

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
2/2025

Patina

*Jäsenhankintaesite
käyttöösi!*

TEEMA

Juhlatkin
muuttuvat

VAIKUTTAJA

TV:stä
tutut kasvot

PAINAVA SANA

Kolmas
sektori
kovilla

Kauneuden lähettäjä

Raili Hulkkonen on tehnyt työtä
kauneuden parissa jo 60 vuotta.

MATKAPOIKIEN KIERTOMATKAT 2025

KESKI-EUROOPPA

UUTUUS! SVEITSI JA BERNINA EXPRESS-JUNAMATKA, 5 PV

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

14.9. ja 5.10. alk. **2328 €**

UUTUUS! HOLLANTI JA BELGIA, 5 PV

Tutustumme Hollannin ja Belgian pääkaupunkien ohella myös maiden pienempiin ja sympaattisiin kaupunkeihin. Lukuisat kanavat siltoineen, keskiaikaiset rakennukset, ja historiaa henkivät kadut johdattavat toiseen aikaan ja menneeseen tunnelmaan.

10.7., 4.9. ja 2.10. alk. **1468€**

ALPPIEN POSTIKORTTIMAISEMAT, 6 PV

Matka on täynnä unohtumattomia ja henkeäsalpaavia maisemia kuin suoraan satukirjasta. Itävallassa matkan kohokohtia ovat lumihippuiset alpit, maan korkeimmat vesiputoukset ja Sounds of Music musikaalista tunnettu Salzburg. Saksassa vierailemme Hitlerin Kotkanpesässä, Kehlesteinvuoren huipulla ja Münchenissa.

1.7., 15.7. ja 26.8. alk. **1588€**

IRLANTI

GALWAY JA DUBLIN, 5 PV

Lähde vihreän saaren ystävälliseen syleilyyn. Moherin kalliot ovat yksi tämän matkan huippukohtista! Nämä mahtavat jyrkänteet laskevat äkkijyrkästi mereen. Tällä matkalla ehdit tutustumaan myös Dubliniin, jonka tunnetuin nähtävyys on Guinnessin panimo.

14.9. alk. **1598€**

RANSKA

UUTUUS! BRETAGNEN KIERTOMATKA, 5 PV

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

21.9. alk. **1918 €**

REIMS JA CHAMPAGNEN VIINIALUE, 5 PV

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

15.9. ja 12.10. alk. **1998 €**

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

MATKAPOJAT

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

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

Kahdet vaalit – ja miten niistä selvittiin?

Vielä kunta- ja aluevaalien äänestyspäivän aattona minulla ei ollut käsitystä siitä, ketä tai keitä äänestäisin. En ollut tavannut ensimmäistäkään oman puolueeni ehdokasta, saati heidän vaalitiiminsä jäsentä, ja vaalikoneiden ehdotukset olivat outoja. Esitteitä ei enää postiluukuista tipahtele, ja sosiaalisessa mediassakin vain ahkerimpien ehdokkaiden mainokset ovat esillä. Olin kuitenkin päättänyt äänestää eri vaaleissa eri henkilöä. Lisäksi päätin keskittää ääneni niin sanotuille varmoille läpimenijöille, ellen löytäisi listoilta mieleisiäni ehdokkaita. Selvää oli, että kävisin molemmissa vaaleissa äänestämässä.

Kuulin vielä äänestyspaikkani jonossa yhden äänestäjän hyvin kuuluvaa puhelinkeskustelua siitä, ketä hän näissä vaaleissa äänestäisi, kun ehdokkaat eivät olleet tuttuja. Puhelussa pohdiskeltiin vaihtoehtoja eri puolueiden välillä ja muistuteltiin siitä, että näissä vaaleissa äänestettäisiin eri asioista kuin eduskuntavaaleissa.

Kunta- ja aluevaalit ovat yksittäisen kansalaisen kannalta tärkeimmät valtiolliset vaalit. Kunnissa päätetään muun muassa opetukseen, kulttuuriin, asumiseen ja lähipalveluihin liittyvistä asioista, ja hyvinvointialueilla sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista sekä pelastustoimesta. Eli kaikista niistä asioista, joista yksittäisen suomalaisen arjen ympäristö muodostuu.

Kuitenkin liki puolet kansalaisista jätti vaaleissa kertomatta mielipiteensä siitä, millaisilla tavoitteilla ja keinoilla hänenkin asioitaan seuraavan neljän vuoden aikana hoidettaisiin. Voidaankin kysyä, toteutuuko demokratia alkavalla valtuustokaudella?

Vaikka äänestysliput ja ehdokaslistat oli eroteltu eri väreillä, yhteensä 120 000 ääntä hylättiin. Määrä on merkittävä. Vaalit olivat meille kaksien samanaikaisten vaalien ensikertalaisille haasteelliset, ja äänestyskopissa vierähti monella pidempi aika. Oikeusministeriö onnistui kuitenkin varsin hyvin kaksien vaalien järjestämisessä, samoin lukuisista vapaaehtoisista koostuneet vaalilautakunnat. Ministeriö kuitenkin selvittää, mistä hylättyjen äänien tavallista suurempi määrä johtuu.

Miten sitten äänestin? No, keskittämällä varmoille läpimenijöille, mikä oli loppujen lopuksi ihan hyvä taktiikka.



Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Mieli ry:n Mielinauhakampanja haluaa lisätä myönteistä puhetta mielenterveydestä ja kerätä varoja mielenterveytyölle.



Vaikutuin Tanssin talon Piazzolla-illassa Guardia Nueva -orkesterin osaamisesta argentiinalaisen tango taitajana.



Vaaleissa valittiin 29 yli 80-vuotiasta henkilöä. Vanhin valituksi tullut on 91-vuotias.

Huom!
Tämän lehden välistä löydät senioriliiton jäsenhankinta-esitteen.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 2/2025

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSHTEERI** Tiina Parikka **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Roni Rekoma **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 3.7.2025



PANU PÄLVÄÄ

KARIMARTIALA

6

Raili Hulkkonen tunnetaan kauneusguruna, joka on luonut myös oman kosmetiikkamerkin.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen terveiset. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa **Suvi-Anne Siimes.**

14

Nyt juhlitaan. Syntymäpäivien ja valmistajaisten vietto on muuttunut, mutta juhlapyhinä vaalitaan perinteitä.

20

Sirkka Gustafsson on monelle tuttu kasvo ruokaohjelma Patakakkosesta. Nyt hän kertoo oman kylmäkköuransa vaiheista.

22

SOSTEn teettämän sosiaalibarometrin mukaan yhä useammat turvautuvat järjestöjen tukeen. Saman aikaan kolmannen sektorin valtion tukia leikataan.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

27

Senioriliitto tiedottaa.

28

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

34

Liiton tapahtumakalenteri ja yhteystiedot.

36

Tietoa tulevista matkoista.

43

Voi hyvin. Lintuharrastus on hyvä syy lähteä kävelylle.

44

Ruoka. Kaiketon kakku.

46

Ristikko ja 10 kysymystä.

48

Lukijoilta.

Teema Juhlat



Lasten kaverisynttäreitä alettiin viettää 1960-luvulla. s. 14

HYVINKÄÄN KAUPUNGINMUSEO / VOITTO KIVI



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 ilmestymispäivä 3.7.2025.



Henkilöjutun toimittaja
Vilma Timonen:

”Tapaaminen kauneusguru **Raili Hulkkosen** kanssa oli todellinen päivän piristys. Olen lukenut Railin oppeja lehdistä jo varhaisteininä, ja etukäteen haastattelu hieman jännitti. Jännittäminen osoittautui turhaksi, sillä Raili osaa luoda ympärilleen positiivisen ja rennon tunnelman.”



Raii Hulkkonen sanoo, että hänelle maskeeraushuoneen hyvä tunnelma on todella tärkeä. Etenkin tv-ohjelmissa meikattavaksi saapuvien tsemppaaminen on tärkeä osa työtä. "Että ihminen lähtee siitä tuolista omaan suoritukseensa hyvällä mielellä ja pää pystyssä."

60 vuotta kauneutta

Yksi Suomen arvostetuimmista kauneusammattilaisista on nähnyt uransa aikana meikitrendien muutokset ja päässyt matkustamaan ympäri maailmaa. Kauneushoidossa hänelle tärkeintä ovat säännöllisyys ja yksilöllisyyden korostaminen.

Teksti Vilma Timonen | **Kuvat** Roni Rekomaa

Maskeeraaja, meikkitaiteilija, kosmetologi ja yrittäjä **Raili Hulkkonen** on tehnyt 60 vuoden menestyksekkään uran kauneuden parissa. Hän työskentelee yhä useana päivänä viikossa Puuterihuone-liikkeessään Helsingin Kaartinkaupungissa.

Kauneusala ei ollut Kurikassa kasvaneelle Hulkkoselle itsestään selvä valinta, vaan hän harkitsi muun muassa hoitoalan ammattia. Yksi asia oli kuitenkin selvä: työelämään oli päästävä mahdollisimman

nopeasti. Hulkkonen sanoo käyneensä keskikoulunkin äitinsä pakottamana.

– Kun täytin 18, minulla olisi ollut mahdollisuus lähteä äidin ja isän kanssa Norjaan lomalle. Mutta silloinkin halusin jäädä leipomoon kolmivuorotyöhön, että sain ajokortin.

Hulkkonen huomasi paikallislehdessä ilmoituksen lääkintävoimistelijan koulutuksesta. Ala kiinnosti Hulkkosta, joka harasti aktiivisesti uintia, hiihtoa ja balettia. Hän pohti hakemista, mutta balettikaverin mielestä Hulkkonen sopisi paremmin kosmetologiksi.



Punainen S kalenterissa

VUONNA 2004 Raili Hulkkosella todettiin rintasyöpä. Hän oli työmatkalla Barcelonassa, kun lääkäri soitti ja kertoi haluavansa tutkia vasenta rinta tarkemmin mammografian kuvien perusteella. Näytteet otettiin matkan jälkeen ja Raili oli taas jo uudella kuvausmatkalla Pietarissa, kun tulokset tulivat.

Leikkaus tehtiin viikon päästä ja sen jälkeen Raili kävi töiden lomassa sädehoidoissa. Ne löytyivät täydestä työkalenterista punaisina S-merkintöinä. Vauhtia hän ei ole hidastanut, vaikka rintasyövän jälkeen häntä on hoidettu kahdesti tyvisolusyövän eli basalioman takia.

– Olen realistina tietoinen, että se voi uusiutua, levitä tai tulla toiseen rintaan. Elämä pitää kuitenkin ottaa sellaisena kuin se on. Tuntuu, että vaahtoamalla manaan syövän itselleni. En voivottele asioita, joille en voi mitään, hän sanoi *Seura*-lehden haastattelussa vuonna 2022.

↑ Raili Hulkkonen ei ole koskaan antanut sairauden pysäyttää itseään, vaan on aina katsonut eteenpäin.

– En tiedä, miksi hän niin ajatteli, mutta asia rupesi vaivaamaan minua ja laitoin paperit kosmetologikouluun. Siinä oli vähän kohtalo mukana.

Kauneusura alkoi julkkiskampaamosta. Hulkkonen muutti Helsinkiin opiskelemaan ja valmistui **Ritva Jokelan** kosmetologikoulusta vuonna 1965. Kosmetologeja valmistui paljon, eikä työllistyminen alalle ollut helppoa. Hulkkonen sai kuitenkin opettajaltaan vinkin työpaikasta, johon kannattaisi tutustua ja käydä tekemässä koehoito.

– Henkilö, jolle minun piti tehdä hoito, oli **Terttu Stenberg**, legendaarinen kampaaja. Terttu tykkäsi mun käsistäni ja sanoi, että ”haluaa tuon tytön”. Siinäkin oli taas tavaltaan johdatus.

Terttu Stenbergin salonki oli aikansa ykköskampaamo, jonka asiakaskunta koostui pitkälti julkisuuden henkilöistä. Hulkkonen työskenteli salongissa vuoteen 1970.

– Sain tutustua mahtaviin ihmisiin. Esimerkiksi suosittu tv-kuuluttaja **Tuula Ignatius**, myöhemmin **Rosenqvist**, oli asiakkaani. Ystävyystyimme niin, että läksin hänen kanssaan elämäni ensimmäiselle ulkomaanmatkalle Mallorcalle.

Hulkkonen sanoo, että hänen työssään parasta on ihmisten kohtaaminen. Monista asiakkaista on tullut hänen hyviä ystäviään. Myös kuvausmatkat ympäri maailmaa ovat olleet hienoja kokemuksia. Hän arvioi, ettei hiukan lentopelkoisena olisi muutoin matkustanut yhtä paljon.

– En olisi varmasti ilman kuvausmatkoja käynyt ikinä Baliilla, Meksikossa, Pekingissä, Shanghaissa tai Mauritiuksella.

Terttu Stenbergin kampaamosta Hulkkonen siirtyi 13 vuodeksi kosmetiikkamerkki Max Factorin palvelukseen. Työ koostui koulutus- ja pr-tehtävistä.

– Se oli upeaa aikaa. Sain toimia hyvin itsenäisesti. Hoidin lehdistöä ja koulutin kemikaalikauppiaita.

Koulutukset kestivät kolmesta neljään päivää, ja lopuksi matkustettiin vielä Espanjaan.

/ ”Monista asiakkaista on tullut hyviä ystäviä.” /

– Sellaisia koulutuksia ei enää ole, vaikka pitäisi olla.

Parasta on ihmisten kohtaaminen.

Freelanceriksi Hulkkonen jättäytyi vuonna 1983 valokuvaajien toiveesta. Päätöstä edelsi perusteellinen harkinta.

– Ensin en uskaltanut, mietin vuoden. Siinä välissä minut nimettiin Max Factorilla myyntipäälliköksi, enkä ole ollenkaan sen tyyppinen ihminen. Tuli sellainen olo, että nyt kannattaa lähteä.

Freelancerina Hulkkonen on pysytellyt näihin päiviin asti. Vuosiin on mahtunut muun muassa julkisuuden henkilöiden ja yksityishenkilöiden meikkaamista, työkentelyä suosittujen tv-sarjojen ja mainoskampanjoiden meikkaajana sekä oman, aikuiselle iholle räätälöidyn ihonhoitosarjan kehittäminen.

By Raili -ihonhoitosarja julkaistiin kuusi vuotta sitten. Se syntyi, kun kosmetiikkayritys pyysi Hulkkoselta hyvää aikuisen naisen meikkivoidetta. Yhdestä tuotteesta syntyi kokonainen sarja.

– Sarjassa on myös nuoremmille hyvin sopivia tuotteita, mutta lanseeraus oli ajatuksella, että se on aikuisten oma sarja.

Jokainen on yksilö.

Nykyään Hulkkosella on paljon yksityisasiakkaita. Monet heistä saapuvat pääkaupunkiseudun ulkopuolelta, jotkut kaukaakin. Hulkkonen myös opettaa meikkaamista. Hän pyrkii saamaan ihmiset laittautumaan muulloinkin kuin erityiseen tilaisuuteen muutamana päivänä vuodessa.

– Näen, kun meikin jälkeen ihmiset oikein nousevat, että ”ai ihanaa, mä näytän pirteältä”. No, miksei sitten voi näyttää pirteältä joka päivä?

Yksilöllisyyden korostaminen ja oman tyylin etsiminen ovat Hulkkoselle sydämen asia. Hänen lähtökohtansa on aina se, että jokainen on yksilö. Hän seuraa kauneusmaailman uutuuksia ja miettii, miten niitä voisi soveltaa, mutta ei välitä meikkimuodeista.

Hulkkonen sanoo, että nykyään meikkaukseen ja muuhun kauneudenhoitoon

KUKA?

Raili Hulkkonen (79)

- × Syntynyt 15. tammikuuta 1946 Kurikassa.
- × Valmistui kosmetologiksi 1965.
- × Toiminut maskeeraajana tv-tuotannoissa ja monille Linnan juhlien vieraille.
- × Työkennellyt Max Factorilla ja tehnyt töitä myös Lumenelle.
- × Lanseerasi oman meikkisarjan by Raili vuonna 2019.
- × Kirjoittanut kaksi kirjaa toimittaja Irmeli Castrénin kanssa.

liittyviä trendejä seuraavat pääasiassa nuoret, usein todella tarkkaan. Tällä hetkellä pinnalla ovat vahvat varjostukset.

– Ja sitten tietysti kauheat irtoripset, joista en niin pidä. Se johtuu siitä, että ne ovat liian pitkät ja tiheet ja pienentävät silmiä.

Hulkkonen toteaa, että useimmiten äärimmäisten meikkausmuotien noudattaminen on nuorilla ohimenevä vaihe. Hieman vanhemmat keskittyvät jo ihonhoitoon.

Huimasti yleistyneiden täyteaineiden käytössä Hulkkonen toivoo malttia kaikenikäisiltä.

– Ne muuttavat ihmistä, varsinkin huulet. Mutta se on jokaisen oma asia.

Säännöllisyys on kaiken a ja o.

Kypsään ikään ehtineitä naisia Hulkkonen kehottaa hoitamaan ihoaan. Kun iho ei ole liian kuiva, eivät juonteetkaan korostu. Hän haluaisi totuttaa ihmiset ihonhoitorutiiniin. Se ei vie kauan aikaa, eikä sen tarvitse olla

monimutkainen: pari kolme hyvää tuotetta riittää. Ja seerumia pitää käyttää.

– Seerumi on aikuisen naisen tärkein tuote, siinä ovat tiivistetyssä muodossa kaikki tehoaineet.

Meikissä Hulkkonen painottaa meikki-voiteen merkitystä. Se tasoittaa ja suojaa ihoa. Hulkkonen uran aikana suurimmat muutokset ovat tapahtuneet tuotteiden koostumuksissa. Ennen voiteet olivat paksumpia, nykyään ne ovat ohuita ja kevyitä.

– Meikkivoide on nykyään ohut, sen ei tarvitse hypätä ulos kasvoista. Sitten vielä joku huulipuna ja poskipuna.

Puuterin käyttöä Hulkkonen ei suosittele. Silmämeikissä hän kannustaa yksinkertaisuuteen: ei monimutkaisia väripaletteja vaan yksi sopiva sävy. Silmämeikin voi myös korvata omiin piirteisiin sopivilla silmälasinkehyksillä. Liian tätimäisiä kehyksiä Hulkkonen neuvoo välttämään.

Entä miten kauneusguru itse pitää huolta kauneudestaan ja hyvinvoinnistaan? Mitkä ovat Hulkkonen omat kauneuskikat ja hyvinvoinnin salat?

– Se, että teen säännöllisesti. Ja olen nyt pyrkinyt käymään kosmetologilla, mutta leikkauslinjalle en ole lähtenyt. Minä vain meikkaan.

Jo nuorena aktiiviseen elämäntapaan totunut Hulkkonen korostaa liikunnan merkitystä. Mikä tahansa itselle sopiva liikuntamuoto riittää. Hulkkonen omat lajit ovat vesijuoksu ja reipas kävely.

– Olen aloittanut vesijuoksussa sellaisen hiihtotyylin, jossa jalka ojennetaan pitkälle. Se on tehokasta. Ja vesihän on ihana elementti.

Hänelle on tärkeää myös hyvän gynekologin ja hammaslääkärin löytäminen.

– Jos sinulla on hätä, voit soittaa ja saat apua. Iän myötä tulee kramppaa, sille ei voi mitään.

Myös ystävät ovat tärkeitä.

– On tärkeää löytää hyvät ystävät, joiden kanssa voi käydä kaffeilla tai kävelyllä yhdessä päivittämässä maailmaa – siitä tykkään todella paljon. Nämä ovat pieniä asioita, mutta minun mielestäni tärkeitä.

Senioreiden ääni uusissa kunta- ja aluevaltuustoissa

SUOMESSA käytiin kunta- ja aluevaalit huhtikuussa. Sekä kunta- että aluevaaleissa suurin puolue oli SDP. Toisella sijalla kummassakin vaalissa oli kokoomus ja kolmantena keskusta.

Aluevaalien äänestysprosentti oli 51,7 prosenttia. Nousua edellisen 2022 vaaleihin oli 4,2 prosenttiyksikköä. Kuntavaaleissa äänestysprosentti sen sijaan laski edellisistä vaaleista 0,9 prosentilla 54,2 prosenttiin.

lökkäämpiä ehdokkaita suhteellisesti vähemmän

Kuntavaalien ehdokkaista 27,4 prosenttia oli yli 60-vuotiaita ja aluevaaleissa heidän osuutensa oli 26,6 prosenttia. Äänioikeutetuista yli 60-vuotiaiden osuus oli kuntavaaleissa 35,7 prosenttia ja aluevaaleissa 36,9 prosenttia. Yli 60-vuotiaiden suurempi osuus aluevaaleissa selittyy sillä, että Helsinki ei ole hyvinvointialue. Helsingissä käytiin ainoastaan kuntavaalit.

Miesten osuus iäkkäistä ehdokkaista oli suurempi, kun taas naisia oli enemmän ehdokkaana nuoremmissa ikäluokissa.

Puolueista suhteellisesti eniten 70 vuotta täyttäneitä ehdokkaita oli kristillisdemokraateilla (14,5 prosenttia) ja selvästi vähiten vihreillä (3,8 prosenttia). SDP:llä 70 vuotta täyttäneiden osuus ehdokkaista oli 11,5 prosenttia, kokoomuksella 8,5 prosenttia ja keskustalla 10,6 prosenttia. Nämä luvut ovat melko lähellä kyseisen väestön suhteellista osuutta koko maan väestöstä.

Senioreiden osuus valituista valtuutetuista

- ✗ Uusien kunnanvaltuutettujen keski-ikä 51,2-vuotiaita
- ✗ 60–70-vuotiaita valtuutettuja yhteensä 1987 hlöä
- ✗ Yli 70-vuotiaita valtuutettuja yhteensä 583 hlöä
- ✗ **Yli 65-vuotiaiden osuus kunnanvaltuutetuista 19 %**
- ✗ Uusista kunnanvaltuutetuista yli 80-vuotiaita on 29, vanhin 91-vuotias
- ✗ Uusien aluevaltuutettujen keski-ikä 51,5-vuotiaita
- ✗ 60–70-vuotiaita aluevaltuutettuja yhteensä 336 hlöä
- ✗ Yli 70-vuotiaita aluevaltuutettuja yhteensä 93 hlöä
- ✗ **Yli 65-vuotiaiden osuus aluevaltuutetuista 20 %**, uusista aluevaltuutetuista vanhin on 82-vuotias

LÄHTEET: TILASTOKESKUS JA KUNTALIITTO

Kehysriihi tarjosi myönteisiä uutisia eläkeläisille

PÄÄMINISTERI Petteri Orpon hallitus hallituksen puoliväliriihessä (24.4.2025) päätettiin keventää eläketulon lisäveroä vuodelle 2026. Esityksen vaikutuksen arvioidaan olevan 80 miljoonaa euroa.

Omaishoitajien alinta palkkiotasoa esitetään nostettavaksi ja perhehoitajien asemaa vahvistettavaksi 16 miljoonalla eurolla. 14 prosentin arvonlisäverokantaan kuuluvien hyödykkeiden verokantaa (mm. ruoka ja lääkkeet) esitetään alennettavaksi 13,5 prosenttiin. Ehdotetut muutokset tulisivat voimaan vuonna 2026.

STEA-avustuksiin esitetään 10 miljoonan euron lisäleikkauksia aikaisemmin jo sovittujen 130 miljoonan euron lisäksi.

STEA-avustuksia ollaan leikkaamassa yli kolmanneksella vuoden 2024 avustustasosta. Lisäksi STEAn toimintamalli uudistetaan ja selvitetään STEAn siirtyminen osaksi sosiaali- ja terveysministeriön organisaatiota.

19 000

Ikääntyneiden kotihoidossa työskentelee noin 19 000 henkilöä. Määrä on pysynyt ennallaan vuodesta 2023.

Lähde: THL

9.5.2025
Eurooppa-päivän lisäksi vietetään toisessa maailmansodassa henkensä menettäneiden kansainvälistä muistopäivää.



12.5.2025
liputetaan J.V. Snellmanin kunniaksi.



9.6.2025
Ahvenanmaa juhlii itsehallintoaan.



21.6.2025
juhannuspäivänä vietetään myös Suomen lipun päivää.

1,5%

**Yli 800 lääkkeen hinta halpeni
1,5 prosentilla maaliskuun alussa.**

Lähde: Apteekkariliitto

Työeläkemenot kasvoivat lähes seitsemän prosenttia

TYÖELÄKKEITÄ maksettiin viime vuonna 36,3 miljardia euroa, lähes seitsemän prosenttia enemmän kuin vuonna 2023. Työeläkkeitä ja Kelan eläkkeitä maksettiin vuonna 2024 yhteensä 39,1 miljardia euroa.

Eläketurvakeskuksen maaliskuussa julkaisemat tiedot ovat alustavia.

ETK:n mukaan työeläkevarojen sijoitustuotot 23,2 miljardia euroa kasvattivat työeläkevaroja 275 miljardiin euroon vuoden 2024 lopussa. Työeläkevakuutusmaksutulot työntekijöiltä ja työnantajilta olivat 27,6 miljardia euroa.

Vakuutusmaksutulot kasvoivat 700 miljoonaa euroa verrattuna edelliseen vuoteen.

Vain harvalla yli 6 000 euron eläke

HARVALLA suomalaisella on suuri eläke. Tilastojen mukaan miehistä 2,3 prosentilla ja naisista ainoastaan 0,4 prosentilla kokonaiseläke oli vähintään 6 000 euroa kuukaudessa.

Keskieläke nousi viime vuonna

2 100 euroon, kun vuonna

2023 keskieläke oli 1 977

euroa kuukaudessa.

Mediaanieläke oli 1 848

euroa kuukaudessa. Noin

kolmanneksella väestöstä

kokonaiseläke oli

korkeintaan 1 499 euroa

kuukaudessa.



Kollaa ja Simo Häyhä-museo

Kiitos kaudesta 2024



Talvisodan erikoismuseo

Rautjärvellä

www.kollaa-simohayha-museo.fi



Musiikillinen jokiristeily Tonavalla

17-24.10.2025

Risteilyllä esiintyvät taitavat ja valovoimaiset tulkitsijat

sopraano Mari Palo ja laulaja/saksofonisti

Hannu Lehtonen, sekä pianotaiteilija Janne Hovi.

Varaukset ja tiedustelut:

SoileTours

Sähköposti: info@soiletours.com

Puhelin: 09-41 29 344

www.soiletours.com/tonavanmusiikillinenjokiristeily

”Suomessa on kokonaan vailla digitaitoja reilusti yli 300 000 iäkästä. Lisäksi kaksi kolmesta yli 65-vuotiaasta kertoo tarvitsevansa muiden tukea, kun he asioivat sähköisesti.”

–Vanhusasiavaltuutetun, EETU ry:n ja Marttaliiton kannanotto 11.3.2025.

Vantaan ja Keravan (VaKe) hyvinvointialueen uudistusohjelma

VANTAAN ja Keravan hyvinvointialue tavoittelee 300 miljoonan euron säästöjä vuoteen 2030 mennessä toimintaa tehostamalla ja tuottavuutta parantamalla. Vuoden 2024 alussa aloitettiin uudistusohjelma.

Aikaisemmin sairaalapalvelujen lääkäreistä jopa 70 prosenttia oli hankittu ostopalveluina, tällä hetkellä on enää muutama ostolääkäri. Terveysasemilla on aloitettu niin sanottu omatiimimalli. Asiakasta hoitavat hänelle nimetty lääkäri, sairaanhoitaja ja muut terveydenhuollon ammattilaiset. Terveysasemien päiväaikaisia kiirevastaanottoja on lisätty.

Digitaalisia palveluja käytetään muun muassa senioreiden asiakasohjauksessa ja etäkotihoidossa. Lääkäripalveluja viedään kotiin liikkuvan sairaalan muodossa. Ympäri-vuorokautisessa palveluasumisessa pyritään 50 prosentin omaan tuotantoon. Tulossa on myös vanhuskeskuksia, joissa on eritasoista tuettua asumista. Lisäksi kehitetään ikäihmisten perhehoitoa.

Vuoden 2024 osalta onnistuttiin ylittämään asetetut taloudelliset tavoitteet.

Tarja Leinonen
Senioriliiton

VaKe-hyvinvointialuevastaava

SANA SINULLE



Marjo Kiljunen
pappi ja tuottaja
Kirkon viestintä,
Kirkkohallitus

Rakkautta, rohkeutta ja sopivasti elämäniloa

”Vanhemmat ja kummit, pyhä kaste velvoittaa teitä yhdessä seurakunnan kanssa huolehtimaan hänen kristillisestä kasvatuksesta.” Näin sanotaan kasteessa. Tai sitten vanhemmilta ja kummeilta kysytään, tahtovatko he yhdessä seurakunnan kanssa huolehtia lapsen kristillisestä kasvatuksesta.

Olen vastannut tähän kysymykseen tahdon kahdeksan kertaa. Osa kummilapsista on jo nuoria aikuisia, mutta pienin on vielä vauhdikas taapero. Yhteys joihinkin kummilapsiin on jäänyt ohueksi, toisten arjessa olen läsnä lähes viikoittain. Vaikka joskus ajatellaan, että kummin tehtävä päättyy rippijuhliin, toivon, että itse voin kannatella myös aikuisia kummilapsia elämän aallokoissa.

Näin keväisin monet nuoret – monien ihmisten kummilapset – painavat päähänsä hatun joko ammatillisen tutkinnon suorittamisesta tai lukion päätökseen saattamisesta. Myöhemmin kesällä sadoissa seurakunnissa vietetään konfirmaatiojumalanpalveluksia. Konfirmaatioissa kummit ovat arvovieraina, he ovat siunassa nuoria alttarilla.

Mitä haluaisin toivottaa tänä keväänä ja kesänä juhliville nuorille? Ehkäpä

sitä, että heillä olisi tilaa ja aikaa löytää oma tie kohti vastuullista aikuisuutta. Toivon polkuja, joissa kuljetaan kohti unelmia, löydetään omat vahvuudet ja tapa olla oma itsensä. Toivon myös, että nuoret oppivat uskomaan toisista ihmisistä hyvää, osaavat olla reiluja kaikille ja antavat myös toisille mahdollisuuden loistaa.

Toivon, että omat kummilapseni eivät unohtaisi kasvaessaan minua. Että voisimme viettää silloin tällöin aikaa yhdessä myös silloin kun olen vanha. Että voisin tuolloinkin olla rinnalla kulki ja tukija, vaikka oma askel olisi jo vähän hidastunut.

Virsikirjassa on virsi 471, jossa sanotaan näin: *”Suoja kotia, meitä kaikkia. Pyydän, Herra, viisautta, ystävyyttä, rakkautta. Anna yhdessä, meidän pysyä.”* Vaikka tässä **Heikki Vaahtoniemen** virressä puhutaan kodista, laajennan tämän säkeistön koskemaan myös perheenjäseniä, kaikkia rakkaita ja erityisesti kummilapsia. Ristin käteni ja pyydän heidän elämäänsä Jumalan siunausta ja varjelusta. Sitä, että heillä olisi elämässään sopivasti rakkautta, rohkeutta ja elämäniloa.

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



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



KUVA: TIMO PORTHAN

Kaatuuko vanhusten hoiva tyttäreiden vastuulle?

E2 Tutkimuksen alkuvuodesta julkaisema sukupolvibarometri sai ilmestyessään paljon huomiota mediassa. Itselleni se antoi myös pitkäkestoisempaa ajattelemisen aihetta.

Barometrin mukaan liki puolet suomalaisista (45 %) on sitä mieltä, että aikuisten lasten pitäisi ottaa julkisen talouden heikon tilan vuoksi enemmän hoivavastuuta ikääntyneistä vanhemmistaan. Suurin piirtein yhtä suuri osa (46 %) oli asiasta eri mieltä. Etenkin oman ikäluokkani edustajat eli 55–64-vuotiaat suhtautuvat asiaan muita useammin kielteisesti.

Vajaa kolmannes vastaajista (31 %) koki luontevaksi myös sen, että naiset kantaisivat miehiä enemmän vastuuta hoivasta perheissä ja suvussa. Nuorista peräti 39 prosenttia koki nimenomaan naisten hoivaroolin luontevaksi.

Tämä ero sai minut pohtimaan, kasvavatko naisiin kohdistuvat hoivaodotukset Suomessa tulevaisuudessa. Ja jos kasvavat, niin millä seurauksilla?

Nuorimpien vastaajien näkemyksiä voi sävyttää paljonkin se, että heidän omat vanhempansa ovat vielä verrattain nuoria ja hyväkuntoisia. Ajatus siitä, että kantaisi itse paljonkin vastuuta vanhempien tulevista hoivatarpeista, voi tuntua heille helpolta ja luontevalta, vaikkakin vielä kaukaiselta asialta.

Sukupolvibarometrin antamaan signaaliin naisten hoivavastuiden lisäämisestä kannattaa silti havahtua ajoissa. Nykyistä suuremman vanhusten hoivaa koskevan vastuun säilyttäminen aikuisten lasten kontolle ei tapahtuisi tyhjiössä. Sillä olisi myös monia muita seurauksia yhteiskunnassa. Yksi niistä syntyy siitä, että jokainen meistä voi olla kerrallaan vain yhdessä paikassa.

Jos omaa vanhempaa pitäisi hoivata nykyistä enemmän, kodin ulkopuolella tapahtuvaa työntekoa pitäisi vastaavasti vähentää. Se supistaisi Suomen jo muutoinkin niukkenevaa työvoiman tarjontaa.

Hoivavastuun nykyistä suurempi säilyttäminen naisille muuttaisi puolestaan radikaalisti naisten nykyistä tulonmuodostusta ja työmarkkina-asemaa.

Onko kasvava vanhempia koskeva hoivavastuu siis se tulevaisuudenkuva, jonka haluamme omille tyttärillemme ja heidän tyttärillensä rakentaa? Jos ei ole, asiaan kannattaa herätä jo nyt.

Siinä vaiheessa, kun naisten miehiä suuremman hoivavastuun kokee luontevaksi reilusti yli puolet nuorista ikäluokista, tulevaisuudessa siintävää lopputulosta on huomattavasti vaikeampi muuttaa ja korjata.

/ ”Jokainen meistä voi olla kerrallaan vain yhdessä paikassa.” /



Nyt juhlitaan

Siinä missä syntymäpäivien juhlinta elää ajassa ja uudistuu, perinteisten vuotuisjuhlien, kuten joulun, pääsiäisen ja juhannuksen, ytimessä on vanhojen perinteiden säilyttäminen. Monikulttuurisuus tuo kalenteriimme myös aivan uusia juhlia.

Teksti Sari Peltonen | **Kuvat** Suomalaisen Kirjallisuuden Seura



60-vuotisjuhlat olivat aikoinaan arvokkaita juhlia puheineen ja kauniine kakkupöytineen, kuten näillä Maria (Mia) Nummelinin (o.s. Sjöberg) 60-vuotissyntymäpäivillä Marielundissa vuonna 1959.

Niin, minähän en oikeastaan ole erityisen kova juhlimaan, sanoo tutkija **Juha Nirkko** Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) arkistosalin kokoelmahuoneen jyrkevän pöydän ääressä. Kollega **Marja-Leena Jalavaa** naurattaa. Nirkko on nimittäin erikoistunut 35-vuotisen tutkijan uransa aikana juuri juhliin. Hän jos joku tietää, miten me suomalaiset vietämme joulua, juhannusta tai syntymäpäiviä, ja miten perinteet ovat aikojen saatossa muuttuneet. Tänne, ympäröivien historiallisten niteiden ja arkistolipastoiden lomaan – ja datapilveen – tallennetaan myös kaksi juuri koottua, suomalaista juhla-kulttuuria käsittelevää keruuaineistoa *Paljon Onnea Vaan! ja Juhlat*



elämässäni --muistitietokeruusta. Täällä ne tulevat säilymään vuosisatoja tutkijoiden, kirjailijoiden ja taiteilijoiden materiaalina.

Juhlatkin muuttuvat. Siinä missä vuosittain toistuvien juhlien, kuten joulun, pääsiäisen ja juhannuksen ytimessä on usein vanhojen perinteiden säilyttäminen sukupolvelta toiseen, elää syntymäpäivien juhlinta vapaammin ajassa.

– Suurin muutos on tapahtunut lasten syntymäpäivien vietossa, kertoo Marja-Leena Jalava.

1940–1950-luvulla ja sitä aiemmin syntyneet kertoivat, että jos syntymäpäiviä lapsuudessa ylipäättään juhlittiin, oli juhlinta pienimuotoista. Siihen syynä lienee ainakin vähävaraisuus, maaseudun pitkät välimatkat ja työntäyteinen elämäntapa. Syntymäpäivä ylipäättään ei välttämättä ollut ihmisillä tiedossa.

Nykyisenkaltaiset kaverisynttärarit alkoivat yleistyä 1960-luvulla kaupunkien lähiöissä. Yksinkertaisimmillaan lastenjuhlista herkutellaan kakulla ja karkilla ja leikitään vaikkapa ongintaa perheen kotona. Mutta voipa kekkerit järjestää vaikka pomppulinna-alueilla tai keilahallissa – vain taivas, vanhempien lompakko ja jaksaminen ovat rajana.

Aineistosta nousi myös kipeitä muistoja, jos vanhemmat eivät huomioineet syntymäpäiviä tai varaa hienoon lahjaan tai juhliin ei ollut. Näitä muistoja nousi varsinkin 1990-luvun lamavuosilta.

– Tarinat olivat sydäntäsärkeviä ja vaikuttivat vastaajien suhtautumiseen syntymäpäiviinsä vielä aikuisenakin, Jalava sanoo.

– Tämä osoittaa, kuinka merkityksellisiä syntymäpäivät ovat. Sillä, miten niitä on vietetty, voi olla kauaskantoiset seuraukset, Jalava sanoo.

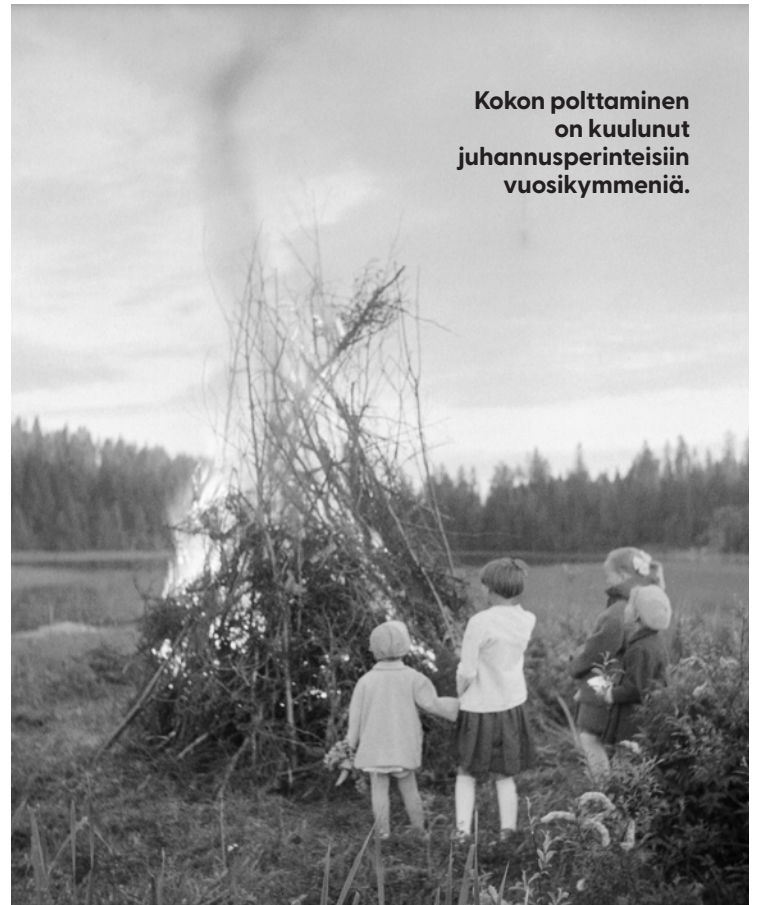
Kaikenkaikkiaan syntymäpäivien juhliminen on muuttunut vuosikymmenten varrella rennommaksi.

– Pönöttäminen on selkeästi jäänyt pois, Jalava sanoo.

Vastaanotot ja vakavat juhla-kuvat päivän sankarista ruusukimppujen ympäröimänä loistavat nykyään poissaolollaan. Sen sijaan merkkipäivistä halutaan omannäköiset: siinä missä yksi järjestää näyttävät juhlat, toiselle voi riittää kuppi erikoiskahvia lempikahvilan terassilla auringonpaisteesta nauttien.



Juha Nirkko on tutkinut suomalaisten juhlatapoja koko uransa.



Kokon polttaminen on kuulunut juhannusperinteisiin vuosikymmeniä.

MUSEOVIIRASTO / ERKKI VOUTILAINEN

/ ”Pönöttäminen on selkeästi jäänyt pois syntymäpäiväjuhlista.” /

Pyöreitä vuosia juhlistetaan edelleen. Moni toteuttaa pitkäaikaisia matkahaaveita pyöreitä täyttössään ja yhä useammin juhlat järjestetään yhdessä: 80-vuotisjuhlat, kun pariskunta täyttää 40 vuotta tai 200-vuotisjuhlat useamman 50-vuotiaan ystävän kesken.

Pyöreiden juhliminen myös alkaa entistä aiemmin ja jo 30-vuotisjuhlat voivat olla isot. Siihen vaikuttanee elintason nousu. Me myös elämme pidempään.

– Takavuosien klassikkolahjaa, keinutuolia, ei enää 50-vuotiaalle anneta, paitsi ehkä huumorimielessä, Jalava ja Nirkko sanovat.

Tarjoilutkin elävät ajassa, ja juhlapöydässä voi nykyään olla sushia sen seitsemän sortin sijaan. Syntymäpäiväkortteja lähetetään yhä, mutta onnittelet ovat siirtyneet yhä enemmän sosiaaliseen mediaan. Elämä ylipäättään tapahtuu yhä enemmän etänä.

– Moni tiedonkeruuseen vastanneista korosti, että lahjojen sijaan tärkeää on saada rakkaat ihmiset kokoon, Marja-Leena Jalava sanoo.

Juhlapyhinä vaalitaan perinteitä. SKS:n toinen juhla-aiheinen tiedonkeruu Juhlat elämässäni tarkasteli suomalaisen vuoden kiertoon kuuluvia juhlia ja juhlakulttuurin muutosta. Siinä perinteiset juhlat pitävät pintansa. Aineiston käsittely on vasta alkanut, mutta joitakin havaintoja voi jo tehdä.

– Joulun on meille juhlista tärkein, vaikka kristillisessä kalenterissa pääsiäinen onkin periaatteessa merkityksellisempi, Juha Nirkko kertoo.

Myös juhannus on suomalaisille tärkeä juhla, jota vietetään mielellään luonnonhelmassa. Vappu on kevään yleiskarnevaali, joka taipuu niin ylioppilaiden, työväen kuin lastenkin juhlaiksi. Itsenäisyyspäivän juhlinta on yhtäältä harrasta ja toi-

/ ”Onnittelut ovat siirtyneet yhä enemmän sosiaaliseen mediaan.” /

saalta hieman huvittavaa, kun koko kansa kokoon-tuu televisioiden ääreen katselemaan linnan juhlia, Nirkko kertaa tuloksia.

– Vuotuisjuhlien juttu on oikeastaan juuri se, että ne toistuvat samanlaisina vuodesta toiseen, Nirkko sanoo.

Monille ennako-odotukset aiheuttavat myös paineita, jos yleisesti hyväksytty tai suvun suosima juh-laperinne ei tunnu itselle omalta.

– Moni sanoi aineistossa pakenevansa joulua vaika-pa matkoille. Pääsiäisessä on jo paljon enemmän henkistä tilaa. Siihen liittyy vähemmän odotuksia, Nirkko sanoo.

Perinteisiin juhliin syntyy variaatiota myös uskon-nollisuuden määrästä: alun perin kristinuskosta peräisin olevia juhlia juhlitaan nykyään myös ilman minkäänlaista uskonnollista sisältöä.

Aivan uusiakin juhlaperinteitä löytyy.

Suomalaisesta muinaiskulttuurista ammenne-taan perinteitä, kuten karhunpäivä, jota vie-tetään keskikesällä.

Monikulttuurisuuden lisääntymisen myötä kalen-teriin saadaan lisää juhlia. Merkittävin on Eid al-Fitr, joka päättää islamin pyhän kuukauden ramadanin ja paaston. Juhlallisuuksiin kuuluu rukoilua, läheisten tapaamista ja tietenkin herkuttelua. Myös toinen maailman suurista juh-lakausista, kiinalainen uusi vuosi, näkyy tammi-helmikuun vaihteessa jo meilläkin, samoin jotkut hindulaisuuteen kuuluvat juhlat.

– Saimme vastauksia muutamasta koululuo-kasta. Oli kiinnostavaa nähdä, miten suuri moni-

naisuus erilaisia juhlaperinteitä yhden ja saman luokahuoneen sisällä elää, Nirkko sanoo.

Kumpikin aineisto kertoo juhlien entistä laajem-masta kirjosta ja juhlimisen moninaisista eri tavoista.

– Yhtä ainoaa oikeaa tapaa juhlia ei ole, Juha Nirkko ja Marja-Leena Jalava sanovat.

Miten juhlatutkijat juhlivat?

Marja-Leena Jalavalle erityisen tärkeä on vuosia kestänyt teema-jouluperinne ystävien kesken. Teema voi olla esimer-kiksi kulttuuri tai maa, joka näkyy niin menussa kuin musiikissakin.

– Viime vuonna teema oli Yhdysvallat ja tarjolla oli muun muassa seitänkalkkuna ja Dr. Pepper -limo-nadia, Jalava kertoo.

Kukin vieraista valitsee kolme merkityksellistä kappaletta menneeltä vuodelta ja kertoo tarinat ni-den takana.

– Opimme siinä samalla toistemme vuosista, jaamme ilot ja surut. Keskusteluissa käydään välillä

aika syvälläkin, Jalava sanoo.

Yllättäen myös Juha Nirkon juhlaperinne on peräisin Yhdysvalloista.

– Puolisoni vieraili siellä 1980-luvulla ja ihastui Halloween-perinteeseen. Meillä on aidot amerikkalaiset koristeet, joilla koristelemme kotimme joka vuosi. Kurpitsalyhdyt veis-tämme itse kasvattamis-tamme kurpitsa-ohjeita.

FAKTA

- ✗ Syntymäpäiväjuhlat ovat muuttuneet rennommiksi.
- ✗ 1900-luvun alkupuoliskolla lasten syntymäpäiviä ei vielä juhlittu juuri lainkaan. Kaverikutsut yleistyivät 1960-luvulla.
- ✗ Juhlissa ihmisten fyysinen tapaaminen on entistä arvokkaampaa, kun arkea eletään etäällä toisistaan.
- ✗ Vuotuisjuhlista tärkeimmät ovat vanhat tutut joulu, pääsiäinen, vappu ja juhannus. Moni vaalii niissä omia perinteitään.
- ✗ Monikulttuurisuus tuo mukanaan uusia juhlia.

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura kerää tietoa suomalaisesta kulttuurista tiedonkeruiden kautta. Lisätietoa tulevista keruista ja osallistumisohjeet finlit.fi



EUJA ALAKANGAS

↑ Lausuja Sinikka Haapanen, juontaja Sirpa Teräväinen ja muusikko Saara Siltala.

Rakkaudellinen iltapäivä – seniorijuhlaa arjessa

ME tarvitsemme rakkautta, hyväksyvää katsetta ja lämmintä kosketusta. Kun emme itse uskalla kertoa tunteistamme, voimme turvautua runojen ja laulujen sanoihin.

Seniorit viettivät rakkaudellista iltapäivää marraskuun viimeisenä tiistaina Jyväskylän Vanhassa Pappilassa, joka on kaupunkimme rakkaudellisin paikka. Rakkauden tulkeiksi olimme saaneet nuoren muusikko **Saara Siltalan** ja lausuja **Sinikka Haapasen**.

Kaksi tuntia kului siivillä kuohuviinistä, ylellisistä iltapäiväkahveista, rakkausrunoista ja -lauluista nauttien. Ohjelma oli jakotettu kolmeen teemaan: Rakkauden lähteillä, Unelmien ja pettymysten rakkaudesta ja viimeisenä Rakkaus elämän voimana.

Saara Siltala aloitti **Jenni Vartiaisen** laululla *Ihmisten edessä* "Sanot tänä iltana kävellään käsi kädessä, ihmisten edessä, älä sinä muista välitä, sillä me ollaan yhdessä" ja Sinikka jatkoi *Hymyilevän Apollon* sanoin, jossa kaikkia koskettivat tutut sanat "Ei paha ole

kenkään ihminen, vaan toinen on heikompi toista. Paljon hyvää on rinnassa jokaisen, vaikk'ei aina esille loista".

Esitysten ajan salissa oli hiiren hiljaisuus, mutta kun annoin luvan porinatuokiolle, tuntui kuin pappilan ikkunat olisivat heliseet tunteiden purkautuessa muistoiksi ja kokemuksiksi, jotka haluttiin jakaa.

Ohjelma oli koottu tutuista sekä monille tuntemattomista teksteistä ja sävelistä. Aivoille teki hyvää kuulla uutta. Monella oli rakkaudellisia muistoja pappilan kappelissa vihkimisestä, perhejuhlista salissa, jossa olimme, kirkkokahveista, kuoroharjoituksista jne. Nyt pappilassa toimii ravintola, josta on tullut meille lounastreffipaikka. Haluamme järjestää ikimuistoisia juhlahetkiä arjen iloksi paikassa, joista jää uusia muistoja.

"Sulle laulan neiti, kesäheinä, sydämeni suuri hiljaisuus, uskontoni, soipi sävelinä, tammenlehmä-seppel vehryt, uus."

Sirpa Teräväinen
Tilaisuuden juontaja

Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Kolmen maan viinimatka

29.9.-3.10.2025 alk. 1997 €/hlö/2hh



Pohjois-Saksan hansakaupungit

10.-13.11.2025 alk. 1398 €/hlö/2hh



Herkuttelijoiden Emilia-Romagna

23.-27.9.2025 alk. 1887 €/hlö/2hh



Slovenian rannikko ja Alpit

2.-6.9.2025
alk. 1329 €/hlö/2hh



Luther-matka Saksaan

13.-17.10.2025
alk. 1797 €/hlö/2hh

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi
050-3262184

IDEA



KUKA?

Sirkka Gustafsson (90)

- ✘ Palacen pääkylmäkkö vuosina 1957–1988, Finnairin cateringin kylmän keittiön päällikkö 1988–99. Palace on nykyään Suomen ainoa kahden Michelin-tähden ravintola.
- ✘ Kotoisin Käkisalmesta Karjalasta, asuu Helsingissä.
- ✘ Motto: kaikki järjestyy, tänään tai huomenna.
- ✘ Oli 47 vuotta naimisissa. Puoliso Martin Gustafsson löytyi Palacesta.

Tv:stä tuttu

Sirkka Gustafsson työskenteli Suomen ykkösravintolassa 31 vuotta.

Teksti Laura Kaapro | Kuva Panu Pälviä

Ruokaohjelma Patakakkosesta tuttu kylmäkkö **Sirkka Gustafsson** teki pitkän uran Suomen arvostetuimmassa ravintolassa Palacessa. Työkulttuuri ja ruoka olivat vähän toisenlaisia kuin tänä päivänä.

Aloitit kylmäkkönä Palacessa 1957. Miten pääsit ravintolaan töihin?

Minulla oli mukanani koulu- ja työtodistukset, mutta keittiöpäällikkö **Aleksanteri Palermaa** (1911–1997) ei kuitenkaan välittänyt niitä nähdä.

Ensimmäinen haastattelukysymys kuului: mikä on tähtimerkkisi? Palermaa oli tyytyväinen vastaukseen neitsyt.

Toisena asiana hän tiedusteli veriryhmääni. Kun kerroin sen, Palermaa sanoi, että tuota veriryhmää ei tässä talossa ole kenelläkään muulla kuin minulla ja sinulla. Työpaikka on sinun, ja tulet huomenna töihin kello neljä.

Miten ruokakulttuuri muuttui työurasi aikana?

Kun aloitin työt, kylmä keittiö valmisti lounaalle majoneesipohjaisia ruokasalaatteja sekä voileipiä.

Leikkele- ja kalalautasia tehtiin paljon. Jälkimmäiseen kuuluivat silakat maustelielessä, lohi, silli tai sillisalaatti sekä muikunmäti. Illallislistalla oli usein rapu- ja hummercocktaileja sekä poronpaistia ja -kieltä. Klassikoihin kuuluivat myös siansorkat, sianpääsylvä ja aladobi.

1950-luvun lopulla Palaceen tulivat uutuuksena purkkihedelmät: ananas, persikka ja

aprikoosi. Kaikki muut säilykkeet keittiö valmisti itse: maustekurkut, punajuuret, suolasienet, hillot ja hedelmäkastikkeet.

Palermaan jäätyä eläkkeelle 1976 Palacen keittiömestarina aloitti **Eero Mäkelä** (1942–2008). Kylmä puoli alkoi valmistaa pateita ja terriinejä. Ruokalista muuttui monipuolisemmaksi ja keveämmäksi. Riistaa, kuten lintuja ja poroa lisättiin. Hedelmät ja vihannekset olivat talvellakin yhä useammin tuotteita.

Eero Mäkelä nappasi Suomen ensimmäisen Michelin-tähden Palaceen 1987.

Olit Palacessa yhteensä 31 vuotta. Sait kuitenkin kerran työsuhteen alkupuolella myös potkut. Miksi?

Palermaa tykkäsi jaella potkuja harva se päivä. Minun vuoroni tuli, kun puolustin toista kylmäkköä. Palermaan mielestä se oli lopputilin paikka. Sanoin, että lähdän tunnin päästä. Puoliltapäivän riisuin esiliinani ja lähdin. Kuulin, kuinka Palermaa jäi huutamaan, ettei tällä tavalla lähdetä työpaikalta pois.

Seuraavana päivänä menin hakemaan verokirjaani, mutta Palermaa halusi keskustella.

Hän aloitti keskustelun tuttuun tapaan moitteilla: tuolla tavalla ei voi lähteä työpaikalta. Siihen minä sanoin, että lähdän kyllä, jos käsketään.

Palermaa mietti vähän aikaa ja sanoi: Mitäs, jos sovitaan. En ole koskaan pyytänyt naisihmiseltä anteeksi, mutta nyt minä pyydän sinulta anteeksi.

Palermaa ei enää koskaan sen jälkeen uhkaillut ketään lopputilillä.

Sirkan pointit

kolme pointtia nuorille kokeille

LÄHEKÄÄ MAAILMALLE.

Opiskelkaa kieliä ja liikkukaa ulkomailla. Eero Mäkelä toi Suomeen ja Palaceen paljon oppeja Ranskasta.

ÄLKÄÄ VAIHTAKO TYÖPAIKKAA LIIAN USEIN.

Vuosi yhdessä ravintolassa ei riitä. Olkaa kolme vuotta ja vaihtakaa vasta sitten. 31 vuotta ei tarvitse olla.

EI RUOKAA KULHOIHIN.

Kulhoista on vaikeaa syödä haarukalla tai veitsellä. Samoin isot lautaset, joissa on pieni syvennys keskellä, ovat outoja.



Senioriliiton vapaaehtoinen, sosiaalineuvos Mali Soininen puhumassa eläkkeelle jäämisestä ja eläkkeellä olemisesta sekä vapaaehtoisuudesta Rohkeasti Senioriksi -kursilla Keimola golfissa toukokuussa 2023.

Enemmän vähemmällä rahalla

Suomen sosiaali ja terveys ry:n (SOSTE)
Sosiaalibarometrin ennakkojulkaisun (26.2.2025)
mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen rooli korostuu
hyvinvointialueiden tehdessä säästöjä.

Teksti ja kuva Timo Vuori

Sosiaalibarometriin vastanneiden mukaan sosiaali- ja terveystoimen asiakkaita ohjataan järjestöihin hyvinvointialueiden menojen kasvun hillitsemiseksi. Samanaikaisesti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA leikkaa sote-järjestöjen avustuksia. Vuonna 2024 avustusten kokonaissumma oli 384 miljoonaa euroa. Vuoteen

2027 mennessä avustusten kokonaissumma pienenee peräti 130 miljoonalla eurolla.

Ennakkotietoja vuoden 2025 Sosiaalibarometrin tuloksista julkaistaan kevään aikana. Se julkaistaan kokonaisuudessaan myöhemmin kuluvan vuoden aikana. Tämän vuoden Sosiaalibarometrissä selvitetään sote-järjestöjen roolin lisäksi mm. perustoimeen-

tulotuen uudistamista, hyvinvointialueiden taloutta ja työllisyyttä.

Ihmisiä ohjataan järjestöjen asiakkaiksi. Sosiaalibarometriin vastanneista sote-johtajista 53 prosenttia ajattelee, että järjestöjen tulisi nykyisessä tilanteessa ottaa enemmän vastuuta ihmisten hyvinvoinnin edistämisestä.

/ ”Toimintakykyä pitää tukea ja edistää kaikissa ihmisen elämänvaiheissa.” /

Joka viides kyselyyn vastannut asiakasrajapinnassa toimiva sosiaalityöntekijä kertoi lisänneensä asiakkaidensa ohjausta järjestöihin. Syynä on se, ettei hyvinvointialueilla ole sen itsensä tuottamia sopivia palveluita asiakkaille.

Vastausten mukaan ihmisiä ohjataan hakemaan tukea järjestöiltä useimmin tapauksissa, jotka liittyvät väkivalta- ja kaltoinkohtelutilanteisiin. Ihmisiä ohjataan järjestöjen puoleen myös asioissa, jotka liittyvät ensi- ja turvakoteihin, rikoksen uhrien ja rikosten tekijöiden auttamistyöhön sekä ero- ja muiden kriisitilanteiden tukeen.

Hyvinvoinnin edistäminen korostuu jatkossa. Sote-järjestöjen toimintakenttä on laaja. Edellä kuvatut sosiaalipalvelut, joihin hyvinvointialueet ovat ohjanneet asiakkaita, ovat vain yksi sote-järjestöjen toiminnan osa-alue.

Ennaltaehkäisevän ja hyvinvointia edistävän toiminnan merkitys korostuu tulevina vuosina. Ikääntyneen väestön suhteellinen osuus kasvaa, sillä yli 85-vuotiaat ovat Suomessa nopeimmin kasvava väestöryhmä.

Onnistuneella ennaltaehkäisevällä työllä voidaan siirtää sairastavuuden ja toiminnanvajauden alkamisajankohtaa myöhemmäksi. Inhimillisellä tasolla tästä hyötyy yksilö, kansantalouden tasolla koko yhteiskunta.

Toimintakykyä pitää tukea ja edistää kaikissa ihmisen elämänvaiheissa. Sillä on merkitystä, minkä ikäiseksi ihmiset tosiasiallisesti jaksavat työelämässä: jäädäänkö eläkkeelle aktiivisina toimintakykyisinä vai raihnaisina.

Digitaalisten laitteiden hallinta on yksi osa ihmisten toimintakykyä. Yhteiskunnan

digitalisoituessa syrjäytymisvaarassa ovat ne ihmiset, jotka eivät osaa käyttää digitaalisia laitteita.

Vanhusasiavaltuutettu ja 21 järjestöä – senioriliitto niiden mukana – ottivat maaliskuussa kantaa digitalisaatioon. Kannanotossa todettiin muun muassa, että iäkkäät vapaaehtoiset vertaisohjaajat antavat järjestöjen kautta digitukea ikääntyneille vuosittain kymmenissä tuhansissa tapaamisissa.

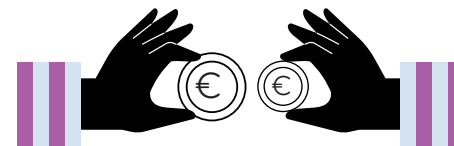
Järjestöt tekevät kustannustehokkaasti paljon sellaista työtä, joka oikeastaan kuuluisi julkisen sektorin vastuulle.

Vapaaehtoistoiminnan arvo on yli kolme miljardia euroa. Vapaaehtoistyön rahallisesta arvosta on erilaisia arvioita. Kansalaisareena ry:n tuottaman tutkimuksen (2023) mukaan vapaaehtoistyön arvo on vuosittain lähes 3,2 miljardia euroa. Vapaaehtoistyön rahallinen arvo on siis paljon enemmän kuin valtionavustukset sosiaali- ja terveysalan järjestöille ja urheilujärjestöille yhteensä.

Mikäli sote-järjestöjen halutaan osallistuvan vieläkin aktiivisemmin hyvinvointiyhteiskunnan tukemiseen, on mahdotonta tehdä samaan aikaan suuria leikkauksia järjestöjen avustuksiin.

Sote-järjestöt edistävät omalla toiminnallaan ihmisten hyvinvointia, ja ovat näin hyllyttämässä sote- ja terveydenhoitokulujen kasvua.

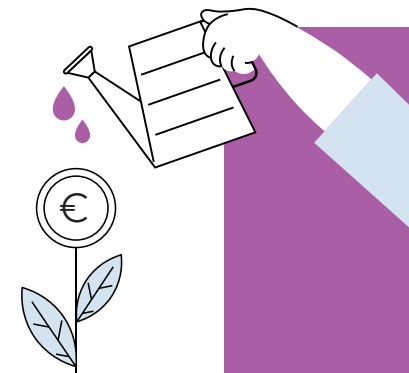
Miten avustuksia pitäisi leikata? Sote-järjestöihin kohdistuvat leikkaukset ovat luonnollisesti herättäneet paljon keskustelua. Järjestöjen puolelta löytyy varmasti ymmärrystä sille, että valtion taloutta on



Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA leikkaa sote-järjestöjen avustuksia. Vuonna 2024 avustusten kokonaissumma oli 384 miljoonaa euroa. Vuoteen 2027 mennessä avustusten kokonaissumma pienenee peräti 130 miljoonalla eurolla.



Joka viides kyselyyn vastannut asiakasrajapinnassa toimiva sosiaalityöntekijä kertoi lisänneensä asiakkaidensa ohjausta järjestöihin.



Kansalaisareena ry:n tuottaman tutkimuksen (2023) mukaan vapaaehtoistyön arvo on vuosittain lähes 3,2 miljardia euroa.

Painava sana

sopeutettava. Jokaisen on tavalla tai toisella osallistuttava talkoisiin.

Toinen asia on se, löytyykö edes sote-järjestöjen kesken yhteistä näkemystä siitä, miten STEA-avustusten leikkaukset pitää käytännössä toteuttaa. Oikeudenmukaisuus on tässä asiassa suhteellinen käsite.

Yksi kriteeri on arvioida julkisen rahoituksen suhdetta toiminnan kokonaisrahoitukseen. Osalla järjestöistä julkisen tuen osuus on korkeintaan kolmannes, kun toisilla järjestöillä se on lähes sata prosenttia toiminnan kokonaisrahoituksesta.

Kohtuullinen vaatimus lienee se, ettei STEA-avustuksen suhteellinen osuus ainkaan radikaalisti pienene tulevien vuosien aikana järjestöillä, joilla sen osuus on selvästi keskiarvoa pienempi suhteessa kokonaisrahoitukseen, toiminnan volyyymiin ja vaikuttavuuteen.

FAKTA

Sosiaalibarometri

SOSTE on julkaissut Sosiaalibarometriä vuodesta 1991 alkaen. Sosiaalibarometri on sosiaali- ja terveystalouden ja -palvelujen sekä tärkeimpien hyvinvointipalvelujen tilaa ja tulevaisuuden näkemyksiä sekä suhtautumista kartoittava tutkimus.

Vuodesta 2016 lähtien Sosiaalibarometrissa on julkaistu vuorovuosittain laajempi ja suppeampi versio.

Laaja Sosiaalibarometri sisältää monialaisen vastaajajoukon ja useita teemoja. Suppeampi erityiskatsaus kohdistuu rajattuun teemaan ja sille relevanttiin vastaajajoukkoon.

Sosiaalibarometrin tulokset perustuvat sosiaali- ja terveydenhuoltoon, työllisyyspalveluihin ja Kelaa edustavilta asiantuntijoilta koottuun kyselyaineistoon.

Uusi näyttely
Ny utställning
New exhibition

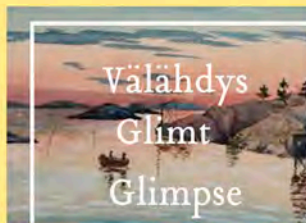
HANGON MUSEO HANGÖ MUSEUM

15.5.2025

Missä maa &
meri kohtaavat

Där land &
hav möts

Where Land &
Sea Meet



13.6.2024 - 31.8.2025

Vieraile 1870-luvun Hangossa

Besök 1870-talets Hangö

Visit Hanko in the 1870s



15.5.2025 - 18.4.2027

Osa asukokoelmasta esillä päänäyttelyssä

En del av dräktsamlingen visas i samband med huvudutställningen

Part of the clothing collection will be displayed with the main exhibition



Pikkäkatu
Långgatan 17



Hangon museo
Hangö museum



hankomuseum



hangonmuseo.fi

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

Loviisan seniorien
ystäväkerho on
kokoontunut jo
seitsemän vuotta.



Yhdessä enemmän

IRMELI THOMASSON

Puheenjohtajan terveiset / Jäsenyhdistysten kuulumisia /
Senioriliiton keilamestaruuskisa 2025 / Porin liittokokous 2026 /
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot /

Kaikenikäisille hyvä Suomi

Pääministeri **Petteri Orpon** hallituksen eläkeuudistus etenee. Työmarkkinajärjestöjen eläketyöryhmä on jättänyt mietintönsä ja uudistus on edennyt ministeriöön valmisteltavaksi.

Uudistuksen tavoitteena on löytää keinoja vahvistaa julkista taloutta noin miljardilla eurolla ja vakauttaa työeläkejärjestelmän kestävyyttä väestön ikääntyessä.

Selkeä sopu löytyi eläkevarojen sijoitustoiminnasta. Työryhmä esitti sijoituksen osakepainon lisäämistä katsoen sen antavan parempia tuottoja ja vakauttavan eläkevakuutusmaksujen tasoa.

Vaikka tähän sisältyykin sijoitusriskiä, linjaus on hyväksyttävissä. Tämä näyttää sopivan myös valtion kirstunvartijalle, ministeri **Riikka Purralle**.

Etuusmuutoksia työryhmä ei esittänyt uudistuksessa, joten eläkeikään tai eläke-etuuksiin ei koskettu. Hienoa! Eläkeläisjärjestöt suhtautuvat jyrkän kielteisesti eläkeläisten ostovoimaa heikentäviin esityksiin eläkeindeksin jäädyttämisestä ja eläkkeiden leikkauksista, joita muun muassa nuorisjärjestöt ja eräät puolueaktiivit ovat nostaneet esiin.

Asiantuntijoiden mukaan eläkeuudistus vahvistaa myös nuorten eläketurvaa eläkemaksujen rahastoinnin kasvun ja parempien sijoitustuottojen myötä. Osaltaan näin vahvistetaan myös sukupolvien välistä oikeudenmukaisuutta.

Kyllä minä mieleni niin pahoitin

Keski-Suomen kokoomusnuorten esityksestä poistaa äänioikeus 80 vuotta täyttäneiltä.

Esitys äänioikeuden rajoittamisesta oli harkitsematon ja epäkunnioittava ajatellen sitä suurta ikääntyneiden joukkoa, joka on ollut rakentamassa suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa. Äänestäminen on myös keskeinen osa suomalaisen demokratian perusoikeuksia.

Valitettavasti aina vaalien lähestyessä julkisuuteen nousee erilaisia, myös populistisia keskustelun avauksia. Senioriliitto sanoutuu irti kaikista kansalaisten perusoikeuksien vastaisista sekä yhdenvertaisuutta rajoittavista ja ikä syrjintää lisäävistä esityksistä.



”Vanhenemisestä ei kansalaisia pidä syyllistää.”

EVAn tuore raportti tarkastelee ikääntymisen vaikutuksia julkiseen talouteen, tuottavuuteen ja riskinottohaluun. Raportin mukaan ikääntymisen lisää merkittävästi julkisia menoja, heikentää työvoiman saatavuutta ja vähentää yrittäjyyttä ja investointeja.

Raportin mukaan ”Suomi ei voi tuudittautua ajatukseen, että ikääntymisen vaikutukset korjaantuvat itsestään. Tarvitaan markkinataloutta, työvoiman saatavuuden parantamista ja rohkeita rakenteellisia uudistuksia, jotta voimme palata kasvu-uralle”.

Kaikki kunnia erilaiselle tutkimustyölle, mutta eiköhän olisi aika kääntää käsitys ikääntymisestä myönteiseksi. Vanhenemisestä ei kansalaisia pidä syyllistää. Suuret ikäluokat ovat rakentaneet nykyisen hyvinvointiyhteiskunnan. Tämä rakentajasukupolvi on oikeutettu nauttimaan eläkepäivistään ilman huonoa omaatuntoa. M.O.T.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry

Kannanottoja seniori-ikäisten oikeuksista puolesta

SENIORILIITON puheenjohtaja **Kari Kantalainen** muistuttaa kannanotossaan 10.3. äänestämisen olevan yksi demokraattisen yhteiskunnan perusoikeuksia. Keski-Suomen kokoomusnuoret ovat esittäneet äänioikeuden poistamista 80 vuotta täyttäneiltä.

Senioriliitto antoi lausunnon Kela-korvausten valinnanvapaukokeilusta 4.3.2025. Liiton mielestä hallituksen esitys parantaisi ainakin jonkin verran perusterveydenhuollon palveluiden saatavuutta.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry ei kannata lausunnossaan 13.3. Digi- ja väestöviraston kansalaisneuvonnan lakkauttamista. Hallitus on antanut esityksen Digi- ja väestövirastosta annetun lain muuttamisesta.

Senioriliitto vaatii ikääntyneiden ihmisten yhdenvertaisen aseman turvaamista digitalisoituneessa yhteiskunnassa kannanotossaan 11.3. yhdessä vanhusasiavaltuutetun ja 21 järjestön kanssa.

Vanhusasiavaltuutetun ja EETUn mielestä ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksia on vahvistettava kunnissa ja hyvinvointialueilla. Vanhusasiavaltuutettu ja EETU luovuttivat ministeri **Anna-Kaisa Ikkoselle** lakimuutosehdotukset kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostoista 26.3.

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

Elämäniloa ja voimaa -kiertue käynnistyi Rovaniemeltä.



Elämäniloa ja voimaa: toteutuivatko piirikiertueen tavoitteet?

HYVÄKSYESSÄÄN piirikiertueen toteuttamisen senioriliiton hallitus määritteli sille seuraavat tavoitteet:

- järjestää jokaisessa piirissä noin sadan osallistujan niin sanottu hengennostatusilaisuus tavoitteena voimaannuttaa jäsenistöä ja saada uusia jäseniä;
- luoda kaikille yhdistyksille valmiudet markkinoida senioritoimintaa ja hankkia uusia jäseniä;
- kasvattaa senioritoiminnan näkyvyyttä, tunnettuutta ja kiinnostavuutta piirin alueella.

Määrälliset tavoitteet toteutuivat hyvin. Eri tapahtumissa kävi yhteensä noin 1600 osallistujaa, eli osallistujatavoitteet jopa ylittyivät. Pienin osallistujamäärä oli 30 osallistujaa, kun taas Ideaparkeissa järjestetyt tilaisuudet vetivät paikalle 200 – 300 tapahtumasta kiinnostunutta.

Myös jäsenmäärässä on tapahtunut suotuisaa kehitystä, osin kiertueen ansiosta: olemme saaneet liki tuhat uutta jäsentä maaliskuun puoliväliin mennessä. Toivottavasti hyvä pohinä jäsenhankinnan ympärillä jatkuu pitkin vuotta.

Koska tilaisuuksien ohjelmat olivat hyvin erilaisia, elämäniloa ja voimaa -viestiä mukautettiin kuhunkin tapahtumaan sopivaksi. Ulkopuolisen hengennostattajan osuutta ei saatu jokaiseen tilaisuuteen, mikä on vahinko, koska se sai runsaasti kiitosta. Saadun palautteen perusteella hengennostatusta silti tapahtui jokaisessa kiertuetapahtumassa.

Kaikki kiertuetilaisuudet eivät olleet ulkopuolisille avoimia, tai niitä ei aktiivisesti, jos ollenkaan markkinoitu ulkopuolisille. Tällä on luonnollisesti vaikutusta senioritoiminnan tunnettuuden ja näkyvyyden vahvistumiseen piirin alueella. Tasoerot eri piirien välillä yleisötapahtumien ideoinnissa sekä toteutuksessa olivatkin suuret yhtenäisestä ohjeistuksesta huolimatta. Tähän on jatkossa kiinnitettävä parempaa huomiota.

Liiton hallitus ja jäsenryöryhmä pohtivat parhaillaan jatkotoimenpiteitä kiertuekokemusten pohjalta. Osa piireistä on omin resurssein innostunut järjestämään vastaaventyypin tapahtuman myös jatkossa.

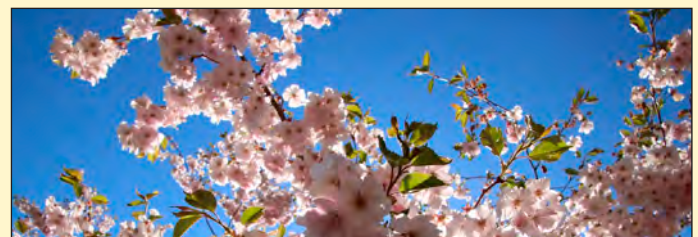
Kättä pidempää jäsenhankintaan

OLEMME tämän lehden väliin liittäneet senioriliiton jäsenhankintaesitteen. Se on yksi liiton jäsenhankintaan luoduista työkaluista, joiden tarkoituksena on helpottaa Sinun työtäsi, kun lähestyt potentiaalista uutta jäsentä.

Löytyykö lähipiiristäsi jo eläkkeellä olevaa tai lähiaikoina eläkkeelle jäävää ystävää tai läheistä? Jos tuntuu siltä, että kiinnostusta lähipiiristäsi löytyisi, irrota esite lehden välistä ja kutsu henkilö luoksesi kahvittelemaan – tai kutsu itsesi kylään.

Lisää jäsenhankinnan työkaluista saat kuulla yhdistykseltäsi tai senioriliiton [www-sivuilta Tietopankista](http://www.sivuilta.Tietopankista). Kysy lisää yhdistyksesi puheenjohtajalta.

Vuoden loppuun saakka käynnissä olevan jäsenhankintakilpailun päätteeksi palkitaan niin parhaita jäsenhankkijoita kuin jäsenmääräänsä kasvattaneita yhdistyksiä. Myös piirit kilpailevat uusien yhdistysten perustamisessa. Kilpailusta lisää www.senioriliitto.fi/jasenhankinta.



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

TUULA TÖRMÄNEN



Moulin Rouge! -musikaalin pyörteissä

JÄRVENPÄÄ Esirippu oli vielä alhaalla, kun kurtisaanit ja heitä liehittävät herrasmiehet astelivat lavan reunoille keimaillen ja sirkustemppeja esitellen Helsingin kaupunginteatterissa 8.2. Esiripun kohottua, mitä sähköttä, glamouria, suuren maailman hurmaa teatterilavan täydeltä!

Täysi katsomo nautti ihastuksella musikaalin pukuloistosta, upeista lavasteista, mukaansa tempaavista musiikki- ja tanssiesityksistä sekä näyttelijöiden roolisuorituksista. **John Loganin** käsikirjoitus, **Paavo Leppäkosken** suomennos, kapellimestarina **Ville Myllykoski** ja **Anders Albienin** ohjaus sekä loistavat näyttelijät ja tanssijat saavat tämän aikaan.

Musikaalin tarina on kohtalokas rakkaustarina. Kertomus sisältää hauskaasti utjutettua huumoriakin nauruun asti. Väärinkäsitykset sotkevat kehittymässä olevaa rakkaustarinaa. Tarinan keskiössä on nuori nainen Satine. Rikas herttua ostaa Moulin Rougen ja sen henkilöstön. Satine joutuu pohatan valtaan. Nuori mies Christian ei voi kuitenkaan jättää rakastamaansa. Nuori Satine kuolee keuhkotautiin. Esitys loppuu upeaan tanssiesitykseen ja jättää katsojan hyvälle mielelle!

Tarja Helameri

OLLI SAARIAHO



Seinäreliefi Kehran synty

KERAVA **Kirsi Kaulasen** suunnittelema upea seinäreliefi Kehra valmistui Toukolan seinälle keravalaisien iloksi.

Kuvanveistäjä Kirsi Kaulanen esitteli jäsentilaisuudessa tuotantoaan ja kertoi mm. Välittäjästä, joka on **Mauno Koiviston** kunniaksi tehty muistomerkki. Kirsi kertoi, että teoksen kaksi osaa kuvaavat presidenttiä idän ja lännen välissä.

Saimme kuvien kera ihastella Kirsin muutakin tuotantoa ja niiden tarinoita. Kirsi kertoi, että oli suunnitellut Kehra-teoksen siten, että siitä tulisi kaupunkikuvallinen maamerkki ja siinä avautuisi uusia maailmoja lähempää ja kauempaa tarkasteltuna. Hän kuvaa teoksella avaruudellista tilaa ja elämän kiertokulkua.

Teoksen viivat muodostavat ornamenttiikkaa, joka on saanut innostuksen uhanalaisten kasvien juurikuvioista ja mustikan varvuista. Kiiltohekkutetusta 1,5 millimetrin teräksestä valmistettu teos on tehty laserleikkaamalla ja kiinnitetty Toukolan seinällä on ilo ohikulkijan silmälle, josta riittää vuosiksi iloa keravalaisille.

Arja Ulmanen

ERJA RUTANEN



Kulttuurimatka Mikkeliin

LAHTI Onko Mikkeliin menijöitä? Keväinen aamu valkeni, kun joukko iloisia senioreita kokoontui Marolankadulle. Lakkapään bussissa matka taittui rattoisasti kohti Mikkeliä. Edessä oli mielenkiintoinen päivä historiaa, kulttuuria, ruokailua ja vähän shoppailua.

Matka suuntautui Sodan ja rauhan keskus Muistiin ja Päämajamuseoon. Johdanto-opastus Päämajasalissa lähetti meidät tutustumaan hienosti rakennettuun kokonaisuuteen. Museossa näimme Suomen sotahistoriaa sekä koosteen maapallolla käydyistä sodista. Saimme vaikuttavan katsauksen sotien vaikutuksista ihmisten arkeen ja pääsimme ajassa taaksepäin sodan johtoportaan tehtyjen ratkaisujen äärelle. Interaktiivisissa osioissa pääsimme kokemaan sota-ajan tunnelmaa uudella tavalla.

Näiden mieleen painuvien kokemusten jälkeen lounastimme kahvila Rauhasa muun muassa entisten aikojen herkkua, tirriipaistia.

Kotimatalla poikkesimme Kenkäverossa tuliaisia hankkimassa. Moni sieltä lähtikin kotimatalle kassien kera.

Retki oli onnistunut yhdistelmä historiaa, kulttuuria ja hyvää seuraa. Kiitos kaikille mukana olleille. Hyvää kevättä!

Erja Rutanen



ULLA-MAIJA HAIMI



Kerhotapahtumia ja muuta pientä kivaa

LEPPÄVAARA Kausiohjelmaan sisältyvien Tiimojen ja tapahtumien lisäksi meillä on kasvava määrä erilaisia kerhoja ja muita pieniä tapahtumia. Ideoita saa kokeilla!

Me Leppävaaran seniorit Espoossa kokoannumme isolla joukolla joka toinen viikko Tiimoihin kahville ja kuulemaan alustuksia mielenkiintoisista aiheista. Kausiohjelmassamme on muutamia retkiä ja kulttuuritapahtumia. Se ei kuitenkaan ole koko totuus! Meillä on kasvava määrä erilaisia kerhoja ja pieniä tapahtumia, muun muassa näyttelykävynjä.

Keilakerho kokoontuu viikoittain, muut harvemmin. Aivojumppa, Kirjapiiri, Näppärät kädet ja Päivittelykerho, jossa aiheina ovat olleet muun muassa tekoäly ja kurkistus koulumaailmaan, tarvitsevat sopivan kokoisen tilan. Lounaskerho tutustuu lounaspaikkoihin, joita täällä riittää. Ulkoilukerhossa kävelään porukalla eri paikkoihin tutustuen.

Kerhojemme erikoisuus on, että jokaiseen kerhotapahtumaan ilmoittaudutaan erikseen, KILTAan tietenkin. Kerhoihin on siten helppo tulla mukaan ja käydä usein, silloin tällöin tai vain kokeilemassa.

Meillä voi toteuttaa ideoitaan ja kokeilla! Saa haastaa itseään ja luoda elämäniloa ja voimaa muille ja samalla itselleen.

Ulla-Maija Haimi

RAIJA TALIKAINEN



Vierailu buddhalaistempelisä

LOUNAIH-HÄME Lounais-Hämeen Kansalliset Seniorit vieraili maaliskuun alkupäivinä harvinaisessa paikassa, Suomen ainoassa tiibetiläis-buddhalaisessa tempelisä Jokioisilla.

Luostarin nimi on Danakosha Ling ja sen on perustanut lama **Tulku Darpa Rinpochen**. Hän tuli Suomeen vuonna 2001 ja toimi aluksi Helsingissä. Suomen buddhalaiset pyysivät häntä jäämään Suomeen. Vuonna 2005 rekisteröitiin Danakosha Ling, ja se toimi aluksi Helsingissä vuokratiiloissa. Lama muutti vuonna 2016 Jokioisille Sällin tilalle, josta hän osti buddhalaisten tukemana muutaman hehtaarin alueen ja rakennukset. Samana vuonna alkoi tempelin rakentaminen entiseen traktorihalliin. Rakennusten kunnostus ja ympäristöstä huolehtiminen on jatkunut.

Vuonna 2023 Suomen viranomaiset tunnustivat Danakosha Lingin tiibetiläiseksi buddhalaisluostariksi. Tempelissä on upeita, kullavärisiä patsaita, kukkia, pehmeät matot ja värikkäitä seinävaatteita.

Marja-Leena Korpela

IRMELI THOMASSON



Ystäväkerhon 7-vuotisjuhlat

LOVIISA Loviisan seniorien ystäväkerhon 7-vuotisjuhlat 21.3.2025 aloitettiin vauhdikkaasti Bara Bada Bastu -tanssilla, johon osallistuivat kaikki omilla voimillaan. Oli myös yhteislaulua, jota kukin säesti juhlaan tuodulla soittimella, oli kilistimiä, kalistimia ynnä muuta. Jokainen sai lisäksi kertoa omia musiikkiin liittyviä muistoja, kuka oli laulanut kuorossa, kuka soittanut pianoa, kuka kitaraa ja niin edelleen. **Julius** kertoi lisäksi, että oli rakentanut kanteleen, joka toimii vieläkin. Juhlan kunniaksi oli tietysti myös täytekakkua.

Kerhon vetäjänä on toiminut koko seitsemän vuoden ajan **Sonja Korjus**, apunaan **Heini Vikström**. Sonja järjestää kerholaisille aikaan sopivaa virikkeellistä ohjelmaa. Sonjan ideavarasto on ehtymätön ja kerholaiset viihtyvät.

Ystäväkerho kokoontuu Palvelutalo Espelanadissa joka toinen perjantai parillisina viikkoina ja ympäri vuoden. Kerho on avoin ja tarkoitettu kaikille yksinäisille, jotka kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä. Sonjan kerhossa viihdytään.

Irmeli Thomasson

RIITTA LUHANKA-AALTO



MML tarjosi senioreille vapaaehtoistyötä

MATINKYLÄ Mannerheimin Lastensuojeluliiton esityksen tavoitteena oli järjestön toiminnan tarjoamien yhteistyömahdollisuuksien esitleminen.

1920 perustettu Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MML) esittäytyi tammikuussa Matinkylän senioreille. Toimintaa esittelivät **Anu Hämäläinen** ja **Minna Helenius**.

MML avoimena kansalaisjärjestönä haluaa edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia ja avaa monia mahdollisuuksia senioreillekin tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä sukupolvien välisen kanssakäymisen ja arkisen yhdessäolon kautta.

MML:n toimintaa tapahtuu niin päiväkoodeissa, kouluissa kuin kodeissakin. Tähän toimintaan haetaan aktiivisesti lisää uusia vapaaehtoisia muun muassa lukumumi, varamummi ja -vaaritoimintaa tukemaan ja tutustumaan näin virikkeellisesti lasten ja perheiden elämään sekä päiväkoti- ja koulumaailmaan.

**Riitta Päivi Tellervo
Luhanka-Aalto**

PERTTI NISKANEN



Oulun seniorit eivät sammaloidu

OULU Oulun senioreiden liikuntaryhmä jatkaa samalla rytmillä kävelylenkkejä sekä retkiään kuin viime vuonna, jolloin kävimme 42 tiistaina kävelemässä yhteensä 148 kilometriä. Lisäksi aktiivinen ja iloinen ryhmämme kävi autoillaan muun muassa linturetkellä Liminganlahdessa, ja teimme matkan Haaparantaan sekä lähialueen luontopoluille.

Ennakkoluulottomasti osallistuimme myös nuoren valmistuvan tanssiopettajan, **Vilma**-neidin, opinnäytetyöhön. Kävelyretken teemme yleensä tiistaisin ja erityisen rakkaita meille ovat Oulujoen rantareitit sekä sen rehevät ja kauniit suistoalueet. Alkupalven katujen liukkaus haittasi liikkumista, mutta luovia kun olemme, kokoontuimme välillä Ouluhallin lämpöön, jonka juoksuradoilla oli hyvä kävellä. Hallin yhteydessä olevalla kuntosalilla pystyimme kehittämään lihaksistoamme kätevästi.

Jokainen kävelymme päätty yhteiseen ja iloiseen loppukahvitteluun.

Pertti Niskanen

TAPIO VALLIN



Kenraali veti salin täyteen Porissa

PORI Iso auditorio oli ääriään myöten täynnä, kun Porin prikaatin komentaja, prikaatikenraali, valtiotieteen tohtori **Jami Virta** esitelmöi Porin kansallisten senioreiden helmikuun kuukausikokouksessa ajan-kohtaisista turvallisuuspoliittisista aiheista.

Kenraali Virta käsitteli oman joukko-osastansa toimintaa osana maamme puolustusvoimia. Prikaatin varuskunnat sijaitsevat kahdella paikkakunnalla: Säkylässä ja Kankaanpään Niiniallossa. Ei siis Porissa, niin kuin monet luulevat.

Kenraali Virta vakuutti maamme puolustuksen olevan vahvalla pohjalla, vahvemmalla kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Prikaati saa jatkuvasti uutta ja modernia kalustoa, ja juuri palvelukseen astui uusi ikäluokka, noin 3 000 nuorta naista ja miestä.

Erytistä painoa Virta panikin juuri nuoriin, jotka ovat osaavia ja motivoituneita. He ovat paljon valmiimpia ja kyvykkämpiä kuin esimerkiksi minun ikäluokkani aikanaan.

– Meillä on iskukykyiset puolustusvoimat. Syytä erityiseen huoleen tai sodan pelkoon ei ole, Virta sanoi.

Tapio Vallin

MAIRE PIHLMAN



Tekoäly tuli tutummaksi

PORVOO Kevätkokouksen jälkeen yhdistyksen jäsen tekn.lis. **Sakari Nikkanen** piti esitelmän ”Mitä tekoäly meille merkitsee”. Yleisönsä hienosti huomioiden Sakari taustoitti elävästi tekoälyn historiaa, esimerkkejä mahdollisuuksista ja sovelluksista sekä tekoälyn uhkista.

Lopuksi hän keräsi kuulijoilta runoa varten syötteitä – meri, kesä, purjeverne, punainen kuu, saaristo – ja tekoäly tekaisi hetkessä oheisen runon. Porvoossa kun olemme, niin 170 kielimahdollisuudesta saimme saman tien käännökseen ruotsiksi ja uuden kerhon kunniaksi espanjaksi.

”Kesäinen meri hengittää hiljaa, purjeverne liukuu, tuuli sen silittää. Saariston siluetti kaartuu kauniina, punainen kuu nousee taivaalle rauhaisana.

Kiviset rannat kertovat tarinoita, menneistä purjeista, kaislojen soitosta. Kesätuuli kantaa merensuolaa, vapauden tunne sydämeen kuiskaa.

Punainen kuu heijastuu aaltojen syliin, purjehtija löytää rauhan, mielensä hiljentyviin. Saariston syleilyssä aika unohtuu, kesäyön taika, meri niin ikuinen ja uusi.”

Leena Anttonen

LAURI MATIKKA



Tuusulan senioreiden ”kunnia-galleriaa”

TUUSULA Tuusulan senioreiden ”kunnia-galleriaan” kuuluvat kunniajäsenet **Maija Heikkilä** ja **Annikki Luoma** sekä kunniapuheenjohtaja **Kari Halme**.

Maija Heikkilä on ollut jäsenemme yli 30 vuotta. Hän on toiminut pitkään yhdistyksen hallituksessa ja ottaa edelleen aktiivisesti osaa kerhotoimintaan ja kuukausitaapaamisiin. Maija Heikkilää voidaan kutsua yhdistyksemme Grand Old Ladyksi.

Annikki Luoma on 20 vuotta kestäneen jäsenyytensä aikana toiminut sihteerinä kunnioitettavat 13 vuotta ja Naisien kerhon vetäjänä 10 vuotta. Hän on lisäksi ollut ja on tukena ja apuna monelle seniorille pitämällä puhelimitse yhteyttä ja auttamalla kuljetuksissa.

Yhdistyksemme kunniapuheenjohtajaksi 2022 kutsuttu Kari Halme on toiminut yhdistyksen hallituksessa 2008–2019, niistä yhdeksän vuotta puheenjohtajana. Halmeen aktiivinen ote on jatkunut yhdistyksen isäntänä, kävelykerhon vetäjänä ja matkavastaavana. Kunniapuheenjohtajana Halme osallistuu läsnäolo-oikeudella yhdistyksen hallituksen kokouksiin.

Tuulikki Petäjaniemi

LAURA LATVAJÄRVI



Vierailumme viinitila Meggalassa

ULVILA Viinitila Meggalan puhelias ja sanavalmis emäntä **Sofia** kertoi vauhdikkaasti yrityksen tarinan, miten tähän on tultu. Viinimymälä avattiin vappuna 2020, tuoremehuasema samana syksynä. Tätä ennen kului nelisen vuotta lupaviidakossa. Alalla on tarkka valvonta moneltakin suunnalta ja erilaiset prosentit näyttelivät suurta roolia toiminnassa. Yrittämisen intoa ei heiltä puutu.

Tutustuimme viininvalmistukseen viinehtimökierroksella **Heikki**-isännän opastuksella. Laitteet ja menetelmät ovat hyvin hallinnassa ja raaka-aineina käytetään vain kotimaisia hedelmiä ja marjoja, suomalaista puhdasta vettä unohtamatta. Tavoitteena heillä on raaka-aineiden omavaraisuus.

Yrityksen nimi juontaa juurensahauskasti Sofian äännekkyydestä (hänen itsensä kertomana) sekä kotitilan mekkalasta.

Vierailun kruunasi runsas ja herkullinen buffet-pöytä jälkiruokineen – kaikki lähiruokaa, paikan päällä valmistettu. Maiselimme myös talon viinejä, joita ostimme ”muistoksi”. Mielenkiintoinen, mukava retkipäivä.

Oili Roine

JORMA NIINISTÖ



Meri-Espoon seniorit perustettiin

UUSIMAA Meri-Espoon seniorit ry perustettiin lisäämään jäsenten hyvinvointia sekä jakamaan Espoon alueen senioriyhdistysten jäsenmäärä- ja tilapaineita.

Espoon kauppakeskus Lippulaivan kirjastossa perustettiin 2.12.2024 Meri-Espoon seniorit. Yhdistyksen perustavassa kokouksessa hyväksyttiin yhdistykselle yhden vuosikokouksen mukaiset säännöt ja vahvistettiin ensimmäisen kauden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Kokous valitsi yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi perustamisen valmisteluun aktiivisesti osallistuneen **Antero Ullakon** sekä hallitukseen hänen lisäksi kolme muuta jäsentä.

Meri-Espoon seniorit on Espoon kuudes ja Uudenmaan alueen 19. toimiva senioriyhdistys. Alussa yhdistyksen toiminta keskittyy rekisteröintiin ja nykyaikaisten toimintajärjestelmien rakentamiseen sekä niiden kouluttamiseen jäsenistölle. Samalla käynnistetään jäsenistön mukava kansakäyminen sekä yhteisen me-hengen luominen, millä lisätään myös jäsenistön sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia.

Meri-Espoon seniorit rekisteröitiin PRH:n yhdistysrekisteriin 3.1.2025. Tätä kirjoitettaessa siihen on ilmoittautunut liittyvänsä noin 20 jäsentä.

Taisto Koivumäki

EEVA NISKAVAARA



Jäsenhankintaa Torikeskuksessa

VALKEAKOSKI Aloitimme juhlavuotemme jäsenhankintatapahtumalla Valkeakosken Torikeskuksessa tammikuussa. Päivä täyttyi mukavista keskusteluhetkistä ja kohtaamisista.

Väkeä oli liikkeellä runsaasti ja yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet pitivät meitä kiireisinä. Saimme useita uusia jäseniä. Erytisen mukavaa on huomata, että uudet jäsenet ovat aktiivisesti myös osallistuneet kevättalven tilaisuuksiimme.

Yhdistyksemme lähestyy itsekin seniori-ikä, perustamisesta tulee 50-vuotta 20.9.2025. Syntymäpäiviä juhlistaan tuona päivänä hotelli Waltikassa. Kuten jäsenemme, yhdistyksen toiminta on vireää ja aktiivista. Jäseniä meillä on tällä hetkellä 370, viime vuonna saimme jopa 44 uutta jäsentä.

Kuukausitapaamisten lisäksi tapaamme toisiamme kahvi- ja lounastreffien yhteydessä. Erilaiset tapahtumat, teatterit, konsertit, retket, ulkoilupäivät ovat suosittuja kerhoista puhumattakaan.

Kerhoihin osallistuminen on vilkasta, niitä on 15 erilaista, joissa voi harrastaa mm. liikuntaa, laulua ja leivontaa.

Eija Kostiainen

PAULI KORPI-TASSI



Odotetut terveiset hyvinvointialueelta

YLÄ-SAVO Ylä-Savossa kuultiin esitys hyvinvointialueesta nyt ja tulevaisuudessa.

Erikoislääkäri **Pekka Taipaleen** vierailu Pohjois-Savon Hyvinvointialueen terveysineen oli odotettu. Esitelmä tämänhetkisestä tilasta poiki paljon kysymyksiä, joihin tohtori Taipale antoi selkeät ja osuvat vastaukset. Tulevaisuudesta saimme alustavia tietoja, joista saataneen kuulla parempien terveisten kera aikanaan.

Asiantuntijoiden vierailut Senioreiden kokouksissa ovat haluttuja asiapitoisine esityksineen ja luvassa onkin tulossa muutamia uusia vieraita.

Sinikka Haaksiala

Lue lisää juttuja
verkko-Patinasta!
www.senioriliitto.fi/patina/
patinan-verkkolehti/

Senioriliiton 2025 keilamestaruuskisa

Hämeenlinnassa 10.–11.10.2025

Kilpailupaikka: Hämeenlinnan keilahalli,
Keilakatu 2, 13210 Hämeenlinna

Kilpailuerät: pe 10.10. klo 11.00, 12.30 ja 14.00,
la 11.10. klo 11.00, 12.30 ja 14.00

Säännöt: www.senioriliitto.fi/jasenille/toimintaa-jasenille/seniorikeilailu

Ilmoittautuminen: 1.8.–30.9.2025 välillä sähköisesti seniariapin tai osoitteen senioriliitto.fi/keila kautta.
Lisätiedot: raatikainenseija34@gmail.com tai 0400 697 737

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

Tarkennettu kilpailukutsu 3.7.2025 ilmestyyssä Patina-lehdessä.

Tervetuloa Hämeenlinnaan!

**Hämeenlinnan
kansalliset seniorit ry**



LIITON TOIMIMISTO

PORI
9.6.–11.6.2026

*Tule
Porisemaan!*

XXIX varsinainen liittokokous

Kansallinen senioriliitto ry



SEURAAVA liittokokous pidetään 9.–11.6.2026 Porissa. Liittokokouksen valmistelut ovat hyvässä vauhdissa. Osana valmisteluja liittokokoukselle on suunniteltu visuaalinen ilme ja logo. Logossa korostuvat Porin musiikki- ja jazz sekä hiekkarannat, aurinko ja lin-

nut. Logon suunnitteli graafikko **Tiina Kuoppala**.

Liittokokous on Kansallisen senioriliiton ylin päättävä elin ja siellä ovat päätöksentekijöinä paikallisyhdistysten ja piirien lähettämät edustajat. Jokaisella paikallisyhdistyksellä ja

piirillä on sääntöjen mukaan mahdollisuus lähettää edustajansa kokoukseen päättämään ja linjaamaan senioriliiton seuraavaa kolmivuotiskautta. Edustajien määrä riippuu yhdistyksen jäsenmäärästä. Kokoukseen toivotaan myös suuri määrä tarkkailijoita.

Kalenteri



ADOBE STOCK

Toukokuu

9.5. klo 10–11 Kilta-kahvit, tapahtumienhallinta, Teams
14.–16.5. Senioriliiton Keski-Viron viinitakierros
21.5. klo 10–12 Hyvinvointialuevastaavien tapaaminen, Teams
23.5. klo 10–11 Viestinnän etäkahvit, Teams
27.5. klo 14–15 Piirien taloudenhoitajien tapaaminen, Teams

Kesäkuu

4.6. klo 10–15 Tapahtumanhallinnan perusteet koulutuspäivä, Teams
5.6. Liiton hallituksen kokous
8.–10.6. Senioriliiton ruusu-
jen Visbyn risteily
10.6. klo 13–16 Päihdeilta-
päivä, Helsinki

11.6. klo 9.30–16 Piirien koulutusvastaavien tapaaminen, Tampere
12.6. klo 10–12 Piirien Kiltavastaavien tapaaminen, Teams
12.6. Senioriliiton Patina Golf -kilpailu Kymen Golfkenttä, Kotka
19.6. Toimiston kesätauko alkaa

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.

19.6.–3.8.2025 toimisto on kesätauolla.

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja
040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi
Liiton hallinto ja talous. Vaikuttamistyö ja edunvalvonta-asiat. Yhteiskunta- ja mediasuhteet. Patina-lehden päätoimittaja.



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö
044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi
Järjestöasiat ja -tiedotus sekä jäsenhankinta. Koulutustoiminta, tietopalvelut ja sisällön tuottaminen. Yhdistysten neuvonta.



Petri Rytönen

Viestintäpäällikkö
050 541 0852, petri.rytkonen@senioriliitto.fi
Verkkoviestinnän suunnittelu ja toteutus, sosiaalinen media, nettisivujen kehittäminen ja koulutus. Jäsenedut ja matkat. Sisällön tuottaminen. Projektit. Yhdistysten neuvonta.



Stella-Liisa Sengül

Hallinto- ja talousvastaava
050 564 2656 (puhelinpalveluaikoina), stella.sengul@senioriliitto.fi
Liiton talous- ja yleishallinto. Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija
050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi
Vaikuttamistyön ja edunvalvonta-asioiden valmistelu ja suunnittelu, kannanottojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

Jokiristeily Moseljoella

– viiniä ja viehättäviä pikkukaupunkeja

16.-23.9.2025 | 7 yötä

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

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

Koko laiva varattu vain suomalaisille risteilyvieraille.

Hinnat alk. 2 395 € / hlö

Lisätiedot matkasta kristina.fi/moseljoen_risteily

Varaukset etuhintaan soittamalla Kristinan asiakaspalveluun. Mainitse varatessasi Senioriliiton edusta.

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

Lisämaksusta kaksi erilaista retkipakettia, joista toinen viiniteemainen.



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

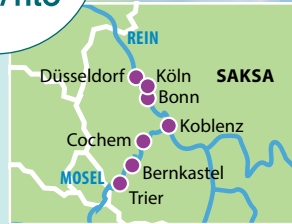
kristina.fi

CRUISES • RAILS • ROPAX

Kristina

Yksijäsenisiä yhteismatkoja

ETU
Senioriliiton
jäsenille
80 €/hlö



Matka yhteistyössä Senioriliiton kanssa

KANSALLISTEN SENIOREIDEN ETURISTEILYT

Costa Smeraldan
Välimeri alk.

1595 €/hlö

7 yön risteily,
lähtö Genovasta
17.10.2025



Costa Diademan
Norjan vuonot alk.

1695 €/hlö

7 yön risteily, lähtö
Kööpenhaminasta
6.9.2025

VIP-ETU

(SENIORILIITTO) SISÄLTÄÄ:

- Majoituksen lentokenttä-hotellissa, menolentoa edeltävä yö
- Autolla hotelliin tuleville ilmaisen parkkipaikan loman ajaksi
- Illallisen (ei sis. ruokajuomia) & risteilyinfon hotellissa
- Aamiaisen ja kuljetuksen lentokentälle

Hinnat voimassa sitoumuksetta paikkatilanteen mukaan. Hinta sisältää: menopaluuennot Helsingistä, lentokenttäkuljetukset kohteessa, risteilyn jaetussa 2hh sisähytissä, kaikki ateriat laivalla, verot ja satamamaksut. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

VARAUKSET VERKKOKAUPASTAMME LOISTORISTEILYT.FI
TAI MYYNTI@LOISTORISTEILYT.FI /
010 231 6550 (MPM/PVM)



LOISTORISTEILYT

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

Senioriliiton matkassa!

Tällä kertaa nostamme esiin matkatarinan kesän kesto-suosikkikohteesta sekä syksyn upeista uutuuksista.

Teksti ja kuvat Petri Rytkönen

Patina-lehden Visbyn risteily 8.–10.6.2025

Kesäkuussa 2025 lähdemme jälleen kohti ruusujen kesäkaupunki Visbytä Viking Cinderellan matkassa. Luvassa on jälleen upea merimatka tunnelmalliseen ja aina niin ihastuttavaan Gotlantiin ja Visbyhyn. Matkaisäntänä senioriliitosta lähtee mukaan viestintäpäällikkö **Petri Rytkönen**.

Huomaathan, että matkamme on myydyt joka vuonna loppuun, joten kannattaa varata paikkansa matkaan ajoissa Matkapojilta. Katso tarkempi mainos sivuilta 40–41.

Senioriliiton bussimatka Lofoteille ja Vesteråleniin 7.–13.7.2025

Tänä kesänä pääsemme kokeilemaan upeaa uutuutta, bussikiertomatkaa Norjan Lofoteille ja Vesteråleen. Tällä kiertomatalla näemme ja koemme Pohjois-Norjassa sijaitsevan Lofoottien saariryhmän ja sen pohjoispuolella, Vesterålenin kunnassa sijaitsevan Stokmarknesin.

Saariston maisemaa hallitsevat korkealle nousevat vuorenhuiput, suojaisat lahdelmat ja sympaattisen näköiset kalastajakylät. Matkaan lähdetään suomalaisella bussilla Helsingistä ja mukana on suomalainen matkanjohtaja. Matkan voit varata

Matkapojilta. Katso tarkempi mainos sivuilta 40–41.

Senioriliiton syksyn patikkamatka olympiamaisemiin Etelä-Tiroliin 31.8.–6.9.2025

Hyvinvoinnin ja yhdessäolon täyteinen patikkaloma vie nauttimaan Keski-Euroopan upeisiin maisemiin. Näillä matkoilla taivalletaan rennosti oman vauhdin mukaan ja siirretään arjen kiireet sivuun. Matkakohteet on valikoitu huolella ja niissä tehtävät patikat soveltuvat hyvin kaikenikäisille tervejalkaisille ja hyvän perus-

kunnan omaaville ihmisille. Matkapäivien lomassa on monesti tarjolla myös rentoa oheishjelmaa.

Matkalla on mukana kaksi suomalaista ohjaajaa koko matkan ajan. He myös asuvat samassa hotellissa ryhmän kanssa. Vaellusmatkamme ovat olleet erittäin suosittuja, joten varaa paikkasi nopeasti! Katso tarkempi mainos sivuilta 40–41.

Jokiristeily Moseljoella – viiniä ja viehättäviä pikkukaupunkeja 16.9.2025

Upea Mosel kutsuu jälleen senioriliiton matkalaisia. Jokilaivalla matkustaminen on helppoa ja rentouttavaa. Saat ihailua Moseljoen pittoreskeja maisemia tasokkaan jokiristeilylaivan kyydistä, nauttia seudun mainiosta ruoka- ja viinikulttuurista sekä tutustua matkan varrella moneen viihtyisään saksalaiskaupunkiin.

Kristinan kautta varattavissa oleva matka sisältää paljon mielenkiintoisia kohteita ja tekemistä. Voit myös räätälöidä matkaasi valitsemalla itsellesi sopivia retkipaketteja. Katso tarkempi mainos sivulta 35.

Senioriliiton ja Patina -lehden viralliset matkakumppanit ovat Matkapojat, Kristina sekä Loistoristeilyt

Matkaseuraa yksin matkustaville

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

[www.senioriliitto.fi/
matkaseura](http://www.senioriliitto.fi/matkaseura)



Lähde mukaan tanssivalle ja elämäniloiselle risteilylle!

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

Tämän vuoden jäsenristeilyllä on ohjelmassa elämäniloa ja voimaa!

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

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

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

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

Ohjelma

Ensimmäinen matkapäivä

klo 15.00 avajaiset ja konsertti ryhmälle 1

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

klo 17.15 Laiva lähtee Helsingistä kohti Tukholmaa

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

klo 17.30 kokouskannella ovat esillä yhteistyökumppanit sekä meikkausneuvonta

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

älystä, ruokailut ryhmälle 2 alkavat

klo 20.00 Puhetta turvallisuudesta, päivätanssit, laulukirjasta laulatusta ja valokuvausasiaa

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

Toinen matkapäivä

Meriaamiainen laivalla

klo 10.00 laiva saapuu Tukholmaan

klo 10.30–15.00 Retket maissa

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

klo 12.00 päivätanssit

klo 13.30 päivätanssit ja ohjelmaa

kokouskannella esim valokuvauksesta

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

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

klo 16.30 alkavat ensimmäiset ruokailut omien varausten mukaisesti

klo 17.00 puheenvuoroja kokouskannella esimerkiksi tekoälystä ja ajankohtaisesta turvallisuusaiheesta

klo 18.00 Jorma & Sami -show, päivä-

tanssit ja puheenvuoroja kokouskannella

klo 19.00 alkavat toiset ruokailut

klo 19.30 Speakers corner, keskustelua

tulevaisuudesta kokouskannella,

valokuvausasiaa, päivätanssit ja laulukirjasta laulatusta

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

Voit tutustua tarkentuvaan ohjelmaan osoitteessa

www.senioriristeily.fi

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



Kansallinen Senioriliitto jäsenristeily

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

Hinnasto

Hinta/hlö

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

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

Hintaan sisältyy:

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



Kansallinen senioriliitto ry

MATKAKOJAT

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

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

Retket

MILLESGÅRD

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

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

KAUPUNGINTALO

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

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

DROTTNINGHOLMIN LINNA

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

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

KULJETUS SATAMA – KESKUSTA – SATAMA

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

Kuljetuksen hinta meno-paluu 22€/aikuinen

VIINITASTING, KOKOUSOSASTOLLA 1.10. KLO 15-16

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

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

MATKAPOJAT

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

Kansallinen Senioriliitto

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

MATKOILLA
MUKANA
SENIORILIITON
EDUSTAJA

SENIORILIITON RISTEILY RUUSUJEN VISBY

SENIORILIITON VISBYN-RISTEILY, 3 PV

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton ikimuistoiselle matkalle ruusujen Visby Viking Cinderellalla! Kiehtova Gotlanti on vuosisatojen varrella houkuttellut niin hansakauppiaita, valloittajia kuin taiteilijoita. Koe saari risteilyllä suoraan Helsingistä Viking Cinderella laivalla. Perillä vietetään yksi kokonainen päivä, jolloin voit tutustua ihastuttavaan Visbyn kaupunkiin ja Gotlannin saareen joko omin päin tai osallistua erilaisille opastetuille retkille. Hintaan sis. 1 x Buffet-illallinen, meriaamiainen ja Brunssi

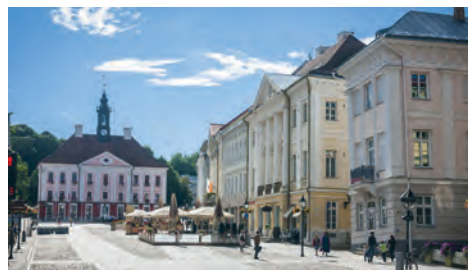
Risteily Viking Cinderella 8.6.-10.6.2025 alk./hlö **227 €**



VIRON PARHAIMMAT VIINITILAT

SENIORILIITON KESKI-VIRON VIINITILAKIERROS, 3 PV

Tällä matkalla nähdään Viron parhaimmat ja erillisemmat viinitilat, kaunista maaseutua, yliopistokaupunki Tartto sekä Virunmaan pääkaupunki Rakvere. Tutustumme Põltsamaan historialliseen viinikellariin, joka on Viron vanhin viinien valmistaja vuodesta 1920. Tutustumme myös Murimäen viinikellariin, joka on maailman pohjoisin terrassiviinitarha. Tarton kaupunkikierröksellä poikkeamme A. Le Coq olutpanimoon. Pepsijärven rannalla tutustumme Hirveaian ja Ulgen viinitiloihin. Virunmaan pääkaupunki Rakveresta matka jatkuu kohti Valgejoen Viinivillaan. Hintaan sis. 2 x illalliset ja 3 x lounas Helsingistä 14.5.-16.5.2025 **PUOLIHOITO!** aalk./hlö **604 €**



MATKAKAPOJAT

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

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

Kansallinen Senioriliitto

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

MATKOILLA
MUKANA
SENIORILIITON
EDUSTAJA

SENIORILIITON PATIKKAMATKA ETELÄ-TIROLIIN

SENIORILIITON PATIKKAMATKA ETELÄ-TIROLI, 7 PV

Tällä matkalla tutustut Italian Alppien Dolomiittien huikeisiin maisemiin. Patikoimme reittejä, joiden kesto on 2,5-5 tuntia. Predazzon kylä, jossa majoitumme, on vuoden 2026 talviolympialaisten yksi näyttämö. Nousukorkeudet ovat 250m-800m ja osa poluista on paikoin kivikkoisia. Pitkissä alastuloissa tarvitaan terveitä jalkoja. Mukana kaksi suomalaista ohjaaja koko matkan ajan. Matkan hintaan sisältyy puolihoito. Matka soveltuu kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaavalla henkilölle. Ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Helsingistä 31.8.-6.9.2025 **PUOLIHOITO!** alk./hlö **1798 €**



SENIORILIITON KIERTOMATKA LOFOOTEILLE

SENIORILIITON LOFOOTIT JA VESTERÅLEN, 7 PV

Lähde Senioriliiton mukana nauttimaan huikeista maisemista Lofootelle ja sen pikkusisareen Vesteråleniin! Oletko aina haaveillut merentuokuisesta rannikosta, kihelmöivän vaikuttavista vuorimaisemista ja lentovapaasta matkasta unelmiesi ääriin? Bussimatkat suomalaisella bussilla ja matkalla on mukana suomalainen opas.

Bussireitti: Helsinki - Hämeenlinna - Tampere - Jalasjärvi - Seinäjoki - Isokyrö

Bussimatka 7.7.-13.7.2025 **PUOLIHOITO!** alk./hlö **1870 €**



MATKAPOJAT

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

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



LÄNSI-VIRON JA SAARENMAAN KAUNIIT KARTANOT

Koe kartanohistoriaa ja kesäisiä, merellisiäkin maisemia: Laitsen linna, Otin, Tollusten, Pilgusen ja Loonan kartanot sekä tunnelmallinen Kuressaaren kaupunki, Muhun saari, Pädasten kartano ja Koguvan kylä. Paljon mielenkiintoisia elämyksiä! Hintaan sisältyy myös 4 lounasta.

3.-6.6. • alk. 515,- / 26.-29.8. • alk. 530,-



TEEMAMATKOJA

Wien ja filharmonikot

12.-15.6. • alk. 1235,- / 2.-5.9. • alk. 1395,-

Saarenmaan puutarhoja ja pioniuunelmia

26.-29.6. * 30.6.-3.7. • alk. 545,-

Laulu- ja tanssijuhlat Tallinnassa

4.-6.7. • alk. 345,- / 5.-7.7. • alk. 320,-

Saarenmaan oopperapäivät 24.-27.7. • alk. 795,-

Ruusujen Visby ja dekkarien Gotlanti

21.-23.8. • alk. 375,-

Vilna ja Trakain linna 29.-31.8. • alk. 640,-

Agatha Christien Englanti

4.-8.9. / 2.-6.10. • alk. 2060,-

Patikointia ja maisemia Etelä-Virossa

5.-9.9. • alk. 610,-

Satukirjan maisemia Italiassa ja Sveitsissä

17.-21.9. • alk. 1860,-

Kuninkaallinen Lontoo 18.-21.9. • alk. 1540,-

Kuplivan Proseccon Italia 24.-27.9. • alk. 1745,-

Kysy liityntäkuljetuksia Viron matkoille!

PITKÄT LOMAT ESPANJAN AURINKORANNIKOLLA

Jatka lempeää syksyä Espanjan aurinkorannikolla - nyt on valikoima parhaimmillaan! Hintaan sisältyy Finnairin suorat lennot, majoitus, lentokenttäkuljetukset, 2 suomeksi opastettua retkeä, tervetuloinfo ja oppaan hotellipäivystykset.

FUENGIROLA

20.10.-10.11. • alk. 1655,- / 10.11.-1.12. • alk. 1595,-

TORREMOLINOS

31.10.-30.11. • alk. 1795,- / 3.-24.11. • alk. 1520,-



Tutustu koko matkavalikoimaamme:
matka-agentit.fi • myynti@matka-agentit.fi • (09) 2510 2080

**Matka
agentit**

Hyvä syy lähteä kävelylle

Lintuharrastaja kulkee luonnossa, etsii ja tunnistaa lintulajeja. Moni myös ikuistaa havaintonsa kameralla.

Monipuolinen harrastus

Seppo Mäkitalo on harrastunut lintujen kuvaamista noin kymmenen vuotta. Hän asuu vaimonsa kanssa Kemissä lähellä Kiikelin aluetta, joka on etenkin muuttolintujen suosiossa. Kotoa on helppo lähteä ulos luontoon ja linturetkellä taittuu helposti 5–7 kilometriä jalkaisin.

Kamera on aina mukana. Mäkitalo julkaisee kuviaan sosiaalisessa mediassa ja lintuhavaintoja keräävällä tiira.fi-sivustolla. Hän on koonnut kuvista myös kirjan *Lumoava luonto*, jossa pääosassa ovat lintukuvat. Kemin kulttuuri-keskuksessa järjestettiin viime elo–lokakuussa Mäkitalon lintukuvanäyttely, jossa oli esillä 54 lintukuvaa. Lisäksi hän on pitänyt lintukuvaesityksiä senioreille.

Yksin tai yhdessä

Mäkitalo käy linturetkillä yleensä yhdessä vaimonsa kanssa. He kuuluvat myös paikalliseen Meri-Lapin lintutieteelliseen yhdistykseen. Monet yhdistykset järjestävät myös yleisöretkiä, jossa kokeneemmat harrastajat opastavat lintujen havainnoinnissa.

Säänmukaisen vaatetuksen lisäksi kannattaa ottaa mukaan kiikarit. Monilla retken järjestäjillä on myös kaukoputki, jota voi lainata.

Toukokuussa muuttolinnutkin ovat jo palanneet Suomeen. Keminkin korkeudella voi jo nähdä muun muassa merihanhia, vikloja ja muita kahlaajia.



Kesäinen suklaatäytekakku

Herkullisessa kakussa ei ole yleisimpiä allergisoivia raaka-aineita. Kakku on vegaaninen ja gluteeniton.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Presidentti **P.E. Svinhufvudin** puoliso **Ellen Svinhufvud** oli Luumäellä toimivan Toikkalan Marttojen perustajajäsen. Rouva Svinhufvud järjesti aikanaan kahvikutsuja niin Helsingissä kuin Luumäelläkin. Kutsuilla tarjottiin esimerkiksi hänen omaa nimikkokakkuaan, Stella Konditorian luomaa Ellen Svinhufvudin kakkua.

Toikkalan Marttojen jäsen **Helena Lylyharju** on leiponut erilaisiin tilaisuuksiin suussa sulavia kakkujaan ja kouluttanut eri yritysten ja yhteisöjen jäseniä leipomisen ja ruoanlaiton salaisuuksiin.

Helenan mukaan ”Kaiketonta kakkua” leipoessa on mietittävä, mitkä raaka-aineet sopivat korvaamaan perinteiset aineet. Vegaanista kakkua leivottaessa on unohdettava maito, munat ja muut eläinperäiset tuotteet. Gluteenittomasta kakusta puuttuvat gluteeniset ainesosat.

Tutustu tarkasti pakkausselosteeseen, sillä moni tuote saattaa sisältää pieniä määriä kiellettyjä aineita.

Esimerkiksi maapähkinä kuuluu palkokasveihin, joten se sopii mainiosti leivonnaisiin.

Kun mittaat kaikki raaka-aineet etukäteen valmiiksi, leipomistilanteessa on helppoa lisätä ne valmistuvan kakun joukkoon.



Kaiketon suklaakakku

Kakkupohja:

- 100 g tummaa suklaata
- 2,5 rkl maapähkinävoita
- 2,5 dl mantelimaitoa tai muuta sopivaa kasvimaitojuomaa
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1,75 dl gluteenitonta pullajauhoseosta
- 1 dl mantelijauhetta
- 0,75 dl intiaanisosokeria
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 0,5 tl ruokasoodaa
- riipaus suolaa, etenkin jos käytät suolatonta maapähkinävoita

Täyte ja koristelu:

- 2,5 dl kauravispiä / 1 prk kylmää kookoskermaa
- 2–3 dl tuoreita marjoja kuten mansikoita, mustikoita, lakkoja ja vadelmia

Säädä uuni 200 asteeseen. Vuoraa kakkuvuoka (20 cm) leivinpaperilla.

Rouhi suklaa teräs- tai lasikulhoon

ja sulata se vesihautteessa. Sekoita joukkoon maapähkinävoita.

Sekoita toisessa kipossa mantelimaito ja omenaviinietikka.

Sekoita kuivat aineet keskenään. Kaada sulatettu suklaa-pähkinävoiseos sekä maitoseos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita hyvin ja kaada kakkuvuokaan.

Paista uunissa noin 25–30 minuuttia. Kokeile kakun kypsyyttä puutikulla. Kakku on valmis, kun tikkuun ei jää taikinaa.

Anna kakun jäähtyä vuoassaan.

Täyttäminen ja kokoaminen: Leikkaa jäähtynyt kakku kahteen osaan.

Vaahdota kauravispi (tai kookoskerma) kuohkeaksi vaahdoksi.

Levitä alimman kakkupohjan päälle noin 1/2 vaahdosta sekä yksi kerros marjoja. Jos käytät isompia marjoja, kuten mansikoita, kuutioi ne.

Laita toinen kakun puolikas päälle ja levitä täytteet kuten yllä.



Kakku on
vegaaninen,
maidoton,
munaton ja
gluteeniton,
joten se sopii
useimpiin
ruokavalioihin.

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



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

Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **26.5.2025** mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

Voittajien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Viime lehden paras juttu -äänestyksessä voittajaksi arvottiin **Riitta Kolkkala** Liedosta. Hänen mielestään paras juttu oli *Kummolan kone ei hyydy*. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Kuka suomalainen on voittanut pronssimitalin pituushypyssä olympialaisissa?

- a) Pentti Eskola
- b) Jorma Valkama
- c) Rainer Stenius

2) Missä maassa Elon Musk on syntynyt?

- a) Kanada
- b) Ranska
- c) Etelä-Afrikka

3) Minkä alkuperäinen nimi on Kalaallit Nunaat?

- a) Alaskan
- b) Grönlannin
- c) Skotlannin

4) Kuinka leveä on Merenkurkku?

- a) 50-60 kilometriä
- b) 60-70 kilometriä
- c) 70-80 kilometriä

5) Kuinka monta kertaa Ruotsi on voittanut Euroviisut?

- a) 3 kertaa
- b) 5 kertaa
- c) 7 kertaa

6) Suomen ensimmäinen kaupallinen radio oli Radio Lakeus Nivalassa. Milloin se aloitti toimintansa?

- a) 1985
- b) 1987
- c) 1990

7) Mikä on presidentti Zelenskyin isän ammatti?

- a) professori
- b) upseeri
- c) pappi

8) Millä laivalla tehdään ensi syksynä Senioriliiton Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily?

- a) Cinderella
- b) Gabriella
- c) Mariella

9) Kuka oli Lapin läänin viimeinen maaherra?

- a) Hannele Pokka
- b) Anneli Taina
- c) Asko Oinas

10) Mihin maahan monet suomalaiset naistaiteilijat menivät oppimaan taidetta 1800-luvun lopulla?

- a) Italia
- b) Ranska
- c) Saksa

Elinikäinen oppiminen

Lukemisen mahti

Jo pienille lapsille pitää lukea, jotta heidän mielikuvitusensa kehittyisi, sillä ihmiset ohjautuvat mielikuvien avulla.

Tilastojen mukaan ihmisiltä menee päivässä neljä tuntia TV:n katseluun ja tunti sanomalehtien lukemiseen. Emme lue riittävästi hyvää ja kehittäväää kirjallisuutta, vaikka niin huonoa kirjaa ei olekaan, ettei siitä yhtä hyvää asiaa oppisi.

Voit saavuttaa merkittäviä tuloksia lukemalla vain tunnin päivässä. Se riittäisi tekemään sinusta asiantuntijan parissa vuodessa, erityisasiantuntijan 3–5 vuodessa ja kansainvälisen asiantuntijan 3–7 vuodessa.

Otollisinta aikaa lukemiseen on tunti ennen kuin nukahdat ja tunti heti heräämisesi jälkeen. Maailmalla tuota tuntia kutsutaan kultaiseksi tunniksi.

Järjestöissä esitelmien pitäisi olla elinikäistä oppimista tukevia ja halukkaiden saada kopio myöhempää lukemista varten.



Kasvun kerrannaisvaikutusten mahti

Jos kaksi sisarusta on kehittynyt samalla tavalla 30 vuotta, ja sitten toinen kehittyy prosenttiin ja toinen 6 prosenttia vuodessa, niin 50 vuoden iässä he ovat aivan eri tasolla.

30-vuotiaina kummallakin sisaruksella oli 100 yksikköä uraansa liittyviä kykyjä, 20 vuoden päästä toisella on vain 122 yksikköä, mutta toisella 321 yksikköä. Ero muodostuu samoin kuin kahden erikorkoisen pankkitilin välillä. Kasvun kerrannaisvaikutus!

Elinikäiset oppijat kuuntelevat enemmän kuin keski-vertoihimiset, ja he kuuntelevat avoimin mielin. He tietävät, että tarkkaavainen kuunteleminen antaa heille täsmällistä palautetta omien toimiensa seurauksista.

Haastava visio, kunnianhimoiset ja ihmisläheiset päämäärät näyttävät olevan tärkein henkilökohtaista kehittymistä edistävä voima.

Pertti Peltola



Ei kannata murehtia asioita, joihin ei itse pysty vaikuttamaan.

ADOBE STOCK

Muuttunut maailmamme

ME toisen maailmansodan jälkeen syntyneet ikäluokat olemme saaneet elää melko rauhallista ja turvallista elämää. Venäjän hyökkäys Ukrainaan kolme vuotta sitten on kuitenkin tuonut sodan uhkakuvan myös meidän elämäämme. Aiemmin sellaiset asiat kuin hybridisodankäynti, droonit, varjolaivasto ja sabotaasit olivat meille vieraita. Nyt ne ovat tunkeutuneet uutisvälineiden kautta jokapäiväiseen arkeemme aiheuttaen huolta, pelkoa ja ahdistusta.

Miten voisimme välttyä näiltä ikäviltä tuntemuksilta?

Meidän kannattaa jakaa asiat kahteen eri kategoriaan: asioihin, joihin pystymme vaikuttamaan ja asioihin, joihin emme pysty vaikuttamaan. Me seniorit emme juurikaan pysty estämään mahdollista kolmatta maailmansotaa, joten jättäkäämme tuo asia eri valtioiden päämiesten ratkaistavaksi. Meidän ei kannata murehtia sotaa, sillä murehtimisemme ei sitä estä.

On kuitenkin asioita, joihin voimme itse vaikuttaa. Meillä jokaisella on oma, tärkeä tehtävämme luoda oikeanlaista ilmapiiriä ympärillemme. Meidän kannattaa käyttää sellaisia sanoja kuten rauha, rentous, tyyneys, rakkaus, kiitollisuus, kiltteys, tasapuolisuus, auttamishalu, arvostus, kunnioitus, toivo ja luottamus.

Päivi Ingrid Siren

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

Liikettä ja lämpöä niveliin!

Varaa Apollomatkojen aktiiviloma



Vesijuoksua Kreikassa 1.9. – 8.9.2025

Ainutlaatuinen vesijuoksuviikko Sivotan kuvankauniissa maisemissa! Tällä viikolla pääset sukeltamaan suosikkilajin saloihin kirkkaissa luonnonvesissä - huippuvalmentajan johdolla tottakai!

Hinta alk. 1365 €/hlö sisältäen lennot, majoituksen hotelli Sivota Retreatissa täysihoidolla sekä viikon ohjelman.

Tennistä Kroatiassa 20.9. – 27.9.2025

Miltä kuulostaisi tenniksen täyteinen viikko Makarskan Rivieran upeissa maisemissa? Viikon aikana pääset hiomaan tennistaitojasi tennisvalmentaja Jari Hedmanin opissa.

Hinta alk. 1725 €/hlö sisältäen lennot, majoituksen hotelli Parkissa aamiaisella sekä viikon ohjelman.



Katso kaikki aktiivilomat ja löydä omasi

apollo 

IKAALINEN
Spa & Resort

**KESÄLLÄ
MUSIKAALINÄYTELMÄÄN**

**TEATTERILOMA SIS. ILLALLINEN
ALK. 150€/HLÖ ECO**

Tänä vuonna uutuutena rannan tapahtumateltassa **Juice Leskinen - Musta aurinko nousee** -musiikinäytelmä.
Varaa majoituksesi ennakkoon ja säästä.
Kysy myös ryhmätarjousta myyntipalvelustamme myynti@ikaalinenspa.fi.

**HOTELLI • KYLPYLÄ • TAPAHTUMIA • TANSSEJA
AKTIVITEETTEJA • RAVINTOLOITA • DAY SPA**

Ikaalinen Spa & Resort Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen
IKAALINEN Puh. 0600 12340 (0,71€/min + pvm/mpm). IKAALINENSPA.FI

KÄSIKIRJOITUS: TUOMAS PARKKINEN | OHJAUS: JUKKA KEINONEN
ESITYSOIKEUKSIA VALVOO AGENCY NORTH OY.

Kekkonen
Syntymästä
kuolemattomuuteen

**ENSI-ILTA
25.6.2025**

KEKKOS-KOMEDIA
NAISVUORI-
NÄYTTÄMÖLLÄ

**MIKKELIN
teatteri**

MIKKELINTEATTERI.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



spatervis.fi

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

Tapasimme **Sirkan ja Sepon** Terviksen tunnelmallisessa Purje -kirjakahvilassa ja kysimme heiltä kylpyläelämästä, sen parhaista puolista sekä heidän loma-kokemuksistaan. Pariskunta on vierailut Terviksessä, Pärnussa, vuosittain aina vuodesta 1995 alkaen. Terviksessä palveluiden ja hoitojen monipuolisuus on miellyttänyt heitä eniten. Seppo haluaa korostaa nimenomaan erilaisten hoitojen monipuolisuutta terveysongelmien hoitamisessa. Sirkalle taas on tärkeää se, että lääkärin vastaanotolle on aina mahdollista päästä vaikka asia ei olisikaan kiireellinen. "Ihmettelimme Sepon kanssa myös sitä, että jopa vanhat terveystietomme löytyivät Terviksen tietojärjestelmästä, joten kirjallisia terveystietoja ei välttämättä tarvitse tuoda mukana Suomesta."

"Terviksessä on tarjolla niin paljon kaikkea! Olemme käyneet monessa eri kylpylässä niin Suomessa kuin Virossakin, mutta pidämme Tervistä selvästi näistä parhaana". Sirkka jatkaa: meidän ikäiset, yli 65 -vuotiaat, kaipaavat yleensä paikkaa jossa on terveydenhoitoalan ammattilaisen vastaanotto ja monipuoliset hoidot ja palvelut. Muuten, olemme tuoneet tänne myös tuttaviammekin ja hekin ovat pitäneet Terviksessä. Seppo on sitä mieltä, että myös ensi vuonna tulemme taas takaisin nauttimaan hoidoista!"



ARVONTA!

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



OOPPERA
BALETTI

Yhtä tunteiden juhlaa

UUSI KAUSI ON TÄÄLLÄ

SYKSY 2025

CircOpera 2.0

Ooppera 22.8.–30.9.2025

Tuhkimo

Baletti 23.8.–5.9.2025

Elektra

Ooppera 17.9.–4.10.2025

Giselle

Baletin ensi-ilta 3.–25.10.2025

Hannu ja Kerttu

Oopperan ensi-ilta 24.10.–28.11.2025

COW

Baletti 31.10.–15.11.2025

Tosca

Ooppera 19.11.2025–13.1.2026

Pähkinänsärkijä ja Hiirikuningas

Baletti 29.11.–22.12.2025

25
26

LIPUT

oopperabaletti.fi

Puhelinpalvelu 09 4030 2211

Ryhmämyynti 09 4030 2210

ma-pe 10–17

VARMA STOCKMANN



Sound of Musicin maisemissa ITÄVALTA JA BAIJERIN ALPIT

8.–11.10.2025

Lähde kanssamme Sound of Music -elokuvan ihaniin maisemiin, joissa lumihuippuiset vuoret heijastuvat kirkasvetisiin vuoristoröyryihin ja alppitalojen ikkunautoja koristavat punaiset pelargonit!

Matkan aikana ihaillaan hurmaavan musikaaliklassikon kuvauspaikkoja, nähdään Mozartin äidin synnyinkoti Wolfgangjärvellä sekä kurkistetaan suosittu keisarinna Sissin ja hänen puolisonsa Franz-Josefin kesäviettäpaikkaan Bad Ischlin kylpyläkaupungissa.

asiantuntijaopas Kirsi Hytönen

1 628 €

sis. reittilennot Helsinki-München-Helsinki turistiluokassa • 3 yön majoitus jaetussa 2hh St. Gilgenissä • 3 x aamiainen, 1 x lounas, 3 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut



Kirsi Hytönen



HURTIGRUTEN

- maailman kaunein merimatka

alk. 2 756 €/hlö | 25.7.–1.8., 5.–12.8., 16.–23.8., 7.–14.9.2025

Risteilyllä matkataan kiireettömästi ja ihaillaan Norjan rannikon kaunista luontoa. Kesällä vuonot, vuoret ja lahdet kylpevät säihkyvässä auringonvalossa, syksyllä nautitaan ruska-ajan kirkkaista väreistä ja raikkaasta meri-ilmasta. Hintaan sisältyy monipuolinen retkiohjelma sekä täysihöito risteilyn ajan. asiantuntijaopas Markku Juustovaara

VERONAN OPPERAJUHLAT

1 996 € | 19.–22.6., 7.–10.8.2025

Kesäkuussa Aida ja Nabucco vievät mukanaan muinaisen Egyptin ja Babylonian loistoon, elokuussa tarjolla on Nabuccon lisäksi Rigoletto, joka tarjoaa tumman draaman petoksesta ja rakkaudesta. Majoittuminen on aivan Veronan keskustassa, vain kävelymatkan päässä areenalta. Lisämaksullisella retkellä on mahdollisuus vierailulla myös viehättävässä Sirmionessa Gardajärvellä.

oppera-asiantuntija Aarno Cronvall,
paikallisopas Eliisa Niinimäki

KIINAN KIERTOMATKA

Shanghai, Peking, Xi'an

3 496 € | 20.9.–1.10.2025

Koe Kiina – viisumivapaasti! Uskomaton Kiinan muuri Pekingissä, maailman kahdeksanneksi ihmeeksi kutsuttu terrakotta-armeija Xi'anissa, moderneja pilvenpiirtäjiä ja vanhan ajan tunnelmaa Shanghaissa. Siirtymiset kaupungista toiseen luotijunalla. asiantuntijaopas Susanna Ahokas

SAMPPANJAN KOTISEUDULLA

jokiristeily Épernaysta Pariisiin

2 996 €/hlö | 23.–29.10.2025

Tunnelmallinen risteily vain ryhmällemme varatulla jokilaivalla! Matka Épernaysta, samppanjan pääkaupungista, kulkee halki persoonallisten kaupunkien päätyen romanttiseen Pariisiin ja upeaan Versailles'n palatsiin. Matkan aikana maistellaan maailman tunnetuimpia kuohuvia, tutustutaan samppanjatalojen syntyyn, nähdään goottilaisesta katedraalista tunnettu Reims sekä vierailaan viehättävässä Hautvillers'n kylässä, samppanjan syntypaikassa.

asiantuntijaopas Helena Boncoeur

TEMPPELHERROJEN JÄLJILLÄ PORTUGALISSA

2 596 € | 3.–11.11.2025

Sukelletaan temppeleherrojen kiehtovaan historiaan ja vierailaan ikonisissa kohteissa, kuten Tomarin Kristuksen luostarissa ja Almourolin linnassa, sekä keskiaikaisissa kylissä, joiden arkkitehtuuriin ja yhteisiin temppeleherrojen jättivät jälkensä. Asiantuntijaluennot, historialliset linnat ja Unescon maailmanperintökohteet tarjoavat syvällisen katsauksen mystiseen ritariikuntaan.

asiantuntijaoppaat Virpi Hämeen-Anttila ja Pasi Hakala

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 kokonaishinnoittelu
- kotimainen luotettava matkanjärjestäjä – yli 45 vuoden kokemus