

Tarjoa salaattinkastike erikseen.

Tämä herkullinen ja värikäs salaatti on paitsi kaunis katsella, myös ravitseva ja täynnä makua.



Marjat hilla- kastikkeessa

400 g tuoreita marjoja
(esimerkiksi vadelmia, aho-
mansikoita, mesimarjoja,
boysenmarjoja, mustikoita,
lakkoja tai mansikoita)

Varaa 400 g marjoja. Aloita valmistamalla hillakastike.

Hillakastike:
200 g lakkoja
100 g hienoa sokeria

Puhdista marjat ja purista ne siivilän läpi, niin että marjojan siemenet jäävät siivilään.

Sekoita hieno sokeri siemenettömään marjasoseeseen ja anna levähtää hetki jääkaapissa.

Lopuksi: Laita tuoreita marjoja kulhoon ja kaada hillakastiketta päälle.

Halutessasi voit koristella annoksen sitruunamelissan tai mintun lehdillä ja kermavaahdolla.

					9	1		
	7	4		8			2	
8				2				4
		5	7					9
	4						8	
6					8	7		
4				9				2
	1			3		9	4	
		9	2					

JUHA HYVÖNEN • ristikkotuumin.fi/juh/sudoku/ohje.html

Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **1.9.2025** mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

Voittajien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Viime lehden paras juttu -äänestyksessä voittajaksi arvottiin **Kristina Schoultz** Espoosta. Hänen mielestään paras juttu oli *Nyt juhliitaan*. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Milloin Suomessa oli Iso Viha eli Venäjän miehitys ja sortokausi Suuren Pohjan sodan aikaan?

- a) 1713–1721
- b) 1742–1743
- c) 1790–1795

2) Milloin syntyi Israelin valtio?

- a) 1945
- b) 1946
- c) 1948

3) Mikä maa voitti jääkiekon maailmanmestaruuden vuonna 2024?

- a) Kanada
- b) Tsekki
- c) Sveitsi

4) Mikä oli Reidar Särestöniemen sukunimi vuoteen 1931 asti?

- a) Tamminen
- b) Kaukonen
- c) Heinonen

5) Montako piirijärjestöä on Kansallisessa senioriliitossa?

- a) 10
- b) 12
- c) 14

6) Milloin kaamos päättyi Utsjoella tänä vuonna?

- a) 10.1.
- b) 17.1.
- c) 23.1.

7) Paljonko Suomessa maksettiin työeläkkeitä ja Kelan eläkkeitä vuonna 2024 yhteensä?

- a) 37,2 miljardia euroa
- b) 38,3 miljardia euroa
- c) 39,1 miljardia euroa

8) Missä sijaitsee Suomen korkein rakennus?

- a) Tampereella
- b) Kirkkonummella
- c) Helsingissä

9) Itä-Suomen yliopisto on monialainen yliopisto. Onko sillä kampus?

- a) Kuopiossa
- b) Kajaanissa
- c) Savonlinnassa

10) Minkä ikäinen oli Suomen vanhin asukas Lempi Maria "Maija" Rothovius kuollessaan vuonna 2000?

- a) 112 vuotta
- b) 111 vuotta
- c) 110 vuotta

Seniorin ”ajokortti”

ENSIMMÄINEN ”ajokorttisi” edellytys on mielenrauha. Sinun on hallittava elämäsi ahdistukset ja menetykset. Siihen antavat energian toivo ja jatkuva henkinen kasvu.

TOINEN tärkeä edellytys on liikunnan antama terveys. Henkinen ja fyysinen terveys vaativat hyvää kuntoa. Sitä ei voi varastoida, vaan pitää liikkua jatkuvasti.

KOLMAS edellytys on kunnossa olevat ihmissuhteet. Tarvitsemme alati muita pysyäksemme terveinä, aluksi ja lopuksi hoivattavina ja välillä hoivaajina.

NELJÄNNEKSI opi hallitsemaan suullinen viestintäsi. Vältä mekaaninen rytmi, monotoninen sävel ja ajattelematon sanojen painotus. Anna kuulijalle ajatustaukoja. Varo, ettet esiinny kuin ”helppoheikki”: ajatus katkeaa, mutta puhe ei.

VIIDENNEKSI opettele ymmärtämään, että sanasi merkitsevät suullisessa viestinnässäsi vain 7–8 prosenttia. Äänesi paino, sävy ja väri merkitsevät 35 prosenttia ja olemuksesi eleineen 55 prosenttia. Jos sanasi ja olemuksesi ovat ristiriidassa, ”me muut” uskomme enemmän olemustasi.

KUUDENNEKSI suhteemme luontoon on oltava tasapainossa. Sisäinen rakenteemme vaatii vuorokaudenaikojen rytmin. Pimeys ja valo rytmittävät harrastuksemme ja lepomme.

SETSEMÄNNEKSI suhteemme instituutioihin on oltava kunnossa. Yhteenkokoontuminen merkitsee aloittamista, yhdessä pysyminen edistystä ja yhdessä tekeminen menestystä.

KAHDEKSANNEKSI henkinen elämämme on oltava aktiivista. Arvomme ohjaavat ajatteluamme ja valmiuksiamme. Näkemyksemme elämän tarkoituksesta vaikuttaa kaikkeen.

YHDEKSÄNNEKSI mene itseesi: kaikki, mitä itsestäsi löydät, on kultaa ja energisoi. Minäsi eheys on lopputulos jatkuvasta kasvustasi ihmisenä. Minän eheyden antama voima on viisaus – elämänviisaus.

Pertti Peltola

Muuttunut maailmamme

2000-LUVULLA ihmisiä ei jaotella enää tyttöihin ja poikiin tai naisiin ja miehiin, kuten meidän nuoruudessamme. Nykyään se voi olla jopa loukkaavaa ihmisen sukupuolista identiteettiä kohtaan. Olemme saaneet oppia uusia sanoja kuten muunsukupuolinen, intersukupuolinen ja cis-sukupuolinen. Sukupuolen moninaisuutta on ollut aina, mutta siitä on alettu puhua ja kirjoittaa julkisesti enemmän vasta tällä vuosituhanella.

Nuorten sukupolvessa muunsukupuolisuus on jo hyvin arkipäiväistä, eikä siihen kiinnitetä opiskelu- tai työpäivällä sen kummempaa huomiota. Meille senioreille tässä riittää kuitenkin sulateltavaa, eikä tämä tosiasia siitä mik-

sikään muutu, vaikka Yhdysvaltain presidentti **Trump** julisti virkakautensa alussa, että tästä lähtien USA:ssa on vain kaksi sukupuolta: mies ja nainen.



New York Times -lehti julkaisi 7.3.2025 listan 400 sanasta, joiden käyttöä Trumpin hallinto haluaa rajoittaa tai välttää viranomaisteksteissä. Listalla ovat muun muassa sanat tasa-arvo (*equality*), nainen

(*woman*), naiset (*women*) ja naispuolinen (*female*). Tämä on huolestuttavaa. Mitä on tapahtumassa kehitykselle kohti tasa-arvoa, johon minun sukupolveni länsimaalaiset naiset ovat tottuneet?

Jos tuollaiset, tasa-arvoa vastustavat, konservatiiviset liikkeet pääsevät vahvistumaan ja leviämään, saattavat tyttöjen ja nuorten naisten oikeudet toteutua tulevaisuudessa jopa huonommin kuin heidän äideillään ja isoäideillään nuoruudessaan. On meidän kaikkien velvollisuus huolehtia siitä, että tytöt ja naiset saavat elää tasa-arvoista ja hyvää elämää. Tämä koskee myös muunsukupuolisia ja intersukupuolisia. Kaikilla pitää olla oikeus onnelliseen elämään.

Päivi Ingrid Siren

kielenkääntäjä, kirjailija,
ratkaisukeskeinen valmentaja
Turun kansalliset seniorit ry:n jäsen

Upeat, opastetut KIERTOMATKAT 2025

MUKANA
SUOMEN-
KIELISET
OPPAAT

TOSCANA JA LIGURIA, 6 PV

Toscana tunnetaan maittavasta ruoasta, viiniviljelyksistä, kaniista vehreistä maisemista ja taideartaistaan. Ligurian rannikkoa kutsutaan Riviera dei Fiori'ksi, Kukkarannikoksi, siellä viljeltävien värikkäiden kukkalojien vuoksi. Kiemurteleva rantatie kulkee Ligurian rannikon läpi pikkukylästä toiseen läpi upeiden maisemien ja rinnalla kimmeltää upean sininen Välimeri.

1.9. ja 20.9. alk. **1688€**

PORTUGALIN KIERTOMATKA, 6 PV

Koe Portugalin sykkivä pääkaupunki Lissabon sekä useita viehättäviä pikkukyläiä, kuten Sintran satulinnojen kaupunki, keskiaikainen Obidos, Tomarin keskiaikainen linnoitus, 900-luvulla perustettu Guimaraesin kaupunki sekä tietenkin myös Porton upea historiallinen kaupunki.

8.9. ja 6.10. alk. **1884€**

UUTUUS! SVEITSI JA BERNINA EXPRESS-JUNAMATKA, 5 PV

Koe unohtumaton matka kuvankauniita alppimaisemia ihastellen. Vierailemme Liechtensteinin minivaltiossa ja pääsemme maistelevaan ruhtinaan oman tilan viinejä. Matkaamme upeaa reittiä kulkevalta maailmankuululla Bernina-Express -junalla Churista Tiranoon, missä meitä tervehtivät väli-merellinen ilmasto ja maisemat.

14.9. ja 5.10. alk. **2328 €**



SCHWARZWALD JA ALSACE, 5 PV

Matkamme Saksaan, Ranskaan ja Sveitsiin on täynnä satukirjamaisia maisemia. Majoitumme viehättävässä Freiburgin kaupungissa Schwarzwaldin eli "Mustametsän" vuoriston kainalossa. Freiburgista käsin teemme retkiä lähialueille, kuten vuoriston sydämessä sijaitsevaan Tribergin idylliseen kaupunkiin. Vierailemme myös Ranskan puolella upeassa Colmarin kaupungissa.

14.9. ja 15.10. alk. **1298€**

REIMS JA CHAMPAGNEN VIINIALUE, 5 PV

Matka samppanjan syntysijoille! Champagne on Ranskan historiallinen maakunta, joka tunnettiin roomalaisaikana nimellä Campania (tasankojen maa). Alueen suuria kaupunkeja ovat Reims, maakunnan suurin kaupunki sekä Troyes ja idyllisempi Épernay, jossa pääsee maistamaan käytännössä kaikkia alueen samppanjoita.

15.9. ja 12.10. alk. **1998 €**

UUTUUS! BRETAGNEN KIERTOMATKA, 5 PV

Kiehtova Bretagne ihastuttaa maalauksellisilla maisemillaan, monituhattavuotisella historiallaan ja rikkaalla kulttuuriperinnöllään. Upea rantaviiva, jylhät kalliot ja kaunis luonto, keskiaikaiset kylät ja kaupungit kivaloineen sekä herkullinen ruoka tekevät Bretagnesta mitä mielenkiintoisimman matkakohteen.

21.9. alk. **1918 €**



Hintoin sis. suorat lennot Helsingistä, majoitus hotellissa 2hh aamiaisin, bussikuljetukset ja yhteiset ateriat, retket, kaupunkikierrokset ja vierailut kohteissa matkaohjelman mukaan sekä suomenkielisen paikallisoppaan palvelut.

MATKAPOJAT

matkaporjat.fi/kiertomatkat • puh. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä varattaessa, muutoin 12€/varaus. Hinnat ovat alk-hintoja/hlö. Alk-hintaa ei kaikilla lähdöillä.



MADRIDIN TAIDEAARTEET

20.–24.11.2025

Madridissa sijaitsee kaksi taidemuseota, jotka lasketaan maailman merkittävimpien museoiden joukkoon: **Museo del Prado**n valtavana kokoelmassa ovat esillä tärkeimmät maalaukset Diego Velazquezilta ja Francisco de Goyalta. **Museo Reina Sofiassa** nähdään yksi maailman kuuluisimmista maalauksista, valtavan suuri Picasson Guernica.

Taideasiantuntija Veikko Halmetoja johdattaa matkan aikana luennoillaan Pradoon aarteisiin ja vanhan taiteen saloihin sekä Reina Sofian huikeaan 1900-luvun taiteen kokoelmaan. Lisäksi tutustutaan **Madridin** nähtävyyksiin sekä tehdään kokopäiväretki historialliseen, hurmaavaan **Toledoon**.

asiantuntijaopas Pasi Hakala

1 795 €

sis. Helsinki-Madrid-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 4 yön majoitus jaetussa 2hh • 4 x aamiainen, 2 x lounas, 1 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomalaisten asiantuntijaoppaiden palvelut



Veikko Halmetoja

Aarno Cronvallin matkassa BBC PROMS LONTOOSSA

2 269 € | 29.8.–1.9.2025

Lontoon vuosittainen, kahdeksan viikkoa kestävä BBC Proms-konsertti-sarja on maailman laajin klassisen musiikin festivaali – ja laajinsa kiistaton ykköstapahtuma. Promsien kotina toimii legendaarinen Royal Albert Hall, johon myös opastetulla kierroksella tutustutaan. Lisäksi vierailaan upeassa Kew Gardensissa, tutustutaan kuninkaalliseen Hampton Courtiin, risteillään Thamesjoella ja nautitaan perinteinen iltapäivätee. Matkaan sisältyy kaksi teosta: Händelin oratorio Aleksanteri Suuren pidot sekä konsertti, jossa esiintyjinä suomalainen viulisti-kapellimestari Pekka Kuusisto sekä uumajansaamelainen laulaja Katarina Barruk.

asiantuntijaopas Lilli Hoikka

TONAVAN RISTEILY Wienistä Mustallemerulelle

alk. 3 496 €/hlö | 22.9.–3.10.2025

Matka alkaa Wienistä, Itävallan pääkaupungista, missä nähdään upea Schönbrunnin linna ja perehdytään kaupungin taide-elämään. Kauniissa Bratislavassa ja eioisassa Budapestissa historia ja moderni kulttuuri sulautuvat saumattomasti yhteen. Tutustutaan myös Unkarin pusztaan ja Serbian Novi Sadiin. Serbian ja Romanian rajalla kohoavat jylhinä Euroopan syvimmän rotkolaakson, Rautaportin, seinämät. Rusen kauniit kalliokirkot ja Bukarestin ainutlaatuinen arkkitehtuuri täydentävät elämyksen. Risteilyllä täysihoito.

asiantuntijaopas Hajni Kiss

PARASTA RANSKAN RIVIERAA

1 796 € | 15.–20.10.2025, 30.4.–5.5.2026

Vuoret ja välkehtivä Välimeri, ylellisyys ja yksinkertaisuus, rannikon värikkäät kaupungit ja sisämaan pittoreskit pikkukylät – Riviera valloittaa. Tutustutaan viehättävään Nizzaan ja eleganttiin Cannesiin, vierailaan Monacon ruhtinaskunnassa ja idyllisessä Ezen kylässä sekä nähdään taiteilijoiden Saint-Paul de Vence ja keskiaikainen Mougins, Antibesia unohtamatta!

asiantuntijaopas Timo Hakola

ERILAINEN UMBRIA

1 796 € | 21.–26.10.2025

Matkan aikana kuljetaan Isä Matteon tutkimuksia -tv-sarjan jalanjäljillä Gubbiossa ja Spoletoissa, vierailaan Franciscus Assisilaisen kotikaupungissa ja hänen perustamassaan La Scarzuolan luostarissa, nähdään upea Cascata delle Marmore -vesiputous sekä tutustutaan kahteen erityislaatuiseen puutarhaan. Lisäksi maistellaan paikallisia herkkuja ja nautitaan mm. Orvieton kuuluisista viineistä.

asiantuntijaopas Mervi Kaskinen

VIETNAMIN KIERTOMATKA

2 946 € | 13.–25.11.2025

Sukelletaan syvälle Vietnamin kiehtovaan menneisyyteen, maistetaan herkullisia ruokia ja nautitaan henkeäsalpaavista maisemista: tehdään kävelykierros vilkkaan Hanoin kaduilla, risteillään Halonginlahden upeissa maisemissa, nautitaan Hoi Anin tunnelmasta ja merellisestä Vinh Hystä sekä vierailaan hiekkadyneistään tunnetussa rantakohteessa Mui Nessa. Matka päättyy sykkivään Ho Chi Minh Cityyn, joka edelleen myös Saigonina tunnetaan.

asiantuntijaopas Timo Bry

Lomalinja

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

TAMPERE p. 010 289 8100 | HELSINKI p. 010 289 8102

Palvelumaksu 28 €/varaus. Puhelut 8, 35 snt/puh + 17, 17 snt/min.
Verkkokaupasta 24h ilman palvelumaksua.



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

- asiantuntijan räätälöimä matkaohjelma
- suomenkielinen asiantuntijaopastus
- selkeä kokonaisuinhoittelu
- kotimainen luotettava matkanjärjestäjä – yli 45 vuoden kokemus