

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
1/2024

Patina

*Terveiset
risteilyltä!*

TEEMA

**Esteettömyys
vaatii tekoja**

PAINAVA SANA

**EETU on
yhteisellä
asialla**

VAIKUTTAJA

**Vuoden seniori
asuu Kemiön-
saarella**

Omaan tahtiin

**Entinen pikajuoksija
Helinä Marjamaa liikkuu
eläkkeellä omaksi ilokseen.**

Poreista päivälliselle

Miten olisi leppoisa päivä kylpylä-hotellissa? Tule ystävien, puolison tai vaikka lapsenlapsen kanssa.

HOLIDAY CLUB

Senioritarjous

su-to yöt
nyt alk.

49€
/hlö

Tarjous voimassa 19.6.2024 asti.

Varaa osoitteessa
holidayclub.fi/senioritarjous

Varausta tehdessäsi käytä koodia
SENIORIKAKSIN tai **SENIORIPERHE**

Tarjous koskee vain uusia varauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin.
Katso tarkemmat ehdot
holidayclub.fi/senioritarjous



Patinan lukijamatka: SAARENMAAN OOPPERAPÄIVÄT

Kesä, Saarenmaa ja oopperamusiikki kuuluvat yhteen! Oopperapäivien aikaan Kuressaaren Piispanlinnassa soi maailmankuulujen säveltäjien musiikki: lukijamatkalaiset nauttivat Trubaduuri-oopperasta, ja myös upeaan oopperagaalaan on mahdollista osallistua. Matkalla myös retkiohjelmia.

Matkaisäntänä senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari.

Matka-ajankohta ja hinta: 25.-28.7. (to-su) • alk. 885,-

Minimi 30 matkustajaa, hinnassa huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla • tilausbussikuljetukset Virossa • lauttamatkat Virtsu-Kuivastu-Virtsu • majoitus kylpylähotelli ASA SPA jaetussa kahden hengen huoneessa • hotelliaamiaiset ja muut matkaohjelmassa mainitut ateriat • saarikierros • vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa • lippu Trubaduuri-oopperaan 26.7. • suomenkielisen oppaan palvelut
Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 300,- (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone). Palvelumaksu 20,-.
Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

MATKAOHJELMA:

TORSTAI 25.7.

Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00 Viking XPRS:llä, matkalla buffetbrunssi ruokajuomineen. Bussimatka Virtsuun, lautalla Kuivastuun, ja edelleen Kuressaareen. Majoittuminen ja tervetuloapäivällinen tervetulomaljoineen.

PERJANTAI 26.7.

Saarikierros:Kaalini kraateri, Anglan tuulimyllyt, Karjan kirkko, Pangan rantatörmät. Lounas retkellä. Illalla Trubaduuri-ooppera Piispanlinnassa (kävellen, katettu katsomo).

LAUANTAI 27.7.

Vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa, lounas. Illalla mahdollisuus osallistua oopperagaalaan, liput lisämaksusta, alk. 110,-/lippu. Varaukset etukäteen!

SUNNUNTAI 28.7.

Paluumatka Tallinnaan, matkalla keittolounas. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 15.30-18.00.

VARAUKSET: MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

Patina – tervetullut luettava

Patinan lukijatutkimuksen palaute sai hymyn päätoimittajan huulille. Vastauksia kertyi yli 1 300. Kiitos jokaiselle tutkimukseen vastanneelle! Arvostan lehdelle antamaanne aikaa.

Reilu 70 prosenttia vastaajista piti lehden uudistusta melko tai hyvin onnistuneena. Liki neljännes ei osannut sanoa, onko lehden uudistus onnistunut. Todennäköisesti he ovat vuoden 2023 aikana liittyneitä jäseniä, joille entinen Patina ei ole tuttu. Yli 85 prosenttia pitää lehteä melko tai erittäin laadukkaana ja antaa sille arvosanaksi melko tai erittäin hyvä.

Lehti on lukijoilleen tärkeä tietolähde, ja sitä pidetään tärkeänä oman jäsenyyden kannalta. Iso osa vastaajista viihtyy lehden parissa puoli tuntia tai enemmän. Liki 70 prosenttia vastaajista lukee lehteä useamman kuin yhden kerran. Yhä useampi on myös löytänyt lehden sähköisen version liiton verkkosivuilta. Lähes 10 prosenttia lukee sähköistä lehteä mieluummin kuin paperilehteä. Kyselyn avoimet vastaukset ovat aina mielenkiintoista luettavaa. Ne tarjoavat hyvän pohjan lehden kehittämiseksi.

Sanaristikko on suosittu, samoin matkajutut ja -mainokset. Kritiikkiäkin matkamainoksista annetaan, mutta niitä kommentteja on kiittävä palautetta vähemmän.

Terveysteen, hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyviä juttuja kaivataan lisää. Henkilöhaastattelut ja yhdistysten toiminta kiinnostavat. Kannustankin kaikkia yhdistyksiä esittelemään tapahtumiaan lehdessä!

Halusimme nostaa tämän lehden teemaksi esteettömyyden. Tätä kannattaa miettiä myös senioriyhdistyksen perustyössä: miten otamme uuden jäsenen vastaan ja miten senioriliiton arvot toteutuvat yhdistyksen arjessa? Kannustankin yhteiseen keskusteluun mainituista teemoista. Keskustelun tuloksena voi syntyä yhtä jos toista hyvää yhteiseen tekemiseen.

Ps Vastaamme tässä numerossa toiveisiinne ja julkaisemme lukijapostia sivulla 48.



Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Senioriliiton arvot ovat: elämänmyönteisyys, suorasekäisyys, itsensä ja toisten kunnioittaminen, vastuu itsestä ja muista sekä perinteiden kunnioittaminen.



Tiina Lymin ohjaama Myrskyluodon Maija myrskyää tunteissa ja mielessä elokuvan katsomisen jälkeen.



Lapin yliopistossa tehdään mielenkiintoista tutkimusta muun muassa senioreiden hyvinvointimatkailusta oppimisen areenana.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 1/2024

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Miina Poikolainen **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Omnipress Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Anne Yrjänä **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 24.4.2024



Painotuotteet
4041-0619



6

Pikajuoksija
Helinä Marjamaan tahti ei hiljene eläkkeelläkään.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Terveiset Keski-Suomen hyvinvointialueelta. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa
Suvi-Anne Siimes.

14

Teemassa pureudutaan esteettömyyteen ja lainsäädäntöön.

20

Vaikuttaja. Vuoden seniori
Janita Kaita.

22

Painava sana. EETU ry tutuksi.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen terveiset. Seniorin tuki.

27

Yhteenveto senioriliiton vuodesta 2023. Vuoden senioriyhdistys.

28

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

33

Liiton tapahtumakalenteri ja yhteyshiedot.

34

Terveiset Elämäniloa ja voimaa -risteilyltä.

40

Ajan henki. Näin **Elias Lönnrot** kokosi Kalevalan.

44

Ruoka. Maistuva bouillabaisse kotimaisesta kalasta.

46

Ristikko ja 10 kysymystä.

48

Lukijoiden kirjoituksia.

50

Menovinkit alkuvuoteen.

Uusi palsta!

Teemat Esteettömyys ja liikkuminen



Elämäniloa ja
voimaa -risteilyllä
viihdyttiin.
s. 34

KUVA MIKKO MÄNTYNIEMI



Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

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

Omnipress
Värehtaankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmestymispäivä 14.4.2024.



Henkilöjutun kirjoittaja Hanna Ojanpää:
”Hetki **Helinän** kanssa oli kerrassaan hieno kokemus! Hänen energiansa määrä on huikea. Hän toimii kaiken ikäisille hyvänä esimerkkinä siitä, että asioihin voi itse vaikuttaa. Eikä hänen pikajuoksun suomenennätysaikaansaakaan voi vain olankohautuksella ohittaa.”



**Kaikenlainen
liikkuminen ja
arkinen puuhastelu
pitävät virkeänä,
Helinä Marjamaa
uskoo.**

Suomen nopein ei pysähdy

Helinä Marjamaa on Suomen nopein nainen. Tästä tittelistä hän olisi jo valmis luopumaan, mutta mielekkästä tekemisestä hän pitää kiinni eläkkeelläkin.

Teksti Hanna Ojanpää | **Kuvat** Anne Yrjänä

Talvella 2024 pakkasta ja lunta on riittänyt Suomen länsirannikkoa myöten. Entistä pikajuoksijaa **Helinä Marjamaata** sääolosuhteet eivät haittaa, päinvastoin: nyt hiihdetään! Marjamaa myöntää, että juoksupiikkareita hän ei enää jalkaansa laita, mutta muutoin hän nauttii jokapäiväisestä liikkumisesta.

Kolme vuotta sitten Marjamaa jäi eläkkeelle.

– Onneksi olin valmistautunut uuteen elämänvaiheeseen huolellisesti ja varmistanut, että arjessani on riittävästi sisältöä eläkkeelläkin.

Kysytäänpä häneltä, miten tähän on tultu.

Se johtuu geeneistä. Nykyisin Kokkolassa asuva Marjamaa (tyttönimeltään **Laihorinne**) on alkujaan maatalon likka Enäjärveltä. Hänen isänsä työskenteli poliisina ja hoiti tilan peltoja ja metsiä. Äiti oli kotona ja piti huolta karjasta ja lapsikarhasta. Tyttäriä oli neljä ja poikia kolme.

Molemmat vanhemmat olivat myös kovia urheilemaan. Isä oli kiekonheitossa mitaleilla Suomen mestaruuskisoissa, ja äiti valittiin hiihdossa jopa olympiavalmenttavien joukkoon asti.

– Olin jo lapsena nopea juoksemaan ja voitin alakoulussa kaikki muut. Tästä vahvuudestani on paljon kiittäminen peri-



Helinän huiput

HELINÄ MARJAMAA edusti urheilu-uransa aikana Suomea yhteensä 95 kertaa maaotteluissa sekä Prahin ja Ateenan EM-kisoissa sekä Helsingin MM-kisoissa vuonna 1983. Hän oli mukana Moskovan olympialaisissa vuonna 1980 ja Los Angelesin olympialaisissa vuonna 1984. Hänen lajejaan olivat 100 metrin ja 200 metrin juoksut sekä pituushyppy. Marjamaa oli naisten maajoukkueen pitkäaikainen kapteeni sekä Suomen Urheiluliiton liittovaltuuston jäsen.

Ensimmäisen naisten 100 metrin Suomen mestaruutensa Marjamaa voitti vuonna 1978. Yhteensä mestaruuksia hänelle on kertynyt 13. Hänen nimissään on edelleen 100 metrin Suomen ennätys vuodelta 1983 ajalla 11,13. Marjamaa päätti kilpaurheilu-uransa vuonna 1984 pian Los Angelesin olympialaisten jälkeen.

Nykyisin Marjamaa on hyvinvointivalmentaja ja Suomen Urheiluliiton mentori. Lisäksi hänellä on useita hallituspaiikkoja, ja hän on Kokkolan Kokoomus ry:n puheenjohtaja.

↑ **Helinä Marjamaa asuu Kokkolassa ja viihtyy lähiluonnossa.**

määni. Vanhempiemme jalanjälkiä seuraten liikunta ja kilpaurheilu oli meillä aina läsnä, mutta kotona oli selvää, että myös kouluja pitää käydä. Ylpeänä voin sanoa, että me kaikki lapset olemme lunastaneet tavoitteet niin urheilussa kuin opinnoissaakin, filosofian maisteri toteaa.

Marjamaan nopeus riitti loppujen lopuksi lukuisiin Suomen mestaruuksiin, Euroopan mestaruus-, maailmanmestaruus- ja olympiaedustuksiin sekä edelleen voimassa olevaan sadan metrin Suomen ennätykseen 11,13 sekuntia.

Yksi hienoimmista muistoista urheilu-uralta on kuitenkin 4 x 100 metrin viestijuoksun Suomen mestaruus, jonka hän voitti yhdessä kolmen siskonsa kanssa Helsingin Olympiastadionilla vuonna 1972.

– Juoksulla sivuttiin myös Suomen ennätystä. Lienee aika historiallinen tapaus koko maailmassa, että viestijoukkueen kaikki juoksijat ovat samasta perheestä, hän pohtii.

– Tietysti mieleeni on jäänyt myös paras kansainvälinen saavutukseni eli kuudes sija 100 metrillä Helsingin MM-kisoissa vuonna 1983. Seuraavana vuonna Los Angelesin olympialaisissa niin ikään hieno juoksu vaihtui harmitukseen: olin ensimmäinen, joka putosi finaalista, ja vieläpä sadasosalla.

– Suomen ennätyksen olisin kyllä jo valmis siirtämään eteenpäin. Jos joku haluaa vinkkejä harjoitteluun ja mielen kehittämiseen, niin autan mielelläni, hän vihjaa.

Mielen mahti. Aktiiviurheiluajokoinaan Marjamaa ei ollut ainoastaan nopea. Hän erottui urheilijana myös harjoittelutavoi- laan.

– Yksi tärkeimmistä vahvuuksistani oli mielikuvaharjoittelu, jota tein viimeisinä vuosina säännöllisesti. Sen avulla korjasin tekniikkavirheitä, paransin keskittymiskykyäni ja juoksuani kokonaisvaltaisesti. Opin myös asettamaan itselleni tavoitteita ja keinoja, kuinka niihin päästään. Tiesin silloin ja tiedän nytkin, että kova työ palk- taan ennemmin tai myöhemmin. Minua

/ ”Olen aina pitänyt haasteista ja johtamisesta.” /

pidettiin tässä suhteessa vähän outona lintuna, mutta tulokset puhukoon puolestaan. Ennen suomenennätysjuoksuanikin kävin suorituksen läpi mielessäni askel askeleelta. Tiesin jo ennen telineeltä lähtöä, että nyt mennään kovaa.

Samoja keinoja Marjamaa on hyödyntänyt myös kilparatojen ulkopuolella niin valmentajana, mentorina kuin omassa elämässään. Eläkkeellä hän on innostunut aiheesta uudestaan ja jatkanut hyvinvointivalmentajan opintojaan. Nyt päästäänkin hänen lempiaiheeseensa.

– Itsensä johtamisessa vaikeinta on tehdä päätöksiä ja olla niistä sitten vastuussa itselleen. Tätä taitoa tarvitaan elämän varrella eri tilanteissa, ja siksi sitä on hyvä harjoitella. Esimerkiksi eläkkeelle jäämisen oikeaa ajankohtaa kannattaa tarkasti miettiä. Yhtäkkiä aikaa vapautuu hirvittävästi, ja siihen tyhjiöön voi helposti pudota. Jos työn tilalle ei ole harrastuksia tai muita suunnitelmia, ehkä oikea aika ei vielä ole.

Marjamaa ottaa samassa yhteydessä esille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja sen eri tekijät: sosiaalinen elämä, uni, monipuolinen ravinto, psyykinen sekä fyysinen kunto, ajatusten hallinta sekä tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen.

– Haluan puhua näistä asioista, sillä on tärkeää ymmärtää, että kukaan muu ei voi vaikuttaa valintoihisi kuin sinä itse. Se, että tuntee itsensä ja toimii omien arvojensa mukaisesti joka päivä, on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta äärettömän tärkeää.

Esihenkilötehtäviä ja paikallispolitiikkaa. Marjamaa on ollut eläkkeellä nyt kolme vuotta. Pitkän työuransa hän teki eri aloilla esimies- ja johtotehtävissä elintarvike- ja ympäristölaboratorioissa, kunnossapitoalan yrityksessä liiketoiminta-johtajana sekä viimeiseksi Kokkolan seurakuntayhtymässä hallintojohtajana.

Kiinnostus yhteiskunnallisiin asioihin on vienyt Marjamaan jopa eduskuntavaaleihin ehdokkaaksi. Arkadianmäelle hän ei pää-

KUKA?

Helinä Marjamaa (67)

- × Hyvinvointivalmentaja, Suomen Urheiluliiton mentori.
- × Pikajuoksun 100 metrin Suomen ennätys vuodelta 1983.
- × Kaksi SM-kultaa 100 metrin juoksussa, neljä SM-kultaa 200 metrin juoksussa.
- × Filosofian maisteri (pääaine kemia).
- × Perheeseen kuuluu kolme aikuista lasta, kaksi bonuslasta sekä yksi lapsenlapsi.

tynyt, mutta on hän istunut niin Kokkolan kaupunginhallituksessa kuin -valtuustosakin.

– Jotenkin ajauduin aina esihenkilötehtäviin, hän pohtii.

– Olen aina pitänyt haasteista ja johtamisesta. Ehkä se juontuu urheilusta ja siitä, että olen läpi elämäni asettanut itselleni tavoitteita. Monet haikailevat eläkkeelle, mutta minä viihdyin töissä. Välillä kaipaamaan elämääni entistä rytmiä, mutta onneksi tilalle on tullut uutta. Tarve saada vaikuttaa asioihin on minussa edelleen.

Marjamaa toimii aktiivisesti Lionseissa ja kokoomuksen paikallisjärjestössä, ja lisäksi hänellä on muutamia hallituspaikkoja. Keväällä 2022 hän asettui ehdolle aluevaltuustossa ja tuli valituksi hyvinvointialueensa Soiten aluevaltuustoon sekä sittemmin tarkastuslautakunnan jäseneksi.

– On ollut todella mielenkiintoista olla osana hyvinvointialueemme päätöksentekoa ja seurata, miten sovitut toimenpiteet edistyvät ja tavoitteet saavutetaan.

Liikuntaa omaan tahtiin. Liikunta on ymmärrettävästi Marjamaalle edelleen tärkeää, onpa kyseessä sitten oma tai muiden liikkuminen.

– Urheilutaustani takia kannan huolta koko väestöstä ja ennaltaehkäisevästä työstä. Se ei ole pelkästään hyvinvointialueiden vastuulla, vaan sitä tehdään yhteistyössä kuntien, yritysten, yhdistysten ja yksilöiden tasolla.

– Viimeaikaisten tulosten perusteella minua huolettaa erityisesti nuorten kunto. Osa lapsista ja nuorista liikkuu paljon, osa puolestaan hyvin vähän. Päävastuu on vanhemmilla ja heidän esimerkillään, mutta myös koululiikunnan pitäisi innostaa eikä olla vain pakkopulaa. Nykyään on valtava määrä erilaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, hän sanoo.

Marjamaa tietää, että eri iässä harrastetaan erilaisia liikuntamuotoja. Myös hänellä itsellään vauhti on nykyään rauhallisempaa ja nivelille ystävällisempää.

– Ikääntyessä lihaskunnosta huolehtiminen on olennaista. Se on myös ennaltaehkäisevää toimintaa, jotta omatoimisuus säilyisi mahdollisimman pitkään. Liikkuminen luonnossa ei maksa mitään muuta kuin vaivan lähteä. Ja sisälläkin pystyy tekemään kaikenlaista jumppaa, kun vain käyttää mielikuvitusta vaikkapa ihan tavallisia kotiaskeleita tehdessä.

Nyt eläkkeellä Marjamaan mielestä on parasta, kun saa herätä omaan tahtiin.

– Puolison kanssa syömme hitaan aamupalan ennen kuin lähdemme päivän toimiin. Tulevilta vuosiltani odotan terveyttä ja vireyttä harrastaa erilaisia asioita, nauttia luonnosta ja viettää aikaa puolison, lapsien ja heidän perheidensä sekä hyvien ystävien kanssa. Haaveita ja ideoita täytyy olla iästä riippumatta.

” En murehdi asioita etukäteen enkä märehdi menneitä, koska se ei auta mitään. Menen vain eteenpäin. En suostu ajattelemaan kuolemaa.”

- Meikkitaiteilija Raili Hulkkonen, 77, Apu-lehdessä

Vanhustyön keskusliitto täyttää 75 vuotta

VANHUSTYÖN keskusliitto viettää 75-vuotisjuhla-vuottaan tänä vuonna. Tänä päivänä liiton työn keskiössä on esimerkiksi etädigipastuksen ja kansalaisten medialukutaidon parantaminen. Ratkottavaa riittää tulevillekin vuosille, sillä Suomi on yksi maailman nopeimmin ikääntyvistä yhteiskunnista. Juhlavuoden aluksi Vanhustyön keskusliitto toistaa tutkimuksensa kansalaisten ikäasenteista ja haastaa yhdessä jäsentensä kanssa kaikki ikääntymisestä kiinnostuneet tahot mukaan Tehdään iästä numero -kansanliikkeeseen.

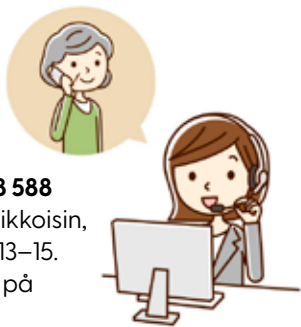


#lästäNumero

Piristystä päivään Vahvikelinjasta

KAIPAATKO päivääsi virkistävää tekemistä? Soita Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinjaan! Keskustelujen lisäksi puheluiden aikana voidaan ratkoa yhdessä aivopähkinöitä, visailia, tehdä vaikka puhelinjumpaa. Saat halutessasi myös vinkkejä arjen liikkumisen aktivointiin. Tehtävissä riittää valinnanvaraa helpoista haastaviin, ja voit valita niistä oman mielenkiintosi mukaan sopivimmat. Vahvikelinjan puhelinpalvelussa voi keskustella myös pienessä 3–4 hengen ryhmässä.

Koulutetut vapaaehtoiset vastaavat **numerossa 050 3288 588** maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin kello 13–15. På torsdagar betjäna vi även på svenska.



JUSSIRÄTILAINEN

Alexander Stubb on Suomen 13. presidentti

SUOMALAISET äänestivät sunnuntaina 11.2.2024 **Alexander Stubbin** (kok) Suomen seuraavaksi presidentiksi. Hän sai toisella kierroksella äänistä 51,6 prosenttia. Äänestysprosentti oli 70,7, mikä tarkoittaa, että yhteensä 3 028 012 Suomessa asuvaa Suomen kansalaista antoi äänensä. Stubb astuu virkaansa 1.3. Hän on järjestyksessä Suomen 13. presidentti.

8630

Vuonna 2022 Suomessa oli 8 630 asutokuntaa, joissa asui useampi sukupolvi yhdessä.

Lähde: Tilastokeskus

NAISTENPÄIVÄ
Perjantaina 8.3. vietetään kansainvälistä naistenpäivää.



MINNA CANTH
Tiistaina 19.3. nostetaan lippu salkoon Minna Canthin kunniaksi.



KEVÄT
Keskiviikkona 20.3. on kevätpäiväntaus. Se tarkoittaa, että Aurinko siirtyy pohjoiselle pallonpuoliskolle, missä alkaa kevät.



APRILLI
Aprillipäivä on 1.4. Silloin on myös uuden presidenttimme Alexander Stubbin syntymäpäivä.

95%

yli 65-vuotiaista kertoo, että televisio on heidän ensisijainen tiedonlähteensä.

Lähde: SenioriSurf

EU

EU:ssa parannetaan pääsyä sähköiseen terveysdataan

MEPIT hyväksyivät joulukuussa kantansa uuteen EU-maiden terveystietojärjestelmään, joka antaisi potilaille paremmat mahdollisuudet hallita omaa terveysdataansa sähköisessä muodossa. Lain on tarkoitus helpottaa potilaiden pääsyä heitä itseään koskevaan terveysdataan ja parantaa datan siirrettävyyttä EU-maiden välillä. Samalla mahdollistetaan kootun datan jakaminen tutkimusta ja muita yleishyödyllisiä tarkoituksia varten.

Mepit ehdottavat, että potilas voisi kuitenkin kieltää häntä koskevan terveysdatan toissijaisen käytön ja että tiettyjen arkaluontoisten tietojen käyttö olisi mahdollista vain potilaan nimenomaisella luvalla. Lisäksi parlamentin kannassa annetaan yksityishenkilöille mahdollisuus valittaa terveystietoihin pääsystä vastaavien elimien päätöksistä. Valituksen voisi tehdä kansalainen itse tai kansalaisjärjestö hänen puolestaan.

Mepit korostavat, että datan jakamisen tutkimuskäyttöön tulisi johtaa uusien lääkkeiden, lääkintälaitteiden tai palvelujen kehittämiseen.

Hyvä tietää!

Tänä vuonna juhlitaan sivistystä

OPETUS- ja kulttuuriministeriö on nimennyt vuoden 2024 Sivistyksen teemavuodeksi.

Se on kaikille avoin tapahtumien vuosi, jonka innoittaja on Suomen vanhimman sivistyssäätiön, Kansanvalistusseuran, 150-vuotisjuhlavuosi. Teemavuoden suojelijat ovat presidentti **Tarja Halonen** sekä Suomen nuorisotalon kattojärjestö Allianssi.

Vuoden aikana on tapahtumia ympäri Suomen ja kaikille avoimia webinaareja, jotka pidetään Zoom-alustalla. Lue lisää ja ilmoittaudu webinaareihin osoitteessa sivistys.fi.

Ensimmäinen Asiakas- ja potilasturvallisuusgaala

KANTA-HÄMEEN keskussairaalassa järjestettiin 15. joulukuuta Kanta-Hämeen ja luultavasti koko Suomen ensimmäinen Asiakas- ja potilasturvallisuusgaala.

Gaalan pohjana oli asiakas- ja potilasturvallisuusteko -kilpailu, johon yksiköt saivat esittää asiakas- ja potilasturvallisuutta kehittäviä toimia tai hyviä käytäntöjä. Vaikka konsepti oli toiminta-alueella uusi, kilpailuun osallistui 12 Kanta-Hämeen keskussairaalan yksikköä. Yksiköistä kolme palkittiin 500 euron TYHY-rahalla ja herkkukorilla. Kaksi yksikköä sai kunniamaininnan ja herkkukorin. Gaalassa jaettiin myös kaksi Suomen potilas- ja asiakasturvallisuusyhdistyksen (SPTY ry) ansiomerkkiä, jollaisen saivat ylilääkäri **Minna Laukkavirta** ja asiakas- ja potilasturvallisuuspäällikkö **Niina Göransson**.

Kollaa ja Simo Häyhä-museo

Avaamme 18.5.2024



Tutustu talvisodan erikoismuseoon Rautjärvellä

www.kollaa-simohayha-museo.fi



Keski-Suomen hyvinvointialue vaikuttaa

HYVINVOINTIALUEEN vanhusneuvoston kolme senioritaustaista jäsentä jätti syksyllä 2022 neuvostolle esityksen vanhusneuvolan perustamiseksi. Esitys eteni myötätulessa hv-alueen hallituksessa. Toiminta alkoi Ikääntyneiden hyvinvointineuvola-hankkeena muutamassa Keski-Suomen kunnassa. Jatkossa neuvolatoimintaa löytyy jokaisesta kuntaan perustettavasta seniorikeskuksesta.

Hyvinvointialue suunnitteli omaishoitajien palkkioiden poistamista tai pienentämistä ja ikääntyneiden kuntouttavan päivätoiminnan heikentämistä. Vanhusneuvosto vastusti suunnitelmia voimakkaasti ja perustellusti. Molemmat edut säilyivät entisellään.

Neuvoston aloitteesta hv-alue julkaisi palveluoppaan, mikä jaettiin kaikille yli 80-vuotiaille kotiin. Se löytyy sähköisenäkin. Vanhusneuvoston aloitteesta ikääntyneiden huolipuhelinpalvelu aloitti syksyllä.

Muutaman kunnan vanhusneuvoston aloite Henkilöturvallisuuskartoituksen tekemisestä senioreille tulee hv-alueen vanhusneuvoston käsittelyyn. Kartoituksella lisätään ikäihmisten turvallista kotona asumista.

A-L Peiponen

Senioriliiton Keski-Suomen hyvinvointialuevastaava

SANA SINULLE



Kalle Kuusniemi
Kirkkoherra,
Lautasaaren
seurakunta

Kiitollisuus

Matteuksen evankeliumissa (11:25–30) Jeesus sanoo näin: *”Minä ylistän sinua, Isä, taivaan ja maan Herra, siitä että olet salannut tämän viisailta ja oppineilta mutta ilmoittanut sen lapsenmielisille. Näin sinä, Isä, olet hyväksi nähnyt. Kaiken on Isäni antanut minun haltuuni. Poikaa ei tunne kukaan muu kuin Isä eikä Isää kukaan muu kuin Poika ja se, jolle Poika tahtoo hänet ilmoittaa. Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. Ottakaa minun ikeeni harteillenne ja katsokaa minua: minä olen sydämeltäni lempeä ja nöyrä. Näin teidän sielunne löytää levon. Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormanani on kevyt.”*

Kiitollisuus on monesti vaikeaa. Voi olla tunne, ettei elämä kohtelee oikein eikä kaikki mene niin kuin on itse suunnitellut. Kiittämättömyyden tunne on osa meitä jokaista. Välillä enemmän, välillä vähemmän.

Kiittämättömyyttä ja tyytymättömyyttä on hyvä opetella tunnistamaan itsessään. Näiden puolien tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä pystyy tietoisemmin käsittelemään.

Joskus saa itsensä kiinni turhasta kiittämättömyyden tai tyytymättömyyden tunteesta. Kiitollisuutta voi pyrkiä harjoittamaan ihan päivittäin. Näkemään

niitä hyviä asioita, joita meillä jokaisella on.

Tutkimusprofessori **Jari Hakanen** Työterveyslaitoksesta on sanonut, että kiitollisuus on positiivisista tunteista vähätellyn ja vähiten tutkittu. Sillä on kuitenkin mahtava voima ihmisten arjessa ja selviytymisessä. Hakasen mukaan *”kiitollisuus on tässä ja nyt elämästä, sen huomaamista ja arvostamista, mikä elämässä on hyvää. Kiitollisuuden harjoittajaa voisi sanoa mielensähyvittäjäksi.”*

Kiitollisuudella on vahva myönteinen yhteys hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Joidenkin tutkimusten mukaan kiitollisuutta tuntevilla on myös parempia ihmissuhteita kuin muilla. Terveyden ja kiitollisuuden yhteyksiä on tutkittu vähemmän, mutta kiitollisuus näyttää olevan yhteydessä ainakin unen hyvään laatuun.

Kristus haluaa vapauttaa meidät taakojen alta kiitollisuuteen. Hän sanoo nyt jokaiselle meistä: *”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. Ottakaa minun ikeeni harteillenne ja katsokaa minua: minä olen sydämeltäni lempeä ja nöyrä. Näin teidän sielunne löytää levon. Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormanani on kevyt.”*



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



Elämää uudenlaisessa kotimaan kolkassa

Elämä yllättää toisinaan ihanasti. Ja joskus myös se, mihin sitä itse välillä ryhtyy oman elämänsä kanssa. Oman elämäni tuoreisiin yllätyksiin kuuluu se, että ostin viime vuoden loppupuolella omakotitalon pienestä meren rannalla sijaitsevasta kylästä Varsinais-Suomesta yhdessä puolisoni kanssa.

Maaseutumaisessa kylässä asuminen on meille molemmille tuttua ajalta, jolloin omat lapsemme olivat pieniä. Tiedämme siksi entuudestaan, miltä tuntuu, kun ikkunasta ei näy ainuttakaan katuvaloa. Tai kun ruokakauppaan on matkaa reilut viisitoista kilometriä. Ja kun sinne vievä tie on ison osan matkaa mäkinen, mutkainen ja kapea.

Uutta on se, että omistamme talon itse. Samoin se, että talo ei sijaitse pääkaupunki Helsingin, vaan meille aivan uuden, maamme eurooppalaisimman kaupungin Turun henkisessä vaikutuspiirissä. Ja se, että vietämme nyt aikaamme maantieteellisesti enemmän lännessä kuin aiemmassa elämässämme ikinä.

/ ”Minulla on
motiivi
opetella
uudenlaisia
asioita.” /

Uskon, että muutos on minulle henkisesti hyväksi. Minulla on motiivi opetella uudenlaisia asioita ja tapoja. Ja seurata ihan toisenlaisen seudun uutisia ja puheenaiheita. Ja tehdä havaintoja, jotka eivät olisi minulle Helsingissä tai edes itselleni rakkaalla läntisellä Uudellamaalla mahdollisia. Saan myös osin vaihtaa arjessa käyttämäni kieltä, kiitos sen, että talomme sijaitsee vahvasti ruotsinkielisellä seudulla.

Nyt talvella minulle on tehnyt hyvää myös se, että heti talon takaa alkavasta metsästä on löytynyt paljon lunta, kallioita ja hienoja jääpuikkoja. Ja että taivas on täyttynyt kirkkaina iltoina lukemattomista tähdistä.

Odotan jo sitä, että saan nähdä pian edessä olevan kevään ja kesän sekä niiden jälkeen koittavan syksynkin täällä. Ja sitä, että jokin nyt ihastelemani talvisen tähtitaivaan kirkkaudesta asettuisi selkeydeksi sisälleni myös kaikissa niissä toistuvissa vuodenvaihtojen vaiheissa, jotka minulla toivottavasti vielä on edessäni tässä itselleni uudenlaisessa kotimaani kolkassa.



Esteet nurin yksi kerrallaan

Erilaiset lait määrittelevät esteettömyyttä niin rakennetussa ympäristössä kuin asumisessa, joiden esteettömyyteen on viime vuosina kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Paljon on kuitenkin vielä tehtävää.

Teksti Tapio Rusanen | **Kuva** Timo Porthan



Vuonna 2018 avattu taidemuseo Amos Rex Helsingissä on hyvä esimerkki julkisesta rakennuksesta, jonka näyttelytiloissa liikkumisrajoitteistenkin on helppo liikkua.

Esteettömyys vaikuttaa itse kunkin elämään eri elämänvaiheissa. Ikääntyneitä ja vammaisia ihmisiä esteettömyys koskettaa erityisesti, sillä kelit, kynnykset, tasoerot ja henkilön omat liikkumisrajoitteet tekevät liikkumisesta usein hankalaa ja jopa mahdotonta.

Esteettömyyden tarve vain korostuu, jos ajatellaan, että Suomen asunnoista esteettömiä on vain noin 20 prosenttia, eli noin 700 000 kappaletta, ja ennustoiden mukaan kymmenen vuoden päästä yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 20 vuoden aikana.

– Nykyinen asuinrakennuskanta Suomessa on vielä varsin esteellistä. Väestön ikääntyessä tarve

asuntojen esteettömyyteen kasvaa entisestään, yliarkkitehti **Niina Kilpelä** ympäristöministeriöstä toteaa.

– Esteettömiä asuntoja tarvitaan lisää, ei vain uudisrakentamisen kautta, vaan myös korjaamalla.

Puolet vielä tarvittavasta määrästä tulee todennäköisesti asuntojen uustuotannon kautta, mutta loput noin 170 000 esteetöntä asuntoa pitäisi saada korjaamalla ja esimerkiksi hissejä asentamalla, hän sanoo.

Invalidiliiton esteettömyysasiantuntija **Johanna Hätösen** mukaan lainsäädäntöön on saatu vuosien saatossa lisää sisältöä, jolla pystytään ohjaamaan rakentamista esteettömämpään suuntaan.

– Enää ei voi esimerkiksi rakentaa yli kaksikerroksista rakennusta ilman hissiä. Tietoisuus esteettömyyden merkityksestä on lisääntynyt myös muun lainsäädännön ja yleisten arvojen ja asenteiden kautta, hän sanoo.

Hän lisää, että asuinrakentamisessa esteettömyyden huomioiminen osana suunnitteluprosessia riippuu paljon työn tilaajasta ja rakennuttajasta.

– Rakentamisen lainsäädäntö huolehtii esteettömyyden vähimmäistasosta, mutta se, kuinka toimivia ja asukkaan kannalta miellyttäviä asunnot ja asuinrakennukset ovat, on pitkälti ammattitaitoisen suunnittelun tulosta.

Hätönen korostaa, että ikääntyneiden olisi tärkeä ennakoida riittävän ajoissa mahdolliset tulevat muutokset liikkumis- ja toimimistavassa ja muuttaa jo valmiiksi hissilliseen taloon ja asuntoon, jossa voi toimia myös liikkumisen apuvälineiden kanssa.

– Lisäksi asuntojen muuntojoustavuus on tärkeää, jotta esimerkiksi huoneiden käyttötarkoitusta voi tarvittaessa muuttaa.

Ympäristö esteettömäksi. Esteettömyysteeman laajuutta kuvaa hyvin ympäristöministeriön esteettömyystyöryhmän vuosi sitten julkaistu Rakennettu ympäristö kaikille -raportti. Se sisältää nipun ehdotuksia lainsäädännön kehittämiseksi ja muiksi toimenpiteiksi.

Raportin on ennen kaikkea tarkoitus tukea lainsäädäntötyötä. Esteettömyyteen vaikuttava sääntely ja ohjaus pilkkoutuvat eri hallinnonaloille, minkä vuoksi koordinaatiota on vahvistettava, ja asiaa kannattaa tarkastella läpileikkaavasti ihmisoikeuksien toteutumisen näkökulmasta.

Ympäristöministeriön yliarkkitehti Niina Kilpelä on yksi Rakennettu ympäristö kaikille -raportin kirjoittajista.



KUVA JAMILAUKKANEN



Invalidiliiton esteettömyys-
asiantuntija Johanna Hätönen
on sitä mieltä, että esteettömyys
pitäisi nähdä osana laadukasta
rakentamista.

KUVA TIMO PORTHAN

/ ”Esteettömyys on rakennetun ympäristön ominaisuus, joka mahdollistaa yhdenvertaisen liikkumisen ja toimimisen kaikille.” /

– Rakennetun ympäristön esteettömyyslainsäädäntöä ei ole uudistettu raportin valmistumisen jälkeen, Niina Kilpelä sanoo.

Hänen mukaansa parhaillaan on tekeillä esteettömyysasetuksen toimivuusarviointi ja raportti kaikille sopivan suunnittelun periaatteesta rakennetussa ympäristössä.

– Esteettömyys huomioidaan nykyisessä maankäyttö- ja rakennuslaissa yleisenä näkökulmana alueiden käytön suunnittelussa, rakentamisen ohjauksen tavoitteissa ja rakentamiselle asetetuissa vaatimuksissa.

Uusi rakentamislaki tulee voimaan 1.1.2025.

Pääministeri **Petteri Orpon** hallituksen ohjelmaan on myös kirjattu, että hallitus laatii alueiden-

käyttölain, jonka tavoitteena on edistää muun muassa hyvää elinympäristöä. Lain valmistelu on alkanut.

– Maankäyttö- ja rakennuslaissa annettuja velvoitteita tarkennetaan valtioneuvoston esteettömyysasetuksessa. Esteettömyysasetuksen velvoitteet kohdentuvat rakennukseen ja sen tonttiin tai rakennuspaikkaan. Yleisten alueiden esteettömyydelle ei ole nykyisen maankäyttö- ja rakennuslain velvoitteita tarkentavaa asetusta, Kilpelä toteaa.

Miten hyvin esteettömyysasiat Suomessa ovat verrattuna esimerkiksi muihin EU-maihin?

– Pohjoismaissa rakennusten esteettömyyslainsäädännössä on paljon yhteneväisyyksiä, mutta myös eroavaisuuksia. Esimerkiksi Ruotsissa on velvoitteita

Teemassa

myös yleisölle avointen tilojen ja alueiden helppoihin esteettömyyskorjauksiin, Niina Kilpelä vastaa.

Johanna Hätönen puolestaan katsoo, että esteettömyys huomioidaan yleensä minimivaatimusten mukaan, jotta rakennusluvan ehdot täyttyvät.

– Harvoin esteettömyys on suunnittelua ohjaava arvo ja kaiken suunnittelun lähtökohta. Esteettömyys nähdään usein kulueränä, eikä siitä saatuja hyötyjä osata aina hahmottaa. Lisäksi puuttuu ymmärrystä siitä, miksi esimerkiksi tietyt mitat, määräykset tai suositukset ovat tärkeitä. Tämä johtaa siihen, että syntyvistä rakennusratkaisuista voi tulla epäkäytännöllisiä kaikkien käyttäjien kannalta.

Tukea esteettömyysratkaisuihin. Myös vanhuspalvelulaissa painotetaan esteettömyyttä. Iäkkään henkilön palveluntarpeen selvittämisessä on otettava huomioon muun muassa ympäristön esteettömyyteen, asumisen turvallisuuteen ja lähipalvelujen saatavuuteen liittyvät tekijät. Palveluja toteutettaessa tavoitteena on ensisijaisesti tukea kotona asumista, itsestä suoriutumista, kuntoutumista ja toimintakyvyn ylläpitoa.

Vammaisella henkilöllä on vammaispalvelulain mukaan oikeus saada kohtuullinen tuki esteettömyyden asumiseen. Ellei tätä oikeutta ole, Arasta voi hakea avustusta iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden asuntojen korjaamiseen.

Johanna Hätösen mielestä ihmisten moninaisuuden ymmärtämisessä on vielä tekemistä.

– Kysymys siitä, kenelle yhteisiä rakennettuja ympäristöjä oikeastaan rakennetaan, olisi hyvä pitää mielessä kaikissa rakentamishankkeissa alusta loppuun. Ihmisten erilaisia tapoja liikkua tai toimia ei tulisi laittaa eriarvoiseen asemaan, vaan ympäristöt tulisi suunnitella siten, että mahdollisimman monella olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet hyödyntää rakennettuja tiloja.

– Myös tilojen kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden yhdenvertaisuuteen tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota. Niiden ei voida katsoa toteutuvan, jos osan ihmisistä pitää esimerkiksi liikku mistapansa vuoksi valita aina toinen reitti tai muu erityisjärjestely, jolloin ei pääse nauttimaan samoista kokemuksista ja elämyksistä yhdessä muiden kanssa.

INFO

Rakennettu ympäristö kaikille -raportin kehittämisteemat lainsäädännön tueksi:

- ✗ Vahvistetaan ihmisoikeuslähtöistä esteettömyyttä.
- ✗ Huolehditaan rakennetun ympäristön esteettömyydestä.
- ✗ Tarkastellaan esteettömyyttä kokonaisuutena.
- ✗ Kehitetään yleisölle avoimien tilojen ja palvelujen esteettömyyttä.
- ✗ Lisätään yleistä tietoisuutta esteettömyydestä ja sen merkityksestä.

Lakeja säädetään YK:n vammaisyleissopimuksen mukaisesti yhteistyössä sidosryhmien kanssa.

Tervetuloa Ikaalinen Spa & Resortille

Tutustu täyden palvelun kylpylähoteleihin monipuolisilla aktiviteetti- ja ravintolapalveluilla sekä koko vuoden kattavalla tapahtumakalenterilla.

Kaunis Resort sijaitsee Kyrösjärven rannalla Pirkanmaalla ja tarjoaa kotimaisen tropiikin lämpöä ympäri vuoden!

Nyt meiltä myös Tanssi+majoitus-paketit, sekä Hyvän Olon paketit joogalla!



Ikaalinen Spa & Resort
Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen
myynti@ikaalinenspa.fi

ikaalinenspa.fi
@ikaalinenspa
Puh. 0600 12340 (0,71€/min + pvm/mpm)





KUVA TUULA SIPILÄ

Seniorit turvallisen liikkumisen asiantuntijoina

Esteettömydessä on kyse ajattelutavasta ja asenteesta, ei erityisjärjestelyistä. SAFE-hanke tuottaa työkaluja yritysten käyttöön, jotta erilaiset tarpeet osataan ottaa huomioon suunnittelussa.

KANTA-HELSINGIN kansallisten senioreiden joukko suuntasi eräänä tavallisena tiistaina tutkimusmatkalle Vantaan Tikkurilaan. Perillä meitä odottivat Laurea-ammattikorkeakoulun matkailu- ja turvallisuusalan opiskelijat, joiden kanssa jalkauduimme pienryhmiin. Joka ryhmässä oli yksi tai muutama kävelijä senioriyhdistyksestä antamassa näkemyksensä kulkureitin esteettömyydestä. Reitimme vei juna-asemalta kohti Tiedekeskus Heurekaa.

Kävelyssä oli kyse kolmivuotisesta Erasmus-rahoitteisesta SAFE-hankkeesta (Sustainable Accessible Future Environments), jossa Vantaan lisäksi ovat mukana Saksan Kiel, Espanjan Granada, Puolan Byd-

goszcz ja Slovenian Ljubljana, jonka yliopistossa hanketta koordinoidaan.

Ryhmässämme kulkenut Kanta-Helsingin senioreiden **Timo Karppinen** antoi arvokasta tietoa tilanteisiin, joissa kadulla liikkuja on sokea.

– Kolmiulotteiset, käsin tunnettavat kohokartat helpottavat näkövammaista kaupungissa liikkujaa, ja valkoisen kepin käyttäjät saavat apua koho-opasteista. Uusissa julkisissa rakennuksissa on käytössä sanakarttoja, joissa sanallisesti kuvaillaan tilan tärkeimmät reitit. Opasteet ja porraskaiteet ovat parhaimmillaan kohomerkitäjä, ja ääniopaste auttaa löytämään sisäänkäynnin tai palvelupisteen, hän kertoi Tikkurilan asemalla.

Kaikkiaan hankkeeseen kuuluu viisi intensiiviviikkoa eri puolilla Eurooppaa, ja joka maassa on omat painotuksensa. Suomessa on paljon aktiivisia, matkustavia senioreita, ja siksi ikäihmiset oli valittu kohderyhmäksi.

– On hienoa, että saamme senioreista kokemusasiantuntijoita käytännön kenttätöihin. He auttavat opiskelijoita havainnoimaan sellaisia ympäristön haasteita, joihin he muuten eivät osaisi kiinnittää huomiota. Tarvitsemme senioreiden kokemusta jatkossakin, ja kutsumme heitä osallistumaan esimerkiksi hankkeen työpajoihin, hankkeen projektipäällikkö, lehtori **Kristina Henriksson** Laurea-ammattikorkeakoulusta toteaa.

Tuula Sipilä



Janina Kaita
osallistui
Elämäniloa
ja voimaa
-risteilylle.

KUKA?

Janina Kaita (70)

- × Kemiönsaaren senioreiden perustaja-puheenjohtaja.
- × Proviisori.
- × Sinkku.
- × Harrastaa maalaamista, järjestötoimintaa ja puutarhanhoitoa.

Pitää mennä kun jaksaa

Vuoden 2023 senioriksi valittu Janina Kaita on Kemiönsaaren senioriyhdistyksen perustaja ja puheenjohtaja.

Teksti Pia Nyman | Kuva Mikko Mäntyniemi

Senioriliitto myönsi vuoden seniori-tunnustuksen kolmatta kertaa. Tunnustuksen saajalta edellytetään toimimista senioriliiton strategian ja arvojen mukaisesti. Hänen tulee vaikuttaa myönteisesti niin yhdistyksen kuin piirin toimintaan.

Mitä valinta sinulle merkitsee, Janina Kaita?

Tottakai se merkitsee tavattoman paljon, kun saa tällaisen valtakunnallisen tunnustuksen. Olen vieläkin jokseenkin hämmentynyt. Tätä hommaa olen tehnyt ihan omaksi ilokseni.

Miten päädyit mukaan järjestötoimintaan?

Olen ollut lapsesta saakka järjestöihin, koska olen ainoa lapsi. Muutin 1994 joulukuussa Kemiönsaarelle työn perässä. Huomasin, että maalla on mukavaa, ja jäin tänne.

Olen tottunut toimimaan järjestöissä, ja kun seurasin työelämästä eläköityviä, jotka jäivät tyhjän päälle, halusin eläkkeellä hakeutua kaltaisten seuraksi.

Miksi Kemiönsaaren seniorit perustettiin?

Naapurikuntien senioriaktiivit puhuivat minut ympäri, että senioriyhdistys tarvitaan. Koska oli tarpeeksi kiinnostusta suomenkieliseen toimintaan ja saatiin kokoon riittävästi toimijoita hallitukseen, Kemiönsaaren senioriyhdistys perustettiin vuonna 2020.

On hauska saada ihmisiä liikkeelle. Se on mielestäni todella tärkeää.

Olin puheenjohtajana heti perustamisesta nelisen vuotta yhdistyksen sääntöjen mukaan. On terveellistä jakaa ja kierrättää tehtäviä. Jos on liian kauan, seuraajien löytäminen on vaikeaa.

Miten yhdistykselle kuuluu nyt?

Meillä menee tällä hetkellä ihan kivasti. Jäseniä on 32. Joka kokouksessa on mahdollista valita retkikohteita.

Joka kuukauden viimeisen maanantain tapaaminen kahvikupin äärellä on myös toivottu. On kiva tavata henkilökohtaisesti. Kaikilla ei ole mahdollisuutta käyttää tietokonetta tai kännykkää.

Minkälaista toimintaa teillä on?

Kerran kuussa kokoonnumme. Lisäksi on reissut teatteriin ja lähiseudulle. Äänestämme, mitä kukakin haluaa nähdä. Reissuilta tullaan yöksi kotiin. Olemme tietoisesti hakeneet toiminnallisempaa linjaa, koska saarella on useita eläkeläisjärjestöjä. Pyrimme löytämään sellaista toimintaa, mitä jäsenet haluaisivat.

Kunta tukee toimintaamme pienellä määrärahalta. Ei se paljoa ole, mutta kuitenkin jonkin verran. Kunnassakin on panostettu senioreiden alehintaan jumppaan kerran viikossa. Yritämme saada kaikkia liikkeelle.

Janinan
pointit

TAIDE ON TERVEELLISTÄ
Niin on todettu tutkimuksissakin. Sen täytyy olla semmoista, mistä itse pitää. Esimerkiksi musiikkia, maalaamista ja teatteria.

PORUKALLA LIIKKEELLE
Pitää mennä niin kauan kuin jaksaa! Taide-museoon tai teatteriinkin ei tule lähdettyä yksin. Porukassa lähteminen on helpompaa.

LIKKUMINEN HELPOKSI
Täällä linja-auto tulee melkein portaille hakemaan. Yksin ei pääse liikkumaan, kun välimatkat ovat pitkiä.

OLE VALMIS
Ihmisen pitää saada olla tarpeellinen joka iässä. Elämänhalunsa menettää aika äkkiä, jos jää syrjään. Partiossa opin, että ole valmis.



Valtion budjettia koskeva kannanotto luovutettiin kansanedustajille. Kuva vuodelta 2022.

KUVA ANNELI KANTO

Yhteistä edunvalvontaa vuodesta 2006

Kansallinen senioriliitto on kuluvana vuonna neljättä kertaa Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn puheenjohtaja. Mistä EETUssa on oikein kysymys?

Teksti Maarit Kuikka | Kuvat Anneli Kanto ja Maarit Kuikka

Eläkeläisliittojen etujärjestö (Pensionsförbundens intresseorganisation PIO rf) eli EETU ry on kuuden eläkeläisjärjestön yhteistoimintaelin, joka ”toimii eläkeläisten ja ikäihmisten taloudellisten ja sosiaalisten etuuksien ja oikeuksien parantamiseksi”. EETU-järjestöihin kuuluu yhteensä 250 000 henkilöjäsentä.

EETU antaa lausuntoja, julkaisee kannanottoja, laatii yhteiset vaalivoitot, järjestää seminaareja ja pitää yhteyttä päättäjä- ja vaikuttajatahoihin kuten eduskuntaan, ministeriöihin ja erityisesti sosiaali- ja terveysministeriöön ja sen vanhus- ja eläkeläisasioiden neuvottelukuntaan sekä työeläkelaitoksiin ja työmarkkinajärjestöihin.

EETUn vaikuttamistoiminnan keskeiset tavoitteet liittyvät eläkeläisten ja ikäihmisten toimeentuloon, palveluihin, kuulluksi tulemiseen sekä asemaan ja arvostukseen yhteiskunnassa. Kuluvana vuonna EETU seuraa erityisesti hallitusohjelmaan kirjatujen eläkejärjestelmä- ja sosiaaliturvauudistusten etenemistä ja vaikuttaa niiden sisältöihin. Toukokuussa EETU järjestää EU-vaalipaneelin ja valmistautuu syksyn aikana vuoden 2025 kunta- ja aluevaaleihin omilla vaalivoitoteilla. Tavoitteena on myös osallistua joko yksin tai yhdessä sidosryhmien kanssa SuomiAreenalle.

Huomio hyvinvointialueisiin. Vuonna 2023 EETU järjesti perinteisen valtakunnallisen eläkeläisparlamentin sijaan kuusi alueellista keskustelutilaisuutta (viisi suomen-, yksi ruotsinkielinen tilaisuus), joissa käsiteltiin ikääntyneiden kansalaisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarpeita hyvinvointialueilla. Alueellisen tilaisuuden järjestämistä pidettiin hyvänä toiminta-



KUVA MAARIT KUIKKA

↑ EETUn puheenjohtajuus siirtyy Eläkeliitolta Kansalliselle senioriliitolle. Eläkeliiton puheenjohtaja Raimo Ikonen (oik.) ojensi puheenjohtajan nuijan senioriliiton puheenjohtaja Kari Kantalaiselle.

mallina, joten käytäntö jatkuu senioriliiton puheenjohtajavuonna.

– Uusien hyvinvointialueiden aikana systemaattinen eläkeläisjärjestöjen yhteistyö on entistäkin tärkeämpää. EETU on tukenut alueellisen yhteistyön kehittämistä muun muassa järjestämällä eläkeläisparlamentteja eri puolilla Suomea. Pidän näitä tilaisuuksia tärkeinä. Toivottavasti ne ovat edistämässä yhteistyötä hyvinvointialueilla ja vanhusneuvostoissa, toteaa **Anneli Taina**. Hän toimi senioriliiton puheenjohtajana vuosina 2017–2023.

Lisäksi EETUn vuoden 2024 toimintasuunnitelmaan kuuluu eläkeläisjärjestöjen alueellisen yhteistyön vahvistaminen hyvinvointialueilla, jotta ikääntyneet kansalaiset saisivat joka puolella Suomea kulloisenkin toimintakyvyn ja elämäntilanteen kannalta tarpeelliset ja laadukkaat palvelut. Tämä edellyttää aktiivista tiedottamista alueilla toimiville pikku-EETUille ja yhteistyötä niiden kanssa.

Yksi kaikkien puolesta. EETU painottaa vaikuttamistyössään perus- ja ihmisoikeus-

Kerää 10 henkilön ryhmä ja varaa tehdasvierailu! tamsilk.fi/pages/tehdasvierailut



LUONNOSTAAN PAREMPI

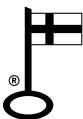
Tam Silk on 100 % kotimainen vaatevalmistaja. Tehtaallamme Kangasalla ommellaan neuloksista laadukkaita vaatteita ja asusteita kaiken ikäisille lähes sadan vuoden kokemuksella. Poikkea ostoksille tehtaanyymäläämme! Ryhmille **10 % alennus** vierailun aikana tehdyistä ostoksista.

Tam Silk

Lentolankuja 7, Kangasala

Puh. 050 551 3925

info@tamsilk.fi / tamsilk.fi



EST 1925



Painava sana

/ ”Uusien hyvinvointialueiden aikana systemaattinen eläkeläisjärjestöjen yhteistyö on entistäkin tärkeämpää.” /

näkökulmaa. Se jatkaa vaikuttamista päätöksentekijöihin, jotta Suomi aktivoituisi YK:ssa ja muissa kansainvälisissä instituutioissa ikääntyneiden oikeuksia koskevan ihmisoikeussopimuksen aikaansaamiseksi. Vanhuskentällä toimivat muut järjestöt on haastettu mukaan yhteistyöhön tämän tavoitteen edistämisessä.

EETU tekee vain yksimielisiä kannanottoja. Eli jos yksimielisyyttä asiassa tai lausunnossa ei keskustelusta huolimatta löydy, asiaa ei käsitellä tai lausuntoa julkaista EETUn nimissä, vaan kukin jäsenjärjestö voi edetä asiassa omien edunvalvontatavoitteidensa pohjalta. EETUn jäsenjärjestöt ovat poliittisesti sitoutumattomia, mutta erilainen tausta ja arvopohja vaikuttavat aika ajoin järjestöjen näkemyksiin, eikä yhteistä kantaa synny.

MIKÄ?

EETU julkaisee kolmen vuoden välein Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimuksen. Kyselytutkimus on Kantar TNS Oy:n toteuttama haastattelu, jossa selvitetään suomalaisten 55–84-vuotiaiden käsityksiä ikääntyvien ja iäkkäiden ihmisten ongelmista, suhtautumisesta eläkeläisjärjestöihin, luottamuksesta eläkejärjestelmään ja siihen vaikuttaviin tahoihin. Tuorein tutkimus on vuodelta 2022.

– EETU-yhteistyön suurin merkitys on siinä, että yhteiset kannanotot saavat yhtä järjestöä suuremman painoarvon. Yksi perinteisistä vaikuttamistavoista on ottaa vuosittain kantaa valtion budjettiin ja sen eläkeläisiä koskeviin osiin. Tämä edellyttää perehtymistä ja valmistelua ennen kaikkea puheenjohtajajärjestöltä. Eduskuntaryhmät arvostavat sitä, että kannanotto on järjestöjen yhteinen, Taina sanoo.

– Koska kaikkien kuuden jäsenjärjestön vaikuttamisen tavoitteet olivat paljolti samoja, on tuloksellisempaa viedä niitä yhdessä eteenpäin. EETUn jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajien keskinäinen yhteistyö on jäänyt erittäin myönteisenä mieleen. Yhdessä taisimme todetakin, että olemme toistemme vertaistukijoita ja kokemusasiantuntijoita, toteaa **Marjo Palomäki**, joka toimi senioriliiton toiminnanjohtajana vuosina 2009–2016.

EETUlla ei ole omaa organisaatiota tai työntekijää, vaan vetovastuu kiertää viiden suurimman jäsenjärjestön kesken. EETUn hallitukseen kuuluvat jäsenjärjestöjen puheenjohtajat ja toiminnanjohtajat. Hallituksen työvaliokunnan muodostavat jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajat. Kristilliset eläkeläiset ry hoitaa pysyvästi EETUn taloutta, muttei ole mukana puheenjohtajarotaatiossa. Kansallinen senioriliitto otti puheenjohtajan kapulan vastaan Eläkeliioltta ja ojentaa sen vuonna 2025 edelleen Svenska pensionärsförbundetille.

– EETUn jäsenjärjestöjen toiminnanjohtajien keskinäinen yhteistyö on jäänyt erittäin myönteisenä mieleen. Yhdessä taisimme todetakin, että olemme toistemme vertaistukijoita ja kokemusasiantuntijoita, muistelee Palomäki.

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



Länsi-Vantaa palkittiin

KUVA MIKKO MÄNTYNIEMI

Vuoden senioriyhdistys / Digisyrjäytymistä on torjuttava /
Senioriliiton vuosi 2023 / Seniorin tuki -toiminta jatkuu /
Yhdistysten kuulumisia / Kesäkuussa golfataan /
Tapahtumakalenteri

Ikääntyneiden digisyrjäytymistä on torjuttava

Tutkimusten mukaan vanhusväestö kokee terveyspalvelujen saatavuuden, digisyrjäytymisen, lisääntyneen yksinäisyyden sekä ikäihmisten arvostuksen keskeisiksi yhteiskunnallisiksi ongelmiksi. Nämä ongelmat on syytä tunnistaa ja korjata päätöksenteossa. Onhan yli 65-vuotiaiden osuus maamme väestöstä jo lähes neljännes.

Nykyisin yhteiskunnan toimintaa hallitsee digitalisaatio eri muodoissaan. Sen myötä lähes kaikki palvelut ovat siirtyneet tai siirtymässä verkkoon. Perinteinen asiointi viranomais- tai pankkiasioissa on käytännössä jäänyt historiaan.

Digitukea tarvitaan.

Yli 70-vuotiaista runsas kolmannes ei hallitse asiointia verkossa riittävästi. Tämä ilmenee useasta eri selvityksestä. Digisyrjäytymisestä onkin muodostumassa konkreettinen uhka ikäihmisille.

Sen voidaan katsoa lisäävän kansalaisten eriarvoisuutta silloin, kun monien palvelujen piiriin on vaikea päästä ilman nettiä.

Näin ollen perustason digiosaaminen alkaa olla myös ikääntyneille välttämätöntä, jotta selvittää jatkossa arjen asioinnissa.

Iso ongelma on esimerkiksi terveyspalveluiden siirtyminen lisääntyvässä määrin verkkoon. Jos henkilön digitaidot ovat puutteelliset, niin miten varmistetaan asiointin sujuvuus ja se, ettei tarvittava hoito jää saamatta?

Digisyrjäytymisen uhasta on varoitettu myös vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**. Hänen mielestään se, että netin käyttötaito on edellytys palvelujen piiriin pääsemiselle, on ikäsyrjintää. Topo on arvioinut, että täysin ilman digilaitteiden apua sinnittelee noin 600 000 ihmistä. Jotenkuten pärjäävien joukko on niin mitätävä, että jokaiseen kuntaan tulisi perustaa erityinen digitukipiste ikääntyneille.



”Liitto tarjoaa digitaalisten koulutusta.”

Huomionarvoista aloitteellisuutta edustaa myös Suomalaisen Naisliiton Saavutettavuus-ryhmä, joka on tehnyt digitaalisten parantamiseen liittyvän kansalaisaloitteen eduskunnalle. Aloitteessa ehdotetaan lainsäädäntöä, joka toisi jokaiseen kuntaan digitukipisteen. Tätä on helppo tukea.

Digiasiat keskiössä.

Digiasiat ovat myös senioriliiton toiminnan keskiössä. Liitto tarjoaa koulutusta digitaalisten ja medialukutaidon

lisäämiseksi. Lisäksi liiton tavoitteena on, että jokaisessa yhdistyksessä olisi tarjolla vertaistukea digitaalisiin tai erikseen nimetty ”digiseniöri”. Vertaistuki on erityisen toimivaa silloin, kun opettaja ja oppilas ”puhuvat keskenään samaa kieltä”.

Hyvää alkanutta uutta vuotta kaikille!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry

Liitossa kehitetään Seniorin tukea

SENIORILIITTO aloitti syksyllä 2023 Seniorin tuen kehittämisprojektin. Projektin tarkoituksena on kehittää ja mallintaa lähimöisen auttamista paikallisyhdistyksissä. Projektiryhmän vetäjänä toimivat järjestöpäällikkö **Pia Nyman** ja jäsenenä **Tuulikki Petäjaniemi** Tuusulasta, **Aira Hellström** Turusta ja **Tuija-Riitta Lindholm** Loviisasta. Toimintamuoto ei ole uusi. Vuonna 2022 kaikkiaan 60 yhdistyksessä autettiin jäseniä tai paikallisen palvelukodin asukkaita. Mallintamisen avulla toimintaa on tarkoitus laajentaa koskemaan mahdollisimman monta paikallisyhdistystä.

Pia Nyman

SENIORILIITTO on saanut toistamiseen valtionavustusta kansalaisjärjestöjen Eurooppatiedotukseen. Avustuksen suuruus on 20 000 €. Hankkeessa *”Tunne EU ja vaikuta! Seniorikansalaisten aktiivisuuden lisääminen EU-vaaleissa”* on tarkoitus muun muassa järjestää EU-vaalipaneeli yhteistyössä EETU-järjestöjen kanssa. Lisäksi tuotetaan tietoa ikääntyneiden tarpeista niin EU-vaaliehdokkaille kuin valittaville parlamentin jäsenille.



↑ Vuosi 2023 oli Länsi-Vantaan kansallisten senioreiden 50-vuotisjuhluvuosi.

Länsi-Vantaan kansalliset seniorit on vuoden senioriyhdistys

LÄNSI-VANTAAN kansalliset seniorit ry on ottanut tärkeäksi tehtäväkseen jäsentensä hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisen. Samalla yhdistys on halunnut toiminnallaan tukea oman alueensa palveluiden säilymistä ja näin vaikuttanut paikallisesti esimerkillisellä tavalla.

Länsi-Vantaan kansalliset seniorit on uudistanut toimintaansa tekemällä aktiivisesti yhteistyötä omalla toiminta-alueellaan ja saanut mm. paikallisen elokuvateatterin elpymään. Yhdistys on perustanut useita uusia ja uudenlaisia kerhoja, kuten kulttuurikerhon ja museokerhon. Yhteistyöstä matka- ja kulttuuritoiminnassa on myös sovittu hyvinvointialueen muiden senioriyhdistysten kanssa.

Yhdistyksen jäsenmäärä on 252 jäsentä, josta nettokasvua viime vuoden aikana on tullut 40 jäsentä. Jäsenille tarjotaan digiapua. Yhdistys on laatinut oman, kirjallisen strategian, toteuttaakseen liiton strategiaa ja elämäniloa ja voimaa -teemaa.

Pia Nyman

Senioriliiton vuosi 2023

Toiminnan kohokohta oli kesäkuussa 6.–8.6.2023 Savonlinnassa järjestetty liittokokous, jossa liitolle valittiin uusi puheenjohtajisto. Liittokokous hyväksyi uudet säännöt organisaation kaikille tasoille (liitto, piirit ja paikallisyhdistykset). Seuraavan kolmivuotiskauden toiminnan ja talouden suuntaviivojen lisäksi liitolle hyväksyttiin uusi teema *Elämäniloa ja voimaa*.

Hyvinvointialueet aloittivat työnsä 1.1.2023. Kyseessä oli historiallinen uudistus, joka haastoi ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuuden ja saavutettavuuden eri puolilla Suomea. Uudistuksen toteutumisen seuranta oli yksi tärkeimmistä seurantakohteista kaikilla toimintatasoilla hyvinvointivastaavien verkoston kautta.

Eduskuntavaalit järjestettiin 2.4.2023, ja vaalituloksen pohjalta neuvottelut seuraavan hallituksen kokoonpanosta käynnistyivät. Senioriliiton edunvalvontatyön tavoitteena oli vaikuttaa vahvasti hallitusohjelmatyöhön myös yhteistyössä EETUn kanssa. Senioriliitto onnistui vaikuttamistyössään ja sai muun muassa eläkeikäisten työssäkäyntiin, ikäihmistien digiasiointiin, sote-palveluiden järjestämiseen ja ikäihmistien oikeuksiin liittyviä tavoitteita läpi uudessa hallitusohjelmassa.

Senioriliitto sai ensimmäistä kertaa niin sanottua Eurooppa-tiedotustukea hankkeeseen *Ikäihmistien oikeudet EU:ssa*. Hanketuen avulla järjestettiin aihetta käsittelevä seminaari Oodi-kirjastossa Helsingissä ja toimitettiin ikäihmistien oikeuksien tilannetta esittelevä opas.

Jäsenlehti *Patina* alkoi ilmestyä aikakauslehtimuotoisena viidesti

vuodessa. Patinaan tehtiin perusteellinen konseptimuutos, joka lukijakäselyn mukaan on melko tai erittäin onnistunut yli 70 % mielestä.

Seniorin tuki -hankkeen suunnittelu käynnistyi Kansallisen seniorisäätiön tuella. Senioriliitto järjesti 47 koulutustilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 1 819 jäsentä.

Vuoden senioriksi valittiin **Janina Kaita** Kemiönsaaren seniorit ry ja vuoden senioriyhdistykseksi Länsi-Vantaan kansalliset seniorit ry.

Vuosi 2023 oli veikkausvoittovaroihin perustuvan sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusmallin viimeinen vuosi. Saimme yleisavustukseen noin 50 000 euron korotuksen, joka

tuli kohdentaa jäsenpalveluihin ja koulutukseen. Päätöksen perusteella tehtiin muutoksia yhden työntekijän toimenkuvassa ja toimistoon rekrytoitiin osa-aikainen talous- ja hallintovastaava.

Loppuvuodesta tehtiin päätös korottaa

liiton jäsenmaksua 3 euroa 1.1.2024 alkaen.

Toimintavuonna pyrimme tekemään laadukasta työtämme entistä paremmin tunnetuksi. Kiinnitimme erityistä huomiota edunvalvontaan, kumppanuuksiin ja viestintään. Tehtiin myös päätös liittyä vapaaehtoistoimijoita kokoavaan Kansalaisareena-järjestöön.

Loppuvuodesta työn keskiössä olivat valmistautuminen EETUn puheenjohtajuuteen vuonna 2024 ja alkuvuodesta toteutettavaan järjestöristeilyyn. Lisäksi tehtiin päätös KILTA-jäsenrekisteri- ja tapahtumanhallintajärjestelmän päivittämisestä.

Maarit Kuikka

MAURI KALIMA



OUTI RUOHELA



TUULA TÖRMÄNEN



1. Pikkujoulu Erkki Liikasen seurassa

HOLLOLA Hollolan kansalliset senioriry:n pikkujoulua juhliittiin kolmannen kerran peräkkäin Hämeenkosken Seuralassa. Pikkujoulu on odotettu juhla. Hämeenkosken Maatalousnaisten herkulliset joulupöydän antimet ja kaunis kattaus täyttivät odotukset.

Hollolan senioreiden tapahtumavastaava **Antti Kinnari** yllätti satapäisen pikkujouluväen tekoällyn tekemällä tervetuloaispuheella: ”On suuri ilo ja kunnia seisoa täällä tänään kanssanne, juhlistaen tätä joulun aikaa yhdessä. Joulukuu on aina erityinen aika – se tuo tullessaan lämpöä ja valoa sydämiimme, tarjoten tilaisuuden pysähtyä ja arvostaa toistemme seuraa.”

Ohjelmaosuudesta vastasivat viihdetaitelijat **Erkki Liikanen** ja hanuristi **Heimo Mäntynen**. Liikanen otti senioriyleisön lup-sakkaasti ja varmoin ottein haltuunsa. Laulujensa välissä hän hauskuutti jutuillaan ja vastavuoroisesti laulatti juhlaväkeä.

Antti Kinnari

2. Lahja lapsille ja nuorille – joulumieltä senioreille

HÄMEENLINNA Hämeenlinnan kansalliset seniorit olivat joulukuussa virittymässä joulutunnelmaan Hämeenlinnan teatterin *Kilttien ja tuhmien joulukonsertissa*. Katsojista miltei puolet oli meitä senioreita. Näin olimme tukemassa paikallista hyväntekeväisyyttä. Konsertin tuotto 10 000 euroa lahjoitettiin Kanta-Hämeen keskussairaalan lapsi- ja nuorisopsykiatrian osaston Ahvenistonharjun sairaalakouluun.

Kuulimme kauniita, kipeitä, haikeita ja hauskoja joululauluja sekä kepeitä runoja teatterin näyttelijöiden esittäminä. Konsertin jälkeen siirryimme samassa rakennuksessa ravintola Isoon Huvilaan maittavalle joululounaalle. Kiitos yhdistykselle ja teatteritiimille järjestelyistä.

Verkatehdas on tapahtumatalo Hämeenlinnan keskustassa Vanajaveden rannalla. Se on vanha tehdaskortteli, jonka juuret ovat vuodessa 1895. Voimme nauttia siellä konserteista, teatterista, elokuvista, ravintolapalveluista ja erilaisista tapahtumista. Korttelissa sijaitsee myös taidemuseo, Lyseon yläkoulu ja lasten kulttuurikeskus Arx.

Outi Ruohela

3. Musikaalikomedia otti omakseen

JÄRVENPÄÄ Oscar-palkitusta elokuvasta *Tootsie* tuttu juoni hurmasi Järvenpään seniorit syksyllä Lahdessa.

Itsekeskeisenä tunnettua näyttelijä Michael Dorseyä veti puoleensa Broadwayn näyttämöt, mutta ovet eivät auenneet. Michael Dorsey keksi oivan keinon näyttää taitonsa osallistumalla koeesiintymiseen. Hän naamioitui ja pukeutui naiseksi Dorothyksi. Esittämällä Tootsien roolin hän astui näyttämölle keimaillen hurmaavan kauniina. Kepponen tuotti roolin. Kaikki lumoutuivat.

Myös Michael itse samaistui rooliinsa niin, ettei erottanut todellista minäänsä valepersoonastaan. Syntyi ongelma, sillä Michael oli rakastunut naiseen, joka ei tiennyt Michaelin valeroolista. Miten tämä ongelma ratkeaisi, miten rakastavaiset saisivat toisensa?

Päähenkilöinä **Joel Mäkinen** ja **Petra Pääkkönen**, monipuolinen musiikki, upeat näyttelijät ja värikäs, moderni lavastus muodostivat piristävän ja hauskan kokonaisuuden. Komediat päättyivät yleensä lopulta onnellisesti.

Tarja Helameri

MARJO SEKI



4.

4. Kouvolan senioreilla oma jäsenlehti

KOUVOLA Kouvolan Seniorit ry julkaisee kaksi kertaa vuodessa, tammikuussa ja syyskuussa, omaa jäsenlehteä nimeltään *Oltermanni*. Lehdestä löytyvät retket, matkat, harrastekerhot, kuukausitapaamisten aiheet ja luennoitsijat seuraavan puolen vuoden ajalta. Lehti jaetaan kevät- ja syyskauden ensimmäisissä kokoontumisissa. Lehteä tehdään talkoovoimin ja se on ilmestynyt vuodesta 1990 asti. Viimeisin tammikuussa 2024 julkaistu numero on lehden 70. julkaisu.

Lehdessä on hallituksen jäsenten kuvat ja yhteystiedot helpottaen uusien jäsenten yhteydenottoa ja hallituksen tuntemista. Lisäksi lehdestä löytyvät muiden toimihenkilöiden yhteystiedot. Puheenjohtajana olen huomannut lehden hyödyllisyyden, kun jäsenet ottavat yhteyttä puhelimitse lehden tietojen perusteella.

Mainostuloilla lehti kattaa painokustannuksia, ja yritykset tarjoavat alennuksia jäsenille.

Lehden taitosta vastaa **Seppo Liimatainen**, joka toimii myös valokuvaajana. Ilmoitusmyynnistä vastaavat **Raimo Kinnunen** ja **Kari Taskinen**. Lehden toimituskuntaan kuuluvat **Anne Simpanen**, **Marja-Liisa Suni** ja **Marjo Seki**.

Marjo Seki

TARMO NIITYRANTA



5.

5. Kuusankosken seniorit joululounaalla

KUUSANKOSKI Joulukuun kuukausitapaaminen on perinteisesti ollut joululounas, ja sitä kokoonnuttiin nauttimaan 14.12. Kymen Paviljongille.

Ennen ruokailua oli pari pientä ohjelmanumeroa sekä ansiomerkkien jako. Pronssisen merkin sai **Timo Honkanen** ja kultaiset merkit entinen pitkäaikainen puheenjohtaja **Seppo Penttilä** sekä vuosia rahastonhoitajana ja jäsenvastaavana toiminut, ja edelleen toimiva, **Lasse Ahlroth**. JuhlallisuuDET jatkuivat tehtävänsä jättävien puheenjohtaja **Irmeli Salmisen** ja sihteeri **Anne Linnan** kukituksilla.

Kun virallinen osuus oli näin hoidettu, päästiin jatkamaan vapaamuotoista seurustelua joulupöydän antimien äärellä. Vatsa täynnä hyvää ruokaa lähdettiin odottelemaan joulua. Tuleviin tapaamisiin!

Tuokiokuvia joululounaalta videolla: www.youtube.com/watch?v=MRqndVtVb34

Tarmo Niityranta

HEIKKI KEISALA



6.

6. Kirjallisuuspiiri lapualaiseen tapaan

LAPUA 22 vuotta sitten **Sirkka-Liisa Siivänen** perusti Lapuan kansallisten seniorien kerhoksi kirjallisuuspiirin. Edellisen vuoden vaihtuessa oli tultu siihen, että jäljellä olevat jäsenet lopettivat kerhon toiminnan ikänsä ja terveytensä vuoksi. Siinä vaiheessa kuudesta jäsenestä kolme oli ollut mukana alusta asti. Jäseniä oli toki ollut matkan varrella huomattavasti enemmän.

Piiri ehti lukea ja käsitellä pitkälti yli 200 kirjaa. Valikoima sisälsi eniten uutta kaukokirjallisuutta, mutta myös klassikoita, runoja ja jopa dekkareita. Pääasiassa Sirkka-Liisa valitsi kirjat, luki ne vähintään kahteen kertaan ja valmisteli keskustelun istuntoihin.

Kirjallisuuden rinnalla katsottiin toisinaan elokuvia tai näytelmiä ja keskusteltiin niistä, taikka osallistuttiin keskustelutilaisuuksiin tai runotapahtumiin. Korona-aikana jopa tuotettiin omista tanka-runoista koottu vihkonen *Toivonsäkeitä*. Tämän piirin kertomus antaa Lapuan senioreille velvoitteen kehitellä kulttuurisältöinen kerho sen tilalle!

Heikki Keisala

JARI ALPPIRANTA



7.

7. Loimaan senioreiden tasavuosikahvitus

LOIMAA Loimaan kansalliset seniorit jatkavat jo kolmekymmentä vuotta kestänyttä syntymäpäiväsankarien muistamista. Loimaan kansalliset seniorit järjestävät perinteisesti syntymäpäiväkahvituksen viattomien lasten päivänä 28.12. tasavuotia täyttäneille jäsenilleen. Kohderyhmänä on siis 65 ikävuodesta ylöspäin viiden vuoden välein vuosia täyttävät henkilöt. 90 ikävuodesta eteenpäin kutsu tulee joka vuosi. Tämä perinne on jatkunut jo vuodesta 1994 alkaen ja tämänkertainen tilaisuus oli jo 30. laatuaan.

Tilaisuus pidettiin Loimaan Alessandro-salissa ja paikalla oli parikymmentä kutsuttua vierasta. Tilaisuudessa tervehdyssanat esitti yhdistyksen puheenjohtaja **Mika Mutala**. **Armi Haatanen** lauloi syntymäpäivälauluja itseään flyygelillä säestäen. Mukana on perinteisesti ollut myös seurakunnan edustaja ja tällä kertaa hän oli **Marita Koivunen-Sättilä**, joka paitsi puhui kauniisti, soitti huilulla sikermän iloista musiikkia. Hän myös kierteli kahvipöydissä juttelemassa kaikkien vieraiden kanssa.

Jari Alppiranta

HANNELE KAHELIN



8.

8. Länsi-Helsingissä jaettiin ansiomerkkejä

LÄNSI-HELSINKI Länsi-Helsingin seniorit viettivät juhlahetkiä joulujuhlan yhteydessä Pitäjänmäen kirkon seurakuntasalissa torstaina 14.12.2023.

Tilaisuuden kohokohta oli, kun yhdistyksemme puheenjohtaja **Pirjo Harjula** luovutti kolmelle ansiotuneelle jäsenellemme myönnetyt kultaiset ansiomerkit. Ansiomerkin saivat emäntänä pitkään toiminut **Liisa Siimes** ja puheenjohtajana sekä isäntänä pitkään toiminut **Leif Bjugg** sekä pitkäaikainen puheenjohtaja ja liiton eri tehtävissä ansiotunut **Olavi Nieminen**.

Lisäksi ojensimme ruusut loppuvuonna merkkivuotia täyttäneille jäsenillemme.

Ohjelmaan sisältyi palkitsemisten lisäksi perinteinen riisipuuro ja sekahedelmäsoppa sekä kahvit ja joulutortut. Juhlan kruunasi **Harry Mälkin** pianolla säestetyt tutut joululaulut yhteislauluna. Tilaisuuden loppuksi pidetyt jouluaiheet arpajaiset toivat iloisia yllätyksiä palkintojen saajille.

Kuvassa vasemmalta Olavi Nieminen, Liisa Siimes ja Leif Bjugg.

Hannele Kahelin

MAURI ISOKÄÄNTÄ



9.

9. Digikerholaiset koulun penkillä

MÄNTSÄLÄ Mäntsälän senioreilla on ollut aktiivisesti toimiva digikerho usean vuoden ajan. Kerho toimii pääosin omien senioreiden vetämänä ja käyttää ulkopuolista tukea mahdollisuuksien mukaan. Digikerholla on ollut vuoden 2023 aikana hedelmällistä yhteistyötä Riihenmäen koulun 8. luokan oppilaiden kanssa. Olemme perehtyneet oppilaiden opastuksella useisiin some-työkaluhiin kevään ja syksyn tapaamisissa. Keväällä teemoina olivat Snapchat, Instagram ja #hashtag. Syksyllä kerrattiin keväällä opittua ja uutena asiana oli TikTok.

Paljon uutta asiaa on opittu nuorten johdolla. Useimpien senioreiden kanssa opastus käynnistyi some-työkalun asennuksella kännykkään. Aikaisempaa kokemusta monellakaan seniorilla ei ollut näistä työkaluista. Nopeasti pääsimme kuitenkin sinuiksi perusasioiden kanssa ja saimme työkalut tehokäyttöön. Nuoret toimivat ihailtavalla tavalla meidän varttuneempien osaavina ja rauhallisina opastajina.

Lämpimät kiitokset meitä senioreita opastaneille Riihenmäen koulun oppilaille.

Mauri Isokääntä

MERJA HELANDER



10.

10. Joulujuhlat ja ansiomerkkien jako

MÄNTTÄ-VILPPULA Mäntän ja Vilppulan Seniorit viettivät joulujuhlaa 12.12.2023 Koskialissa. Tilaisuuteen osallistui 60 senioria.

Juhla alkoi **Anne Sievälän** lukemalla jouluevankeliumilla, jonka jälkeen **Pauli Simosen** johdolla lauloimme kaikille tuttuja joululauluja. Perinteisen aterian jälkeen kuulimme vielä Anne Sievälän lausumana joulurunon.

Tilaisuudessa jaettiin myös ansiomerkkejä ansioituneille senioreille. Kultaisen merkin saivat **Anna-Liisa Kauppinen** ja **Terhi Mäkelä**, hopeisen **Pirkko Haapamäki** ja pronssisen **Marjukka Eloranta** ja **Riitta Suumäki**. Merkit jakoi Kansallisen Senioriliiton hallituksen jäsen **Rainer Hirvonen**.

Pertti Timonen

KARIITTA AARNIO



11.

11. Savonlinnan seniorit 50 vuotta

SAVONLINNA Yhdistyksemme 50-vuotista taivalta juhlittiin marraskuussa. Lämminhenkiset juhlat pidettiin tunnelmaisessa Ravintola Hospitzissa.

Kuulimme paljon kauniita puheita, onnitteluja ja tervehdyksiä. Yhdistyksen puheenjohtaja **Risto Hämäläinen** lausui tervehdyssanat. Senioriliiton tervehdyksen toi liiton varapuheenjohtaja **Nyky Vanhanen** ja kaupungin onnittelut valtuustoryhmän puheenjohtaja **Lea Kokko**. **Saara Silvennoinen** esitti iki-ihania musikaalisävelmiä muun muassa *My Favorite Things* ja *Yo Soy Maria*. Säestäjänä oli **Ilkka Vesioja**. Historiikin esitti meille yhdistyksemme uusi puheenjohtaja **Pekka Huovila**.

Ohjelmaan kuului myös ansiomerkkien jako. Seniorikuoromme esitti **Pave Maijasen** koskettavan laulun *Pidä huolta*. Kuulimme myös kantaesityksen lauluun *Seniorit – yhteiskunnan voimavara*. Se oli samalla kappaleen ”maailman ensiesitys”. Sen on säveltänyt **Risto Hämäläinen** ja sanoitus on Bing-keinoälyn. Juhlan lopussa lauloimme yhdessä *Maamme*-laulun.

Maire Vetri

JOUKO FOSSI



12.

12. Digikerhon suosio yllätti

TURKU Puheenjohtajamme **Kari Kantalainen** ehdotti alkusyksyllä yhdistyksemme SenioriJelpin digineuvojalle **Jukka Rauhalalle** digikerhon perustamista. Kerhon toinen kokous oli 15.11.2023. Suosio yllätti täydellisesti järjestäjät, sillä kokoukseen tuli 40 senioria. Alunperin kokoustilana ollut Senioritalo Yrjänän kahvio kävi ahtaaksi ja niinpä siirryimme isoon saliin.

Kerhon ensimmäisessä kokouksessa käsiteltiin digilaitteiden hankintaa. Toinen kokous käsitteli turvallisuuteen liittyviä asioita. Asioista käytiin vilkasta keskustelua. Huijausviestien ominaisuudet, turvalliset verkkosivustot ja muut digitekniset kikkailut huijareiden taholta käytiin esimerkkien avulla läpi. Monelle asiat olivat jo tuttuja. Joidenkin kohdalla valistus koettiin tarpeelliseksi.

Jouko Fossi



Golfmestaruuskilpailu 2024



Rauman golf-kentällä to 6.6.2024 • Yhteislähtö klo 9.00

Sarjat

- Naiset alle 70 v. / Naiset yli 70 v.
 - Miehet alle 75 v. / Miehet yli 75 v.
- Kaikki naiset sekä miehet yli 75 v. pelaavat tiiltä 49 ja miehet alle 75 v. pelaavat tiiltä 53. Sarja määräytyy syntymävuoden mukaan.

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

Joukkuekilpailu

Pelimuoto 3 hengen pistebogey (suurin huomioitava tasoitus / jäsen on 36).

Joukkueessa on samasta yhdistyksestä 3 pelaajaa. Voittajajoukkue on liiton mestari ja saa kiertopalkinnon vuodeksi haltuunsa. Joukkueet voivat olla nais-, mies- tai sekajoukkueita.

Yhdistyksellä voi olla useampia joukkueita. Joukkueen tulos on sen jäsenten pb-summa.

Tasatuloksessa voittaa joukkueen pienempi yhteistasoitus.

Henkilökohtainen kilpailu (4 sarjaa)

Pelimuoto pistebogey (suurin huomioitava tasoitus 36)

- Naiset alle 70 v. / Miehet alle 75 v.
- Naiset yli 70 v. / Miehet yli 75 v.

Sarjan järjestäminen edellyttää vähintään 6 pelaajan osallistumista.

Tasatuloksessa voittaa pienempi tasoitus.

Erikoiskilpailut

- Pisin avaus **väylällä 10**, naiset ja miehet omassa sarjassa.
- Lähimmäs lippua **väylällä 3**, kaikki samassa sarjassa.

Ilmoittautuminen

Henkilökohtainen ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteeseen **caddiemaster@raumagolf.fi** viimeistään **23.5. mennessä**. Yksi edustaja ilmoittaa joukkueen. Koko joukkue ilmoitetaan samaan aikaan. Maksimi pelaajamäärä on 120. Osallistumisoikeus kilpailuun on vain Kansallisen senioriliitto ry:n jäsenellä.

Ilmoittautumisen yhteydessä mainittava

- Kansallisen senioriliiton ry:n jäsenyhdistys
- pelaajan nimi, syntymävuosi, tasoitus, kotiseura ja jäsennumero
- pelaajan sähköposti ja puhelinnumero
- golf-auton tarve kilpailussa
- erikoisruokavaliot

Huom. golf-autoja on rajallinen määrä ja ne ovat kysytyjä.

Kilpailumaksu on 80 € ja se on maksettava **30.5. mennessä** Rauma Golf ry:n tilille **FI10 5630 0020 0609 81** ja viestikenttään (viite) lisätään **osallistujan nimi**. Maksu sisältää green feen, rangen käytön ennen kisaa, karrryn kilpailussa, tulospal-

velut, saunan ja pyyhkeen käytön sekä lounaan kilpailun jälkeen.

Harjoituskierron kilpailuun osallistuville maksaa **43 €** ja golf-auto **35 €**, jotka maksetaan paikan päällä.

Mahdollista yöpymistä varten Raumalla on useita hotelleja ym. vaihtoehtoisia mahdollisuuksia.

Palkintojen jako on ruokailun jälkeen paikan päällä.

Rauma Golf täyttää 40 vuotta. Juhlavuottaan viettävä Rauma Golf sijaitsee vain reilun kahden kilometrin päässä Rauman torilta. Kentän rakenne on erittäin mielenkiintoinen, sillä se sisältää kaksi hyvin erityyppistä ysiä. Ensimmäiset yhdeksän reikää pelataan vaihtelevassa metsämaastossa, jonka runsaat vesiesteet ja bunkkerit tarjoavat lisähaastetta kokeneellekin pelaajalle. Takaysi on puistomainen, pienen joen halkoma tasainen osuus, joka on näennäistä helppouttaan selvästi vaativampi. Siitä saamme kiittää varsin pitkiä väyliä, bunkkereita ja Rauma Golfissa lähes päivittäistä vierasta - navakkaa tuulta!
Lämpimästi tervetuloa Raumalle!

Rauma Golf

Ala-pomppustentie 20, 26510 Rauma
caddiemaster@raumagolf.fi /
mira.murtomaki@raumagolf.fi
(ennen 30.4.)

www.raumagolf.fi

Kalenteri



↑ Maaliskuussa on tarjolla digikoulutusta.

Maaliskuu

- 1.3.** klo 10–12 PIIRIEN Kilta-vastaaville etukäteisinfo uudistuksesta, Teams
- 6.3.** klo 11–13.15 Senioreiden medialukutaidot -koulutus jäsenille, Teams
- 7.3.** klo 10–11 Kilta -kahvit, Teams
- 13.3.** EETUn hallituksen kokous
- 14.3.** Senioriliiton hallituksen kokous
- 20.3.** klo 10.30–16 Lähitaapaaminen HVA-vastaavien kanssa Helsinki
- 20.3.** klo 11–12 Viestinnän etäkahvit, Teams
- 20.3.** klo 13–14 DIGI-koulutus jäsenistölle, aiheena tabletin ja älypuhelimien käyttö
- 21.3.** klo 9.30–16 Uusien jäsenrekisterivastaavien koulutuspäivä, Helsinki/hybridi
- 25.3.** klo 13–15.30 PIIRIEN koulutus- ja Kansiovastaavien tapaaminen, Teams

Huhtikuu

- 8.4.** klo 10–11 Kilta-kahvit, Teams
- 11.4.** klo 10–12 DIGIkerhon ohjaajien tapaaminen, Teams
- 15.4.** klo 10–16 Yhdistysten nettisivukoulutus alkeet, Helsinki
- 18.4.** klo 10–15 Valtuuston kokous ja koulutus
- 24.4.** klo 10–15 Seniorin tuki -seminaari vapaaehtois-toiminnasta kiinnostuneille.

Huom!

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

YHTEYSTIEDOT

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

Senioriliiton puhelinpalveluajat yhdistyksille:
ma 9–12, ti 12–15, ke–pe 9–12

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi ja 050 564 2656

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.



Heli Peuralinna

Jäsenpalvelu- ja koulutusvastaava
040 5857 136, heli.peuralinna@senioriliitto.fi
Koulutukset. Jäsenrekisteriasiat yhdistyksille. Yhdistysten tilausportaali. Jäsenyhdistysten ja piirien 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
stella.sengul@senioriliitto.fi
Liiton talous- ja yleishallinto.



Timo Vuori

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



← Toimitusneuvoston jäsenet Sinikka Rouvali ja Kari Mäkelä.



Elämäniloa ja voimaa -risteily täytti odotukset

Odotettu senioriliiton *Elämäniloa ja voimaa* -risteily Tukholmaan seilattiin Viking Linen Gabriellalla 5.-7.2.2024. Laiva oli täynnä ohjelmaa, senioreita ja iloista mieltä!

Avajaistilaisuudessa senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** kehotti seniorijoukkoamme seuraavasti: ”Ku sää nouset aamul ylös, sul on kaks vaihtoehtoo, olla onnelline tai onneton. Päätä olla onnelline!” Siinä hyvä neuvo meille jokaiselle. Hän toivotti meidät ympäri Suomea tulleet 850 senioria sekä esiintyjät ja yhteistyökumppanit sydämellisesti tervetulleeksi.

Risteilyohjelma oli monipuolinen. Se koostui luennoista, koulutuksesta, hyvästä ruuasta ja iloisesta seurasta. Myös Matkapoikien retkiä Tukholmassa oli useita. Unohtamatta laivan ostosmahdollisuuksia sekä **Teemu Roivaisen** tahdittamia tansseja. Jopa karaoketähtiä löytyi illan mitaan useista senioriyhdistyksistä.

Puhujakaarti oli valittu onnistuneesti. Asiaa oli tarjolla niin paljon, että valinnanvaraa riitti.

Tarjolla oli ainakin EU- ja Nato-asiaa, kuohuvaa Eurooppaa, muotia ja kauneutta, liikunta- ja ravitsemustietoutta sekä mielenterveys- ja digi-asioita. Paikalle saapuneista esiintyjien laadukkaasta kirjosta näki, että he olivat oivaltaneet seniorikansalaisten yhteiskunnallisesti arvokkaan merkityksen!

Parasta antia olivat myös toisten senioreiden kohtaamiset sekä yhdistysten piirien ideoiden vaihdot, vanhojen ja uusien tuttavuuksien tapaamiset sekä yhdessä vietetty elämäniloinen risteily! Kiitollisin mielin oli mukava palata kotiin ja ”olla onnelline”.

Sinikka Rouvari



Toiminnanjohtaja Maarit Kuikka iloitsi hyvästä tunnelmasta.



Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen
tervetulo-
toivotukset.



PROFESSORI Martti Häikiö on tuottelias historioitsija, joka on juuri saanut valmiiksi oman isänsä **Juuso Häikiön** elämäkerran. Juuso Häikiö oli kadettikoulun ja sodan käynyt upseeri, lakimies ja poliitikko. Juuson tarina vei Martin kertomana mukanaan salillisen kuulijoita.

Martti Häikiö kannustaa myös meitä tutkimaan vanhempiemme elämänvaiheita, kun tietoa on nyt saatavilla aiempaa helpommin. Sota-ajan tietojen keruu kannattaa aloittaa sota-arkistosta, kanta-korteista ja sotapäiväkirjoista..

Häikiö ei halua kirjoittaa elämäkertaa kronologisesti sabluunan mukaan, vaan etsii mielellään erilaisia elämän käännekohtia, tärkeitä tapaamisia, luotettavia ystäviä ja verkostoja ja rakentaa näiden kautta henkilökuvaa.

Elämäkokemuksen kautta osaa myös katsoa asioita objektiivisemmin.

Kari Mäkelä





PRIKAATIKENRAALI Olli Nepponen piti risteilyllä seikkaperäisen katsauksen Natoon liittymisen vaikutuksista ja liittymisprosessista. Hänet yllätti se, miten nopeasti Suomi liittyi Natoon. Puolustusvoimissa oli toki yhteensovittamista tehty jo pitkään, ja kokoomuksessakin liittymisestä oli puoluekokouspäätös.

Liittymisellä on monia vaikutuksia, ja muun muassa rekrytoinnit lisääntyvät. Monenlaisia mielenkiintoisia kansainvälisiä tehtäviä avautuu. Upseereista on pulaa, mutta sekä miehiä että naisia tarvitaan myös erilaisiin siviiliasiantuntijatehtäviin esimerkiksi digitaalisuuden lisääntyessä.

Nepposen mukaan Suomi elää mielenkiintoista aikaa. Venäjän aggressio on lisääntymässä. Suomi on Natossa, mikä merkitsee entistä kansainvälisempää ja turvallisempaa tulevaisuutta. Päätäjiltä vaaditaan syvää tietämystä, harkintaa ja diplomatiaa.



Sirpa Pietikäinen

SUOMALAISET kokevat lähes kaikkien uhkien voimistuneen vajaan kahden vuoden aikana, totesi kansanedustaja, kyberturvallisuuden asiantuntija **Jarmo Linnell** omassa esityksessään. Uhkia luovat kyberhyökkäykset ja tietomurrot, Venäjän toiminta ja kansainvälinen rikollisuus, Linnell painotti.

Uhkista huolimatta hänen mielestään Suomi on turvassa, kun olemme Naton jäsen ja meillä on DCA-sopimus. Suomi on varautuneempi kuin moni muu maa. Henkilökohtaisesta varautumisesta hän otti esille Espoalaisille annettuja ohjeita: mitä voit tehdä kotona, Espoossa sekä verkossa turvataksesi arkesi.

Linnell kehottaa senioreita rohkeasti opiskelemaan digitaitoja ja kehittämään medialukutaitoa, jotta he pystyvät torjumaan esimerkiksi erilaisia huijausviestejä.



Essi Jäälina antoi vinkkejä kännykällä kuvaamisen.



Henna Virkkunen



Pirkko Lahti

Tekstit Sinikka Rouvari ja Kari Mäkelä



Ben Zyskowitz



LEENA SARVI on yksi tunnetuimpia muodin ja kauneuden ammattilaisiamme. Hänen esitelmänsä ”Muoti ja tyyli – asiaa myös kauneudesta, ihonhoidosta ja meikkaamisesta” täytti salin meistä naispuolisista senioreista. Kuulimme eri vartalotyypeille sopivista vaatteista sekä materiaalien laadun tärkeydestä. Hyvin pukeutuneesta henkilöstä jää mieleen hänen persoonallisuutensa. Itseluottamuksemme kasvaa vaatteissa, joissa näytämme hyvältä. Opimme myös, kuinka huiveilla ja niiden eri sidontatavoilla on helppo muuntaa asujen tyyliä. Ihonhoidossa tärkeintä on ihotyypin mukaiset puhdistavat ja kosteuttavat tuotteet. Leena Sarvi kiteytti lämminhenkisen esityksensä toteamukseen ”Ilon kautta kauniiksi”!

”Itseluottamuksemme kasvaa vaatteissa, joissa näytämme hyvältä.”

HELENA PETÄISTÖ on pitkäaikainen MTV:n Ranskan ja Brysselin kirjeenvaihtaja sekä toimittaja, kolumnisti ja tietokirjailija. Petäistön esitelmä ”Kuokuva Eurooppa” täytti salin ääriään myöten. Eikä suotta. Sillä Petäistön esitelmä oli täynnä mielenkiintoista tietoa tämän päivän Euroopasta ja sen historiasta. Kuulimme Euroopan yhdentymisen veturivaltioiden Ranskan ja Saksan johtajien löytämästä sovusta

ja rauhasta, euron synnystä sekä Ranskan presidentti **Macronin** työstä EU:n kehittäjänä. Kirjassaan ”Ranska, Macron ja minä” Petäistö kuvaa Macronin työtä sekä häntä huomattavasti iäkkäämmän vaimoa Birgitteä sekä omaa kirjeenvaihtajan rooliaan. Petäistö nosti esiin myös Suomen ainutlaatuisen sotilaallisen valmiuden sekä **Sauli Niinistön** mahdollisuuden nousta rauhanneuvottelijan asemaan.



TOM PÖYSTI hauskuutti yleisöä puolentoista tunnin ajan. Naurusta päätellen hän onnistui hyvin. Vanhetessaan Tom muistuttaa entistä enemmän isäänsä Lassea, josta hän kertoi lämpimiä muistoja. Pöystillä on vuosittain lukuisia keikkoja täysille saleille. Puheissaan hän korostaa pehmeitä arvoja ja toistensa ymmärtämistä sekä huumorin merkitystä elämässä. Myös ruusujen kasvatus on tullut Tom Pöystille tärkeäksi. Puolitoista tuntia yhtämittaista puhetta sai meidät ”myöhäiseläviäiset” (kuten hän meitä senioreita kutsui) istumaan paikoillaan ja naurussa suin kuuntelemaan monipuolista ja elämäniloista kerrontaa.



Tangokuningas Teemu Roivainen tanssitti senioreita.



KUVAT MIKKO MÄNTYNIEMI



KAISA ja **Kalle Soini** Porista olivat lähteneet risteilylle juhlistamaan 60-vuotishääpäiväänsä.

Juhlavuottaan he viettävät matkustellen ja saaden elämäniloa ja voimaa toisistaan.

Soinit kuuluvat Porin senoreihin, jossa on yli 600 jäsentä ja aktiivista toimintaa.

Tällä risteilyllä he ovat löytäneet uusia tuttavuuksia ja kuunnelleet mielenkiintoisia luentoja.

Soinit näkevät, että eläkeläiset eivät ole yhteiskunnassamme kuluerä vaan voimavara!

He kohottavat viinilasinsa senioreille jäaden nauttimaan illan tunnelmasta.

POHJANMAAN siskokset **Ritva Raivo** ja **Riitta Nyman-Nikula** istuvat nauttimassa **Tom Pöystin** esityksestä. Ensimmäinen senioriliiton matka on ollut heille mieleen. Pöystin esitys sekä esteettömyys ja hyvä palvelu saavat heiltä monta pluspistettä. Myös Matkapoikien liitännäkuljetusjärjestelyt saavat kiitosta ”rollaattorisiskoilta”. Ritva ja Riitta kuuluvat Seinäjoen senioreihin, jossa on 99 jäsentä. He kuuluvat myös Seinäjoen veteraaniurheilijoihin lajeina kuula, kiekko ja keihäs. Heillä on tähtäimessä Suomen mestaruudet lajeissaan!



SENIORILIITON MATKAT

Yhteistyössä Matkapoijat

SENIORILIITON
TOIMINNANJOHTAJA
MAARIT KUIKKA
MUKANA
MONTENEGRON
MATKALLA

Montenegron kierros

6 pv, 19.–24.4.2024

Adrianmeren hurmaava Montenegro

Hinta
1874€
2hh alk./hlö

Kiertomatkan aikana näet ja koet kirstalinkirkkaita merivesiä, jylhiä ja upeita vuoria ja kansallispuistoja sekä idyllisiä keskiaikaisia kaupunkeja. Hintaan sis. suorat lennot ja matkatavarat, majoitus 2 hengen huoneessa aamiaisin, 4 lounasta, 5 illallista, kuljetukset kohteessa, sisäänpääsymaksut kohteissa, paikallisoppaan palvelut ja suomenkielinen opas.



Patikkamatka Andorraan

7 pv, 14.–20.5.2024

Patikointia, upeita maisemia ja paikallisia makuja Andorrassa

Hinta
1785€
2hh alk./hlö

Lähde tutustumaan Andorran historiaan ja nykypäivään paikallisten makujen ja kevyen patikoinnin lomassa. Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille, terve-jalkaisille ihmisille. Hintaan sis. suorat lennot ja matkatavarat, majoitus 2 hengen huoneessa aamiaisin, 2 ohjattua patikointiretkeä, 5 illallista, kuljetukset kohteessa, sisäänpääsymaksut kohteissa, paikallisoppaan palvelut ja suomenkielinen opas.



VARAA: matkapoijat.fi/senioriliitto

matkapoijat.fi

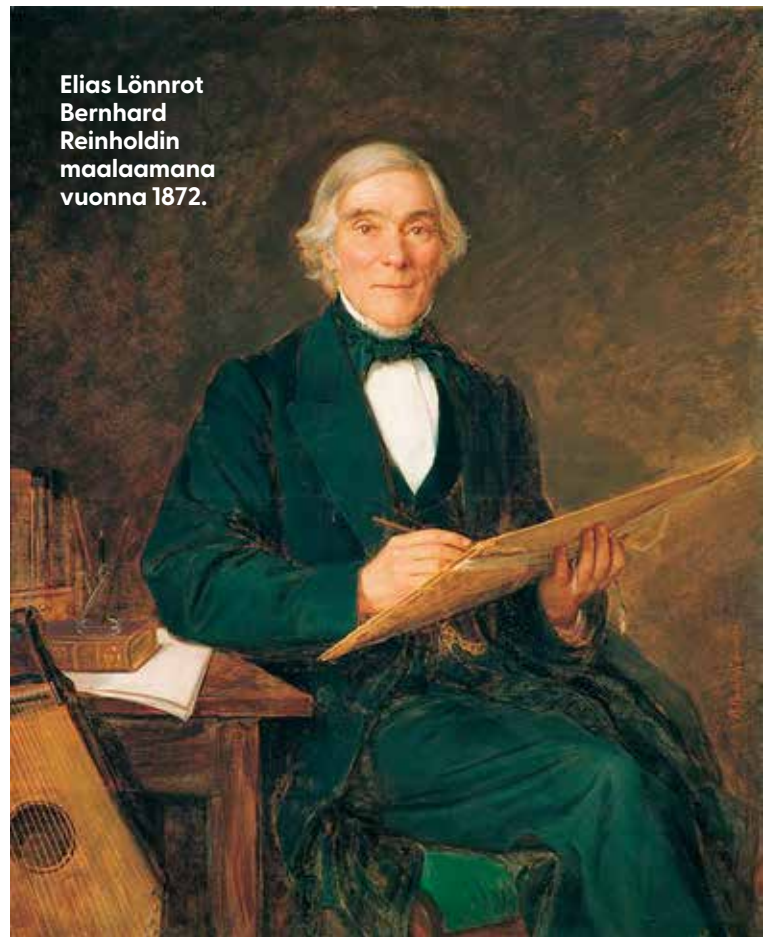
p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

Hinta on alkaen-hinta/hlö 2 hengen huoneessa.

Palvelumaksu 0€/netistä,

muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

MATKAPOJAT



Elias Lönnrot
Bernhard
Reinholdin
maalaamana
vuonna 1872.

Kansalliseepoksen synty

Elias Lönnrot
kokosi Kalevalan
lääkärintyönsä
ohessa.

Teksti Juminkeko-säätiö, Helsingin yliopisto
Kuvat Helsingin yliopisto, Juminkeko,
Wikipedia Commons, Museovirasto.

Helmikuun 28.päivänä, eli tämän lehden ilmestymispäivänä, vietetään Kalevalan päivää.

Suomen kansalliseepoksen koonnutta **Elias Lönnrotia** pidetään suomen kirjakielen toisena isänä **Mikael Agricolan** jälkeen. Lönnrot oli kielen uudistaja, kirjailija, runoilija, ensimmäisen suomenkielisen aikakauslehden kustantaja ja toimittaja, sanakirjojen tekijä, lääkäri sekä tieteellisten julkaisujen laatija.

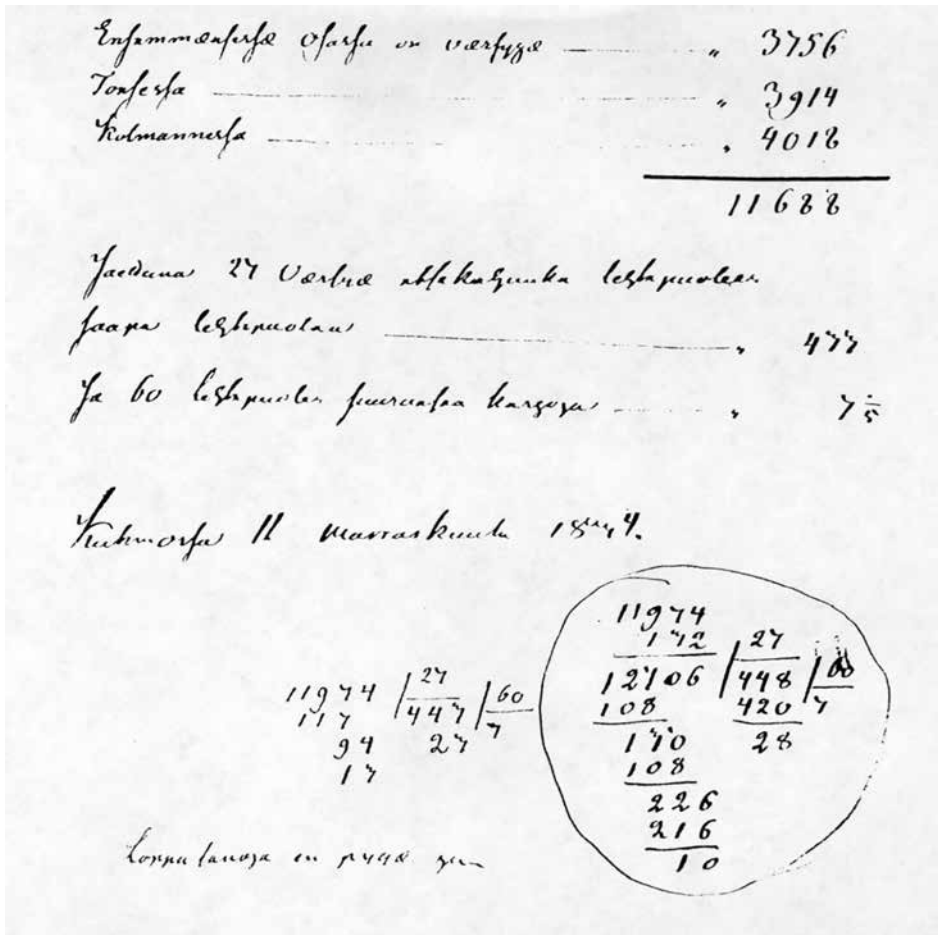
Paitsi, että Lönnrot loi *Kalevalan* kautta Suomelle myyttisen menneisyyden, hän myös kehitti suomen kirjakieltä. Lönnrot

uskoi, että avain kansansivistykseen oli omalla äidinkielellä saatava opetus. Valistuskirjoituksillaan hän opasti käytännön asioiden hoitoa koulua käymättömälle kansalle.

Sanakirjojen avulla hän avasi suomen kielen ruotsinkieliselle sivistyneistölle ja loi pohjan monien tieteenalojen tutkimustoiminnalle kasvitieteestä historiaan.

Runosieluinen lääkäri. Elias Lönnrot syntyi Sammatissa 9. huhtikuuta 1802.

Lukuhalut veivät Lönnrotin kouluun, mikä ei tuohon aikaan ollut tavallista



← Lönnrotin muistiinpanoja.

Knoppi!

NELJÄN runonkeruumatkansa jälkeen Lönnrot sai idean rakentaa kansanrunouden pohjalta eepoksen. Käsikirjoitus valmistui marraskuussa 1833. Lönnrot antoi sille nimen Runokokous Väinämöisestä. Myöhemmin sitä on ryhdytty kutsumaan Alku-Kalevalaksi.

KUVA JUMINKEKO RY

monilapsisessa räätälin perheessä. Ensin Lönnrot opiskeli Tammisaassa ja sen jälkeen Turun katedraaliskoulussa. Välillä Lönnrotin opinnot keskeytyivät varojen puutteessa. Hän pääsi lopulta Porvooseen Borgå Gymnasiumiin, jonka kuitenkin keskeytti päästyään Hämeenlinnaan apteekkioppilaaksi.

Lönnrot luki yksityisesti ylioppilaaksi ja aloitti yliopisto-opiskelut Turun akatemiassa vuonna 1822. Samana vuonna opintonsa aloittivat myös **J. V. Snellman** ja **J. L. Runeberg**. Filosofian kandidaatiksi Lönnrot valmistui vuonna 1827.

Valmistuttuaan Lönnrot toimi parin vuosikymmenen ajan, aina vuoden 1853 loppuun, Kajaanin piirilääkärinä. Hänen toiminta-alueenaan oli koko Kainuu eli sen-aikainen Kajaanin kihlakunta. Lääkärin velvollisuuksiin kuuluivat rokotus- ja tarkastusmatkat kaikkiin alueen pitäjiin.

Keruumatkat Karjalaan. Varsinaisten virkamatkojensa lisäksi – ja osittain niiden aikana – Lönnrot teki runonkeruu- ja kie-

lentutkimusmatkoja Karjalaan. Välillä hän matkusti virkavapauden turvin kauemmaksiin: Lappiin, Kuolaan, Arkangelin alueelle, vepsäläisten asuinalueille ja Viroon.

Pitkään vallitsi yleisenä käsityksenä, että Kalevalan käsikirjoitus olisi syntynyt Paltamossa, Hövelö-nimisessä talossa, jonka Lönnrot oli hankkinut itselleen vuonna 1834. Toki Lönnrot työskenteli siellä käsikirjoituksen parissa, sillä olihan se hänen kotinsa niiden kuukausien aikana vuonna 1834, jolloin Kalevala sai muotonsa.

Eri asia on sitten se, kuinka paljon Lönnrot ehti todellisuudessa siellä olla tuona kiivastahtisena aikana.

Kun Lönnrot palasi Kajaaniin viidenneltä runonkeruumatkaltaan, hän lähti miltei välittömästi kahden kuukauden virkavapaalle Helsinkiin, juurikin Kalevalan käsikirjoitusta tekemään. Hän ei ehtinyt kuitenkaan saada kolmannelle valmiiksi ennen kuin joutui heinäkuun lopussa palaamaan virkakaupunkiinsa Kajaaniin.

Virkavapauden vuoksi Lönnrotilla oli tarkastusmatkoja rästissä, ja hän teki niitä

tiivissä tahdissa elokuusta marraskuun puoleen väliin. Näillä matkoillaan hänellä oli Kalevalan käsikirjoitusaineisto mukanaan, ja hän työskenteli koko ajan sen parissa.

Kotipaikkana koko Kainuu. Kalevalan alkuperäinen käsikirjoitus koostuu kolmesta erillisestä vihkosta.

Ensimmäisen käsikirjoituksen Lönnrot allekirjoitti Kajaanissa 29. päivänä syyskuuta 1834 pian sen jälkeen, kun hän oli palannut Ristijärvelle, Hyrynsalmelle, Suomussalmelle ja Puolangalle ulottuvalta rokotusmatkaltaan. Tuon matkan jälkeen



KUVA MUSEOVIRASTO

↑ Elias Lönnrotin perhekuva vuodelta 1863. Vaimo Maria Lönnrot sylissä Tekla, vanhempien välissä Maria, Elias Lönnrotin oikealla puolella Ida ja edessä Elina.

/ ”En lakkaa runoja keräilemästä ennen kuin saan niistä kokoelman, joka vastaa puolta Homerosta.” /

hän teki vesitse Oulujärveä pitkin matkan Pyykkölään, Manamansaloon ja Jaalankaan. Lääkärintierokset jatkuivat seuraavaksi Murtojärven, Saaresjärven, Säräisniemen ja Rokualle sekä toisella tarkastusmatkalla Paltamon Melalahteen ja Kivesjärvelle.

Lokakuun 20. päivänä valmistui Kalevalan käsikirjoituksen toinen vihko. Sekin on allekirjoitettu Kajaanissa, mutta Hövelön lisäksi sitä on siis työstetty Kainuun läntisissä osissa.

Välittömästi toisen vihkon valmistuttua Lönnrot lähti Sotkamoon ja Kuhmoon rokotusmatkalle. Hän poikkesi matkan aikana

myös rajan takana Repolan puolella. Tämän reitin varrella valmistui Kalevalan viimeinen kolmannes, sillä Lönnrot on allekirjoittanut eepoksen kolmannen käsikirjoitusvihkon Kuhmossa marraskuun 11. päivänä 1834. Vielä esipuhetta ja pieniä tarkistuksia vailla ollut käsikirjoitus sisälsi tuossa vaiheessa yhteensä 11 688 säettä, kun lopullinen määrä tuli olemaan 12 078 säettä.

Koko Kainuun voidaan siis katsoa olevan Kalevalan syntypaikka. Lönnrot kyllä sai valtaosan ja parhaat runot eepokseen Vienan Karjalasta, mutta käsikirjoitus syntyi niiden pohjalta Helsingissä ja kaikissa Kainuun kunnissa.

1802

Elias Lönnrot syntyi Sammatissa, Paikkarin torpassa, 9.4.

1828

Valmistui filosofian kandidaatiksi Turun akatemiasta.

1828

Aloitti lääketieteen opinnot Keisarillisessa Aleksanterin yliopistossa.

1828

Lähti ensimmäiselle runonkeruumatkalleen.

1832

Valmistui lääketieteen tohtoriksi.

1835

”Kalewala taikka Wanhoja Karjalan Runoja Suomen kansan muinaisista ajoista” ilmestyi.

1884

Menehtyi Sammatissa 19.3.1884.

Voi hyvin



Käy vaa'alla kerran kuussa

LÄHES joka neljäs Gery ry:n kyselyyn vastanneista yli 60-vuotiaista käy vaa'alla harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Ikääntyvän kannattaisi kuitenkin seurata painoaan kuukausittain.

Vaa'an lukemissa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota siihen, jos paino lähtee tahattomasti laskuun, Geryn toiminnanjohtaja ja ravitsemustieteen dosentti **Merja Suominen** sanoo.

Tutkimusten mukaan lievä ylipaino on ikääntyneillä suojaava tekijä. Alipaino on sen sijaan yhteydessä ennenaikaisen kuoleman riskiin ja sairastavuuteen.

– Joidenkin ravintoaineiden tarve voi vanhetessa jopa lisääntyä. Erityisesti proteiinia tulee saada ruuasta riittävästi, Suominen sanoo.

Lähde: Gery ry

ELÄMÄÄ SUUREMPI BROADWAY-MUSIKAALI SYKSYLLÄ 2024 KOTKAN KAUPUNGINTEATTERISSA

KÄSIKIRJOITUS
JOHN AUGUST

SUOMENNOS
PAAVO LEPPÄKOSKI

MUSIKKI JA LYRIKAT
ANDREW LIPPA

OHJAUS
MIKO JAAKKOLA

NELJÄ
ESITYSTÄ
MYNNISSÄ
NYT!

BIG FISH -KALAJUTTUJA

kotkanteatteri.fi/
ohjelmisto



KOTKAN
KAUPUNGIN
TEATTERI

Keskuskatu 15, 48100 Kotka
www.kotkanteatteri.fi

LIPPUMYYMÄLÄ

Puh. 05 234 4199, teatteriliput@kotka.fi
Avoinna ti-pe klo 11-17 ja 2h ennen esitystä.

NOKIAN KESÄTEATTERI 2024

Musiikinäytelmä

Kievarin salaisuus

Liput:

30 / 27 / 15 €

050 3468 464

050 3475 102

avoinna ark. 11 - 17

Esitykset:

26.6. - 10.8.2024



Käsikirjoitus ja ohjaus Heli Pitkänen

Musiikki Sami Varvio ja lavastus Tapio Huilla

www.nokianteatteri.fi

Ranskalaisen ja suomalaisen liitto

Ranskalaisen bouillabaisse-keiton voi tehdä mainiosti myös kotimaisesta kalasta.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Kala- ja äyriäiskeitto *bouillabaisse* (Lausutaan *bujabe's*) on kotoisin Etelä-Ranskan Provencesta. Bouillabaisse on saanut nimensä keittämistä ja hauduttamista kuvaavista ranskankielisistä sanoista. Ranskassa bouillabaissen raaka-aineet vaihtelevat alueittain sen mukaan, mitä kalaa kalastajat ovat kulloinkin saaneet pyydyksiinsä.

Voit muunnella käyttämiäsi kaloja ranskalaisten tapaan. Tähän reseptiin olemmekin valinneet perinteisiä suomalaisia kalalajeja, jotka sopivat mainiosti maukkaaseen keittoon.

Kalaa ja äyriäisiä voi lisätä keittoon oman maun mukaan, kaikki eivät esimerkiksi halua keittoonsa simpukoita.

Keitto on maukas ja helpotekoinen, kun etukäteen pilkot kaikki raaka-aineet palasiksi ja lisäät ne keiton joukkoon. Bouillabaisse on kirkas keitto, eli sen valmistukseen ei käytetä kermaa tai maitoa.

Suomessa vietettiin Kansallista kalakeittopäivää 6. helmikuuta 2024.



Bouillabaisse kotimaisesta kalasta

4 annosta

350 g	hauki-, ahven- tai kuhafileetä
8	sinisimpukkaa
12	jokiravunpyrstöä
400 g	paseerattua tomaattia
2 rkl	tomaattipyreetä
200 g	perunaa
150 g	porkkanaa
50 g	juuriselleriä
50 g	fenkolia
50 g	sipulia
2 rkl	inkiväärimurskaa purkista tai hienonnettua tuoretta inkivääriä
2 rkl	sweet thai chili -kastiketta
2 rkl	kalafondia tai 1 kalalievikuutio
3 dl	valkoviiniä
3 dl	vettä (suolaa)

Pilko kasvikset ja paloittele kala.

Kaada kattilaan 3 dl valkoviiniä, 3 dl vettä, 2 rkl kalafondia ja paseerattu tomaatti. Kun liemi kiehuu, lisää kasvikset muutaman minuutin välein – ensin kovimmat, sitten pehmeämmät, jotta kaikki kypsyvät tasaisesti.

Mausta liemi parilla ruokalusikallisella inkivääriä ja maun mukaan chilikastikkeella. Tarkista maku. Kun kasvikset ovat lähes kypsiä ja maku kohdallaan, lisää sekaan kalat, sinisimpukat ja jokiravunpyrstöt.

Keitä vain hetki, etteivät kalat kypsy liian kauan. Voit tarkistaa kypsyyden leikkaamalla isoimman kalanpalan kahtia. Jos se on juuri ja juuri kypsä, on ruoka valmis tarjottavaksi.

Keittoon voi lisätä loppuvaiheessa myös pari pilkottua tomaattia.

Muistathan, että kalat kypsyvät koko ajan kuumassa liemessään.



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

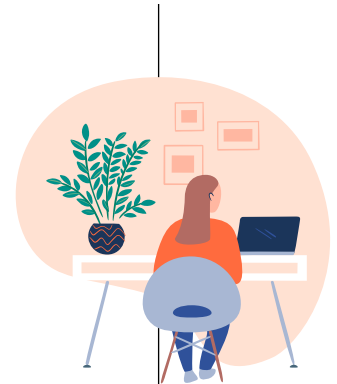
Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **28.3.2024** mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

Voittajien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Viime lehden paras juttu -äänestyksessä voittajaksi arvottiin **Kristina Scholtz**, Espoo. Kirkko tarvitsee senioreita.



10

KYSYMYSTÄ

1) Mikä on Kenian pääkaupunki?

- a) Nairobi
- b) Mombasa
- c) Addis Abeba

2) Mikä oli Sauli Niinistön saama ääniosuus vaaleissa 2018?

- a) 58,8 %
- b) 60,2 %
- c) 62,6 %

3) Kuka valittiin vuoden 2023 vuoden urheilijaksi urheilugaalassa?

- a) Vilma Murto
- b) Lauri Markkanen
- c) Iivo Niskanen

4) Mikä EU:n elin on OLAF?

- a) EU:n tullivirasto
- b) EU:n kemikaalivirasto
- c) Euroopan petosten-torjuntavirasto

5) Mikä seuraavista maista ei ole Montenegron naapuri? (Patinan matka Montenegroon 19.–24.4.2024)

- a) Slovenia
- b) Serbia
- c) Albania

6) Kuka on Suomen tunnetuin joulupukki Patinan mukaan?

- a) Jukka Pakkanen
- b) Eero Pakkanen
- c) Timo Pakkanen

7) EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön perustama yhteistoimintaelin. Milloin se perustettiin?

- a) 2001
- b) 2006
- c) 2009

8) Mikä on tohtori Jenni Haukion syntymäkunta?

- a) Pori
- b) Ulvila
- c) Noormarkku

9) Mikä on museokortin hinta, kun ostat sen ensimmäistä kertaa?

- a) 63 euroa
- b) 70 euroa
- c) 79 euroa

10) Missä joessa sijaitsee Sierilän voimalaitoshanke?

- a) Ounasjoki
- b) Kemijoki
- c) Kitinen



Puhelimesta toiseen

MONI IKÄIHMINEN SAATTAA joutua miettimään puhelimensa uusimista. Onko vanha jo vanha vai eikö sen muisti riitä. Joskus on vaihtopakko. Käytössä oleva ei kerta kaikkiaan pelitä, ei enää päivity. Ajolähtö tulee akun loputtua. Ennen uuden ostoa pitää laittaa merkki päälle, ja mieluummin hankkia samansukuinen yksilö. Tästä alkoi matkani ykköspesälle. Löytyi firma, joka myy käytettyjä puhelimia. Lykästi. Edellinen omistaja ei pitänyt puhelimensa väristä. Koska sitä ei oltu käytetty, ostopäätös oli helppo. Riemu repesi.

Oli helppo edetä kakkoselle. Firma siirsi sopivalla summalla tiedot puhelimesta. Olisi pitänyt jo matkalla arvata, että uusi mikä uusi. Olla tietoinen, mikä on puhelimen käyttöjärjestelmä ja arkkitehtuuri. Uudessa oli jotain vanhaa, mutta kaikki äpit eivät toimineet. Oli kiire maksaa yhdistyksen lehti-ilmoitus ja siirtää yhdistyksen saama lahjaraha tilille. Tuli monta hutia. Piti pysytellä kakkospesällä. Myyjän mielestä siirto pitää tehdä aina itse ja ainakin silloin, jos kyseessä oli pankin mobiilitunnukset. Kun oli perjantai ja lisäksi halloween, apua ei ollut saatavissa.

Viikonlopun jälkeen uusi yritys kolmoselle. Pankissa oli melkoinen maa-

nantairuuhka. Koska piti saada uudet koodinumerot, henkilöllisyyden toteamiseksi ajokortti ei kelvannut. Henkilökorttia ei ole, ja passikin oli kotona 15 km päässä. Siirto-ohjeen mukaan näytin vanhan puhelimen äppiä ja sanoin, että siirron pitäisi puhelimesta toiseen ilman passia onnistua. Tieto ei siirtynyt, kun lähettäjä (vanha puhelin) sammui. En saanut armoa. Oli kolme vaihtoehtoa: hakea passi, käydä ostamassa laturi pankin virkailijalle tai istua autossa puhelinta ladaten.

Valitsin viimeisen, varsinkin kun virkailija sanoi siirron olevan helppo. Ei ollut. Siinä etupenkin ahtaudessa yritin opetella QR-koodin käyttöä ja näyttöä. Välillä taas piti avata Youtube. En kyllä tiedä miksi automaatti niin ohjeisti.

Palasin kolmoselle eli pankkiin. Jono oli edelleen pitkä. Jännitin vanhan puhelimen latauksen riittämistä. Se riitti. Pankin pesävahdilta meni kaksi minuuttia siirron tekemiseen. Kiireesti kohti kotipesää ja tietokoneelle. Ilmoituksen teko onnistui ennen toimituksen sulkemista ja lehden painoon menoa. Pitikö tästäkin heti viikon alkajaisiksi kehittää itselle jännitys-näytelmä ja vuodattaa monta turhaa digikynneltä.

Leena Jääskeläinen

”Pitikö tästäkin heti viikon alkajaisiksi kehittää itselle jännitys-näytelmä.”

Runo senioreille

HEI, TÄMÄ ON BING. Olet pyytänyt minua tekemään **runon senioreille**. Tässä se on:

*Olet elänyt pitkän ja rikkaan elämän,
nähtyn paljon ja kokenut enemmän.
Et ole antanut periksi
vaikeuksien edessä,
vaan etsinyt aina uusia mahdollisuuksia.*

*Olet rakastanut, nauranut,
itkenyt ja oppinut
Jakanut ilot ja surut muiden kanssa.
Et ole unohtanut unelmiasi ja toiveitasi,
vaan toteuttanut niitä omalla tavallasi.*

*Olet arvokas ja ainutlaatuinen ihminen,
jolla on paljon annettavaa maailmalle.
Et ole vanha,
olet vain kypsä ja viisas,
jolla on vielä paljon elämää edessään.*

Leena Jääskeläinen

Ulko-olennot 79+

ULKO-OLENTO ON VANHA, sijamuodon jo poistettu nimi. Ulkoinen olosija merkitsee elämistä lähellä tai jollakin paikalla. Uusiosanana käytettynä se voisi kuvata henkilöä, miks ei eläintäkin, olentoa, joka omasta tai jonkun muun tahdosta elää ulkona. Tämä ulko-olento sopisi myös hyvin 79+ henkilöihin. Meitä on paljon, ja joukko sen kun suurenee! Asemamme yhteiskunnassa on juuri tällainen ”outsider”. Emmehän me kirjaimellisesti elä ulkona, mutta monet jotenkin elämästä ulkoistettuina. Joskus tuntuu, ettei meitä ”virallisesti” edes ole olemassa. Onko se kuuluisa punainen viiva 75 v. kohdalla.

Leena Roivainen
ex-erityisluokanopettaja
Muurame

Miksi emme naura yhtä paljon kuin ennen?



KUVA ISTOCK

Kuvituskuva.

NAURUN MÄÄRÄ ON vähentynyt. Viisikymmenluvulla naurettiin keskimäärin 15 minuuttia päivässä, nykyään noin seitsemän minuuttia. Miksi emme naura?

Eniten nauretaan perjantaisin iltpäivällä, varsinkin työssä käyvät. Vähiten maanantaisin. Lapset sentään vielä nauravat päivittäin melko paljon, varsinkin alle 10-vuotiaat.

Sananlaskut jo kertovat: *Mies tulee räkänokastakin muttei tyhjän naurajasta; Itku pitkästä ilosta; Ilo pintaan vaikka sydän märkänis; Kärsi, kärsi, kirikkaamman kruunun saat.*

Maailmalla vastaava sananlasku on sentään vähän myönteisempi: *Iloinen sydän on lääkeä, mutta murhemieli mädättää luut.*

Kuitenkin naurun avulla jokainen voi järjestää itselleen ennaltaehkäisevää syvävaikuttavaa hoitoa ahdistuksiin, pelkoihin ja elämän synkkyyteen. Jos ei naurata, aina voi hymyillä, koska hymystä on lyhyt matka nauruun.

Nauraessa jännittyy kasvoista kymmenkunta lihasta, vihaisimmillaan puolensataa lihasta! Ei kannata huolestua naururypyistä.

Nauraessa verenpaine laskee, samoin sydämen syke. Samoin liikkeelle lähtevät nonadrenaliini, serotoniini, dopamiini – niin sanotut onnen hormonit.

Luovuus ja aloitekyky lisääntyy. Hymyilevä ihminen huomataan paljon kauempaa kuin totinen ihminen. Vähän kuin koira, joka heiluttaa häntää. Melkein menee suu hymyyn.

Kun antaa itselleen luvan nauruun, tuntuu, ettei ole köyhä eikä kipeä.

"Emme lakkaa nauramasta siksi, että vanhenemme vaan vanhenemme, kun lakkaamme nauramasta."

Markku Lahti
Turku

Huumoria ”rumban tahtiin”!

EIPÄ SITÄ OLISI nuorempana uskonut, että huumoria voi lukea rumban tahtiin! Mutta niin se vaan onnistuu **Juhani Vänskän** toimittaman ”*Vitsirumban*” (Karisto) avulla. Tässä ”rumbassa” naiset ja miehet, kuten arkielämässäkin, tanssahtelevat välillä eri tahtiin – ja joskus astuvat toistensa varpaille.

Viikon miete I: Mies, jolla on kaikkea, tarvitsee vielä naisen, joka näyttää hänelle, miten mitäkin käytetään.

Mari: – Miten saan Villen tekemään kaikki ikävimmätkin työt?

Sari: – Vihjaa, että hän on liian vanha niihin.

Viikon miete II: Pojat ovat aina poikia, mutta tytöistä kasvaa ajan myötä naisia.

Baarimikon miete: Alkoholin liiallinen kulutus voi johtaa siihen, että kuvittelet ihmisten nauravan sinun kanssasi, vaikka he nauravatkin sinulle!

Viikon miete IV: Miksi miehille maksetaan samasta työstä jopa kaksinkertainen palkka? Vastaus: Koska heidän on yleensä tehtävä kaikki työt kahteen kertaan ennen kuin he onnistuvat.

Vaimo miehelleen sanaharkan keskellä: – Kun minä haluan kuulla sinun mielipiteesi, niin minä kyllä kerron sen sinulle!

Koonnut **Martti Kähkönen**

Rakennusmessut Jyväskylässä maaliskuussa

JOKAKEVÄINEN Jyväskylän Rakennusmessut järjestetään tänä vuonna Paviljongissa. Messuille saapuu yli 100 näytteilleasettajaa esittelemään uusimpia ratkaisuja rakentamisen, remontoinnin, sisustamisen ja pihanlaiton teemoista. Näytteilleasettajien kattavien tuote- ja palveluvalikoimien lisäksi Jyväskylän Messuilla nähdään suomalaisille tuttuja asiantuntijoita ja mediapersoonia kuten **Marko Paananen, Nata Salmela, Ella Kaninen, Kerttu Kotakorpi** sekä **Aki ja Heli Palsanmäki**. Palsanmät pitävät messujen lopussa huutokaupan messutuotteista.

➤ Paviljonki, Jyväskylä 15.–17.3.2024



↑ Rakennusmessut tarjoaa monipuolista ohjelmaa kolmen päivän ajan.

Kaj Franck – Muotoilijan utopia

MUOTOILIJA Kaj Franckin kädenjälki näkyy monissa suomalaistekoisissa. Iittalan Kartio-lasit ja Teema-sarjan suunnitellut Franck on yksi Suomen tunnetuimmista muotoilijoista myös kansainvälisesti. Suomen lasimuseon *Muotoilijan utopia* -näytelyssä tutustutaan Franckin työhön ja uraan erityisesti kaukomatkojen innoittamien uniikkien lasiesineiden kautta.

➤ Suomen lasimuseo, Riihimäki 10.2.–12.5.2024

↓ Kaj Franckin työt ovat tunnistettavia.



KUVA SUOMEN LASIMUSEO



← Muun muassa Amadeus Lundberg esiintyy Nostalgia-konsertissa.

Laila ja Olavi – Nostalgia-konsertti

LAILA KINNUNEN ja **Olavi Virta** lukeutuvat ehdottomasti Suomen legendaarisimpiin artisteihin. Kinnusen ja Virran nostalgiset levytykset kuuluvat tänäkin päivänä Suomen tunnetuimpien kappaleiden joukkoon. Kaksikon kappaleita tulkitsevat tangokuninkaalliset **Amadeus Lundberg** ja **Jarno Kokko** sekä iskelmälaulajat **J.Eskelinen** ja **Juha Hautaluoma**. Lisäksi kolmessa konsertissa esiintyvät vuoden 2023 Laila ja Olavi -laulukilpailun voittajat. Säestyksestä vastaa Legenda-orkesteri kapellimestarina **Seppo Rehström**.

➤ 1.–8.3.2024 Kerava, Huittinen, Lahti

Kansallisen Senioriliiton matka Visbyhyn

Ruusujen Visby 3 pv, 14.-16.6.2024

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton ikimuistoiselle matkalle ruusujen Visbyyn Viking Gabriellalla. Senioriliiton edustaja mukana matkalla.

Kiehtova Gotlanti on vuosisatojen varrella houkutellut niin hansakauppiaita, valloittajia kuin taiteilijoita. Koe saari risteilyllä suoraan Helsingistä **Viking Gabriella** laivalla. **Perillä vietetään yksi kokonainen päivä**, jolloin voit tutustua ihastuttavaan **Visbyn kaupunkiin ja Gotlannin saareen** joko omin päin tai osallistua erilaisille **opasteuille retkille**. Visby on noin 20 000 asukkaan hansakaupunki ja Gotlannin saaren keskus keskellä Itämeren. Saaren historia ulottuu tuhansien vuosien taakse, ja menneen maailman voi edelleen aistia Visbyn nupukivisillä kaduilla. Osaa kaupungista ympäröi kehämuuri, jonka sisään jäävä osa on nimetty **Unescon maailmanperintökohteeksi**. Lähde mukaan tutustumaan tähän ruusujen kaupunkiin Visbyhyn!

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapojat.fi/senioriliitto

- Lisämaksusta retket:**
- Lummelundan luola
 - Ruusujen ja raunioiden Visby kävelen
 - Gotland Panorama
 - Färö - maaginen saari pohjoisessa
 - Nonstop bussikuljetus Visby/satama

alk./hlö
237€
A4T-luokan
4h hytissä



Visby on pieni, vihreä kaupunki, jossa riittää nähtävää kaikenikäisille



Maaginen saari Färö kiehtoo ja on täynnä kokemuksia



Gotlannin suosituin nähtävyys on historiallinen Lummelundan luola



Visbyyn matkataan upean Viking Gabriellan matkassa

Hintaan sisältyy:

- risteily valitussa hyttiluokassa • menomatalla Buffet-illallinen
- menomatalla meriaamiainen • paluumatkalla Brunssi
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

Lisämaksusta: • paluumatkan ruokailu • retket Visbyssä

Muista myös Senioriliiton paikallisia makuja ja patikointia Andorrassa 14.5.-20.5.2024
Matkalle muutama paikka vapaana!

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

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

Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit lähelle tai kauas

MALLORCA, ESPANJA Tampereelta

Suomalaisten suosimalla Espanjan lomasaari Mallorcalla nautit lepolomasta aivan meren äärellä. Matkaan on helppo yhdistää aktiviteetteja sekä kaupunkilomailua. Mallorcan matkapaketit lennetään mukavin aikatauluin Tampereelta.

Hintaan sis. airBalticin lennot + matkatavarat
• Kohteessa lentokenttäkuljetukset m/p • Paikallisen oppaan palvelut lentokenttäkuljetuksella • Majoitus hotellissa tai huoneistohotellissa

lähdöt perjantaisin 3.5.-4.10.2024

1 viikko alk./hlö **798€**

GARDAJÄRVI, ITALIA Helsingistä

Tällä matkalla on runsaasti aikaa tutustua kauniin Gardajärven seutuun sekä omatoimisesti että lisämaksusta opastetuilla retkillä mm. Veronan kaupunkiin ja Valpolicellan viinialueelle.

Hintaan sis. Finnairin lennot + matkatavarat • Kohteessa lentokenttäkuljetukset m/p • Majoitus hotellissa aamiaisin • Risteily Gardajärvellä • Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa • Vierailu Sirmionen kaupungissa • Tervetulodrinkki ja kävelykierros Gardassa

lauantaisin 6.4.-11.5. ja 7.9.-19.10.2024

1 viikko alk./hlö 2hh **898€**



Santa Ponsa ja Palma Nova ovat suosittuja lomakohteita Mallorcan saarella



Mallorca on Välimeren helmi, joka lumoo kaivajansa yhä uudelleen



Pohjois-Italian kauneimmat maisemat löytyvät Gardajärven ympäriltä

VERONAN MAAILMANKUULUT OOPERA-RAJUHLAT JA TOSCANA Helsingistä

Fantastinen matka Italian oopperamaailmaan! Tutustumme kansallissäveltäjä Giuseppe Verdin vaiheisiin hänen kotonaan Roncolessa ja kuuntelemme mestariteos Aidan Veronan oopperajuhlilla. Toisena mestarina matkalla esittäytyy Giacomo Puccini, jonka ooppera kuullaan Toscanassa Torre del Lagon Puccini-festivaaleilla. Vierailemme myös tuhansien kanaalien Venetsiassa ja tutustumme viulunvalmistukseen Cremonan kaupungissa. Majoitukset hotelleissa Veronan ja Montecatini Termen historiallisissa keskustoissa.

Hintaan sis. lentomatkat ja matkatavarat • Hotelliyöpymiset 2hh aamiaisin • Kuljetukset kohteessa • Veronan kävelykierros • Oopperaliput kahteen näytäntöön • Päiväretki Venetsiaan sis. venematkat ja kirkkokonsertin • Cremonassa tutustuminen viulun valmistamiseen • Yhteinen päivällinen viinitilalla • Vierailu Verdin synnyinkodissa • Suomenkielisen oppaan palvelut

VERONAN OOPERAJUHLAT, 6PV

30.7.-4.8. Aidan 100-vuotisnäytös **1748€**

20.8.-25.8. Aidan vuoden 1913-näytös **1688€**



Veronan oopperajuhlat esitetään historiallisessa roomalaisessa amfiteatterissa



Matkalla tutustutaan myös tuhansien kanaalien Venetsiaan



Verona tunnetaan Shakespearen Romeon ja Julian rakkaustarinasta

MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

Hinta on alkaen-hinta/hlö 2 hengen huoneessa. Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

Seniorimatkat

Meillä koette enemmän - merellä ja maissa!

Olemme seniorimatkailun asiantuntija ja autamme teitä räätälöimään ryhmämatkan täynnä mukavia elämyksiä laivalla ja kiinnostavia retkiä maissa.

Valmis paketti tai oman maun mukaan räätälöity matka - olemme täällä teitä varten!

Lue lisää Senioriliiton jäseneduista:
vikingline.fi/edut/senioriliitto



Hintansa arvoisin Itämerellä



Tuhkimo palaa Helsinkiin

Cinderellan paluu Helsingin reitille ilahduttaa risteilymatkustajia ja tuo kauan kaivatun lisän myös Helsingin, Ahvenanmaan ja Tukholman väliseen reittiliikenteeseen. Ajatonta eleganssia ja upeasti uudistettuja tiloja - tervetuloa tutustumaan!

Teemariesteilyt ja viihde - seniorihintaan!

Laivan viihdekattauksesta ja lukuisista teemariesteilyistä pääsee nauttimaan seniorihintaan. Muista alkuviikon edulliset seniorilähdöt - laadukkaalla viihteellä Helsingistä ja Turusta!

Porukalla matkaan

Yhdistyksen yhteinen matka, hallituksen suunnittelu-risteily tai kaveriporukan tapaaminen? Laivalla iloinen matkafiilis on tarttuvaa, kun matkaatte yhdessä kohti uusia seikkailuja. Retket maissa kannattaa varata etukäteen - räätälöimme juuri teille sopivan retkipaketin. Kokoustilat, ruokailut, aktiviteetit - kaikki kätevästi varattavissa etukäteen.

Tuliaiset merimyymälästä

Merimyymälöiden laajasta valikoimasta löydät helposti kaikkea kivaa, sekä tuliaiseksi että itsellesi. Shoppailu kaikessa rauhassa kruunaa risteilyn!