

Kansallisen  
senioriliiton  
jäsenlehti  
1/2025

# Patina

*Risteily  
odottaa!*

TEEMA

**Puolueet  
tentissä**

VAIKUTTAJA

**Risto Anttonen  
haluaa seniorit  
päätöksente-  
tekoon**

PAINAVA SANA

**Eläke-  
järjestelmä-  
uudistus  
saatiin  
maaliin**

## Raudanluja johtaja

**Kalervo Kummolalle  
ikä on vain numero.  
Jatkokausi pormestarina  
on seuraava tavoite.**

# MATKAPOIKIEN

## Matkassa jokiristeilylle

**MATKALLA  
MUKANA  
SUOMENKIELINEN  
MATKANJOHTAJA**

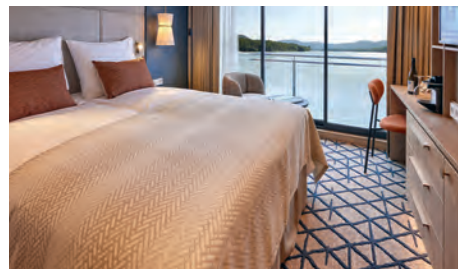
**TONAVAN KOHOKOHDAT, 5pv Passau • Melk • Tulln • Wien • Linz • Regensburg**

**VIVA CRUISES JOKIRISTEILY • Lähtö Helsingistä • Lennot Finnairilla • Laivalla täysihoito • Useita eri kohteita**

Lähde jokiristeilylle Passausta Tonavan upeisiin maisemiin VIVA Cruisesilla! Matkalle lähdetään Helsingistä, mistä lennämme Finnairin suoralla lennolla Müncheniin. Risteilymme kulkee pitkin Tonavan lumoavia maisemia ja matkan aikana pääset tutustumaan useampaan kohteeseen. Rentoudu 5 päivää mukavalla jokilaivalla, ympärilläsi syksyyn pukeutunut, kaunis Tonaava. Nauti upeista kaupungeista, hienoista historiallisista nähtävyyksistä ja joenvarren levollisista maisemista. Katsele suurellista arkkitehtuuria ja aisti klassikkokahviloiden tunnelmaa Wienissä. Melkissä huomion vievät jokea reunustavat jyrkät rinteet, viinitarhat ja rauniolinnat. 28.11. ja 6.12. lähdöillä pääset ihailemaan upeita joulutoreja. Matkalla on mukana suomenkielinen matkanjohtaja. Matkanjohtaja on teitä vastassa Münchenissä ja on mukana koko risteilyn ajan. Matkanjohtajalta saat tietoa ja vinkkejä myös risteilyn satamakohteisiin ja nähtävyyksiin.

**TONAVAN KOHOKOHDAT, 5pv • Lähtöpäivät: 31.10., 4.11., 28.11. ja 6.12.2025**

alk./hlö **1299€**



### HINTAAN SISÄLTYY

Finnairin lennot Helsinki-München-Helsinki • Matkatavarat lennoilla • Kuljetukset Münchenissä tulo- ja lähtöpäivänä • 4 yön jokiristeily valitussa hyttikategoriassa kahden hengen hytissä • Täysihoito (aamiaiset, lounaat, illalliset) laivalla • Juomat laivalla (virvoitusjuomat, mehut, kahvit/tee, kaakao, viinit, oluet, cocktailit ja liköörit) • Lentokenttäverot ja satamamaksut • Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut • Lähtöpäivänä kuljetus Regensburgiin, missä omatoimista aikaa • Internet yhteys laivalla • Henkilökunnan palvelupalkkiot laivalla



# MATKAPOJAT

[matkaporjat.fi/senioriliitto](https://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!

## Vahva startti alkuvuoteen

**V**uosi 2025 on käynnistynyt vauhdikkaasti niin järjestötoiminnan kuin edunvalvonnan osalta. Kiersimme liiton puheenjohtajan ja viestintäpäällikön kanssa kolmen viikon aikana kaikki 14 senioripiiriä vieden Elämäniloa ja voimaa -viestiä Rovaniemeltä Turkuun, Jyväskylästä Vantaalle ja Kuopiosta Kouvolaan. Vaikka fyysinen väsymys saattoi joskus ottaa vallan, kiertueen henkisesti voimaannuttava vaikutus on ollut mittava. Kiitos kaikille piireille, että saimme tulla teille kylään! Ja ennen kaikkea valtava kiitos kaikille teille, jotka vastasitte kiertue-tapahtuman käytännön toteutuksesta. Loitte yli 1 600 nykyiselle ja toivottavasti tulevalle seniorille mahdollisuuden kuulla sekä asiaa että viihdettä ja voimaantumaa niiden parissa.

Edunvalvonta-asioissa on saatu perehtyä esityksiin eläkejärjestelmän uudistamisesta sekä selvityshenkilön raporttiin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusten uudistamisesta. Raportista annettiin määräaikaan mennessä peräti 285 lausuntoa. Jo tässä vaiheessa vaikuttaa selvältä, ettei selvityshenkilön ehdotuksia voi sellaisinaan viedä läpi. Mutta se, millaiseksi lopullinen ehdotus avustusten jakamisesta muodostuu, selviää kevään aikana. Myös senioriliiton kunta- ja aluevaalitavoitteet on julkaistu niin tiivistelmänä kuin pidempänäkin tavoitetekstinä liiton sivuilla. Näitä edunvalvonnan teemoja avataan ja tarkennetaan muissa tämän *Patinan* jutuissa.



Edunvalvonta puhututti myös kiertueen aikana. Osallistujia kiinnosti muun muassa, mitä liitto sai aikaan EETUn puheenjohtajuusvuonna. Oli iloa kertoa, että saimme paljon aikaan, mistä voi lukea lisää sivulta 35. Tulimme myös kuulluiksi. Erityisesti mieleen jäivät ministeritapaamiset, joissa saimme viedä niin EETUn kuin senioriliiton tavoitteita ja sanomaa eteenpäin.

Muistutuksena, että liiton www-sivuilla ja tietopankissa on runsaasti edunvalvonnan aineistoa, joka on jokaisen piirin ja yhdistyksen vapaasti parastettavissa (varastaa ja parantaa). Kannustan hyödyntämään tekstejä omissa kannanotoissa ja kirjoituksissa varsinkin näin vaalien alla. Hyviä tavoitteitamme kannattaa viedä eteenpäin.

*Elämäniloista vaalikevättä!*

*Maarit*

**Maarit Kuikka**  
toiminnanjohtaja  
Patinan päätoimittaja



**Kansainvälistä naistenpäivää on 8.3. vietetty 1900-luvun alkupuolelta lähtien. Se on monissa maissa virallinen juhlapäivä.**



**Kirjailija Silja-Elisa Laitosen Suviranta-trilogia antaa erilaista näkökulmaa raskaissa tehtävissä toimineen lotan selviytymisestä sodassa ja sotien jälkeisessä Suomessa.**



**MPS-tutkimuksen mukaan johtamisessa tärkeintä on ihmisten johtaminen ja tunneily.**

**Patina**

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 1/2025

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Mia Heiskanen **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy  
**ULKOASU** Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen  
**PAINO** PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Timo Marttila **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 8.5.2025



**6**

**Kalervo Kummola** saa virtaa nuorista työkavereista pormestarin työhön.

**10**

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

**12**

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen terveiset. Sana sinulle.

**13**

Kolumnivuorossa **Tuomo Yli-Huttula**.

**14**

Teema. Mitä puolueet lupaavat eläkeläisille?

**20**

**Risto Anttonen** vaikuttaa järjestöissä ja kirjoittamalla.

**22**

Painava sana. Eläkkeet ja avustukset alkuvuoden puheenaiheet.

**26**

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

**27**

Senioriliitto tiedottaa.

**28**

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

**35**

Liiton tapahtumakalenteri ja yhteystiedot.

**38**

Elämäniloa ja voimaa -kiertueella palkittiin Vuoden seniori.

**41**

Terveisiä menneiltä matkoilta ja tietoa tulevasta joulun ja kevään matkoista.

**50**

Ristikko ja 10 kysymystä.

**52**

Lukijoilta.

## Teema Vaikuttaminen ja edunvalvonta



Tunnelmallinen  
Visby on käymisen  
arvoinen kohde.  
s. 41

PETRI RYTKÖNEN



# 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  
ilmentymispäivä 8.5.2025.




Henkilöjutun kirjoittaja  
**Esa Tuominen:**

”Kalervo Kummola on ehtinyt 79 vuoden ikään, mutta hän johtaa yhä pormestarina Tampereen kaupunkia.

Hän hakee kuntavaaleissa vielä jatkokautta itselleen.

Kummola kuvattiin Frenckellin tehdasrakennuksessa, johon pormestari esikuntineen on siirtynyt kaupungintalon remontin tieltä.”



Ikärasistinen  
kritiikki on  
hiljennyt. Kalervo  
Kummolan pitää  
vireänä työnteko  
ja nuoret  
työkaverit.

# Kummolan kone ei hyydy

79-vuotias Kalervo Kummola johtaa Tampereen kaupungin asioita sellaisella tarmolla, jolle harva vetää vertoja. Vaikka elämä eläkeläisenä ei hänelle sopinut, kokoomuksen pormestariehdokkaaksi asettuminen sen sijaan sopii vallan mainiosti.

Teksti Esa Tuominen | Kuvat Timo Marttila

**J**os minun ikäinen kaverini pystyy johtamaan yli 300 miljoonan asukkaan maata, niin kai minä pystyn johtamaan 260 000 asukkaan kaupunkia.

Näin letkauttaa Tampereen pormestari **Kalervo Kummola** kun häneltä kysyy työssä jaksamisesta. Kummola on täyttänyt 79 vuotta, mutta jatkaa yhä Tampereen kaupungin johdossa.

Eikä tässä vielä mitään: Kummolan oma puolue, kokoomus, on asettanut hänet pormestariehdokkaakseen huhtikuun kuntavaaleissa. Jos kokoomus nousee Tampereen valtuuston suurimmaksi puolueeksi, alkaa Kummolan jatkokausi pormestarina kesäkuussa.

Jos ”työurien pidentämisestä” puhutaan, niin Kalervo Kummola käynee esimerkistä.

– Toimettoman eläkeläisen elämä ei oikein minulle sovi, pormestari perustelee jatkamistaan tamperelaisen politiikan ja hallinnon huipulla.

– Kokeilin puolen vuoden verran olla eläkeläisenä ilman työtä ja huomasin, että se ei minulle sovi.

## Nuoret työkaverit antavat virtaa.

Tampereen pormestarin työtilat sijaitsevat väliaikaisissa tiloissa punatiilisessä entisessä Frenckellin tehdasrakennuksessa kaupungin keskustassa. Keskustorin vastakkaisella puolella remontoidaan valkoista



## Murahduksia

**TOIMITTAJAT** kirjoittavat juttunsa yleensä niin, että **Kalervo Kummola** ei koskaan "sano" tai "totea" mitään. Sen sijaan hän "jyrähtää" tai "murahtaa".

Tähän on koottu viestipalvelu X:stä joitakin viimeaikaisia Kummolan "jyrähdyksiä":

"Onpa erikoista, että lääkäri kertoo A-studiossa korvaushoidon olevan ainoa toimiva hoito huume-ongelmaan. Kannattaisi tutustua lähemmin niihin moniin, moniin, jotka ovat selvinneet lääkkeettömän hoidon ansiosta. Se on vain valitettavan kallista"

"Median pitäisi ryhtyä kantamaan myös omaa vastuutaan, eikä ilakoida ja hakea klikkauksia sodalla pelottelullaan. Sota ei ole näköpiirissä, mutta te lisäätte lasten ja nuorten pahoinvointia näillä päivittäisillä jutuillanne, esim. 'lapset eivät voi ottaa lemmikkiään pommisuojaan.'"

"Miten Venäjän presidentinkanslia on voinut ostaa Ahvenanmaalta kolme tilaa, kun kantasuomalainenkaan ei voi sieltä ostaa minkään näköistä kiinteistöä ennen kuin on asunut saarella 5 vuotta? Tämä pitäisi tutkia."

↑ **Kovana jääkiekkomiehenä tunnettu Kummola tekee yhden tunnustuksen: - Jalkapallo taidan nykyisin käydä katso-massa enemmän kuin jääkiekkoa...**

kaupungintaloa. Tämän vuoden marras-kuussa pormestarin on määrä siirtyä "viralliseen kaupungintaloon".

Monet ovat 79-vuotiaana jo ajat sitten vetäytyneet keinutuoliin muistelemaan menneitä. Mistä saa Kalervo Kummola energiaa, joka kannattelee häntä yhä pormestarin vaativassa tehtävässä?

- Kun näkee täällä kaupunginhallinnossa ympärillään nuoria, pirteitä työtovereita, niin se antaa itsellekin energiaa. Meidän suvussamme on aina myös oltu hyväkuntoisia ja pitkäikäisiä.

Kummola vietti pitkään aika liikunnallista elämää. Ohjelmassa oli muun muassa golfia, jääkiekkoa ja jalkapalloa. Vuonna 1999 hän joutui autokolariin ja liikkuminen vaikeutui joksikin aikaa. Golfia hänen ei kuitenkaan tarvinnut jättää, koska reiteillä pääsee liikkumaan myös pienellä autolla.

- Nyt on muutama vuosi mennyt ilman golfia. Mietin, että pitäisikö keväällä taas aloittaa...

Tämä siis fyysisestä pirteydestä. Entä henkinen?

- No se pysyy kunnossa työnteolla. Kun on tapaamisia, virkamatkoja, kokouksia ja papereihin tutustumista, niin siinä pysyy väkisinkin virkeänä. Ja jos mieli on pirteä, niin helpompi on pitää kroppakin kunnossa.

Kummola ei ole kohdannut varsinaista kritiikkiä siitä, että hän olisi liian vanha johtamaan kaupunkia.

- Alussa oli joitakin ikärasistisia lehtikirjoituksia, mutta nyt kritiikki on hiljentynyt.

### Alhaiseen eläkeikään ei ole varaa.

Kalervo Kummola johtaa esimerkillään: hän on vankasti sitä mieltä, että nykyisen kaltaiseen eläkeikään ei Suomen kansantaloudella ole varaa.

- Isojen firmojen johtajat jäävät kultaisen kädenpuristuksen saattelemana eläkkeelle kuusikymppisenä - onko se nyt laitaa!

Työnantajalle kypsille kymmenille ehtineen palkkaaminen on edullista:

- Yli 68-vuotiaan palkasta ei enää työnantajan tarvitse maksaa eläkemaksuja.

# / ”Hyvinvointialue tuntuu menevän senioripalvelujen järjestämisessä budjetti edellä.” /

Kummola sanoo pitävänsä kiinteästi yhteyttä pääministeriin ja muihinkin korkean tason päätöksentekijöihin. Heille hän myös tarjoilee eläkepoliittisia näkemyksiään.

– Ehdotin **Petterille** (Orpo), että eläkeläisille olisi kaksi verokirjaa, ja eläkkeellä tehdystä työstä maksettaisiin kiinteä 20–25 prosentin vero, ja lopullisia veroja ei yhdistettäisi kumulatiivisesti. Nythän eläkeläinen maksaa työtuloistaan usein paljon suurempaa veroa. Minäkin maksan 54 prosenttia.

Pormestarilla on neuvo myös sellaisille eläkeläisille, jotka eivät pysty varsinaista palkkatyötä löytämään:

– Kannattaa lähteä vaikka vapaaehtoistyöhön. Siitä ei saa palkkaa, mutta sen sijaan hyvän mielen saa. Nyt, kun hyvinvointialueet ovat talousvaikeuksissa, niin hyväkuntoisten eläkeläisten vapaaehtoistyötä otetaan siellä ilomielin vastaan.

Kummola ottaa esimerkiksi Tampereella käytössä olevat lähitorit, joissa ikäihmiset voivat tavata toisiaan ja joissa on tarjolla muun muassa askartelua ja liikunnan ohjausta. Ne ovat omiaan torjumaan yksinäisyyttä, joka on monelle ikäihmisille ongelma. Sote-uudistuksessa lähitorit siirtyivät kaupungilta hyvinvointialueen vastuulle.

– Lähitorit eivät yksinkertaisesti pysyisi pystyssä ilman vapaaehtoistyöntekijöitä.

– Nyt Pirkanmaan hyvinvointialue lakauttaa joitakin lähitoreja, mutta uskon, että hyvinvointialueen ja kaupungin neuvotteluissa löytyy ratkaisu, jonka avulla lakautusuhan alaiset lähitorit voivat jatkaa.

## **Kolme kuukautta on liian pitkä aika.**

Kun pormestari Kummola ottaa puheeksi paljon kritiikkiä saaneet hyvinvointialueet, muuttuu ääni kriittiseksi. Senioripalvelut eivät ole hänen mielestään sellaisella tasolla kuin pitäisi.

– Lain mukaan paikka ympärivuorokautisia palveluja tarjoavassa laitoksessa pitäisi löytyä kolmen kuukauden kuluessa siitä, kun palvelun tarve on todettu. Tämä on siis enimmäisaika, mutta usein näin kauan menee ennen kuin paikka järjestetään. Ongelmana on vain se, että asiakas voi

## KUKA?

### **Kalervo Kummola (79)**

- ✘ Syntynyt 1945 Turussa.
- ✘ Koulutus: merkonomi.
- ✘ Jääkiekkoliiton ensimmäinen toimitusjohtaja 1975–1987.
- ✘ Vip Visionin toimitusjohtaja 1987–1997.
- ✘ Tampereen kaupungin valtuutettu 1989–2004 sekä uudelleen vuodesta 2017.
- ✘ Tampere-talon toimitusjohtaja 2004–2012.
- ✘ Kansanedustaja 1999–2003.
- ✘ Tampereen pormestari vuodesta 2023.
- ✘ Puolue: kokoomus.

kolmen kuukauden aikana mennä omassa asunnossaan jo tosi huonoon kuntoon.

Tampereella seniorikansalaisten tukena on 16 palvelubussia. Ne vievät senioreja kauppaan, lääkäriin tai harrastuksiin.

– Aluksi meillä oli työnjako hyvinvointialueen kanssa: me hoidamme bussit, alue avustajat. Nyt kaupunki on joutunut järjestämään palvelubussien avustajatkkin itse.

Tampereen kaupunki on pyrkinyt edistämään ikääntyneiden toimintakyvyn säilymistä ottamalla käyttöön ilmaiset uimahallikäynnit. Niitä on tarjolla 65-vuotiaille. Maksuttomuuden edellytyksenä on, että saapuu uimahalliin ennen kello 15:ttä.

– Hyvinvointialue tuntuu menevän senioripalvelujen järjestämisessä budjetti edellä. Valtiovarainministeriön asettamista menoraajoista halutaan pitää kynsin hampain kiinni, jopa vanhusten kustannuksella. Ei oikein tah-

dota ymmärtää, että säästöt voivatkin kääntyä lisäkustannuksiksi, jos vanhukset menevät niiden takia huonoon kuntoon.

**Välimeren malli käyttöön.** Kun ihmiset elävät yhä kauemmin, tuo se rasituksia vanhuspalveluille. Pormestari Kummola esittää yhdeksi ratkaisuksi ”Välimeren mallia”, kuten hän ajatuksensa nimeää.

– Monissa Välimeren maissa on tavallista, että isovanhemmat asuvat samassa taloudessa lastensa ja lastenlastensa kanssa.

Tällöin lapset hoivaavat isovanhempia pitkään ja yhteiskunta säästää hoitomenoissa.

– Jos meillä ei haluta mennä tähän, niin ehkä jonkinlainen hybridimalli tulisi kysymykseen. Toisin sanoen aikuisille lapsille voitaisiin maksaa tukea iäkkäiden vanhempiensa hoitamisesta. Tämä tulisi yhteiskunnalle halvemmaksi kuin ympärivuorokautisen palveluasumisen järjestäminen.

Tästä Kummola pääseeikin toiseen mielialheeseensa, kotihoidon tukeen.

– Sehän on selvää säästöä yhteiskunnalle. Jos vanhuksen hoito laitoksessa maksaa 100 000 euroa vuodessa ja omainen hoitaa hänet kotona 10 000 euron vuosikorvauksella, niin puhutaan melkoisista säästöistä. Siksi kotihoidon tuen pitäisi olla verotonta ja se saisi olla mielellään vähän avokätisempikin.

**Kiirettä pitää.** Pormestarin tehtävät pitävät Kummolan kiireisenä aamusta iltaan.

– Iltamenoja olen tosin yrittänyt delegoida apulaispormestareille, ettei ihan joka ilta tarvitsisi mennä.

Maanantai ja tiistai on pormestarin kalenterissa varattu kokouksille ja palaverille. Loppuviikolla on paljon tapaamisia: ministereitä, virastojen päälliköitä, suurlähettiläitä... Helsingin herroja pitää käydä melkein joka viikko tapaamassa, joskus parinakin päivänä viikossa.

Aamunsa pormestarilla on tapa aloittaa nauttimalla C-, B-12 ja D-vitamiinia. Tämän jälkeen hän ryhtyy lukemaan **Juha Vähäsarjan** kirjaa *Joka päivä huolta vailla*. Siinä on kullekin päivälle yksi Raamatunlause ja sitä selittävä kirjoitus.

# Lyhyet

”Kun kesätyönhakuilmoituksen kuvassa näkyi, että iäkkäämpikin voi tulla kesätöihin, se välittyi heti senioreiden hakijamääriin.”

– Tokmannin henkilöstö- ja vastuullisuusjohtaja Sirpa Huuskonen Ylelle.

## Oikeuspalveluvirasto tukee arjen oikeusasioissa

**UUSI** Oikeuspalveluvirasto aloitti toimintansa 2.1.2025. Se kokoaa yhteen julkisen oikeusavun, yleisen edunvalvonnan sekä talous- ja velkaneuvonnan palvelut, joita tarjotaan entistä yhtenäisemmin ja helpommin saavutettavina.

Yleinen edunvalvonta voi auttaa, jos esimerkiksi terveydentilan heikkeneminen hankaloittaa taloudellisten tai oikeudellisten asioiden hoitoa. Talous- ja velkaneuvonta tarjoaa puolestaan tukea velkatilanteiden selvittämiseen tai talouden hallintaan eläkeaikana.

Palveluja on tarjolla 22 oikeusaputoimistossa ja edunvalvontatoimistossa Manner-Suomessa sekä Ahvenanmaalla. Lisätietoja saa ottamalla yhteyttä suoraan toimistoihin tai numerosta 029 56 60010.

Lisätietoa Oikeuspalveluvirastosta osoitteessa [oikeuspalveluvirasto.fi](http://oikeuspalveluvirasto.fi).

## Vuoden Mummu 2025 on Satu Palhomaa

**VUODEN** Mummu 2025 -tunnustuksen on saanut koulumummu **Satu Palhomaa**, 69, Hirvensalmelta. Sadun valinta perustui Elomaan koulun henkilökunnan lämpimiin perusteluihin: ”Hän on jokaisen pienen koululaisen varamummu – voimainen, joka jaksaa kohdata lapset yksilöinä ja luo lempeän ja turvallisen ympäristön.”

Satu toimii koulumummuna neljänä päivänä viikossa ja on ehtinyt vuosien aikana jakaa lämpöä ja elämäkokemusta kymmenille lapsille. Omien kahdeksan lastenlapsensa lisäksi Sadun syli on avoin myös niille lapsille, joilla ei ole omaa mummua.

Tuomaristo, johon kuuluivat **Eino Grön**, **Maiju Hannolin** ja **Mirka Saarinen**, korosti valinnassaan Sadun esimerkillistä läsnäoloa ja taitoa kohdata lapset tasapuolisesti. ”Sadun toiminta osoittaa, kuinka paljon hyvää varamummun rooli voi tuoda koko yhteisölle”, tuomaristo kiitteli.

Vuoden Mummu tai Vuoden Pappa -tunnustus jaetaan Seurana Oy:n toimesta vuosittain Sulon päivänä. Tänä vuonna ehdokkaita oli peräti 109 Hangosta Kittilään. Valinnalla halutaan nostaa esiin positiivisia vanhusuutisia ja edistää seniorien arvostusta.



## Äänestä arjen palveluista alue- ja kuntavaaleissa

**ALUEVAALEISSA** valitaan päättäjät hyvinvointialueille, jotka vastaavat sosiaali- ja terveyspalveluista sekä pelastustoimesta. Samana päivänä käytävissä kuntavaaleissa päätetään kunnan toiminnasta ja taloudesta. Nämä päätökset näkyvät arjessasi ja vaikuttavat lähipalveluihin terveysasemilta asumispalveluihin.

# 700 €

Kansaneläkkeen enimmäismäärä on vuonna 2025 yksin asuvalle noin 700 euroa kuukaudessa.

Lähde: Kela.fi

**8.3.2025**  
Kansainvälinen naistenpäivä  
Muista kukat!



**5.3.2025**  
Selkokielinen vaalikone aukeaa. **Selkomeedia.fi**-sivustolla voit tehdä pääkaupunkiseudun kunta- tai aluevaalikoneen helpolla suomen kielellä.

**2.–8.4.2025**  
Alue- ja kuntavaalien ennakköäänestys

**13.4.2025**  
Vaalipäivä

**16.4.2025**  
Tulosten vahvistaminen

**18.4.2025**  
Pitkäperjantai. Valmistaudu pääsiäisen viettoon.

# 52%

## 52 prosenttia kokee, ettei eläke riitä, kun vuosi sitten luku oli 44 prosenttia.

Tiedot selviävät Ilmarisen kyselytutkimuksesta.

## Sukupolvibarometri julkaistiin ensimmäistä kertaa

**ENSIMMÄISTÄ** kertaa julkaistun (28.1.2025) Sukupolvibarometrin toteuttivat E2 tutkimus, Minna Sillanpään säätiö ja Työeläkevakuuttajat TELA.

Sukupolvibarometrin tulokset kertovat esimerkiksi, että vastuu ikääntyneistä jakaa mielipiteitä. Lähes joka toinen (45 %) kyselyyn vastanneista ajattelee, että heikon julkisen talouden vuoksi aikuisten lasten pitäisi ottaa enemmän hoivavastuuta ikääntyneistä vanhemmistaan. Lähes yhtä suuri osuus (46 %) on väittävästä eri mieltä. Ikäryhmien väliset erot ovat maltillisia, mutta 55–64-vuotiaat suhtautuvat asiaan muita useammin kielteisesti.

Sukupolvibarometri tarjoaa tietoa eri ikäisten suomalaisten sukupolviin liittyvistä näkemyksistä ja tulosten yhteiskunnallisesta merkityksestä.

## Kevan edunsaaja – tarkista tiedot jatkossa sähköisesti

**KEVA** on lähettänyt omille eläkkeensaajilleen vuosikirjeitä, joissa on kerrottu eläkkeiden määrä, indeksikorotukset ja maksupäivät. Vuoden 2024 kirje oli kuitenkin viimeinen laatuaan. Jatkossa eläkkeen tiedot voi tarkistaa Keva.fi-sivustolta tai Omat eläketietosi -palvelusta.

Rekisteröitymällä Omat eläketietosi -palveluun voit nähdä eläketietosi nopeasti ilman postin viiveitä. Palvelussa näkyvät tulevat eläkkeiden maksupäivät ja mahdolliset indeksikorotukset jo etukäteen.

Omien tietojen hallinta helpottuu myös sähköisesti: esimerkiksi tilinumeron ja veroprosentin muutokset voi tehdä itse verkossa. Kannattaa myös tilata sähköiset ilmoitukset, jotta saat tiedon uudesta viestistä suoraan sähköpostiisi tai tekstiviestinä.



EMIL AALTOSEN MUSEO

Näyttelyt 25.5.2025 asti:  
Jalkine – menneen ja tulevan askeleissa  
Emil Aaltonen 1869-1949  
Emil Aaltosen taidekokoelma

PYYNIKINLINNA  
Mariankatu 40, käynti Palomäentie 2a  
www.pyynikinlinna.fi

Pääsymaksu 3 / 2 euroa Avoimna:  
1.9.-31.5. ke klo 12-18, la-su 12-16  
1.6.-31.8. ke klo 12-18, to, la-su 12-16

Kuva: Petri Naurinen



### 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**

” Vuoden 2024 lopussa toimitimme Ukrainaan 2 200 vauvakassia. Lankaa kului 260 kiloa. Ukrainalaisille lapsille lähetettävien sukkien idea kumpuaa Suomen sotien ajoilta.”

– Porvoolaisen ompeluryhmän vetäjä Brita Andersson Seura-lehdessä.

## Terveisiä Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta

**HYVINVOINTIALUEELLAMME** on tapahtunut paljon myönteistä kaiken valituksen keskellä. Tämän osoittaa jo asiakaskyselykin. Meillä on aloitettu kiirevastaanotto, joka on helpottanut varsinaisen päivysttyksen kuormitusta.

Hammashoito toimii hyvin, vaikka odotusajat muihin kuin päivysttyskäynteihin ovat edelleen kuukausien mittaisia. Hoitoon tulee päästä kuuden kuukauden kuluessa. Kukaan ei jää hoitamatta, kiitos ammattitaisen henkilöstön.

Yleinen taloutilanne ja valtion velkaantuminen aiheuttaa suuren haasteen hyvinvointialueen toiminnalle ja kehittämiselle. Tämä tuo kiireen saada säästöjä ja taloudellista tehokkuutta. Organisaation muuttaminen kustannustehokkaamaksi vie aikaa ja koettelee kaikkien kärsivällisyyttä.

On silti vältettävä turhaa poukkoilua ja ylilyöntejä. Syntyneiden alijäämien kattamisvelvoite on aiheuttanut ahdistusta ja epävarmuutta tulevaisuudesta.

On epärealistista kuvitella, että tämä onnistuisi täysimääräisesti. Valtion täytyy osallistua näihin kustannuksiin. Hallituksen kehysriittä odotellen.

**Tuula Lindh**  
Lappeenranta

SANA SINULLE



**Niko Huttunen**  
kappalainen,  
dosentti

## Tule sellaiseksi kuin olet

Paavalin kirjeiden lukijat ovat aina ihmetelleet kummallista ristiriitaa apostolin puheissa. Yhtäältä hän julistaa, että kaikki ratkaiseva on jo tapahtunut: meidät on pelastettu, olemme vapaita synnistä, meistä on tullut uusia ihmisiä. Toisaalta hän kehottaa muuttumaan: tavoitelkaa pelastusta, älkää tehkö syntiä, hylätäkää vanha minänne.

Ristiriita kuvastaa sitä, että Paavalin kirjeiden ensimmäiset lukijat olivat muutosvaiheessa. Heistä oli tullut jo kristittyjä, mutta silti ei-kristillinen menneisyys heijastui vielä heidän elämässään. Paavali kehottaa lukijoitaan tulemaan sellaiseksi kuin he jo ovat: kristityiksi.

Nyt Suomessa on käynnissä käänteinen prosessi. Yhä useampi ilmaisee olevansa muuta kuin kristitty, mutta silti luterilainen kristillisyys leimaa elämää monella tavalla. Suomessa elää kuvitelma, että olemme muuttuneet maalistuneeksi maaksi. Kauempaa katsoen asia on toisin. Moni maahanmuuttaja näkee Suomen nimenomaan kristillisenä yhteiskuntana – ja he näkevät oikein.

Tutkijat ovat huomanneet, että arvomme heijastavat vuosisataista

luterilaista arvopohjaa. Tämä ilmenee vaikkapa tutkimuksesta *On the Legacy of Lutheranism in Finland*. Tutkimuksen pohjalle on laadittu suomenkielinen kirja *Kaappiluterilainen kansa*.

Jälkimmäisen kirjan nimi ilmentää uskon liitettyä omituista häpeää: eletään kuin kunnan luterilaiset, mutta ei uskalleta oikein edes itse katsoa, mihin elämänarvot perustuvat. Jumalasta ja Jeesuksesta mieluiten vaietaan. Harva kuitenkaan haluaa irtisanoutua kristillisten vuosisatojen synnyttämästä yhteiskunnasta ja sen perusarvoista.

On omituista ja nurinkurista, että luterilaista uskoa marginalisoidaan tarkoitushakuisin laintulkinnoin. Näiden pyrkimysten omituisuudet on dokumentoitu *Kanavassa 8/2021*. Meno ei ole sen jälkeen ainakaan järjestellyt. Olisiko asiaan jo puututtava lainsäädännöllisesti?

Luterilainen kristillisyys on se juurinne, josta yhteiskuntamme puu ja sen hedelmät ovat kasvaneet. Jos tuon puun hedelmät maistuvat, miksi karsastaa puun hengellisiä juuria? Eikö olisi loogisempaa hoitaa juuria niin, että puu tuottaa edelleen hyviä hedelmiä?

Tule sellaiseksi kuin olet: luterilaiseksi kristityksi.



**Tuomo Yli-Huttula**

johtaja  
Finanssiala ry

## Elvyttäkää eläkesäästäminen kiitos!

**Huoli, pelko ja suru.** Arjen keskellä useat työikäiset pohtivat, miten iäkäs äiti, isä tai muu läheinen pärjää.

Vaikka suomalaiset iäkkäinäkin haluavat pärjätä omillaan, läheisillä on velvollisuus esittää vaihtoehtoja, kun kotona asuvan ikäihmisen muisti alkaa heikentyä ja toimintakyky muuten hidastua. 85-vuotias äitini muutti vuosi sitten yhteisölliseen yksityiseen palvelutaloon, Nonna Luminaan Oulussa.

”Täällä on rauhallista, saa liikkua niin kuin itse haluaa. Saa olla omassa rauhassa, jos haluaa, ja mennä oleskeluhuoneeseen seurustelemaan. Eilenkin illalla meitä oli siellä neljä, ja siinä meni toista tuntia, kun pelattiin lautapeliä. Ja bingoakin on pelattu,” **Sofia Yli-Huttula** kertoi joulukuussa Kalevan haastattelussa.

Äidin lausunto rauhoittaa pojan mieltä.

**Kaikissa tilanteissa ikääntyvien tulee saada yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään elämään.** Syrjäytymisvaarassa olevia iäkkäitä on erityisesti tuettava.

Riskitekijöitä ovat köyhyys, vammaisuus, mielenterveyden ongelmat, alentunut toimintakyky ja heikko turvaverkko.

Useat meistä joutuvat ottamaan jatkossa enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja sen rahoituksesta. Työeläke tarjoaa perustoimeentulon eläkeaikaa varten, mutta se ei riitä kattamaan kaikkia eläkeajan tarpeita, kuten julkisten palvelujen lisäksi tarvittavia hoivapalveluita. Ikäihminen tarvitsee turvan lisäksi huvia ja nautintoja – ne myös maksavat.

**Parhaimmillaan 700 000 suomalaista säästi vapaaehtoisen eläkevakuutuksen avulla itselleen lisäturvaa seniorivaiheeseen.**

Tänä päivänä useat eläkeläiset saavat lisätuloa eläkevakuutuksesta, mutta useat veromuutokset romahduttivat eläkesäästäminen suosion.

**Orpon** hallitus lupasi ohjelmassaan lisätä kannustimia vapaaehtoiseen eläkesäästämiseen. Viime keväänä se päätti kuitenkin poistaa eläkesäästäminen verovähennysoikeuden.

Hallitus, joka korostaa yksilön omaa vastuuta, ei ole oivaltanut, että vapaaehtoinen eläkesäästäminen vähentäisi tulevaisuudessa julkisen talouden paineita.

Tulevat eläkeläiset kiittäisivät, mikäli hallitus palaisi lupauksensa mukaisesti kansankapitalismin linjoille elvyttämällä vapaaehtoisen eläkesäästäminen.

/ ”Työeläke ei riitä kattamaan kaikkia eläkeajan tarpeita.” /



# Puolueet tentissä

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry toteutti kyselyn eduskuntapuolueille koskien eläkeläisten asemaa, toimeentuloa ja palveluita alue- ja kuntatasolla. Mitä puolueet lupaavat eläkeläisten hyväksi?

**Kuvat** AdobeStock ja iStock.com



EETU sai vastaukset  
vaalikyselyyn  
kahdeksalta  
eduskuntapuolueelta.  
Liike Nyt ei vastannut  
kyselyyn.

## 1. Miten puolueenne varmistaisi riittävän eläketason kaikille eläkeläisille?

**Kokoomus** painottaisi työn ja yrittämisen merkitystä eläkejärjestelmän rahoituksen turvaamisessa. Takuueläkkeen korottamista harkittaisiin tarpeen mukaan. Kokoomus korostaa, ettei eläkkeiden verotus saa olla ankarampaa kuin palkkatulojen verotus. **SDP** on sitoutunut parantamaan pientä eläkettä saavien asemaa. Takuueläkkeen ja kansaneläkkeen korotukset ovat puolueen tavoitteita. SDP:n mukaan eläkeläisköyhyyden poistaminen vaatii sekä suorien tulojen parantamista että palveluiden kehittämistä. **Perussuomalaiset** haluavat vahvistaa eläkeläisten ostovoimaa ja pitävät tärkeänä eläkkeiden verotuksen alentamista. Erityisesti pientä eläkettä saavien asemaa tulee parantaa.

**Vihreät** esittävät takuueläkkeen ja kansaneläkkeen tasokorotuksia. Puolue kannattaa eläkkeiden verotuksen oikeudenmukaistamista ja pyrkii eläkeläisköyhyyden torjumiseen myös asumistukea kehittämällä.

**Keskusta** haluaa erityisesti parantaa pienituloisten eläkeläisten toimeentuloa ja ehdottaa takuueläkkeeseen tasokorotuksia. Puolue kannattaa eläkkeensaajien asumistuen ehtojen parantamista.

**Vasemmistoliitto** kannattaa sekä perusturvaeläkkeen että työeläkkeiden korotuksia. Puolueen mukaan eläketason nostaminen on välttämätöntä eläkeläisköyhyyden poistamiseksi.

**RKP** tukee eläketurvan säilyttämistä vahvana ja haluaa varmistaa, ettei pientä eläkettä saavat joudu taloudellisiin vaikeuksiin. Puolue kannattaa eläkkeensaajien asumistuen kehittämistä.

**Kristillisdemokraatit** esittävät takuueläkkeen tasokorotuksia ja haluaa parantaa eläkkeensaajien asumistuen ehtoja. Puolue kannattaa myös omaishoidon tuen parantamista.

## 2. Miten puolueenne turvaa ikäihmisten hoidon ja palvelut tulevaisuudessa?

**Kokoomus** painottaa hoitojonojen purkamista, kotihoidon kehittämistä ja palvelusetelien käyttöä. Hoitajamitoituksen tulee perustua palvelutarpeeseen, ei tiukasti määriteltyyn lukemaan.

**SDP** haluaa vahvistaa kotihoitoa ja lisätä ympärivuorokautisen hoivan paikkoja. Hoitajamitoituksesta pidetään kiinni ja alan vetovoimaa lisätään palkkausta ja työolosuhteita parantamalla.

**Perussuomalaiset** haluavat lisätä valinnanvapautta sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä keventää hallintoa. Omaishoitoa tulee tukea paremmin.

**Vihreät** panostavat ennaltaehkäiseviin palveluihin ja kotihoidon kehittämiseen. Teknologian mahdollisuuksia hyödynnettäisiin palveluiden saavutettavuuden parantamiseksi.

**Keskusta** korostaa palveluiden saavutettavuutta myös haja-asutusalueilla ja haluaa parantaa omaishoitajien asemaa. Palveluiden monimuotoisuutta kehitetään yhteistyössä yksityisen ja julkisen sektorin kanssa.

**Vasemmistoliitto** kannattaa julkisten hoivapalveluiden vahvistamista ja hoitajamitoituksen pitämistä lakisääteisenä. Palveluiden laatuun ja saatavuuteen on panostettava.

**RKP** haluaa varmistaa, että palvelut toimivat sekä ruotsiksi että suomeksi. Puolue tukee kotihoitoa ja omaishoidon kehittämistä.



Eläkeläisten  
ostovoiman  
säilyttämistä  
pidetään  
tärkeänä.



Palveluiden saavutettavuus ja hoidon laatu ovat vaaliteemoissa pinnalla.

## / ”Perinteisten palvelutapojen säilyttäminen ja digikoulutus avainasioita.” /

**Kristillisdemokraatit** painottavat omaishoidon tukemista sekä ikäystävällisten palveluiden kehittämistä. Palveluiden laadun ja henkilöstöresurssien turvaaminen on tärkeää.

### **3. Miten puolueenne edistäisi ikäihmisten digitaalista yhdenvertaisuutta?**

**Kokoomus** tukee digikoulutuksia ja haluaa varmistaa fyysisten palveluiden säilymisen osana palvelutarjontaa. Palveluiden saavutettavuus on varmistettava kaikille.

**SDP** ehdottaa digituen tarjoamista entistä laajemmin ja palveluiden saavutettavuuden parantamista. Digipalveluiden käyttöä tulee helpottaa esimerkiksi suunnitteleamalla palvelut selkeämmiksi.

**Perussuomalaiset** haluavat varmistaa vaihtoehtoiset asiointitavat, jotta digipalvelut eivät syrjäytä perinteisiä palvelutapoja. Myös digikoulutusta tulee tarjota tarpeen mukaan.

**Vihreät** edistävät helppokäyttöisiä digipalveluita ja koulutusta ikäihmisille. Puolue tukee digitaalisen osallisuuden ohjelmia.

**Keskusta** haluaa tukea digitaitojen oppimista ja pitää tärkeänä myös henkilökohtaisten palveluiden saatavuutta. Monikanavaiset palvelut ovat avainasemassa.

**Vasemmistoliitto** painottaa maksuttoman digituki-palvelun kehittämistä ja helppokäyttöisten palveluiden lisäämistä. Digisyrjäytymiseen on puututtava aktiivisesti.

**RKP** kannattaa monikanavaisuutta palveluissa ja tukee digitaitojen opettamista ikäihmisille. Digipalveluiden käyttö tulee tehdä mahdollisimman helpoksi.

**Kristillisdemokraatit** haluavat säilyttää vaihtoehtoiset palvelut digipalveluiden rinnalla ja edistää digitukea. Puolue pitää tärkeänä, ettei kukaan jää digitaalisen kehityksen ulkopuolelle.



**HELLA WUOLIJOKI - MIKKO ROIHA**

# Niskavuoren Heta

Täyden tunteen teatteria

**LIPPUMYYMÄLÄ** ti-pe klo 11-17 | lktliput@lahti.fi  
p. 0600 30 5757 | lahdenkaupunginteatteri.fi




# ANNELI TAINA

*Valtiopäiväneuvos,  
YTM, kaupungin- ja  
aluevaltuutettu*

*Kansallisen senioriliiton  
puheenjohtaja 2017-2023*

**KOKENUT  
VASTUUNKANTAJA**

*Ehdolla kunta- ja  
aluevaaleissa  
Tampereella ja  
Pirkanmaalla*



**KOKOOMUS**

Sydän oikealla paikalla

## Teemassa

# Senioriliiton kunta- ja aluevaali- tavoitteet

### Kaikenikäisille hyvä Suomi

Senioriliiton ja EETUn vaalitavoitteita yhdistää moni asia. Senioriliitto haluaa vahvistaa kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuuksia. Vanhusneuvostojen edustajalle on myönnettävä puhe- ja läsnäolo-oikeus valtuuston kokouksiin ja muihin senioreiden arjen kannalta olennaisiin luottamuselimiin.

Ikääntyneiden digitaitoja on nostettava kuntien, hyvinvointialueiden ja esimerkiksi eläkeläisjärjestöjen yhteistyöllä. Kuntien ja hyvinvointialueiden on tuettava eläkeläisjärjestöjen työtä myöntämällä avustuksia toiminnan toteuttamista varten.

Sote-palvelut ovat tärkeitä ikääntyneille. Senioriliitto kannattaa omalääkäri- ja -hoitajamallin edistämistä hyvinvointialueilla. Jokaisella hoivapalveluita tarvitsella on oltava mahdollisuus päästä riittävän ajoissa palveluasumisen piiriin. Kunnissa on oltava riittävästi esteettömiä asuntoja sekä kattavat ja monipuoliset ulkoilumahdollisuudet. Ikääntyneille on oltava tarjolla matalalla kynnyksellä ja monipuolisesti kulttuuri- ja liikuntapalveluita.

### Mitä senioriaktiivit odottavat tulevilta kunta- ja aluepäätäjiltä?

Senioriliitto kysyi kokeneilta senioriaktiiveilta heidän odotuksiaan ja toiveitaan koskien tulevaa valtuustokautta. Vastauksissa toistuivat liiton vaalitavoitteet.

Seniorit kehottivat tulevia päättäjiä perhe-tyymään huolella asioihin ja olemaan itsenäisiä päätöksentekijöitä. Liikaa ei pidä haalia itselleen luottamustehtäviä, jotta niiden hoitamiseksi jää aikaa.

Vaalilupauksia ei saa unohtaa. Tulevien päättäjien toivotaan pitävän yhteyttä omien äänestäjensä lisäksi muihin alueen asukkaisiin. Heidän toivotaan välittävän asukkaille tietoa päätöksenteosta ja vastavuoroisesti välittämään asukkaiden mielipide valtuustoihin.

**/ ”Vaali-  
lupauksia  
ei saa  
unohtaa.” /**

**Timo Vuori**

**VAALITAVOITTEET**



# SENIORILOMAT

## JÄRVISYDÄMESSÄ -25%

*Järvisydän kutsuu teidät lomalle Saimaan rannalle, Rantasalmelle. Meiltä löydät elämykselliset majoitukset, Järvikylpylän, kolme ravintolaa ja luontoretket ympäri vuoden. Juuremme sijoittuvat vuoteen 1658, jolloin tarinamme alkoi.*

### ALENNETUT SENIORILOMAT

**1 yön Kuru Basic 225 € / 2hh**  
Kuru Villa, aamiainen Solitaryssa

**2 yön Kylpyläloma 356 € / 2hh**  
Standard-huone, aamiainen, kylpylä, aktiviteetti, kuntosali

*Katso kaikki -25% seniorilomat netistä!*

### VARAUKSET

- Alennus voimassa ympäri vuoden, su-to välisille öille
- Alennus eläkeläiskortilla
- Tutustu lisää ja varaa verkkokaupasta [www.jarvisydan.com/seniorit](http://www.jarvisydan.com/seniorit)
- tai soita 0600 413 160 (0,65 €/min + pvm)

### NATURE HOTEL & SPA RESORT JÄRVISYDÄN

Porosalmentie 313, 58900 Rantasalmi | 0600 413 160 | [jarvisydan@jarvisydan.fi](mailto:jarvisydan@jarvisydan.fi)



Kun hyvän elämän edellytykset ja palvelut ovat kunnossa, olemme

# OIKEALLA ASIALLA.

KOKOOMUS



## NYT TARVITAAN SYDÄNTÄ JA LASKUTAITOA

Kokoomuslaisessa kunnassa voi elää aktiivista ja turvallista elämää kaikenikäisenä. Esimerkiksi vapaa-ajan palvelut on rakennettava niin, että ne vastaavat myös senioreiden tarpeisiin.



Meidän on pidettävä taloudesta huolta, niin kunnissa kuin hyvinvointialueilla. Vain siten voidaan turvata toimivat palvelut jokaiselle – tänään ja huomenna. Tarvitaan siis sydäntä ja laskutaitoa.

**Anna äänesi kokoomukselle kunta- ja aluevaaleissa.**

Kuntavaaliehdokkaamme löydät: [kokoomus.fi/kuntavaalit](http://kokoomus.fi/kuntavaalit)  
Aluevaaliehdokkaamme löydät: [kokoomus.fi/aluevaalit](http://kokoomus.fi/aluevaalit)



## KUKA?

### Risto Anttonen (75)

- ✘ Teollisuusneuvos, diplomiekonomi.
- ✘ Työura mm. Ahlstrom Oyj:n, Alcore Oy:n ja Norpe Oy:n toimitusjohtajana.
- ✘ Uudenmaan senioripiirin vpj, Risto Ryti -seuran valtuuskunta, DIF (Suomen hallitusammattilaiset), Boardman Advisors.
- ✘ Vuoden Porvoolainen 2010, Porvoon kaupunginvaltuusto 1992–2004.
- ✘ Harrastukset: liikkuminen ja vaikuttaminen. Kirjoittanut kolme tietokirjaa ja kaunokirjan, kolumnisti Uusimaa-lehdessä.
- ✘ Perhe: vaimo, kaksi lasta ja kolme lastenlasta.

# Meitä tarvitaan

Risto Anttoselle yhdistystoiminta antaa enemmän kuin ottaa. Hänen mielestään vaikuttajiksi tulisi saada enemmän senioreita.

Teksti Timo Vuori | Kuva Ari Haimi

**T**eollisuusneuvos **Risto Anttonen** on vaikuttanut viime vuosina järjestöissä ja kirjoittamalla. Yhdistystoiminnassa hän kokee saaneensa tehdä arvokasta työtä fiksujen ihmisten kanssa joustavasti oman elämäntilanteeseen sopivalla tahdilla.

Kolumnit ja tietokirjat ovat selvää vaikuttamista, mutta fiktio, novelli myös. Jos haluat sanoa jotain iästä, parisuhteesta, uskonnosta, ihmistyypeistä vaikkapa golfissa, niin tunne, pathos on parempi kuin järki, logos, toteaa Anttonen.

## Mitkä ovat mielestäsi suurimmat erot yritysmaailman ja järjestöjen päätöksenteossa?

Olen vetänyt senioripiirin strategiatyötä ja hallituskoulutusta ja paljon on samaa. Tavoitteiden kiteytystä ja jatkuvaa parantamista. Erojakin on. Yhdistyshallituksella ei ole erikseen toimivaa johtoa ja ihmiset osallistuvat vapaa-ajallaan. Yhtä kaikki; yrityshallituksen tehtävä on auttaa johtoa ja järjestöhallituksen auttaa yhdistysaktiiveja, Anttonen painottaa.

## Olet julkaissut tietokirjan organisaatiokulttuurista ja kuntien pärjäämisestä. Ja nyt novellikokoelman, mitä seuraavaksi?

Ukrainan sodan myötä olen työstänyt kunnialbumin omien sotiemme sukupolvelle, jotta nuoret tietäisivät, miten valtavasta urotyöstä oli kyse. Teoksessa on kaksi osaa: sota-ajan tiivis historia ja omien lähisukulaisten sota-aika.

Ajatuksena on tarjota valmis pohja, jos joku toinen haluaa tehdä valokuva-albumin omista sukulaisistaan.

## Usein eläkeläiset nähdään ”vain eläkeläisinä”. Miten sinä näet asian?

Meidän tulisi päivittää käsityksemme eläkeläisistä. Siksi olemme aliedustettuja vaaleissa. Meitä tarvitaan!

Arvotyhjyys ja yleissivistyksen puute näkyvät ajassamme. Harhaudutaan varjelemaan lapsia kristilliseltä perinteeltä, mutta ei somen teloitusvideoilta. Eletään velaksi tulevien sukupolvien piikkiin taloudessa ja luonnossa. Romantisoidaan sotaa.

Riston  
pointit

**KIRJALLA ON VAIKUTUS**  
Donald Trump ei lue kirjoja, Alexander Stubb lukee. Ja sen huomaa. Jos haluat kertoa totuuden, kirjoita fiktio.

**ORGANISAATIOT SISÄÄNLÄMPIÄVÄT**  
Aika ajoin olisi hyvä miettiä toiminta puhtaalta paperilta, ikään kuin alusta.

**KAKSI KOHDERYHMÄÄ**  
Senioritoiminnassakin olisi hyvä huomioida sekä uudet nuoremmat jäsenet että selvästi vanhemmat jäsenet.

**SENIORIT PÄÄTTÄJIKSI**  
Edustuksellisen demokratian idea on saada päättäjiksi kyvykkäimmät, joista yhä useampi on seniori.



# Kuumat perunat

Eläkejärjestelmän uudistukset ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen tulevaisuus ovat alkuvuoden puheenaiheita. Työeläkemaksujen vakauttamiseen kaavaillaan uutta inflaatiokytkestä, ja järjestöavustukset ovat leikkausten ja uusien linjausten edessä.

**Teksti** Maarit Kuikka ja Timo Vuori

## / ”Hallitusohjelman tavoitteena on parantaa eläkejärjestelmän kestävyyttä miljardilla eurolla.” /

**V**uosi on käynnistynyt kahdella merkittävällä esityksellä. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän ehdotukset eläkejärjestelmän uudistamiseksi esittävät uuden inflaatiotakautajan käyttöönottoa työeläkemaksujen säätelemiseksi. Lisäksi selvityshenkilö **Mika Pyykön** raportti linjaa tulevaisuuden avustusehdot sosiaali- ja terveysjärjestöille. Molemmilla uudistuksilla on merkittäviä vaikutuksia työelämään ja kansalaisjärjestöjen toimintaan.

### Eläkeuudistus astuu voimaan 2027.

**Petteri Orpon** hallitusohjelman tavoitteena on parantaa eläkejärjestelmän kestävyyttä miljardilla eurolla suhteessa bruttokansantuotteeseen. Tämä tarkoittaa 0,4 prosentin tasapainotustavoitetta. Työmarkkinajärjestöille annettiin tehtäväksi valmistella esitys eläkeuudistuksesta tammikuun 2025 loppuun mennessä. Tehtävänantoon kuului myös uuden automaattisen vakauttajan suunnittelu.

Työmarkkinajärjestöjen yhteinen ehdotus valmistui tammikuussa 2024, ja hallituksen talouspoliittinen ministerivaliokunta katsoi sen täyttävän riittävästi uudistukselle asetetut tavoitteet. Hallitus käynnistää säädösvalmistelun, ja tavoitteena on saattaa eläkeuudistus voimaan vuoden 2027 alussa.

Inflaatiotakauttajan tavoitteena on varmistaa,

**Mikä STEA-avustus?**  
Sosiaali- ja terveysministeriön sosiaali- ja terveysalan järjestöille myöntämiä harkinnanvaraisia valtionavustuksia. Avustuksia myönnetään järjestöjen yleishyödylliseen, sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan.

ettei eläkeindeksi ylitä palkkakertoimen kasvua kahden vuoden tarkastelujaksolla. Se tulisi voimaan aikaisintaan vuonna 2030.

Sijoituslinjauksilla haetaan parempia tuottoja eläkevaroille. Osakepainoa kasvatetaan ja sijoituksiin voi jatkossa käyttää enemmän velkavipua. Riskit kuitenkin kasvavat. Esimerkiksi S&P 500-indeksin kehitys osoittaa osakkeiden pitkän aikavälin tuottopotentiaalin: indeksi on noussut vuoden 2005 alusta yli viisinkertaiseksi.

Muutos mahdollistaa yksityisten työeläkelaitosten riskipitoisempia sijoituksia. Uudistuksessa osaketuottosidonnainen osuus nousee 30 prosenttiin (ennen 20 %), ja osakesijoitusten enimmäismäärä nostetaan 85 prosenttiin (ennen 65 %). Vakavaraisuusrajan turvaavuustaso tarkistetaan 95 prosenttiin.

### Hallitusohjelmassa suunnitellut leikkaukset STEA-avustuksiin aikais-tettiin alkamaan jo vuonna 2025.

Tavoitteena on 130 miljoonan euron säästöt vuodesta 2027 alkaen. Tämä on kolmannes vuoden 2024 avustuksista.

Vuoden 2025 osalta STEA määritteli 80 miljoonan euron avustusleikkausten toteuttamiseksi prosentit, jotka kasvoivat, mitä suurempia avustuksia järjestö oli aiemmin saanut. Joidenkin järjestöjen kohdalla avustaminen loppui kokonaan. Eläkeläisjärjestöjen leikkausprosentit olivat kuitenkin jonkin verran muita sote-järjestöjä pienemmät.



**Herkuttelijoiden Emilia-Romagna**  
6. -10.5. 2025 alk. 1887 €/hlö/2hh



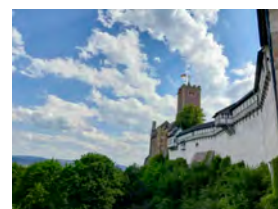
**Keisarillinen Opatija**  
13. -17.5. 2025 alk. 1459 €/hlö/2hh



**Slovenian rannikko ja Alpit**  
3.-7.6. 2025 alk. 1329 €/hlö/2hh



**Kolmen maan viinimatka**  
29.9.-3.10.2025  
alk. 1997 €/hlö/2hh



**Luther-matka Saksaan**  
13.-17.10.2025  
alk. 1797 €/hlö/2hh

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi  
050-3262184

## Painava sana

Kesäkuussa 2024 sosiaali- ja terveysministeri **Kaisa Juuso** nimesi Mika Pyykön selvityshenkilöksi laatimaan avustustoimintaa koskevan selvityksen ja tekemään ehdotuksia tulevaisuuden avustusmallista. Pyykön raportti valmistui vuodenvaihteessa ja sisältää esityksiä siitä, miten STEA-avustukset jaettaisiin jatkossa.

Sote-järjestöt suhtautuvat kuitenkin kriittisesti raporttiin. Järjestöt ovat yksimielisiä siitä, etteivät esitetyt vaihtoehdot ole sellaisinaan toteuttamiskelpoisia.

### Tulevaisuus ratkottava kiireesti.

Keskustelu ja valmistelu jatkuvat. Linjaukset olisi valmisteltava viipymättä, koska ne eivät kosketa vain yli tuhatta avustusta saavaa järjestöä vaan ennen kaikkea niiden toiminnassa mukana olevia jäseniä.

## FAKTA

### Hallituksen keskeiset esitykset:

- ✘ Eläkevarojen sijoitustoimintaa vapautetaan muun muassa kasvattamalla osakesijoitusten painoa ja laajentamalla velkavivun käyttömahdollisuuksia kiinteistösijoituksissa.
- ✘ Työeläkemaksuihin asetetaan 24,4 prosentin maksukatto vuosille 2026–2030.
- ✘ Uusi inflaatiopaketti hillitsee työeläkkeisiin tehtäviä indeksikorotuksia.



## Syksyn upein musikaalielämys odottaa

Tutustu ajoissa: [kuopionkaupunginteatteri.fi](http://kuopionkaupunginteatteri.fi)

## Täydellinen resepti

ENSI-ILLAT 5.9. JA 6.9.2025

[lippu.fi](http://lippu.fi)

p. 0600 413 143  
2 € / min + pvm



KUOPION  
KAUPUNGIN  
TEATTERI

Seuraa meitä  
Facebookissa  
facebook.com/  
senioriliitto

# Liitossa tapahtuu

Löydät  
meidät myös  
verkosta  
senioriliitto.fi



## Vuoden senioriyhdistys

PETRI RYTKÖNEN

Puheenjohtajan terveiset / Vuoden senioriyhdistys /  
Vuoden seniori / Jäsenyhdistysten kuulumisia /  
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot /  
**Elämäniloa ja voimaa -kiertue /**

## Iloista menoa, kivoja kohtaamisia

**E**lämäniloa ja voimaa -kiertue on saatu onnellisesti maaliin. Oli mielenkiintoista seurata, miten eri tavoin eri puolella Suomea piireissä tartuttiin kiertueen järjestelyhaasteeseen. Senioriviestiä tultiin kuulemaan Ideaparkeihin, kirjastoihin, kaupungintaloille, yliopistokampuksille ja muihin yhteisötiloihin. Kuultiin innostavia puheita, kehitettiin vuorovaikutustaitoja, koettiin markkinahumua ja minimessuja, saatiin koulutusta ja uusia jäseniä sekä nautittiin upeista viihdekonserteista. Siis iloa ja eloa arkeen!

Kiertueen toteuttamismuodot kertovat luovuudesta ja kentän hienosta sitoutumisesta yhteiseen hankkeeseen. Iso kiitos piirien aktiiveille upeasta työstä. Uskon kiertueen vahvistaneen senioritoiminnan yleistä tunnettuutta ja siten tukevan jäsenhankintaa. Rohkenen toivoa kiertueelta saatujen kokemusten innostavan yhdistyksiä aktivoitumaan entisestään ja etsimään sekä kokeilemaan uusia toimintatapoja. Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan, otetaan vaan reilusti käyttöön muualla jo hyväksi todettuja käytäntöjä.

**Kokemusasiantuntijoiden ääni kuuluviin.** Huhtikuun kunta- ja hyvinvointialuevaalit ovat poikkeuksellisen tärkeät senioriväestölle. Vaaleissa valitaan päätöksentekijät kuntien ja alueiden valtuustoihin, joissa päätetään senioreille tärkeiden lähipalvelujen järjestämisestä. Näitä ovat mm. asumis-, sosiaali- ja terveyspalvelut sekä liikenne- ja kulttuuripalvelut.

Valtuustoihin ja vanhusneuvostoihin tarvitaan kokemusasiantuntijan ääntä. Sen vuoksi on tärkeää, että vaaleissa olisi

mukana mahdollisimman suuri joukko sekä seniori-ikäisiä että seniorien asioita ymmärtäviä ja niihin sitoutuneita ehdokkaita.

### Senioriliitto on laatinut puolueille sekä ehdokkaille vaaliohjelman.

Ohjelma korostaa senioreille tärkeitä teemoja:

- Sote-palveluiden järjestämisessä on aina huomioitava ikääntyneen yksilölliset tarpeet ja kunnioitettava hänen tahtoaan. Kenenkään ei pidä joutua kokemaan turvattomuutta missään elämän vaiheessa.

- Etäisyydet terveyspalveluihin eivät saa muodostua kohtuuttomin pitkiä.

Ajoissa hoitoon pääsy tulee turvata.

- Senioriliitto kannattaa omalääkäri- ja -hoitaja järjestelmän käyttöön ottamista.

- Digitalisaatio ja etäpalvelut eivät korvaa hoivapaikkojen tarvetta. Digitaalisten palveluiden rinnalla tulee olla mahdollisuus kasvokkaiseen tai puhelinpalveluun.

- Hyvinvointialueiden ja kuntien tulee yhdessä varmistaa, että eläkeläisjärjestöjen toimintaan on saatavilla maksuttomia tiloja.

- Ikääntyneille on tarjottava matalalla kynnyksellä kulttuuri- ja liikuntapalveluita, esimerkiksi ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatilojen hinnoittelun on oltava maltillista. Kunnissa on myös edistettävä terveydellisin perustein myönnettävän erityisuimahalli- ja kuntosalikorttien käyttöönottoa.

Muistakaapa käydä äänestämässä, vain äänestämällä voi vaikuttaa!

### Kari Kantalainen

Puheenjohtaja  
Kansallinen Senioriliitto ry



**”Valtuustoihin tarvitaan kokemusasiantuntijan ääntä.”**



↑ Kotkan senioreiden elämysmatka Tammiin kaljaasi Vivanilla, purjeiden nosto.

## Kotkan seniorit on vuoden senioriyhdistys

**KOTKAN** senioriyhdistys on monipuolinen, aktiivinen ja yhteisöllinen toimija ja ollut osaltaan muokkaamassa senioreiden elämää ja hyvinvointia Kotkassa jo yli puolen vuosisadan ajan. Jäsenmäärä on 567 jäsentä. Yhdistys on vakiinnuttanut asemansa kotkalaisessa yhteisössä ja toimii aktiivisesti senioreiden elämänlaadun parantamiseksi.

– Ohjelma pitää rakentaa perustuen jäsenten tuntemukseen. Kuntoilu on yksi asia. Meillä lähes 50 ihmistä viikossa harrastaa joogaa. Kuntosaliryhmä aloittaa, tarjoamme vesijuoksua, bridgekerhon, käsityö- ja kielikerhoja. Matkailutoiminta on laajaa. Viime vuonna noin 2 000 henkilöä osallistui teatteri- ym. matkoille. Käytämme aktiivisesti oman paikkakunnan kulttuuritarjontaa, jolloin osallistuminen on äärettömän helppoa. Iso osa jäsenistä on yksinasuvia. Kun lähtee senioreiden kanssa, se on kuin lähtisi tuttavien kanssa. Saadaan ihmiset kotoa harrastamaan ja osallistumaan, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Mirja Baldauf-Pulkkinen**.

Yhdistys panostaa myös jäsenhankintaan.

– Minulla on käsilaukussa jatkuvasti liittymiskaavakkeita. Yksi voimavara kasvussa on ollut nykyinen jäsenistö. Heti koronan jälkeen ideoimme, että jäsenhankinnasta saa kiitoksena kuukausilounaan.

## Lausuntoja ja kannanottoja:

# Kriittinen kanta eläkeuudistukseen

EETU

**PETTERI ORPON** hallitusohjelmassa asetettiin tavoitteeksi sopia muutoksista, jotka tasapainottavat eläkejärjestelmän rahoitusta 0,4 % suhteessa bkt:hen, eli noin miljardin euron edestä.

Työmarkkinajärjestöille annettiin tehtäväksi valmistella esitys eläkeuudistuksesta. Tehtävänantoon sisältyi uuden automaattisen vakauttajan suunnittelu.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry ilmaisi tuoreeltaan huolensa työmarkkinaosapuolten ehdottamaan eläkkeiden indeksileikkuriin kannanotossaan 20.1.2025. EETUn mielestä taloussopeutus maksatetaan eläkeläisillä heidän ostovoimaansa heikentämällä.

Helsingin Sanomien tietoihin perustuen EETU totesi, että ehdotuksessa mainittu inflaatiopaketti pienentää käytännössä maksussa olevien eläkkeiden korotuksia, jos yleinen hintataso kasvaa voimakkaammin kuin palkat.

EETU muistutti kannanotossaan, että reaalinous palkoissa on ollut 38 % ja eläkkeissä noin yhden prosentin verran vuosien 1995–2022 välisenä aikana.

**Lausunto sosiaali- ja terveysalan järjestöjen avustustoiminnan edellytyksistä ja linjauksista**  
ETU antoi lausunnon selvityshenkilö

**Mika Pyykön** selvityksestä, joka koskee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen myöntämien avustusten nykytilaa ja tulevaisuutta.

EETUn mielestä selvityksessä esitetyt mallit ja vaihtoehdot ovat monin kohdin ongelmallisia. EETU esittää, että järjestöille on annettava paremmat edellytykset sopeuttaa toimintaansa pienenevään rahoitukseen.

EETUn mielestä avustusten myöntämisen yhtenä tärkeänä kriteerinä on oltava oma varainhankinta.

Kaikki lausunnot ja kannanotot on luettavissa osoitteessa [senioriliitto.fi/edunvalvonta](https://senioriliitto.fi/edunvalvonta).

## Päivääkään en vaihtaisi pois, kertoo vuoden seniori

**MARJA-RIITTA KURITTU**, Nakkilan seniorit ry:n puheenjohtaja, valittiin vuoden senioriksi 2024. Onneksi olkoon. Mitä se sinulle merkitsee?

- Se tuntuu aika mukavalta, ja niin paljon on tullut huomiota joka puolelta. Ensi viikolla tulee paikallislehti haastattelemaan ja kunnanjohtajakin ojensi kukat. Toki olin iloinen siitä, että valinta osui näin pienelle paikkakunnalle.

Marja-Riitta Kurittu on toiminut paikallisyhdistyksen puheenjohtajana pitkään. Yhdistys on kasvanut hänen johdolla merkittäväksi ja yhteistyötä tekeväksi toimijaksi paikallisesti.



Tuula Välimäki

- Meillä on kunnassa 4 900 asukasta ja yhdistyksessä on 202 jäsentä, joten olemme aikamoinen toimija näiden eläkeläisjärjestöjen joukossa, olemme suurin toimija Nakkilassa. Seniorit tulevat mielellään mukaan sellaiseen, missä on toimintaa. Olemme saaneet aktiivisuudesta kiitosta kunnastakin. Kunnan ja seurakunnan kanssa tehdään paljon yhteistyötä. Pankki ja seurakunta antavat maksuttomat tilat yhdistyksen käyttöön.

### KUKA?

#### Marja-Riitta Kurittu

- ✘ Syntynyt 1946, osastonhoitaja vanhainkodissa
- ✘ Motto: älä jää yksin
- ✘ Nakkilalainen vuodesta 1973
- ✘ Omaishoitaja, vanhusneuvoston vpj
- ✘ Harrastukset: äänikirjojen kuuntelu (Celia-kirjastosta), mökkeily.

KIRSTI OJANEN



## Hyväntekeväisyyttä kässäkerhossa

**HYVINKÄÄ** Hyvinkään senioreiden käsityökerho kokoontuu kerran viikossa Villatehtaalla Onnensillassa, joka on järjestäjien yhteinen kokoontumispaikka. Käsityökerhomme täyttää tänä vuonna kunnioittavat 25 vuotta.

Kässäkerhossa puikot heiluu ja kahvitte-lun lomassa jaamme omaa osaamistamme toisille, keskustelemme ajankohtaisista asioista, vaihdamme kuulumisia ja pidämme hauskaakin.

Jo aivan alkuaikoina kerholaiset tekivät tuotteita hyväntekeväisyyteen, ja tämä perinne jatkuu tänäkin päivänä.

Hyväntekeväisyyskohteista suurin on Lahden Ensi- ja turvakoti, jonne lähtee peittoja, myssyjä, sukkia, lapasia yms. tuotteita niin isoille kuin pienille tarvitsijoille. Vuosittain neuleita haetaan lähes 200 erilaista tuotetta.

Kässäläiset tekevät myös junasukkia Hyvinkään seurakunnalle kastelahjoiksi sekä Hyvinkään Sairaalan synnytyssosastolle vastasyntyneille vauvoille.

Uusin tapa on antaa senioreiden kuu-kausitapaamisissa luennoitsijalle kauniit kirjoneulesukat. Myös arpajaisvoitoista löytyy kauniita tuotteita.

Kirsti Ojanen

MERJA VALTONEN



## Imatran kansalliset seniorit 40 vuotta

**IMATRA** Imatralla juhlistettiin yhdistyksen 40-vuotista taivalta juhlakokouksen merkeissä 2.10. Yli 70 jäsentä kokoontui lämminhenkiseen tilaisuuteen.

Stora Enson Tornan kerho tarjosi juhlat puitteet tilaisuudelle. Musiikinopettaja **Hanna Saarelan** pikkukonsertti sisälsi sekä kevyttä että klassista musiikkia ja tempaisi myös yleisön mukaan yhteislauluun. Imatra-aiheinen runous juontaa juurensa jo *Kalevalaan*. Juhlaleyisö sai kuulla aiheesta asiantuntevan esityksen musiikinäytteineen *Imatra-runous*-teoksen kirjoittajalta **Samuli Saarelalta**.

Tilaisuudessa jaettiin ansiomerkkejä yhdistyksen aktiiveille. Kultaisen ansiomerkkin saivat **Lauri Pietiläinen** ja **Jarmo Semi**. Hopeinen ansiomerkki ojennettiin **Reetta Porkalle** ja **Terttu Vesteriselle**. Pronssisen merkin saivat **Markku Ansio**, **Harri Kujala**, **Timo Saarinen** ja **Merja Valtonen**.

Juhlakokouksen tervehdyssanat esitti yhdistyksen puheenjohtaja **Karin Ignatius**. Etelä-Karjalan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Nyky Vanhanen** toi piirin tervehdyksen tilaisuuteen, ja juhlakokouksen päätössanat esitti yhdistyksen kunniapuheenjohtaja **Veli-Pekka Vanhasselkä**. Tilaisuuden juontajana toimi **Teppo Seppänen**.

Merja Valtonen

EMILIA HALJALA



## Naistenkerhon erilainen pikkujoulu

**JÄMSÄ** Joulun odotukseen kuuluvat pikkujoulut. Jämsän seniorit ry:n Naistenkerho päätti järjestää erilaisen pikkujoulun, teemana ”Maalausta ja viiniä”. Tapah-tuma järjestettiin Himoksella Kokouskeskus Koululla. Jokaisella osallistujalla oli oma maalausteline, pohja, välineet ja esiliinakin suojaamaan juhla-vaatteita. Ennen varsinaiseen maalaamiseen ryhtymistä saatiin **Emilia Haljalalta** ohjausta väreistä, maalausvälineistä ja tekniikoista. Sitten vain hommiin. Iloinen puheensorina ja lasillinen viiniä edistivät mielenkiintoisten ja hyvinkin erilaisten lopputulosten syntymistä. Jokaisen tauluun liittyi joku tarina, jotka töiden valmistuttua jaettiin yhteisesti aplodien saattelemana.

Maalaamisen jälkeen siirryttiin ruokailemaan Ravintola Tupaan. Myöskään ruoka ei ollut perinteistä jouluruokaa, vaan maukkaita salaatteja ja paahtopaistia. Ruokailun jälkeen ohjelma jatkui osallistujien omilla esityksillä. Jotkut lausuiivat runoja, toiset pitivät tietovisoja sekä laulettiin yhteislauluja.

Tuula Kivinen



PEKKA AGARTH



SINIKA HÄMÄLÄINEN



AIRA CALONIUS



## Kainuussa lauletaan

**KAINUU** Kainuun kansalliset seniorit laulavat yhdessä tuttuja lauluja, vanhoja koululauluja, iskelmiä ja laulelmia.

Kajaanin vanhusten talolle saatiin ”hylky” piano. **Liisa Joensuu** innostui suunnittelemaan laulutuo-kiota, etsimään sopivia lauluja, tekemään PowerPointille sanat ja säestämään. Tilaisuudet ovat saaneet suuren suosion, laulajat ja kuuntelijat ovat kokeneet yhteistä iloa ja virkistymistä.

Tutut laulut tuovat muistoja ja tunnelmia mieleen, joista jutellaankin. Musiikki ja varsinkin laulu stimuloi muistia ja aivo-toimintoja. Laulaminen on myös hyvää hengitysharjoitusta. Tämän lisäksi soittajan sormetkin vertyvät.

**Liisa Joensuu**

Lue  
yhdistysten  
uutiset netistä!  
[www.senioriliitto.fi/  
verkkolehti](http://www.senioriliitto.fi/verkkolehti)

## Ikäihmisten varautuminen kannattaa

**KOKEMÄKI** Varautuminen on arkipäivän toimintaa, jossa huolehditaan, että pärjäämme omillamme, jos jotakin ikävää tapahtuu.

Kokemäen seniorit ry:n tammikuun kuukausikokouksessa oli aiheena kriisitilanteisiin varautuminen ikäihmisten kannalta. Vesivahingot, sähköjen katkeaminen tai sairastuminen ovat arkipäivien kriisitilanteita. Äärimmäiset tapaukset, rajut luonnonilmiöt tai yhteiskunnalliset konfliktitilanteet, ovat toisenlaisia tilanteita.

Varautuminen on jatkuvasti ylläpidettävä varasto ruoka-aineita, vettä ja arkisia tavaroita. Lääkkeet, ensiapu- ja hygienia-tarvikkeet, paristolla toimiva taskulamppu, varavirtalähde ja radio, käsisammutin ja sammutuspeite ovat tärkeitä kriisitilanteiden sattuessa. Tärkeää on pitää etukäteen huolta omasta fyysisestä ja henkisestä kunnosta sekä turvaverkoista. Luennossa korostettiin yhteisöllisyyden merkitystä. Heikoimpia tulee auttaa ja myös lemmikit tulee ottaa huomioon.

Esityksen piti **Pia Huhtala** Huittisista ja sitä oli seuraamassa runsas joukko senioreita. Todettiin, että saatiin paljon hyödyllistä tietoa ja herätettiin varautumisen tarpeeseen ja merkitykseen.

**Kaija Miettinen**

## Palvelujen tarjonta ja tekniikka puhuttivat

**LAUTTASAARI** Helsingin ja Uudenmaan kansalliset senioripiirit osallistuivat yhteisellä osastolla Vanhustyön keskusliiton järjestämään tapahtumaan. Mukana tapahtumassa oli todella paljon erilaisia näytteilleasettajia, jotka esittelivät ja etsivät käytännön ratkaisuja hyvään vanhustyön arkeen niin ammattilaisille, vanhuksille kuin heidän läheisilleenkin.

Omalla osastollamme kävi vähemmän senioreita, mutta sitäkin enemmän vanhustyötä tekeviä sekä opettajia ryhmiin. Toisia näytteilleasettajia kiinnosti toimintamme. Kävimme mielenkiintoisia keskusteluja siitä, miten ja missä toimimme, keskittykö toiminta vain pääkaupunkiseudulle. Miten toimintaamme pääsee mukaan, tarvitaanko suosituksia tai todistuksia. Miten edunvalvontaamme hoidetaan. Eniten kuitenkin puhututti, miten ikääntyneet pysyvät jatkuvasti kehittyvän tekniikan mukana. Saako palveluja enää muuten kuin netistä. Palvelujen tarjonta yleensä ja laatu huolestuttivat, koska tarve kasvaa, mutta palveluntarjoajat vähenevät, joten ylittääkö kustannukset jo maksukyvyyn.

Saimme hyviä kontakteja tuleviin mahdollisiin esiintyjiin uusia ideoita, joten kannatti olla mukana.

**Orvokki Willberg**

PIRKKO MUTIKAINEN



## Puurojuhlaa ja ansiomerkkejä

**MÄNTTÄ-VILPPULA** Mäntän ja Vilppulan Seniorit ry:n puurojuhlaa vietettiin 10.12. Vilppulan Koskisalissa.

Paikalla oli yli 60 senioria. Ohjelma oli jouluihin: tonttutansseja, joululauluja ja -runoja.

Ruokana tietysti riisipuuroa ja kahvit joulutortun kera.

Juhlan loppuksi palkittiin kerhojen vetäjät, hallituksen jäsenet ja talouden hoitajat joulukukilla.

Lisäksi jaettiin ansiomerkkejä. Kultaisen merkin sai **Paula Katajamäki**, pronssiset merkit **Merja Helander**, **Anneli Toivola** ja **Pertti Timonen**. Merkit jakoivat liiton hallituksen jäsen **Rainer Hirvonen** ja yhdistyksen varapuheenjohtaja **Marja-Leena Haimakainen**.

Pertti Timonen

TARJA HANTTU



## Kävelyretki Alisenjärven laavulle

**NOKIA** Nokian seniorit järjestää parin viikon välein kaikille tarjolla olevia kävelylenkkejä kaupungilla ja sen ympäristössä.

Kävelymme kohdistui 9. tammikuuta Alisenjärven uudelle laavulle. Osallistujia kuuden kilometrin kävelyllä oli 25 henkeä + 3 koiraa. Kaupunki oli tuonut ystävällisesti puita laavulle, joten makkaranpaisto sujui erinomaisesti – tosin jouduimme paistamaan vuoroissa, koska laavuun mahtui vain osa ryhmästämme kerrallaan. Odottelu ei tunnelmaa latistanut, meillä oli pikkupakkasessa jutustellessa oikein mukavaa!

Tarja Hanttu

JORMA NIINISTÖ



## Nurmijärven seniorit joululounaalla

**NURMIJÄRVI** Nurmijärven seniorit ry järjesti perinteisen joululounaan idyllisessä Pikku Paroni -nimisessä ravintolassa Rajamäellä. Perinteinen jouluruoka viritti meidät joulunodotukseen. Kinkku, rosolli, salaattit, laatikot, sillit ja muut herkut. Jälkiruuksi luumu-piparirahka ja joulutorttukahvit. Maukkaan lounaan meille tarjoili ravintoloitsija **Sari Glaze**.

Lounaan jälkeen meitä laulatti kukas muu kuin maestro **Eki Liikanen**. Joululaulut ovat aina niin rakkaita ja tuovat mieleen vanhat kauniit muistot ja luovat joulumielen. Säestyksestä vastasi oman yhdistyksemme pianisti **Leena Kaarni**.

Pikku Paroni on rakennettu alunperin Rajamäen viinatehtaan johtajalle ja on johtajan linnaksikin nimetty. Vuonna 1924 asuinkäyttöön rakennettu suurikokoinen talo täytti tänä vuonna 100 vuotta. Rakennus on museoviraston suojelema, ja se tunnetaan nykyään tilausravintola Pikku Paronina. Viinatehdas on aikanaan ollut Rajamäellä monessa mukana. Se on rakentanut Rajamäelle mm. kirkon, urheilukentän, liikuntahalli-Rajakaaren ja uimahallin. Tehdas piti jo silloin hyvää huolta henkilökunnasta.

Jorma Niinistö

Lue  
yhdistysten  
uutiset netistä!  
[www.senioriliitto.fi/](http://www.senioriliitto.fi/)  
verkkolehti

MAIRE PIHLMAN



## Uudet päälliköt avasivat Porvoon vuoden

**PORVOO** Porvoon paikallisyhdistyksen uusi puheenjohtaja **Hannu Lonka** (vas.) toivotti Porvoon uuden kaupunginjohtajan **Jani Pitkäniemen** (oik.) tervetulleeksi tammikuun ensimmäiseen jäsentapaamiseen. Omenamäen palvelukeskuksen ruokalan tuolit uhkasivat loppua, kun ennätysyleisö, yli sata senioria oli kerääntynyt kuuntelemaan puhujia. Aluksi Hannu kertoi lähiajan tapahtumista ja esitteli vuoden 2025 toimintakalenterin.

Kaupunginjohtaja Pitkäniemi lueteli asioita, jotka Porvoossa ovat hyvin. Nesteen yritysverotuotot ovat kuitenkin katoamassa. Hän muistutti, että tämän päivän tekemättömät (säästö)päätökset löytyvät edestä huomenna. ”Olennaista on pitää yleinen keskustelu arvostavana ja yhteistyöilmapiiri kunnossa.” Hän lupasi, että kaupungin päätavoite on asukkaiden hyvinvointi. Lopuksi seurasi vilkas keskustelu, jossa kysymykset käsittelivät hyvin erilaisia aiheita väestönsuojista ja hyvinvointialueen alijäämästä aina pormestariin.

**Leena Anttonen**

TIMO SUOMELA



## Onko ikä todella vain numero?

**SATAKUNTA** Prof. **Marja Jylhän** mielestä se on hölynpölyä. ”Suurin osa yli 80-vuotiaista asuu omassa kodissaan. He elävät hyvää elämää, heillä on omat kiinnostuksen kohteensa ja sosiaaliset suhteensa, eivätkä he istu kotona harrastamassa vanhana olemista.”

Satakunnan kutsusta lounaisen Suomen senioripiirit yhdessä Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen kanssa kokosivat voimansa ja järjestivät Raumalle 9.10. ajan-kohtaisen virkistystapahtuman. Asiapitoisten esitysten ja hyvän ruoan merkeissä yli 200 seniorin iloinen joukko saattoi nauttia viihtyisästä yhdessäolosta. Prof. Jylhän esityksen ohella kuultiin dos. **J-P Suomalain** mukaansa temmannut alustus aiheesta ”Ruoan terveellisyys ja huuhaa”. Ihmeitä tekevien kapselien ja rohtojen rooli selkiytyi suhteessa terveellisten ravintoaineitten, ruokien ja elintapojen merkitykseen.

Rauma-salissa oli tarjolla myös monipuolinen musiikki- ja kulttuuriohjelma yli 30 esiintyjineen.

**Pertti Huitu**

MAIRE VETRI



## Seniorien edunvalvontaa kunnista EU:hun

**SAVONLINNAN** Savonlinnan seniorien kokouksissa kuultiin, kuinka teemme Senioriliitossa ja sen yhdistyksissä edunvalvontaa kuntatasolta aina EU-tasolle asti. Seniorimme **Liisa Rissanen**, joka toimii kaupungin ja hyvinvointialueen vanhuseuvostoissa, esitteli paikalliset käytännöt ja politiikat edunvalvonnassa sekä toi esille onnistuneita paikallisia hankkeita. Edunvalvonnan haasteet ovat hyvin tiedossa, ja mahdollisuudet aidosti vaikuttamiseen ovat vielä monen portaan takana. Ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttaviin hankkeisiin pitäisi voida vaikuttaa jo suunnitteluvaiheessa, eikä vasta lausuntojen vaiheessa, jotta tulos olisi paras mahdollinen.

Seniorimme **Risto Hämäläinen** kuvasi vaikuttamiskanavia eri tasoilla. Kuulijoille avautui näkökulma, miten Euroopan Unionin politiikkaan voidaan vaikuttaa ikäihmisten edunvalvonnalla. Kansalliset seniorit ovat mukana EU:n suurimmassa European Seniors' Union -eläkeläisjärjestössä, jolla on edustus parlamentin suurimmassa poliittisessa ryhmässä EPP. Vaikuttamistyö alueellisella, kansallisella ja EU-tasolla tukevat toisiaan. Senioriliitolla on tässä suuri rooli ja mahdollisuus.

**Pekka Huovila**



## Iloinen Shanghai-korttipelikerho

**VARKAUS** Varkauden seudun seniorit perusti syksyllä 2022 Shanghai-korttipelikerhon, joka sai suuren suosion. Alussa ilmoittautui kahdeksan senioria opettelemaan Shanghaia. Nyt pelaajia on jo 20. Pelikertoja pidetään kerran kuukaudessa yhdeksän kuukauden aikana. Pelitapahtumassa käy keskimäärin 12 senioria. Viime vuoden pelitapahtumissa kävi yhteensä 101 pelaajaa. Pelipöytäa kohden asettuu neljä pelaajaa, jotka arvotaan mihin pöytään kukin menee, ettei muodustu ns. ”kuppikuntia”.

Suosittelen paikallisyhdistyksille otettavaksi ko. kerhon ohjelmaan. Varmasti alueelta löytyy innokkaita kortinpelaajia. Peliohjeet löytyvä Googlesta. Shanghai-peli kestää noin kolme tuntia. Pelatessa unohtuvat omat ja maailman murheet. Peli ylläpitää virkeää aivotoimintaa iloisessa seurassa.

Korttipeleissä on omat vaaransa. Eräs rouva syytti miestään pettämisestä. Rouvalta kysyttiin: ”Oliko miehellä ässä hihassa?” Rouva vastasi: ”Ei, mutta hänellä oli herttarouva sylissä.”

**Seppo Aho**

ANNAKAISA LAITINEN



## Ainutlaatuinen kokouspaikka

**YLÄ-SAVO** Ylä-Savon seniorit kokoontuvat ainutlaatuisissa Hotelli Golden Domen tiloissa. Kevätkausi piti aloitettaman tri **Pekka Taipaleen** vierailulla, mutta hän perui työoppsteidensä takia esityksensä. Tilalla nähtiin seniori **Pauli Korpi-Tassin** tekemästä koosteesta Kirkonsalmen kaupuginosasta filmi asukkaiden haastateluineen.

Vuosikokous pidettiin tammikuun lopussa. Siinä käsiteltiin tilit ja toiminnan-tarkastajien lausunto ja hallitus sai vastuuvapauden. Hyväksyttiin tointasuunnitelma ja talousarvio ja jäsenmaksuksi tuli 30 €. Kun hallitukseen ei ollut tunkua, uudet jäsenet valittiin yksimielisesti ilman äänestyksiä. Puheenjohtajana jatkaa **Annakaisa Laitinen**, varapj:si valittiin **Pauli Korpi-Tassi** ja sihteeriksi **Ritva Korpi-Tassi**. Seniorit kokoontuvat joka maanantai alakerran kokoustiloiissa, joskus valkoisessa salissa tarpeen mukaan. Senioreiden tilaisuus aloitetaan virkistävällä kahvilla, jonka jälkeen käydään käsiksi päivän ohjelmaan. Kokoustilaan pääsee suoraan pihaovesta ja kaikki tulijat toivotetaan lämpimästi tervetulleeksi mukavien henkilöiden joukkoon kuuntelemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista.

**Sinikka Haaksiala**

MARIANNE LÄHDE/KOMIAT-LEHTI



## Ylihärmässä juhlittiin 40. toimintavuotta

**YLIHÄRMÄ** Ylihärmän kansalliset seniorit ry vietti 40-vuotisjuhliaan 26.10.2024 Härmän Kylpylässä.

Juhla aloitettiin runsaalla juhla-lounaalla ja alkumaljoilla, jonka jälkeen salintäyteinen yleisö sai nauttia rennosti tunnelmasta ohjelmiseen ja ennen kaikkea eduskunnan pitkäaikaisimman kansanedustajan **Ben Zyskoviczin** mainiosta juhlapuheesta. Hän luotasi niin kotimaamme, kuin koko maailmankin tilannetta erittäin mielenkiintoisesti ja asiantuntevasti. Todetakoon, että vaikka hänen puheensa olikin ehkä tavanomaisia juhlapuheita pidempi, niin yleisön mielenkiinto ei herpaantunut hetkeksikään. Tilaisuuden jälkeen useampikin juhlavieras totesi, että ”Beniä on sitten helppo kuunnella”.

Kunnon syntymäpäivien tapaan oli juhlan päätteeksi tarjolla vielä täytekakukahvit, joiden lomassa iloinen puheensorina täytti salin.

Onnistunut juhla antoi väelle elämäniloa ja voimaa suunnata hyvillä mielin seuraaville vuosikymmenille.

**Aarno Heinonen**

# Patina-golf 2025

Senioriliiton golf-mestaruudesta kisataan Kymen Golfin kentällä  
Kotkan Mussalossa torstaina 12. kesäkuuta 2025

## Yhteislähtö 12.6. klo 10.00

Kymen Golf perustettiin jo 1964. Nykyinen kenttä avattiin 1988. Kymen Golfin kasvatteja ovat mm. kansainvälisesti menestyneet olympiagolfarit **Ursula Wickström** ja **Tapio Pulkkanen**. Kenttäalueelle ovat tyypillisiä runsaat vesiesteet ja meren läheisyys. Suomenlahdelta puhaltavat tuulet vilvoittavat pelaajia usein kuumina kesäpäivinä. Maastoa rikastuttavat loivahkot mäet, vaihtelua tarjoavat lisäksi vanhat peltoalueet sekä metsäisemmät väylät. Kenttäalue on kokonaisuudessaan monipuolinen ja haastava, mutta ei mahdoton aloittelijallekaan.

## KILPAILUMUODOT

**Mestaruussarja:** SCR (scratch eli tasoitukseton lyöntipeli) – henkilökohtainen kilpailu

**Sarjat:** naiset alle 70 v.  
naiset yli 70 v.  
miehet alle 75 v.  
miehet yli 75 v.

Tasatuloksessa voittaa pienempi tulos rei'illä 10–18, 13–18, 16–18 tai 18 tässä järjestyksessä.

**Joukkuekilpailu:** 3 hengen pistebogey (suurin huomioitava tasointus/jäsen 36)

Joukkueessa on samasta yhdistyksestä 3 jäsentä. Joukkueet voivat olla nais-, mies- tai sekajoukkueita. Yhdistyksellä voi olla useampi joukkue. Joukkueen tulos on sen jäsenten pb-tulosten summa. Tasatuloksessa voittaa joukkue, jolla on pienempi yhteistasointus.

**Henkilökohtainen kilpailu:** pistebogey (suurin huomioitava tasointus 36)

**Sarjat:** naiset alle 70 v.  
naiset yli 70 v.  
miehet alle 75 v.  
miehet yli 75 v.

Sarja toteutuu, jos vähintään 6 pelaajaa ilmoittautuu. Tasatuloksessa voittaa pienempi tasointus.

## KILPAILUTIIT

Kaikki naiset ja miehet yli 75 v. pelaavat tiiltä 47 ja miehet alle 75 v. pelaavat tiiltä 56. Sarjan määrää syntymävuosi.

## ERIKOISKILPAILUT

- Pisin avaus väylällä 1, naiset omassa sarjassaan ja miehet omassaan
- Lähimmäs lippua väylä 17, kaikki samassa sarjassa

## ILMOITTAUTUMINEN

Osallistumisoikeus on vain Kansallisen senioriliitto ry:n jäsenillä.

Ilmoittautuminen sähköisesti seniori-apin tai osoitteen senioriliitto.fi/golf kautta viimeistään 22.5.2025. Lisätietoja antaa Kotkan seniorit ry:n tapahtumajärjestäjä Anne-Marie Illiminsky, illiminsky56@gmail.com, puh. 050 526 1305.

## Ilmoittautumisessa mainittava:

- Kansallisen senioriliiton jäsenyhdistys
- Pelaajan nimi ja syntymävuosi
- Tasointus, kotiseura
- Pelaajan sähköposti ja puhelinnumero

- Erikoisruokavalio/allergia
- Joukkueen nimi (jos se on jo tiedossa kun ilmoittautuu). Joukkueen jäsenet ilmoitettava Caddiemasterille viimeistään kilpailua edeltävänä päivänä.

**HUOM!** Golf-autojen lukumäärä on rajallinen. Auton ja harjoituskierroksen varaus suoraan Kymen Golfin caddiemasterilta caddie@kymengolf.fi tai puhelinnumero: 05 210 3700. Auton vuokra (40 €) ja harjoituskierron (45 €) eivät sisälly kilpailumaksuun.

**Kilpailumaksu on 82 €** ja se on maksettava **30.5.2025 mennessä** Kotkan Seniorit ry:n tilille nro FI30 5172 0240 0230 94.

Maksu sisältää green feen, korillisen range-palloja ennen kisaa, kärryn, tulospalvelun, saunan ja pyyhkeen sekä lounaan kierroksen jälkeen. Palkintojen jako tapahtuu ruokailun jälkeen.

Majoittuminen: Kymen golfin kenttä sijaitsee aivan Santalahden leirintäalueen vieressä, josta on mahdollisuus varata mökkejä, kaupungissa on tarjolla myös hotellimajoitusta.

- Original Sokos Hotel Seurahuone Kotka, puh. 010 782 1000.
- Lomakylä Santalahti /mökki ja 5 tähden leirintäalue, puh. 05 260 5055.

## Kymen Golf

Niinilahdentie 2, 48310 Kotka  
caddie@kymengolf.fi  
Puh. 05 210 3700, www.kymengolf.fi

# Positiivisen kierteen vuosi

## Toimintavuotta 2024 kuvaavat

lähinnä lyhenteet EETU, KILTA, STEA ja ESU. Edunvalvonnan tehtävät keskittyivät pitkälti Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn puheenjohtajuuden hoitamiseen. Jäsen- ja tapahtumanhallintajärjestelmä KILTAn päivitys oli iso projekti. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusleikkauksia aikaistettiin yllättäen, ja valmistautuminen STEA-avustusten pienenemiseen käynnistyi myös Senioriliitossa, vaikka vuoden 2025 avustusleikkauksia oli vielä maltillinen. Loppuvuodesta hoimme eurooppalaisen kumppanimme European Seniors' Union ESUn executive committee'n kokouksen ja konferenssin onnistuneesti.

## Senioriliiton jäsenmäärä kasvoi

edellisvuodesta muutamalla jäsenellä ja on nyt 25 015. Olemme ainoa EETU-järjestö, jonka jäsenmäärä kasvoi. Vuoden aikana perustettiin kaksi uutta yhdistystä ja muutama jouduttiin myös lakkauttamaan. Jäsenyhdistysten määrä on 150. Jäsenmäärän kasvattamiseksi käynnistettiin 1.6.2024 jäsenhankintakilpailu, joka jatkuu vuoden 2025 loppuun.

Alkuvuodesta teemalla Elämäniloa ja voimaa toteutettu jäsenristeily kokosi 850 senioria ja esiintyjää risteilylle Helsingistä Tukholmaan.

Vuoden senioriksi valittiin **Marja-Riitta Kurittu** Nakkilan senioreista, ja vuoden senioriyhdistys 2024 on Kotkan seniorit.

KILTAn päivitykseen valmistauduttiin liitossa huolellisesti: testiryhmä perehtyi hyvissä ajoin järjestelmän muutoksiin toimiston johdolla, ja ohjelmiston testiversiot toimivat ongelmitta. Haasteet syyskuussa tapahtuneen varsinaisen käyttöönoton osalta olivat kuitenkin arvioitua

suuremmat, ja ongelmakohtien selvittely yhteistyössä palveluntarjoajan kanssa on jatkunut.

Liiton koulutustoiminnassa otettiin käyttöön uusi työkalu, koulutusalue SKHOLE, mikä mahdollistaa ajasta ja paikasta riippumattoman, itenäisen kouluttautumisen liiton tehtäviin ja toimintoihin.

**EETUn puheenjohtajuusvuosi kasvatti** senioriliiton näkyvyyttä ja tunnettuutta kiitettävästi. Vuoden aikana toteutui muun muassa neljä ministeritapaamista, ja viides tapaaminen on sovittu alkuvuoteen 2025. Ennen vuodenvaihdetta liiton hallitus hyväksyi kunta- ja aluevaalitavoitteet kevään 2025 vaaleihin.

Toimiston henkilöstössä tapahtui muutoksia, kun jäsenpalvelu- ja koulutus-suunnittelija irtisanoutui syyskauden kestäneen toimivapaansa jälkeen ja vaihtoi uusiin työtehtäviin opetussektorilla. Liiton taloudessa suurimmat

haasteet olivat Patinan ilmoitusmyynnissä, joka alun notkahduksen jälkeen kohentui hieman. Matkatoiminnasta saadut tuotot toteutuivat arvioitua paremmin, ja kokonaisuudessaan liiton talouden tulos on hyvä. STEA-avustusten lisäksi saimme Eurooppa-tiedotustukea.

Taloustyöryhmä selvitti vuoden aikana liiton omistusten ja sijoitusten tilannetta. Yksi tuottamaton sijoitus päätettiin purkaa. Liitolle laadittiin kassavirtalaskelma taloudenhoidon tueksi.

Loppuvuodesta Patentti- ja rekisterihallitus PRH hyväksyi Kansallisen seniorisäätiön sääntömuutoksen, jolla säätiö muutetaan tukisäätiöksi.

**”Olemme ainoa EETU-järjestö, jonka jäsenmäärä kasvoi 2024.”**

**Maarit Kuikka**

# EETUn puheenjohtajuusvuosi oli työntäyteinen ja antoisa

## Kansallisen senioriliiton neljäs

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn puheenjohtajuusvuosi lienee ollut järjestyksen liki 20-vuotisen historian työntäyteisin. Kehysriihen alla EETU-järjestöt valmistelivat yhteisen kannanoton *Valtiontalous vain vajaa eläkeläisiltä leikkaamalla*, jossa vastustettiin julkisissa keskusteluissa esille nostettuja indeksileikkauksia. Julkaisupäivän aamuna 10.4. EETU-järjestöjen toiminnanjohtajia esiintyi niin YLE:n kuin MTV3:n aamulahetyksissä. YLE nosti kannanoton esille myös radiolähetyksissään. Erilaisia medianostoja henkilöhaastatteluineen toteutui yhteensä 37, mikä on suuri menestys EETUn näkyvyydelle ja tunnettuudelle.

Senioriliitto sai hankkeeseen *Tunne EU ja vaikut!* Seniorikansalaisten aktiivisuuden lisääminen EU-vaaleissa 20 000 € EU-tiedotustuen, joka käytettiin EETUn hyväksi. Avustuksella järjestettiin toukokuussa EU-vaalipaneeli, jota mainostettiin myös paikallisradioissa. Hanke tuotti sekä EU-ehdokkailla että omalle jäsenistölle jaettavaa materiaalia vaaleista ja EU-vaikuttamisesta. Lisäksi jäseniä ohjeistettiin järjestämään omia vaalitulaisuuksia. Avustuksella tuotettiin myös neljä lehtijuttua, joita julkaistiin EETU-järjestöjen lehdissä ja sosiaalisen median kanavilla.

EETU kävi vuoden aikana eläkejärjestelmän uudistamiskeskustelua niin palkansaaja- kuin työnantajajärjestöjen edustajien kanssa sekä sosiaali- ja terveysministeriön kolmikantatyöryhmässä. Telan toukokuussa järjestämässä sukupolvidialogissa EETUn hallitus ja nuorisojärjestöjen edustajat kävivät eläkekeskustelua, ja EETUn edustaja oli

paikalla, kun nuorisojärjestöt elokuussa luovuttivat sosiaaliturvaministerille oman ehdotuksensa eläkejärjestelmään tarvittavista muutoksista.

Vaikuttamistyötä tehtiin myös neljässä ministeritapaamisessa: EETUn puheenjohtajajärjestön puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja tapasivat vuoden aikana kunta- ja alueministerin, työ- ja elinkeinoministerin, sosiaaliturvaministerin ja pääministerin. Erityisesti tapaaminen työ- ja elinkeinoministeri Arto Satosen kanssa toi tuloksia, koska kuluttajaturvallisuuslain uudistamiseen sisältynyt yhdistysten perustoimintaa hankaloittava lakiesityksen eteneminen pysähtyi.

Pirkanmaan pikku-EETU PEETU teki EETUlle ehdotuksen vaikuttaa lainsäädäntöön, jotta vanhusneuvoston nimi muutettaisiin alueilla ja kunnissa ikäneuvostoksi. EETU työsti muutosesitystä yhteistyössä vanhusasiavaltuutetun toimiston kanssa. Ehdotukset lakiin tarvittavista muutoksista valmistuivat, mutta ne luovutetaan vastuuministereille

yhdessä vanhusasiavaltuutetun kanssa vuoden 2025 alkupuolella. Joulukuussa EETUn puheenjohtaja käytti puheenvuoron vanhusasiavaltuutetun ja oikeusministeriön yhteisessä tilaisuudessa, jossa julkistettiin *Esiselvitys ageismista ja ikärasismista – ikääntyneisiin kohdistuvan syrjinnän tunnistaminen päätöksenteossa*.

EETU myös alkoi valmistautua mahdollisiin eläkeläisjärjestöjen STEA-avustusten leikkauksia koskeviin esityksiin. Syyskuussa STEA kutsuikin EETUn työvaliokunnan keskustelemaan mahdollisuuksista tiivistää eläkeläisjärjestöjen yhteistyötä. EETUn edustaja osallistui myös STEAn Ikävoimaa-avustusohjelman taustakeskusteluihin.

EETUn ns. perustoimintaan kuuluvat alueelliset eläkeläisparlamentit järjestettiin syksyn aikana kuudella hyvinvointialueella, ja niissä oli yhteensä noin 180 osallistujaa. EETUn budjettikannanotto luovutettiin eduskuntaryhmien edustajille 8.10. eduskunnassa. Loppuvuodesta hyväksyttiin EETUn kunta- ja aluevaalitavoitteet, jotka toimitettiin puoluetoimistoihin ehdokkailla jaettavaksi.

EETU osallistui myös EU-komission kuulemiseen Suomen talouspolitiikkaa koskevasta maaraportista ja suosituksesta. Lisäksi EETU teki yhteistyötä liikenne- ja viestintävirasto Traficomien kanssa HD-liittymiä koskevan yhteistyön merkeissä. Huhtikuussa EETU oli mukana eduskunnan järjestämässä köyhyyspäivässä. Suomi Areena ei toimintavuonna toteutunut.

Hallituksen kokoukset järjestettiin KEVAssa, Varmassa, TELAssa ja KELAssa.

**Maarit Kuikka**

## FAKTA

### Toimintavuosi lukuina

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ✕ Lausunnot                      | 12 |
| ✕ Kuulemiset                     | 5  |
| ✕ Kannanotot                     | 5  |
| ✕ Erilaiset sidosryhmätapaamiset | 28 |

## Lähde kerhonojajaksi – liitto kouluttaa

**SENIORILIITTO** järjestää 22.–23.4. uusien kerhonojajien kurssin Helsingissä muistikerhojen, yhteiskunnallisten kerhojen ja digikerhojen vetäjille. Koulutus on maksuton. Ilmoittautuminen senioriapiin kautta tai liiton nettisivuilta.



↑ Itä-Helsingin muistikerhon tapaaminen.

## Järjestöpäällikkö Pia Nyman palkittiin ansioristillä

**SENIORILIITON** järjestöpäällikkö **Pia Nymanille** myönnettiin Suomen Leijonan ritarikunnan ansioristi itsenäisyyspäivänä 2024. Nyman on työskennellyt senioriliiton palveluksessa vuodesta 2017.

Perusteluina kunniamerkille oli Nymanin ansiokas yli 35 vuoden mittainen työ kasvatuksen, koulutuksen ja sote-sektorin työ- ja vapaaehtois- sekä luottamustehtävissä. Erityinen vaikutus hänen työllään on ollut ikääntyneiden ja nuorten hyvinvointiin.

# Tule Porisemaan!

**MITEN** Pori sinua puhuttelee? Pori Jazz, Dingo, Suomi Areena, Yö, **Gallen-Kallela**, Mausoleum, **Joonas Nordman**... vai eikö mitenkään?

Nyt on aika tarkistaa Pori-suhdettasi. Pori nimittäin on senioriliiton seuraavan liittokokouksen isäntäkaupunki kesäkuussa 2026. Me satakuntalaiset seniorit olemme jo täydessä työn touhussa valmistelussa Sinulle kiinnostavaa tapahtumaa.

Kaiken keskiössä on varsinainen kokous- ja juhlapaikkamme Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) kampus. Se on monipuolinen tapahtumapaikka, jonka modernit tilat soveltuvat loistavasti niin kokouksiin, ruokailuun kuin juhliinkin.

Keskeisempää sijaintia tapahtumallemme Porin kaupungissa saa etsiä. Kun hotellitkin sijaitsevat kävelymatkan päässä, on osallistujille tarjolla lähes ihan-teellinen ympäristö. Vehreistä puistoistaan ja jokimaisemista kuulu kaupunki täydentää alkukesän nautintoa.

Maankuulu Yyteri ajanmukaisine palveluineen on golf-kilpailumme areena ja rannan hotelli eräs majoitusvaihtoehtomme. Eikä etäisyys ole ongelma: huolehdimme tapahtumiemme kuljetuksista.



Tiesitko muuten, että Porissa toimii edelleen vanhin suomalainen teatteri, ja vireästi toimiikin. Naapurissa Noormarkussa pääsee tutustumaan **Alvar Aallon** suunnittelemaan Villa Maireaan ja Euroajoella ydinvoimalaan. Pop-up-konsertteja kaupungilla unohtamatta.

Tätä kaikkea varaudumme esittelemään ja tarjoamaan unohtumattomia elämyksiä Sinulle, joka haluat Porin liittokokoukseen osallistua.

Merkitsehän siis kalenteriisi jo nyt tärkeät päivät: **9. –11.6.2026 Porissa**. Tule Porisemaan!

# Kalenteri



KUVA ISTOCK

## Maaliskuu

**13.3.** klo 14–16 Edunvalvon-  
tapäivä: vaikuttaminen  
kunta- ja aluevaaleissa

**14.3.** klo 11–12 Viestinnän  
etäkahvit

**20.3.** Senioriliiton hallituk-  
sen kokous

21.3. Uusien jäsenrekisteri-  
vastaavien päivä

**24.3.** klo 10–12 Hyvinvoin-  
tialuevastaavien Teams  
-tilaisuus

**26.–27.3.** EA1 -koulutus  
Suomen Ensiapu, etänä

## Huhtikuu

**4.4.** klo 10–11 Kilta-kahvit,  
tapahtumat Teams

**16.4.** klo 10–12 DIGIsenio-  
reiden tapaaminen, Teams

**22.–23.4.** Uusien kerhon-  
ohjaajien koulutuspäivät,  
Helsinki

**24.4.** Valtuuston  
kokous, Teams

**28.4.** Näin otat hyvän  
valokuvan, Jyväskylä

## Toukokuu

**9.5.** Kilta-kahvit, tapahtu-  
mat Teams

**21.5.** klo 10–12 Hyvinvoin-  
tialuevastaavien tapaami-  
nen, Teams

**23.5.** klo 10–11 Viestinnän  
etäkahvit

## Huom!

Edellä mainittujen  
tapahtumien lisäksi  
saattaa toteutua myös  
 muita koulutuksia. Löydät  
kaikki liiton tapahtumat  
[senioriliitto.fi/tapahtumat](https://www.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](https://www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset)

### Puhelinpäivystysajat yhdistyksille:

MA klo 10–12, TI klo 13–15, KE 10–12 ja TO klo 10–12  
numerossa 050 564 2656.

**Yhdistysten tiedustelut:** [toimisto@senioriliitto.fi](mailto:toimisto@senioriliitto.fi)

**Postiosoite:** Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



### Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, [maarit.kuikka@senioriliitto.fi](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:stella.sengul@senioriliitto.fi)

Liiton talous- ja yleishallinto.  
Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.



### Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija

050 472 0084, [timo.vuori@senioriliitto.fi](mailto:timo.vuori@senioriliitto.fi)

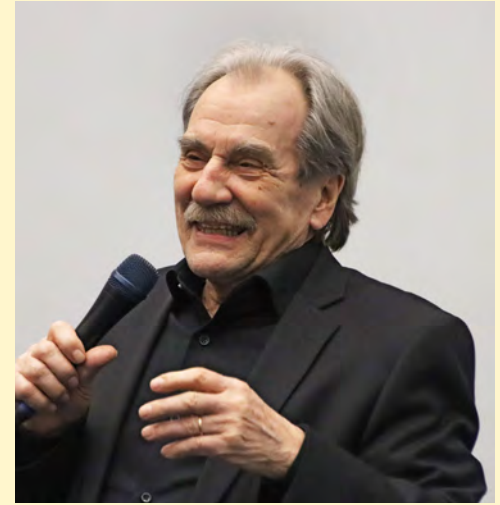
Vaikuttamistyön ja edunvalvonta-asioiden  
valmistelu ja suunnittelu, kannatojien ja  
lausuntojen valmistelu, koulutus.



Veli Matti Friman ja Päivi Mäkinen viihtyvät kiertueella mukaansatempaavasti upeilla tarinoilla ja kappaleilla.



Niilo Nissisen koulutukset yhdistystoiminnasta ja hissiuudesta olivat erittäin pidettyjä.



Erkki Liikanen viihtymässä kiertueyleisössä.



Oulun senioripiirin tapahtumassa kuultiin mielenkiintoista asiaa ja ihastuttavaa musiikkia.

Maarit Kuikka ja Kari Kantalainen markkinatunnelmissa Rovaniemellä.



# Elämäniloa ja voimaa!

Kiitos teille kaikille yli 1 600 osallistujalle kiertuetapahtumissamme ympäri Suomen. Suuri kiitos myös vapaaehtoisille, joita ilman toimintamme ei olisi mahdollista!

Katso lisää kuvia oman piirin alueen tapahtumasta [www.seniorikiertue.fi](http://www.seniorikiertue.fi) -osoitteesta.



Lapin senioripiirin tapahtuma Rovaniemellä käynnisti kiertueen markkinatunnelmissa.



**Pohjanmaan senioripiiri laittoi homman isolla Seinäjoen Ideaparkissa.**



**Satakunnan senioreiden tapahtumassa Porin yliopistokeskuksessa oli paljon aktiiveja ja kiinnostuneita.**



**Varsinais-Suomen senioripiirin kiertuetapahtuma pidettiin Turussa Seniorijelppin tiloissa.**



**Keski-Suomen senioripiirin tapahtumassa Jyväskylässä järjestöväki kuunteli keskityneesti Niilo Nissinen esitystä.**



**Pirkanmaan senioreiden tapahtuma keräsi runsaasti senioreita Lempäälän Ideaparkiin.**



**Hämeen senioripiirin tapahtumassa toiminnasta kiinnostuneet ja aktiivit kokoontuivat Lahdessa.**



**Helsingin senioripiirissä oli runsas osallistujajoukko keskuskirjasto Oodissa.**



**Uudenmaan senioreiden iloinen joukko kokoontui Myyrmäessä Vantaalla.**



**Savo-Karjalan senioripiirin tapahtumassa Kuopiossa väki kokoontui Kuopion Klubille.**



**Etelä-Savon senioreiden tapahtuma Mikkelin Saimaa Stadiumissa tunnelmallisissa merkeissä.**



**Etelä-Karjalan tapahtumassa Lappeenrannassa soi riemuisa musiikki ja puheensorina.**



**Kymenlaakson senioreiden kiertuetapahtumassa Kouvolassa käytiin hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen paneelikeskustelu.**

Matkat yhteistyössä Senioriliiton kanssa

## Rannikkoristeily Kroatiassa

3.-10.5.2025 | 7 yötä

Koe Kroatian komeimmat kaupungit ja upeimmat saaret! Kevään ihana risteily vie Dalmatian rannikon houkuttelevimpiin kohteisiin; historiallisiin kaupunkeihin ja turkoosin meren hellimille saarille, joissa viljellään viiniä, oliiveja ja laventelia. Mukavan lyhyet välimatkat taittavat viihtyisällä pienaluksella.

Hinnat alk. 2 195 € / hlö

Matkan tarkempi esittely ja varaukset  
[kristina.fi/rannikkoristeily](http://kristina.fi/rannikkoristeily)

**Hintaan sis.** Lennot (Finnair), kuljetukset, viikon risteily puolihoidolla, matkaohjelman mukaiset retket (6 kpl) sekä Kristina matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan.

ETU  
Senioriliiton  
jäsenille  
100 €/hlö



## Jokiristeily Moseljoella

– viiniä ja viehättäviä pikkukaupunkeja

16.-23.9.2025 | 7 yötä

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

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

Hinnat alk. 2 395 € / hlö

Lisätiedot matkasta [kristina.fi/moseljoen\\_risteily](http://kristina.fi/moseljoen_risteily)  
Varaukset etuhintaan soittamalla Kristinan asiakaspalveluun.

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

ETU  
Senioriliiton  
jäsenille  
80 €/hlö



Voit varata paikkasi soittamalla  
Kristina Yhteismatkoille  
(ma-pe klo 10-16) puh 05 211 44  
[kristina.fi](http://kristina.fi)

CRUISES • RAILS • ROPAX

# Kristina

Yksilöllisiä yhteismatkoja



# Senioriliiton matkassa!

Tällä kertaa nostamme esiin matkatarinan kesän kestopuosikki-kohteesta sekä valloittavista uutuuksista. Tämän vuoden matkoista esimerkiksi Toscanan vaellus on jo loppuunmyyty.

**Teksti ja kuvat** Petri Rytkönen

**S**enioriliiton ja *Patina*-lehden lukijamatka Visbyhyn vuonna 2024 oli suurin lukijamatkamme lähes 150 osallistujaa voimin. Matkan järjesti Matkapojat ja Viking Line.

Visby tunnetaan upeista raunioistaan, vanhoista rakennuksistaan ja ruusuistaan.

Näistä pääsivät matkalaiset aurinkoisen kesäpäivän aikana nauttimaan runsaasti. Eri puolilla kaupunkia sekä puistoista löytyi upeita ja tunnelmallisia ruusukeitaita. Kaupungissa riitti vilinää, sillä turistikausi oli parhaimmillaan.

Visbyssä ehdottomasti käymisen arvo-

sia paikkoja ovat kaupunkia ympäröivät historialliset muurit, vanhojen kirkkojen rauniot, rantatiet sekä kasvitieteellinen puutarha. Paikallinen suurtori ja ravintolat ovat kokemuksen arvoisia! Paljon historiaa ja tunnelmaa huokuva kaupunki pienine kujineen on pidemmänkin reissun arvoinen.

## Patina-lehden Visbyn risteily 8.6.–10.6.2025

Kesällä 2025 lähdemme jälleen kohti upeaa Visbytä Viking Cinderellan matkassa! Luvassa on varmasti jälleen upea merimatka tunnelmalliseen ja aina niin ihastuttavaan Gotlantin ja Visbyhyn. Matkaisäntänä senioriliitosta lähtee mukaan viestintäpäällikkö **Petri Rytkönen**.

Huomaathan että matkamme on myyty joka vuonna loppuun, joten kannattaa varata paikkansa matkaan ajoissa Matkapojilta. Myös yhdistykset voivat varata liiton kiintiöstä paikkoja omalle ryhmälleen.

## Viehättävä keväinen Viro 14.5.–16.5.2025

Senioriliitolla ja *Patina*-lehdellä on perinteisesti ollut vuosittain matkoja Viroon. Tänä vuonna matka toteutuu Keski-Viron viinitilakierroksena. Viron matkailu on tehty helpoksi, sillä lähtö matkalle on Katajanokan terminaalista ja bussi on vastassa meitä Tallinnan satamassa. Matkassa on aina suomea puhuva opas.



→ Kroatian ja Adrianmeren komeissa maisemissa kelpasi poseerata.



Tällä matkalla nähdään Viron parhaimmat ja erillaisemmat viinitilat, kaunista maaseutua, yliopistokaupunki Tartto sekä Virunmaan pääkaupunki Rakvere. Matkalaiset pääsevät tutustumaan Põltsamaan historialliseen viinikellariin, joka on Viron vanhin viinien valmistaja vuodesta 1920.

Kierrokseen kuuluu myös tutustuminen mys Murimäen viinikellariin, joka on maailman pohjoisin terassiviinitarha. Mikäli viinin lisäksi myös olut kiinnostaa, Tarton kau-

punkikierroksella poikkeamme A. Le Coq olutpanimoon. Lisäksi Pepsijärven rannalla tutustutaan Hirveaian ja Ulgen viinitaloihin. Virunmaan pääkaupunki Rakveresta matka jatkuu kohti Valgejoen Viinivillaan.

Lähde sinäkin mukaan matkalle kokemaan Viro hieman erilaisesta näkökulmasta! Matkan voi varata Matkapojilta.

### Bussimatkailu on nousussa

Ilman lentämistä tehtävien matkojen suosio on jälleen kasvussa. Tämä on huomattu

myös meillä senioriliitossa. Kiertomatkat pohjolassa ovat kiehtoneet matkailijoita eri vuosikymmenillä. Lähde nyt mukaan reissaamaan ja näkemään henkeäsalpaavia maisemia jylhässä Norjassa.

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

Saariston maisemaa hallitsevat korkealle nousevat vuorenhuiput, suojaist lahdellat ja sympaattisen näköiset kalastajakylät. Matkaan lähdetään suomalaisella bussilla Helsingistä ja mukana on suomalainen matkanjohtaja.

Matkalla pääsemme seilaamaan Trollfjordenin vuonon jylhissä maisemissa, käymme Rambergin valkoisilla rantahietkoilla ja vierailemme Borgin kylässä sijaitsevassa Viikinkimuseossa. Matkan aikana tutuiksi tulevat myös Uumaja, Kiiruna, Bodø ja Lyckselin kaupungit.

Matkan voit varata Matkapojilta! Katso tarkempi mainos sivuilta 48–49.

### Viimeinen vinkki!

Ei kannata myöskään unohtaa Kristinan upeita matkatarjouksia senioreille, jotka löydät sivulta 40. Esimerkiksi uniikille matkalle Adrianmerelle omalla laivalla kokeen oppaan kanssa on upea ja ainutkertainen kokemus!



↑ Bussimatkailun suosio on kasvussa. Ryhmä senioreita Virossa.

# 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.

## TuulanTaika joogamatka 29.9. – 5.10.2025

Lähde mukaan jooga- ja hyvinvointimatkalle henkeäsalpaavan kauniille Lefkaksen saarelle. Matka on suunniteltu juuri sinulle, joka kaipaat virkistystä ja uudistumista ja haluat antaa aikaa itsellesi.

Hinta alk. 1395 €/hlö sisältäen lennot, majoituksen hotelli Porto Gallinissa aamiaisella sekä viikon ohjelman.



Katso kaikki aktiivilomat ja löydä omasi

apollo 



## Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily



### Arvoisa seniori tai senioritoiminnasta kiinnostunut!

**LÄHDE KANSSAMME** mukaan *Elämäniloa ja voimaa senioreille* -jäsenristeilylle Tukholmaan ja kutsu mukaan ystäväsikin! Luvassa on monipuolinen risteily ja paljon mielenkiintoista ohjelmaa. Tapaat laivalla senioreita kaikkialta Suomesta ja liittomme toimijoita.

Pääset varaamaan paikkasi risteilyltä **17.3.2025 alkaen** Matkapoikien kautta. Jos haluat varata paikkasi heti, ole rohkeasti yhteydessä omaan yhdistykseesi, sillä yhdistykset voivat varata paikkoja ryhmille jo nyt!

Tämän vuoden jäsenristeilyllä on ohjelmassa elämäniloa ja voimaa!

Risteilymme ohjelma on hyvin korkeatasoinen ja erityisesti viihdyttävä: avajaiskonserteissa pääsemme kuulemaan **Jorma Uotista, Helena Lindgreniä** ja Trio AVECIA. Mummodisco tanssittaa ikivihreiden kappaleiden tahtiin ja pistää seniorin kuin seniorin joraamaan! Päivätansseista pitävät pääsevät pyörittelemään tangokuningatar **Heidi Pakarisen** sekä muusikkojen **Veli Matti Frimanin** ja **Simo Taipaluksen** johdolla.

Monipuolisessa kattauksessa pääsemme kuulemaan **Sami Sykköä** & Jorma Uotista, luentoja ajankohtaisista turvallisuusaiheista, meikkaamisesta, valokuvaamisesta, henkilöhistorian tekemisestä ja monesta muusta.

Ohjelmamme järjestetään Viking Cinderellan upeissa puitteissa, jotka mahdollistavat entistä paremman matkakokemuksen. Muussa ohjelmassa meillä on luvassa muun muassa Speakers' Corner, jossa sana on vapaa, bingoa, karaokea sekä tietenkin Viking Linen tarjoamana **Virve Vicky Rosti**, Freeman ja menneisyyden vangit!

Tule mukaan ja kutsu ystäväsikin tutustumaan senioriliittoon. Voit kutsua mukaan myös uusia jäseniä ja jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi. Muista kysyä ystäväsi senioriyhdistyksen jäseneksi ennen risteilyä, jolloin hän pääsee mukaan jäsenhinnalla!

**17.3. alkaen** kannattaa toimia nopeasti, sillä etenkin halutuimmat hytit myydään loppuun.

Tavataan *Elämäniloa ja voimaa senioreille* -jäsenristeilyllä!

**Maarit Kuikka**  
toiminnanjohtaja  
Kansallinen senioriliitto ry



**VARAUKSET**  
17.3.2025 alkaen  
Matkapojilta osoitteesta  
[matkapojat.fi/](http://matkapojat.fi/)  
senioriliitto tai  
p. 010 2323 200

Julkaisemme  
ohjelman vuoden  
toisessa *Patina-*  
lehdessä ja sitä  
ennen osoitteessa  
[www.senioriristeily.fi/](http://www.senioriristeily.fi/)



## Kansallinen Senioriliitto jäsenristeily

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

### Hinnasto

Hinta/hlö

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

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

#### Hintaan sisältyy:

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



Kansallinen senioriliitto ry

# MATKAKOJAT

Ryhmämyynti p. 010 2323 440 • Myyntipalvelu p. 010 2323 200 • [matkakoajat.fi/senioriliitto](https://matkakoajat.fi/senioriliitto)

# TILAUSAJOKULJETUKSET SENIORILIITTO | Elämän iloa ja voimaa-risteily 30.9.-2.10.25

## Rauma - Turku - Salo - Lohja

- 09:55 Rauma, linja-autoasema tilausajolaituri
- 10:15 Ihode, Säästöpankin pysäkki
- 10:25 Laitila, Kurssikeskuksen pysäkki
- 10:45 Mynämäki, Vt8 pikavuoropysäkki
- 10:55 Nousiainen, Neste piha
- 11:00 Masku, Vt8 pysäkki
- 11:10 Raisio, St1 pysäkki
- 11:20 Turku, Länsikeskus pikavuoropysäkki
- 11:30 Turku, linja-autoasema laitur 9
- 11:45 Kaarina, Paraisten tienhaara Vt110
- 12:00 Paimio, ramppi 11 pikavuoropysäkki
- 12:50 Salo, Piihovi ramppi 15 pikavuoropysäkki
- 12:50 Suomusjärvi, moottoritien ramppi 18 pysäkki
- 13:15 Lohja, ABC Routio piha

## Pori - Harjavalta - Forssa

- 10:10 Pori, Tikkula, ABC:n piha
- 10:20 Pori, matkakeskus, laitur 8
- 10:30 Friitala, pikavuoropysäkki
- 10:35 Nakkila, pikavuoropysäkki
- 10:45 Harjavalta, linja-autoasema
- 11:00 Kokemäki, Peipohja pikavuoropysäkki
- 11:10 Huittinen, linja-autoasema4
- 11:40 Kanteenmaa, tienhaara
- 11:55 Humpkala, Lasitehtaan pysäkki
- 12:20 Forssa, Autokeidas (tauko)
- 12:25 Forssa, linja-autoasema
- 13:05 Karkkila, linja-autoasema
- 13:25 Nummela, pikavuoropysäkki
- 13:40 Espoo, Ikea Turunväylä ramppi

## Vaasa - Seinäjoki - Tampere - Hämeenlinna

- 06:30 Vaasa kaupungintalo
- 06:40 Vaasa ABC Airport Park
- 07:00 Laihia, Matkahuolto
- 07:10 Tervajoki, Neste piha
- 07:15 Isokyrö, Nesteen kylmäasema
- 07:20 Ylistaro, ST1 piha
- 07:50 Seinäjoki, linja-autoasema, shellin pääty
- 08:00 Seinäjoki, Törnävän koulu (pysäkki)
- 08:10 Rengonhovi, Teboil piha
- 08:30 Jalasjärvi, Neste Jalastuuli
- 09:15 Parkano, Shell
- 09:40 Ikaalinen, Neste
- 09:50 Hämeenkyrö, ST1 piha
- 09:55 Hämeenkyrö, S-market pikavuoropysäkki
- 10:15 Ylöjärvi, Shell piha
- 11:35 Tampere, linja-autoasema, Ratinan puoli
- 11:45 Sääksjärvi, pikavuoropysäkki mt 38
- 11:55 Lempäälä, Vaihmala pikavuoropysäkki mt 34
- 12:05 Toijala, pikavuoropysäkki mt 31
- 12:15 Jutikkala, pikavuoropysäkki mt 29
- 12:25 Iittala, pikavuoropysäkki mt 28
- 12:35 Parola, pikavuoropysäkki mt. ramppi 27
- 12:45 Hämeenlinna, Wetterhoffin tilausajolaituri
- 12:55 Tervakoski, pikavuoropysäkki mt. ramppi 21
- 13:05 Riihimäki, pikavuoropysäkki mt. ramppi 19
- 13:15 Hyvinkää, pikavuoropysäkki mt. ramppi 16

## Ähtäri - Jyväskylä - Jämsä - Lahti

- 07:00 Ähtäri, linja-autoasema Ostolantie
- 07:35 Haapamäki, Suojan pysäkki
- 07:50 Keuruu linja-autoasema
- 08:50 Jyväskylä linja-autoasema
- 09:45 Jämsä linja-autoasema
- 10:20 Kuhmoinen
- 10:45-11:30 Padasjoki ABC (tauko)
- 12:20 Lahti Marolankatu
- 12:45 Orimattila Tuuliharju
- 13:00 Mäntsälä St1

## Kuopio - Varkaus - Mikkeli - Kouvola

- 06:40 Kuopio linja-autoasema tilausajolaituri
- 06:55 Pitkälampi ABC piha
- 07:15 Oravikoski pikavuoropysäkki
- 07:25 Leppävirta Unnukka piha
- 07:45 Varkaus ABC piha
- 08:00 Joroinen Jari-Pekka piha eteläp. bussiparkki
- 09:00 Juva ABC piha
- 09:35 Mikkeli Matkakeskuksen tilausajopysäkki
- 09:45 Mikkeli Tuukkala ABC piha
- 10:00 Ristiina pikavuoropysäkki
- 10:05 Ristiina Neste pysäkki
- 10:10 Rantinhovi pikavuoropysäkki
- 10:35 Tuohikotti ABC piha
- 11:40 Valkeala ABC piha
- 12:00 Kouvola linja-autoasema
- 12:15 Kuusankoski keskustan pikavuoropysäkki
- 12:25 Koria ABC pys.
- 12:35 Elimäki Alppiruusu pysäkki
- 12:50 Pukaron Paroni piha
- 12:55 Lapinjärvi Teboil piha

## Joensuu - Imatra - Lappeenranta - Kotka - Porvoo

- 05:30 Joensuu Kirkkokatu Taidemuseon matkailupysäkki
- 05:35 Joensuu linja-autoasema laitur 1
- 05:45 Reijola ramppi
- 05:55 Honkavaara Gulf pysäkki
- 06:05 Onkamo, th
- 06:20 Tolosenmäki Neste Piha
- 06:30 Kitee ABC piha
- 06:40 Puhos th VT6 pysäkki
- 07:15 Kesälahti Pivanka piha
- 07:30 Saari SEO piha
- 07:40 Särkisalmi ABC piha
- 07:50 Parikkala rautatieasema
- 08:35 Simpele Teboil piha
- 08:50 Rautjärvi Pirholan th
- 09:05 Imatra Vuoksenniska SEO piha
- 09:15 Imatra keskusliikenneasema
- 09:20 Imatra Olavinkatu kaukoliikennepys.
- 09:30 Imatra Vesivalon pys.
- 09:45 Joutseno linja-autoasema
- 10:00 Lauritsala Karjalantien pikav.pys.
- 10:05 Lappeenranta Peltolan koulun pysäkki
- 10:10 Lappeenranta Skinnarila pikav.pys.
- 10:25 Luumäki Jurvalan pikav.pys.
- 10:35 Taavetti linja-autojen lähtöpaikka
- 10:55 Pyhäntö pikav.pys.
- 11:45 Hamina linja-autoasema
- 12:00 Karhula linja-autoasema
- 12:15 Kotka linja-autoasema
- 12:25 Sutela pikav.pys.
- 12:30 Siitälä liittymä 71 pikav.pys.
- 12:40 Pyhtää kk. Liittymä 70
- 12:45 Ruotsinpyhtää liittymä 88 pikav.pys.
- 12:55 Loviisa linja-autoasema
- 13:20 Porvoo Shell Kuninkaanportti

Pidätämme oikeuden reitti/aikataulu-  
muutoksiin varustilanteesta riippuen.  
Mahdollisista muutoksista tiedotetaan  
aina varaajaa suoraan. Tarkista lähtöaika  
ja -paikka saamastasi tilausvahvis-  
tuksesta. Tilausajokuljetusten osalta  
vastuullinen on Matkapoljat Oy.

## MATKAPOJAT



Kansallinen senioriliitto ry



## WALDEMARSUDDEN TAIDEMUSEO

Waldemarsudden museo oli alun perin prinssi Eugenin (1865-1947) koti. Tänä päivänä se on yksi Ruotsin suosituimmista taidemuseoista. Esillä on ympäri vuoden on niin prinssi Eugenin omaa taidetta kuin muuttuvia väliaikaisia näyttelyitäkin. Museo koostuu päärakennuksesta, "Linnasta", joka rakennettiin vuosina 1903-1905 prinssi Eugenin asuinpaikaksi, ja galleriarakennuksesta, joka Waldemarsudden lisättiin vuonna 1913. Arkkitehti Ferdinand Boberg suunnitteli molemmat rakennukset tiiviissä yhteistyössä prinssi Eugenin kanssa. Prinssi, joka oli kuningas Oscar II:n ja kuningatar Sofian poika, oli yksi aikansa tärkeimmistä maisemamaalareista. Hän oli myös merkittävä taiteenkeräilijä ja keskeinen hahmo Ruotsin kulttuurielämässä. Museon puutarhaa ei myöskään kannata jättää väliin!

**Lähtö klo 10:30 satamasta • Kesto n. 3h Hinta 51€ / henkilö • Ryhmän koko: max 40 hlö**

## MILLESGÅRDENIN TAIDEMUSEO

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, eikä syyttä. Opastetulla kierroksella tutustumme yhdessä Millesin vaikuttaviin veistoksiin, jotka sijaitsevat kauniissa puutarhassa. Kierroksen aikana kuulemme enemmän veistosten jännittävästä historiasta ja ehdimme nähdä myös Carlin ja Olgan kodin. Retkeen sisältyy myös lyhyt kaupunkikierros.

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

## KAUPUNGINTALON KANSALLISROMANTIikka JA ARVOSTETTUJA NOBELISTEJA

Tukholman kaupungintalo on tunnettu ainutlaatuisesta arkkitehtuuristaan ympäri maailmaa. Tällä retkellä tutustumme niin kaupungintalon arkkitehtuuriin kuin Nobelin maailmaankin. Nobel-juhllisuuksia vietetään kaupungintalossa joka vuoden joulukuussa. Näemme muun muassa Sinisen salin, jossa Nobel-juhlan vieraat yhdessä kuninkaallisten kanssa nauttivat illallisen ja Kultaisen salin, jossa ilta jatkuu upeiden tanssiaisten merkeissä. Kaupungintalon mykistävästä arkkitehtuurista saamme kiittää Ragnar Östbergiä, yhtä Ruotsin kuuluisimmista arkkitehteistä. Retkemme jatkuu kohti Vanhaa kaupunkia, jossa vierailemme Nobel Prize -museossa. Museossa saamme kuulla enemmän ruotsalaisesta keksijästä Alfred Nobelista ja siitä mihin hänen kuuluisa testamenttinsa johti.

**Lähtö klo 10:30 satamasta • Kesto n. 3h • Hinta 49€ / henkilö • Ryhmän koko: max 50 hlö**

## DROTTNINGHOLMIN LINNA

Linna sijaitsee Lovön saarella, noin puolen tunnin ajomatkan päässä Tukholman keskustasta. Drottningholmin linna kuuluu UNESCO:n maailmanperintökohteiden luetteloon. Se on parhaiten säilynyt 1600-luvulla rakennettu kuninkaanlinna, ja se edustaa kaikkea eurooppalaista kuninkaallista arkkitehtuuria tuolta aikakaudelta. Arkkitehti Nicodemus Tessin vanhempi suunnitteli linnan ranskalaisen esikuvien mukaan kuningatar Hedvig Eleonooran toimeksiannosta. Siitä alkaen monet kuninkaalliset ovat jättäneet jälkensä linnaan. 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 • Kesto n. 3h • Hinta 52€ / henkilö • Ryhmän koko min: 50 hlö, max 100 hlö**

## 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**

# MATKAPOJAT

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

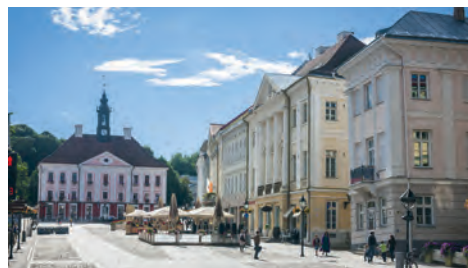
Risteily Viking Cinderella 8.6.-10.6.2025 alk./hlö **227 €**



### VIRON PARHAIMMAT VIINITILAT

#### SENIORILIITON KESKI-VIRON VIINITILAKIERROS, 3 PV

Tällä matkalla nähdään Viron parhaimmat ja erillaisemmat 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 €**



**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!

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 äärille? 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!



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

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

Vastaa  
ja voita!

## Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **24.3.2025** 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 **Hiikka Asikainen** Imatralta. Hänen mielestään paras juttu oli *Kokemus puhuu vielä kerran*. Onnea!



# 10

KYSYMYSTÄ

### 1) Milloin Panaman kanava avattiin liikenteelle?

- a) 1900
- b) 1914
- c) 1931

### 2) Milloin Helsinkiin saatiin ensimmäiset liikennevalot?

- a) 1951
- b) 1955
- c) 1958

### 3) Mikä on Lapin maakuntaeläin?

- a) Riekkö
- b) Ahma
- c) Poro

### 4) Mikä on suomalaisen keskipituus THL:n mukaan (4.3.2024)

- a) 163,2 cm
- b) 164,1 cm
- c) 165,2 cm

### 5) Missä on suomen vanhin toiminnassa oleva paperitehdas?

- a) Kemissä
- b) Valkeakoskella
- c) Tervakoskella

### 6) Kuka valittiin vuoden urheilijaksi 2024?

- a) Lauri Markkanen
- b) Lukas Hradecky
- c) Aleksander Barkov

### 7) Pajtim Statovci sai 2024 kauno-kirjallisuuden Finlandia-palkinnon. Missä maassa hän on syntynyt?

- a) Romania
- b) Bulgaria
- c) Jugoslavia

### 8) Senioriliitto tekee patikka-matkan syksyllä Tiroliin. Mikä hiihtokeskus osuu matkan varrelle?

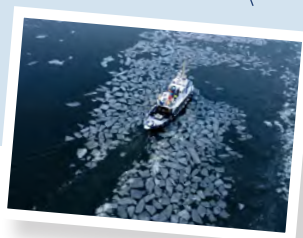
- a) Anterselva
- b) Zakopane
- c) Val di Fiemme

### 9) Montako jäänmurtajaa Suomessa on?

- a) 6
- b) 7
- c) 8

### 10) Paljonko on Suomen ja Viron lyhin etäisyys toisistaan Suomenlahdella?

- a) 33 km
- b) 36 km
- c) 40 km



## Henkilökohtaisia kuvia kirjaimilla lahjaksi ystäville

**Olarin kansallisissa senioreissa on toiminut lähes kymmenen vuotta digikerho. Syksyllä aiheisiin otettiin tekoälyt ChatGPT, Copilot ja Gemini. Microsoftin kuvageneraattori Image Creatoria on myös harjoiteltu Marja Sarjan johdolla.**

### Marja, miten aloitit kuvien tekemisen Image Creator -ohjelmalla?

Aloitin kuvien tekemisen yli vuosi sitten yksinkertaisista kukkakuvista, joita lähetin ystäväilleni heidän merkkipäivinä. Sitten liityin Facebookissa toimiviin ryhmiin, joissa taiteilijat ympäri maailman julkaisevat kuviaan. Kuvissa he jakavat myös promptit eli kehoitteet, joilla he ohjaavat tekoälyä tekemään haluamiaan kuvia. Näin opin tekemään monipuolisempia kuvia. Kuvieni erikoisuus on, että niissä on aina mukana saajan nimikirjain. Se tuo kuviin henkilökohtaisen kosketuksen.

### Miten keksit laittaa nimikirjaimen kuviin?

Kun yritin saada kuviin onnittelun ja saajan nimen, tekoäly useimmiten teki liian vähän tai liian paljon kirjaimia. Aloin tehdä vain saajan etukirjaimen kuviin kuva-aiheen lisäksi. Kuvageneraattori keksii itse mitä ihmeellisempiä kuvioita kirjaimiin ja käyttää myös kirjaimissa kuvan tyyliä.

### Miten valitset tyyliä kuviin?

Se riippuu paljon henkilöstä, jolle kuva on menossa ja siitä, millainen merkkipäivä on kyseessä. Kuvissa voi käyttää kaikenlaisia taiteellisia tyyliä, kuten realismia, surrealismia, kansantaidetta, graffitteja jne.

Kuvissa voi käyttää myös lasi-, lanka-, paperi-, emali- ja metallitaidetta tai tehdä mosaiikkia ja lasimaalauksia.

Voi kokeilla, miltä sama kuva näyttää eri taiteilijoiden tyyliillä. Esimerkiksi kuva K-kirjainta värittävästä tytöstä **Picasson** tyyliillä on aivan muuta kuin **Van Goghin** tai **Salvador Dalin** tyyliillä.

Käsitöitä harrastavalle kissaihmiselle voi kuvageneraattorin pyytää tekemään lankataiteella kirjaimen ja kissan. Se osaa värkkäillä kauniita langasta tehtyjä kukkia ja söpöjä kissoja. Pariisista pitävälle voi Mail art -tyyliillä tehdä kuvan, missä on Pariisista lähetettyjä postikortteja ja kirjeitä. Golfarille voi lähettää kuvan, missä on kirjain golfkentällä. Ohjelma osaa tehdä tyyliin sopivan kirjaimen ruohosta ja kukista.

Lähetän kuvat WhatsAppissa, sähköpostissa tai tekstiviestissä tai tulostan paperille.

### Mistä tämän kuvanluonti-ohjelman löytää?

Ohjelma Bing image creator on ilmainen. Se löytyy tietokoneella osoitteesta [bing.com/imagecreator](https://bing.com/imagecreator). Puhelimesta ohjelma löytyy nimellä Bing: Chat with AI & GPT-4. Microsoftin salasana tarvitaan.

Näissä Facebookin ryhmissä on kerrottu kuvan kehote eli prompti: Prompts for bing image creator, Beccas Beautiful AI, DALL-E3 prompt tricks ja Künstliche Intelligenz & Prompt.

Kiitos Marja haastattelusta. Olarin kansallisten seniorien Digi- ja tekoälykerhossa jatkamme edelleen kuvien tekemisen monenlaisilla tyyliillä.

**Kristina Rantalainen**

## Olen vaikuttunut

**TIESITTEKÖ,** että Salossa Nokian henki on edelleen voimissaan? Draivi, rajojen rikkovuus, ylpeys ja yhdessä tekemisen meininki. Seläistä koin Salon seniorit ry:n kuu-kausitapaamisessa 15.1. Astrum-keskuksessa marssiessani ensimmäistä kertaa paikalle. Odotin muutaman kymmenen aktiiviosallistujan kohtaamista. Vau. Olin mykistynyt. Juhlasaliin oli kokoontunut valtava määrä senioreita seurustelemaan, kuulemaan tietoisuutta ja nauttimaan lounasta. Kokemus, viisaus ja hiljainen tieto olivat vaikuttavasti läsnä.

Uutena katsoo asioita kauemmalta ja huomaa puut metsästä. Mietin miellyttävässä pöytäseurassa istuessani suomalaista yhdistysperinnettä ja sen tulevaisuutta. Nuoria on nykyään vaikea saada mukaan yhdistystoimintaan. Työ, perhe, harrastukset eli ruuhkavuodet ovat usein syynä. Ei huolta. Kun tullaan seesteisempiin vuosiin, tarjolla on paljon yhteisöllisiä toimintoja. Eräs niistä on senioritoiminta. Kannustan tulemaan mukaan.

Kurkattuani yhdistyksen kotisivuja huomaa, että puhutaan vuonna 1970-luvulla Halikossa syntyneestä perinteestä. Jatkuvuutta on ja pitääkin olla. Huolen aihehtakin on. Julkinen sektori kaventaa koko ajan kolmannen sektorin toimintaedellytyksiä. Hyvin rasvattu palvelujärjestelmä tarvitsee julkista, yksityistä ja eritoten kolmatta sektoria.

**Raili Hilakari**  
varatuomari Mathildedalista



Elämäniloa  
ja voimaa!

Kansallinen senioriliitto ry



# Jäsenhankintakilpailu jäsenistölle

Tiesitkö, että yli puolet uusista jäsenistä tulevat kaverin tai ystävän kysymänä senioriyhdistysten toimintaan? **Kysy siis kaveria, ystävää tai vaikka naapuria mukaan senioritoimintaan ja jäseneksi omaan paikallisyhdistykseesi.**

Ehkäistään yhdessä yksinäisyyttä ja kutsutaan mahdollisimman moni mukaan elämäniloiseen toimintaan senioriyhdistykseen!

## Mikäli henkilö liittyy jäseneksi, voit osallistua jäsenhankintakilpailuumme:

- ✗ Kaikkien jäsenhankintaan osallistuneiden välillä arvotaan kaksi lippua senioriliiton jäsenristeilylle 2025 ja myöhemmin yhdelle senioriliiton matkalle.
- ✗ Kilpailuun osallistutaan vastaamalla sähköiseen kyselyyn, jonka linkki julkaistaan maaliskuun loppuun mennessä osoitteessa [www.senioriliitto.fi/jasenhankintakilpailu](http://www.senioriliitto.fi/jasenhankintakilpailu).
- ✗ Sivustolle lisätään myös tarkemmat kilpailun säännöt ja ohjeet.
- ✗ Jäsenten osalta kilpailuaika on 1.6.2024 – 31.5.2025 syysristeilyn lippujen osalta ja 1.6.2024 – 31.12.2025 liiton matkan osalta. Jäsen voi osallistua molempiin arvontoihin, mutta ei voittaa kumpaakin palkintoa.

## Jäsenilmoitus

Jäseneksi liittyvä täyttää painokirjaimin ja antaa yhdistyksen edustajalle.

|                                |  |                              |
|--------------------------------|--|------------------------------|
| SUKUNIMI                       | ETUNIMET                               |                              |
| SYNTYMÄAIKA                    | HALUAN PATINA-LEHDEN<br>KYLLÄ __ EI __ | SUKUPUOLI<br>MIES__ NAINEN__ |
| LÄHISOITE                      | POSTINUMERO                            |                              |
| PUHELIN                        | SÄHKÖPOSTI                             |                              |
| AMMATTI TAI ARVO               |  |                              |
| ÄIDINKIELI                     | KOTIPAikka                             |                              |
| YHDISTYS, JOHON HALUAN LIITTYÄ |  |                              |
| ALLEKIRJOITUS                  |  |                              |

KÄSIKIRJOITUS:  
**MAIA HÄKLI**  
ALKUPERÄISTEOS:  
**JOHANNA VENHO**  
OHJAUS:  
**HANNA RYTI**  
ESITYSOIKEUKSIA VALVOO  
AGENCY NORTH OY.

ENSI-ILTA  
15.2.2025

*Sylvia*  
ENSIMMÄINEN  
NAINEN

mikkelinteatteri.fi

Essi Renvall: Sylvia Kekkonen muotokuva,  
piirros 1961. Lähde: Urho Kekkonen arkisto/  
© Kuvasto 2024.

MIKKELIN  
teatteri

Rami Saarijärvi  
Aleksi Laukkonen  
Tapio Huilla

Tapio Parkkinen  
*Sinineet  
unien*

Esityksiä 25.6. - 9.8.2025

Liput: 30/27/15 €  
050 3468 464  
050 3475 102

[www.nokianteatteri.fi](http://www.nokianteatteri.fi)  
NOKIAN KESÄTEATTERI 2025

Terveyslomapaketti

## "Terveyttä kylpylästä"

(alk. 4 yötä)

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

+ **3 hoitoa**  
päivässä

HINTA ALKAEN

**61 €**

1 hlö/1vrk 2 hh:ssa



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

**Marjut ja Heikki** ovat jo vuosia olleet Tervis -kylpylän vakioasiakkaita. Kysyimme heiltä että mistä he pitävät Terviksessä eniten.

**Heikki:** "Ensiksikin hoidot ovat täällä erityisen hyviä. Pidämme paljon myös ruoasta, sekä tietysti sauna- ja allas-osastosta. Stressi häviää, kun täällä Terviksessä kaikki palvelut ovat aina valmiina."

**Marjut:** "Hoitoihin olemme enemmän kuin tyytyväisiä. Meillä molemillahan on omat vaivamme. Minä tykkään erityisesti yrtti-kylvyistä. Terveyslomapakettiin sisältyvä terveydenhuollon ammattilaisen vastaanottotutkimus on erittäin hyvä. Siinä selvitetään aina senhetkiset sairaudet ja vaivat sopivien hoitojen perusteiksi. Annettavat hoidot suunnitellaan ja päätetään sitten yhdessä."

Itse keskityn aika paljon käsien ja jalkojen hoitoihin, ja tunnen että ne ovat auttaneet. Meille on tärkeä myös se, että Terviksen palveluiden hinta-laatusuhde on sopiva. Vertailin syksyllä kylpylöitten hintoja, ja totesin että kaksi vuorokautta ilman hoitoja kylpylässä Suomessa oli kalliimpi kuin viikko täällä hoitoineen! Aikoinaan käytiin usein lämpimissä maissa, mutta ei enää. Tulemme mieluummin tänne.

Kuten Heikki jo mainitsi, täällä kaikki on valmista, ja stressi häviää."

**Heikki:** "Tervis on tullut tosi tutuksi. Tulemme taas pian takaisin!"

**ARVONTA!**

Tutustu kampanjaan  
osoitteessa [spatervis.ee/fi/kampanja/](http://spatervis.ee/fi/kampanja/)  
ja **voita Terveysloman -paketti** itsellesi!

[spatervis.ee/fi](http://spatervis.ee/fi)



# Keinuvat hotimaiset

**Punaisilla laivoilla tanssitaan useita kertoja viikossa Suomen kirkkaimpien iskelmätahtien ja orkestereiden johdolla. Kiillota siis tanssikenkäsi ja suuntaa Itämeren aalloille.**

Olemme seniorimatkailun asiantuntija ja autamme teitä räätälöimään ryhmämatkan täynnä mukavia elämyksiä laivalla ja kiinnostavia retkiä maissa. Valmis paketti tai oman maun mukaan räätälöity matka - olemme täällä teitä varten.

Lue lisää artisteista, erikoisristeilyistä, palveluista maissa sekä matkavinkeistä ja hyödynnä etusi: [vikingline.fi/edut/senioriliitto](http://vikingline.fi/edut/senioriliitto)

## Koe enemmän - merellä ja maissa!

Alla muutama poiminta kevätkauden artistikattauksesta.

### Helsinki-Tallinna-reitillä, Viking XPRS

- \* 1.-2.4. Janne Tulkki & Tulinen Sydän \* 8.-9.4. Kyösti Mäkimattila & Ajan Sointu
- \* 6.-7.5. Eino \* 20.-21.5. Teemu Roivainen & Energia \* 3.-4.6. Markku Aro & Diesel
- \* **Mummodisko** maanantaisin 7.4. ja 5.5. Tuija Piepposen luotsaamana

### Helsinki-Tukholma-Helsinki, Cinderella/Gabriella

- \* 10.3. Komiat \* 17.3. Saija Tuupanen \* 24.3. Sami Saari & Jazzpojat
- \* 31.3. Arto Nuotio, Jussi Lammela & Hariolax \* 7.4. Teemu Roivainen & Energia
- \* 21.4. Finlanders \* 5.5. Charles Plogman & MiSiO \* 12.5. Sinitaivas

### Turku-Tukholma-reitillä

#### Viking Grace

- \* 26.3. Hurma \* 30.-31.3. Eija Kantola & Omega \* 6.4. Janne Tulkki & Tulinen Sydän
- \* 13.-14.4. Saija Tuupanen \* 15.4. Komiat \* 23.4. Markku Aro & Diesel
- \* **27.4. Suuri Tanssiristeily** \* 4.-5.5. Taikakuu \* 7.5. A. Aalto \* 13.5. Susanna Heikki & Voimaorkesteri \* 14.5. Leif Lindman & Rosette

#### Viking Glory

- \* 12.-13.3. Sinitaivas \* 26.-27.3. Kyösti Mäkimattila & Ajan Sointu
- \* 23.-24.4. Arto Nuorio, Jussi Lammela & Hariolax \* 7.-8.5. Finlanders
- \* 21.-22.5. Komiat

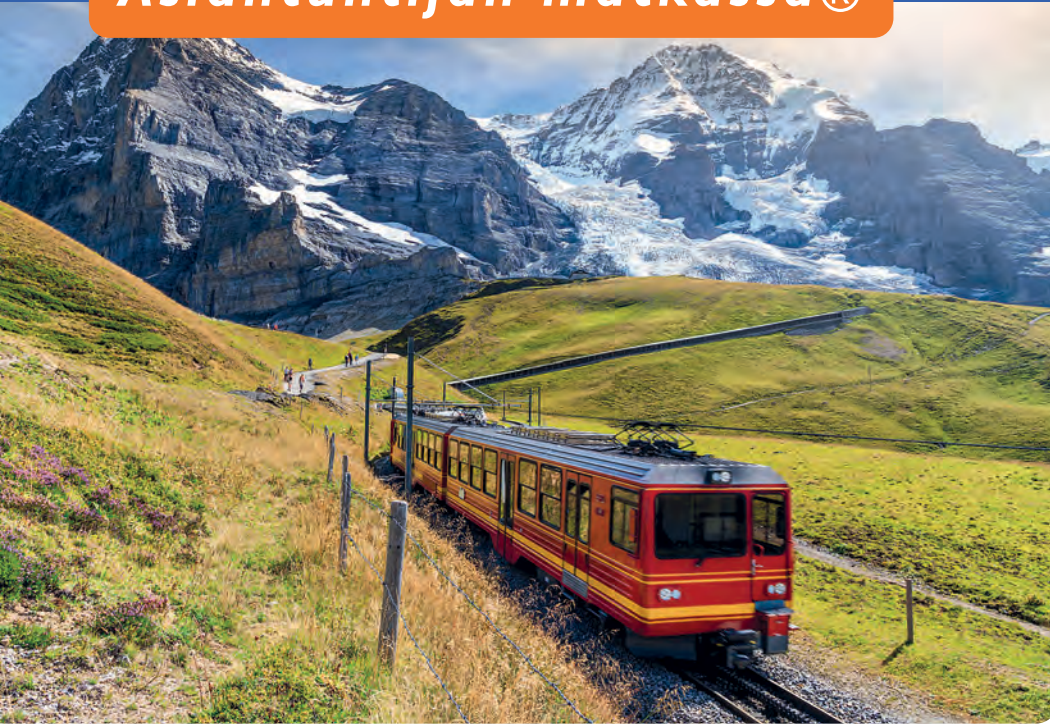


[vikingline.fi/viihde](http://vikingline.fi/viihde)

# VIKING LINE



Oikeus muutoksiin pidätetään.



## TEKNIIKAN IHMEITÄ JA LUONTOELÄMYKSIÄ SVEITSISSÄ

14.–19.10.2025

Matkan aikana tutustutaan huikeaan CERNin tutkimuskeskukseen sekä vieraillaan maailmankuulussa Patek Phillippen kellomuseossa ja Einstein-näyttelyssä, joka on rakennettu hänen entiseen asuntoonsa.

Euroopan huipulle nousee pienellä punaisella junalla, joka kulkee Eiger-vuoren sisällä kohti uskomattomia jäätikkömaisemia. Grimselin solassa perehdytään maansisäiseen vesivoimalaan sekä ihmetellään valtavaa kristallilöydöstä.

asiantuntijaopas Liisa Helve-Sibaja

2 896 €

sis. Helsinki-Geneve/Zürich-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 5 yön majoitus jaetussa 2hh • 5 x aamiainen, 6 x lounas, 1 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut



Liisa Helve-Sibaja



### CAMINO FRANCES

Sarriasta Santiago de Compostelaan

1 698 € | 3.–10.5., 17.–24.5., 11.–18.10.2025

Ranskalainen tie "Camino Frances" on tunnetuin yli tuhat vuotta vanhoista vaellusreiteistä Santiago de Compostelan katedraaliin ja apostoli Jaakobin haudalle. Lähde vaeltamaan kanssamme reitin viimeiset sata kilometriä! Klassisen tien simpukatunnukset ohjaavat vaellusta idyllisissä Galician maakunnan luonnonmaisemissa, tammimetsissä ja niittyjen reunoilla läpi ihastuttavien keskiaikaisten maalaiskylien.

asiantuntijaopas Pekka Katainen

### KAUNIS AMALFIN RANNIKKO JA ROOMA

alk. 1 896 € | 12.–17.5., 6.–11.10., 20.–25.10.2025

Tutustutaan laulujen Napoliin, nähdään ihastuttava, rinteeseen rakennettu Positano, vieraillaan Ravellossa Villa Rufolon puutarhassa ja tutustutaan Caprin saarella Axel Munthen huvilaan. Nähdään myös upea Pompeijin rauniokaupunki ja nautitaan antiikin Roomasta. Matkan aikana majoitutaan kolme yötä Sorrentossa, kaksi Roomassa.

asiantuntijaopas Marja Grönqvist ja Päivi Romu

### VEHREÄ YORKSHIRE

brittisarjojen maisemissa

1 638 € | 12.–15.6., 24.–27.9.2025

Tutuiksi tulevat Yorkshiren vehreät maalaismaisemat kiviaitoineen, kanervanummet ja Yorkin keskiaikainen kaupunki – unohtamatta Aidensfieldin ja Esholtin idyllisiä pikkukyläiä sekä useiden brittisarjojen, kuten Emmerdale ja Sydämen asialla, kuvauspaikkoja! Matkalla majoitutaan koko ajan Yorkin kaupungissa, joten aikaa jää myös omatoimiseen tutustumiseen.

asiantuntijaopas Ville Kinon

### KIEHTOVA BALTIA

1 568 € | 16.–21.8.2025

Lähde unohtumattomalle matkalle Liettuaan ja Latviaan kokemaan Baltian parhaat nähtävyydet, joista moni on Unescon maailmanperintölistalla. Vilnan barokkikaupunki, keskiaikaiset linnat ja erikoinen Kuurinkynäs, upea Rundalen palatsi sekä eloisa Riika kutsuvat mukaan nauttimaan rikkaasta historiasta, upeasta arkkitehtuurista ja henkeäsalpaavasta luonnon kauneudesta.

asiantuntijaopas Neringa Kaselyte

### VIETNAMIN KIERTOMATKA

2 946 € | 13.–25.11.2025

Matkan aikana päästään sukeltamaan syväälle Vietnamin kiehtovaan menneisyyteen, maistamaan herkullisia paikallisia ruokia ja nauttimaan henkeäsalpaavista maisemista: tehdään kävelykiertos vilkkaan Hanoin kaduilla, risteillään Halonginlahden upeissa maisemissa, nautitaan Hoi Anin tunnelmasta ja merrellisestä Vinh Hystä sekä vieraillaan hiekkadyneistä tunnetussa rantakohteessa Mui Nessa. Matka päättyy sykkivään Ho Chi Minh Cityyn, joka edelleen myös Saigonina tunnetaan.

asiantuntijaopas Timo Bry

# Lomalinja®

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

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

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



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

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