

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
5/2025

Patina

*Antoisaa
alkavaa vuotta!*

PAINAVA SANA

Omaishoitajien
jaksaminen
huolettua

LÄHDE MUKAAN

Kulttuuria ja
patikointia
Italiassa

TEEMA

Yhdessä
yksinäisyyttä
vastaan

Suunta parempaan

Tähtitieteilijä Esko Valtaoja
muistuttaa, että nykymaailmassa
menee oikein hyvin.



Asumaan hoivakotiin – Mainiokodit ovat täällä teitä varten

Etsitkö hoivakotipaikkaa itsellesi tai ikääntyneelle läheisellesi?

Olette nyt uuden äärellä. Kuljemme rinnallanne hoitopäätöksestä muuttoon ja jatkamme ikääntyneen ja läheisten tukena uudessa kodissa. Olet lämpimästi tervetullut Mainiokotiin. Meillä et ole koskaan yksin.

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

Sen tuntee, kun tulee kotiin.

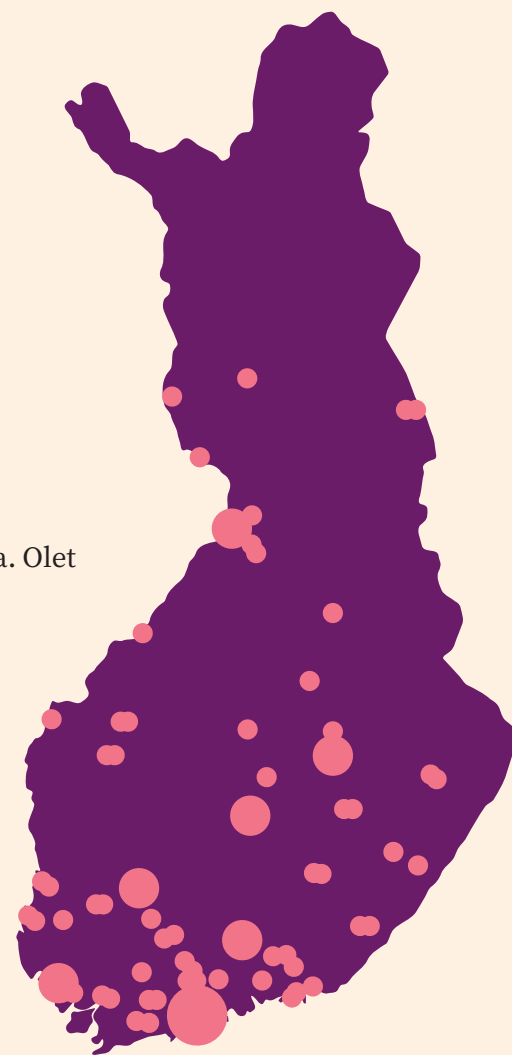
Soita ja kysy lisää hoivakotiemme asukaspaikoista!

Mainiokotien palvelunumero
p. 020 581 300

Avoimna arkisin:
ma klo 15–18, ti–pe klo 10–13

mainiokodit.fi

Ikääntyneiden asumis- ja hoivapalvelut



mainiokodit



Kurkistus Overtonin ikkunaan

Sain käsiini mielenkiintoisen esityksen järjestöjen vaikuttamistoiminnasta. Esitys lähtee liikkeelle väitteestä, ettei järjestöjen vaikuttavuudesta viestiminen ole tavoittanut suurta yleisöä. Kyse ei olisi siitä, että järjestöjen pitäisi kertoa tarinansa paremmin, vaan että tarina, jonka sisällä järjestöt toimivat, on liian kapea. Jotta vaikuttamistyö kehittyisi ja tarina muuttuisi, järjestöjen olisi tunnistettava vallalla olevat ajatusmallit ja oletukset ja osattava samanaikaisesti sekä hyödyntää niitä että vaikuttaa niihin. Kaikki tämä voisi olla mahdollista Overtonin ikkunaan hyödyntämällä.

Overtonin ikkuna on käsite, joka auttaa hahmottamaan sitä, mitä pidetään tällä hetkellä mahdollisena yhteiskunnallisessa ja poliittisessa keskustelussa. Ikkuna voidaan jakaa osiin, joissa voimassa oleva, suosittu ja järkevä asiantila ovat vielä ikkunan sisällä. Ikkunan ulkopuolelle jäävät juuri ja juuri hyväksyttävät, radikaalit ja ennenkuulumattomat asiantilat.

Yleensä poliitikot eivät luo tai siirrä ikkunaa, mutta erilaiset yhteiskunnalliset toimijat, kuten kansalaisjärjestöt, voivat ja pyrkivät siirtämään ikkunaa jopa niin, että radikaalit ideat voivat vähitellen päästä ikkunan sisälle eli muuttua hyväksytyiksi.

Ymmärrys Overtonin ikkunasta antaa oivallisen työkalun järjestöjen vaikuttamistoiminnalle. Vallitsevaan asiointilaan ei tarvitse tyytyä. Vaikuttamisen tavoite saa ja sen pitää olla valtavirasta poikkeava. Tämä on voimaannuttava viesti vuodenvaihteeseen, jolloin on tapana pohtia tehtyä ja suunnata katsetta kohti tulevaa. Mikä olisi ensi vuonna se Overtonin ikkunaa siirtävä viesti, joka saisi ikäänntyneiden äänen kuulumaan kaikissa päätöksentekoprosesseissa paremmin?

Ehkä omassakin elämässä on asioita, jotka kaipaivat uutta näkökulmaa. Sitä jään pohtimaan vuodenvaihteen juhlahinnojen keskellä.



Maarit

Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Kansallisteatterin Jotuni-näytelmä muutti käsitystäni Maria Jotunin Huokuva talo -romaanin viestistä. Tangoon tarvitaan aina kaksi.



On huolestuttavaa seurata, miten vahvasti kansalaisyhteiskunnan toimintamahdollisuuksia kavennetaan ja olemassaoloa haastetaan Euroopassa tällä hetkellä.



”Kello lyö ja taivas loistaa, raketit sen hetken kruunaa. Sydämessä hiljaa toivon, että hyvä meitä uudessakin siunaa.” (Runon loi tekoäly)

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 5/2025

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Leila Mehto **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Roni Rekomaa **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 26.2.2026



6

Esko Valtaoja
sanoo, että nykyihmisillä
menee oikein hyvin.

10

Ajankohtaista asiaa,
uutisia ja tietoa.

12

Varsinais-Suomen
hyvinvointialueen
terveiset.
Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa
Tuomo Yli-Huttula.

14

Meistä jokainen voi tuoda
valoa yksinäiseen päivään.

20

Laura Kolbe
jäi eläkkeelle, mutta jatkaa
tutkimustyötään.

22

Omaishoitajat hoivaavat
läheistään jopa oman
terveytensä kustannuksella.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen
terveiset.

29

Ilmoittaudu
liittokokoukseen
7.1. alkaen.

30

Paikallisyhdistysten
kuulumisia ja
tapahtumia.

38

Liiton kalenteri ja
yhteystiedot.

39

Tietoa
menneistä ja
tulevista matkoista.

45

Rautajoen kartanoon
palasi loiston aika.

46

Blinipannari on
helppo ja herkullinen
tarjottava
talven juhliin.

48

Ristikko ja
10 kysymystä.



Sirkka Niemi valmistamiensa lotta- ja sotilaspoikanukkejen vieressä Rautajoen kartanolla. s. 45

MARJA-LEENA HAUTALA

♥

Patina

Palautetta tai ideoita?

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

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

Patinan seuraava ilmestymispäivä 26.2.2026.



Henkilöjutun kirjoittaja
Vilma Timonen:

”Esko Valtaoja ja hänen vaimonsa ottivat minut ja kuvaajan ystävällisesti vastaan, ja tunnelma heidän kodissaan oli rento. Keskustelimme muun muassa mustien aukkojen ja Marsin tutkimuksesta sekä Valtaojien Pariisin-matkasta, jolta he olivat palanneet edellisenä yönä.”



Eske Valtaoja on sitä mieltä, että mitä vanhemmaksi tulee, sitä tyytyväisempi on syytä olla.

Tähtitiedettä koko elämä

Elämänura avaruustutkimuksen parissa auttaa laittamaan asiat oikeaan mittakaavaan. Nykyihmisellä menee oikein hyvin, kun tilannetta verrataan sadan vuoden takaiseen.

Teksti Vilma Timonen | **Kuvat** Roni Rekomaa

Tähtitieteen emeritusprofessori **Esko Valtaoja** on useissa yhteyksissä mainittu Suomen merkittävimmäksi tieteen tekijäksi, ja häntä kiitetty työstä tieteen popularisoijana. Valtaojan kiinnostus tähtitiedettä kohtaan syntyi varhain. Niin varhain, ettei hänellä ole asiasta edes tarkkaa muistikuvaa.

– Äiti kertoi, että opin 4-vuotiaana lukemaan. Olin lähes sairaallosien utelias pikkunörtti ja luin kirjoja koko ajan. Tähtitiede oli kaikista aiheista kiehtovin – varsinkin, kun minulle selvisi, että Suomesta ei löydy dinosauruksia, Valtaoja kertoo.

Kansakouluikään mennessä Valtaojalla oli jo selvä tulevaisuudensuunnitelma, jonka hän myös toteutti. Ylioppilaaksi valmistumisen jälkeen Valtaoja suuntasi Turun yliopistoon opiskelemaan tähtitiedettä.

– Minulla on äärimmäisen tylsä elämäkerta: ”polvenkorkuisena hän päätti ruveta tähtitieteilijäksi, ja niin siinä sitten kävi.”

Valtaoja sanoo päätyneensä asemaansa ”täysin vahingossa”. Hänet tunnetaan johtavana avaruustutkijana, ahkerana julkisena keskustelijana ja menestyskirjailijana.

– Olin jo täyttänyt 50, kun ensimmäinen kirjani julkaistiin, joten selvästikään minulla ei koskaan ollut mitään suunni-

Esko Valtaoja kertoo seuraavansa jännityksellä entisten opiskelijoidensa eli ”jälkikasvunsa” menestystä mustien aukkojen ja astrobiologian tutkimuksessa.



Onko Marsissa elämää?

ESKO VALTAOJA jätti tähtitieteen professorin työn ja lopetti tieteen tekemisen heti eläkeikään päästyään, mutta seuraa edelleen aktiivisesti alan tutkimusta. Hän on sitä mieltä, että ihmiset tutkivat avaruutta ymmärtääkseen paremmin itseään ja kotiplaneettaansa.

– Se, mikä on elämän osuus tässä maailmankaikkeuden suuressa kuvassa, on minun mielestäni kaikkein jännittävin kysymys. Olemmeko me todellakin jotakin ainutlaatuista tässä suunnattomassa, jopa äärettömässä maailmankaikkeudessa – mikä minusta tuntuu mahdottomalta uskoa, kun katson peiliin.

Erytisen tarkkaan Valtaoja seuraa uutisia Marsin tutkimuksesta.

– Jos saisimme merkkejä edes kuolleesta elämästä Marsissa, niin tietäisimme, että okei, me olemme enimmäkseen suhteellisen harmiton pieni ilmiö täysin mitättömän pienen tähden ympärillä tällä yhdellä mitättömällä galaksilla.

Vaikka Valtaoja on edennyt elämässä ilman suunnitelmia, on hänellä nyt poikkeuksellisesti yksi tulevaisuudensuunnitelma.

– Yritän sinnitellä hengissä niin pitkään, että kiinalaiset – veikkaan, että ne ovat kiinalaiset – saavat lähetettyä astronautit Marsiin. Siellä he sitten kilkuttelevat kiviä ja katsovat, onko Marsissa elämää. Sitä olen ihmetellyt siitä saakka, kun 5–6-vuotiaana aloin lukea **Burroughsin Mars**-kirjoja mummolan peräkammarissa. Minun veikkaukseni on, että Marsiin päästään vuoteen 2040 mennessä.

telmia tai haaveita ruveta kirjailijaksi. Mutta sitten päähäni juolahti ajatus, että jos koettaisin kirjoittaa kirjan elämästä ja maailmankaikkeudesta. Siitä se sitten lähti. Tarkoitus oli, että jos yhden kirjan saan kirjoitettua, niin se kyllä piisaa. Mutta kun kirja ilmestyi ja siitä tuli hillitön menestys – yksi kaikkien aikojen myydyimpiä tietokirjoja Suomessa – niin ihmiset alkoivat nykiä hihasta Alepan kassajonossa, että ”kai sä nyt vielä lisää kirjoitat.”

Ja Valtaoja kirjoitti. Hänen 16. kirjansa, ”Maailmankaikkeudesta”, julkaistiin menneen syksyn Kirjamessujen yhteydessä.

Valtaojan teokset käsittelevät suuria ja hankalasti hahmotettavia aiheita, mutta hän kirjoittaa niistä kansantajuisesti. Tähtitieteilijän kirjojen ymmärtämiseen ei vaadita tähtitieteen perusopintoja.

– Olen itse tottunut saamaan hyviltä kirjailijoilta tietoa elämän keskeisistä asioista, joten ehkä siitä on tullut semmoinen halu yrittää itsekin jakaa muille pikkuisen sitä samaa hyvää. Saada ihmisiä koukkuun ja kiinnostumaan jostakin muustakin kuin tosi-tv:stä.

Valtaoja kuvaa kirjoitusprosessiaan ”höpöttelyksi”. Toiset höpöttelevät kadunkulmissa itsekseen, Valtaoja nostaa läppärin polvilleen ja höpöttelee sille näppäimistön välityksellä.

– Sillä tavalla minun kirjani syntyvät – voisi sanoa – itsestään. Tietenkin taustalla on myös paljon lukemista ja miettimistä.

Maailmaa voi tarkastella suuressa aikaperspektiivissä.

Tähtitieteilijänä laaja näkökulma on Valtaojalle tuttu, mutta hän on myös hyvin kiinnostunut historiasta. Historiaan suhteutettuna asiat maailmalla ja Suomessa ovat Valtaojan mielestä tällä hetkellä erittäin hyvin.

– Yksi punaisia lankoja kaikissa kirjoituksissani, esitelmissäni ja lehtikolumneissani on se, että kun avaamme aamun lehden eikä siellä ole kuin huonoja uutisia, niin siihen on selvä syy. Meitä eivät kiinnosta kuin huonot uutiset.

”Jokainen voi tehdä asioita pikkuisen paremmaksi.” /

Valtaoja muistuttaa, että Suomi on nopeasti noussut yhdestä Euroopan köyhimmistä maista yhdeksi maailman parhaista maista elää.

– Jos katsotaan faktoja eikä mielikuvia eikä 24/7- huonojen uutisten virtaa, niin eihän tässä voi muuta kuin iloita. Että ”jes, me teimme sen, mahtava menestystarina!” Se ei tietenkään tarkoita, että ei olisi ongelmia; moni asia menee tällä hetkellä huonompaan suuntaan. Mutta kun katsotaan laajemmalla kantilta, niin Suomen ja koko maailmankin tarina on aika voimauttava.

Valtaoja uskoo, että esimerkiksi tämän hetken hankala taloudellinen tilanne on 20 vuoden kuluttua katsottuna vain pieni notkahdus. Sadan vuoden aikajaksolla tarkasteltuna Suomen bruttokansantuote on noussut samaa vauhtia muun Euroopan kanssa.

– Jokaisella firmalla menevät välillä kursit alaspäin, ja jokainen talous polkee välillä paikoillaan. Ylämäki, alamäki – niin kuin kaikessa tulee vastaan.

Valtaoja ei väheksy ihmisten huolta nykytilanteesta. Hänen perusviestinsä kuitenkin on, että laajassa mittakaavassa asiat ovat menneet parempaan suuntaan.

– En tarkoita, että meidän pitäisi vain kohauttaa olkapäitä tämän hetken ongelmille. On syytäkin olla huolissaan. Erityisesti meidän pitäisi pitää huolta kaikkien heikoimmassa asemassa olevista.

Valtaoja kaipaa verotuksen kautta enemmän tulonsiirtoja itsensä kaltaisilta ”kohutuullisen hyvin toimeentulevilta” köyhille, sairaille, vanhoille ja syrjäytyneille ihmisille. Hän toteaa myös, että Suomessa sosiaaliturvan väärinkäyttöä huomattavasti suurempi ongelma on etujen alikäyttö.

– Moni eläkeläinen olisi oikeutettu erilaisiin tukiin, joita he eivät ota.

Valtaojaa mietityttää myös nykyihmisen teknologiariippuvuus ja siihen linkittyvä lyhytjännitteisyys.

– Nyt kaikki ovat hulluina netistä ja tekoälystä ja kulkevat kadulla ja tuijottavat kännykästä lyhyitä TikTok-uutisia. Mutta uskon, että sekin on vain yksi vaihe ja aina-

KUKA?

Esko Valtaoja

- ✘ Syntyi Kemissä vuonna 1951.
- ✘ Turun yliopiston avaruustähtitieteen emeritusprofessori.
- ✘ Kirjoitti ylioppilaaksi Sodankylän lukiosta vuonna 1969, valmistui filosofian maisteriksi Turun yliopistosta vuonna 1975 ja väitteli tohtoriksi vuonna 1985.
- ✘ Julkaissut 16 kirjaa, joista ”Kotona maailman-kaikkeudessa” -teokselle myönnettiin Tieto-Finlandia-palkinto vuonna 2002.
- ✘ Asuu Helsingissä yhdessä puolisonsa Virpi Valtaojan kanssa.

kin vähänkin fiksumpi väki huomaa, että ei tämä nyt niin hauskaa ole. Että elämässä voi tehdä muutakin ja tietoa voi hankkia paremmillakin tavoilla.

Valtaoja toki tunnistaa myös teknologian hyödyt ja elämää helpottavat ominaisuudet.

– Kaikkia välineitä voidaan käyttää hyvin tai huonosti. Puhelin on yksi pieni esimerkki siitä, kuinka teknologian kehitys on parantanut elämisen laatua. On oikeastaan yhteiskunnallinen valinta, miten käytämme vaikkapa tekoälyä paremman elämän tekemiseksi kaikille ja nimenomaan niille, joilla ei mene niin hyvin. Minun mielestäni Suomessa pitäisi myös opettaa senioreille paljon enemmän esimerkiksi netin mahdollisuuksia.

Valtaoja on tyytyväinen eläkeläisenä. Elämä on leppoisa, terveys on kunnossa ja on aikaa puuhailta mitä huvittaa.

– Nuoruus oli kiva kokemus, mutta ei sitä nyt toistamiseen haluaisi elää. Tämä ei ole pelkästään minun mielipiteeni. Onnellisuustutkimuksessa ympäri maailmaa suunnilleen kaikki tutkimukset osoittavat, että ihminen on onnettomimmillaan 35–45-vuotiaana. Lapsena ihminen on onnellinen, siitä se menee alaspäin, pohjakoetus tulee keski-ikässä, ja sitten onnellisuus alkaa nousta, eikä sillä nousulla näy loppua.

Valtaoja sanoo, että tutkimusten mukaan 70-vuotiaat ovat keskimäärin onnellisempia kuin 60-vuotiaat ja 80-vuotiaat vielä seitsenkymmppisiäkin onnellisempia. Onnellisuuden salaisuus sen sijaan on pysynyt mysteerinä.

– Siitä ei oikein ole yksimielisyyttä. Mutta ehkä voi sanoa, että sellaisen vanhuuden saa kuin on elämänsä elänyt. Tietenkin on hyvää onnea ja huonoa onnea, ja on sairauksia. Mutta luulen, että niillä, jotka eivät ole onnellisia, ongelma on se, että he eivät ole koskaan oikein tienneet mitä todella haluavat. Ovat kuvitelleet, että elämä on vain taistelua tai rahan ja vaurauden keräämistä tai arvostuksen saamista. Sellaisille ihmisille voivat eläkepäivät olla kovia.

Valtaoja muistuttaa, että oman ja kansainvälisten onnellisuuden lisäämiseen on olemassa monenlaisia käytännön tapoja.

– Jokainen voi tehdä asioita pikkuisen paremmaksi. Voi osallistua kansalaistoimintaan, voi vaikuttaa poliittisesti äänestämällä, voi tehdä henkilökohtaisia arvovalintoja, voi päiväkävelyllä käydessään noukkia roskia... Ja jos on varaa, voi antaa rahaa Unicefille, Punaiselle Ristille tai Ukrainan tukeen – näitähän riittää.

Rutger Bregman korostaa ”Moraalinen kunnianhimo” -menestysteoksessaan, että se, että asiat menevät parempaan suuntaan ja ihminen on paljon parempi kuin mitä väitetään, ei saa merkitä sitä, että istutaan vain tyytyväisinä kuin laiskat pienet apinat. Sen pitäisi nimenomaan kannustaa ja voimauttaa itse kutakin toimimaan.

Lyhyet

” Taloudellisen taakan sijasta seniorivaihe pitäisi nähdä voimavarana. Jospa joku laskisi, mitä eläkeläisten yhteiskunnallinen panos tuottaa säästettyinä kuluina.”
– Kirjailija Minna Lindgren Helsingin Sanomissa 30.10.2025.

Tieto silmänpohjan ikärappeumasta tärkeää

KOSTEAA silmänpohjan rappeumaa sairastavat hakeutuvat hoitoon viiveellä, usein silloin kun näkökyky on jo olennaisesti heikentynyt. Nopea hoidon aloitus edesauttaa näkökyvyn säilymistä.

Kampanja, jolla lisätään tietoisuutta kosteasta silmänpohjan rappeumasta ja sen oireista, palkittiin vuoden Lääkeinformaatioteko 2025 -palkinnolla. Lääkeyritys Roche ja viestintätoimisto Milttonin monikanavaisen kampanjan pääviesti on, että ”kaikki näköhäiriöt eivät kuulu ikääntymiseen”.

Kampanjassa esiteltiin suomalaiskaupunkien korkeita maamerkkejä kuvin, joissa oli näköhäiriötä kuvaava pieni vääristymä. Lisäksi osana kampanjaa kohderyhmään kuuluville ikääntyville toimitettiin postitse syntymäpäiväkortti, jonka kääntöpuolella oli validoitu näkötesti.

Lähde: Lääketeollisuus ry



Tarkoin silmin hämärässä

Pimeys, sade, sumu ja loska hankaloittavat autoilua. Samoin kunnan talven tultua pölyävä lumi ja tasaisen valkoinen maisema.

Hämäränään heikkeneminen hankaloittaa autoilua pimeässä entisestään. Vaikka hämäränäkö

heikkenee luonnostaan iän myötä, apuakin ongelmaan on saatavissa. Näöntarkastuksessa voidaan puuttua esimerkiksi taittovirheisiin, silmänsairauksiin ja kuivasilmäisyyteen, jotka voivat heikentää hämäränäköä. Myös monipuolinen ruokavalio ja tarvittaessa A-vitamiinin lisääminen tukevat silmien toimintaa.

Lähde: Instru Optikka

2000

Saksa sallii vuoden alusta eläkeläisten ansaita verovapaasti jopa 2000 euroa kuukaudessa.

Tällä pyritään talouden elvyttämiseen. Talouselämä-lehden haastattelema Eläketurvakeskuksen erityisasiantuntija Suvi Ritola arvioi, että Suomessa vastaava verovapaus voisi kannustaa eläkeläisiä työskentelemään enemmän, mutta voisi myös johtaa aikaisempaan eläköitymiseen.

13.1.2026
Nuutinpäivä päätää joulukauden ja on aika luopua koristeista.



16.-18.1.2026
Tunnetko kaukokaipuuta? Matkamessut Helsingin Messukeskuksessa tarjoavat vaihtoehtoja.



5.2.2026
Runebergintorttujen aika! Muistetaan Johan Ludvigin lisäksi hänen vaimoiaan Fredrikaa, joka myös oli kirjailija.



14.2.2026
Vaikka ystävänpäivä on tuotu meille muualta, ystävyys ansaitsee oman juhlansa.

30 v.

Yli 30 vuotta eläkkeellä olleita on nyt noin 28 000. Parinkymmenen vuoden päästä heitä ennustetaan olevan kolme kertaa enemmän.

Lähde: Yle ETK:n tietojen pohjalta

30-vuotiaalla ESUlla juhlakonferenssi

EUROPEAN SENIORS' UNION ESU järjesti 30-vuotisjuhlakonferenssin Ciudad Realissa Espanjassa 5.–7.11.2025. Konferenssia edeltävässä kokouksessa ESUlle hyväksyttiin uusi strategia. Kansallista senioriliittoa tapahtumassa edusti hallituksen jäsen **Eija Alakangas**, joka toimii ESUn Executive Committeeessa.

Alakangas kuvaili Ciudad Realissa eli Don Quijoten kaupungissa ja ESUn Espanjan edustajan kotikaupungissa järjestettyä konferenssia juhlalliseksi tilaisuudeksi. Puheenvuoronsa konferenssissa pitivät esimerkiksi kaupungin johtaja, kauppa-

kamarin johtaja, ESUn Espanjan edustaja **Carmen Quintanilla** sekä ESUn presidentti **Steeffan Vercamer**. Useita videotervehdyksiä Euroopan komissiosta esitettiin.

– Tilaisuuden lopulla Espanjan Popular Party -puolueen puheenjohtaja **Alberto Núñez Feijóo** kertoi puheessaan Espanjan lapsiperheköyhyydestä. Feijóo lupasi säilyttää eläkkeet, mutta myös parantaa nuorten asemaa, koska heidän elintonsa laskee nykyisestä. Hän ei halua rakentaa kuilua sukupolvien välille, Alakangas kertoi.

Tilaisuus päättyi yhdessä seisten laulettuun Euroopan hymniin.



 **ONNI** kotisiivous

**Laadukkaat
siivouspalvelut**

 **09 8564 6541**

 **onnikotisiivous.fi**



**Senioriliiton
jäsenille -10 %**

Säännöllinen siivous, kertasiivous,
ikkunanpesu, muuttosiivous,
järjestelyapu, kuolinsiivous

**DA VINCI
-KOODI**
PERUSTUU
DAN BROWNIN
ROMAANIIN
DRAMATISOINTI
RACHEL WAGSTAFF
JA DUNCAN ABEL

Pohjoismaainen kantaesitys 7.2.2026
Ohjaus Olli-Matti Oinonen (vier.)
Päärooleissa Timo Rissanen ja Lotta Lindroos (vier.)

Mika Waltari
**GABRIEL,
TULE TAKAISIN!**

Ensi-ilta Imatran kesäteatterissa 23.6.2026
Ohjaus Timo Rissanen | Rooleissa vierailevat Antti Lang,
Kaija Kärkinen, Emmi Kangas, Maija Lang ja Heikki Pöyhä

teatteri-imatra.fi  Teatteri Imatra

Sote ja Varsinais-Suomen väestöennuste

VÄESTÖENNUSTE ohjaa palveluverkkopäätöksiä. Varsinais-Suomen asukasluku kasvaa, mutta perustuu lähes kokonaan maahanmuuttoon. Jo nyt joka kymmenes asukas on ulkomaataustainen. Väestö ei myöskään jakaudu Varsinais-Suomessa tasaisesti. Kasvavia kuntia ovat Turku ja sen lähikunnat, muissa kunnissa asukkaat vähenevät.

Varsinais-Suomi poikkeaa muista suurista hyvinvointialueista iäkäämmällä väestöllään. 75 vuotta täyttäneiden osuus on hieman suurempi kuin maassa keskimäärin ja ikääntyneiden määrä kasvaa selvästi vuoteen 2040 mennessä. Kasvu kohdentuu erityisesti 85 vuotta täyttäneisiin.

Henkilöstön saatavuus on kehittynyt myönteisesti. Avoinna olleisiin tehtäviin on tullut hakemuksia hyvin ja sote-palveluissa on kyetty vähentämään kalliin vuokratyövoiman määrää. Haasteita tosin on edelleen sote-keskusten lääkäri työvoiman saatavuudessa erityisesti reuna-alueilla.

Haasteita on, mutta työtä tehdään tasavertaisten palveluiden turvaamiseksi asuinkunnasta, iästä ja kulttuuritaustasta riippumatta.

Anne Heikkinen
Aluevaltuutettu
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

SANA SINULLE



Tiia Valve-Tuovinen
Pakilan seurakunnan
kirkkoherra

Joulun liikuttava sanoma

Joulun juhla ja ihme on jo lähellä. Jouluevankeliumin sanoma Jeesuslapsesta, Mariasta ja Joosefista, paimenista ja enkeleistä saapuu jälleen keskellemme.

Joulun tapahtumat saavat tunteet pintaan, kun kertomuksen sisältöä alkaa mieltä tarkemmin. Saamme haltioitua vastasyntyneestä – meille tarjotaan mahdollisuutta ottaa vastaan tämä pieni joulunlapsi, vastasyntynyt. Saamme katsella myös tuoretta äitiä ja isää, joiden elämä on mullistunut hetkessä. Syntymisen hetki on itsessään jo herkistävä ja ihmeellinen asia. Ja kun siihen vielä liittyy taivaallista sanomaa ja ihmettä, on hetki entistä pysäyttävämpi ja liikuttavampi.

Vastasyntyneen Jeesuksen luo pysähtyminen on vaikuttavaa myös sen vuoksi, että tiedämme Jeesuksen kohtalon. Tiedämme, miksi hän syntyi tähän maailmaan ja mikä oli hänen tehtävänsä. Risti luokin varjoaan Jumalan pojan syntymäpäivälle. Tämä ristin varjo muistuttaa meitä Jeesuksen tulevasta Lunastajan ja Vapahtajan tehtävistä.

Mutta jouluna keskitymme ennen kaikkea iloon! Jeesuksen syntymästä ilmoitettiin kedolla paimentamassa oleville paimenille, tuon ajan maailman

alimmaisille. Enkelten taivaallisen sotajoukon ilmestyminen juuri paimenille tuo painokkaasti esille sen, että joulun ilouutinen kuuluu kaikille. Jeesus kutsuu meistä jokaista luokseen ja saamme ottaa ilosanoman vastaan juuri niistä lähtökodista ja tilanteesta, jossa tänä jouluna olemme.

Jeesuksen suuruus on jotakin niin ihmeellistä ja suurta, että sitä on vaikea ihmisen käsittää ja ymmärtää. Meidän ei onneksi tarvitsekaan ymmärtää kaikkea, vaan meillä on mahdollisuus lähestyä Jeesuksen seimeä ihmettelevinä ja kyselevinä. Ehkäpä juuri se voi tehdä joulusta niin ihmeellisen ja avata jotakin uutta.

Joulun ihme murtautuu arkemme keskelle ja tuo juhlan tulleessaan. Jeesuksen syntymä pysäytti aikanaan ja saa pysäyttää yhä. Meillä jokaisella on mahdollisuus pysähtyä ja rauhoitua vastasyntyneen seimen äärelle. Siellä saamme levähtää ja ihmetellä yhdessä paimenten sekä Marian ja Joosefin kanssa. Siinä hetkessä on mahdollista vain olla ja ehkä myös pohtia mielessään, mitä tunteita ja ajatuksia Vapahtajan syntymä juuri minussa tänä jouluna herättää.

Siunattua joulua sinulle!



Tuomo
Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Perillisten pesämunaksi – vai omaksi iloksi ja hoivaksi?

Me suomalaiset säästämme usein pahan päivän varalle. Tai haluamme jättää perinnön jälkipolville. Olen alkanut miettiä tätä perinteistä ajattelutapaa. Lähipiirissäni on viisi lähes 90-vuotiasta, jotka tarvitsevat yhä enemmän tukea ja hoivaa päivittäin.

Onko järkevää, että moni suomalainen on rikkaimmillaan kuolinpäivänsä aamuna? Perintöjen hyödyntäminen jo elinaikana voisi turvata vanhuuden paremmin. Tiedän, ettei tämä ole kaikille helppo päätös.

Tosiasia on, että yli 80-vuotiaiden hoito- ja terveystalvelujen tarve kasvaa nopeasti, eikä kukaan halua nähdä verojen nousevan tai palveluiden heikkenevän. Suomalaiset ovat vaurastuneet viime vuosikymmenien aikana, ja yksityinen varallisuus – pääosin asuntoihin, mökkeihin ja metsiin sijoitettuna – on yhteensä yli 600 miljardia euroa. Mahdollisuudet rahoittaa omat vanhuuden palvelut ovat paremmat kuin koskaan, kunhan tarvittavat työkalut saadaan käyttöön.

Vanhuspalveluita leimaa yhä epäselvyys. Julkisen palvelulupauksen sisältö ei ole kansalaisille selvä. Ei myöskään ole helppoa vertailla yksityisten palveluiden hintaa ja laatua. Tarvittaisiin selkeä ja ymmärrettävä lupaus siitä, mihin voi luottaa.

Yhä useampi vanhus käyttää varallisuuttaan omaan hyvinvointiinsa. Perinnön jättäminen ei ole enää itsestään selvää. Myös monet perilliset tukevat tätä ajattelua. Sinkkuuden yleistyessä etenkin kaupungeissa korostuu se, että on varauduttava huolehtimaan itsestään itse.

Omaisuuuua tulisi voida hyödyntää nykyistä tehokkaammin seniorivaiheessa omien palvelutarpeiden kattamiseen, mutta aina vapaaehtoisesti. Ketään ei saa pakottaa myymään kotiaan saadakseen tarvitsemansa palvelut, vaan vaihtoehtoja pitää olla olemassa. Varallisuus ei myöskään saa vaikuttaa julkisen hoivan maksuihin.

Käännteinen asuntolaina on yksi tapa vapauttaa varallisuutta kodista palveluihin. Kotitalousvähennyistä on harmillisesti juuri pienennetty, mutta ikäihmisten hoivapalveluihin kohdistuvat ostot tulisi huomioida paremmin kotitalousvähennyksessä.

Elämä ei ole perintöä varten – vaan elettäväksi. Selkeät ratkaisut ja lupauksen täyttäminen tuovat turvallisuutta ja onnellisuutta vanhuuteen. Kannustetaan ihmisiä käyttämään omat säästöt oman hyvinvointinsa hyväksi.

”Suomalaisten yksityinen varallisuus on yli 600 miljardia euroa.”/



Valoa yksinäiseen päivään

Entä jos antaisit tänä vuonna
uudenvuodenlupauksena
aikaa ja läsnäoloa?

Teksti Sari Peltonen | Kuvat Jetro Stavén

Klaus Klemets käy
Kalevi Laineen luona
kolme kertaa viikossa.
Laineen kirjahyllyssä on
matkamuistoja monista
maailman maista.



Kahvinkeitin kurnuttaa ja kupit kilisevät helsinkiläiskodin keittiössä. Kun **Kalevi Laine**, 84, ja **Klaus Klemets**, 73, tapaavat, ensin keitetään aina kahvit. Yli 400 000 vanhusta kokee Suomessa yksinäisyyttä. Laine voisi olla yksi heistä: lähisukulaisia ei ole, eikä hissittömän talon ylimmästä kerroksesta pääse rollaattorin kanssa liikkeelle ilman apua.

Kotihoito käy aamuin illoin piipahtamassa, mutta Seurana Oy:n eläkeläisseuralaisena työskentelevä Klemets viipty pidempään, kaksi tuntia. Hän käy kolme kertaa viikossa.

Laine istuu aina keinutuolissa, Klemets taas istahdaa pinnatuoliin. Sitten vaihdetaan kuulumisia ja jutellaan ajan kanssa. Jos muistisairas Laine on alla päin, Klemets kuuntelee, kyselee ja yrittää piristää.

– Ja jos minä olen väsynyt, Kalevi huomaa sen heti ja kysyy, mikä painaa, Klemets sanoo.

– Kalevi on viisas mies ja hyvä ihmistuntija.

Työvuosinaan Laine käytti kaikki lomapäivänsä matkustamiseen. Vierailtuja maita kertyi kymme-

niä. Kirjahyllyjä koristavat matkamuistot ja perinnenuket, joita hän keräsi matkoiltaan: Indonesiasta, Espanjasta, Norjasta. Suurimman vaikutuksen teki Sri Lankan saari Intian valtamerellä.

– Olot olivat siellä silloin vaikeat, mutta ihmiset olivat onnellisilta ja hymyilivät aina, Laine muistelee. Matkoistaan hän on tarinoinut usein Klemetsillekin.

Usein Klemets myös laittaa ruokaa. Bravuuri on jauhelihakastike.

– Mutta kalkkunakin voisi maistua, Laine vihjaisee ja hymyilee veikeästi. Sitten syödään yhdessä.

Jos sää sallii, Klemets ja Laine myös ulkoilevat yhdessä. Klemets kantaa rollaattorin alas neljännestä kerroksesta ja Laine laskeutuu portaat varoen. Se on aikamoinen ponnistus molemmille.

Klemetsiä ilahduttaa, kun hän huomaa vierailunsa piristäneen Lainetta.

– Tavoitteena on, että Kalevilla olisi hyvä ja turvallinen olla, hän sanoo.

Mutta toimii se toiseenkin suuntaan.

– Aina kun lähden kotiin, olen hyvällä tuulella, Klemets sanoo.

Klemetsin innosti Seuranan toimintaan oma vaimo.

– Hän teki vastaavaa työtä ja kehui niin, että minäkin ilmoittauduin lopulta mukaan, Klaus kertoo. Nyt hän vierailee kolmen vanhuksen luona viikoittain. Työ on merkityksellistä.

– Enkä mitenkään voisi lopettaa. Ajatuskin tuntuu ihan mahdottomalta, hän sanoo.

Seurana tuottaa seurapalveluita sadoille vanhuksille ympäri Suomea. Silti toimitusjohtaja **Mirka Saarinen** tuntee asiakkaansa etunimeltä.

– Kalevi on valtavan sydämellinen ihminen. Hän todella tietää, mitä yksinäisyys on, Saarinen sanoo puhelimesta.

Yritys sai alkunsa vuonna 2016, kun Saarinen asui satojen kilometrien päässä omasta isoisästään ja etsi vastaavaa palvelua hänelle. Kun sitä ei löytynyt, Saarinen otti ja perusti sellaisen. Seurana oli laatuaan ensimmäinen Suomessa. Nykyään vastaavia palveluita on tarjolla useita.

Seuranan seuralainen on aina sama, ja vanhuksen kuulumiset kerrotaan palvelun tilaajalle jokaisen tapaamisen jälkeen. Tilaja on yleensä ruuhkavuosia viettävä, muualla asuva aikuinen lapsi, puoliso tai vastuullinen yritys, joka lahjoittaa palvelun.

Ettei kukaan jäisi yksin

✘ Me kaikki voimme pitää huolta toisistamme myös osana arkeamme. Kysy itseltäsi,

- Onko naapurustossasi yksinasuvia?
- Milloin viimeksi olet nähnyt ja jututtanut heitä?
- Ehtisitkö soittaa ja kysyä mitä kuuluu?

✘ Jos asut yksin, mieltä

- Onko lähellä asuvilla puhelinnumerosi?
- Kenellä on vara-avain? Onko sinulla turvallinen avainsäilö?
- Mihin yhteys, jos jotakin sattuu?



Eläkeläisseuralaisena työskentelevää Klaus Klemetsiä (oikealla) ilahduttaa, kun hän huomaa vierailunsa piristäneen Kalevi Lainetta.

5.12. vietettiin kansainvälistä vapaaehtoisten päivää. Vapaaehtoiset ystävät ansaitsevat kiitoksen joka päivä!

/ ”Aina, kun lähden kotiin, olen hyvällä tuulella.” /

Seuranan seuralaiset taas ovat keskimäärin 67-vuotiaita eläkeläisiä. Tehtävään voi tulla monenlaisella työtaustalla, koulutukset hoituvat etänä ja työntekijöitä tuetaan säännöllisesti arjessa – niin hyvin, että yritys valittiin vuonna 2021 yhdeksi Suomen parhaista työpaikoista. Työ ei ole vapaaehtoistyötä, vaan siitä maksetaan palkkio.

Palvelulle on tilausta.

– Etsimme jatkuvasti lisää seuralaisia eri puolilla Suomea, joten ottakaa yhteyttä, jos haluatte tehdä merkityksellistä työtä, Saarinen kannustaa.

Aina sopivaa palvelua ei ole tarjolla. Silloin sen voi kehittää itse, ajattelivat yksin asuvat eläkeläiset ystävykset **Marja-Liisa Kronholm**, 85, **Heidi Koskinen**, 91, **Paula Niemi**, 88, ja **Terhi Mäkelä**, 82 Pirkanmaalta.

Palvelu sai alkunsa tilanteesta, kun huonot uutiset valtasivat alaa: maailmantilanne oli epävakaa, sote-palveluita leikattiin. Ystävyksillä oli tapana kokoontua viikoittain.

– Me taidettiin siinä vähän oikein kiukustua, että jotain pitää tehdä oman turvallisuuden takaamiseksi, kun jalat vielä toimii ja pää on kunnossa, Kronholm sanoo puhelimesta ja nauraa heleästi.

Naiset kehittivät mallin, jonka ristivät Kortteliavuksi. Pakettiin kuuluu turvapuhelin, ranneke, soittorinki ja avainkotelo koodeineen. Palvelun teknisestä toteutuksesta vastasi KVM-turvapalvelut Oy:n toimitusjohtaja **Pasi Silvonen**. Palvelu on tällä hetkellä käytössä muutamilla henkilöillä Mänttä-Vilppulassa.

Jos kotona vaikka kaatuu, hälytys menee turvakeskukseen, jossa vastaaja on terveydenhuollon ammattilainen. Keskuksella on kaikkien soittorinissä mukana olevien naisten puhelinnumerot, joille puhelu ohjataan eteenpäin järjestyksessä. Jos kukaan ei vastaa, hälytetään paikalle vartija.

– Ja tilanteen mukaan, jos on esimerkiksi tulipalo, tietysti myös palokunta paikalle, sanoo KVM-turvapalvelut Oy:n toimitusjohtaja Pasi Silvonen.



← Terhi Mäkelä (vasem-
malla), Heidi Koskinen ja
Paula Niemi sekä kuvan
ottanut Marja-Liisa Kron-
holm kehittävät Kortteli-
apu-palvelun.

Yksinäisyys on yleistä

Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä. Yli 75-vuotiaiden keskuudessa osuus on 33 %. Leskeksi jääminen ja toimintakyvyn heikkeneminen lisäävät yksinäisyyden kokemuksia. Pitkään jatkuessaan yksinäisyys alentaa terveyttä. Esimerkiksi riski sairastua masennukseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin kasvaa. Yli puolet suomalaisista kokee, että yhteisöllisyys on viime vuosina vähentynyt.

Lähteet: HelsinkiMissio, Ikäinstituutti, Sitra, THL, Väestöliitto

Pakettiin liitettiin vielä turvallinen avainkotelokooideineen. Siellä avaimet ovat tallessa, eivätkä kukaruukkujen tai ovimattojen alla, tai hukassa.

Kronholmin mukaan tuntuu hyvältä tietää, että hädän hetkellä apuun tulevat tutut ystävät ventovieraiden sijaan. Toimintatapoja ja vointia voidaan tuu- mailla yhdessä.

– Meitä suomalaisia usein vähän nolottaa pyytää apua, Kronholm sanoo.

Myös kauempana asuvia läheisiä helpottaa, kun turvaverkko on kunnossa.

– Jo turvarannekkeen ja puhelimen olemassaolo antaa henkistä turvaa. Olo rauhoittuu, kun ei koko ajan pyöri mielessä, että mitäs jos jotain sattuu, Kronholm sanoo.

Järjestelmä on yksinkertainen, nopea ja halpa; lähellä asuvat kaverit auttavat kotona kompastuneen ylös ilmaiseksi. Vasta vartijan hälyttäminen maksaa.

Kronholm kumppaneineen toivoo, että hyväksi koettu malli rohkaisisi muitakin toimimaan.

– Joko ottamaan käyttöön meidän mallimme tai kehrittelemään sopivat konstit omiin tarpeisiin.

Yksinäisyyden torjuminen on Kansallisen senioriliiton toiminnan ytimessä. Liiton toiminnan peruseriaatteita ovat toimijuuden, positiivisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Paikallisyhdistysten puitteissa tavataan ja touhutaan vuosittain niin, että kohtaamisia tapahtuu jopa 300 000 vuosittain, kertoo järjestöpäällikkö **Pia Nyman**.

– Seniorin Tuki -toiminnassa autetaan kaveria seniorilta seniorille -periaatteella, Nyman kertoo. Toiminta voi olla säännöllistä, aktiivista ystävätoimintaa, mutta yhtä hyvin vaikkapa vuosittainen kuorovierailu paikallisessa palvelukodissa tai ulkoiluta- pahtuma makkaran- ja letunpaistoineen.

Elämäniloa ja voimaa -risteilyllä kokeiltiin loka- kuussa ensimmäistä kertaa yksin matkustavien tapaamista, eikä aikaakaan, kun paikka täyttyi nau- rusta ja vilkkaasta puheensorinasta

– Myöhemmin illalla näin tapaamisissa olleita keskenään kävelyllä, tanssimassa tai pöytien ääressä keskustelemassa, kertoo mukana ollut Kansallisen senioriliiton hallituksen jäsen **Liisa Luomanen**.

Turun senioriyhdistyksessä on kehitetty Seniorijelppi, ikäihmisille ja heidän läheisilleen tar- koitettu kohtaamispaikka, jonka toimitiloissa voi käydä vaikka mittauttamassa verenpaineen tai kyse- lemässä neuvoja digipulmiin. Tampereen paikallis- yhdistyksessä taas on järjestetty suureen suosioon nousseita tapaamisia, joiden alaikäraja on ollut 90 vuotta.

– Kaikenkaikkiaan liki puolessa paikallisyhdis- tyksistä on jonkinlaista ystävätoimintaa, Pia Nyman sanoo. Nyman kannustaa jäseniä lähtemään roh- keasti mukaan tekemään hyvää. Kyse ei tarvitse olla mistään suuresta.

– Kaikella, millä pystytään osoittamaan että väli- tämme, on tosi iso merkitys.

”Tänne on kiva tulla”

TUUSULAN SENIOREISSA on tänä syksynä käynnistetty uusille jäsenille Tullaan tutuiksi -ohjelma. Se on osaltaan vastaus senioriliiton vapaaehtoistoiminnan strategias-
assa esitettyyn tavoitteeseen kohdata jokainen uusi jäsen. Ohjelman kautta uudet jäsenet ovat lähteneet innostuneesti mukaan toimintaan.

Ohjelman taustalla on ajatus ryhmämentoroinnista, johon ohjelman vetäjät eli **Päivi Immonen** ja minä olemme kumpikin työuramme aikana perehtyneet.

Ideana on, että jompikumpi meistä ottaa puhelimitse yhteyttä uuteen jäseneseen, kun olemme saaneet hänen tietonsa jäsenrekisteristä. Sitä ennen tulokas on saanut yhdistykseltä sähköpostitse Tervetuloa-kirjeen, johon on liitetty kauden ohjelma ja jossa kerrotaan Tullaan tutuiksi -ohjelmasta ja sen vetäjien yhteystiedot.

Puhelun aikana uudet jäsenet kutsutaan ryhmätapaamiseen ennen seuraavaa kuukausitapaamista. Näin he jäävät myös kuukausitapaamiseen, jonka aluksi he saavat esittäytyä koko joukolle.

Syksyn kahdessa ryhmätapaamisessa olemme käyneet läpi

muun muassa uusien jäsenten työhistoriaa ja tämän hetken odotuksia, yhdistyksen ohjelmaa, kerhojen toimintaa, tapahtumiin ilmoittautumista ja Senioriappin asentamista. Olemme myös kannustaneet osallistujia seuraamaan jäsenkirjeitä sekä yhdistyksen Internet- ja Facebook-sivuja.

Syksyn aikana yhdestätoista uudesta jäsenestämme kymmenen on ollut mukana tapaamisissa. Heidän palautteensa on ollut rohkaisevan myönteistä. Moni on tapaamisten jälkeen ottanut yhteyttä meihin ohjelman vetäjiin saadakseen vastauksia heitä askarruttaneisiin kysymyksiin.

Uudet jäsenet ovat kertoneet arvostavansa sitä, että heihin on otettu aktiivisesti yhteyttä ja että heidät on kutsuttu tutustumistilaisuuteen. Kynnys uuteen yhteisöön tulemiselle on näin madaltunut. ”Tänne oli kiva tulla” -lause kuvaa tunnelmia tapaamisissamme. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen uusilla jäsenillä on yhdistyksessä tuttuja, joiden kanssa tulla tilaisuuksiin ja joihin ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Tuulikki Petäjäniemi



Tuulikki Petäjäniemi ja Päivi Immonen toivottavat uudet jäsenet tervetulleiksi.

KARIMÄKELÄ



Opastettu matka Toscanaan

7.-10.5.2026 alk. 1749 €/hlö/2hh



Moselin jokiristeily

21.-26.10.2026 alk. 2239 €/hlö/2hh



Kolmen maan viinimatka

4.-7.5.2026 alk. 2057 €/hlö/2hh



Kylpylämatka Sloveniaan

20.-24.4.2026
alk. 1454 €/hlö/2hh



Jokiristeily Rein-Mosel

15.-18.12.2026
alk. 1618 €/hlö/2hh

Ilmoittaudu heti!

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi

050-3262184



KUKA?

Laura Kolbe (68)

- ✘ Euroopan historian professori 2005–2025. Lukuisia luottamustehtäviä, tärkeimpänä Etelä-suomalaisen osakunnan inspehtori 2010–2021.
- ✘ Kotipaikka: Helsinki
- ✘ Harrastukset: sisäily, ruoanlaitto, lukeminen, pehmeä liikunta ja kulttuuri kaikissa muodoissa
- ✘ Perhe: puoliso ja kaksi aikuista lasta

Sivistys on lahja, jota pitää jakaa

Syyskuussa eläkkeelle jäänyt Laura Kolbe jatkaa tutkimustyötä, mutta aikoo myös matkustella.

Teksti Timo Vuori | Kuva Veikko Somerpuro

Laura Kolbe jäi eläkkeelle Helsingin yliopiston Euroopan historian professorin tehtävästä syyskuussa. Takana on puolivuosisataa yliopistoelämää ja vaikuttamista eri tehtävissä: ylioppilaskunnassa, tutkijana, sitten professorina ja eri luottamustehtävissä.

Millainen tiedemaailman vaikuttaja olet ollut?

Yliopistoelämään kuuluu kolme ulottuvuutta: tutkija, opettaja ja yhteiskunnallinen vuorovaikuttaja. Olen ollut aktiivinen niistä jokaisella. Tutkijana olen panostanut erityisesti kaupunkihistoriaan. Olen pyrkinyt olemaan hyvä opettajana ja aktiivinen toimija ylioppilaskunnassa. Yhteiskunnallinen vuorovaikutukseni on perustunut snellmanilaiseen ajatteluun: kun on saanut sivistystä, sitä jaetaan muille.

Mikä muuttuu, kun professorista tulee professori emerita?

Olen nyt siirtynyt ”pitkälle apurahalle”. Oikeastaan mikään ei ole vielä muuttunut paljoa, enkä ole ajatellut jääväni eläkkeelle. Kirjoittamis- ja tutkimustyöt jatkuvat. Tämän vuoden loppuun olen vierai-

levana tutkijana Torontossa. Jatkan myös yhteiskunnallisena vaikuttajana.

Tietenkin jokapäiväinen sitoutuminen työtehtävään, näkyminen yliopistolla ja hallinnon tuomat velvoitteet päättyivät jäädessäni eläkkeelle.

Millaisia suunnitelmia sinulla on uuteen elämäntapaan liittyen?

Yksi syy siihen, miksi lähdin vierailevaksi tutkijaksi Torontoon, oli se, etten yli 20 vuotta kestäneen professuurini aikana kysynyt kertaakaan virkavapaata. Ajattelinkin lähivuosina kiertää enemmän maailmaa. Haluan nähdä ystäviäni ja tutujani eri puolilla maailmaa.

Tulin valituksi Suomen kotiseutuliiton valtuuston puheenjohtajaksi viime elokuussa. Aion paneutua kotiseututoimintaan.

Jakaisitko jonkun vinkin lähivuosina eläköityvälle?

Kanadassa olen havainnut, että eläkkeelle jäätyään monet ystäväistäni ja kollegoistani osallistuvat hyväntekeväisyyteen ja vapaaehtoistoimintaan. He toimivat oman yhteisön hyväksi. Kansalaisjärjestötoiminta voi rikastuttaa elämää, samoin kulttuuri- ja liikuntatapahtumat.

Lauran
pointit

YHTEISÖLLISYYS
”Ihminen kasvaa ihmiseksi vain yhteisössään toimimalla.”

Tämä snellmanilainen periaate on minua ohjannut.

SIVISTYS JÄÄ
”Sivistys on kaikki se mitä jää jäljelle, kun muu on riisuttu pois”.
Ilkka Niiniluodon viisas tulkinta puhuttelee edelleen.

ILOA SIVISTYKSESTÄ
”Sivistyneen ihmisen tulee olla iloinen”
– opettajani Päivi Setälän viisaus pätee yhä.

”Omais-
hoidettaville
tarvittaisiin
vanhusneuvola
lasten neuvolan
tapaan.”

– Elina, tytär

”Ympäri vuorokautisessa
asumisyksikössä meillä
omaisilla ei ollut enää
minkäänlaista asemaa.”

– Marjaana, tytär

Oma jaksaminen huolettaa

Omaishoitajat hoivaavat läheistään usein jopa oman terveytensä kustannuksella. Oma jaksaminen onkin suuri huolenaihe omaishoitajille. Iloa he saavat pienistä asioista, kuten hoidettavan hymystä tai katsekontaktista.

Teksti Leila Mehto

Omaishoitajat hoitavat läheistään usein oman terveytensä kustannuksella. Peräti neljä viidestä omaishoitajasta arvioi omaishoidon vaikuttaneen kielteisesti omaan terveyteensä.

Tieto käy ilmi Omaishoitajaliiton viime vuonna tekemästä kyselystä. Kyselyyn vastasi 1 929 omaishoitajaa.

Tutkimukseen vastanneet omaishoitajat kuvaavat jatkuvaa stressiä, huolta, valvomista ja yksinäisyyttä sekä fyysisiä oireita, kuten unettomuutta, sydän- sekä tuki- ja liikuntaelinoireita.

– Tilanne on todella huolestuttava. Ihmiset eivät voi hoitaa omia sairauksiaan ja lykkäävät esimerkiksi leikkaukseen menoa, koska omaishoidettavalle ei ole muuta hoitoa tarjolla, Omaishoitajaliiton toiminnanjohtaja **Sari Tervonen** kertoo.

Hän huomauttaa, että vaikka omaishoitajat vastasivat kyselyyn vuonna 2024, tulokset eivät vanhene vuodessa: Vastaajajoukko on niin iso, että tulokset kertovat aidosta tilanteesta.

THL:n mukaan Suomessa on yli 60 000 omaishoitajaa, jotka ovat tehneet omaishoitosopimuksen hyvinvointialueen kanssa.

Läheisestään huolehtivien määrä on huomattavasti suurempi, pääasiallisessa vastuussa läheisensä huolenpidosta on noin 350 000 henkilöä.

Omaishoitajien sijaisjärjestelyt pitäisi saada kuntoon. Tervonen muistuttaa, että myös omaishoitajan akuuttiin sairastumiseen olisi varauduttava. Hoito- ja palvelusuunnitelmassa pitäisi olla kirjattuna toimet äkillisten tilanteiden varalta. Kyselyn mukaan kirjaus puuttui 3/4 hoidettavista.

Peräti 60 prosentilla sopimuksen tehneistä omaishoitajista oli lakisääteisiä

”Puolisoni on kuin pieni lapsi isossa koossa. Välillä kun hän nukkuu, lähden metsään kävelemään.”

– Aulikki, puoliso

”Ei osaa hakea sellaista apua, jota ei tiedä olevan olemassakaan.”

– Toisella paikkakunnalla asuva tytär Anneli, jolle ei ole hyvinvointialueelta tarjottu minkäänlaista tukea.

vapaita pitämättä. Lain mukaan omaishoitajalle kuuluu 2–3 vapaapäivää kuukaudessa.

– Erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa omaishoitajan lakisääteinen vapaa pitää kehittää lisäämällä kotiin tuotavaa hoitoa. Esimerkiksi perheen lähi- tai tuttavapiirissä olevia työttömiä ja opiskelijoita voitaisiin nykyistä paremmin hyödyntää sijaisina, Sari Tervonen uskoo.

Muistisairaille kotihoito olisi usein laitoshoidoa edullisempi ja sopivampi vaihtoehto.

Tervonen huomauttaa, että myös hyvinvointialueiden omaishoitajia tukevat palvelut, kuten neuvonta ja ohjaus, toteutuvat liian harvoin. Kolmannes vastaajista ei ollut saanut hyvinvointi- ja terveystarkastuksia tai valmennusta omaishoitotehtävään.

– Terveystarkastusten toteutumista pitäisi valvoa ja niiden avulla ennaltaehkäistä liiallista kuormitusta.

Omaishoitajat ovat erittäin sitoutuneita. Tämä käy ilmi myös omaishoitajien oikeudellisesta asemasta väitöskirjaa tekevä **Raili Hilakarin** tutkimuksesta. Hilakari on väitöskirjaansa varten haastatellut 18 omaishoitajaa, joista suurin osa asuu samassa taloudessa muistisairaana, iäkkään läheisensä kanssa.

– Jos omaishoitajana toimii puoliso, hänellä on usein yli 50 vuotta yhteistä elämää hoidettavan kanssa takana ja syvä kiin-

tymys sekä halu huolehtia toisesta loppuun saakka. Vastausten perusteella hoitajat haluavat ehdottomasti kunnioittaa muistisairaana läheisensä itsemääräämisoikeutta, Hilakari sanoo.

Hilakarin haastattelujen perusteella omaishoitosopimuksen solmiminen vaikuttaa usein olleen pikainen prosessi, jossa hoitajalle jää selvittämättä monia käytännön asioita. Vaikealle, eräänlaiselle harmaalle alueelle tullaan silloin, kun iäkkään hoidettavan asumistilanne muuttuu. Moni omaishoitaja kokee siinä vaiheessa muuttuvansa häiriötekijäksi.

Hilakarin haastattelemia omaishoitajia huolettaa oma terveydentila. Mitä hoidettavalle tapahtuu, jos hoitaja kuolee tai vaikka menettää ajokorttinsa?

Omaishoitajien ilonaiheita ovat esimerkiksi hoidettavan hymy, katsekontakti ja kädenpuristus. Iloa tuottaa sekin, kun huomaa muistisairaana nauttivan arkisista asioista, kuten saunasta, teatterista tai hyvästä ruoasta.

Raili Hilakari tuntee suurta kunnioitusta haastattelemiaan omaishoitajia kohtaan.

– He ovat todellisia arkipäivän työn sankareita, sissejä ja selviytyjiä.

Sitaatit väitöskirjatutkija Raili Hilakarin haastattelemilta omaishoitajilta. Nimet muutettu.

FAKTA

Muutoksia luvassa

Hallitus esittää virallisten omaishoitajien vähimmäispalkkion nostamista 530 euroon kuukaudessa vuoden 2026 alussa. Se parantaisi toimeentuloa noin 70 prosentilla omaishoitajista. Korotus käsitellään joulukuussa eduskunnan talousarviotäysistunnossa.

Omaishoitoa on tarkoitus kehittää kansallisen ohjauksen avulla. Tavoitteena ovat yhtenäisemmät omaishoidon myöntämiskriteerit ja omaishoitajien jaksamisen parempi tukeminen sekä hankkeissa kehitettävät toimintamallit omaishoitajien hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö

Rakastu Kreikkaan

Tutustu Kreikan parhaiten varjeltuihin salaisuuksiin ja koe kesän ykköskohde aidoimmillaan.



Löydä lomasuosikkisi osoitteesta [apollomatkat.fi](https://www.apollomatkat.fi)



Uutuus! Limnos

Lomaile siellä, missä kreikkalaiset itse lomailevat – tervetuloa Limnokselle! Tämä pieni ja viehättävä lomasaari tarjoaa mitä parhaimman mahdollisuuden kokea Kreikka aidoimmillaan.



Koe kesä Kreetalla

Kreeta on kesän keustosuosikki, johon on helppo ihastua iäksi! Täällä nautit upeista rannoista, hurmaavista pikkukylistä, kauniista luonnosta ja paikallisten tavernoiden herkullisesta ruoasta.



Pittoreski Parga

On lomakohteita – ja sitten on Parga. Manner-Kreikan vihreä lomahelmi hurmaa värikkäällä satamakadullaan, leppoisalla tunnelmallaan ja lukuisilla pienillä rannoillaan.



Lue lisää ja varaa osoitteesta [apollomatkat.fi](https://www.apollomatkat.fi) tai ota yhteyttä **09 6154 7400**

apollo 

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



GETTY IMAGES

Puheenjohtajan terveiset / Ilmoittautuminen liittokokoukseen alkaa
Keilamestaruuskiisojen tulokset / Jäsenyhdistysten
kuulumisia / Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Yhdessä saamme enemmän aikaan

Vuosi 2025 jää aikakirjoihin epävarmuuden aikana. Vuotta leimasivat valtiontalouden heikko tila, korkea työttömyys ja velkaantuminen. Huolimatta säästötoimista ja leikkauksista, valtion velan korkomenot nousivat 3,2 miljardiin euroon. Lisäksi puolustusmäärärahojen kasvutarve, uutena valtiontaloutta kiristävänä kulueränä, nosti esiin kysymyksen siitä, miten jatkossa varmistetaan julkisten hyvinvointipalveluiden rahoitus.

Vanhusväestön hoivan järjestäminen nousi korostetusti julkiseen keskusteluun. Yhteiskunnan hoivalupauksen kestävyys kyseenalaistettiin: riittävätkö julkiset varat, vai pitäisikö ikääntyneitä ja heidän läheisiään velvoittaa osallistumaan entistä enemmän hoivan kustannuksiin? Voitaisiko ikääntyneen omaisuutta käyttää hoivapalvelujen kustantamiseen? Tämä herättää vakavia perustuslaillisia ja moraalisia kysymyksiä yksityisen omaisuuden suojasta ja hoivan oikeudenmukaisuudesta.

Hyvinvointialueet pyrkivät ratkaisemaan rahoitusongelmiaan tehostamalla palveluja ja karsimalla toimintoja. Tämän seurauksena sote-palvelut ruuhkautuivat ja odotusajat venyivät. Keskustelu siitä, kyetäänkö palvelut järjestämään lain edellyttämällä tavalla, on ollut ymmärrettävää.

Kunta- ja aluevaaleissa saatiin iso joukko uusia päättäjiä, mutta muuttuiko mikään olennaisesti? Ei, jos emme itse ole aktiivisia ja toimi. Ensiarvoisen tärkeää on, että eläkeläisjärjestöt sekä niiden piiri- ja paikallisyhdistykset kertovat omien verkostojensa kautta uusille päät-

täjille ikääntyneiden tarpeista ja odotuksista aktiivisesti. Vain näin voimme vaikuttaa!

Vuosi 2026 tuo mukanaan odotuksia kaikille eläkeläisjärjestöille. Julkisen talouden haasteet edellyttävät entistä vaikuttavampaa ja ratkaisukeskeisempää edunvalvontaa. Meidän tulee olla mukana rakentamassa hoivan tulevaisuutta, jossa julkinen, yksityinen ja kolmas sektori toimivat yhdessä. Järjestöjen rooli ei ole vain täydentävä, vaan se on yhä useammin täysin korvaamaton.

Huoli vapaaehtoista kansalaistoimintaa tekevien järjestöjen toiminnan tulevaisuudesta tulee ottaa vakavasti.



”Järjestöjen rooli on korvaamaton.”

Järjestöavustuksia on leikattu viime vuosina yli 110 miljoonalla eurolla. Jos leikkauksin jatkuu, vaarana on, että vapaaehtoisten tärkeä ja arvokas työ jää tekemättä – tai siirtyy yhteiskunnan harteille.

Teknologian kehitys, digitalisaatio ja tekoäly tarjoavat uusia mahdollisuuksia ikääntyneiden hoivan järjestämiseen, mutta ne eivät korvaa inhimillistä läsnäoloa. Senioriliitto jatkaa työtä sen puolesta, että jokaisella ikääntyneellä on oikeus arvokkaaseen vanhuuteen.

Lämmin kiitos kaikille kuluneen vuoden aikana järjestön toimintaan osallistuneille senioreille ja luottamushenkilöille sekä toimiston välle hyvästä yhteistyöstä. Toivotan kaikille Patinan lukijoille rauhallista ja toiveikasta uutta vuotta 2026. Tehdään siitä yhdessä vaikuttava ja inhimillinen.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry

Edunvalvonnan uutisia lyhyesti

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry luovutti kannanottonsa vuoden 2026 talousarvioesityksestä eduskuntaryhmien edustajille eduskunnassa 7.10.2025. Kannanotossaan EETU korostaa, ettei eläkkeiden verotus saa olla palkkatuloa ankarampaa, ja vaatii turvaamaan ikäihmistien maksukyvyyn, riittävät lähipalvelut sekä turvallisen ja esteettömän asumisen kaikilla alueilla.

Senioriliitto toteutti EETUn Helsingin alueellisen eläkeläisparlamentin Keskinäinen Työeläkevakuutusyhtiö Varman tiloissa 30.10. Tapahtumaan osallistui 55 eläkeläisjärjestöjen aktiivivia. Senioriliiton tapahtuman lisäksi EETUn jäsenjärjestöt ovat toteuttaneet viisi muuta vastaavaa tapahtumaa eri puolilla Suomea.

Helsingin tapahtumassa kuultiin EETUn puheenvuorojen lisäksi Helsingin sote-apulaispormestarin **Maarit Vierusen** puheenvuoro. Vierunen kertoi ajankohtaista tietoa Helsingin sote-palveluiden tilasta ja tulevasta. Varman toimitusjohtaja **Risto Murto** totesi puheessaan, että eläkejärjestelmälle kuuluu pääsääntöisesti hyvää. Eläköitymisiä ovat nousussa ja eläkevarat kasvussa. Haasteena on julkisen sektorin heikko tila ja alhainen syntyvyys.

Lokakuun aikana EETU ry antoi kaksi lausuntoa, jotka käsitelivät valtion palveluiden saatavuutta ja sijoittamista sekä YK:n taloudellista, sosiaalisia ja sivistyksellisiä oikeuksia koskevan kansainvälisen yleissopimuksen täytäntöönpanoa.

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

Senioriliiton vuosi 2026 pähkinänkuoressa

TOIMINTAVUOSI 2026 on sekä liittokokousvuosi että senioriliiton 55-vuotisjuhlavuosi. Liittokokous järjestetään Porissa 9.–11.6.2026 teemalla Tule Porisemaan. Kokouksessa päätetään alkavan kolmi-vuotiskauden 2026–2029 toiminnan ja talouden linjoista sekä valitaan liitolle uusi johto. Liittokokouksen asialistalla on myös uusista säännöistä päättäminen.

Toiminta jatkuu entisen kaltaisena, joskin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusleikkaukset vaikuttavat väistämättä toimintamahdollisuuksiin. Liitto panostaa omaan varainhankintaansa ja kasvattaa matka- ja tapahtumatoimintaansa mahdollisuuksien mukaan.

Järjestö- ja koulutustoiminnassa sekä viestinnässä panostamme piirien ja yhdistysten elinvoimaisuuteen. Kannustamme edelleen piirejä ja yhdistyksiä nimeämään digi- ja liikuntaseniorit sekä uutena vaikuttajaseniorit tekemään edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä alueella tai paikallisesti. Jatkamme yhdistysten ja piirien tukea KIL-TAn ja SenioriAppin käytössä. Liiton kilpailutoiminta laajenee: golfin ja keilailun lisäksi kisataan bridgen pelaamisessa.

Kehitämme SenioriAkatemia-koulutusta yhteistyössä opintokeskus Kansion kanssa. Tavoitteena on luoda koulutusjärjestelmä yhdistysten uusille vapaaehtoisille. Täydennämme koulutusosalusta SKHOLEn sisältöjä.

Liitto kokoaa vuoden 2025 kunta- ja aluevaaleissa valituksi tulleista seniorista verkostot edunvalvonnan ja vaikuttamistoiminnan tehostamiseksi. Myös alueilla ja kunnissa vanhusneuvostoihin nimetyt seniorit kootaan omiksi verkostokseen, joita hyödynnämme senioriliitolle tärkeiden tavoitteiden edistämiseksi.

Painetun Patina-lehden ilmestymiskerrat saattavat vuoden aikana vähentyä viidestä neljään, ellei avustusleikkauksia pystytä muulla varainhankinnalla paikkaamaan. Kilpailutamme lehden tekemisen ja kehitämme Patinan verkkojulkaisua Patinan verkkojulkaisua.



PATINA GOLF 2026

Senioriliiton golf-mestaruudesta kisataan Yyterin golfkentällä Porissa tiistaina **9.6.2026** - yhteislähtö on klo 10.00.

Valittavana mestaruussarja, joukkukilpailu tai henkilökohtainen kilpailu. Lisäksi kaksi erikoiskilpailua.

Ilmoittautuminen aukeaa tammikuussa 2026 - tervetuloa runsaslukuisesti mukaan!

Porin kansalliset seniorit ry *Jouko Kairtamo*

LISÄTIEDOT www.seniorigolf.fi

Tule Porisemaan!
PORI 9.6.–11.6.2026
Kansallinen senioriliitto ry
XXIX varsinainen liittokokous

YYTERI GOLF



LAHJOITA KOTIMAAN VÄHÄVARAISTEN AVUKSI.

Anna lahja, joka muuttaa lapsiperheen joulun epätoivosta kiitollisuuteen. Joulupata on auttanut jo vuodesta 1906. Lämmin kiitos avustasi.

AUTA LAHJOITTAMALLA MOBILEPAY 45011 TAI JOULUPATA.FI
KERÄYSLUPA: RA/2021/1383

PELASTUS-ARMEIJA

Onnistuneet keilakisat Hämeenlinnassa



HÄMEENLINNAN kansalliset seniorit kilpailun järjestäjänä on saanut runsaasti kiitosta ison urakan hoitamisesta. Kansallisten senioreiden valtakunnalliset keilamestaruuskisat järjestettiin Hämeenlinnassa lokakuussa. Kilpailuun osallistui 78 senioria 19 jäsenyhdistyksestä. Mestaruuksista keilattiin kuudessa eri erässä ja kussakin keilattiin neljä sarjaa pareittain ratoja vaihtaen. Sarjoja oli kuusi. Katsojana oli helppo seurata kisojen etenemistä. Tapahtuma oli lämminhenkinen ja mukavan yhteisöllinen. Vaikka kaikki kilpailivat voitosta, mukava yhdessäolo ja uudet tuttavuudet olivat parasta. Kilpailupaikkana keilahallimme sai kiitosta, ja Hämeenlinnaan oli helppo tulla kaikista ilmansuunnista. Hämeenlinnan yhdistyksen puheenjohtaja Jaakko Lindén kiittää järjestelyporukkaa, kilpailijoita ja katsojia sekä keilahallia hyvin onnistuneesta kisaviikonlopusta.

Outi Ruohela

Kilta Tapahtumienhallinta – oiva apu järjestäjille

KEILAKILPAILUSSA oli ensimmäistä kertaa kertaa käytössä yksilökohtainen sähköinen ilmoittautuminen joko Senioriapiin tai senioriliiton verkkosivujen kautta. Aikaisemmin ilmoittautumiset on hoidettu yhdistyskohtaisesti. Vaikka käytäntö oli uusi, sitä käytti yli 50 % osallistujista! Apua vielä tarvittiin ilmoittautumisten suhteen ja lisätietojen laittamisessa ilmoittautumislomakkeelle, mutta yhdessä oppien selvisimme! Työtä yhdistyksissä tulee tehdä panostamalla opastukseen ja lähitukeen.

Kilta Tapahtumienhallinnan kautta hoituivat ilmoittautumiset ja osallistujien tietojenkäsittely. Tämä manuaalisen työn korvaava automatisointi oli verraton apu kisojen järjestämisessä. Keilakilpailuissa muuttujia on erityisen paljon, joten ilmoittautumislomakkeen hyvä suunnittelu auttoi järjestäjää. Lomakkeella tuli ilmoittaa sarja, parikilpailussa parin nimi ja joukkuekilpailussa joukkueen muut jäsenet. Lisätiedoissa sai ilmoittaa toivomansa kisapäivän ja erän, joita oli 3 kumpanakin päivänä. Pystyimmekin toteuttamaan osallistujien toiveet. Näin takasimme tyytyväiset keilaajat ja monelle myös mahdollisuuden osallistua.

Killan kautta hoituivat myös sähköpostit ja tiedottamiset keilaajille. Killan raportointi ja raporttien siirtäminen Exceliin olivat hyvä työkalu. Niitä apuna käyttäen onnistui osallistujien jaottelut eri sarjoihin, ja sitä kautta sai myös keilaajien ikään perustuvat tasoituspisteet, jotka lasketaan sarjatulokseen. Tulospalvelu piti hoitaa vielä osittain manuaalisesti.

Irene Kivinen

Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry

NAISET yli 75 v.				
Sija	Nimi	Yhdistys	Tas.	Tulos
1.	Koliseva Terttu	Hämeenlinna	18	652
2.	Lassila Soile	Lammi	16	626
3.	Junttila Liisa	Raisio	16	624

NAISET alle 75 v.				
Sija	Nimi	Yhdistys	Tas.	Tulos
1.	Tukia Tiina	Klaukkala	5	711
2.	Mäkinen Anne	Hämeenlinna	8	709
3.	Romppanen Lea	Hyvinkää	12	646

MIEHET yli 75 v.				
Sija	Nimi	Yhdistys	Tas.	Tulos
1.	Virtanen Raimo	Uusikaupunki	19	833
2.	Pyy Markku	Järvenpää	15	823
3.	Helminen Martti	Kerava	20	788

MIEHET alle 75 v.				
Sija	Nimi	Yhdistys	Tas.	Tulos
1.	Pohjanpää Juha	Tampere	12	755
2.	Pyhälampi Heikki	Hämeenlinna	9	744
3.	Romppanen Lauri	Hyvinkää	11	736

JOUKKUEKILPAILU 4 X 4 sarjaa				
Sija	Joukkue	Nimi	Tulos	Yhteensä
1.	HÄMEENLINNA	Ilva Raija	586	2795
		Pyhälampi Heikki	744	
		Varjopuro Arto	710	
		Virtanen Juhani	755	
2.	SALO I	Jussila Eino	674	2621
		Mäkelä Seppo	597	
		Sairanen Ilpo	677	
		Viman Kari	673	
3.	SALO II	Heinonen Hannu	591	2450
		Micklin Tiina	584	
		Peuraniemi Kimmo	644	
		Valtamo Unto	631	

PARIKILPAILU 2 x 4 sarjaa						
Sija	Nimi	Pisteet	Nimi	Pisteet	Yhdistys	Yht.
1.	Koskimäki Timo	670	Pyy Markku	823	Järvenpää	1493
2.	Rosengren Kari	659	Aarikka Matti	769	Nakkila	1428
3.	Kangas Teuvo	693	Saukko Mauri	734	Järvi-Pohjanmaa	1427

Kutsu Kansallisen senioriliitto ry:n XXIX liittokokoukseen Porissa 9.–11.6.2026

Kokouskutsu Varsinainen liittokokous

Aika 10.–11.6.26, kokous avataan 10.6. kello 13.00

Paikka Agora-sali, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunnankatu 23, Pori

Kansallinen senioriliitto ry:n hallitus on kokouksessaan 11.12.2025 päättänyt kutsua koolle varsinaisen liittokokouksen oheishjelmineen Porissa 9.–11.6.2026. Liittokokouksessa käsitellään sääntöjen kohdan 10 mukaiset asiat. Niihin kuuluvat liiton puheenjohtajan, kahden varapuheenjohtajan, valtuuston puheenjohtajan sekä valtuuston jäsenten ja varajäsenten valinta. Vaalit toimitetaan sähköisesti, mikä edellyttää kokousedustajalta toimivan älypuhelimien käyttöä.

Kokouksessa käsitellään myös selonteko liiton toiminnasta kolmelta edelliseltä vuodelta ja määritellään tulevan toiminnan ja talouden yleiset suuntaviivat kolmeksi seuraavaksi vuodeksi sekä jäsenyhdistysten tekemät aloitteet. Kokouksessa käsitellään lisäksi muutosesitys Kansallisen senioriliiton sääntöihin ja kunniapuheenjohtajan kutsuminen.

Liiton varsinaisilla jäsenillä, valtuustolla ja hallituksella on oikeus tehdä aloitteita liittokokoukselle. Aloitteet on jätettävä liiton hallitukselle viimeistään 1.3.2026 mennessä. Aloitteet voi toimittaa postitse tai sähköpostitse liiton toimistoon. Liiton hallitus lähettää tehdyt aloitteet ja lausuntonsa niihin liiton varsinaisille jäsenille viimeistään yksi (1) kuukausi ennen (8.5.2026) kokousta.

Liittokokoukseen on kullakin paikallisyhdistyksellä ja valtakunnallisella yhdistyksellä oikeus lähettää yksi (1) edustaja kutakin alkavaa 200 jäsentä kohti ja kullakin piirijärjestöllä yksi (1) edustaja kutakin

alkavaa 2 000 jäsentä kohti. Kokousedustus määräytyy liittokokousvuotta edeltävän vuoden viimeisenä päivänä (31.12.2025) olleen henkilöjäsenmäärän mukaan.

Edustusosoikeus liittokokouksessa on vain edellisen vuoden jäsenmaksunsa suorittaneiden varsinaisten jäsenten edustajilla, jotka jäsenyhdistys on ilmoittanut kokousedustajiksi liiton hallituksen määräämään aikaan mennessä ja sen määräämällä tavalla. Kokoukseen ei ole mahdollista osallistua tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla.

Kokoukseen ja sen oheishjelmiin on ilmoitettava sähköisesti Matkapojat Oy:n ilmoittautumisjärjestelmään osoitteessa www.senioriliitto.fi/ilmoittauduporiin/. Ilmoittautumisaika kokoukseen alkaa 7.1.2026 klo 9.00 ja päättyy 26.5.2026 klo 16.00, jonka jälkeen ilmoittautumisia ei oteta vastaan. Kokousmateriaali ja aloitevastaukset lähetetään sähköisesti kuukausi ennen kokousta virallisille kokousedustajille.

Liittokokouksessa on läsnäolo- ja puheoikeus liiton kunniapuheenjohtajalla, kunniajäsenillä, tukijäsenillä, valtuuston ja hallituksen jäsenillä. Liittokokous voi myöntää läsnäolo- ja puheoikeuden muillekin henkilöille. Senioriyhdistysten jäsenet koko Suomesta ovat tervetulleita ilmoittautumaan liittokokoukseen sekä sen yhteydessä järjestettäviin oheishjelmiin.

Kansallinen senioriliitto ry
Hallitus

Kari Kantalainen
puheenjohtaja

Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja

MAIRE VETRI



Kesäpäivä Juvalla

ETELÄ-SAVO Juvan seniorit isännöivät kesäpäivää 13.8.2025, ja pääsimme tutustumaan Partalan Kuninkaankartanoon ja Pattoin perintötilaan. Päivä alkoi Partalan Kuninkaankartanossa, jossa nautittiin buffetlounas ja tutustuttiin **Martti Talvelan** muistonäyttelyyn.

Kartanon historia ulottuu ristiretkiajalta nykypäivään: se on ollut kuninkaankartano, ratsutila ja säätyläisomistuksessa, kunnes Juvan kunta osti sen 1919.

Aurinkoisena päivänä 56 senioria eri puolilta maakuntaa kokoontui yhteiskuvaan ja jakautui kahteen ryhmään: osa lounasti Ravintola Juho Kustaassa, osa kuunteli **Kirsi Talvelan** mielenkiintoisen esityksen isästään, oopperalaulaja **Martti Talvelasta**.

Iltapäivällä matka jatkui Pattoin perintötilalle, jonka pihapiiri ja esineistö ovat säilyneet alkuperäisinä. Vieraat saivat kuulla talonpoikaisperheen elämästä ja nauttia kahvit valjaskatoksen suojassa.

Keskustelut ja lämmin tunnelma kruunasivat kesäpäivän. Upea päivä!

Esko Vuokko

LIISA RÄSÄNEN



Tietoa uhista ja varautumisesta

EURA Teollisuuden Voiman Olkiluodon ydinvoimalan turvallisuusjohtaja **Veli-Pekka Nurmi** esitelmöi Euran Seniorien syyskokouksen yhteydessä **Aleksis Kiven** päivänä. Hän kiteytti ansiokkaan ja paikoin humoristisenkin puheensa uusista uhista, hybridivaikuttamisesta ja kokonaisturvallisuudesta toisen suuren suomalaiskirjailijan **Veikko Huovisen** tekstiin. *Havukka-Ahon ajattelijassa* Konsta Pyllkänen pohtii viisauksia: ”Kaukoviisaus on sitä, että asiat harkitaan etukäteen ja kuvitellaan tapaus sikseenkin elävästi, että kun se kerran tapahtuu, on reitit selvät...”

– Kaukoviisautta tarvitaankin ja varautumista moniin uhkiin, sillä hybridivaikuttamista tapahtuu koko ajan. Kannattaa seurata tarkasti eri tietolähteitä, sillä mitä suppeampi maailmankuva ihmisellä on, sitä herkemmin hän altistuu hybridivaikuttamiselle, ja sitä helpompi muiden on ohjailla hänen ajatuksiaan ja toimintaansa.

– Henkinen kriisinkestävyys on tärkeää, ja sitä Venäjänkin koettaa nyt Ukrainassa nujertaa, sanoi Veli-Pekka Nurmi.

Liisa Nykänen

PENTTI KOSKINEN



Elämyspatikointia Hollolassa

HOLLOLA Hollolan kansalliset seniorit ry:n liikuntakerholla haetaan virkistykseksi elämyksiä aivan läheltä.

Liikuntakerhomme oli toistamiseen **Lasse Sipilän** vieraana. Rungas vuosi sitten kävimme katsomassa Lassen omaa ”Hiljaisuuden huone -kirkkoa” Hakosillassa. Nyt patikoimme Kankaantakan kyläryhmässä kohteenamme Kunttalan tila Utulan kylässä. Perinnemaisema, kumpuilevat pelot ja metsäsaarekkeet henkivät maaseudun rauhaa.

Lasse oli tutustunut Lahden markkinoilla saksalaiseen moottorisahalla veistoksia tekevään **Guido Ritscheliin** ja hänelle oli herännyt ajatus, mitä olisikaan veistos presidentti **Niinistöstä**, jolle oli syntynyt poika. Tämän kunniaksi syntyi 1,5 metriä korkea ja 85 cm leveä yhdestä puusta moottorisahalla veistetty ”Presidentti, poika ja koira”. Veistos on suojassa lasikuutiossa aitan edustalla!

Kaunis syysää helli senioreita, maistelimme paistettuja muikkuja ja salin puolelle oli katettu kahvitarjoilu. Lassemaiseen tapaan isännältä tuli juttua ja lopuksi kuulimme laulun ”Tämä taivas, tämä maa sukupolvelta toiselle jää”, vieraat yhtyivät kertosäkeeseen.

Antti Kinnari



TUULA TÖRMÄNEN



MIIKKA RIKALA



Yhteisellä Seinejoen risteilyllä

JÄRVENPÄÄ Järvenpään kansalliset seniorit, Keravan kansalliset seniorit ja Tuusulan seniorit tekivät yhteisen risteilyn 22.–27.10. Normandiaan, Seinejokea pitkin Englannin kanaalin suulle ja takaisin. Monet nähtävyydet, upeat maisemat ja keittiön erikoisuudet lumosivat.

Muutama poiminta retkestä: Lento Pariisiin. Majoittuminen laivalle ja tervehduslaulallinen. Les Andelysista Château Martainville. Linna 1400-luvulta vuodesta 1961 museona, kertoo Normandian maaseutuhistoriasta. Le Petit Andelysissa on Saint Saveurin kirkko 1500-luvulta.

Maihinnousurannikko, Point du Hoc, missä 6.6.1944 tapahtui yksi maihinnousuista, Omaha Beach, Colleville sur Mer sekä amerikkalainen hautausmaa. Arromanchessa ponttooneista rakennettu keinosatama mahdollisti maajoukkojen ja varusteiden invaasion. Erikoisuutena 360°:een pyöreään huoneen seinille heijastettava elokuva: The Price of Liberty.

Duclair – Rouen. Rouen on Normandian alueen pääkaupunki – goottilaisia kirkkoja, ristikkokoristeisia taloja ja tori, jossa **Jeanne d'Arc** poltettiin roviolla.

Pariisi. Paris by Night- risteily. Ostokset ja paluu Suomeen.

Tarja Helameri

Kuusankosken seniorit Toscanassa

KUUSANKOSKI Kuusankoski – Helsinki – Milano – Lombardia – Toscana – Montecatini Terme – Firenze – Parma – Napoli – Helsinki – Kuusankoski 17. – 21.9.2025.

Keskiviikkoiltana saavuimme Milanoon, jossa vietimme ensimmäisen yön. Sieltä matka jatkui aamulla läpi Lombardian kohti Toscanaa. Iltapäivään asti kestävä bussimatka tarjosi meille paljon nähtävää ja kuuluttavaa. Toscana on varsinaista viinialuetta, joten tietenkin tutustuimme viinitilan toimintaan ja mikä parasta, myös maistelemalla.

Majapaikkamme oli viehättävä Montecatini Termen kylpyläkaupunki, josta käsin teimme retket Giacomo Puccinin kaupunkiin Luccaan ja renessanssikaupunki Firenzeen. Kolmen tenorin **Mugnainin, Pasolinin** ja **Kawakamin** konsertti vanhan Rooman valtakunnan aikaisen kylpylän sisäpihalla, lämpimässä myöhäisillassa tähtitaivaan alla, oli elämys.

Sunnuntaiamuna matkasimme Parman alueen kautta takaisin Milanoon ja sieltä edelleen koti-Suomeen. Matka oli antoisa: Näimme ja kuulumme paljon uutta, italialainen ruoka oli maistuvaa ja runsasta, viinit suunnukaisia, seura mukavaa (29 senioria) ja mikä sää! Lämmintä, aika ajoin jopa yli 30 eikä pilvenhattaraa.

Anne Pekkanen

Lavian seniorien juhlavuosi 2025

LAVIA Helatorstaiattona Lavian seniorit juhli 30-vuotistaivaltaan juhlahahvein lemmikin kukin koristeltujen pöytien ääressä. Onnitteluja esittivät Satakunnan senioripiirin puheenjohtaja **Pertti Huitu** ja seniorilähettiläs **Liisa Luomanen** sekä lavialaisten yhdistysten edustajat.

Ohjelma oli kotiseutuhenkinen. Seurakunnan lauluryhmän Lavian laulu ilahdutti, ja yhdessä laulettu *Suvivirsi* ja tutut sävelmät veivät nuoruusmuistoihin. Lavian kulttuurielämässä ansioitunut **Heikki Haapaniemi** palkittiin senioriliiton kultaisella ansiomerkillä. Hän esitti koskettavan runon keskustelustaan kotikylän miehen kanssa – elämänsä käännekohtasta.

Perustajajäsen **Maiju Kukkula** muisteli alkuaikojen vireää toimintaa: retkiä, kokoontumisia ja yhteisöllisyyttä. Lämminhenkinen, arvokas juhla päätettiin *Satakunnan lauluun*.

Juhlavuosi jatkuu. Syksyn Ruusun juhlassa muistettiin kakkukahvein ja ruusuin tasavuotia täyttäviä jäseniä. Joulujuhlassa jouluisen ohjelman ohessa ojenneetaan hopeisia ja pronssisia ansiomerkkejä.

Arja-Liisa Risku

SEPPÖ NISSINEN



Patikointia Viron Lahemaalla

LEMPÄÄLÄ Syyskuisena maanantai-aamuna kukonlaulun aikaan starttasimme 31 iloisen patikoijan joukolla kohti Katajanokan terminaalia ja siitä lautalla Tallinaan. Bussimme jatkoi itään Lahemaan kansallispuistoon, joka on perustettu 1971 virolaisten luonnonsuojelijoiden aloitteesta.

Pian olimmekin jo taivaltamassa Viru-raban sualueen mainiota metrin levyistä lautapolkua yhdelle näkötorneista. Illaksi ehdimme Vihulan kartanoon, joka toimi tukikohtanamme seuraavat neljä yötä.

Päivisin tutustuimme patikoiden kansallispuiston nähtävyyksiin ja seudun historiaan. Iltaisin tarjosi Vihula Manor Country Club & Spa kylpylän ja sen tosi kuuman suomalaisen saunan lisäksi mielenkiintoisia kohteita, kuten vesimyllymuseumo, viinamuseo, pieni automuseo sekä kauniin Mustojan suvannon ympärille rakennettu puisto. Museoihin oli koottu kartanon historiaa 1300-luvulta lähtien.

Retkellämme Rakveren kaupunkiin osuimme kuuntelemaan pyöräilijän seurassa **Arvo Pärtin** musiikkia. Mieleen jäi Lahemaan kauniit luontokohteet, kauniit rannat ja valtava kurkien syysmuutto.

Seppo Nissinen

IRMELI THOMASSON



Malmgårdin kartano ja kreivi Henrik Creutz

LOVIISA Loviisan senioreilla on joka kuukausi (paitsi kesäisin) Kuukausitilaisuus seuran jäsenille. Tilaisuuteen on kutsuttu joku ulkopuolinen henkilö kertomaan ajan-kohtaisesta tai kiinnostavasta asiasta.

Kuukausitilaisuudessa 16.9. vieraana oli kreivi **Henrik Creutz** Malmgårdin kartanon historiasta, toiminnasta ja tuotteista.

Kartano on perustettu 1606 ja ollut saman suvun omistuksessa vuodesta 1614. Kartano sijaitsee Loviisassa, entisessä Pernajan kunnassa. Kartanon omistavat veljekset **Fredrik** ja Henrik Creutz. Kartano on ollut luomutilana vuodesta 1995 lähtien ja erikoistunut muinaisviljoihin (emmer ja speltti), marjoihin, hedelmiin ja oluihin (olutmaistatuksia). Panimo on perustettu 2009. Kartano on myös matkailukohde tarjoten linnakierroksia. Lisäksi kartanopuodissa myydään tuotteita omista raaka-aineista.

Loviisan seniorit olivat Malmgårdin kartanon linnakierroksella 2019.

Irmeli Thomasson

TARJA LEINO



Kulttuuriretki Lahden Sibeliustalolle sykehdytti

MATINKYLÄ Matinkylän senioreitten marraskuun kulttuuritarjonnan huippuhetken tarjosi konserttiretki Sibeliustalolle Lahteen.

Ennen lounasbreikkiä pysähdyttiin tuttuun outlet-kohteeseen Luhdan Torniin, jossa shoppailtavaa oli jälleen runsaasti tarjolla, kassakone sai kilistä.

Lounaalle jatkettiin Lahden hienolle Upseerikerholle Hennalan varuskunta-alueella. Herkullisen lounaan lomassa 28 vuotta toimintaa pyörittänyt ravintoloitsija loi lyhyen katsauksen alueen historiaan.

Lounaan jälkeen siirryttiin Lahden Sibeliustalolle vaikuttavaan *Myrskyluodolta Napapiirille* -konserttiin. Konsertin tulkitsijoina kuunneltiin Jussi-palkittuakin näyttelijä ja laulaja **Oona Airolaa** sekä musiikallien vakiotähti, tenori **Mikael Saarta**, joka myös toimii näyttelijänä.

Upeaäänisiä solisteja säästi mahtava Lahden kaupungin sinfoniaorkesteri.

Matka tarjosi upeat puitteet ja parasta Lahden antia niin Upseerikerholla kuin Sibeliustalolla, joka tälläkin kertaa ilahdutti senioreita hienolla konserttinautinnolla.

Riitta Luhanka-Aalto

MAIJA HÄNNINEN



Meitä on nyt puoli tuhatta

MUNKINSEUTU Munkinseudun seniorit ry on pitkään ollut Helsingin suurin senioriyhdistys. Lokakuun alussa jäsenmäärämme ylitti pyöreät 500. Jäsenmäärän kasvu kertoo, että olemme onnistuneet tarjoamaan riittävästi senioreiden odotuksia vastaavaa ohjelmaa. Vuonna 2024 yhdistyksemme järjesti 197 tapahtumaa, joissa oli 4 218 yksittäistä osallistumista. Ohjelmatarjonta onkin ylivoimaisesti tärkein liittymissyyn yhdistykseemme. Vetovoimainen ohjelmamme on tuonut meille myös jäseniä, jotka eivät asu Munkinseudulla.

– Meille on suuri ilo, että yhä useampi seniori on löytänyt tiensä yhdistykseemme, toteaa Munkinseudun seniorit ry:n puheenjohtaja **Reino Olli**.

– Uskon, että keskeinen tekijä kasvumme taustalla on sen jäsenlähtöisyys: tarjoamme ”jokaiselle jotakin”. Ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä asuinalueesta tai yhteiskuntaluokasta riippumatta. Panostamme erityisesti kohtaamis- ja yhteisöllisyyttä tarjoaviin tapahtumiin.

Kasvu tuo myös mahdollisuuksia kehittää toimintaamme entistä paremmaksi. Kannustammekin uusia jäseniämme tulemaan mukaan myös toimijoiksi, aluksi vaikka hyvinkin pienellä panoksella.

Erja Vuorio

LIISA AUER



Viestintäkoulutusta Oulun piirissä

OULU Oulun piirin senioreita Oulusta, Ylivieskasta ja Pyhäjärveltä osallistui viestintäkoulutukseen Ylivieskassa lokakuussa **Antti** ja **Liisa Auerin** johdolla. Koulutuksessa korostettiin Kilta-järjestelmän merkitystä tehokkaassa viestinnässä.

Viestinnän onnistuminen vaatii, että nimetty henkilö tai henkilöt pitävät Kilta-järjestelmässä tapahtumatiedot ajantasalla. Tiedottaja pystyy näin Killan tietojen avulla viestimään tulevista tapahtumista sekä sisäisesti että ulkoisesti. Ajantasaisen tietojen avulla tiedottaminen pysyy yhdenmukaisena.

Koulutuksessa harjoiteltiin tapahtuman lisäämistä ja päivittämistä Kiltassa. Samoin harjoiteltiin ilmoittautumisen tekemistä SenioriAppista ja nettisivulta sekä tapahtumavastaavan toimia ilmoittautumisten käsittelyssä ja mahdollisten nimettömien osallistujien kirjaamista Kiltaan.

Teams-webinaareja käytetään viestinnässä nykyisin todella paljon. Harjoitelimme myös Teams-kokouksen määrittelemistä ja ilmoittamista osallistujille sekä osallistumista kokoukseen sekä puhelimella että tietokoneella.

Liisa Auer

MAIRE PIHLMAN



Fagnäs Porvoon iltakoulussa

PORVOO Porvoon keskustelukerhon, iltakoulun, vetäjä **Risto Anttonen** oli kutsunut **Peter Fagnäsin** vieraaksi ja aiheena oli ”Mitä tehdä, kun Suomi ei kasva?”

Kokoomusnuorissa uransa aloittanut Fagnäs oli 30 vuotta pankkiirina talouselämän huipulla. Syksyn kirjauutuus on **Lasse Lehtisen** kirjoittama *Kansallisporvari Peter Fagnäs*. Teoksen lopussa Fagnäs antaa suorasukaisia neuvoja Suomen muovaamisesta ulkomuseosta uudelleen talouden kärkeen. Iltakoulun haastava aihe perattiin auki teemoittain: Valtio, työvoima ja koulutus. Yritykset, pääoma ja tuottavuus. Poliittikka, vaalitapa ja kokoomus. Puheissa nousi esiin uutuuskirjassakin esiintyviä termejä kuten kansalaispalkka, erityisosaajien erityiskohtelu, eläkeläisten osa-aikatyö, yleissivistävä kandidatkinto, avoin yliopisto, omistajien vastuu, kasvuyritysten verotus, perintövero, valtiohoitaa-ajattelu, yltyösuhteellinen vaalitapa, listavaali ja konsensuksen kalleus. Tilaisuus, kuten kirjakin, päättyi kannustukseen, että enemmän kunnianhimoa ja tervettä ahneutta, niin kaikki on mahdollista.

Vilkasta ja värikästä keskustelua todisti ravintola Hanna-Mariassa 35 osallistujaa.

Leena Anttonen

PIRJO NURMINEN



Muinaisia hautapaikkoja Salon Viitankruunulla

SALO Salon seniorit teki patikkaretken pronssikautisille hautaröykkiöille Salon Viitankruunun muinaispolun maastoon perjantaina 3.9.

Kiipesimme metsäpolkua korkealle Viitamäelle, jossa on kaksi kookasta pronssikautista hautaröykkiötä. Hautaröykkiöiltä on komeat näkymät Halikonlahdelle. Muinaispolulta jatkoimme 3,5 kilometrin pituiselle luontopolulle. Sen varrella on laavu, jolle istuimme tulistelevaan, jutustelevaan, tutustumaan toisiimme ja syömään eväitämme.

Yhdistyksessämme liikuntatiimi järjestää tällaisten patikkaretkien ja monien jo vuosia toimineiden liikuntakerhojemme rinnalla tutustumisia erilaisiin eläkeläisille sopiviin liikuntamuotoihin. Olemme tänäkin vuonna muun muassa hiihtäneet, kylmäuineet, tutustuneet petanqueen, Asahiin, esteettömään kuntosaliin, senioritanssiin ja myös penkkiurheilleet. Seuraavaksi kokeilemme kävelysählyä ja ensi vuonna senioriparkouria. Siitä sitten lisää myöhemmin.

Liikunnasta saamme iloa ja voimaa jokapäiväiseen arkielämäämme.

Pirjo Nurminen

JARKKO PATANA



Urjalan kansalliset seniorit 50 vuotta

URJALA Urjalan seniorit kokosi runsaan joukon Lellan tilalle elokuun lopussa. Ohjelmassa oli puheita, musiikkia, muistutuksia – ja yhdessäolon iloa. Tilaisuuden avasi puheenjohtaja **Marja-Liisa Mäkelä**, joka kiitti jäsenistöä ja korosti yhteisöllisyyttä. Juontajana toimi **Kirsti Niemistö**. Kansallisen senioriliiton tervehdyksen ja juhlapuheen toi liiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen**, ja Urjalan kunnan puolesta tervehti kunnanjohtaja **Annu Kuusisto**.

Juhlan kohokohtana jaettiin ansiomerkit pitkästä ja ansiokkaasta vapaaehtoisuudesta. Liiton kultaisen ansiomerkin saivat: pj. Marja-Liisa Mäkelä, **Kalevi Kannisto** ja **Veli-Kalle Puustinen**.

Yhteislaulut ja muistelot veivät läpi viiden vuosikymmenen – retkien, kuu-kausilounaiden ja talkoiden. Tunnelma oli lämmin ja kiitollinen, ja moni jäi vielä vaihtamaan kuulumisia juhlan jälkeen.

Markku Keskimaa

SAKARI KYTTÄ



Tuuli toi kipinän ja sai meidät syttymään

VAASA Maanantaitreffeillä 20.10.2025 esitetty draamakuvaelma *Tuuli toi kipinän* vei kuvitteelliselle aikamatkalle Vanhan Vaasan palon vuoteen 1852 ja uuden syntyyn 1860-luvun alussa.

Kuvaelman tarina on fiktiivinen, mutta sillä on historiallinen tausta. Palo muutti kaupungin historian ja mullisti sen asukkaiden elämän. Räättälin tytär Matilda, maatalon emäntä Reetta, porvarisperheen tytär Beata ja sulhanen, opettaja Oscar sekä tytön äiti Mamma ja perheen lastenhoitaja kertoivat kokemuksiaan palon ajalta ja elämänvaiheistaan, kun uusi Vaasa rakentui kymmenen vuotta myöhemmin noin seitsemän kilometrin päähän meren rannalle.

Myös kaksi säätyläistä, lasiruukin patruunan leski Catharina Grönberg ja laivanvarustaja C.G. Wolf olivat kertomassa palon ja jälleenrakentamisen ajasta.

Kirsi Sandin kirjoittaman ja ohjaaman kuvaelman rooleja esittivät taidolla seniorien ohella muutamat vaasalaiset teatterin harrastajat.

Yleisö otti esityksen vastaan lämpimästi ja osoitti suosiotaan seisomaan nousten.

Vuokko Kangasvieri

RAIMO KOREASALO



Valkeakoskella juhliittiin!

VALKEAKOSKI Kuluva vuosi on Valkeakosken senioreille juhlavuosi. Juhlavuotemme kohokohtana vietimme 50-vuotispäiväämme hotelli Waltikassa 20.9.2025.

Tilaisuuteen osallistui 160 juhlijaa, jotka viihtyivät juhlassa erinomaisesti. Juhla alkoi fanfaarilla, jonka jälkeen yhdistyksen pj. **Eeva Niskavaara** toivotti juhlavieraat tervetulleiksi onnittelumaljan kera. Juhlapuheen piti koskilaislähtöinen, liiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen**. Juhlassa julkistettiin yhdistyksen 50-vuotishistoriikki. Historiikki tehtiin ryhmätyönä, jossa olivat mukana entisiä ja nykyinen puheenjohtaja sekä **Hannu Mäkelä**. Senioriliiton kultaisen ansiomerkin saivat tilaisuudessa **Jorma Kautto, Eero Mäkinen** ja **Marianne Marek**. Onnittelutervehdykset toivat Valkeakosken kaupunginjohtaja **Minna Uschanoff**, ja piirin pj. **Tuija Seppänen**. Trubaduuri **Aimo Kokkola** vei meidät musiikin ja tarinoitten avulla ajassa taaksepäin *Voi aikansa entinen* -esityksellään, jonka lomassa seniorien mannekiinit esittelivät lapsuusaikamme muotia. Lisäksi meitä viihdytti juhlassa seniorien itämainen tanssiryhmä. Juhlan lomassa nautittiin tietysti juhlakahvit kakkujen kera!

Eija Kostiainen

Suomen ensimmäisen Kansallisen Eläkeläisseuran syntysanat lausuttiin Lahdessa

MAANANTAINA, syyskuun 6. päivänä 1971 saapui Lahden Kansalliskerhon huoneistoon kahdeksan henkilöä keskuslehtelemaan eläkeläisyhdistyksen perustamisesta. Kokouskutsun oli lähettänyt toimitusjohtaja **Totti G. Totti** saatuaan Kansallisen Kokoomuksen piirijärjestöltä kehoituksen ryhtyä toimenpiteisiin kokoomusta kannattavien eläkeläisten oman yhdistystoiminnan aloittamiseksi.

Vuonna 1961 vahvistetun Työntekijäin eläkelain ja sitä täydentävien uudistusten myötä eläkeläiset oli alettu nähdä yhteiskunnassa omana erityisryhmänä. Oli syntynyt sekä taloudellisesti että poliittisesti merkittäviä järjestäytyneitä ryhmiä, jotka olivat lähes kokonaan vasemmiston käsissä. Se oli alkanut oudoksuttaa kokoomusta kannattavia ja äänestäneitä eläkeläisiä. Myös Kansallisen Kokoomuksen johdossa oli kiinnitetty huomiota vallitsevaan tilanteeseen.

Lahdessa ryhdyttiin ripeästi toimeen ja päätettiin perustaa kokoomuslaisten eläkkeensaajien yhdistys, jonka nimeksi annettiin Lahden Kansallinen Eläkeläisseura. Yhdistysrekisterihakemus jätettiin 9.9.1971 sekä heti perään kaupunginvaltuustolle anomus 2 500 markan toiminta-avustuksen saamiseksi. Pian Lahden jälkeen perustettiin kansalliset eläkeläisseurat Poriin ja Ouluun.

KANSALLISTEN eläkeläisseurojen valtakunnalliseksi yhdyssiteeksi perustet-

tiin 10.10.1971 Kansallinen Eläkeläisliitto, jonka perustajajäseniä olivat Lahden, Porin ja Oulun eläkeläisseurat. Liiton johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin **Väinö P. Kekki** Helsingistä ja varapuheenjohtajaksi Totti G. Totti Lahdesta. Eläkeläisliiton ensimmäinen varsinainen liittokokous pidettiin 21.4.1972 Helsingissä Finlandia-talossa, jossa kokousta johti everstiluutnantti, kamarineuvos **KO Knuuttila**, Lahdesta hänkin.

Lahtelaiset saivat järjestää toisen liittokokouksen 18.–19. maaliskuuta 1973. Kokouksen viralliseen alkuseremoniaan kuului liiton lipun vihkiminen, jonka toimitti rovasti **Väinö Hovila**. Kokouksen yhtenä aiheena olivat eläkejärjestelmien epäoikeudenmukaisuudet, jotka kohdistuivat voimakkaimmin perheemäntiin, yrittäjiin ja sotien veteraaneihin. Ongelmia muodostivat myös eläkkeiden tiukka verotus sekä eläke-etuksien väheneminen pienistäkin lisäansioista, joten liittokokouksessa päätettiin kiirehtiä eläkejärjestelmien kokonaisuudistusta.

Näin luodetaan Lahden senioriyhdistyksen ja senioriliiton alkuvaiheita **Leena Sorvalin** toimittamassa teoksessa *Iloista ikääntymistä – Lahden Kansallisesta Eläkeläisseurasta Lahden kansalliseksi senioreiksi 1971–2021*.

Leena Sorvali
Lahden kansalliset seniorit ry



Kalenteri



ADOBE STOCK

Tammikuu

7.1. Liiton toimisto aukeaa
7.1. klo 9.00– Liittokokous-
ilmoittautuminen aukeaa

7.1. klo 14–16 Liittokokous
ja käytännön järjestelyt
- koulutus, Teams

9.1. klo 13–15 Vuoden
vaihteen koulutus (kilta,
tietopankki ja muut
järjestelmät), Teams

12.1. klo 13–14 Kilta-kahvit,
kiltan yleisopastus

14.1. klo 10–12.30 Vanhus-
neuvostojen yhteistapahtuma
Teams-sovelluksella

22.1. klo 13–15 Yhdistysten
uusien tiedottajien/
viestijöiden yhteiskoulutus

27.1. klo 13.30–15.30 Kuntien
ja hyvinvointialueiden
valtuutettujen ja varaval-
tuutettujen yhteistapahtuma
Teams-sovelluksella

28.1. klo 13–15 Uusien net-
tisivuvastaavien koulutus
Teamsissä

29.1. klo 13–15 Uusien
Facebook-vastaavien
koulutus Teamsissä

Helmikuu

12.2. klo 13–14.30 Microsoft
Forms lomaketyökalun
esittely senioriyhdistyksille

26.2. klo 13–15 Teamsin
käyttö yhdistystoimin-
nassa (senioriliiton ohjeita
mukaillen)

Maaliskuu

1.3. klo 16.00 Liittokokous-
aloitteiden jättämisen DL

Huom!

Edellä mainittujen
tapahtumien lisäksi
saattaa toteutua myös
muuta 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

Puhelinpäivystysajat yhdistyksille:

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

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi

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



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö

044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi

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



Petri Rytönen

Viestintäpäällikkö

050 541 0852, petri.rytkonen@senioriliitto.fi

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



Stella-Liisa Sengül

Hallinto- ja talousvastaava

050 564 2656 (puhelinpalveluaikoina),
stella.sengul@senioriliitto.fi

Liiton talous- ja yleishallinto.
Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija

050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi

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

Huipputarjous Patinan lukijoille!



Säästän
63%



Tilaa nyt!

4 kk
39 €

Normaalihinta 111,60 €

+ valitsemasi lahja!



Arvo
25,00 €



Arvo
9,90 €

Kahdesti kuukaudessa ilmestyvä Kotiliesi on inspiroiva lukupaketti: Sekä tunnettujen että tavallisten suomalaisten haastatteluita, koskettavia elämäntarinoita, laajoja terveysjuttuja sekä ajankohtaisia keskustelunaiheita. Joka numerossa on myös ihania ruoka- ja käsityöhjeita sekä suosittuja ristikoita ja tehtäviä.

Luhta-toilettipussi

Tyylikäs, tilava ja kestävä toilettipussi jokapäiväiseen käyttöön.

200 ristikkoo ja tehtävää -kirja

196 sivua sanaristikoita, tavaristikoita, kryptoja ja sudokuja, joiden parissa kokeneempikin viihtyy pitkään.

VAI

Irrota tästä ja postita heti Irrota tästä ja postita heti Irrota tästä ja postita heti

Kotiliesi TILAUSKORTTI

13/09/25

POSTIMAKSU
MAKSETTU

Kyllä: käytän Patinan lukijatarjouksen hyödykseni.

Tilaan 4 kk Kotiliedet (8 nroa) **VAIN 39 €**. (norm. 111,60 €).
Tilaukseeni sisältyy myös Kotiliesi digi!
Tilaus alkaa seuraavasta mahdollisesta numerosta.

SAAN VALITSEMANI LAHJAN (Rasti ruutuun).

Luhta-toilettipussi, arvo 25,00 €
 200 ristikkoo ja tehtävää -kirja, arvo 9,90 €

SAAN LISÄLAHJAN:

Seinäkalenteri 2026
Arvo 10,00 €.



TILAA NETISSÄ:
tilaus.kotiliesi.fi/patina
tai skanna oheinen
QR-koodi älypuhelimellasi.



HUOM! Netissä lisää
lahjavaihtoehtoja ja
lahjatilauksmahdollisuus!

PUHELINTILAUS:
(09) 156 665
ma-pe, klo 8:00-19:00

Tarjous koskee vain uusia tilauksia, ulkomaan tilauksiin lisätään postimaksu. Tilaajalla on oikeus peruuttaa tilaus 14 vuorokauden kuluessa. Jatkuva tilaus jatkuu automaattisesti kiinteän tarjouksen jälkeen kulloinkin voimassa olevaan tilaushintaan. Seuraavan tilauksen hinta on voimassa olevan hinnaston mukainen hinta vastaavalla tilauspituudella kuin ensimmäinen tarjouksjakso. Tilaus voi päättyä aikaisintaan ensimmäisen kiinteän tarjouksen lopussa. Voimassa olevan jatkuvan tilauksen voi kiinteän tarjouksen jälkeen irtisanoa 30 päivän irtisanomisajalla. Tilaukseen liittyy maksuvelvollisuus, ellei sitä ole erillisesti määritelly näytetilaukseksi. Paperilaskuista veloitamme käsittely- ja postituskulut 4,90 €. Saat lisätietoja maksumista vaihtoehtoista otavamedia.fi/asiakaspalvelu. Tilaajalahjoja on rajoitetusti. Jos tilauksia tulee enemmän ja lahjat loppuvat kesken, toimitamme tilalle toisen tuotteen. Lahja lähetetään noin kolmen viikon kuluessa siitä, kun tilausmaksu on kokonaan maksettu. Noutamatta jääneitä lahjoja ei lähetetä uudelleen.

Irrota tästä ja postita heti Irrota tästä ja postita heti Irrota tästä ja postita heti

ID 410408 OT 3085340

Etunimi:	Sukunimi:
Lähiosoite:	
Postinumero ja toimipaikka:	Puhelinnumero:
TÄRKEÄÄ! Sähköpostiosoitteeni Seura digin käyttöönottoa varten:	

Otavamedia voi käyttää tilauksen yhteydessä saatuja yhteystietoja samankaltaisten tuotteiden sähköiseen suoramarkkinointiin ja asiakasviestintään. Voit aina kieltää sähköisten suoramarkkinointi- ja asiakasviestintä lähettämisen viestissä olevan kieltolinkin kautta tai yhteydenotolla asiakaspalveluumme. Lisätietoja tietosuojaselosteesta Otavamedia.fi/tietosuoja.

OTAVA
MEDIA

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

KANSALLISEN SENIORILIITON PATIKKAMATKA

ACHENSEE JÄRVEN MAISEMIIN PATIKKAMATKALLE 6 PV,
puolihoito LÄHTÖPÄIVÄ: 5.10.2026

Upea Pertisaun kylä Achensee järven rannalla antaa hienot puitteet patikkamatkalle. Upeassa vuoristomaisemassa on ilo patikoida, pyöräillä tai vain rentoutua ihaillen upeita maisemia. Matkalla piipahdetaan myös Innsbruckissa ja Swarovskin Kristallimaailmassa. Majoitumme upeassa St. Georg hotellissa Maurachin kylässä. Hotellissa odottavat joka ilta sauna, spa ja herkullinen illallinen sekä aamuisin upea buffet-aamiainen.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan
- Ateriat: puolihoito, aamiaiset ja illalliset hotellissa
- Kokoneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa
- Sauna ja spa joka ilta • Ohjelman mukaiset vierailut ja sisäänpääsyt
- Achensee-kortti, jolla matkustat paikallisbusseissa veloituksetta
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2095€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON PATIKKAMATKA

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

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

Hintaan sisältyy:

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

alk./hlö
1895€
(2hh)



Tutustu Pohjois-Italian kätkettyyn helmeeseen

Miltä kuulostaisi matka pieneen, vihreään italialaiskylään jylhien vuorten keskelle? Montefeltron alueella tarjolla on paljon historiaa, kulttuuria ja herkuttelua sekä halukkaille myös patikointia.

Teksti Virpi Virta ja Petri Rytkönen | **Kuvat** Petri Rytkönen

Oletko kuullut pienestä Sant'Agatan eli Pyhän Agatan kylästä tuhatvuotisine prinsessalinnoineen? Et varmaan, monet italialaisetkaan eivät ole. Alle kolmen tuhannen asukkaan kylä on kaukana maailman hälystä, keskellä kaunista vihreää laaksoa ja sitä ympäröivää Apenniinivuoriston vuorien ketjua. Nyt sinulla on tilaisuus tulla tutustumaan paikan päälle. Tämä paikka ei ole turistiryssä, vaan aitoa Italiaa parhaimmillaan.

Sant'Agata Feltriaa voi sanoa seudun parhaiten varjelluksi salaisuudeksi, vaikka sillä on pitkä historia. 300-luvulta lähtien seudulla ovat asuneet niin pakanat, eremiittimunkit kuin paikalliset hallitsijasuvutkin.

Historiasta kertovat kiviset luostarit, kirkot ja hallintopalatsi sekä yli 400 vuotta vanha, upean teatteri. Se on lajissaan Italian vanhin, ja sen lavalla voit vaikkapa laulaa tai lausua runoja! mitä – sanot

Italialaisen kulttuurin kehto

Montefeltron historiallinen alue Toscanan, Emilia-Romagnan ja Marchen rajalla oli renessanssiajalla varsinainen italialaisen kulttuurin kehto, josta taide, tiede, arkkitehtuuri ja modernit keksinnöt lähtivät vyörymään muuallekin Italiaan sekä Eurooppaan. Täällä viettivät aikaansa Italian tärkeimmät nerot ja mestarit, kuten Leonardo da Vinci, Dante Alighieri sekä kuuluisa alueen hallitsija: Urbinon herttua,

Federico da Montefeltro, joka rakennutti Urbinoon satumaisen palatsin ja puhalsi uusia tuulia Italiaan.

St. Agata Feltrian kylä on 600 metrin korkeudessa, kuten suurin osa Montefeltron kukkulakylästä. Kylässä on niittyjä, metsää, pieniä kiemurtelevia maanteitä sekä polkuja, jotka johdattavat ylös kukkulalinnostuksille ja -linnoille. Seutu oli renessanssiajalla Italian linnarikkainta aluetta.

Alue on ihanteellinen myös patikointiin tai reippaaseen kävelyyn. Tarkoitus on nauttia, eikä mennä suorituspainneiden kanssa. Italia on maa, jossa kunnioitetaan yksilöitä, eikä ketään jätetä. Pidetään ilo taskussa mukana ja kivutaan vuorille ihailemaan maisemia samanhenkisessä seurassa, ehkäpä uusia

Idyllinen St. Agata Feltrian kylä on 600 metrin korkeudessa.

Matkalla

tuttavuuksia solmien. Ideaa kuvaa hyvin aiemmin Montefeltron matkalle osallistuneen kommentti: ”Tästä jäi matkamuistona hyvä mieli pitkäksi aikaa”.

Moltefeltrossa kulttuuri, seudun pitkä historia, luonnon monimuotoisuus, paikallisten ihmisten ystävällisyys ja aitous sekä tietysti mahtava ruoka nivoutuvat yhteen ja toivottavat tulijan tervetulleeksi.

Benvenuto!

Senioreiden matkassa Italian upeisiin maisemiin 2026! (Matkajojat)

Matkalle on tarjolla kaksi eri lähtöä.

Ensimmäinen lähtö 9.–14.5.2026 on ohjelmaltaan kevyempi. 14.–19.5.2026 patikointia on luvassa vähän enemmän. Matkan voi tehdä myös tuplamatkana eli 9.–19.5.2026, hinta alk. 3 295 e / henkilö. Kysy yhdistetyn matkan täsmennetty hinta, kun lennot varataan oikealle ajalle Matkajojien myyntipalvelusta!

Matkalla on mukana senioriliiton viestintäpäällikkö **Petri Rytönen** ja paikan päällä oppaamme **Virpi Virta**. Virpiltä voi kysyä lisätietoja ohjelmasta ja vaelluksista: virpi@italianoppaasi.fi tai Whatsapp +393331134190.

Ensimmäinen lähtö 9.–14.5.26: ”Ruoka- ja kulttuurimatka Toscanan rajalla”

Tutustumme yhdessä oppaan johdolla kävelen St. Agatan kylään, vierailamme mm. Pennabillissä ja Anghiarissa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Hinnat alk. 1 895 €.

Toinen lähtö 14.–19.5.26: ”Makuja ja maisemia kävelen Toscanassa, Marhcessa ja Emilia-Romagnassa”

Tutustumme yhdessä oppaan johdolla kävelen St. Agatan kylään, vierailamme mm. Perticarassa, Talamellossa, Frontinossa ja Rocca del Fregossa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Mukana liikuntamatkojen opas Jouni Parkkali. Hinnat alk. 1 925 €.



↑ Oppaamme Virpi ja kylän tryffelikauppias.

Kansallinen senioriliitto

Matkajojat 50v juhlaristeily

Tallink Victoria 15.-16.4.2026

Tervetuloa mukaan Kansallisen senioriliiton kanssa viettämään ikimuistoista iltaa Tallink Victorialle.

Matkajojat juhlistaa 50-vuotista taivaltaan erikoisjuhlaristeilyllä. Juhlaristeilyllä voit piipahtaa myös Tallinnassa. Risteilyn juontajana toimii legendaarinen **Keijo ”Keke” Leppänen**. Energisillä esiintymisillään tanssilavat täyttävä **Souvarit** tanssittaa menoiltana ja paluupäivänä. Matkalla mukana myös oopperalaulaja **Jyrki Anttila**, joka esittää La Strada -konsertin. Lavalla nähdään tyyli-ikoni **Helena Petäistö**, joka on kaikkien tuntema suomalainen toimittaja, kolumnisti ja tietokirjailija. Kirjailijavieraanamme on **Juha Itkonen**. Matkalla pelataan **JuhlaBingoa!**

Hinta alk. 65€ / hlö B2-hytissä (+ polttoaine- ja päästölisiä 16 €/hlö)

- Risteily valitussa hytti-luokassa
- Lasi kuohuvaa tervetuloilaisuudessa
- Senioriliiton oma ohjelmahetki
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

LUE LISÄÄ JA VARAA: matkajojat.fi/senioriliitto

alk./hlö

65€

B2-hytissä

50 Vuotta
MATKAJOJAT

JUHLARISTEILY
15.-16.4.2026



Jyrki Anttila



Helena Petäistö



Souvarit



Juha Itkonen



Keijo Leppänen

**HUOM. MUUTAMA
PAIKKA JÄLJELLÄ!**

alk./hlö
1795€
(2hh)

**Patina lukijamatka
André Rieu konsertti-
matka Müncheniin 11.-14.3.2026**

Tervetuloa mukaan Patina -lehden ikimuistoiselle matkalle Müncheniin!



MATKAJOJAT

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

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

Kansallinen senioriliitto ry

SENIORILIITON MATKAT

**MATKOILLA
MUKANA
SENIORILIITON
EDUSTAJAT**

KANSALLISEN SENIORILIITON VUONORISTEILY

NORJAN VUONORISTEILY KÖÖPENHAMINASTA täysihoido laivalla 6.-13.9.2026

Norjan risteilyllämme pääset seilaamaan MSC Euribia -risteilyaluksen kyydissä. Matkalle lähdetään Helsingistä, mistä lennämme Finnairin suoralla lennolla Kööpenhaminaan. Risteilymme kulkee kiehtovan reitin Kööpenhaminasta Norjan rannikkoa pitkin ja vierailemme mm. Geirangerissa, Ålesundissa ja Flämmissä. Meripäivien aikana voit nauttia monipuolisista laivan palveluista, herkutella ravintoloiden makuelämyksillä ja nauttia Norjan rannikon upeista maisemista.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- 7 yön risteily MSC Euribialla valitussa hyttiluokassa 2hh
- Täysihoido laivalla (aamiaiset, lounaat, illalliset ja välipalat)
- Juomapaketti laivalla • Laivan monipuolinen viihdeohjelma
- Kuntosalin ja liikuntatilojen käyttö • Uima- ja porealtaiden käyttö
- Henkilökunnan palvelupalkkiot laivalla
- Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2335€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON JOKIRISTEILY

JOKIRISTEILY MOSELILLA täysihoido laivalla 4.-9.10.2026

Lähde nauttimaan syksyisestä risteilystä Moselille. Helsingistä lennetään Frankfurtiin, josta bussilla kuljetus Koblenziin, mistä VIVA Tiaran risteily lähtee. Risteilymme kulkee pitkin Moselin upeita maisemia ja matkan aikana pääset tutustumaan useampaan kohteeseen. Vierailukohteet ovat Kolbenz, Traben, Bernkastel, Cochem, Treis-Karden. Risteilyn jälkeen jäämme vielä yöksi Rüdesheimiin johon tutustumme oppaan johdolla.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- 4 yön jokiristeily valitussa hyttikategoriassa 2hh
- Täysihoido (aamiaiset, lounaat, illalliset ja välipalat) laivalla
- Laivalla on tarjolla sekä alkoholi- että alkoholittomia juomia
- Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Internet-yhteys • henkilökunnan palvelupalkkiot laivalla
- 1 yö Rüdesheimissä 2hh • 2 lounasta ja illallinen maissa
- Opastetut kierrokset matkaohjelman mukaan sekä pääsyliput kohteisiin
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2299€
(2hh)



MATKAPOJAT

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

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



Kiehtova Andalusia ja Idän Pariisi Bukarest, kulttuurikevät 2026



Andalusia 4.2.–10.2.2026

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

Varaukset 29.12.2025 mennessä. Paikkoja rajoitetusti.

➔ **7 päivää, 1 995 €**

Hintaan sisältyy:

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

Bukarest 27.4.–1.5.2026

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

Varaa pian! Paikkoja rajoitetusti.

➔ **5 päivää, 1 325 €**

Hintaan sisältyy:

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

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

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

KON-TIKI
www.kontiki.fi

Uusia elämyksiä horisontissa

Lue lisää
senioriliitto.fi/
matkat

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

Vuoden 2026 käynnistää upea kiertomatka Etelä-Espanjan Andalusiaan, jossa tutustutaan alueen rikkaaseen historiaan, arkkitehtuuriin ja flamencokulttuuriin. Matka vie Rondaan, Jereziin, Cádiziin, Sanlúcariin, Doñanan kansallispuistoon, Sevillaan ja Malagaan. Ohjelmassa on myös herkullisia paikallisia makuelämyksiä, ja mukana on suomenkielinen opas sekä senioriliiton edustaja. Hintaan (1995 €) sisältyy lennot, majoitus, kuljetukset, retket, sisäänpääsy, 3 lounasta ja 4 illallista.

Matkalla mukana senioriliiton edustajana edunvalvonnan suunnittelija **Timo Vuori**.

Bukarest – idän Pariisi 27.4.-1.5.2026

Romanian pääkaupunki Bukarest tervetulleeksi Vanhankaupungin viehättäville kujille, joissa 1800-luvun arkkitehtuuri ja vilkkaat terassit luovat ainutlaatuisen tunnelman. Kaupungin vaikuttavin maamerkki on Ceaușescun rakennuttama Parlamenttitalo – maailman toiseksi suurin hallintorakennus, joka hämmästyttää sekä koolla että loistokkuudellaan.

Matkan aikana suuntaamme myös Romanian maaseudulle, jossa Transilvanian mystiikka ja vuoristomaisemat johdattavat meidät kuninkaalliseen Peleşin palatsiin sekä legendaariseen Branin linnaan,

jota pidetään Draculan tarinan innoittajana. Ohjelmassa on lisäksi vierailu Euroopan suurimpaan suolakaivokseen. Matkan päätteeksi nautimme romanialaisista viineistä idyllisissä maisemissa.

Mukana on suomenkielinen opas sekä senioriliiton edustaja. Hintaan (1325 €) sisältyy 4 yötä Venezia hotellissa *****(paikallinen luokitus) 2 h huoneessa aamiaisella, lennot, majoitus, kuljetukset, retket, sisäänpääsy, 3 lounasta ja 2 illallista sis. ruokajuomat.

Matkalla on mukana senioriliiton edustaja.



Tule matkamessuille
16.-18.1.2026, osasto 6h80

RISTEILYMATKAT LENTOINEEN!

Matkalla suomalainen matkanjohtaja

MAJOITUSSETU:

Majoitus lentokenttähotellissa menolentoa edeltävänä yönä, 40 €/hlö, koodilla "SENIORIT"



Costa Fortunan
Kreikan saarten ja
Istanbulin risteily

alk. **1595 €**/hlö

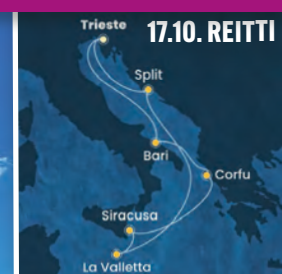
Lähtö 26.6.2026



Costa Smeraldan Läntisen
Välimeren risteilyt

alk. **1595 €**/hlö

Lähdöt 21.3.2026
ja 10.10.2026



Costa Deliziosan Itäisen
Välimeren risteilyt

alk. **1595 €**/hlö

Lähdöt 18.4.2026
ja 17.10.2026

Hinnat voimassa sitoumuksetta paikkatilanteen mukaan. Tarjotuilla hinnoilla varustamo päättää hytin sijainnin. Hinta sisältää menopaluuennot Helsingistä, lentokenttäverot ja lentokenttäkuljetukset, risteilyn jaetussa 2 hh sisähytissä, ateriat, satamamaksut ja palvelurahat. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

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



LOISTORISTEILY

Kiitos

unohtumattomasta risteilyvuodesta!



Vuosi 2025 on ollut täynnä yhteisiä hetkiä, naurua ja elämyksiä merellä. Teidän ansiostanne ryhmämatkat eivät ole olleet pelkkiä matkoja, vaan kokemuksia, jotka jäävät jokaisen sydämeen.

Kiitos, että valitsitte Viking Linen ja annoitte meille mahdollisuuden olla osa tarinaanne.



Odotamme innolla tulevaa vuotta – vuotta, jonka teema voisi olla **“Yhdessä on paras tapa matkustaa”**.

Vastuullisuus, kotimaisuus ja erinomainen palvelu ovat edelleen tärkeimmät arvomme.

Viihdekalenterimme on täynnä huippuluokan esiintyjä ja teemallisia erikoisristeilyjä, jotka tekevät jokaisesta matkasta ainutlaatuisen. Vastatkaa meren kutsuun – olemme valmiita luomaan kanssanne uusia muistoja!

Toivotamme koko Senioritiimimme puolesta oikein rauhallista joulua ja hyvää uutta vuotta 2026.

VIKING LINE



Historiallisen kartanon uusi loisto

Sastamalalaiset seniorit Matti ja Sirkka Niemi ostivat Rautajoen kartanon ja kunnostivat sen suurin ponnisteluin kodikseen. Kävimme tutustumassa.

Teksti Seppo Aakkula | Kuva Marja-Leena Hautala

Matti Niemen isoisa Wilho perusti Niemen tehtaan 1898. Johto on sen jälkeen siirtynyt isältä pojalle neljänteen polveen.

Sirkka-rouva on valmistunut käsityön-opettajaksi Wetterhoffilla, mutta ei ehtinyt olla kuin vuoden opettajana, kun Mottisen talo ja Niemen tehdas tarvitsivat häntä.

Niemet olivat haaveilleet kartanosta, ja lopulta naapurikylässä sellainen tuli myyntiin, tosin huonokuntoisena. Kun heillä oli hyvä koulutus rakennus- ja sisustusosalta, ryhdyttiin rohkeasti toimeen. Nyt kaikki onkin jo kunnossa.

Juhlallisessa, mutta kodikkaassa Rautajoen kartanon salissa nousee esiin voimakas isänmaallisuus. Kauniin tyylikaluston takana näkymää hallitsee taulu, jossa liehuu suuri Suomen lippu. Vastakkaisessa

nurkassa on jyrkän piirongin päällä sota-poika kahden lotan kanssa sekä sarja aitoja lottakuppeja. Kaapissa kuuluu olevan lisää lottaesineitä. Jo pihalla olimme nähneet aidon tykin ja nyt lottien turvana pienoismallin. Molempien sukujen naiset ovat olleet lottia. Matti on Niinisalon tykistörykmentin kasvattaja, insinööriyliluutnantti ja myös Vammalan seudun tykistökillan kunnianpuheenjohtaja.

Kaikkiällä vallitsee hillitty tyylikkyys, ja taidokkaat tekstiilityöt kiehtovat. Sirkka-rouva on suunnitellut ja tehnyt ne itse. Pari on kierrellyt ympäri maata etsien kartanotyyliin sopivia kalusteita ja esineitä. Kokonaisuus on lumoava. Sirkka on ehtinyt myös parin vuosikymmenen ajan toimia seniorien käsityökerhon ja kuntopiirin ohjaajana. Matti on myös ollut aktiivinen jäsen.

Sirkka on aina tottunut hoitamaa puutarhaa ja on luonnon ystävä. Hän on muun muassa suojellut Rautajoen rannalla kasvavaa lehtopalsamia harventamalla peittokasvillisuutta ja pitämällä silmällä herttaista keltakukkaista harvinaisuutta. Paikalla kelpaa myös harrastella lintujen bongaamista.

Matti on hoitanut taidolla vuosikymmeniä Mottisen tilan runsaita peltoja, jotka ovat nyt vuokralla kuten kartanonkin maat. Metsien hoidosta vastaa yksityinen firma.

Matti toimi ansiokkaasti pari vuosikymmentä pienteollisuusliiton (PTK) hallituksen puheenjohtajana. Siitä hän sai tunnustuksena teollisuusneuvoksen arvonimen.

Historiallisen kartanon herättäminen uuteen loistoon on hieno kulttuuriperintöteko. Niemet todella rakastavat kartanoaan, ja ansaitsevat sen kunnostamisesta suuret kiitokset.

Blinipannari sopii talven juhliin

Blinipannukakku on mainio ruoka Uudenvuoden juhliin ja muihin illanistujaisiin. Se on helppo tapa tarjota blinejä isommallekin ryhmälle.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Blinipannukakku on maittava herkku, jonka voit valmistaa jo pari päivää ennen illanviettoa. Reseptimme on gluteeniton ja laktoositon, eli se sopii useimmille ruokailijoille – herkullista vegaanista mätiä myöten.

Levitä maustettua sitruunasmetanaa jäähtyneelle pannarille. Asettele päälle esimerkiksi rapuja, lohta, mätiä, hienonnettua punasipulia, tillin oksia ja sitruunankuorisuikaleita. Moni asettelee blinipannukalle myös lihaa, kuten poroa. Kokeile!

Nykyisin suositaan merilevästä tehtyjä mätejä, jotka sopivat myös vegaaniselle ruokailijalle. Merilevästä valmistettu mäti muistuttaa ulkoasultaan oikeaa mätiä, ja sitä käytetään samalla tavalla. Merilevästä valmistettu mäti on tavallista mätiä edullisempaa ja yleensä kolesterolitonta.

Lisukkeiksi sopivat myös kuutioidut graavi- ja lämminsavulohi sekä graavi- tai lämminsavusiika. Kasviksina voit tarjota pieniksi kuutioituja tomaatteja, kurkkuja tai kesäkurpitsaa. Tässäkin saa käyttää mielikuvitustaan ja suosia omia mieltymyksiä.

Täytteet voi tarjoilla myös erillisistä kulhoista, joista jokainen voi poimia haluamansa.



Blinipannukakku

Uunipellillinen (G, L)

7 dl	laktoositonta maitoa
1 prk	laktoositonta kermaviiliä (200 g)
25 g	tuorehiivaa
2 tl	sokeria
3 dl	tattarijauhoja
1 dl	gluteenitonta jauhoseosta
3	kananmunaa
1,5 tl	suolaa
25 g	laktoositonta voita sulatettuna

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi (37 °C). Murusta maidon joukkoon hiiva sekä hieno sokeri (joka herättää hiivan).

Lisää kermaviili ja sekoita tasaiseksi.

Sekoita seokseen tattarijauhot sekä gluteeniton jauhoseos ja anna seoksen seistä huoneenlämmössä leivinliinalla peitettynä noin 30 minuuttia, kunnes taikina kuplii reilusti.

Lisää kananmunat ja suola sekä sulatettu voi.

Pane uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

Kaada taikina öljytyllä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paista blinipannukakku uunissa keskitasoa alempana 25–30 minuuttia, kunnes väri on kullanuskea.

Anna pannukakun jäähtyä ja levitä maustettu sitruunasmetana sen päälle. Lisää täyteainekset ja koristele.



/ Pannukakusta voi
leikata muotilla valmiita
annospaloja. /

SITRUUNASMETANA

1 sitruunan kuori
1 rkl sitruunan mehua
1 dl tillisilppua
1 prk smetanaa
(240g laktoositon)

½ tl suolaa

Ripaus mustapippuria myllystä

Huuhto sitruuna, raasta sen kuori ja purista mehu. Hienonna tilli.

Sekoita smetanan ainekset keskenään ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

Anna tekeytyä jääkaapissa.

Paras
juttu!

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



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

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **20.1.2026** mennessä sähköpostitse osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Viime lehden parhaiksi jutuiksi äänestettiin samalla äänimäärällä jutut *Kaikkien tuntema matkamies* ja *Huumorin voima*.

Kiitos kaikille vastaajille!

10

KYSYMYSTÄ

1. Missä sijaitsee Gummandooran saaristo?

- a) Oulun edustalla
- b) Raahen edustalla
- c) Porin edustalla

2. Mikä on talviolympialaisten pitopaikka 2026?

- a) Milano-Cortina d Ampezzo
- b) Calgary
- c) Sapporo

3. Missä syntyi tänä syksynä kuollut seiväshypyn ME-mies Pentti Nikula?

- a) Somerniemi
- b) Somero
- c) Salo

4. Mikä on Suomen kansallislintu?

- a) Laulujoutsen
- b) Mustarastas
- c) Leivo

5. Jalankulkijaheijastin on suomalainen keksintö. Milloin se keksittiin?

- a) 1950-luvulla
- b) 1970-luvulla
- c) 1990-luvulla

6. Tämän vuoden kirjamessuilla syntyi kävijäennätys. Paljonko oli kävijöitä?

- a) alle 100 000
- b) alle 105 000
- c) yli 105 000

7. Patinan matka keväällä suuntautuu Andalusiaan. Kuka seuraavista on syntynyt Malagassa?

- a) Georges Brague
- b) Pablo Picasso
- c) Francis Goya

8. Mikä on Andrew Mountbatten Windsorin syntymävuosi?

- a) 1956
- b) 1958
- c) 1960

9. Mikä on vuonna 1988 perustetun hallitustenvälisen ilmastonmuutospaneelin lyhenne?

- a) IAEA
- b) IPCC
- c) OLAF

10. Joulurauha julistetaan perinteisesti jouluaattona Turusta. Kuinka kauan joulurauha kestää?

- a) 5 vrk
- b) 10 vrk
- c) 20 vrk

Voi hyvin



ADOBE STOCK

Ota varovasti

TERVEYDESTÄÄN huolehtivan ikäihmisen kannattaa miettiä alkoholinkäyttöään, sillä alkoholin vaikutukset voimistuvat iän myötä. Ikääntyneillä alkoholinkäytön riskit ilmenevät vähäisemmällä kulutuksella kuin työikäisillä.

Terveille yli 65-vuotiaille asetetut riskikulutuksen rajat ovat 2 annosta kerralla tai 7 annosta viikossa.

Nuorempia huonompi alkoholin toleranssi johtuu ikääntymisen aiheuttamista muutoksista. Ikääntyessä kehon nestemäärä vähenee, rasvakudoksen suhteellinen määrä nousee ja maksan sekä munuaisten toimintakyky heikkenee. Muutokset heikentävät elimistömme kykyä käsitellä alkoholia.

Iän myötä tasapainoasti, koordinaatio ja motoriikka hidastuvat sekä heikentyvät. Tämä lisää riskiä onnettomuuksille, esimerkiksi kaatumiselle, erityisesti alkoholin vaikutuksen alaisena. Lisäksi muisti ja aistitoiminnot heikkenevät kaikilla ikääntyvillä, mutta runsas alkoholinkäyttö pahentaa heikentymistä. Alkoholi ja lääkkeet yhdessä voivat aiheuttaa ikäviä ja jopa vakavia yhteisvaikutuksia. Ikäihmisille tarkoitettulla AUDIT-testillä voi arvioida omaa alkoholin käyttöään.

Lähteet: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Alko

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
kylpylähotelli

Kylpylähotelli Terviksellä on uutisia! Ensi vuonna saatavilla vielä paremmat terveyslomat!

Terveyslomat ovat nousseet yhä suositummaksi vaihtoehdoksi perinteisille lomille – eikä ihme!

Terveyslomat yhdistävät rentoutumisen, liikkumisen ja oman hyvinvoinnin edistämisen miellyttävällä tavalla.

Kehitämme terveyslomiamme jatkuvasti asiakkaidemme palautteen ja tarpeiden mukaan.

Olemme havainneet että monilla on haasteita erityisesti nivelten hyvinvoinnissa ja hengitysteiden terveydessä.

Näin ollen, **vuonna 2026 lanseeraamme kaksi uutta erityisterveyslomapakettia:**

Nivelten hyvinvointipaketin sekä **Helpotusta hengitykseen ja hapenottokykyyn** -paketin. Lisätietoa näistä ja muista ohjelmistamme ja palveluistamme julkaistaan ensivuoden alussa.

Kiitämme sydämestämme tästä vuodesta ja toivomme kaikille oikein hyvää loppuvuotta sekä terveellistä uutta vuotta 2026!

Tavataan Terviksessä – hyvinvoinnin lähteellä, Pärnussa.

spatervis.ee/fi

RYHMÄ- ALENNUS

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

Matkupoikien matkavalikoima nyt laajimmillaan!

RANTALOMAT

Italia, Espanja ja Kreikka kutsuvat aurinkoisille rannoilleen! Matkoilla aina suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

GARDAJÄRVI, ITALIA 8 pv alk. **898€**
Helsingistä to 2.4.-21.5.2026

ITALIAN RIVIERA 8 pv alk. **1148€**
Helsingistä la 4.4.-23.5.2026

RODOS 8 pv alk. **698 €**
Helsingistä la 2.5.-23.5.2026

FUENGIROLA 8 pv alk. **978 €**
Tampereelta la 4.4.-16.5., 12.9.-24.10.2026

Hintoihin sisältyy lentojen lisäksi majoitus, matkatavarat lennolla, lentokenttäkuljetukset sekä suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa (Fuengirolassa opas mukana lentokenttäkuljetuksilla). Lisäksi hintaan sisältyy tutustumiskierrokset matkaohjelmien mukaisesti.



KIERTOMATKAT

Matkupoikien kautta varaat helpot ja turvalliset matkapaketit. Matkoilla aina suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

Portugali, Alentejon alue 5 pv Uutuus!
6.4., 25.5., 21.9., 5.10.2026 alk. **1588€**

Tulppaanien Amsterdam, 4 pv alk. **1298€**
9.4., 16.4. 23.4. ja 7.5.2026

Amalfin rannikko ja Napoli, 8 pv alk. **1588€**
6.4., 20.4.2026

Toscana ja Liguria, 6 pv alk. **1698€**
7.4., 5.5. ja 8.9.2026

Krakova ja Zakopane, 5 pv alk. **998€**
12.4., 3.5., 17.5., 7.6., 5.7., 19.7, 6.9., 20.9.2026

Galway ja Dublin, 5 pv alk. **1558€**
19.4., 24.5., 28.6., 6.9.2026

Wien, Tonava ja Bratislava, 4 pv Uutuus!
22.4., 20.5., 8.7., 9.9., 7.10.2026 alk. **1298€**

Luoteis-Irlanti, 5 pv alk. **1718€**
24.4., 21.6., 19.7., 13.9.2026

Pariisi ja Champagnen viinialue, 5 pv Uutuus!
26.4., 7.6., 6.9., 4.10.2026 alk. **1998€**

Hintoihin sisältyy lentojen lisäksi majoitus, lentokenttäkuljetukset, matkatavarat lennolla, tutustumiskäynnit ja kaupunkikierrokset matkaohjelmien mukaisesti sekä suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

MATKAPOJAT

matkupojat.fi

p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

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



Portviinin kotiseudulla DOUROJOEN RISTEILY

18.–25.5.2026



Markku Juustovaara

Porto – Guimarães – Peso da Régua – Vega de Terron – Barca d'Alva – Salamanca – Ferradosa – Pinhão – Lamego – Porto

Lähde unohtumattomalle matkalle Dourojoen henkeäsalpaaviin maisemiin Pohjois-Portugaliin ja Espanjaan, täyteläisen ja makean portviinin kotiseudulle!

Tutustutaan Portugalin historialliseen sydämeen Guimarãesissa, nautitaan viinikulttuurista Peso da Réguaassa ja ihastutaan Salamancan espanjalaiseen charmiin. Vierailaan eloisassa Portossa, nautitaan Pinhãon portviineistä ja tutkitaan Lamegon kylän kulttuurisia aarteita. Risteilyllä täysihoito.

asiantuntijaopas Markku Juustovaara

alk. 2 996 €/hlö

sis. Helsinki-Porto-Helsinki reittilennot turistiluokassa • verot ja viranomaismaksut • 7 vrk:n majoitus jaetus 2-hengen ikkunallisessa hytissä • täysihoito sis. ruokajuomat • ohjelman mukaiset retket ja sisäänpääsymaksut • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut



NOUSEVAN AURINGON MAA – JAPANI

5 639 € | 19.–31.3.2026

Oranssit torii-portit Fushimi Inari-taishan pyhäkössä Kiotosa, satakielilattiat shogunien linnassa, upea ruokakulttuuri, kuumat lähteet ja rentouttavat kylvyt, luotijunat ja Unescon maailmanperintökohteet, tempelisaari Miyajima ja kaunis Fuji – kiertomatalla Japanin hienostunut perinnekulttuuri ja maan pitkä historia kohtaavat nykypäivän modernin, pilvenpiirtäjien kehystämän urbaanin sykkeen.

asiantuntijaopas Anja Henttonen

KREIKAN PARHAITA PALOJA

alk. 1 968 € | 27.3.–3.4., 7.–14.6.2026

Antiikin Olympia, oliivivilavierailu, junamatka Vouraikosin kanjonilla, kiehtova Ateena ja vehreä Nemeen viinilaakso. Kreikan lämmössä koetaan upeita elämyksiä ja nähdään Unescon maailmanperintökohteita Peloponnesoksen hienoimmassa maisemassa!

asiantuntijaopas Pirjo Fragkopoulou

KAUNIS AMALFIN RANNIKKO JA ROOMA

alk. 1 896 € | 29.3.–3.4., 13.–18.4., 20.–25.4., 11.–16.5., 5.–10.10.2026

Tutustutaan laulujen Napoliin, nähdään ihastuttava, rinteseen rakennettu Positano, vierailaan Ravellossa Villa Rufolon puutarhassa ja tutustutaan Caprin saarella Axel Munthen huvilaan. Nähdään myös upea Pompeijin rauniokaupunki ja nautitaan antiikin Roomasta. Majoitutaan kolme yötä Sorrentossa, kaksi Roomassa – runsas retkiohjelma sisältyy hintaan!

asiantuntijaoppaat Marja Grönqvist ja Päivi Romu

KYPROKSEN KAUNIS KEVÄT

2 098 € | 20.–27.4.2026

Päiväretkien aikana tutustutaan Troodoksen vuoriston perinnekylän tunnelmaan, antiikin Kourioniin, viehättäviin viinikyläin ja Lefkaran pitsiperinteeseen sekä Afroditen myyttiseen syntymäpaikkaan ja Pafoksen arkeologisiin aarteisiin. Kulttuurista, kulinaarisia elämyksiä ja vaivatonta lomailua – kaikki Kyproksen parhaat puolet samalla kertaa!

asiantuntijaopas Ulla Ignatiou

BASKIMAAN HELMET

2 396 € | 12.–19.5., 1.–8.10.2026

Lähde elämysmatkalle Baskimaan sydämeen! Tutustutaan Vitoria-Gasteiziin, vierailaan La Rioja Alavesan viinialueella sekä syvennytään San Sebastiánin eleganttiin rantakaupunkiin, jossa tutuksi tulevat pintxot sekä paikallinen siiderintuotanto. Matkan päätteeksi nautitaan Bilbaon taideartaista, kun kohteena on itsekoitetusti Euroopan suurin taidemuseo – Guggenheim.

asiantuntijaopas Arja Rinnekangas

Lomalinja®

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

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

Palvelumaksu 28 €/varaus. Puhelut 8, 35 snt/puh + 17, 17 snt/min.

Verkkokaupasta 24h ilman palvelumaksua.



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

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