

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
4/2025

Patina

*Jäsen-
hankintaesite
käyttöösi!*

PAINAVA SANA

Ikääntyvien
ääni halutaan
kuuluville

MATKATERVEISIÄ

Kuvia ja
kuulumisia
Senioriliiton
risteilyltä

Folken matkassa

Kaikki muistavat Folke Westin
legendaariset matkailuohjelmat.

TEEMA

Huumorista
on hyötyä

RYHMÄ- ALENNUS

5 % alennus /hlö
matkan hinnasta,
kun ryhmässä
min. 10 hlö

Suomenkielinen
**opas mukana
kohteessa!**

Matkapaikien tunnelmalliset JOULUMATKAT

EUROOPAN JOULUTORIT

Nappaa mukillinen glögiä, nauti valoista, kojuista, tuoksuista ja erilaisista paikallisista jouluperheistä. Lähde joulun tunnelmaan upeille joulutoreille!

Berliini, 4 pv

27.11., 4.12. ja 11.12.2025

alk./hlö **788€**

Wien ja Bratislava, 4 pv

27.11., 4.12. ja 12.12.2025

alk./hlö **848€**

Italia - Verona, 4 pv

27.11. ja 11.12.2025

alk./hlö **998€**

Krakova, 4 pv

4.12. ja 11.12.2025

alk./hlö **768€**

Saksan kauneimmat joulutorit, 4 pv

4.12. ja 11.12.2025

alk./hlö **898€**

Praha ja Dresden, 4 pv

4.12. ja 11.12.2025

alk./hlö **968€**

Italia - Toscana, 4 pv

11.12.2025

alk./hlö **1298€**

EUROOPAN JOULUMATKAT

Suomeksi opastetut joulumatkat tunnelmallisiin kaupunkeihin! Vieraillemme useissa kohteissa nauttimassa paikallista joulun tunnelmaa ja ihania herkkuja!

Český Krumlov, 5 pv

22.12.2025

alk./hlö **1388€**

Berliini, 5 pv

23.12.2025

alk./hlö **998€**

Wien, 5 pv

23.12.2025

alk./hlö **1458€**

Joulu Italiassa, 5 pv

Verona 22.12.2025

alk./hlö **1598€**

Piemonte 23.12.2025

alk./hlö **1898€**

Matkoihin sis. lentomatka Helsingistä Finnairin reittilennoilla, matkatavarat lennoilla, lentokenttäkuljetukset oppaan johdolla, hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin, matkaohjelman mukaan kaupunkikierto sekä vierailut joulutorilla oppaan johdolla



MATKAPAJAT

matkapaajat.fi/joulu

p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

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

Hyvä kello kauas kuuluu!

Vaikka maailma ympärillä myllertää, välillä tulee suvantovaiheita hyvien uutisten myötä. Tuollaisissa hetkissä usko tulevaan ja omaan tekemiseenkin vahvistuu.

Yksi suvantovaihe itselläni oli, kun 17.9. julkaistusta Huomisen kynnyksellä -tutkimuksesta paljastui, että Kansallisen senioriliiton tunnettuus oli edelliseen tutkimukseen (2022) verrattuna kasvanut peräti neljä prosenttiyksikköä. Toki edelleenkin muutama muu eläkeläisjärjestö on edelläme, mutta olemme kasvattaneet tunnettuutamme eniten. Mielestäni se kertoo siitä, että olemme viimeisen kolmen vuoden ajan yhdessä tehneet oikeita asioita! Jokainen piiri, yhdistys ja yksittäinen jäsen on senioritoiminnan lähettiläs, ja jokainen teko kertoo meistä ja toiminnastamme. Kiitos siis meille kaikille!

Organisaation ja sen toiminnan tunnettuus on tärkeä monestakin eri syystä. Tarvitsemme tulevaisuudessa uusia kumppaneita tukemaan toimintaamme myös taloudellisesti. Tätä tehtävää varten liitossa toimii rautaisista ammattilaisista – jäsenistämme – koostuva yritysysteistyöryhmä. Työryhmä haluaa kirkastaa senioritoiminnan brändiä ja luoda uusia tapoja kasvattaa positiivista näkyvyyttä elämäniloista ja vastuullista toimintaamme korostaen. Lisäksi työryhmä listaa potentiaalisia sponsoreita, jotka jakavat

senioreiden arvomaailman. Itselläni on vahva usko siihen, että työryhmän työ auttaa pidemmällä tähtäimellä niin yhdistyksiä, piirejä kuin liittoakin saamaan hyvää pohinää ympärilleen ja uusia kumppaneita toimintaansa.

Tämän lehden teemana on viihde. Mikä onkaan parempi kuin juuri tämä lehti jakamaan muistoja Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteilystä, joka kokosi yli tuhat iloista senioria viihtymään, kuulemaan asiantuntijoita ja tapaamaan toisiaan. Uskon, että risteilyn hyvä tunnelma välittyi myös laivan muille matkustajille ja henkilökunnalle. Ja toivon mukaan Kansallinen senioriliitto jäsenineen jäi heidän mieleensä aktiivisena ja oikeita asioita tekevänä toimijana.

Hyvän mielen syyskautta,



Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Tuoreen Huomisen kynnyksellä -tutkimuksen mukaan tiedon saaminen eläkeläisiä koskevista asioista on tärkein eläkeläisjärjestöjen tarjoama etuus.



Sote-järjestöt saavuttivat torjuntavoiton, kun ylimääräisiä avustusleikkauksia ei ensi vuoden budjettiin tehdä. Silti aiemmin sovittu 35 miljoonan euron leikkaus avustuksiin 2026 jää voimaan.



Norjalaisen Trude Teigen romaani Isoäiti tanssii sateessa kertoo kolmen sukupolven naisen valinnoista tavalla, joka jättää vahvan tunnejäljen pitkäksi aikaa.

Huom!

Tämän lehden välistä löydät senioriliiton jäsenhankinta-esityksen.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 4/2025

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** Roni Rekomaa **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 18.12.2025



Sakari Nurmela Verionista ja EETUn puheenjohtaja Ulla-Maj Wideroos Svenska Pensjonärsförbundetista.



6

Folke West
muistetaan matkoistaan ympäri maailmaa.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen terveiset. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa **Suvi-Anne Siimes.**

14

Huumorin hyödyt kannattaa ottaa tosissaan.

20

DJ Börje
ei käytä valmiita soittolistoja.

22

Suomessa on paljon ikään perustuvaa syrjintää, selviää tutkimuksesta.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

27

Senioriliitto tiedottaa.

30

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

38

Liiton kalenteri ja yhteystiedot.

40

Terveisiä liiton risteilyltä – Vicky Rosti nosti tunnelmaa.

44

Tietoa menneistä ja tulevista matkoista.

50

Syksy on hirvikäristyksen aikaa.

52

Ristikko ja 10 kysymystä.



Alppimaisemiin
kuului myös
maisemaan
sulautuva ja
erittäin tasokas
hotelli.
s. 44



Patina

Palautetta tai ideoita?

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

Kamua Helsinki

Sörnästenkatu 1
00580 Helsinki TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmytymispäivä 18.12.2025.



Henkilöjutun kirjoittaja
Vilma Timonen:

”Historia on lapsesta asti ollut **Folke Westin** suurimpia kiinnostuksen kohteita, ja hänellä on siitä valtava tietämys. Keskustelu Folken kanssa käy samalla historian oppitunnista.”



Folke West toteaa, että matkailu on parhaimmillaan erinomainen lisätulonlähde, jonka tuotto ohjautuu usein suurelta osin suoraan kohteeseen väestölle.

Kaikkien tuntema matkamies

Folke West on suurelle osalle suomalaisista tuttu matkailutoimittaja. Hän on tehnyt uransa aikana yli 370 matkailuaiheista tv-ohjelmaa. Lisäksi hän on kiertänyt maailmaa ryhmämatkojen oppaana ja asunut pitkään ulkomailla. Kuuballa on Westin sydämessä aivan erityinen paikka.

Teksti Vilma Timonen | Kuvat Roni Rekomaa

Televisiotuottaja, toimittaja, matkanjohtaja ja luennoitsija **Folke West** on kiertänyt maapallon ympäri ja vierailut monessa eksoottisessa paikassa. Hänen aivan ensimmäinen ulkomaanmatkansa suuntautui monelle suomalaiselle tuttuun kohteeseen.

– Kehtaako tätä edes kertoa... Ensimmäisen ulkomaanmatkani tein silloisen vaimoni

kanssa Teneriffalle. Valitsimme sen, koska se tuntui kivalta – ja olihan se kiva, West sanoo.

Jo ensimmäisellä Teneriffan-matkallaan West löysi oman tapansa matkailla.

– Huomasin Teneriffalla, että lomaillessa on kaksi tyyliä: yksi keskittyy palmuihin ja rantoihin, toinen lisää siihen luonnon, kulttuurin ja historian. Minä syvennyin paikalliseen kulttuuriin ja historiaan. Halusin tietää niistä enemmän kuin matkaesitteissä kerrottiin.

Historiasta West on ollut kiinnostunut lapsesta alkaen. Kotona oli äidin hankkima, 24-osainen **Carl Grimbergin** Kansojen historia -kirjasarja, joka oli kovassa käytössä. Koulussa innostuksen historiaan ja matkailuun syytti oppikoulun historianopettaja, **Runeberg** nimeltään.

– Tämä Runeberg otti fiksulla tavalla uskonnon mukaan historian opetukseen. Hän esitteli meille Zeuksen, Afroditen,



Matkailu kulkee Folke Westillä suvussa. Hänen isoisänsä Gustaf Alarik luotsasi Venäjän vallan aikana keisaria purjelaivasteilyllä Viipurista Ahvenanmaalle ja takaisin.

Viihdeura alkoi dj-kopista

ENNEN tv-uraansa **Folke West** työskenteli tiskijukkana helsinkiläisissä ravintoloissa. West ei tyytynyt ainoastaan soittamaan levyjä, vaan myös toi maahan uusien kansainvälisten artistien tuotantoa ja kertoi keikkojen yhteydessä taustatietoa soittamastaan musiikista ja sen esittäjistä.

– Otin alusta alkaen sen linjan, että kaivan esiin uusia aarteita, joita ei vielä ollut edes markkinoitu. Minulla oli diili englantilaisten levy-yhtiöiden kanssa, ja sain niiltä tiettyjen artistien uusimmat julkaisut.

Westin ensimmäinen keikkapaikka sijaitsi Puotilan kartanossa Itä-Helsingissä. Kartanon pehtoorin pytingissä toimi Suomen ensimmäinen disco, jossa myytiin keskioletta. Sieltä ravintola Ostrobotnian eli Bottan johtajat löysivät Westin, ja seuraavat vuodet hän pyöritti levyjä Bottalla.

– Bottalla oli kunnon dj-koppi ja esiintymislava, oli go-go-tyttöjä ja ensimmäiset vilkkuvat värivalot. Se oli suurta juhlaa.

West kertoo, että hänen tyylinään oli sekoittaa eri musiikkilajeja.

– Tunnusmusiikkini oli *Toreadorien marssi* Carmen-oopperasta. Ja se toimi! Kun ihmiset kuulivat kappaleen alkutahdit, kaikki innostuivat, että ”nyt se alkaa, nyt se alkaa”.

HYVÄ TIETÄÄ

Dionysoksen ja muut. Kaikilla näillä Kreikan jumalilla on omat tehtävänsä, ja heissä on eri ammattien edustajia. Runeberg kertoi elävästi jumaliin liittyviä dramaattisia kertomuksia. Myöhemmin halusin päästä itse näkemään paikat, joista tarinoissa kerrottiin. Kreikan mytologia on hyvin rikas – ei ole sattumaa, että olemme tehneet ohjelman 14:stä Kreikan saaresta.

Historia on ollut vahvasti läsnä myös monissa muissa Westin ohjelmissa. Kaikkiaan hän on tehnyt uransa aikana yli 370 matkailuohjelmaa. Erityisesti historiallisesta vinkkelistä mieleen ovat jääneet esimerkiksi Efesos, Olympos, Sparta ja Troija.

Kuuba on Folke Westille tärkeä.

Kiinnostus Kuubaan syntyi jo lapsena, erikoisella tavalla.

Helsingin Vuosaaressa kasvanut West kävi oppikoulua Gymnasiet Lärkanissa Mikonkadulla. Linja-automatka kodin ja koulun välillä kesti 40 minuuttia.

– Ensimmäisenä oppikouluvuonna tunnit olivat kahdeksasta kahteentoista, mutta ensimmäinen Vuosaaren-bussi lähti keskustasta vasta kello 14. Minun piti joka päivä tappaa aikaa kaksi tuntia. Alussa se vietettiin Stockmannin leluosastolla, leikimme siellä kavereiden kanssa. Muiden vanhemmat olivat hyvin toimeentulevia, tunnettuja Stockmannin asiakkaita, ja he saivat vähän vapaa-oikeuksia. Tuunsin itseni vähän ulkopuoliseksi, koska olin vain normaali ”vesterin” muiden joukossa.

Westin isä keksi pojalleen puuhaa bussin odottelun ajaksi.

– Isä rakasti historiaa ja seurasi aktiivisesti myös ajankohtaisia tapahtumia. Hän luki sekä *Hesaria*, *Husista* että *Nya Presseniä*. Muut lehdet tulivat postiluukuun, mutta *Nya Pressen* oli iltapäivälehti. Sain kunniatehtävän hankkia päivän lehti isälle.

Erään koulupäivän jälkeen nuori West huomasi jo kaukaa lehdenmyyntikojuun ripustetun lööpin. Siinä luki suurin kirjaimin: ”Klockan klämtat för Castro.” Lööppi julkaistiin, kun Yhdysvallat oli hyökännyt Kuuban etelärannikolle Sikojenlahteen.

/ ”Haluaisin kiertää suomalaisia vanhainkoteja ja esitellä matkaohjelmiani.” /

West meni kotiin ja vei lehden terassilla keinutuolissa odottaneelle isälleen.

– Kysyin, että ”Pappa hej, kuka tämä **Fidel Castro** oikein on? Mitä hän on tehnyt, kun kellot soivat hänelle?” Yleensä kellot soivat hätätilan julistuksena.

Isä vastasi, että se on iso kysymys, mutta kuvaili Castroa moderniksi Robin Hoodiksi, joka ottaa rikkailta ja antaa köyhille.

Pikkuhiljaa maailma avartui.

Kierrettyään Välimeren rannikon West alkoi 70-luvun alussa haaveilla Karibiasta. Hän sai tietää, että pieni ruotsalainen matkatoimisto oli alkanut järjestään lentoja Kuubaan.

Pian Kuubasta tuli Westille kiehtova matkakohde, myöhemmin myös pitkäaikainen kotimaa. Kuubasta löytyi myös vaimo: kokki ja tanssija **Lene Marbel Benavides**.

West on perehtynyt Kuubaan ja sen kulttuuriin perinpohjaisesti ja jakanut tietouttaan myös muille. Hän on toiminut oppaana yli 150:llä Kuubaan suuntautuvalla matkalla. Eikä Fidel Castrokaan ole unohnut. Westin ohjaama Castrosta kertova dokumentti *Nuori Fidel*, sai ensi-iltansa Havannan filmifestivaaleilla vuonna 2003.

Tänä vuonna West on opastanut Kuubassa vain pienryhmiä.

– Mielestäni 4–8 matkustajan kimppa on sopiva yksikkö matkailun kannalta. Silloin matka ei rasita kohdemaata eivätkä matkailijat kuluta valtavasti sellaisia tarvikkeita, joita Kuuba tarvitsee omilleen. Minulta voi myös kysellä vinkkejä Kuuban-matkoille, autan omatoimimatkoilijoita veloituksetta.

Turismin aiheuttamista ongelmista puhutaan paljon, mutta West näkee matkailussa myös paljon hyvää.

– Oikeaoppisesti hoidettuna matkailu on monien maiden väestölle fantastinen tulonlähde. Se työllistää ja samalla mahdollistaa eri kansallisuuksien kohtaamiset.

Pitkän linjan matkailutoimittaja peräänkuuluttaa myös matkailun vastuullisuutta. Kontrollia ja sääntelyä tarvitaan, ja luontoa pitää kohdella varovasti.

KUKA?

Folke West (oik. Westerholm)

- ✘ Syntyi 1948 Helsingissä, sukujuuret Inkoossa.
- ✘ Tehnyt yhteensä 565 tv-ohjelmaa, joista 374 matkailuaiheista. Folken ohjelmat olivat nimeltään **Maailman ympäri**, **Folken matkassa** ja **Matkamies**.
- ✘ Toiminut matkaoppaana lukuisilla ryhmämatkoilla. Työskennellyt myös dj:nä ja puutarha-alalla sekä radiotoimittajana.
- ✘ Asuu Lapissa Könkään kylässä vaimonsa Lene Marbel Benavidesin kanssa.
- ✘ Motto: ”Seuraava matka on aina se paras!”

Nyt West asuu Lapissa. Kuubasta katsottuna se on melkein vastakkaisella puolella maapalloa.

Lappikin on Westille tuttu paikka jo vuosikymmenten takaa. Ensimmäistä kertaa hän päätyi sinne tv-ohjelman kautta. 1990-luvun alussa West oli mukana tekemässä *Lumiletka*-nimistä tv-sarjaa, jota kuvattiin Lapin hiihtokeskuksissa. Ohjelmissa oli haastattelujen lisäksi lasketteluasiaa ja viihteellinen osuus.

– Menossa oli mukana aikansa suosikiduo CatCat eli sisarukset **Virpi** ja **Katja Kätkä**. Keksini pyytää Kätkän työt ohjelmaan mukaan, koska he ovat Lapista kotoisin. Meillä oli hauskoja kilpailuja, joissa toimittaja **Markus Wiklund** ja minä olimme yksi joukkue ja Kätkän työt toinen. En tosiaan ollut ennen ohjelman tekoa käynytäkään Lapissa. Innostuin siitä tietenkin suuresti.

Nykyisin Westin ja hänen puolisonsa koti löytyy Leviltä, Könkään kylästä. Tärkein syy pohjoiseen muuttamiseen oli Westin terveys.

– Minä olen torjunut syövän, ja yritän parhaillaan päästä sinuiksi sydäntautini kanssa. Sen vuoksi päätimme vaimoni kanssa muuttaa rauhallisempaan ympäristöön. Tärkeä syy oli myös Tonttulan Elämyskylän omistajalta, **Päivikki Palosaarelta**, tullut kutsu.

Eläkeläisenäkin Westillä riittää vir- taa.

Hän ei malta olla tekemättä mitään. West työskentelee Tonttulan Elämyskylässä, harrastaa lampaiden hoitoa ja tarttuu tarvittaessa vaikka lumilapioon.

– Leville tulee viikoittain ihmisiä, jotka ovat aikaisemmin matkustaneet minun kanssani. Heidän kanssaan on hauskaa rupatella. Sydäntäni lämmittää, kun ihmiset tunnustavat ja tulevat juttelemaan.

Historia kiehtoo Westiä edelleen. Hänellä on parhaillaan tekeillä tv-ohjelma Könkään kylän historiasta. Dokumentti *Naapurina matkailu* julkaistaan vuoden vaihteessa.

– Kerron kylän historiasta 1600-luvulta alkaen. Dokumenttia varten on haastateltu noin 30 ihmistä, sekä tavallisia ihmisiä että eri alojen erikoistutkijoita.

Eryteisesti saamelaisväestön vaiheet kiinnostavat Westiä.

– Minua harmittaa, että Lapissa saamelaisien osuus väestöstä on niin pieni. Köngäs sai alkunsa 1400-luvulla, jolloin ensimmäiset saamelaiset tulivat sinne. Kyläläiset toivat mukanaan porot ja elättivät itsensä poronhoidolla, metsästyksellä ja kalastuksella. Sittemmin alkoi tulla suomalaisia heimoja, jotka työnsivät saamelaiset yhä korkeammalle pohjoiseen, West kertoo.

West sanoo, että vaikka ikää on tullut, on urakka vielä kesken ja työ jatkuu niin kauan kuin terveys sallii. Yksi erityinen haave hänellä vielä on.

– Haluaisin kiertää suomalaisia vanhainkoteja esittelemässä matkaohjelmiani. Katselijat voisivat valita suosikkinsa viidenkymmenen ohjelman listalta. Kenties he haluaisivat muistella tuttuja paikkoja tai kokeilla uutta, jännittävää kohdetta turvallisesti ruudun kautta. Oli miten oli – tervetuloa kyytiin!

Lyhyet

”Savolaisuus näkyy asenteessani. Elämä on ankara paikka ja päättyy kuolemaan. Vastoinkäymisiä tulee jokaiselle. Niistä selvitäkseen tarvitaan huumorintajua.”
– Eläkkeelle jäänyt uutisankkuri Matti Rönkä Eeva-lehdessä 7/2025.

Budjettiesitys: Tukea alkavalle talouskasvulle

PÄÄMINISTERI PETTERI ORPON hallituksen talousarvioesitys vuodelle 2026 on anettu eduskunnalle 22. syyskuuta. Pyrkimyksenä on saada työllisyyteen ja talouskasvuun vauhtia täsmätoimilla ja veropäätöksillä.

Vuoden 2026 talousarvioesityksen määrärahojen loppusumma on 90,3 miljardia euroa. Budjettiesitys on 8,7 miljardia euroa alijäämäinen, eli kutakuinkin sen verran valtio joutuu ottamaan ensi vuonna lisää velkaa kattatakseen menonsa.

Hallitus panee toimeen kasvutoimia, joilla on tarkoitus tukea investointeja. Suomalaisten ostovoimaa vahvistetaan muun muassa keventämällä pieni- ja keskituloisten verotusta, kasvattamalla työtulovähennyksen lapsikohortaista korotusta ja alentamalla ylin marginaaliveroaste noin 52 prosenttiin. Yrittämisen edellytyksiä parannetaan laskemalla yhteisövero 18 prosenttiin vuodesta 2027.

Uusia säästötoimia tehdään noin miljardilla eurolla. Hallitus hylkysi valtiovarainministeri Riikka Purran ehdotuksen, jonka mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksiin olisi kohdistettu 100 miljoonan euron lisäleikkaus. Aiemman päätöksen perusteella sotejärjestöjen valtionavustuksista leikataan vuosina 2024–2027 yhteensä 140 miljoonaa euroa.

Digituki vaatii yhteiskunnallista panostusta

VANHUSASIAVALTUUTETUN teettämän tuoreen kyselyn mukaan järjestöillä on keskeinen rooli digituen tarjoamisessa ikääntyville. Tukea annetaan esimerkiksi digitaitojen perusteisiin sekä taitojen täydentämiseen ja laitteiden hankintaan. Digituen tarjoamisessa on suuria alueellisia eroja.

Kyselyssä nousi esiin järjestöjen huoli siitä, että iäkkäiden digituki ei kuulu minkään tahon lakisääteisiin velvoitteisiin. Järjestöt toivovat, että digituen koordinointiin nimettäisiin selkeä vastuutaho ja että kuntien ja hyvinvointialueiden roolit määriteltäisiin tarkemmin.

Lähde: Vanhusasiavaltuutettu



Valinnanvapauskokeilu alkoi

Kela-korvausten valinnanvapauskokeilu alkoi syyskuun alussa. Kokeilussa 65 vuotta täyttäneet pääsevät yksityiselle lääkärille julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun suuruisella omavastuulla eli 28 eurolla. Korvauksen voi saada yksityisen lääkärin vastaanotokäynneistä ja tutkimuksista enintään kolme kertaa kalenterivuodessa.

Lähde: stm

48%

Eläkeläisistä 48 prosenttia syö leipää lounaan yhteydessä. Muut ikäluokat syövät sitä lounaalla harvemmin. Ravitsemussuositusten mukaan leipää kannattaisi lisätä kaikille aterioille kuitu- ja täysjyvätavoitteiden saavuttamiseksi.

Lähde: Leipätiedotus ry

24.10.2025
vietetään YK:n päivää.
Järjestö perustettiin
80 vuotta sitten.



14.11.2025
Maailman
diabetespäivän
ja -viikon teemana
on kävelyn lisääminen.



28.11.2025
Black Friday
houkuttelee ostoksille
ja Älä osta mitään
-päivä kehottaa
välttämään turhaa
kulutusta.



30.11.2025
Sytytetään yksi
kynttilä ensimmäisen
adventin kunniaksi.

87%

Liki yhdeksän kymmenestä 55–84-vuotiaasta pitää itseään suhteellisen onnellisena ja kokee tyytyväisyyttä elämäänsä.

Lähde: Huomisen kynnyksellä 2025 -tutkimus

Edunvalvonnan sähköinen asiointipalvelu avattu

OIKEUSPALVELUVIRASTON yleisen edunvalvonnan päämiehet voivat jatkossa viestiä ja hoitaa asioitaan sähköisen asiointipalvelun kautta. Palvelu tarjoaa päämiehille jatkuvan näkyvyyden esimerkiksi omiin tilitietoihinsa.

Sähköinen asiointipalvelu tarjoaa yleisen edunvalvonnan päämiehille mahdollisuuden hoitaa asioitaan yhden viestintäkanavan kautta milloin tahansa. Asiointipalvelun ansiosta päämiehen ei tarvitse viestiä sähköpostitse tai puhelimitse monelle eri henkilölle.

Sähköiseen asiointipalveluun kirjautuminen vaatii vahvan tunnistautumisen, eli asiointipalveluun kirjaututaan pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Oikeuspalveluvirasto pyrkii sähköisellä asiointipalvelulla parantamaan yleisen edunvalvonnan päämiesten asemaa.

Lähde: Oikeuspalveluvirasto

Elintapaohjaus tuo pitkäaikaisia terveyshyötyjä

ITÄ-SUOMEN yliopiston ja THL:n tutkimus osoittaa, että monipuolinen elintapaohjaus voi vähentää ikääntyneiden haurastumista ja parantaa elintapoja vuosiksi eteenpäin. FIINGER-tutkimuksessa 60–77-vuotiaat osallistuivat kahden vuoden ohjelmaan, joka sisälsi ravitsemus-, liikunta- ja muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuonitautien riskien hallintaa. Viiden vuoden seurannassa havaittiin, että toimintakykyä heikentävä haurastuminen eli gerastenia ja sen esiaste olivat harvinaisempia ohjaukseen osallistuneilla kuin vertailuryhmässä. Erityisesti kalan ja kasvien käyttö säilyi korkealla tasolla, ja liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt. Tulokset korostavat elintapaohjauksen merkitystä terveemmän ikääntymisen tukemisessa, erityisesti muistisairauden riskiryhmissä.

Lähde: Itä-Suomen yliopisto

 **ONNI** kotisiivous

**Laadukkaat
siivouspalvelut**

 **09 8564 6541**

 **onnikotisiivous.fi**

**Senioriliiton
jäsenille -10 %**

Säännöllinen siivous, kertsiiivous,
ikkunanpesu, muuttosiivous,
järjestelyapu, kuolinsiivous



Kollaa ja Simo Häyhä - museo



**Kiitos kaudesta
2025**

**Avaamme taas
keväällä 2026**



Kokonais- taloudelliset vaikutukset esiin

HYVINVOINTIALUEITA on yritetty ajaa sisään. Alijäämät paukkuvat. Arvostelu lisääntyy. Arviointimenettelyjä pelätään ja niiden tuloksia odotellaan ”sydän syrjällään”.

Ainakin Etelä-Pohjanmaalla säästötoimet ovat herättäneet arvostelua. Jotkin johdon hallintosäännön antamin valtuuksin tekemät palveluhekennykset ovat tuntuneet järjettömiltä.

Eräs esimerkki on hyvin toimineiden urologisten palvelujen lopetus reuna-alueilta.

Aiemmin urologille varattiin päivää kohden 15–18 potilasta ja noin 10 PSA-näytettä lausuntoa varten. Sairaanhoidajan ja lääkärin vastaanottoaika oli 30 minuuttia.

Lähiseudulla työskennelle urologin asiakkaalle tuli poissaolo enimmillään tunti. Nykyään Seinäjoella käymiseen menee päivä.

Aiemmin lääkäri kävi päiväselvityksensä reuna-alueella. Nyt 15 potilasta käy Seinäjoella, jolloin päästöt kertyy noin 3 000 kilometriltä.

Esimerkistä voi päätellä, kuinka tärkeää olisi saada arvio kokonais-
taloudellisista vaikutuksista euroina ja arvio myös ympäristöhaitoista.

Jos valtuutetuille esitettäisiin luotettavat esitykset kokonaistaloudellisista vaikutuksista, olisi heidän helpompaa tehdä omat päätöksensä asioista. Äänestäjät niitä kuitenkin kyselevät.

Raimo Vistbacka

EP:n HYV-alueen valtuutettu

SANA SINULLE



Antti Laine

TT, kirkollisten ja ekumeenisten suhteiden päällikkö, Kirkon Ulkomaanapu

Kuka on lähimmäiseni?

Kansallisrunoilijamme **J. L. Runeberg** esittää virressä 431 oleellisen kysymyksen: kuka on lähimmäiseni ja ketä minun tulisi rakastaa kuin itseäni? Tällä Runeberg viittaa rakkauden kaksoiskäskeyn, joka kehottaa meitä rakastamaan Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistämme niin kuin itseämme. Samaa kysymystä pohti alkuvuodesta myös Yhdysvaltojen varapresidentti **J. D. Vance** puolustessaan presidentti **Trumpin** päätöstä käytännössä lopettaa kehitysyhteistyön ja humanitaarisen avun rahoittaminen.

Erikoisen tilanteesta teki se, että varapresidentti Vance perusteli kaikkein heikoimmassa asemassa olevien auttamisen lopettamista kristinuskon opetuksilla. Varapresidentti tulkitsi kristillistä käsitystä lähimmäisenrakkaudesta niin, että ensin tulisi rakastaa omaa perhettä, sitten naapuria, sitten paikallista yhteisöä, sitten oman maan muita kansalaisia ja vasta sitten asettaa muu maailma etusijalle.

Varapresidentin teologinen ajattelu asettuu kuitenkin outoon valoon pohdittaessa esimerkiksi Jeesuksen vertausta laupiaasta samarialaisesta. Jeesus vastasi tällä vertauksella hänelle esitettyyn kysymykseen, kuka on hänen lähimmäisensä.

Vastaukseksi Jeesus kertoi tarinan juutalaisesta miehestä, jonka ryöstäjät olivat

pahoinpidelleet ja joka makasi maantien varrella. Miestä eivät auttaneet ohikulkeneet ”lähimmäiset”, samaan kansaan kuuluneet pappi ja leeviläinen, vaan samarialainen, joita juutalaiset pitivät tuolloin vihollisinaan.

Jeesuksen viesti on, että jokainen ihminen on lähimmäisemme ja jokaista tulisi auttaa, ei ainoastaan omaa perhettämme tai omaan kansaan kuuluvia. Kyse on myös niiden auttamisesta, jotka näyttävät erilaisilta ja vaikuttavat vierailta. He kaikki ovat meidän lähimmäisiämme.

Jeesuksen vertauksen voi ymmärtää myös tarinassa autettavan miehen näkökulmasta: meidän pelastuksemme riippuu viime kädessä, kuten vertauksessa pahoinpidellyn miehen kohdalla, niistä, joita saatamme pitää ”muukalaisina”.

Kristittyinä meidän tehtävämme onkin huolehtia kaikista apua tarvitsevista ja näin elää todeksi kristillistä käsitystä jokaisen ihmisen korvaamattomasta arvosta Jumalan kuvana.

Myös Runeberg tiesi tämän, sillä hänen vastauksensa kysymykseen kuuluu näin: ”Oi Herra, kaikki päällä maan loit lähimmäisiksemme, myös kieleltään ja uskotaan niin vieraat toisillemme. Kun sinulta saa hoivansa myös kaukainen maa, kansa sen, niin ketään torju emme.”



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



KUVA: TIMO PORTHAN

Hoivavastuun siirto lapsille kaventaisi vapautta

Vapaus valita oma tapansa elää – se ei ole ensimmäinen mieleen tuleva näkökulma silloin, kun pohdimme vanhushoivan kustannusten jakoa ja sen vaihtoehtoja. Ajattelemme ehkä, että se ei ole kovin merkityksellinen asia siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa olla pysyvän ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa. Vanhuudessa kun on kuitenkin monia erilaisia vaiheita ennen sitä.

Näkökulma muuttuu kovin toisenlaiseksi, jos hoivavastuu kuuluisikin tulevaisuudessa nykyistä vahvemmin ihmisen omille lapsille tai muille lähisukulaisille.

Halu ja jopa konkreettinen tarve rajoittaa vanhenevan ihmisen elämäntapaan liittyviä taloudellisia ja muita valintoja voisi silloin astua kuvaan jo vuosia ennen kuin mahdollinen ympärivuorokautinen hoiva olisi edes tarpeellista.

Samalla unohtuisi helposti, että merkittävä osa ihmisistä selviää jatkossakin elämästään ilman loppuvuosien laitoshoidoa. Ja että menneen ajan syytinki ei todellakaan ollut kaikille siihen oikeutetuille mikään onnena.

Oma äitini täytti loppukesästä 90 vuotta.

Hän kuuluu joukkoon, joka muutti aikanaan maalta kaupunkiin, ensin opiskelemaan ja sitten tekemään työtä. Muuton taustalla oli vahva halu kouluttautua, mutta monesti myös halu elää itse valitsemallaan tavalla kaukana vanhempien ja suvun kontrollista.

Halu elää omannäköistä, oman suvun arvoista ja asenteista toisinaan paljonkin poikkeavaa elämää on ollut ja on monilla nuoremillakin polvilla sama.

Sotienjälkeisessä Suomessa tämän halun toteuttaminen on ollut yhä useammalle ihmiselle mahdollista myös käytännön elämässä. Yksi syy tähän on se, että vastuu niin lasten kuin vanhustenkin hoivasta on siirtynyt ajan myötä yhä enemmän verorahoitteiselle julkiselle sektorille.

Vastuun siirto takaisin perheelle ei muuttaisi vain vanhojen ihmisten elämää ja sen reunaehtoja. Taloudellinen ja henkinen vapaus kaventuisivat väistämättä myös nuorempien ihmisten maailmassa.

Samalla sukujen valta yksittäisten ihmisten yli voisi kasvaa tavoilla, joita emme pitäisi nykyisen pohjoismaisen demokratian ja siihen liittyvän yksilön itsemääräämisoikeuden näkökulmasta hyväksyttävänä.

Hoivavastuun jakoa koskevissa valinnoissa on siksi kyse paljosta muustakin kuin julkisten menojen pienentämisestä ja valtion velasta.

Tämä näkökulma nousee vain harvoin esiin hoivaa koskevassa keskustelussa. Voi olla, että sen pohtimiseen olisi enemmänkin aihetta.

/ ”Halu elää omannäköistä elämää on sama.” /



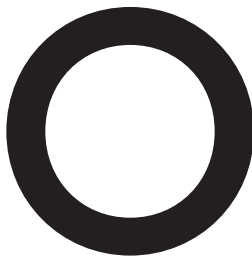
Huumorin voima

Huumorin hyödyt kannattaa ottaa tosissaan: tutkimukset osoittavat, että huumori parantaa terveyttä, vahvistaa ihmissuhteita ja suojaa mieltämme stressiltä.

Teksti Sari Peltonen | **Kuva** Gettyimages



Huumorilla on monia tieteellisesti todettuja terveyshyötyjä: se laskee pulssia ja verenpainetta ja parantaa kolesterolin laatua, ehkäisee sydänsairauksia, vahvistaa immuniteettiä, heikentää allergiaoireita ja ehkä jopa kivun kokemuksia.



olisiko nyt kakkukahvien aika? kysyy juhlissa esiintyvä muusikko, viihdyttäjä **Aimo Kokkola** 80-vuotissyntymäpäiväsankarilta Luopioiden vanhan kunnantalon yläkerran juhlasalissa.

Ulkona on täydellinen kesäpäivä, syreenit kukkivat. Kakun päällä on mansikoita ja kermaa.

- No jos lauletaan vielä yksi laulu ja sitten, vastaa päivänsankarin vaimo.

- Jaaha, täällä ollaankin näköjään siinä pisteessä, että kun mieheltä kysyy, niin vaimo vastaa, Kokkola letkauttaa. Yleisöä naurattaa. Jäykästä tunnelmasta ei ole tietoakaan.

Kokkola on esiintynyt sadoissa vastaavissa tilaisuuksissa. Hän kertoo juttuja kuin stand up-koomikko, juontaa, laulaa ja säestää kitaralla. Yleisössä on usein ikääntyneempää väkeä.



Viihdyttäjänä Aimo Kokkola luottaa tilannekomiikan voimaan.

KIMMO TORKKELI

- Sauva valitsee velhonsa, kuten *Harry Potterissa* sanotaan, Kokkola, 71, virnistää. Kokkolan yleisöitä naurattavat eletty elämä ja sen hullunkuriset käänteet. Ja tietenkin tilannekomiikka.

- Yksi hauska tilanne juuri siinä hetkessä vastaa kymmentä ulkoa opeteltua juttua, Kokkola sanoo.

Hauskuus ja huumori ovat Kokkolan mukaan oikeastaan meissä ihmisissä jo valmiina. Hän vain houkuttelee sitä esiin.

Huumorista on hyötyä. MIELI ry:n erityisasiantuntija **Jukka Valkosen** mukaan monen asian pitää olla kohdallaan, jotta jokin asia koetaan humoristisena. Ensinnäkin tarvitaan ärsyke, havainto tai oivalus: Kokkola kysyi aviomieheltä, mutta vaimo vastasi. Sitten reaktio, emotionaalinen hilpeyden tila, oivaluksen tuottama kokemus ja lopulta jakaminen.

- Ihan keskeistä on, että saadaan toinen naurahtamaan, Valkonen sanoo.

Ja sen Kokkola tottavie teki.

Huumorilla on tutkitusti positiivisia fysiologisia terveysvaikutuksia: Sen on todettu laskevan pulssia ja verenpainetta ja parantavan kolesterolin laatua. Kaikki tämä yhdessä ehkäisee sydänsairauksia. Huumori myös vahvistaa immunitettiin, heikentää allergioireita ja helpottaa jopa kivun kestämistä. Kansan sanonta 'nauru pidentää ikää' ei sen sijaan välttämättä pidä paikkaansa. Tutkimusten mukaan huumorintajuinen ihminen voi nimittäin suhtautua leppoisasti myös elintapoihin ja käyttää esimerkiksi enemmän alkoholia ja syödä ruokia, jotka nostavat kolesterolia.

Huumori vaikuttaa terveyteen paitsi suoraan, myös mutkan kautta.

- Toistemme jutuille nauraminen vahvistaa yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Vahvat sosiaaliset suhteet taas suojaavat meitä erilaisilta sairauksilta ja vahvistavat terveyttä, Jukka Valkonen sanoo.

Huumorin luomat positiiviset tunnetilat rakentavat paitsi kehon, myös mielen terveyttä.

- Huumoria voi käyttää kuormittavissa elämäntilanteissa puskuroimaan stressiä ja purkamaan kuormaa, Valkonen sanoo.

Naurua tarvitaan läpi elämän. Psykologian tohtori **Paavo Kerkkänen**, 72, vastaa puhelimeen kotonaan Liperissä, Pohjois-Karjalassa. Hän viettää jo

Jukka Valkonen sanoo, että yhdessä nauraminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Mikä naurattaa?

”Puujalkavitsit saavat minut nauramaan. Ei ehkä pitäisi, mutta niin se vain on. Vastaan tuli esimerkiksi tällainen: Oli syksy ja ensimmäinen päivä koulussa. Uusi opettaja asteli luokan eteen. 'Olen teidän uusi matematiikan opettajanne', hän sanoi. 'Ja nyt minä kerron teille, oppilaat, että meitä matematiikan opettajia on kolmenlaisia: Niitä, jotka osaavat laskea ja niitä jotka eivät.'

Paavo Kerkkänen, psykologian tohtori, huumoritutkija, eläkkeellä

”Olen sillä lailla helppo, että minua naurattavat tosi monet asiat. Esimerkiksi Helsingin Sanomien sarjakuvat toimivat aina. Eilen hekottelin itselleni, kun metsästin halpaa polttoainetta ja ajoin sen perässä toiselle puolelle kaupunkia. Kotimatalla totesin, että tämä oli kyllä aika tyhmä juttu.”

Jukka Valkonen, erityisasiantuntija, MIELI ry

”Humoristia ei ole helppo saada nauramaan. Jos on tiukka paikka, hankkiudun seuraan, jossa unohdan arkiset huolet. Menen vaikka poikani luo naapurin ja huikkaan ovelta, lähteekö joku jäätelölle. Viimeksi sieltä lähti 3- ja 5-vuotiaita. Sen jälkeen ei enää muista, mikä harmitti.”

Aimo Kokkola, muusikko ja viihdyttäjä, eläkkeellä

/ ”Huumoria voi käyttää puskuroimaan stressiä.” /



ansaittuja eläkepäiviä, mutta on luvannut puhua huumorista – siihen hän työurallaan erikoistui. Työprojektit keskittyivät niin poliisien työpaikkahuumoriin kuin joulupukkihuumoriinkin.

Kerkkänen kertoo, että jo alle 4-vuotiailta lapsilta on tutkimuksissa löydetty 21 erilaista huumorin lajia. Näitä ovat esimerkiksi kutittaminen, hassut ilmeet, jahtaaminen, pilatempu ja villiäminen.

– Aikuisetkin kyllä tietävät ne, mutteivät ehkä ilkeä käyttää niitä. Vaikka olisihan se aika hauskaa, jos ryhdyttäisiin eläkeläisten kahvitapaamis-sakin villiämään: juostaisiin ympäriinsä ja kam-pattaisiin toisiamme, Kerkkänen sanoo ja nauraa makeasti.

län myötä huvitusten laatu muuttuu.

Ihminen kypsyy ja kasvaa: ensin tulee koululais-huumoria, sitten armeijahuumorina, lopulta työpaikka- ja parisuhdehuumorina. Tietety huvittavuu-

det säilyvät vuodesta toiseen. Esimerkiksi kielletyt aiheet ja tabut sekä vahingonilo huvittavat kautta elämän.

– Pieru naurattaa aina, Kerkkänen virnistää.

Tabuja löytyy myös seksistä, uskonnosta, rasis-mista, sovinismista ja politiikasta.

– Esimerkiksi **Kekkoesta** ei hänen elinaika-naan saanut vitsailla laisinkaan, mutta kun hän kuoli ja Neuvostoliitto romahti, alkoi ilveily. Näin tulee aikanaan käymään **Stubblekin**, Kerkkänen sanoo.

Eläkeiässä tarinoidaan aiemmasta elämästä.

Toisaalta lapsenlapset tuovat arkeen uudenlaista iloa. Huumoria voi irrota myöskin pitkästä avioliitosta ja heikkenevästä terveydestä. Huvittunut asennoituminen auttaa hyväksymään elämässä jääväämättä tapahtuvia muutoksia: liikuntakyky voi heikentyä ja ihmissuhteet vähenevät, kun menetämme läheisiämme.



Huumoritutkija Paavo Kerkkänen kertoo nauravansa puujalkavitselle.



Näin lisäät huumoria elämääsi

- ✘ Ympärii itsesi hausalla seuralla.
- ✘ Luovu valittamisesta.
- ✘ Älä katso liikaa uutisia.
- ✘ Tee hauskoja asioita: lue kirjaa, mene elokuviin tai teatteriin.
- ✘ Kokeile naurujoogaa – keinotekoinenkin nauraminen alkaa tuottaa samoja fysiologisia muutoksia kuin oikea nauru.
- ✘ Luovu liiasta kiireestä ja stressistä.
- ✘ Tarkkaile ympäristöäsi.
- ✘ Löydä omanlaisesi huumori. Mikä naurattaa juuri sinua?

– Kaikki mikä vahvistaa liittymistä toisiin ihmisiin on siis erityisen tärkeää, MIELI ry:n Jukka Valkonen sanoo. Kun ikää tulee, huumori on ehkäpä tärkeämpää kuin koskaan.

Entä jos ei naurata? Meillä kaikilla on myös niitä päiviä, joina ei paljon naurata.

– Yleensä mieli piristyy itsestään, kun jaksaa odotella pari päivää, lohduttaa Paavo Kerkkänen. Jos painavan olon taustalla on sairautta tai masennusta, juurisyy on hoidettava ensin pois. Sen jälkeen voi keskittyä oman huumorilihaksensa treenaamiseen ja pyrkiä näkemään asioiden veikeät puolet.

Sillä, minkälaisessa seurassa päiviään viettää, on suuri merkitys. Jos ympärillä jatkuvasti vain voitellaan, on omaa tunnelmaa vaikeampi pitää korkealla.

– Ja jos suinkin mahdollista, valittamisesta ja kauhistelusta pitää yrittää luopua itsekkin, Kerkkänen opastaa. Yksi hyvä konsti on olla katsomatta liikaa uutisia. Kerran kolmessa päivässä voi hyvin riittää.

MIELI ry:n Jukka Valkonen neuvoo altistamaan itseään tietoisesti hauskoille asioille: lue hauskaa kirjaa tai mene elokuviin tai teatteriin katsomaan komediaa. Jos olet oikein tosissaan, kokeile naurujoogaa.

– On vahva tieteellinen näyttö, että keinotekoinen nauraminen alkaa tuottaa samoja fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia kuin oikea nauru, Valkonen sanoo.

Yleensä naurujooga myös tempaisee mukaansa niin, että pian naurattaa oikeastikin...

Liika kiire on huumorin suuri vihollinen.

Siksi tahtia kannattaa pyrkiä rauhoittamaan. Paavo Kerkkäselle oman elämän tarkkailu ja havaintojen teko on loputon aarrearkku.

– Istahda kahvilan ikkunapöytään, tilaa kahvi ja herkkuja. Siinä kun katselee maaliman menoa, niin kyllä siinä rupeaa vähitellen väkisinkin huvittamaan, Kerkkänen sanoo.

Näin hän pyrkii tekemään itsekkin aina kun mahdollista.

– Ravintoasioihin liittyen kuulee usein sanottavan, että olet sitä mitä syöt. Henkisellä ja huumoripuolella se toimii vähän samoin. Olet sitä, mitä kuulet ja katsot; kaikkea sitä, millä ruokit itseäsi. Se kaikki vaikuttaa, Paavo Kerkkänen sanoo.

Osaammeko vanheta itsellemme hymyillen?

”KUN lukee nuorempien näkemyksiä ajoista, jotka on itse elänyt, tulee mieleen, että yhtä vaikea on nähdä menneisyyteen kuin tulevaisuuteen.”

Tämä ja monta muuta viisautta löytyy kirjasta *Vanhenemisen taito*. Siinä professori **Kari Suomalainen** riemukkaalla tavalla käsittelee vanhenemistä kuvien ja tekstein. Kirjan toimitti **Maarit Huovinen** 1990-luvun alussa.

”Tulevaisuus ei ole koskaan nuorison, sillä kun päättään tulevaisuuteen, he eivät enää ole nuoria.”

Karin mielestä ihmisten pitää näyttää ikäisiltään ja vanhuudenhöpöryys on parempi kuin nuoruudenhöpöryys. Hänen mielestään kaikki haluavat elää vanhaksi tulematta vanhoiksi. Römpän ukon ratkaisu: *”Sitä elääpi kauan, jos pysyy nuorena.”*

Kari kuoli vuonna 1999, mutta hänen piirroksensa ja tekstinsä sopivat usein myös tähän hetkeen. Hän uskalsi.

Esimerkkinä piirros, jossa presidentti **Kekkonen** lukee lehdestä uutista, jossa ehdotetaan presidentti-instituution poistoa. *”Omituista kiittämättömyyttä. Minä*

kun olen sentään selvittänyt monta sellaista ongelmaa, jota ei olisi ollut ilman minua!”

Kari ei päästä läheisiäkään helpolla.

”Mammani ei suostunut seurustelemaan muiden kuin itseään noin 30 vuotta nuorempien kanssa. Hän sanoi, ettei jaksaa kuunnella

ukkoja ja akkoja. Kun Mammasta vuorostaan tuli vähän gaga ja lääkärit alkoivat puhua vanhusten huollosta Mamma raivostui kuin pippuri.”En minä ole vanhus!” Silloinkin kun häntä vietiin kuumeisena paareilla sairaalaan, hän katsahti ambulanssimiehiin ja ilahtui: ”Komeita poikia”.

Vanhenemisestä löytyy paljon hauskaa: *”Nauru pientää ikää, jos ei naura kuollakseen”.*

”Vanhuudessa viholliset alkavat muuttua ystäviksi, koska ikäkausi yhdistää enemmän kuin mielipiteet erottavat. Tämä johtuu siitä, että samat sanat merkitsevät kummallekin samaa asiaa. Kaksi samanikäistä erimielistä ymmärtää toisiaan paremmin kuin kaksi eri-ikäistä samanmielistä.”

Kari Mäkelä



Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Tonavan jokiristeily

3.-8.4.2026 alk. 2206 €/hlö/2hh



Opastettu matka Toscanaan

7.-10.5.2026 alk. 1749 €/hlö/2hh



Pohjois-Saksan hansakaupungit

2.-5.3.2026 alk. 1465 €/hlö/2hh



Kylpylämatka Sloveniaan

20.-24.4.2026 alk. 1454 €/hlö/2hh

Ilmoittaudu heti!

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

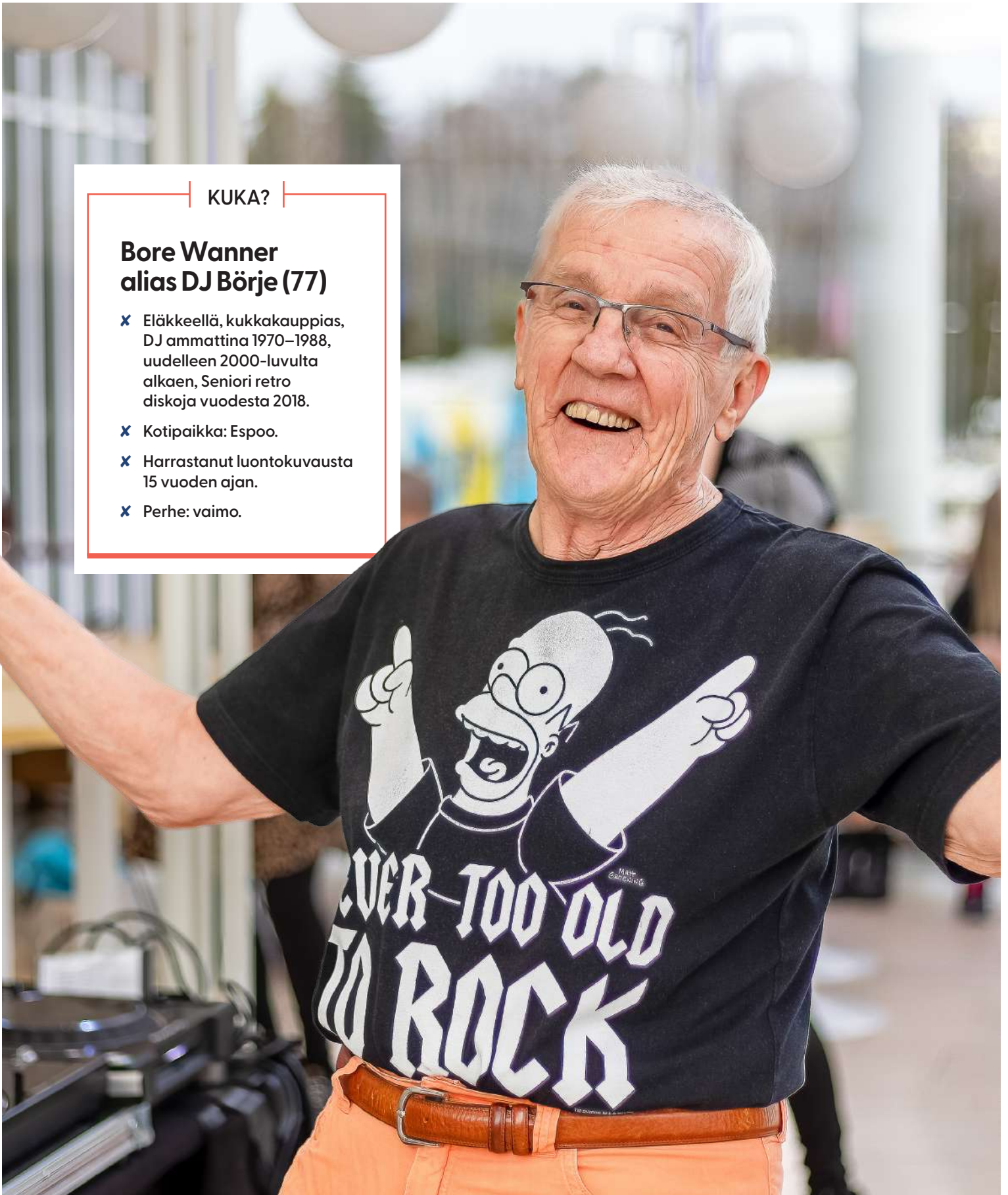
booking@adrian.fi

050-3262184

KUKA?

Bore Wanner alias DJ Börje (77)

- ✘ Eläkkeellä, kukkakauppias, DJ ammattina 1970–1988, uudelleen 2000-luvulta alkaen, Seniori retro diskoja vuodesta 2018.
- ✘ Kotipaikka: Espoo.
- ✘ Harrastanut luontokuvausta 15 vuoden ajan.
- ✘ Perhe: vaimo.



Viimeinen vanhan ajan tiskijukka

DJ Börjen pointit

Bore Wanner on toiminut monissa ammateissa, mutta parhaiten hänet tunnetaan DJ Börjenä.

Teksti Timo Vuori | Kuva Timo Leppäharju

Bore Wanner alias DJ Börje päätyi DJ:ksi eli tiskijukaksi noin 55 vuotta sitten. Bore työskenteli tuolloin puutarhurina. Hänellä oli käytössään pakettiauto, jolla hän ystävänsä kanssa kuljetti usein bändejä keikoille. Varsinainen hyppy DJ:ksi tapahtui, kun Bore toimi järjestysmiehenä ja pääsi siitä tuuraamaan tanssipaikan varsinaista DJ:tä.

DJ:n työn ohella Bore on työskennellyt kukkakauppiaana ja LVI-alallakin 10 vuoden ajan.

DJ:nä Bore työskenteli ammattimaisesti vuoteen 1988. Uudelleen hän on tehnyt keikkoja 2000-luvulta alkaen, ja Seniori retro disko -tapahtumia vuodesta 2018.

Millainen on Seniori retro disko, ja missä näitä tapahtumia on järjestetty?

Seniori retro diskot saivat alkunsa Porvoon taidetehtaalla talvella 2018. Tapahtumia on järjestetty eri puolilla pääkaupunkiseutua ja Uuttamaata. Korona-aikaan diskoja ei järjestetty.

Seniori retro diskot, joissa olen ollut DJ:nä, ovat niin sanotusti old school -tyylillä toteutettuja. DJ puhuu ja esiintyy myös itse, eikä tapahtumissa ole mitään

valmiita soittolistoja. Musiikkia soitetaan vinylilevyiltä.

Tapahtumiin osallistuvat ovat pääasiassa 60–75-vuotiaita. Jonkin verran mukana on nuorempiakin, ja aina on muutama minua vähän vanhempikin joukossa.

Millaisesta musiikista tämän päivän seniorit pitävät?

Seniori retro diskoissa soitetaan musiikkia lähinnä 1960- ja 1980-lukujen väliseltä ajalta. Mukana minulla on tapahtumissa noin 700 sinkkulevyä. Soitan sen mukaan, millaista musiikkia yleisö haluaa kuunnella.

Tapahtumissa soitetaan diskomusiikin ohella niin popia kuin rockia. Mainitaan nyt esimerkkinä vaikkapa Beatles, Christie tai viime kesänä menehtynyt **Ozzy Osbourne**. Skaala on siis aika laaja.

Mitä disko antaa seniorille?

Disko tuottaa liikkumisen lisäksi positiivista energiaa. Olenkin saanut positiivista palautetta siitä, että diskot ovat tuottaneet hyvää mieltä niihin osallistuneille.

Mikäli et ole vielä kokenut Seniori retro diskoa ja haluat kokea sellaisen, kannustan rohkeasti olemaan yhteydessä minuun.

**DON'T WORRY
BE HAPPY**
Älä turhaan huolehdi pienistä asioista, ole iloinen.

**TEE VIIHDYTTÄJÄNÄ
PARHAASI!**
Tee parhaasi, oli paikalla viisi tai 500 ihmistä, sillä he ovat tulleet tapahtumaan sinun takiasi ja viihtymään.

OLE OMA ITSESI
Mikäli esität jotain muuta kuin olet, niin kyllä yleisö huomaa, että et ole aito vaan vedät roolia.



Ikääntyvien ääni halutaan kuuluville

Tuorein Huomisen kynnyksellä -tutkimus antaa monipuolista tietoa 55–84-vuotiaiden suomalaisten tulevaisuudenodotuksista, heidän arjestaan ja luottamuksesta eri instituutioihin. Tutkimuksessa selvitettiin myös ikääntyneiden digitaitoja sekä huolen ja ilon aiheita.

Teksti ja kuva Maarit Kuikka

Ikääntyvien äänen pitäisi kuulua nykyistä voimakkaammin yhteiskunnallisissa päätöksenteossa. Valtaosa 55–64-vuotiaista suomalaisista torjuu ajatuksen, että eläkeläisten edut otettaisiin liian voimakkaasti huomioon päätöksenteossa. Tiedot käyvät ilmi Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU:n tilaamasta tuoreesta tutkimuksesta.

Ajatusta tukee sekin, että enemmistön mielestä ikääntyneitä kohdellaan nykyisin toisen luokan kansalaisina ja että yhteiskunnassamme on paljon ikään perustuvaa syrjintää.

Myös usko eläkejärjestelmään on heikentynyt. Vain joka toinen kyselyyn vastanneista uskoo, että eläkejärjestelmämme tarjoaa kymmenen vuoden

Mitä toiveita sinulla on loppuelämäsi ajalle?

87% 78% 69% 52%

Pitää tiiviisti yhteyttä läheisiin tai ystäviin

Harrastaa aktiivisesti liikuntaa

Auttaa lähimaisia/läheisiä arjen askareissa

Avustaa perillisiä ja lähimaisia antamalla taloudellista tukea

Lisäksi melkein joka toinen aikoo auttaa sukulaisiaan tai tuttaviaan lastenhoidossa (46 %), muuttaa ruokailutapojaan nykyistä terveellisemmiksi (44 %) tai elintapojaan ympäristön ja ilmaston kannalta kestävämmiksi (43 %). Yhtä moni (43 %) on aikeissa aloittaa uuden harrastuksen tai opiskelun.

kuluttua tarpeeksi kattavan tuen eläkeläisille. Yhtä moni uumoilee, että eläkkeitä tullaan alentamaan olennaisesti niiden nykyisestä tasosta. Toisaalta oman eläkkeensä tulevaisuuteen monet suhtautuvat luottavaisesti.

Tiedot käyvät ilmi Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU:n tilaamasta tuoreesta tutkimuksesta.

Kyselyn mukaan valtaosa 55–84-vuotiaista odottaa niin valtion ja hyvinvointialueiden kuin kuntienkin ottavan lisää vastuuta iäkkäistä ihmisistä. Enemmistö myös haluaisi patistella niitä vastuun kantamiseen. Selvästi pienempi osa asettaisi lisävastuuta ikääntyville itselleen, puhumattakaan heidän lapsistaan tai muista lähimaisista. Kansalaisjärjestöille vastuuta vierittäisi vieläkin harvempi.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden heikko saavutettavuus koetaan kaikista suurimmaksi ikäihmisten ongelmaksi. Myös eläkkeiden pienuus ja yksinäisyys ovat sitä monille. Ikääntyneiden hoivapalveluiden laatu sekä taloudelliset vaikeudet ovat myös suuria huolenaiheita.

Oma toimintakyky huolestuttaa

Entä mitkä asiat henkilökohtaisella tasolla huolestuttavat? Kyselyn mukaan oma sairastuminen ja liikuntakyvyn menettäminen ovat yleisimpiä ikääntymiseen liittyviä pelkoja. Enemmistö 55–84-vuotiaista kertoi pelkäävänsä myös läheisen sairastumista tai sitä, ettei sosiaali- ja terveyspalveluja saa riittävän nopeasti niitä tarvitessaan. Myös epävarmuuden ja turvattomuuden lisääntyminen yhteiskunnassa pelottaa monia.

Kaksin puolisonsa kanssa asuvat ovat keskimääräistä harvemmin huolestuneita yksinäisyydestä, kun

taas läheisen kuolema huolestuttaa heistä keskimääräistä useampaa. Eniten läheisen kuolema kuitenkin pelottaa niitä, jotka asuvat yhdessä puolison ja lasten kanssa.

Mitä iäkkäämmästä henkilöstä on kyse, sitä todennäköisemmin huolenaiheena on liikuntakyvyn menettäminen. Iäkkäät ihmiset pelkäävät nuorempia enemmän myös sitä, että palvelut siirtyvät yhä enemmän verkkoon ja he jäävät digitalisoituvan yhteiskunnan ulkopuolelle.

Globaaleista uhkista suomalaisia 55–84-vuotiaita huolestuttaa erityisesti maailman jakautuminen suurvaltojen etupiireihin. Myös ilmastomuutos ja luontokato ovat huolenaiheita enemmistölle. Joka toinen ikäryhmään kuuluva on vähintään melko huolissaan siitä, että Suomi joutuisi vieraan vallan hyökkäyksen kohteeksi. Se kuitenkin huolestuttaa tällä hetkellä jonkin verran pienempää joukkoa kuin vielä kolme vuotta sitten.

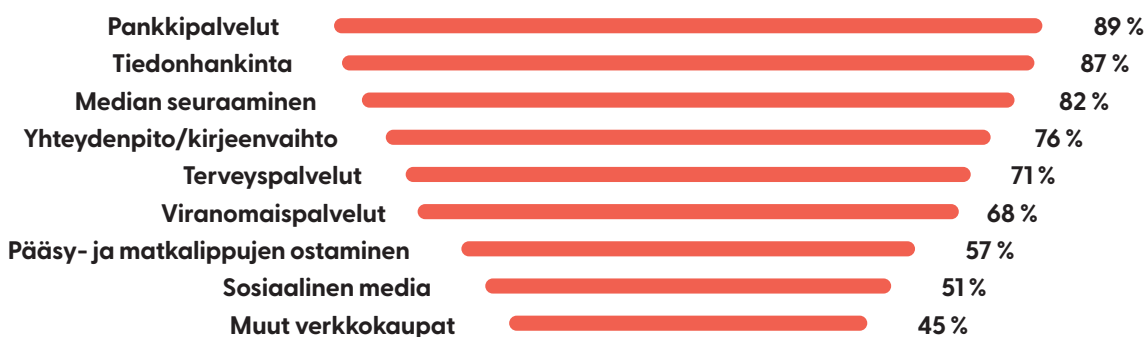
Iloa hyvästä terveydestä ja ihmissuhteista

Kun kysyttiin ensisijaisia onnenlähteitä, kaksi asiaa nousi kyselyssä ylitse muiden: Hyvä terveys ja toimivat ihmissuhteet. Monella onnentunne liittyy myös kiinnostaviin harrastuksiin, rentoutumiseen, leppäamiseen tai luontoon.

Hyvä toimeentulo kuuluu keskeisimpien onnen osatekijöiden joukkoon vain joka viidennellä.

Kyky toimia digitaalisesti lisää tyytyväisyyttä elämään. Se, että kokee hallitsevansa digitaalisen maailman työkaluja, heijastuu tyytyväisyyteen. Se tarjoaa myös mahdollisuuden käyttää aktiivisesti erilaisia internetiä hyödyntäviä sovelluksia.

Mihin käytät älylaitettasi?



55–84-vuotiaat ovatkin ahkeria älylaitteiden käyttäjiä. Useampi kuin yhdeksän kymmenestä omistaa älypuhelimien, ja lähes kaikki sellaisen omistavat käyttävät sitä päivittäin.

Älylaitteita ei vain käytetä usein, vaan myös moniin tarkoituksiin. Yhdeksän kymmenestä hoitaa pankkiasioitaan älylaitteiden avulla. Melkein yhtä moni hyödyntää niitä tiedonhankinnassa, seuraa niiden kautta mediaa tai käyttää niitä yhteydenpitoon. Useampi kuin kaksi kolmesta hoitaa myös sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyviä asioimisiaan älylaitteilla ja melkein yhtä moni käyttää niillä myös viranomaisten verkkopalveluita.

Valtaenemmistö 55–84-vuotiaista kokee osaavansa käyttää tietokonetta ja älylaitteita vähintään kohtuullisesti. Joka viides vastaaja kokee kuitenkin omaavansa melko huonot tiedot älylaitteista. Seitsemän prosenttia kertoi tuntevansa niitä erittäin huonosti. Iäkkäiden henkilöiden digituella on siis tarvetta jatkossakin.

Eläkeläisjärjestöiltä toivotaan aktiivista vaikuttamista

Kyselyssä pohdittiin myös järjestöjen roolia. Eläkeläisjärjestöt nähdään tarpeellisiksi iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin kannalta, eikä niiden juurikaan ajatella esittävän kohtuuttomia vaatimuksia. Melkein joka viides 55–84-vuotias suomalainen on ollut jonkin eläkeläisjärjestön jäsen tai mukana sellaisen toiminnassa.

55–84-vuotiaiden enemmistö vaatii järjestöiltä kuitenkin nykyistä enemmän aktiivisuutta ja ärhäkkyyttä edunvalvonnassa. Myös järjestöjen kyky ajaa eläkeläisten etuja voisi melko monen mielestä olla parempi. Toisaalta kyselyyn vastanneista eläkeläisjärjestöjen toiminnassa itse mukana olevat ovat keskimääräistä vakuuttuneempia siitä, että järjestöt ajavat hyvin eläkeläisten etuja. He myös pitävät niitä merkittävinä yhteiskunnallisina vaikuttajina.

Vastaajien mielestä eläkeläisjärjestöjen pitäisi keskittyä toiminnassaan etenkin iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamiseen. Asiointimahdollisuuksien turvaamista myös muuten kuin digitaalisesti pidetään järjestöjen toiseksi tärkeimpänä tehtävänä. Myös eläkeläisten verotuksen alentaminen ja eläke-etuuksien turvaaminen lukeutuvat 55–84-vuotiaiden mielestä järjestöjen kaikkein keskeisimpiin tehtäviin.

FAKTA

Huomisen kynnyksellä -tutkimus toteutettiin nyt seitsemännen kerran. Tutkimusyhtiö Verian on toteuttanut tutkimuksen Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n toimeksiannosta ja sen jäsenjärjestöjen rahoittamana.

Kirjekyselynä toteutettuun kyselyyn vastasi 965 henkilöä, jotka edustavat maamme 55–84 vuotta täyttäneitä väestöä. Kysely toteutettiin suomeksi ja ruotsiksi 17.3.–30.5.2025. Vastausprosentti (35 %) oli samaa tasoa kuin edellisellä kerralla 2022.

Lue lisää tutkimuksesta:
senioriliitto.fi/edunvalvonta/kannanotot-ja-muu-materiaali

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
[senioriliitto.fi](https://www.senioriliitto.fi)

Liittokokous-
vierailulla on mah-
dollisuus tutustua
Ahlströmin ruukkiin
Noormarkussa.



VISI PORI

Porissa valmistaudutaan

Puheenjohtajan terveiset / Liittokokous 2026 /
Patina Golf 2025 / Jäsenyhdistysten kuulumisia /
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Vanhustenhoito tienhaarassa – kestääkö hoivalupaus?

Alhainen syntyvyys, suurten ikäluokkien eläköityminen ja eliniän pidentyminen ovat johtaneet siihen, että vanhuspalvelujen kysyntä kasvaa nopeasti. Huonon talouskasvun takia julkisen talouden tila on heikko ja velkaantuneen valtion mahdollisuudet rahoittaa hyvinvointipalveluja rajalliset.

Päättäjille tilanne on äärimmäisen haastava. Tarvitaan sekä säästöjä että kasvua, mutta samalla on turvattava ikääntyneiden oikeus arvokkaaseen vanhuuteen.

Hyvinvointialueilla ympärivuorokautisen hoivan paikkoja on karsittu reippaasti. Tilannetta on paikkattu panostamalla kotihoidon, lisäämällä etä- ja mobiilipalveluja sekä kehittämällä ns. yhteisöllistä asumista. Monet asiantuntijat kuitenkin varoittavat, että nämä toimet eivät riitä vastaamaan kasvavan vanhusväestön tarpeisiin.

Yhteisöllinen asuminen on noussut esiin asuimuotona, jossa ikääntyneet voivat asua omissa asunnoissaan, saada virikkeitä ja tarvittaessa tukea arkeen. Malli tarjoaa sosiaalista kanssakäymistä ja turvallisuutta, mutta ei korvaa ympärivuorokautista hoivaa, eikä helpota esimerkiksi muistisairaiden tilannetta.

Yksityiset palveluntuottajat ovat ymmärtäneet yhteisöllisen asumisen idean. Tarjolla on hyviä vaihtoehtoja niille, jotka ovat riittävän hyväkuntoisia ja joilla on varaa räättelöityihin laadukkaisiin palveluihin.

Julkisella puolella ikääntyneiden asumisen kehittäminen kaipaa rahan lisäksi vahvaa johtajuutta ja asiakastarpeet huo-

mioivaa palvelukonseptien virtaviivaistamista sekä teknisten innovaatioiden hyödyntämistä.

Digitalisaatio ja tekoäly tulee virittää tehostamaan sosiaali- ja terveyspalvelujen toteutusta, purkamaan byrokratiaa ja lisäämään tuottavuutta. Näin voidaan tukea hoitohenkilöstön työtä ja asiakaspalvelua. Läsnaolon merkitystä ei kuitenkaan pidä unohtaa.

Tarvitaan uudenlaista yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä. Järjestöt ja vapaaehtoistoiminta ovat korvaamattomia. Ne

tarjoavat vertaistukea, arjen apua ja läsnäoloa, jota julkinen sektori ei pysty kattamaan.

Jos järjestöjen toimintamahdollisuuksia liiaksi rajoitetaan, työ siirtyy yhteiskunnan hoidettavaksi tai pahimmillaan hoivaa tarvitsevat jäävät oman onnensa nojaan.

Nyt julkiseen keskusteluun on noussut ajatuksia vanhustenhoidon vastuun siirtämisestä perheille ja vanhusten omaisuuden hyödyntämisestä hoivan rahoituksessa. Hyvinvointivaltion lähtökohtana kuitenkin on, että

valtio hoitaa apua tarvitsevat vanhukset.

Eläkeläisjärjestöt korostavat, että vanhustenhoidon tulevaisuus ei ole vain taloudellinen kysymys – se on myös moraalinen. Sukupolvien välinen yhteisymmärrys ja yhteisvastuu on rakennettava uudelleen. Inhimillisyyksi ei saa kadota säästötoimien alle. Hoivalupaus ei pidä romuttaa!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



”Läsnaolon merkitystä ei pidä unohtaa.”

Vapaaehtoistoiminnan strategia tulossa

SENIORILIITTO työstää parhaillaan vapaaehtoistoiminnan strategiaa, jonka tarkoituksena on linjata vapaaehtoistyön tekemistä senioriyhdistyksissä.

Vapaaehtoistyö Kansallisen senioriliiton yhdistyksissä on laajaa ja toiminta paikallisyhdistyksissä ja piireissä nojaa vapaaehtoisiin toimijoihin. Siksi on perusteltua myös luoda yhteisiä pelisääntöjä, jotta vapaaehtoiset seniorit voisivat toimia yhdistyksissä mahdollisimman tasa-arvoisina ja samanlaisilla edellytyksillä.

Tavoitteena on, että vapaaehtoistyön tekeminen senioriyhdistyksissä

- ✘ antaa tekijälleen hyvää mieltä ja kannustaa kehittymään
 - ✘ aikaansaa mielekästä toimintaa
 - ✘ ottaa huomioon yhdistysten erilaiset toimintaympäristöt
- Euroopan Parlamentti on antanut vapaaehtoistyöstä EU:n mietinnön A6-0070/2008 Vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämisessä, jonka pohjalta liiton strategiaa tehdään.

Kansallinen senioriliitto ei ole aiemmin laatinut omaa vapaaehtoistoiminnan strategiaa.

Lausuntoja ja kannanottoja

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry:n jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajat jyrähtivät yhteisessä kannanotossaan 12.8.2025 sote-järjestöjen avustuksiin kaavailuista lisäleikkauksista. EETU:n jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajat vaativat yhteisessä kannanotossaan, että suunnitellut uudet leikkaukset on peruttava.

Valtionvarainministeri **Riikka Purra** esitti budjettiehdotuksessaan vuodelle 2026 peräti 100 miljoonan euron lisäleikkausta jo sovittujen leikkausten päälle. Toteutuessaan Purran esitys olisi tarkoittanut sitä, että nykyhallitus olisi leikannut sote-järjestöjen avustuksia peräti noin 240 miljoonaa euroa, siis reilusti yli 60 prosenttia vuoden 2024 avustussummasta.

Elokuun ja syyskuun aikana EETU on antanut viisi lausuntoa, jotka ovat käsitelleet eurooppalaista digitaalista identiteettiä, sähköistä tiedoksiantoa verohallinnossa, vuoden 2026 tuloveroasteikkoa ja tuloverolain muuttamista ja rautateiden henkilöliikennepalveluista sekä ulosottosäätelyä.

EETU painotti tuloveroasteikkoa ja tuloverolakia koskeneessa lausunnossaan, ettei eläkeläisten verotus saa olla ansiotyössä käyvien verotusta kireämpää.

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

LYHYET

PIRJO KARETIE Laukaan senioreista käveli 80-vuotiaiden Suomen ennätyksen 5 km SM -maantiekävelyssä aikaan 39.55.

LIITON JÄSENKILPAILUN jäsenhankkijavoittajat ovat

- ✘ Väinö Nuuttila, Kuhmoinen
- ✘ Sirkka Finnilä, Jalasjärvi

Onnea voittajille!

SenioriBridge 2026 -tapahtuma

SENIORILIITON hallitus päätti, että liiton kolmas valtakunnallinen tapahtuma pidetään kokeiluluontoisesti SenioriBridge-tapahtumana vuonna 2026.

Liitto tukee tapahtuman järjestämistä samalla tavalla kuin keilailu- ja golfkilpailuja antamalla 500 eurolla kustannuksiin sekä tiedottamalla Patinassa ja liiton nettisivuilla tapahtumasta.



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

→ Ahlströmin ruukki.



Villa Mairea.

JARNO KYLÄMÄNEN



↑ Juseliuksen mausoleum.

VISIT PORI / HANNU IKONEN

Kohti kesän 2026 liittokokousta poristen

Tule Porisemaan 2026 -kokouksen valmistelut etenevät kiihtyvällä vauhdilla.

Suunnitteluvaiheen ajatuksista on päästy jo toteuttamaan esimerkiksi varaukset oheistapahtumiin. Satakuntalaiset senioriyhdistykset ovat innokkaasti ilmoittautuneet talkootehtäviin. Se enteilee totuttuun tapaan onnistumista liittokokouksen sujuvuudessa. Oheisohjelmiin ja itse liittokokoukseen ilmoittautuminen on mahdollista jo tammikuussa 2026.

Kesäkuun 2026 liittokokous alkaa perinteisesti Patina Golf -tapahtumalla. Yyterin mahtavissa merimaisemissa järjestetään laadukas golf-tapahtuma, jonka järjestelyistä on vastannut ”golfammattilainen” **Jouko Kairtamo**. Tiistaina 9. kesäkuuta Yyteri Golf tarjoaa ainutlaatuisen pelikokemuksen metsäväylien haasteissa meren kohistessa taustalla. Kenttä yhdistää luonnonkauniin ympäristön ja monipuoliset haasteet niin vasta-alkajille kuin kokeneillekin golffareille. Kenttään ja sen fasilitetteihin voi tutustua www-sivujen kautta osoitteessa: yyterigolf.fi.

Liittokokouksen ohjeisohjelmien valmistelusta vastaa Porin senioreiden puheenjohtaja **Raimo Junttila**. Hänellä on kokemusta valtakunnallisten kokouksien järjestämisestä jo vuosien ajalta.

– On hienoa päästä esittelemään oheisohjelmien kautta Satakunnan helmiä ja mielenkiintoisia kohteita. Esiteltävää olisi koko Satakunnan alueelta paljon, nyt aika-

taulullisesti on kuitenkin keskityttävä maakunnan pääkaupungin Porin läheisyydessä oleviin kohteisiin, summaa Raimo Junttila oheistapahtumien valmistelun taustoja yhdessä Satakunnan senioripiirin liittokokousvalmistelusta kokonaisuudessaan vastaavan **Eeva Ruissalon** kanssa.

Tiistaina 9. kesäkuuta pääsee myös tutustumaan Olkiluodon ydinvoimalaan, jos Patina Golf -tapahtuma ei ole omaa sydäntä lähellä. Lähdemme aamupäivällä Porista kohti Eurajoella sijaitsevaa Olkiluotoa ja sen vierailukeskusta. Auditoriossa tapahtuvaa yleisesittelyä seuraa bussikerros alueella, ja palaamme takaisin noin klo 16. Mukaan mahtuu maksimissaan 120 henkilöä eli olemme varautuneet vierailuun kahdella bussilla.

Keskiviikkopäivään eli liittokokouksen ensimmäiseen varsinaiseen kokouspäivään on varmistettu kaksi mielenkiintoista oheisohjelmaa. Aamupäivällä pääsemme vierailemaan yhteen **Alvar Aallon** tunnetuimpaan kohteeseen, Villa Maireaan sekä Ahlströmin ruukkiin Noormarkussa. Lähtö on aamulla, ja paluu lounaalle takaisin liittokokouksen pitopaikkaan eli Satakunnan ammattikorkeakoulun kampukselle. Luvassa on unohtumaton elämys taiteesta, arkkitehtuurista ja teollisesta historiasta kiinnostuneille. Osallistujamäärä on 60 henkilöä kolmessa ryhmässä.

Iltapäivällä on mahdollisuus tutustua

liittokokouskaupunkiimme Poriin. Kello 15 alkavalla kierroksella tutustumme Porin raatihuoneeseen, Suomen kauneimpana pidettyyn teatteritaloon, Junneliuksen palatsiin eli Porin kaupungintaloon, Keski-Porin yli 160 vuotta vanhaan kirkkoon sekä Juseliuksen mausoleumiin ja siellä oleviin **Akseli Gallen-Kallelan** maalauksiin. Keskiviikkona tarjoamme myös ulkoiljoille mahdollisuuden kävelylenkille Porin Jazzien näyttämölle eli Kirjurinluotoon.

Jos keskiviikkona ei pääse mukaan oheisohjelmiin, on torstaiaamuna mahdollisuus osallistua vielä kaupunkikierrokselle (alkaen klo 9.30). Järjestämme myös mahdollisuuden tutustua Yyterin vierailukeskukseen ja lyhyeen kävelyyn hiekkadyyneillä. Lankongit ovat paikoillaan, joten hiekassa ei tarvitse tarpoa. Bussimatkan aikana saatte kuulla yleisesittelyn Porista ja Yyteristä. Kokonaisuudessaan Yyteriin suuntautuva vierailu kestää noin 2 tuntia.

– Mielenkiintoinen kattaus ohjeisohjelmia antaa vain pienen aavistuksen kotimaakuntamme tarjonnasta, toteaa **Perti Huitu**, Satakunnan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja. Hän muistuttaa myös, että piiri järjestää iltatilaisuuden tiistaina 9.6.2026. Tarjolla on satakuntalaisen pito-pöydän parhaita paloja nautittuna erinomaisessa seurassa.

Marjo Jaspa

Patina Golf 2025 – 12.6.2025

Kotkan senioreilla oli ilo ja kunnia järjestää vuoden 2025 Patina Golf -kisa haastavaksikin mainitulla Kymen Golfin kentällä, Kotkan Mussalossa torstaina 12.6.2025.

91 pelaajaa lähti lopulta matkaan sade-tuhnuisena aamuna. Poisjääntejä ja yksi keskeytyskin sattui aivan viime metreillä – mutta – kuuluisan kotkalaisen muusikon sanoin ”sellaista elämä on”. Olosuhteet paranivat kuitenkin kisan edetessä niin, että aurinko paistoi jo täydeltä terältä, kun pelattiin toista puolikasta.

Kentän kunto sai kiitosta pelaajilta ja Mussalon kuuluisat, liukkaat greenit osoittautuivat maineensa veroisiksi.

Vaativan kierroksen jälkeen kisaajat palauttelivat voimiaan ja rentoutuivat Kymen golfin uuden klubiravintolan, Spinnibistron, maukkaiden ruokien äärellä. Erityisesti lihapullat saivat kunniamaininnan!

Tuloslaskennassa koettiin hengästyttäviä hetkiä, kun uusi järjestelmä ei aivan taipunut kaikkiin vaatimuksiin – mutta tulokset sekä voittajat saatiin selville. Kilpailun tuomarina toimi Kymen Golfin **Arto Järvinen**.

Kotkan senioreiden varapuheenjohtaja **Pekka Heikkilä** sekä kilpailunjohtajana toiminut, Kotkan senioreiden netti- ja somevastaava **Heikki Illiminsky** hoitivat palkintojenjaon.

Kotikenttätietoa ei kotkalaisilla juurikaan ollut. Pääkilpailun eli joukkuekisan voitto meni Uudenkaupungin kansallisille senioreille tuloksella 96 pistettä, kakkoseksi ylsi Kotkan 4.- joukkue 93 pisteellä ja pronssille sijoittui Uudenkaupungin kansallisten senioreiden kakkosjoukkue 92 pisteellä.

Voittaneessa joukkueessa pelasivat **Markku Saari, Arto Koivumäki ja Raimo Virtanen**.

Yksilökilpailuissa – joita oli kahdeksan sarjaa – palkittiin kussakin kolme parasta ja tähän joukkoon ylsi ilahduttavasti pelaajia monesta eri yhdistyksestä.

Suuret kiitokset kaikille osallistujille –

PATINA-GOLF 2025 - YKSILOKILPAILUT/SARJOJEN 3 PARASTA				
Naiset yli 70v pb				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Pelitasoitus (phcp)	Pisteet
1.	Keski-Espoon seniorit ry	Leena Haavisto	16,0	33
2.	Uudenkaupungin kansalliset seniorit ry	Paula Simola	32,0	31
3.	Mäntsälän seniorit ry	Marjo Klen	22,0	30
Naiset yli 70v scr				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Hcp	Lyönnit
1.	Keski-Espoon seniorit ry	Leena Haavisto	15,0	91
2.	No kian Seniorit ry	Eila Rantanen	13,4	100
3.	Mäntsälän seniorit ry	Marjo Klen	20,8	100
Naiset alle 70v pb				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Pelitasoitus (phcp)	Pisteet
1.	Kotkan seniorit ry	Arja Männistö	30,0	32
2.	Loviisan seniori ry	Rita Kallonen	24,0	20
3.	Mäntsälän seniorit ry	Virve Laisi	17,0	26
Naiset alle 70v scr				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Hcp	Lyönnit
1.	Mäntsälän seniorit ry	Virve Laisi	15,5	99
2.	Mäntsälän seniorit ry	Christina Siljanen	16,8	101
3.	Loviisan seniori ry	Rita Kallonen	22,3	102
Miehet yli 75v pb				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Pelitasoitus (phcp)	Pisteet
1.	Lempäälän seniorit ry	Asser Rissanen	22,0	38
2.	Jyväskylän seniorit ry	Markku Kemiläinen	14,0	37
3.	Olarin kansalliset seniorit ry	Pertti Laukkanen	23,0	37
Miehet yli 75v scr				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Hcp	Lyönnit
1.	Jyväskylän seniorit ry	Markku Kemiläinen	17,6	85
2.	Lempäälän seniorit ry	Asser Rissanen	24,9	92
3.	Lahden kansalliset seniorit ry	Jorma Kyrö	16,6	92
Miehet alle 75v pb				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Pelitasoitus (phcp)	Pisteet
1.	Turun kansalliset seniorit ry	Raimo Kari	24,0	37
2.	Mäntsälän seniorit ry	Raimo Puranen	19,0	35
3.	Kotkan seniorit ry	Heikki Illiminsky	9,0	32
Miehet alle 75v scr				
Sijoitus	Yhdistys	Pelaajan nimi	Hcp	Lyönnit
1.	Kotkan seniorit ry	Heikki Illiminsky	8,7	85
2.	No kian Seniorit ry	Jorma Rantanen	12,7	90
3.	Mäntsälän seniorit ry	Raimo Puranen	17,4	92

golf on ehdottomasti laji, jota voi ja kannattaa alkaa harrastaa kypsemälläkin iällä. Se on erinomainen yhdistelmä liikuntaa ja sosiaalista toimintaa.

Vuoden 2026 Patina-golf pelataan jälleen merellisissä tunnelmissa Porin Yyterin golfkentällä.

PEKKA AALTO



Liikkuva seniori ei sammaloidu!

ANJALANKOSKI Anjalankosken seniorien kävelytempaus toteutettiin jo 6.5. Kymijoen maisemissa.

Kymijoki on aikanaan toiminut Ruotsin ja Venäjän rajajokena ja myöhemmin paperitehdaitemme voiman lähteenä. Joen varteen ovat rakentuneet tehtaiden lisäksi kylät, joista Anjalankosken suurimpia ovat Inkeroinen ja Myllykoski. Kävelytempauksemme kohteena oli Myllykoskella sijaitseva Koivusaaren alue, jota Kouvolan kaupunki on kehittänyt viime vuosina merkittävästi. Alueella on maauimala, matonpesupaikat, grillipaikat, ulkoilmakatosoma tapahtumille sekä frisbeegolfrata. Päivä oli sateinen ja viileä. Iltapäivästä ilma kuitenkin lämpeni ja sade lakkasi, kun parikymmentä senioriamme kokoontui Koivusaareen. Oppaaksi saimme Hutikat yr (=yritetty rekisteröidä), joka on yli 200 miehen epävirallinen yhdistys. Hutikoiden **Pekka Aalto** ja **Pentti Salin** esittelivät meille alueen historiaa ja paikkoja kävelyreitillämme. Lopuksi saimme opastuksen frisbeegolfiin ja heittotekniikkaan. Frisbeegolf-kisan jälkeen grillimakkara maistui, ja iloinen seniorijoukko lähti virkistyneenä kotiin!

Sinikka Rouvari

LIISA NYKÄNEN



Kesäpäivä Sastamalassa

EURA Sastamalassa on paljon mielenkiintoista nähtävää, totesivat Euran seniorit vietettyään iloisen kesäisen retkipäivän pirkanmaalaisessa pikkukaupungissa. 41 senioria tutustui kulttuuripainotteisen päivän aikana Funkkistaloon, suomalaisen kirjan museoon Pukstaaviin, Kirjakellariin, Tyrvään Pappilaan ja 1400-luvun lopulla rakennettuun Pyhän Marian harmaakivi-kirkkoon.

Pukstaavi sijaitsee 1920-luvulla rakennetussa apteekkari **Bäckmanin** talossa. Nykyään siellä kerrotaan suomalaisen kirjan 500-vuotisesta historiasta.

Funkkistalossa tutustuttiin tamperelaisen kuvataiteilija **Petri Merran** *Värikkäitä ajatuksia* -näyttelyyn.

Lounasta seniorit nauttivat Tyrvään Pappilassa, ja tutuksi tulivat Art Pappilan Kivinavetan näyttelyt.

Isossa, paljasseinäisessä Pyhän Marian kirkossa on maalattia ja erityisen hyvä akustiikka. Pysäyttävä näky kirkossa olivat puiset ruumisparit, joissa luki karu viesti: Kyllä perässäni tulette vielä pikemmin kuin luulette ja Tänään minä, huomenna sinä, hautaan kannetaan.

Liisa Nykänen

IRENE SUOMINEN



Ihmisten iloksi

HARJAVALTA Toukokuun 22. päivä Harjavallan seniorit ry kutsui harjavaltaisia ikäihmisiä kahvittelemaan, kuuntelemaan musiikkia ja tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Tarkoitus oli pitää tapahtuma ulkosalla Harjavallan keskusaukolla, mutta huonon sään takia se siirrettiin sisätiloihin.

Ehkä sään ja muutamien yhteensattumien vuoksi muita kuin yhdistyksen omia jäseniä ei ilmaantunut paikalle. Läsnäolijoiden kesken vietettiin kuitenkin mukava iltapäivähetki kakkukahvien, yhteislaulun ja **Vesa Formusen** hanurimusiikin parissa.

Yhdistyksen tunnetuksi tekemistä varmasti vielä jatketaan, mutta asian suunnitteluun paneuduttaneen tarkemmin.

Irene Suominen

Kiitos aktiivisille yhdistyksille!

Juttuja tulee runsaasti, joten julkaisemme osan teksteistä lehdessä ja osan vain verkossa.



TUULA KAUKONEN



OUTI RUOHELA



MINNA HAUTAMÄKI



Heinolan senioreiden liikuntapäivä

HEINOLA Vastasimme Senioriliiton kutsuun järjestämällä oman tapahtuman liikuntaviikolla 15.5. Heinäsaaren Camping-alueelle. Liikutaan yhdessä -tapahtumasta teimme avoimen julkaisemalla ilmoituksen kaupungin Tapahtuma-verkosisivuilla. Tarkoituksenamme oli tehdä samalla yhdistystä ja toimintaa tunnetuksi sekä saada uusia jäseniä.

Tapahtuma sai hyvän vastaanoton, ja liki parikymmentä seniori-ikäistä henkilöä osallistui liikuntaretkelle.

Viileä tuulinen sää siivitti 1,5 kilometrin kävelyreittiämme pitkin Muonamiehenraittia kauniille Heinäsaaren Camping-alueelle. Perillä odotti hehkuva hiilloskunniapuheenjohtaja **Kari Kauppinen** toimiessa nuotiovastaavana.

Keväisessä koleassa säässä kuuma grillimakara maistui. Päivän päätteeksi nautimme kahvit tuoreen vastapaistetun munkin kera seurustellen Kahvila Heikun upeissa maisemissa.

Saari täynnä elämäniloa ja rento fiilis täyttivät mieleemme.

Tuula Kaukonen

Syyskausi alkoi vilkkaasti

HÄMEENLINNA Rivakasti käynnistimme syyskauden toiminnan Hämeenlinnassa. Ei meitä hitaudesta voi syyttää. Viikko 35 oli haipakkaa hallitukselle.

Tiistaina pidimme uusien jäsenten info- ja kahvitilaisuuden, johon osallistui 25 uutta jäsentä. Iloinen puheensorina täytti kokouksemme. Infoähkyä ei jutustelun lomassa tullut. Jäsenmäärämme on nyt 951 jäsentä.

Keskiviikkona tapasimme Lammin kansallisia senioreita yhteisessä syksyn aloitus-tilaisuudessamme. Meitä kokoontui Verkattehtaalte 150 senioria lounaalle ja Teatteri Siperian *KulttuuriPaku*-esitystä katsomaan. Tässä tilaisuudessa jaoimme Hämeenlinnan yhdistyksen jäsenille pronssisia ansiomerkkejä 10 kpl. **Marjatta Rekola** ja **Eeva Myyräläinen** saivat merkit aktiivisesta toiminnasta kahvitusryhmässä.

Perjantaina kahviteltiin syntymäpäiväsankareiden kanssa uudistetussa Vaakunan Le Blason -ravintolassa. Yhdistys juhlistaa vuosittain 80, 85, 90 ja sen yli täyttäneitä. Puheenjohtaja **Jaakko Lindenin** onnitte-lupueen ja lauluduo Sini & Simin laulujen lomassa nautimme syntymäpäiväkakkua ja juttelimme vilkkaasti päivänsankarien kanssa. Tilaisuuden päätimme *Hämäläisten lauluun*.

Outi Ruohela

Laidunkauden avajaiset Ilmajoella

ILMAJOKI Kauhajoen, Kurikan, Jalasjärven, Teuvan ja Ilmajoen seniorit kokoontuivat 20.5.2025 Ilmajoen perinteisiin Laidunkauden avajaisiin.

Ilmajoen seniorit olivat järjestämisyörossä, ja tilaisuus päätettiin pitää Yli-Lauroselan talomuseon navetalla. Ainoa huoli oli viileä kevät – tilassa kun ei ole lämmitystä. Paikalle saapui 80 senioria. Onneksi vieraat olivat varautuneet lämpimällä vaateuksella. Aloitettiin ruokailulla ja hanurimusiikin säestyksellä lauloimme keväisiä yhteislauluja. Yli-Lauroselan emäntä ja piika kävivät hauskuuttamassa meitä kertomalla talon kuulumisia. Piialle oli käynyt ”vahinko”, ja tulevan lapsen isä täytyi löytää pikimmiten. Vuoden 2024 tangonuori sykähdytti kuulijoita kauniilla laulullaan. **Sari Hanka** kertoi Ilmajoen Musiikkijuhlien vaiheista ja tulevasta *Isoviha*-oopperasta. Vielä navetalle tupsahti **Pipsa**, joka oli kuullut juhlastamme kylällä. Hän sai jutuillaan hymyn huulille ja naurun raikumaan.

Oltermanninsauva, joka on kulkenut järjestävältä yhdistykseltä seuraavalle, siirtyi Kurikan senioreille. Kurikassa tava-taan ensi keväänä! Iloisin mielin lähdettiin kotimatalle.

Minna Hautamäki

MERJA VALTONEN



Liikuttiin yhdessä kansallismaisemassa

IMATRA Imatran kansalliset seniorit reippailivat liikuntaviikolla Saimaan rannan kansallismaisemassa. Ukonlinnassa Saimaan rantaa riitti koko lenkin pituudelta, olimmehan saarella ja kiersimme Lammassaaren ympäri. Vaihteleva luontopolku tarjosi meille heräilevän kevätluonnon kauneutta, värejä ja ääniä.

Reilut parikymmentä senioria oli mukana reippailussa. **Matti Salsteen** vetämän alkuverryttelyn ja -lämmittelyn jälkeen askel kulki jo mukavasti, ja lenkille päästiin myötätulessa. Jutustelun ja luontohavaintojen siivittämänä matka taittui sutjakkaasti. Taukopaikan eväät odottivat kulkijoita puolivälin laavulla. **Jorma Ignatius** piti huolen nuotion tulesta ja makkaroiden kypsyyssasteesta.

Liikuttiin yhdessä ja saatiin hyvää kevätmieltä!

Merja Valtonen

SIRPALEENA TOIKKA



Kirkkopuiston laudatur-tapahtuma

JYVÄSKYLÄ Jyväskylän seniorit ry järjesti neljännen kerran Kirkkopuiston laudatur-tapahtuman perjantaina 5.9.2025.

Sää suosi jälleen kerran tapahtumaa. Päivä oli kesäinen ja aurinkoinen, mikä osaltaan houkutteli paikalle satoja osallistujia. Kirkkopuiston laudatur on kaikille avoin ja maksuton tapahtuma. Kohderyhminä ovat pian eläkkeelle jäävät, jo eläkkeellä olevat, yhdistyksemme jäsenet ja jäseneksi aikovat. Tapahtuman teemoina olivat: Ilo, Terveys, Rakkaus ja Ystävyyys.

Ilo-teeman alla kuulimme muun muassa Jyväskylä Sinfoniaa, Jyväskylän Tanssiopisto esiintyi saaden yleisönkin mukaan ja lankakauppa toi asut muotiinäkökyseen.

Terveys-teeman alla puhuttiin muun muassa aivoterveystestä, ruuan voimasta ja aktiivisen ikääntymisen merkityksestä.

Rakkaus-teemassa Jyväskylän seurakunta esitti: Seitsemän tapaa rakastaa – näkökulmia rakkauteen, ystävyyteen ja elämäniloon.

Ystävyyys-teema koettiin Ystävyyskahvilassa, jossa Jyväskylän seniorit keskustelivat osallistujien kanssa ystävyydestä ja sen merkityksestä.

Päivään mahtui monia iloisia jälleennäkemiä, uusia tuttavuuksia ja uusia jäseniä.

Sinikka Salmi

TUULA TÖRMÄNEN



Liikuntapäivä Keravan Keinukalliolla

JÄRVENPÄÄ Järvenpään kansalliset seniorit osallistuvat Keravan kansallisten senioreiden järjestämään liikuntapäivään Keinukallion urheilupuistossa 3.6.2025.

Monenlainen liikunta ja toiminta onnistuvat Keinukallion metsäisessä ja mäkiessä maastossa. Testasimme kuntoamme yhteisellä 1,5 kilometrin sauvakävelylenkillä. Kävelyreitit varrella kukkivat kielot ja ruohokentällä keltainen voikkapeite. Kuntoportaatt haastoivat jalkalihaksia palkiten kipuamisen hyvänolon tunteella. Moni saattoi löytää uusia harrastuksia ulkopeleistä boccia, mölky ja petanki.

Aivoja jumppautettiin tunnistamalla lintuja laulujen perusteella käyttämättä apuna kännykkäsovellusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja ajatustenvaihto lisäsivät osaltaan terveysvaikutuksia. Kevyt kentälounas, grillimakkarat, mehu, kahvi ja tuore korvapuusti, korvasivat kuntotreenin verottamat kalorit. Ennen kotimatkaa sauvakeppijumppa musiikin tahdissa, ohjaajana liikuntaesihenkilö **Arja Vakila** Keravan liikuntapalveluista, rentoutti reippailuista rasittuneet elimistömme uusiin haasteisiin. Kuntoilun ja reippailun päivä jää Järvenpään senioreille muistoihin seuraavaa odotellessa.

Tarja Helameri

JARMO FORSBERG



Liikutaan yhdessä -tapahtuma Kangasalla

KANGASALA Kangasalan seniorit tutustuivat Kolmen Kaarinan mielenkiintoisiin, historiallisiin tarinoin Liikutaan yhdessä -tapahtumassa.

Kävelyreitimme ohitti kirkon, jonka ulkoseinässä on nähtävänä Verikivi, joka liittyy olennaisesti ”Kolmen Kaarinan tarinaan” 1500–1600 luvun Kangasalla.

Kaarina Maununtytär oli Ruotsin kuningatar, kuningas **Eerik XIV** puoliso. Kuningas syrjäytettiin ja Kaarina karkotettiin Suomeen 1577, Liuksialan kartanoon Kangasalle. Hän kuoli 1612 ja haudattiin Turun tuomiokirkkoon.

Kaarina Hannuntytär oli **Juhana Herttuan**, myöhemmin kuningas Juhana III rakastajatar. Valtapolitiikan johdosta Kaarina lapsineen joutui siirtymään Suomeen 1562 Wääksyn kartanoon Kangasalle.

Kuussalon Kaarina, oliko todellinen henkilö, tästä ei ole täyttä varmuutta. tarinat kertovat rakkauden aatelismiehen ja Kaarinan välillä olleen tuomittavaa. Kaarinaa syytettiin noituudesta ja hänet mestattiin. Mestauspaikalla hän lausui: ”Tämä kivi todistakoon viattomuuteni verta vuotamalla.” Kivi tuotiin mestauspaikalta, ja se vuotaa edelleen verta.

Jarmo Forsberg,
puheenjohtaja

MUTI KARIKIO JA TUULA KARVONEN



Ulkoiluviikko Kotkassa

KOTKA Sunnuntaina 18.5.2025 matkasimme Merisetin aluksella Ulko-Tammioon linturetkelle lintuasiantuntija **Urpo Koposen** johdolla, mukana 21 yhdistyksemme jäsentä. Matkan järjesti Meri-Kymen Luonto. Matkalla nautimme luonnosta sekä lohi- tai kasviskeitosta. Matka kesti 9 tuntia.

Maanantaina 19.5. tutustuimme kävellen oppaan **Satu Sokuran** johdolla Kotkan Kolmikulmaan, josta on alkanut Kotkan teollinen kehitys. Kuulimme tarinoita menneestä ja tutustuimme rakennuksiin, jotka ovat vieläkin käytössä. Lopuksi nautimme pullakahvit ravintola Aallossa.

Keskiviikkona 21.5. lähdimme 30 jäsenen voimin Pyhtää Heinlahden Pahalammelle noin tunnin patikoinnille. Näimme muun muassa Suursaaren, joka on nykyisin Venäjän aluetta. Lopuksi nautimme **Riitta** ja **Pauli Kilpisen** mökillä paistetut makkarat.

Tuula Karvonen

HEIKKI SUHONEN



Ankkurit ylös ja Kallavedelle

KUOPIO Lähtiäislauluna kajahti Kuopion Seniorikuoron poikien *Ankkurit ylös*, kun Kuopion Seudun Seniorit ry starttasi elokuussa perinteiselle kesäretkelleen.

Tänä kesänä retkeiltiin Osmo-laivalla suuntana Kallaveden aurinkoiset ulapat. Retken järjestäjä oli Kuopion seniorikuoro ja mukana yhteensä 80 yhdistyksen jäsentä. Joukkoa isännöi Seniorikuoron isäntä **Kari Havu**.

Osmo-laivan ruumatilassa oli mahdollisuus syödä lounasta. Juhlasalissa ja aurinkokannella seurusteltiin, nautittiin virvokkeita ja katseltiin Kallaveden kauniita maisemia.

Alahovin viinitilalle oli järjestetty viinitilan omien tuotteiden maistajaiset ja mahdollisuus ostosten tekoon. Talon tuotevalikoimaa esitteli viinitilan isäntä **Risto Hallman**.

Viinitilan saliin oli järjestetty runsaasti musiikkiohjelmaa. **Jouko Takala** ja **Lars-Martin Westerberg** esittivät duettona kitaran säestyksellä kolme laulua **Eino Leinon** sanoin, ja kesälomaltaan palannut kuoro muistutteli mieliin kevätkonserttinsa ohjelmaa ja tunnelmia.

Aurinko saatteli retkeläiset Kuopion satamaan.

Leena Turunen

SINIKKA ROUVARI



Merellisissä tunnelmissa Haapasaassa

KYMENLAAKSO Kymenlaakson kansallisen senioripiirin kesäretki tehtiin 8. elokuuta Kotkan senioreiden järjestämänä Haapasaareen.

Iloinen seniorijoukko ympäri piiriämme kokoontui Kotkan Sapokkaan, jossa Vikla-aluksen miehistö ja Kotkan seniorit toivottivat meidät tervetulleeksi merelliselle kesäretkelle. Tuulisessa säässä nousimme laivaan. Matka kului ratoisasti merimaisemia ihailen ja miehistön kertomuksia saaristosta kuunnellen.

Perillä meitä odotti Haapasaari-seuran maukas lohikeitto ja kahvit. Ruokailun jälkeen siirryimme kirkkoon kuulemaan saaren historiasta ja tunnelmoimaan saksofoni-musiikilla sekä hartaushetkellä. Haapasaari kuuluu Kotkan ulkosaaristoon, jossa on yhä aitoa saaristolaiskylän tunnelmaa. Pieni kyläkauppa ja 1800-luvulta oleva kirkko ja koulu sekä talot kujineen ihastuttivat. Haapasaari on historiallinen kalastajien yhdyskunta, jossa asuu enää muutama vakituinen asukas. Kesäisin askukasmäärä kasvaa, kun talot täyttyvät sukujen jälkeläisistä, uusista mökkiläisistä ja kesäretkeläisistä, joita mekin 87 senioria olimme. Kiitollisin mielin lähdimme kotimatkalle. Hieno päivä. Kiitos!

Sinikka Rouvari

IRMELE THOMASSON



Loviisan seniorien virkistyspäivä

LOVIISA Loviisan seniorien kesän virkistyspäivää vietettiin 53 seniorin voimin 19.8. Päivään sisältyi monenlaista virkistystoimintaa, ja jokainen sai valita itseään kiinnostavan lajin.

Aamu alkoi frisbeegolf-opetuksella. Opettajina olivat lajia harrastavat seniorit **Jorma Ravi** ja **Jan Jakobsson**. Aamun toinen vaihtoehto oli kävelyretki meren rannan poluilla **Satu Sainomaan** johdolla. Frisbeegolf-opetuksen valitsi 10 senioria ja loput senioreista valitsivat kävelyretken.

Yhteisen lounaan jälkeen oli edessä jälleen valinta: **Cassandra Sarströmin** vetämä Dancemix tai **Aulis Tynkkysen** vetämä Asahi-alkeet. Molemmat lajit kiinnostivat, ja osallistujia oli runsaasti kummassakin.

Näiden jälkeen pelattiin vielä petanquetta ja mölkkyä.

Lopuksi juotiin iltapäiväkahvit Loviisan kuuluisassa Tuhannen tuskan kahvilassa trubaduuriin viihdyttäessä siellä meitä.

Onnistuneen virkistyspäivän vetäjänä oli Satu Sainomaa.

Irmeli Thomasson

ULLA-MAIJA HAIMI



Paljon pieniä kivoja tapahtumia kesällä 2025

LEPPÄVAARA Tänä kesänä Leppävaaran senioreilla oli mahdollisuus tavata toisiaan viikoittain. Tavattiin eri tavoin ulkoillen sekä lounastaen. Mukavaa oli!

Espoon Leppävaaran senioreista moni suuntasi lähes koko kesäksi mökille tai muualle, mutta emme kaikki. Me, eli muutaman aktiivien toimijan porukka, keksimme järjestää kesälläkin pieniä tapahtumia viikoittain. Edellisenä kesänä oli jonkin verran toimintaa, mutta nyt isommassa määrin.

Kesällä viihdyimme ulkona. Teimme neljä kävelylenkkiä, osa Leppävaaraa koluten ja osa hieman kauempana, esimerkiksi Alppiruusu-uistossa ja Otaniemessä pikaratikkaa hyödyntäen. Pihapelejä pelasimme kolme kertaa leikkimielellä hyvässä seurassa. Keväällä aloitettua porukalla suunnistamista jatkoimme kaksi kertaa. Muita lähiseururetkiä tehtiin kahdesti.

Leppävaarassa on useita hyviä lounaspaikkoja. Lounaskerho kävi syömässä kolme kertaa kesän aikana. Kahden ison bussiretken lisäksi meillä oli 13 kesäviikon aikana 14 pientä tapahtumaa, joissa viihdyttiin tutustuen toisiimme ja lähiseutuun.

Helppoja järjestää, kun Kilta-tapahtumat ja tiedottaminen ovat tuttua!

Ulla-Maija Haimi

HELENA ANDERSSON



Syysretki Verlaan ja Vääksyyn

MATINKYLÄ Syyskesän retken kohteina olivat historiallinen Verlan tehdasmuseo ja Vääksyn kanavalla risteilevä m/s Suomen Neito.

Matinkylän Senioreitten syyskesän retki suuntautui tänä vuonna Verlaan ja Vääksyyn. Verlassa tutustuttiin ravintola Myllymakasiinin kahvibreikin jälkeen UPM Verlan tehdasmuseon puuhiomoon ja paperitehtaaseen maailmanperintökohde Verlan tunnelmallisessa tehdaskylässä. Tutustumista täydensi kierroksen aikana nähty dokumentti tehtaan viimeisistä toimintaviikoista kesällä 1964.

Matka jatkui tämän jälkeen Heinolaan, josta lähdettiin reittivuorolla Päijänteellä vuodesta 1988 risteilleellä m/s Suomen Neidolla pitkin Vääksyn Kanavaa kauniissa maisemissa. Risteilyn aikana kuultiin laivan päällikön tarinoita nähdystä kohteista ja nautittiin herkullisen lounaspöydän tarjonasta.

Mielenkiintoisen retkipäivän kruunasi kaunis syyskesän sää ja hienot retkipuitteet.

Riitta Luhanka-Aalto

MAURI ISOKÄÄNTÄ



Mäntsälän seniorit retkeilivät ahkerasti

MÄNTSÄLÄ Toukokuun kuukausitaapaamisemme toteutui bussiajeluna, jolloin tutustuimme puheenjohtaja **Merja Vikman-Kanervan** opastuksella kunnan keskustaan ja kyliin, tuleviin kehityshankkeisiin ja asuinalueisiin. Moni nähty kohde avautuikin aivan uudella tavalla.

Luontokerhon retkellä Saaren kansanpuistossa tutustuimme luontopolkuja kulkien kevään tuloon. Järvimaisemat tarjosivat meille parastaan katseltavaksi. Iltapäivällä nautimme järven rannalla kahvit auringonpaisteessa.

Museo- ja lounaskerhojen retken museokohteina olivat Kellokosken sairaalamuseo ja Ruukin tehdasmuseo. Sairaalamuseossa kuulumme 1915 toimintansa aloittaneen sairaalan historiasta, hoitomenetelmistä, henkilökunnasta ja potilaista. Sairaalan tunnetuin potilas lienee ”Prinsessa”. Ruukin tehdasmuseossa on esillä ruukin ja kylän historiaa aidossa tehdasmiljöössä. Ravintola Kinuskilla tarjosi maittavan lounaan museokäyntien välissä.

Tyytyväiset seniorimme jatkavat syksyllä samoissa retkeilyn merkeissä!

Mauri Isokääntä

PERTTI NISKANEN



Hyvät ystävät ja liike ovat lääkkeitä

OULU Oulun senioreiden liikuntaryhmä on valmis heittäytymään uusiin kokemuksiin ja maisemiin. Liikunta- ja retkiryhmämme on lähes joka tiistai ympäri vuoden tehnyt kävelyretkiään kotikaupunkimme kauniissa maisemissa ja sen ympäristössä.

Huhti–heinäkuun aikana laitoimme töppöstä–töppösen perään 12 kertaa. Kevätauringon noustessa yhä ylemmäs, suuntasimme liikuntamme paikkoihin, joissa olemme saaneet ihailla luonnon uudelleen heräämistä. Kimppakyydeillä kävimme muun muassa upeassa Limingan luontokeskuksessa, Turkansaaren ulkomuseossa, Koitelinkoskella sekä Ortodoksi- ja Tuomiokirkoissa oppaiden opastuksella. Jäsenemme **Pauli** kutsui ryhmämmevierailulle synnyinkotiinsa, Pudasjärvelle. Nautimme kesäkeittiön antimista, kauniista ympäristöstä ja mölkyn peluusta – siis ainakin pelin voittajat nauttivat.

Liikuntaryhmästämme on iloksemme muodostunut varsin tiivis ja hyvähenkinen ryhmä. Puhallamme yhteen hiileen muualakin kuin leirinuotiolla. Oulujokisuistosta saarineen ja Ainolan puistoineen on tullut ryhmämme sielunmaisema, jossa on hyvä jutella, olla hiljaa – vain kävellä.

Pertti Niskanen

LEILA PUONTI



Särestöniemi ihastutti porvoalaiset

PORVOO Porvoon kulttuuriklubin puuhanaiset **Hilkka Knuutila** ja **Leila Puonti** onnistuivat järjestämään opastetut kierrokset Didrichsenin erittäin suosittuun näyttelyyn. **Reidar Särestöniemen** (1925–1981) elämä ja taide palautuvat Lapin luontoon. Särestöniemen syntymän satavuotisjuhlanäyttely esitteli taiteilijan tuotantoa tämän erityisen luontoyhteyden kautta.

Kaksi ryhmää, täysi bussilastillinen, nautti isoista, värikkäistä tauluista, joista kuvassa *Isähahmo agraarikylän patriarkaalisen taivaan yllä*. Lähtiessä jono näyttelyyn oli jo satametrinen.

Paluumatkalla Helsingistä Porvooseen bussi kaarsi kapeaa Sipoon saaristotietä Gumbostrandtiin. Lohisoppalounaan painikkeeksi ilahdutti taidegalleria, jonka toukokuun näyttelyn päätähtenä oli **Caj Bremerin** valokuvanäyttely *Kaiken takana on nainen*.

Kulttuuriklubin elokuun retken kohteina olivat Panssarimuseo Parolassa, **Emil Wikström** ja **Kari Suomalainen** Valkeakoskella sekä Inkalan kartano Hattulassa.

Leena Anttonen

MARJUT MIKKONEN



Kesäinen retki Tarttoon

RIIHIMÄKI Riihimäen kansalliset seniorit teki Tarttoon kolmipäiväisen retken kesäkuun alussa. Matkalle osallistui 31 yhdistyksen jäsentä kavereineen. Onneksi saimme kuskiksemme **Toomas Hallopin**, joka ihastutti meitä matkan aikana moninaisilla sutkautuksilla ja vitseillä. Naurua autossa riitti kovin. Viron paikkakuntatietous oli myös merkittävä lisä matkamme aikana.

Hotellimme (Dorpat) sijaitsi aivan Emäjoen rannalla ja osasta huoneista oli hieno näköala vanhaan kaupunkiin. Ensimmäisenä päivänä osa porukasta lähti jo tutustumaan vanhaan kaupunkiin ja ihailemaan sen vaaleanpunaista raatihuonetta aukioineen ennen maittavaa illallista hotellissa.

Toisena päivänä nautimme tuhdin aamiaisen ja lähdimme bussilla parin tunnin kiertoajelulle oppaanamme **Reet Kalamees**. Reetin värikkäät kertomukset avasivat silmämme Eestin raskaaseen historiaan ja myös tutustuttivat meidät tähän maan toiseksi suurimman kaupungin monipuolisiin kulttuurinähtävyyksiin ja rakennuksiin.

Marjut Mikkonen

SAKARI KINNARINEN



Sastamalan Seniorit nahkaverstaalla

SASTAMALA Sastamalan Seniorit vierailivat kesän kynnyksellä Eliisa Marjaana Oy:n nahkamyyvälässä.

Nahkamestarit **Kirsi** ja **Ilkka Syrén** jatkoivat yhä harvenevaa ammattia omassa nahkaverstaassaan Sastamalan Keikyässä. Keikyäläisellä nahkatyöllä on pitkät ja tunnetut perinteet. Verstaan myymälässä on näytillä ja myynnissä laaja valikoima erilaisia upeita ja uniikkeja nahkatuotteita. Näimme myös työnäytöksen siitä, kuinka lompakko valmistetaan. Mukava ja näkemisen arvoinen paikka. Hyvä vinkki muillekin senioriyhdistyksille.

Sastamalan seniorien kesä kuluu tuttuun tyyliin kesäisten aktiviteettien parissa. Hyvänä pidämme kesäisiä laiturikahveja, joissa tapaamme toisiamme kerran kuu-kaudessa. Nämä nyttemmin terassitapaamiseksi muuttuneet epävirallisuusluonteiset tapaamiset ovat tervetullut tapahtuma yksineläjille ja kaikille heille, joilla on tarvetta tuttuja kesän askareiden lomassa.

Puhetta Sastamalan senioreissa johtaa edelleen **Heikki Pakula**.

Sakari Kinnarinen

SUVI KOKKO



Maatilakävelyllä Kommerniemessä

SAVONLINNA Seniorit retkeilevät kaupungin lähiympäristössä usein. Suuntasimme 18.8. kohti Kommerniemeä, monille ehkä tuntemattomampaa Savonlinnan aluetta.

Kommerniemellä avautuvat upeat maisemat: peltoja, järviä, metsiä ja vanhoja taloja. Kun kokoonnuimme kesäkammarin pihalle, emäntä **Tellervo Sinkkonen** esitelti retken reitin ja kohteet. Ensimmäinen etappi oli kävely kukkivien peltujen halki naapuritalolle. Harakankellot, kannusruohot ja apilat loistivat auringossa – luvattu kesäinen päivä toteutui upeasti.

Naapurissa tutustuttiin **Timo Nykäsen** perheen sukuhistoriaan, joka ulottuu parin kolmensadan vuoden taakse. Tilanpito on kulkenut useiden perheiden ja sukupolvien kautta. Nykyisin Nykäset ovat siirtyneet karjaloudesta majoitustoimintaan. Läheltä löytyy myös Täyssinän rauhan rajamerkin paikka, jonka tienlevittäjät räjäyttivät pois.

Seuraavana oli kesäkammari, joka sijaitsee Luukkolan tilan 1800-luvun maalaistalossa. Vuonna 2024 perustettu keskikirjasto ja kahvila toimivat historiallisessa miljöössä kohtaamispaikkoina. Ennen lähtöä nautittiin Tellervo-emännän herkulisia leivonnaisia teen tai kahvin kera.

Kaarina Tonteri

MIRJA PENNA



Itä-Uudenmaan kesäretki

VARSINAIS-SUOMI Sopivasti tietoa, historiaa ja liikuntaa saatiin Varsinais-Suomen senioripiirin retkellä.

Itä-Uudenmaan kesäretkelle osallistui 32 jäsentä eri yhdistyksistä. Matkaan lähdettiin aamuvuoruhain 13.8. ja palattiin illalla 14.8.

Kohteina olivat Merikeskus Wellamo, Sapokan vesipuisto, Langinkoski, Strömforsin ruukki, Malmgård, Brunbergin myymälä, Vanha Porvoo ja Konst och Form.

Kuulimme historiaa, katsoimme kauniita maisemia ja tutustuimme taiteeseen. Opimme käyttämään hotellin ovikoodia ja saimme reilusti liikuntaa kohteissa. Opastukset olivat kohteissa hyviä ja erityisesti kreivin opastus Malmgårdissa ihastutti. Kotimatalla koettiin pääkaupungin ruuhkaliikenne.

Jokainen kohde olisi kaivannut enemmänkin aikaa, mutta tiiviillä aikataulullakin ehdittiin kokea paljon. Kotikutoisuus sai kiitosta osallistujilta, ja nopeimmat ehtivät vielä tapaamaan ystäviään Porvoossa.

Mirja Penna

PENTTI SÄYNÄVÄJÄRVI



Senioreiden liikuntapäivä Pikku-Ahvenistolla

YLÖJÄRVI Pikku-Ahveniston laavulle kokoontui parikymmentä jäsentä 19.5.2025 retkieväiden kanssa viettämään liikuntapäivää teemalla ”Liikutaan yhdessä”. Tapahtumassa oli leikkimielisiä kilpailuja ja kävelylenkki järven ympäri.

Joukko jaettiin neljän hengen ryhmiin. Ryhmät kilpailijat perinteisissä pihapeleissä kuten mölkyssä, pallonheitossa ja renkaanheitossa. Viimeisenä kilpailuna oli koti-Suomen yleistietoon liittyvä tietokilpailu. Palkintoina oli juomia, välipalapatukoita ja grillilenkkiä. Sitten siirryttiin nauttimaan laavulle eväitä.

Aurinkoisessa kevätssä lähdettiin kiertämään noin 1,5 kilometrin pituista luontopolkua. Joukko tutustui järven toisella puolella olevaan vuonna 1906 rakennetun huvilan historiaan ja ympäristöön **Pentti Säynäväjärven** opastuksella. Pikku-Ahvenisto on 25 metrin syvyydestä päätellen suppa.

Riitta Karvonen ja Laila Vesto

Kalenteri

Lokakuu

- 15.10.** klo 13–15 Hyvä yhdistystoiminta, Niilo Nissinen, Teams
- 16.10.** Piirien jäsenrekisterivastaavien koulutuspäivä
- 22.10.** klo 10–12 Yhdistysviestijöiden tapaaminen, Teams
- 23.10.** Valtuuston kokous
- 24.10.** klo 9–12 Paikallisyhdistysten puheenjohtajien Teams
- 28.10.** Liiton toimisto Poriin
- 30.10.** klo 10–12 Piirien koulutusvastaavat, Teams
- 30.10.** klo 13–15.30 EETU:n alueellinen eläkeläisparlamentti, Helsinki
- 31.10.** klo 10–11 Viestinnän etäkahvit

Marraskuu

- 3.11.** klo 14–15 Kilta-kahvit, tapahtumanhallinta
- 6.11.** Sihteeripäivä, Tampere
- 12.–13.11.** Näin otat hyvä valokuvan ja opiskelet Canvan perusteet, Rovaniemi
- 17.11.** klo 13–15 Yhdistysten viestintäiltapäivä, Teams
- 19.11.** klo 14–16 Edunvalvontailtapäivä
- 19.–22.11.** Patinan lukijamatka La Boheme, Dresden
- 27.11.** Liiton hallituksen työvaliokunnan kokous



UNSPLASH / AARON BURDEN

Joulukuu

- 1.12.** Hallituksen jäsenryhmän kokous
- 3.12.** Kilta -kahvit, laskutus
- 4.12.** Taloudenhoitajien koulutuspäivä, Jyväskylä
- 11.12.** Liiton hallituksen kokous
- 11.12.** Liittokokouksen koollekutsuminen
- 11.–14.12.** Senioreiden joulutori Veronaan
- 18.12.** Patina ilmestyy

Huom!

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

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.

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.



JÄRJEN LUKSUUSTA



Tarjous vain Patina-lehden lukijoille 4 kk **-61%**

Tilaukseen
sisältyy SK digi
ja TV-maailma
-ohjelmalehti

Toimi pian,
skannaa
QR-koodi
puhelimellasi:



OTAVA
MEDIA

TILAUSKORTTI

1306/25

POSTI-
MAKSU
MAKSETTU

Kyllä kiitos! Tilaan 4 kk Suomen Kuvalehdet 54 €. Säästän 88,00 € (norm. 142,00 €).

HYÖDYN ENEMMÄN! Tilaan 8 kk Suomen Kuvalehdet 99 €. Säästän 185,00 € (norm. 284,00 €).

ID 410389 OT 3082661

SUKUNIMI	ETUNIMI
LÄHIOSOITE	
POSTINUMERO	POSTITOIMIPAIKKA
SÄHKÖPOSTIOSOITE	

SK
OTAVAMEDIA
Tunnus 5005030
00003 VASTAUS-
LÄHETYS

Antamalla sähköpostiosoitteesi saat tilausvahvistuksen sähköpostiisi ja ohjeet SK Digipalvelun käyttöönottoon. Otavamedia voi käyttää ja luovuttaa tilauksen yhteydessä saatuja yhteystietoja samankaltaisten tuotteiden suoramarkkinointiin, sähköiseen suoramarkkinointiin ja asiakasviestintään. Voit kieltää tietojesi käytön tai luovutuksen olemalla yhteydessä asiakaspalveluun tai kieltää sähköisen suoramarkkinoinnin ja asiakasviestinnän viestissä olevan kieltolinkin kautta. Lisätietoja otavamedia.fi/tietosuoja

Tilaa netissä: tilaus.suomenkuvalehti.fi/patina
Tai soita 010190093



**REPORTTERIMME
RISTEILYLLÄ**
Toimitusneuvoston
jäsenet
**Kari Mäkelä ja
Sinikka Rouvari.**

Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily täytti odotukset

Senioriliiton elämäniloinen risteily Tukholmaan seilattiin Viking Cinderellalla 30.9.–2.10.2025 reilun tuhannen seniorimatkustajan voimin.

Ohjelma laivalla alkoi juhlavilla avajaisilla, jossa senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** toivottivat risteilyn osallistujat, esiintyjät ja yhteistyökumppanit lämpimästi tervetulleiksi. **Helena Lindgrenin** ja **Jorma Uotisen** sekä Trio Avecin upea Rakkaudella-konsertti nosti tunnelman hetimitä kattoon!

Monipuolinen risteilyohjelma koostui upeista esityksistä, luennoista, koulutuksesta, ruokailuista ja iloisesta seurasta. Tarjolla oli myös Matkapoikien retkiä Tukholmassa.

Puhujakaarti oli onnistunut. Luentojen aiheet vaihtelivat tekoälystä Itämereen ja turvallisuuteen, kauneushoidosta terveelliseen ruokavalioon ja Miss Senior Suomen unelmista eletyn elämän kertomuksiin. Elämäniloinen Mummodisko

Minna Kivelän vetämänä oli menestys.

Myös esittelypisteillä ja Kansion koulutuksissa riitti kävijöitä.

Päivätansseja tahdittivat **Heidi Pakarinen** sekä **Veli-Matti Friman** ja **Simo Taipalus**.

Illalla tanssitiin **Vicky Rostin**, **Freemanin** ja Menneisyyden Vankien tahditiin.

Uutena ideana oli ”yksin matkustavien tapaaminen”. Se osoittautui tarpeelliseksi. Tapaamisia sovittiin eikä yksin tarvinnut jäädä!

Selkeä käsiohjelma, senioriliiton jäsenistä koostuva seniorilähettiläiden ryhmä ja henkilöstö saivat kiitosta.

Iso merkitys oli myös toisten senioreiden tapaamisella ja monilla keskusteluilla.

Elämäniloinen risteily näytti taas, millainen voimavara ja mahdollisuus senioreissa piilee.





Minna Kivelän vetämä Mummodisko oli menestys. Minna on hurmaava näyttelijä ja koomikko, joka sai innokkaalla otteellaan niin mummot kuin papatkin liikkeelle. Ensin vähän lämmiteltiin ja sitten siirryttiin tanssiparketille, joka täyttyi nopeasti vauhdikkaasti rokkaavista ja tanssivista senioreista. Ujoimpia Minna haki pöydistä, eikä kukaan näyttänyt kieltäytyvän. Dj:n soittama musiikki Abbasta Elvikseen sai lanteet pyörimään ja hien pintaan. Mummot ja mammat rokkasivat kuin nuoret tytöt. Mummodiskossa ikä oli vain numeroita! Minna ehti haastattelijalle sanoa vain, että ”tää on tosi kivaa hommaa” – ja taas menttiin. Tunti ja vartti diskoilua päätettiin letkaan, jossa jono oli pitkä ja vauhti kovaa.

Elämänilo näkyi ja tarttui mummodiskossa. Tällaista lisää, kuului monesta suusta.

← Avajaisissa liiton puheenjohtaja Kari Kantalainen ja toiminnanjohtaja Maarit Kuikka toivottivat tervetulleiksi yli 1 000 matkustajaa.

→ Upea Virve Vicky Rosti, Freeman ja Menneisyyden Vangit eivät sammaloidu.



↑ Tangokuningatar Heidi Pakarinen viihdytti senioreita päivätansseissa.

← Helena Lindgrenin ja Jorma Uotisen huikat tulkinat rakkauslauluista herkistivät kuulijansa.



KUVA: MAARIT KUIKKA



↑ Kati Pohja on ruokatoimittaja ja -tuottaja, jolla on sekä kasvatustieteiden maisterin että kotitalousopettajan tutkinnot. Hän tekee ruokajuttuja ja kehittää reseptejä lehdille freelancerina. Katin luennon otsikkona oli ”Runsas suolan saanti on terveysriski”, ja kuuntelimme sitä mielenkiinnolla.



”Unelmilla
ei ole ikä-
rajaa!”

↑ Miss Seniori Suomi, Tarja Pölkki kertoi meille koskettavan elämäntarinansa. Upeaa Tarjaa kuunteli salillinen yleisö. Aarrekartan teko kohti unelmia jäi meistä monelle mieleen. Lopuksi toivotimme Tarjalle onnea marraskuussa Yhdysvalloissa pidettäviin kansainvälisiin Miss Senior -mittelöihin.



↑ Raii Hukkosen esitelmä ”Aikuisen naisen iholle hehkua ja silmiin sähköttä” kokosi auditorion täyteen, pääasiassa meitä naisia. Tuttuun tapansa Raii osasi löytää mallilleen oikeat tuotteet ja sävyt.

→ Kotidatan Petteri pitämässä Tekoäly käytännössä -lunta.



↑ Sami Sykön ja Jorma Uotisen elämäniloissa keskustelussa oli tunnetta ja draматиikkaa. Elämäntarinat avasivat meille heistä uusia puolia. Molemmilla yritteliäisyys ja taiteen tekemisen halu olivat jo lapsena läsnä. Samin ja Jorman keskustelu kesti tunnin, mutta sitä olisi voinut kuunnella pidempäänkin. Se oli mielenkiintoista ja elämäniloista meininkiä!





Häviävätkö tämän sukupolven tiedot?

Tohtori **Riku Keski-Rauska** oli **Timo Vuoren** haastateltavana kirjastaan *Kasvonsa peittänyt mies – Juha Vikatmaan elämä*.

Keskustelu ei pitäytynyt ainoastaan siinä kirjassa, koska Keski-Rauska on kirjoittanut myös muita elämäkertoja. Kirjojen kirjoittaminen vaikeista aiheista on koskettanut kirjailijaa, mutta vaikeatkin asiat pitää kirjoittaa auki.

Keski-Rauska pohti sitä, miten tästä ajasta historian tutkijoille säilyy materiaalia, kun digitalisaatio etenee ja kirjeetkin ovat bittiavaruudessa. Hän kehottikin kuulijoita miettimään, miten oman henkilökohtaisen historian voisi tallentaa.



Kenraali evp. **Olli Nepposen** turvallisuusaiheinen esitys oli jälleen taattua laatua!



Meille tärkeä Itämeri

Saaristomerellä itsekkin asuva kansanedustaja **Pauli Aalto-Setälä** korosti puheenvuorossaan Itämeren merkitystä sekä turvallisuuden että kansantalouden kannalta.

Itämeri on nyt Naton sisämeri, jossa haasteita asettaa Venäjän varjolaivaston vilkas liikenne. Suomen kaupankäynnille Itämeri on välttämätön väylä.

Aalto-Setälän mukaan Suomessa on maailman parhaat merentutkijat ja kattava merialueen valvonta. Jo yksi öljyvahinko voisi aiheuttaa mittaamattomat vahingot.

Aalto-Setälä esitteli myös positiivisia merensuojelun tuloksia. Muun muassa merikotkakanta on vahvistunut ja fosforikuormitus suorastaan romahtanut. Saaristomeri-ohjelman painopiste on yhä maatalouden vesiensuojelun edistämässä.

← **Pauli Aalto-Setälä** on muun muassa Kansainvälisen Itämeri-valtuuskunnan jäsen ja Saaristomeri-ryhmän sekä Saaristoasiainneuvottelukunnan varapuheenjohtaja.



KUVA RAINER-HIRVONEN



Matkamuistoja maailmalta

Kansallinen senioriliitto on vuosien varrella vienyt jäseniään ja muita senioreita unohtumattomille matkoille, joissa yhdistyvät kulttuuri, historia, luonnon kauneus ja hyvä seura. Tänäkin kesänä on koettu hienoja elämyksiä.

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Tämän vuoden ennen syksyä toteutetut matkat ovat tarjonneet elämyksiä eri puolilla Eurooppaa. Kaikki matkat ovat olleet huolella suunniteltuja ja senioreille räätälöityjä kokonaisuuksia.

Loofootit ja Vesterålen – Norjan luonnon ihmeet

Heinäkuussa joukko seikkailunhaluisia senioreita suuntasi kohti Pohjois-Norjan upeita saaristoja, Loofootteja ja Vesterålenia. Kansallisen senioriliiton ja Matkapaikien kiertomatka tarjosi unohtumattoman

yhdistelmän luonnon kauneutta, kulttuuria ja yhteisöllisyyttä – ilman lentämistä.

Matka alkoi suomalaisella bussilla Helsingistä. Koko matkan ajan mukana kulki suomalainen matkanjohtaja, joka huolehti ryhmän hyvinvoinnista. Matkalla tutustuttiin myös Ruotsin ja Norjan pohjoisiin helmiin, kuten Uumajaan, Kiirunaan ja Bodøhön.

Luontoa, maisemia ja historiaa!

Loofoottien ja Vesterålenin maisemat olivat kuin postikortista: jyrkkiä vuoria, suojaisia vuonoja, värikkäitä kalastajakyliä ja val-

koisia hiekkarantoja. Matkan kohokohtiin kuului 3,5 tunnin risteily Trollfjordenin eli Peikkovuonon jylhissä maisemissa – vuonon seinämät kohosivat jopa 1100 metrin korkeuteen. Moni osallistuja kuvaili hetkeä elämänsä elämykseksi.

Matkan aikana vierailtiin myös Borgin kylän Viikinkimuseossa, jossa päästiin kurkistamaan viikinkien elämään. Illat vietettiin viihtyisissä hotelleissa, ja puolihoito piti huolen siitä, että vatsat pysyivät tyytyväisinä.

Matkan tunnelma oli lämmin ja yhteisöllinen. Bussissa vaihdettiin tarinoita, nau-

← ← Lofoottien matka sujui mahtavissa maisemissa ja iloisella mielellä.

← Senioreita vaeltamassa Val di Fiemmen maisemissa.

↓ Vaellusryhmämme aloittamassa matkan toiseksi viimeistä reittiä Passo Feudossa.



rettiin ja ihailtiin maisemia yhdessä. Moni lähti matkalle yksin, mutta palasi kotiin uusien ystävien kanssa. Senioriliiton matkoilla ei tarvitse olla kokenut matkailija – riittää, että on avoin uusille kokemuksille.

Patikkamatka Etelä-Tiroliin – unohtumaton seikkailu Dolomiiteilla

Kesällä joukko reippaita senioreita suuntasi kohti Etelä-Tiroliä, Italian Alppien sydämeen, osallistuakseen Kansallisen Senioriliiton ja Matkapoikien järjestämälle patikkamatkalle. Matka Val di Fiemmen upeisiin maisemiin tarjosi paitsi liikunnan iloa myös yhteisöllisyyttä, uusia ystäviä ja unohtumattomia elämyksiä.

Dolomiittien jylhät huiput, vehreät laaksot ja kirkkaat vuoristorajvet loivat täydelliset puitteet patikointiin. Majoituspaikkana toimi viehättävä Predazzon kylä, josta käsin tehtiin päiväretkiä eri puolille aluetta. Jokainen aamu alkoi innostuneella odotuksella – mitä kaikkea tänään nähtäisiin?

Matkan aikana toteutettiin viisi ohjattua patikkapäivää, joiden reitit oli suunniteltu

eri tasoisille liikkujille. Oli lyhyempiä, leppoisia reittejä sekä haastavampia nousuja, kuten Torre di Pisalle, joka kohoaa yli 2600 metrin korkeuteen. Jokainen sai edetä omaan tahtiinsa, ja ryhmät jaettiin tarvittaessa kahteen tasoryhmään. Patikoinnin lomassa nautittiin eväitä, ihailtiin maisemia ja jaettiin tarinoita elämän varrelta.

Matkalla mukana kulki kolme suomenkielistä patikkaopasta sekä senioriliiton edustaja. He huolehtivat, että kaikki sujui turvallisesti ja mukavasti. Oppaat majoituivat samassa hotellissa ja olivat aina valmiina auttamaan. Moni osallistuja kiitteli erityisesti sitä, kuinka helppoa ja huoletona matkustaminen oli – kaikki oli valmiiksi järjestetty.

Iltaisin kokoonnuttiin yhteisille illallisille, ja hotellin sauna tarjosi rentouttavan päätöksen aktiivisille päiville. Matkan aikana syntyi uusia ystävyksiä ja jaettiin paljon naurua. Moni osallistuja kertoi, että matka oli paitsi fyysisesti virkistävä, myös henkisesti voimaannuttava.

Kolme pointtia senioriliiton matkoista

1 Matkailu tuo iloa ja yhteisöllisyyttä

Senioriliiton matkat ovat olleet paljon enemmän kuin pelkkiä reissuja – ne ovat olleet tilaisuuksia kohdata uusia ihmisiä, oppia uutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Matkoilla on ollut mukana senioriliiton edustajia, jotka ovat huolehtineet osallistujien hyvinvoinnista ja tuoneet ohjelmaan lisäarvoa.

2 Lähde sinäkin mukaan seuraavalle matkalle!

Jos kaipaat uusia elämyksiä, tämäntyyppinen patikkamatka on juuri sinua varten. Et tarvitse huippukuntoa – riittää, että nautit luonnosta ja liikkumisesta. Tule mukaan kokemaan, kuinka vuoristo herättää eloon – ja kuinka hyvältä tuntuu saavuttaa huippu yhdessä muiden kanssa.

3 Elämä ei pysähdy eläkeiässä – silloin se vasta alkaa

Senioriliitto jatkaa työtään ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi myös matkailun keinoin. Tulevat matkat rakentuvat menneiden onnistumisten varaan – ja jokainen uusi matka on mahdollisuus kokea, nähdä ja elää.

Matkalla kohti uusia elämyksiä

Kansallinen senioriliitto tarjoamaa monipuolisia matkoja senioreille myös loppuvuonna 2025 ja ensi vuoden alkupuolella.

Teksti ja kuva Petri Rytkönen

Senioriliiton matkat on suunniteltu yhteistyössä luotettavien matkatoimistojen kanssa, ja ne tarjoavat kulttuuria, historiaa, rentoutumista ja ennen kaikkea hyvää seuraa. Loppuvuoden 2025 ja vuoden 2026 matkat tarjoavat mahdollisuuden irrottautua arjesta, kokea uutta ja nauttia elämästä turvallisesti ja mukavasti. Lähde mukaan!

Kulttuuria Dresdenissä – Patinan lukijamatka oopperan maailmaan (Matkaporjat)

Marraskuun hämärässä *Patina*-lehden lukijamatka vie senioreita Saksan Dresdeniin 19.–22.11.2025. Matkan huipentuma on **Giacomo Puccinin** klassikko-ooppera *La Bohème*, joka esitetään Semperoperin historiallisessa oopperatalossa. Dresden tunnetaan Elbe-joen helmenä. Kaupunki on jälleenrakennettu toisen maailmansodan jälkeen ja tarjoaa vaikuttavan yhdistelmän barokkia, historiaa ja modernia kulttuuria.

Jouluinen matka Tarttoon 11. – 14.12.2025 (Matkaporjat)

Viron toiseksi suurin kaupunki Tartto muuttuu joka vuosi ennen joulua tarunhoitoiseksi satukaupungiksi, joka tarjoaa tekemistä ja kokemista kaikenikäisille. Perinteiset joulumarkkinat järjestetään Tarton Raatihuoneentorilla 13.12.2025. Kauniisti koristeltuun Tarton keskusta-odotetaan noin 200 kauppiasta, jotka anta-

vat vierailijoille mahdollisuuden ostaa Virossa valmistettua käsityötä, savuliha- ja kalatuotteita, mustaamakkaraa, hapankaalia, leivonnaisia, hunajaa, makeisia, lämpimiä juomia, piirakoita ja muuta. Raatihuoneentorilla on joulutunnelmaa aina jouluihin asti.

Kiehtova Andalusia – kulttuuria, luontoa ja flamenco 4.–10.2.2026 (KonTiki)

Vuoden 2026 käynnistää upea kiertomatka Etelä-Espanjan Andalusiaan, jossa tutustutaan alueen rikkaaseen historiaan, arkkitehtuuriin ja flamencokulttuuriin. Matka vie Rondaan, Jereziin, Cádiziin, Sanlúcariin, Doñanan kansallispuistoon, Sevillan ja Malagaan. Ohjelmassa on myös herkullisia paikallisia makuelämyksiä, ja mukana on suomenkielinen opas sekä senioriliiton edustaja. Hintaan (1 995 €) sisältyvät lennot, majoitus, kuljetukset, retket, sisäänpääsy, kolme lounasta ja neljä illallista.

André Rieu -konserttimatka Müncheniin 11.–14.3.2026 (Matkaporjat)

Keväällä 2026 järjestetään kulttuurimatka Müncheniin. Kohokohtana on **André Rieun** konsertti. Matkan aikana tutustutaan myös kaupungin muuhun kulttuuritarjontaan, linnoihin ja luostareihin. München tarjoaa elämyksiä arkkitehtuurin, ostosten ja gastronomian parissa. Hinta alk. 1 795 €/hlö.

Makuja ja maisemia sekä elämyksiä ja historiaa Italiassa 2026 (Matkaporjat)

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan maisemiin. Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Matkalla mukana senioriliiton viestintäpäällikkö **Petri Rytkönen**.

Tarjolla on kaksi eri lähtöä: **9.–14.5.** on ohjelmaltaan kevyempi ja **14.–19.5.** on patikointia vähän enemmän. Matka on mahdollista tehdä myös tuplamatkana eli 9.–19.5. Tällöin matkan hinta-arvio on 2 hengen huoneessa 3 295 e / hlö ja 1 hengen huoneessa 3 695 e / hlö. Hinta täsmentyy myöhemmin. Kysy lisää Matkaporjien myyntipalvelusta!

Ensimmäinen lähtö 9.–14.5.2026 on ”Ruoka- ja kulttuurimatka Toscanan rajalla”. Tutustumme kävellen St. Agatan kylään, vierailemme muun muassa Pennabillissä ja Anghiarissa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Hinnat alk. 1 895 €.

Toinen lähtö 14.–19.5.2026 on matka ”Makuja ja maisemia kävellen Toscanassa, Marhcessa ja Emilia-Romagnassa”. Tutustumme yhdessä kävellen St. Agatan kylään, vierailemme muun muassa Perticarassa, Talamellosa, Frontinossa ja Rocca del Fregossa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Mukana liikuntamatkojen **Jouni Parkkali**. Hinnat alk. 1 925 €



Kiehtova Andalusia 4.2.–10.2.2026

Lähde mukaan unohtumattomalle matkalle Etelä-Espanjan sydämeen! Tutustumme Andalusian kiehtoviimpiin kohteisiin – Rondaan, Jereziin, Cádiziin, Sanlúcariin, Doñanan kansallispuistoon, Sevillaan ja Malagaan. Matkan aikana nautimme alueen rikkaasta historiasta, arkkitehtuurista, luonnosta ja flamencosta sekä herkullisista paikallisista makuelämyksistä.

➔ **7 päivää, 1995 €**

Hintaan sisältyy:

- Finnairin lennot, 23 kg matkalaukku ja käsimatkatavara
- 6 yötä ohjelman mukaisissa hotelleissa, 2hh aamiaisella
- suomenkielinen matkaopas
- kuljetukset, retket ja sisäänpääsy
- 3 lounasta ja 4 illallista sis. ruokajuoman
- Kansallisen senioriliiton edustaja mukana matkalla
- Lisämaksusta: yhden hengen huone +390 €

Idän Pariisi Bukarest 27.4.–1.5.2026

Romanian pääkaupunki **toivottaa tervetulleeksi Vanhankaupungin viehättävillä kujilla, joissa 1800-luvun arkkitehtuuri ja vilkkaat terassit luovat ainutlaatuisen tunnelman.** Matkan aikana suuntaamme myös Romanian maaseudulle. Ohjelmassa on lisäksi vierailu Euroopan suurimpaan suolakavokseen sekä romanialaisten viinien maistelua idyllisissä maisemissa.

➔ **5 päivää, 1325 €**

Hintaan sisältyy:

- Norwegianin lennot, 2x23 kg matkalaukku ja käsimatkatavara
- 4 yötä Venezia hotellissa **** 2 hh aamiaisella
- suomenkielinen matkaopas
- kuljetukset, retket ja sisäänpääsy
- 3 lounasta ja 2 illallista sis. ruokajuoman
- Kansallisen senioriliiton edustaja mukana matkalla
- Lisämaksusta: yhden hengen huone +280 €



➔ **Katso matkaohjelmat osoitteesta: www.kontiki.fi**

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Matkojen toteutuminen edellyttää väh. 20 hlön ryhmää. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen ryhmämatkatoimisto Kon-Tiki Tours. Lisätiedot: myynti@kontiki.fi

KON-TIKI
www.kontiki.fi

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

PATINAN LUKIJAMATKA KONSERTTIMATKA

ANDRÉ RIEU KONSERTTIMATKA MÜNCHENIIN 4 PV, puolihoito 11.-14.3.2026

Lähde mukaan tutustumaan Müncheniin ja lähialueen nähtävyyksiin. Matkan kruunaa André Rieun konsertti. München tarjoaa myös muillekin kuin oluen ystäville runsaasti elämyksiä. 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.

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 edustajana Patinan päätoimittaja Maarit Kuikka

alk./hlö
1795€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON PATIKKAMATKA

MAKUJA JA MAISEMIA, ELÄMYKSIÄ JA HISTORIAA TOSCANASSA 6 PV, puolihoito Lähtöpäivät: 9.5.2026 ja 14.5.2026

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan maisemiin. Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Ensimmäinen lähtö 9.-14.5. on Ruoka- ja kulttuurimatka Toscanan rajalla. Toinen lähtö 14.-19.5. on Makuja ja maisemia patikoiden Toscanassa, Marchessa ja Emilia-Romagnassa.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Helsinki-Bologna-Helsinki Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset 2hh aamiaisin
- Suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan
- Ateriat: puolihoito • Kuljetukset kohteessa
- Patikointiretket (reitin pituus vaihtelee)
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa
- Senioriliiton edustaja matkalla viestintäpäällikkö Petri Rytönen
- Kokeneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa
- Italiankielen pikakurssi • Ohjelman mukaiset vierailut ja sisäänpääsy

alk./hlö
1895€
(2hh)



Kansallinen Senioriliitto ry

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

**MATKOILLA
MUKANA
SENIORILIITON
EDUSTAJAT**

PATINAN LUKIJAMATKA OPPERAMATKA SAKSAAN

PATINA-LEHDEN LUKIJAMATKA VIE MEIDÄT DRESDENIIN JA LA BOHEME -OOPERAN PYÖRTEISIIN **puolihoito** 4 PV, 19.-22.11.2025

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 loistoonsa. Matkan aikana koemme yhdessä La Bohème -oopperan, joka on Giacomo Puccinin säveltämä ooppera vuodelta 1896.

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 edustajana Patinan päätoimittaja Maarit Kuikka

alk./hlö
1669€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON JOULUTORIMATKA

JOULUTORIMATKA TARTTOON 4 PV, **puolihoito** 11.-14.12.2025

Viron toiseksi suurimmassa kaupungissa Tartossa pääset nauttimaan joulutoritunnelmasta ennen joulua. Perinteiset joulumarkkinat järjestetään Tarton Raatihuoneentorilla 13.12.2025. Kauniisti koristeltuun. Tarton keskustaan odotetaan noin 200 kauppiasta, jotka antavat vierailijoille mahdollisuuden ostaa Virossa valmistettua käsityötä, monia eri ruokatuotteita suolaisesta makeaan, makeisia, lämpimiä juomia, piirakoita ja paljon muuta.

Hintaan sisältyy:

- Laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS Helsinki-Tallinna-Helsinki
- Menolaivamatkalla Brunssi
- Paluulaivamatkalla JouluBuffet-päivällinen
- Meno-paluukuljetukset suomalaisella bussilla Tarttoon
- Hotelliyöpymiset kahden hengen huoneessa aamiaisin
- Tarton kaupunkikiertäminen suomenkielisen oppaan johdolla
- Viron Kansallismuseon opastus + sisäänpääsymaksu
- Sisäänkäynti, maistainen ja opastus A. Le Cog olutmuseoon
- 1 x lounas sekä 1 x illallinen

alk./hlö
529€
+5€ ETS maksu
(2hh)



MATKAPAJAT

matkapaajat.fi/senioriliitto
p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä varattaessa, muutoin 12€/varaus. Hinnat ovat alk-hintoja/hlö 2hh. Oikeudet muutoksiin pidätetään!

Syksyn herkku hirvestä

Hirvikäristys on mainio syksyinen ruoka, jonka seuraksi sopivat esimerkiksi puolukat ja sienet.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala



↑ Hirvi kantaa maustaa varovasti, jotta sen riistalle tunnusomainen maku säilyy.

Hirvenliha on tummaa, karkeasyistä, proteiini-pitoista ja vähärasvaista. Se on sen verran kuivaa, että kaippaa seurakseen esimerkiksi sian kylkeä tai pekonia, kuten oheisessa reseptissä.

Muiden riistaeläinten tapaan lihan maku vaihtelee eläimen iän mukaan: vasan maku on mieto ja aromaattinen, aikuisen voimakkaampi – ja se edellyttää myös pitempää kypsennysaikaa.

Reseptissä hirvestä on tehty käristystä, mutta liha sopii mainiosti myös pihveihin, paistiksi ja vaikkapa jauhelihapihveiksi.

Käristys vaatii pitkäkhön kypsymisajan, mutta pihvit valmistuvat nopeammin. Hirvenfilee sopii erinomaisesti pihvilihaksi. Paista fileitä ensin kuumalla pannulla ja sen jälkeen uunissa noin 220 asteessa 10 minuuttia. Lihalämpömittarilla mitattuna sopiva sisälämpötila on 55–60 astetta.

Hirvenlihaa voi ostaa metsästyskauden jälkeen ruokakaupoista, verkkokaupoista ja metsästäjiltä sekä monista sadonkorjuu- ja riistatapahtumista. Monilla riistaa myyville liikkeillä on verkkokauppa, jonka hirvenliha tuodaan pakasteena kotiovelle tai läheiseen noutopisteeseen. Myös esimerkiksi Citymarketit ja Prismat pyrkivät saamaan hirvenlihaa myyntiin.

Suomalainen hirvenliha on yleensä tarkastettua ja turvallista. Se säilyy parhaiten alle +4 °C. Hirvenlihaa voi myös pakastaa.



Hirvikäristys

4 hengelle

500 g hirvenpaisti
100 g sian kylkeä/
pekonia
1 sipuli
2 tl suolaa
½ tl pippuria
100 g voita
1 rkl riistafondia
4 kpl katajanmarjoja
½ l vettä

Lisää ruskistetut hirvenlihat pataan. Mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää kiehuva vesi, sekä riistafondi ja katajanmarjat.

Anna käristyksen hautua miedolla lämmöllä kypsäksi, eli noin tunnin verran.

Tarjoa esimerkiksi juuresperunasoseen ja puolukoiden kera.

Tee juuresperunasose perunasta, porkkanasta sekä palsternakasta, kolmannes kutakin juuresta. Keitä pilkotut juureset suolalla maustetussa vedessä, noin 30 minuuttia. Soseuta ne ja lisää keitinliemi tai ruokakerma. Maista suolaisuus, lisää tarvittaessa.

Leikkaa hirvenpaistista ohuita suikaleita. Leikkaaminen on helpointa, kun paisti on vielä kohmeinen.

Ruskista käristyslihat kuumalla pannulla.

Laita padan/teräskattilan pohjalle pieniksi pilkottu sian kylki/pekoni ja sipuli ja kuullota ne.

Syysseikkailut Suomen tähtiartistien tahdissa

Varaa seikkailusi seniorihintaan alkuviikolla ja nauti kotimaisesta tanssimusiikista.

Seniorihinnat Tukholmaan – lähdöt sunnuntaista keskiviikkoon!

Lähde unohtumattomalle risteilylle Helsingistä Tukholmaan ja nauti tanssin hurmasta merellä! Gabriellan tunnelmallinen Club Mar ja Viking Cinderellan upea Étage kutsuvat sinut tanssilattialle. Näe Suomen rakastetuimmat iskelmätähdet ja huippuorkesterit liveinä – suoraan Katajanokalta lähtevillä laivoillamme.

Edulliset seniorihinnat tekevät matkasta vieläkin houkuttelevammat ja Tukholma, joka on täynnä kiinnostavia nähtävyyksiä ja kulttuuria – täydellinen kohde seniorimatkailejalle.

Alla muutama poiminta Turun reitin viihteestä:

Bingotiistait ja Onnenpallot-show Viking Grace, tiistailähdöt

Turun tiistailähdöillä pelataan bingoa ja nautitaan hauska Onnenpallot-show'sta – tietovisa, jossa voit voittaa tietämättä mitään!

Isäntänä **Janne Porkka**.

Finaaliristeily 16.–17.12.2025, jossa jaossa huikea 6 000 € palkintopotti!

Big Band -illat Viking Glorylla sunnuntai- ja maanantailähdöt Turusta

Vista Room täyttyy big band -musiikin sävelistä. Nauti ikivihreistä sävelmistä saaristomaisemista ja tanssin hurmasta – paluumatkalla Tukholmasta tai menomatalla Maarianhaminan jälkeen.

Lue lisää eduista:

vikingline.fi/edut/senioriliitto

VIKING LINE



Paras
juttu!

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



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

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Mikä tämän Patina-lehden jutuista oli mielestäsi paras?

Lähetä vastauksesi **10.11.2025** mennessä sähköpostitse osoitteeseen patina@senioriliitto.fi. Viime lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Uudet lääkkeet tuovat toivoa.*

Vastanneiden kesken arvotun palkinnon voitti **Hillevi Rantakokko** Valkealasta. Hänen mielestään paras juttu oli *Uudet lääkkeet tuovat toivoa.* Onnea!

10

KYSYMYSTÄ

1. Kenen suomalaisen naistaiteilijan maalaus "Kaiku" on?

- a) Ellen Thesleff
- b) Helene Schjerfbeck
- c) Leena Luostarinen

2. Kuka on tällä hetkellä Suomen kenttäpiispa?

- a) Pekka Asikainen
- b) Pekka Särkiö
- c) Jorma Laulaja

3. Suomessa lakkautettiin läänit vuoden 2009 lopussa – montako läänää silloin oli?

- a) 6
- b) 9
- c) 12

4. Kuka on Suomen vanhin rekisteröity pelaaja jalkapallon pääsarjassa?

- a) Juhani Peltonen
- b) Kaj Pahlman
- c) Martin Saarikangas

5. Mikä on Aleksei Navalnyin lesken etunimi?

- a) Maria
- b) Julia
- c) Jelena

6. Kari Suomalainen piirtämisen ohella myös soitti instrumenttia. Mikä oli hänen soittimensa?

- a) Klarinetti
- b) Fagotti
- c) Oboe

7. Mikä on Suomessa vuonna 2024 syntyneiden tyttöjen elinajanodote?

- a) 82,3 vuotta
- b) 84,8 vuotta
- c) 86,1 vuotta

8. Patinan matka on keväällä Müncheniin. Minkä automerkin pääpaikka on siellä?

- a) VW
- b) MB
- c) BMW

9. Alfred Kordelin rakennutti mm. Kultarannan. Mikä arvonimi hänelle myönnettiin?

- a) Kauppaneuvos
- b) Vuorineuvos
- c) Maanviljelysneuvos

10. Mikä näistä ei ole kansallinen vieraslaji?

- a) Komealupiini
- b) Sahalinintatar
- c) Näsiä

MIKKELIN
teatteri

SYKSYLLÄ 2025
IKUISESTI NUORI
Ensi-ilta 13.9.
Musiikkiteatterimatka

**SARANAT
JA SARDIINIT**
Ensi-ilta 11.10.
Kaikkien farssien äiti

**TUNTEMATON
SOTILAS** | Uusinta-
ensi-ilta 30.10.
Monologinäytelmä

mikkelinteatteri.fi   
044 402 1539 | liput@mikkelinteatteri.fi | lippu.fi

**KAUPUNGIN
LAHDEN
TEATTERI**

**TERVETULOA KOKEMAAN
TÄYDEN TUNTEEN TEATTERIA!**

ELENA FERRANTE - APRIL DE ANGELIS
LOISTAVA YSTÄVÄNI
Tarina kahden naisen elinikäisestä ja monimutkaisesta ystävyyydestä Napolin köyhissä kortteleissa, joissa ei pelätä elää, rakastaa ja kuolla.
Keskeisissä rooleissa **Vilma Kinnunen**, **Nenna Tyni** ja **Riku Nieminen**.
Näytelmässä on mukana seitsemänhenkinen orkesteri.

Perustuu italialaisen menestyskirjailija **Elena Ferranten** Napoli-romaani-sarjaan!

KAISA LUNDÁN
TULE KOTIIN, TÄHTITYTTÖ!
Tarina kotiinpaluusta vuosien jälkeen – mukana kameraryhmä ja menneisyys, jota ei voi paeta.
Pääroolissa **Nenna Tyni** | Ohjaus **Tomi Korhonen**

OSTA LIPUT: lahdenkaupunginteatteri.fi • lippu.fi
Lippumyymälä ti–pe klo 11–17, esityspäivinä esitysten alkuun asti
puh. 0600 30 5757 (1,55 €/min+pvm) • lktliput@lahti.fi

Terveyslomapaketti

"Terveyttä kylpylästä"

(alk. 4 yötä)

- ✓ Mukavat ja hyvin sisustetut huoneet takaavat viihtyvyytesi
- ✓ Terveellinen ruokavalio
- ✓ Upea saunakeskus

+ **3 hoitoa päivässä**

HINTA ALKAEN

61 €

1 hlö/1vrk 2 hh:ssa



Tervis -kylpylä on koko Viron suurin, modernein ja perinteikkäin kylpylä. Vuosien varrella olemme kehittäneet palvelukokonaisuuden joka keskittyy räätälöityihin terveyslomiin.

Tiesitkö, että loma voisi olla myös terveysloma?

Terveyslomat ovat nousseet yhä suosituimmaksi vaihtoehdoksi perinteisille lomille, sillä ne yhdistävät mukavasti rentoutumisen ja oman hyvinvoinnin edistämisen. Tervis -kylpylä Pärnussa on koko Viron suurin, modernein ja perinteikkäin kylpylä. Tervis -kylpylä tarjoaa terveysloman jossa yhdistyvät yksilölliset hoidot, rentouttava ympäristö ja herkullinen ruoka - kaikki samassa paketissa.

Miksi valita Tervis -kylpylä?

- / **Lääkärintarkastus ilman jonoja ja stressiä**
Terveyskeskuksissa jonottaminen on, valitettavasti, yleistä. Meillä, sen sijaan, saat asiantuntevaa apua rauhallisessa ympäristössä jonottamatta.
- / **Hoidot, joiden vaikutus kestää kuukausia**
Magnetti- ja parafiinihoidot, yrttikylvyt, ultraääni, sekä muut hoitomme eivät ole pelkästään hemmottelua - ne tuovat pitkäaikaista helpotusta arkeen.
- / **Parempi hinta/laatu-suhde kuin kotimaan kylpylöissä**

Saat majoituksen, lääkärikäynnit, hoidot, ateriat ja sauna-allasosaston käytön samaan edulliseen yhteishintaan.

Asiakkaamme suosittelevat:

"Tämä on sellainen rauhan paikka. Palaan tänne aina uudelleen, koska tunnen oloni tervetulleeksi ja rentoudun täysin." – **Tuula**

"Ensiksikin täällä on erittäin hyvät hoidot, ruoka ja tietysti sauna - sekä allasosasto. Kun tänne tulee, niin kaikki on valmista, ja stressi häviää." – **Heikki**

ARVONTA!

Tutustu kampanjaan osoitteessa spatervis.ee/fi/kampanja/ ja **voita Terveysloman -paketti** itsellesi!

Tervetuloa Tervis -kylpylään - Hyvän olon lähteelle!

spatervis.ee/fi

Löydä talvilomasi

Talvi tuntuu mukavammalta,
kun on loma, jota odottaa! Valitse
oikotie aurinkoon ja varaa omasi nyt.

Apollo
Mondo-hotellit
-80€
/varaus

Löydä lomasuosikkisi osoitteesta apollomatkat.fi tai ota yhteyttä 09 6154 7400



Cordial Muelle Viejo 🌟🌟🌟🌟
Puerto de Mogán, Gran Canaria

- ✓ Aitoa kanarialaista tunnelmaa
- ✓ Hyvä sijainti Puerto de Mogánin kylässä
- ✓ Asiakkaiden suosikki



Sunsuites Carolina 🌟🌟🌟🌟
San Agustín, Gran Canaria

- ✓ Aivan rannalla
- ✓ Kodikas tunnelma
- ✓ Vain aikuisille



Atlantic Holiday 🌟🌟🌟🌟
Callao Salvaje, Teneriffa

- ✓ Yksi Teneriffan pidetyimmistä hotelleista
- ✓ Upea sijainti aivan meren äärellä
- ✓ Erinomaiset palvelut



Koskee vain uusia Apollo Mondo -varauksia.
Matkustusajankohta 1.12.25-31.3.26. Alennuskoodi:
MONDO80. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai
etuihin. Tarjous on voimassa 9.10.-23.10.2025.

apollo 🌟



JOULUMATKA WIENISTÄ BLEDIIN

22.–27.12.2025

Lähde viettämään joulunpyhät Euroopan sydämeen, kauniiseen Blediin!

Matkan aikana vieraillaan Wienin tunnelmallisilla joulumarkkinoilla, nautitaan Bledin upeista alppimaisemista sekä tehdään retki historialliseen Ljubljanaan ja kuuluisalle Postojnan tippukiviluolalle. Lisämaksusta mahdollisuus klassisen musiikin konserttiin kuuluisassa Kursalon-konserttitalossa.

asiantuntijaopas Marketa Sindelova

1 898 €

sis. Helsinki-Wien-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 1 yön majoitus Wienissä, 4 yön majoitus Bledissä jaetussa 2hh • 5 x aamiainen, 4 x lounas, 2 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut



JOULU SISILIASSA 2 398 € | 19.–27.12.2025

Vieraillaan Catanian barokkikaupungissa, viehättävässä Taorminassa sekä Etnan, Sisilian ylvään kuningattaren, juurella. Tutustutaan myös Messinaan, Cefalun rantakaupunkiin, Palermon joulutoreihin ja piazzoihin sekä historiallisiin Ericeen ja Segestaan. Yhteinen aattoillallinen nautitaan paikallisravintolassa Cataniassa. asiantuntijaopas Piia Suominen

JOULU SVEITSIN ALPPIEN SYLEILYSSÄ 2 584 € | 23.–26.12.2025

Vieraillaan Luzernin joulumarkkinoilla, ihaillaan maisemia Schiltornin huipulla, tehdään junamatka Alppien läpi kuuluisalla GoldenPass Expressillä, tutustutaan Sveitsin Rivieraksikin kutsuttuun Montreux'n kaupunkiin ja nautitaan Wengenin vuoristokylän rauhallisesta tunnelmasta ja herkullisista ateroista. Puolihoito. asiantuntijaopas Liisa Helve-Sibaja

ETELÄISEN AMERIKAN JA ANTARKTIKSEN RISTEILY alk. 7 579 €/hlö | 28.1.–15.2.2026

Risteilyllä Buenos Airesista Ushuaiaan, Tulimaahan ja Kap Hornin kautta Etelämantereelle läsnä ovat latinalainen kulttuuri, upea luonto ja alueen runsas eläimistö. Risteilyn aikana alueen luontoon ja ainutlaatuisiin maisemiin tutustutaan pääosin laivalta käsin, ja merimatkojen aikana aluksella järjestetään monipuolisia englanninkielisiä asiantuntijaluentoja. Suomeksi opastetut lisämaksulliset retkemme ovat tarjolla Buenos Airesissa, Tulimaassa, Puerto Madrynissa ja Montevideossa. asiantuntijaopas Päivi Suomalainen

KIINAN KIERTOMATKA Shanghai, Peking, Xi'an 3 596 € | 24.3.–4.4.2026

Pekingissä Kiinan muuri, Taivaallisen rauhan aukio ja Kesäpalatsi kiinnostavat miljoonia turisteja joka vuosi. Maailman kahdeksanneksi ihmeeksi kutsuttu kahdeksantuhatpäinen terrakotta-armeija ehti vartioida keisari Qin Shin Huangin hautaa Xi'anissa yli kaksituhatta vuotta ennen löytymistään vuonna 1974. Modernissa Shanghaissa kaupungin yleisilmettä hallitsevat pilvenpiirtäjät, mutta Bundin rantakadulla sekä legendaarisessa Peace-hotellissa voi yhä aistia myös vanhan Shanghai tunnelmaa. asiantuntijaopas Susanna Ahokas

ALSACEN VIINITIEN HELMET Colmar, Riquewihir ja Ribeauvillé 1 796 € | 13.–17.4.2026

Kapeat mukulakivikujat, kukkaloistossa kylpevät ristikkotalot ja paikalliset viinitilat kutsuvat viinien, kulttuurin ja tarinoiden äärelle. Matkan aikana koetaan Eguisheimin ja Riquewihirin kaltaiset satumaiset kylät, nautitaan tarte flambéeta viinilasillisen kera Ribeauvilléssä, tutustutaan Albert Schweitzerin elämään Kaysersbergissä sekä vieraillaan Munsterin juustomuseossa. asiantuntijaopas Outi Zumbühl

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