

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
2/2024

Patina

*Lähde
senioriliiton
matkalle!*

TEEMA

Tunnista
digihuijaus

PAINAVA SANA

EU-vaalit
lähestyvät

Elämälle kiitos

Riitta Havukainen ja
Antti Virmavirta ovat
kollegoita ja ystäviä

VAIKUTTAJA

Tietokirjailija
Petteri
Järvinen



Kolme näkökulmaa talouteen

Europarlamentissa keskeisiä tavoitteita ovat EU:n Green Deal -ohjelman kautta saatavien investointien maksimointi Suomelle. Ohjelmassa on jaossa 1000 miljardia euroa.

Toinen tavoite on EU:n puolustusteollisuuden ja tuotekehityksen ylösajaminen tavalla, jolla maksimoimme investoinnit Suomeen ja sitä kautta uudet hyväpalkkaiset työpaikat sekä verotulot.

Kolmantena, Suomen on haettava ja vaadittava enemmän EU-tukea surkeaan taloustilanteeseemme. On meistä itsestä kiinni, kuinka paljon saamme tukea EU:sta. Rahahanat eivät aukea passiivisuudella - vaaditaan järkeviä hankkeita ja kykyä ajaa ne läpi.

Entä seniorit?

Seniorit ovat ansainneet pitkän työrupeamansa jälkeen vapauden suurimmista murheista. Korona kuritti iäkkäimpiä kohtuuttomasti, eikä sota Ukrainassakaan nosta mielialaa. Meidän on oltava realisteja, ainoastaan vahvalla taloudella voimme turvata kansalaistemme eläkepäivät.

Meidän pitää olla valmiita ja kykeneviä puolustamaan isänmaatamme. Heikko talous luo siihen huonot edellytykset. Suomen on oltava aktiivinen toimija EU:n puolustusyhteistyössä. Parhaimmillaan se luo meille uutta teollisuutta ja työpaikkoja.

Suomen on saatava enemmän tukea mm. senioreiden digitalisaatiohankkeisiin.

Olen ensisijaisesti tekijä - en selittäjä

Olet varmasti aiemmin äänestänyt EU-vaaleissa politiikkaa - nyt sinulla on mahdollisuus äänestää talouden ammattilaista.

Talousterveisin,

Markku Rentto

markkurentto.fi
EU-vaalit 2024

Talous, talous, talous

Suomen talous on todella heikossa kunnossa tällä hetkellä. Viimeiset 15 vuotta, Suomi on elänyt ilman mainittavaa talouskasvua.

Kuka Markku Rentto?

Olen neljännen polven perheyrittäjä ja koulutukseltani KTM. Perheyrittäjäni suurimman, Reka Kaapelin, kasvatin vahtivuorollani 40 miljoonasta 200 miljoonaan euron liikevaihtoon. Olen asunut, työskennellyt ja opiskellut Saksassa ja Yhdysvalloissa yli kymmenen vuotta. Meillä on kaksi, jo aikuista, lasta ja olen myös tuore isoisä.

EU:sta apua talouden haasteisiin

Jos emme saa talouttamme kuntoon, huomisen haasteet ovat vaikeammin hoidettavissa. Lisäksi Venäjän aggressiivisuus vaatii enemmän panoksia puolustukseen. Lisää rahaa ei ole tulossa ja syömävelkamme kasvaa kaiken aikaa.

Samaan aikaan ilmastonmuutos aiheuttaa uusia kustannuksia ja vaikuttaa maailmantalouteen negatiivisesti. Venäjän laiton sota Ukrainassa on vaikuttanut Suomen talouteen enemmän, kuin moneen muuhun EU-jäsenmaahan.

Negatiivinen kierre tulee katkaista ja Suomen EU-edustajien prioriteettina tulee olla saamamme rahoituksen maksimointi.

Vanhusasiavaltuutetun eduskuntakertomus on täyttä asiaa

Vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024 on kevään hittiutuote. Me ikääntyneiden puolesta puhuvat olemme saaneet kattavan ja ajan tasalla olevan kokonaisuuden vaikuttamistyömme tueksi. Julkaisu on valtuutetun ensimmäinen eduskunnalle annettu, ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista maassamme käsittelevä kertomus, jonka reilu 120 sivua sisältää täyttä asiaa.

Voin vilpittömästi sanoa olevani vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topon** fani. Topolla on kyky kertoa ikääntyneitä koskevat asiat selkeästi, asiallisesti ja inhimillisesti niin suullisesti kuin kirjoituksissaan. Eduskuntakertomus ei ole tästä poikkeus. Asiakokonaisuudet on loogisesti ryhmitelty, ja kukin niistä sisältää toimintasuosituksia päätöksentekijöille.

Vanhusasiavaltuutetun päähuomio kahden toimintavuoden kokemusten ja tutkimustiedon pohjalta on se, että valtaosa iäkkäistä voi hyvin. He ovat aktiivisesti mukana yhteiskunnassa ja tukevat merkittävästi panoksilla muiden hyvinvointia ja yhteiskunnan toimivuutta. Hyvinvointierot yli 65-vuotiaiden joukossa ovat kuitenkin suuret. Digitaalisten palveluiden rinnalle tarvitaan mahdollisuus kasvokkaiseen asiointiin.

Yhteiskunnassa on paljon arkisia käytäntöjä, jotka vaikeutuvat ikääntymisen myötä, mikä vaarantaa ikääntyneen oikeusturvaa ja itsemääräämisoikeutta. Nämä haasteet koskettavat satojatuhansia iäkkäitä.

Fanitan Topoa ja hänen toimistoaan myös siksi, että huolimatta pienistä resursseista, toimiston tuotokset ovat aina perusteellisesti valmisteltuja ja vakuuttavia. Soisin päätöksentekijöiden herään ikääntyvän Suomen tarpeisiin, joista vanhusasiavaltuutetun toimiston riittävä resurssointi on ehdottomasti yksi ikääntyneiden elämää välillisesti helpottava teko.



Maarit

Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



”Vanheneva ja vanha ihminen on aina ensisijassa ihminen.”
Ylisosiaalineuvos
Aulikki Kananoja
20.3.2024.



Hallitusohjelman kansalaisjärjestöstrategian valmistelu etenee. Tavoitteena on keventää järjestöjen hallintoa ja helpottaa varainhankintaa.



Talven selkä on vihdoin taittunut ja kevät etenee kohisten. Miten se tuntuukin vuosi vuodelta paremmalta!

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 2/2024

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** Jetro Stavén **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 26.6.2024



6

Näyttelijät
Riitta Havukainen ja
Antti Virnavirta
tähdittävät palkittua
Palimpsesti-elokuvaa.

10

Ajankohtaista asiaa,
uutisia ja tietoa.

12

Kainuun hyvinvointialueen
kuulumiset. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa
Finanssiala ry:n johtaja
Tuomo Yli-Huttula.

14

Teemassa sukellaan
digiuhuijauksen maailmaan.

20

Vaikuttaja. Tietokirjailija
Petteri Järvinen kannustaa
olemaan utelias.

22

Painava sana.
EETUn europarlamentti-
vaalikysely.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen
terveiset.

27

Senioriliiton
edunvalvontapäivät.
EETUn lausunnot.

28

Paikallisyhdistysten
kuulumisia ja tapahtumia.

34

Senioriliiton
keilamestaruuskisa
2024.

35

Liiton tapahtumakalenteri
ja yhteystiedot.

36

Senioriliiton
yhteistyömatkat.

40

Historia. Mistä helatorstaissa
oikein on kyse?

44

Ruoka. Vanhan ajan
vappusima.

46

Ristikko ja
10 kysymystä.

48

Lukijoilta.

Teema Digitalisaatio ja tietoturva

Senioriliitto ja sen paikallisyhdistykset järjestävät lukuisia koti- ja ulkomaanmatkoja. Kuvassa vaellusmatkalaisia Italiassa. s. 36



KUVA PETRI RYTKÖNEN



Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

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

Omnipress

Väritehtaankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava ilmestymispäivä 26.6.2024.



Henkilöjutun kirjoittaja
Hanna Ojanpää:

”Juttelimme **Riitan** ja **Antin** kanssa syntyjä syviä ja pohdimme elämää eri kanteilta. Ja voi sitä naurun määrää siinä sivussa! Todellisia ammattilaisia, joiden seurassa olisin viihtynyt pidempäänkin.”

Hän

Lapinlahden entinen sairaala-alue on sekä Havukaiselle että Virmavirrälle tuttu paikka.



Eläkää rohkeasti, ihmiset!

Palimpsesti – ohita intro -elokuvassa Tellu ja Juhani saavat elämälleen toisen mahdollisuuden. Tekisivätkö elokuvan tähdet, Riitta Havukainen ja Antti Virnavirta, ainokaisessa elämässään jotain toisin, jos voisivat?

Teksti Hanna Ojanpää | Kuvat Jetro Stavén

Näyttelijä **Riitta Havukainen** saapuu paikalle ensin. Hän on juuri niin hersyvä – karjalainen, kuten hän selvittää taustojaan – kuin mitä olettaa saattoi. **Antti Virnavirtaa** odotellessa kävelimme Lapinlahden entisen sairaalan käytäviä sopivaa kuvauspaikkaa etsien. Nykyisellään tila toimii taiteen, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin keskuksena. Paikka on molemmille tuttu: täällä

Virnavirta lukee äänikirjoja, ja pihalla on juhlittu Havukaisen pojan valmistujaisia.

– Ihana nähdä, he pian huikkaavat toisilleen.

Vierestä seuraten on helppo kuvitella, kuinka vaivatonta heidän yhteistyönsä on. Havukainen kehuu Virnavirtaa vekkuliiksi, ja Virnavirta Havukaista luotettavaksi ammattilaiseksi, jonka kanssa kommunikatio toimii.

– Näyttelemisestä ei välillä meinannut tulla mitään. Kun toisen yrittää ammatikielellä sanottuna pudottaa, niin siinä on itsekkin vaarassa menettää pokkansa, Virnavirta naurahtaa.

Katsaus taaksepäin. Havukainen ja Virnavirta ovat paitsi ystävykset neljäkymmenen vuoden takaa, myös pääpari elokuvassa *Palimpsesti – ohita intro*.



Kansainvälisesti palkittu esikoiselokuva

FANTASIA- JA TIETEISTARINA *Palimpsesti* – ohita intro on käsikirjoittaja **Hanna Västinsalon** esikoiselokuva. Se sai maailmanensi-iltansa Venetsian elokuvajuhlilla vuonna 2022 ja on kiertänyt maailmaa sen jälkeen muun muassa Sao Paulon ja Sodankylän elokuvajuhlilla, Rakkautta & Anarkiaa -festivaaleilla, kilpaillut Raindance-elokuvafestivaaleilla Lontoossa sekä edustanut Suomea EU-filmifestivaaleilla Intiassa. Elokuvaa on Venetsian elokuvajuhlien Biennale College Cinema -hankkeen rahoittama. *Palimpsesti* voitti 17.2.2024 Bostonissa, Yhdysvalloissa parhaan esikoisohjaajan palkinnon (49th Boston Science Fiction Film Festival). Pääosissa näyttelevät **Riitta Havukainen, Antti Virmavirta, Krista Kosonen, Leo Sjöman, Emma Kilpimaa** ja **Kaisu Mäkelä**. Puolitoista vuotta maailman ensi-illan jälkeen elokuva tuli Suomessa elokuvateattereihin 12.4.2024.

↑ Näyttelijät **Riitta Havukainen ja Antti Virmavirta** tähdittävät **Palimpsesti**-elokuvaa.

Tai oikeastaan he ovat pääpari hahmojen ollessa kahdeksankymmppisiä. Kun Tellu ja Juhani geenimanipulaation avulla siirtyvät ajassa taaksepäin, myös pääparin näyttelijät vaihtuvat. Mitä mieltä he itse ovat elokuvan teemasta, mahdollisuudesta elää elämäänsä uudestaan ja tehdä uusia valintoja niin halutessaan?

– Rehellisesti sanottuna, en tiedä. Tuskin haluaisin ainakaan vauvaksi asti taantua. Onhan se aika pelottava ajatus, että alkaisi itse peukaloida elämänkulkuaan. Ja olisiko se kuitenkin turhaa taktikointia, että alkaisi korjailla omia virheitään, Havukainen poh-tii.

– Jos katson omaa elämääni taaksepäin, niin nuorelle itselleni olen kiitollinen siitä, että jaksoin yrittää Teatterikorkeakouluun kuudesti ja uskoa unelmiini. Kukaan muu ei sitten uskonutkaan. Myöhemmin olen ymmärtänyt, että katkerat vanhat kolle-gat ne silloin kalkkivat nuoreen korvaani. Katkeruus muuten liittyy ikääntymiseen, nuori ei sitä tunnista. Itse väittäisin, että en kannu kaunaa tahi vihaa ketään – paitsi naapurimaamme diktaattoria. Muutoin en ole murhahimoinen tai kostonhaluinen, vaikka kaikenlaista on elämässä sattunut, hän jatkaa.

– Jälkikäteen on myös helppo sortua vii-sasteluun. Jos itseruoskintaan nyt kuitenkin lähtee, niin olisin voinut olla viitseliäämpi ja päästä geologiaa lukemaan, mutta mitäpä sitä miettimään. Onneksi olen nyt maatilal-linen, niin pääsen jollain tavalla toteutta-maan nuoruuden haavettani, metsätöistä haastatteluun kiirehtinyt Virmavirta toteaa ja manaa samalla huonoja polviaan – aivan niin kuin Juhankin elokuvassa.

– Aika kauaksi olemme jo tulleet luonnol-lisesta, jos ajattelee lääkkeiden, rokotusten ja e-koodien vaikutuksia ihmisiin. Ikuinen nuoruudenlähde on sinänsä klassinen kysy-mys: halu ja tavoite näyttää nuoremmalta. Nykytiedon avulla siihen pääsee kauneus-leikkauksien avulla ja vaikkapa omia soluja säilömällä. Niihin en olisi valmis. Mutta jos kymmenen vuotta saisi pois, Havukainen hymähtää.

/ ”Minulla on ollut ihana ura.” /

Vapaaehtoisesti eläkkeellä.

Näyttelijäkollegoilla on takanaan pitkä ja monipuolinen ura: teatteria, elokuvia, tv-sarjoja, komediaa ja draamaa. Havukainen on tuttu suurelle yleisölle ”Hansuna” ja *Paratiisi*-rikosdraaman poliisitutkijana, *Virmavirta* puolestaan *Presidentti*- ja *Transport*-sarjoista. Jälkimmäisestä hän sai Venla-ehdokkuuden. Molempien ura on nyt myös käännekohdassa: Havukainen jäi eläkkeelle Helsingin kaupunginteatterista vuosikymmenien työrupeaman jälkeen vuonna 2022. Freelancerina vuodesta 1995 lähtien toiminut *Virmavirta* alkoi puolestaan nostaa eläkettä kesällä 2023.

– Minulla on ollut ihana ura, olen saanut tehdä kaikkea mahdollista. Mutta kärjistetysti voisi myös sanoa, että nyt on ensimmäinen kerta, kun en ole koko ajan väsynyt ja kiireinen. On ihan hyvä elellä tätä elämää muutenkin kuin työn kautta, ilman ulkoapäin määriteltyjä aikatauluja. Olenkin kohteliaasti harjoitellut sanomaan ”ei” uusille tarjouksille. En kuitenkaan totaalaisesti, kunhan pää ensin tyhjenee, Havukainen sanoo.

– Samaa mieltä. Verotus nousi, mutta ihan joka projektiin ei muutenkaan enää tarvitse lähteä. Minulla on toki vielä vähän erilainen tilanne kuin Riitalla. Olen mukana

Pohjolan laki-kuvauksissa, ja Hämeenlinnan teatterissa pyörii *Rottien pyhimys*, *Virmavirta* kertoo.

Elokuvan teemaan sopii myös pohdinta ikääntymisen vaikutuksista roolituksiin. *Virmavirta* pitää itseään kameleonttina, jolle rooleja tarjotaan tai sitten ei. Ikään hän ei osaa dilemmaa liittää. Myös Havukainen pitää ikää vain yhtenä ihmisen ominaisuutena. Tai näin ainakin tulisi olla.

– Se, että naisen ikää ei saa kysyä, on sovinismia, hän pamauttaa.

– Olen aina protestoinut sitä ajatusta vastaan, että nainen muuttuisi tiettyssä iässä näkymättömäksi. Kyllä minä ainakin olen näkyvä heille, joille olen merkityksellinen. Se, että kadulla ei vihelletä perään, ei ole arvonn mittari. Onneksi myös asenteet muuttuvat, vaikkakin hitaasti. Perinteisesti naisten roolit on kirjoitettu määrittelemään miestä, mutta nykyisin myös vanhemmat naiset ovat kiinnostavia. Kunhan ne roolit eivät käänny itseään vastaan. Ikääntynyt boss lady lateksissa ruoskimassa nuorta palomiestä on vastenmielistä.

Turkan opissa. Vielä yksi ystäviä yhdistävä tekijä on Teatterikorkeakoulu 1980-luvun alussa ja **Jouko Turkan** aikalaisuus.

– Kaiken muun kokemamme lisäksi, jota ei tässä tarvitse käsitellä, opin häneltä pelottomuutta. ”Eläkää rohkeasti”-ajatus on kantanut minua sittemmin niin työssä kuin elämässä yleensäkin. Siitä olen Turkalle kiitollinen. Elämässä on aina vaikeuksia ja takkiin tulee, mutta tiedän, että selviän. Sitä oppia olen periyttänyt myös lapsilleni, Havukainen toteaa.

Virmavirta nyökkää vierellä.

– Opimme ottamaan itsestämme enemmän irti. Se aika oli niin intensiivistä, että se ei varmaan koskaan lähde päästä pois.

Suurella kuvassa *Virmavirta* kuitenkin uskoo, että on paljon ihmisen omissa käsissä, miten elämänsä kokee. Hänen vapaa-aikansa kuluu vanhan tilakeskuksen hoitamisessa, eikä hän toistaiseksi muunlaista elämää osaa ajatellakaan. Mutta josain vaiheessa, kun ikää tulee lisää, myös läheisiä on hyvä briiffata tulevasta.

– Isäni loppuaika oli muistisairauden takia surullista. Olen itse edustanut lapsileni ihmistä, joka on aina ryhtynyt kaikkkeen. Siinä vaiheessa, kun en enää itse osaa tai ymmärrä, on toisten astuttava peliin, *Virmavirta* toteaa.

Havukainen ihmettelee, kuinka Suomessa ikäihmiset ikääntyvät itsekseen ja muut elelevät omillaan. Toisin oli agrariiyhteiskunnassa ja edelleen vaikkapa Etelä-Euroopassa. Vaikka laitostuminen on hänelle kauhea ajatus, ei hän voisi kuvitellaakaan menevänsä lastensa vaivaksi.

– Onneksi tuo ajanjakso tuntuu vielä kaukaiselta. Ylipääntäänkin katson elämää huumorin ja ilon kautta. Eihän elämä aina ratkiriemukasta ole, mutta kunhan perusvire on ”hilipiä”, sellainen päiväperhomainen kepeä apatian sijaan. Elämässäni on nyt kaikki hyvin. Teen asioita, joista nautin, on aikaa vaan hengitellä ja madoittua, viettää aikaa ystävien ja perheen kanssa.

Virmavirta saa ajatuksesta kiinni ja lainaa **Eino Leinoa**.

”Oi, auttaos Luojani sointumaan, mun lauluni loppu hyvin.”

Eipä sitä paremmin voisi sanoa.

KUKA?

Riitta Havukainen (69)

- ✘ Näyttelijä, freelancer, eläkkeellä.
- ✘ Kaksi aikuista lasta, on bonusäiti ja -mummo.
- ✘ Asuu Helsingissä Hannu-kanin kanssa.
- ✘ Tärkeää elämässä: perhe, ystävät, lukeminen, teatteri, elokuvat, ratsastus.

Antti Virmavirta (65)

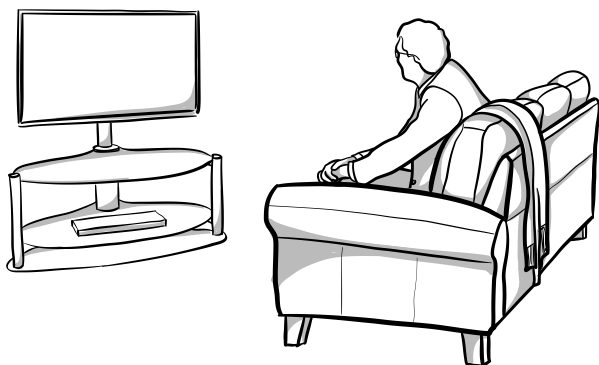
- ✘ Näyttelijä, freelancer.
- ✘ Naimisissa, neljä aikuista lasta.
- ✘ Asuu Jukola-nimisellä maatilalla Vihdissä.
- ✘ Kissat Simo ja Spede, koira Killi.
- ✘ Vapaa-aika kuluu tilan hoitamisessa.

Stefaan Vercamer ESUn puheenjohtajaksi



EUROPEAN Seniors' Unionin (ESU) uudeksi puheenjohtajaksi on valittu professori **Stefaan Vercamerille** Belgiasta. Valinta tehtiin ESUn päätöksiä tekevässä kongressissa Leuvenissa Belgiassa 9.–10.4.2024.

Suomesta kokoukseen osallistui **Eija Alakangas**, **Risto Hämäläinen** ja **Leena Jääskeläinen**, joka on toiminut ESUn varapuheenjohtajistossa.



YLEn lähetykset näkyvät vain HD-kanavilla

YLEN hallintoneuvosto on päättänyt lopettaa SD-kanavatarjonnan 31.3.2025. Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että YLEn lähetykset näkyvät vain HD-kanavilla. Liikenne- ja viestintävirasto Traficom selvitysten mukaan viidellä prosentilla kaapeli-tv-verkossa olevilta ja 15 prosentilta antenniverkossa olevilta puuttuu HD-vastaotin. Traficom selvittää parhaillaan muun muassa, eläkeläisjärjestöjen kanssa, miten siirtymää voitaisiin helpottaa ja miten siitä kannattaa tiedottaa. Ylen mainoskampanja muutoksesta käynnistyi 22.3. niin TV- kuin sosiaalisen median kanavilla.

Vanhusasia- valtuutettu:

Kansalais- neuvonnalle lisää resursseja

VANHUSASIAINVALTUUTETTU

suositaa, että Digi- ja väestötietoviraston (DVV) kansalaisneuvonnan tunnettuutta lisätään ikääntyneiden keskuudessa tiedotuskampanjalla. Valtuutettu ehdottaa, että kansalaisneuvonnan resursointia vahvistetaan, mikäli yhteydenottojen määrä kasvaa selkeästi. Kansalaisneuvonta on toiminto, jota kehittämällä ja laajentamalla, voidaan lisätä ilman digitaalisia välineitä olevien kansalaisten yhdenvertaisuutta. Vanhusasiavaltuutettu pitää tärkeänä, että ilman digitaalisia välineitä oleville kansalaisille on olemassa tunnettu ja helppokäyttöinen kansallinen asiointikanava. (Vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024)

58 900

**Vuonna 2020 yhteensä
58 900 henkilöä
joutui maksamaan
perintöveroja.**

Lähde: Tilastokeskus



VETERAANIT
Kansallista
veteraanipäivää
vietetään 27.4.

EUROOPPA
Tänä vuonna
Eurooppa-päivä
osuu
helatorstaille 9.5.



SYDÄN
Sydänviikko
vietetään 12.–19.5.



VAALIT
Sunnuntaina
9.6. äänestetään
EU-vaaleissa.

25%

yli 79-vuotiaista arvioi THL:n kyselyssä,
että osaa käyttää internetiä hyvin.

Lähde: Vanhusasiainvaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024

ALOITE

Kansalaisaloite digitukipisteistä

SUOMALAINEN naisliitto ja Saavutettavuusryhmä ry vaativat kansalaisaloitteessaan lakisääteisiä digitukipisteitä jokaiseen suomalaiseen kuntaan. Aloitteen tarpeellisuutta perustellaan sillä, että noin 600 000 suomalaista joutuu selviytymään arjestaan ilman digipalveluita ja -laitteita. Myös **Petteri Orpon** hallitusohjelmassa on kiinnitetty huomiota digipalveluihin, esimerkiksi huolehtimalla siitä, että on olemassa vaihtoehtoisia asiointi- ja viestintäkanavia heille, jotka eivät pysty käyttämään digipalveluita. Digipalveluita koskevaan aloitteeseen voi tutustua ja allekirjoittaa osoitteessa kansalaisaloite.fi. Aloite etenee eduskuntaan, mikäli se on saanut vähintään 50 000 allekirjoittajaa 16.8.2024 mennessä.

Suomalaisten keskieläke on lähes 2 000 euroa

SUOMALAISTEN keskieläke oli 1 977 euroa vuonna 2023, kun edellisenä vuonna keskieläke oli 1 845 euroa. Mediaanieläke oli 1 736 euroa. Vaikka eläkkeet ovat nousseet, tästä huolimatta yli 60 prosenttia eläkeläisistä sai eläkettä alle 2 000 euroa kuukaudessa.

Vain pienellä osalla suomalaisista eläkkeet ovat suuria. Esimerkiksi vain noin kahdella prosentilla eläkkeensaajista eläke oli yli 5 000 euroa kuukaudessa viime vuonna. Eläkkeitä ja niihin rinnastettavia etuuksia maksettiin ennakkotiedon mukaan 37,7 miljardia euroa vuonna 2023. Tiedot perustuvat Eläketurvakeskuksen ja Kelan yhteistilastoihin.



ENSI-ILTA 7.9.2024 / SUURI NÄYTTÄMÖ

THE BLACK RIDER

THE CASTING OF THE MAGIC BULLETS

Tom Waitsin pirullinen rock-ooppera tarjouksista, joista kannattaa kieltäytyä.

Kirjoittaneet Robert Wilson ja William S. Burroughs
Musiikki Tom Waits Ohjaus Lauri Majjala
Paholaisen houkutus alk. 52 € (lippu ja väliaikatarjoilu)
etu voimassa 22.5. asti

Liput 0600 30 5757 (1,53€/min+pvm) Ryhmämyynti 03 752 6000



Karviasta löytyy kaikki tarvittava onnistuneeseen kesämatkaan ja puitteet pidemmällekin vierailulle!



” Jokainen toteuttaa omaa elämänsä ja kohtalooaan. Minun kohtaloni ja vapaa tahtoni on tehdä taidetta.”

– Taiteilija Riitta Nelimarkka Kotiliesi-lehdessä.

Kainuun hyvinvointi-alueen kuulumiset

TALOUSARVIO on alijäämäinen. Poliittiset ryhmät esittävät alueelle perustettavaksi ikäihmisten neuvolaverkkoa ja perustasolle omalääkärijärjestelmää. Hankkeet ovat suunnitteluvaiheessa. Kaihileikkausten vauhdittamiseksi otettiin käyttöön palvelusetelit. Nyt jaetaan toiminta-avustuksia yleishyödyllisille yhdistyksille, seniorit saavat osansa kuten muutkin. Terveys-asemia ei aiota sulkea, toimintoja supistetaan. Jotta säästettäisiin, kilpailutettiin ateriapalvelut. Entiseen Nälkämaahan, **Ilmari Kiannon** keksimä nimitys, ostetaan halvemman tarjouksen mukaan valmisateriat Vantaalta. Kuljetukset hoidetaan kahdesti viikossa asiakkaille asti. Hoitolaitoksissa ei ole asiallisia tiloja säilytykseen. Ketjun muutakin hygieniää pelätään. Aterioiden laatu koetaan jo ensimmäisen kuukauden aikana huonoksi. Vanhukset siirtyvät ostamaan ateriansa lämpiminä paikallisilta yrityksiltä. Mutta hyvinvointialue kokee, että sen rahaa kyllä säästetään. Maakunnassa ihmetellään tätä menoa.

Esa Anttonen
Kajaani

SANA SINULLE



Tuomo Törmänen
Kirkkoherra,
Pirkkalan seurakunta

Olkaa rohkeita

Viime vuosien tapahtumat Ukrainassa ovat jälleen osoittaneet todeksi Vanhan testamentin saarnaajan sanat, että elämässä ”*aika on sodalla ja aikansa rauhalla*”.

Kaipaatko sinä rauhaa? Kaipaatko levollisuutta? Kaipaatko tunnetta, että kaikki on hyvin? Ihminen voi pelätä melkein mitä tahansa. Ihminen voi pelätä tulevaisuutta, sota, sairautta, toisia ihmisiä ja jopa itseään. On suuria ja pieniä asioita, jotka täysin ymmärrettävästi herättävät pelkoa.

Raamatussa puhutaan paljon rauhasta. Raamatussa rauha tarkoittaa paljon muutakin kuin pelkästään sodan vastakohtaa. Rauha merkitsee eheyttä, terveyttä, onnea ja monella tavalla hyvää oloa. Rauha voi merkitä levollisuutta, luottamusta ja toivoa. Rauha on mitä suurimmassa määrin Jumalan lahja meille ihmisille.

Sodan melskeen ja vaarojen keskellä voi olla läsnä ihmeellinen rauha, levollisuus Jumalan kasvojen edessä. Sodan ja monenlaisen kärsimyksen keskellä voi olla läsnä luottamus, että Jumala pitää aina huolen. Juuri tällaisen rauhan Jeesus meille lupaa.

Erilaisten pelkojen, epävarmuuden ja muutoksen keskellä voimme

olla rauhassa. Erilaisille peloille ja kauhukuville ei tule antaa valtaa. Jumala on meidän kanssamme. Juuri tällä hetkellä olemme Suomessa turvassa. Voimme luottaa, että päättäjät ja viranomaiset toimivat parhaan kykynsä mukaan rauhan jatkumiseksi.

Meidän yksittäisten ihmisten tehtävä on toimia rauhan rakentajina omassa elämässämme. Me emme voi vaikuttaa kovinkaan paljoa esimerkiksi rauhan saamiseen Ukrainassa, mutta me voimme vaikuttaa lähellä oleviin asioihin.

Meidän tulee siis kohdella toisiamme hyvin ja kunnioittavasti. Meidän tulee ymmärtää erilaisuutta ja muistaa, että jokainen on tärkeä ja arvokas. Me voimme auttaa toinen toistamme.

Jeesus kehottaa meitä olemaan rohkeita. Luotetaan, että kyllä kaikesta selviää. Tehdään rohkeasti hyviä asioita. Kannattaa muistaa, että elämä voi yllättää iloisesti. Jumala yllättää.

Jeesus sanoo meille Johanneksen evankeliumissa: ”*Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkää vaipuko epätoivoon.*”



Tuomo Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Kiire on huijarin ystävä

”Kiireellinen viesti – huomio tarvitaan.” ”Viimeinen varoitus – pankkitilisi suljetaan.”

Monet huijareiden viestit alkavat yllä olevan kaltaisilla fraaseilla. Tarkoituksena on luoda kiireen tuntua: jos en nyt heti reagoi, jotain pahaa tapahtuu. Kiireessä saattaa sortua huolimattomuuteen ja klikata vaarallista linkkiä tai pahimmillaan luovuttaa pankkitunnuksensa huijareille.

Pankit saivat viime vuonna pysäytettyä vajaan 33 miljoonan euron edestä huijareille menossa olevia varoja.

Luku kalpenee asiakkailta huijatun rahamäärän rinnalla: Suomalaiset menettivät verkkorikollisille yli 44 miljoonaa euroa vuonna 2023, eli huijattujen varojen kokonaissumma oli lähes 77 miljoonaa. Kokonaismäärä oli yli kaksinkertainen edellisvuoteen verrattuna.

Huijarit eivät suinkaan vaani vain ikäihmisiä. Finanssiala ry:n tietojen mukaan esimerkiksi sijoitushuijausten uhreista noin 40 prosenttia on alle viisikymppisiä.

Valppaana on siis syytä olla – tärkeää on ottaa rauhallisesti.

/ ”Huijauksen uhrin ei pidä jäädä yksin.” /

Jos tekstiviesti varoittaa, että joudun vankilaan, jos en nyt heti maksa tätä erääntynyttä veroa, kannattaa miettiä, että toimiikohan Suomen verottaja oikeasti näin. Tai mahtaako pankki tosiaan sulkea tilini, jos en heti avaa sähköpostiviestissä olevaa linkkiä.

Kun saa vähänkin epäilyttävän viestin, on hyvä pysähtyä ja miettiä, kannattaako tähän nyt ihan heti reagoida.

Huijarit kehittyvät jatkuvasti, ja rikolliset osaavat tehdä vaikkapa aivan aidolta näyttävän viranomaisen tai pankin kirjautumissivun. Kannattaa siis aina olla varma missä on, ennen kuin käyttää pankkitunnuksiaan.

Jos epäilee tullessa huijatuksi, tulee ottaa välittömästi yhteys omaan pankkiin ja sitten poliisiin: nimenomaan tässä järjestyksessä. Mitä nopeammin pankki saa tiedon mahdollisesta huijauksesta, sitä suurempi on mahdollisuus, että rahat saadaan vielä palautettua.

Huijauksen uhrin ei myöskään pidä jäädä yksin, vaan kannattaa hakea rohkeasti apua läheisiltä ja tarvittaessa ammattilaisilta. Uhriksi joutuminen ei ole kenenkään oma valinta.



Älä astu digiansaan

Suomessa paljastuu vuodessa
55 000–60 000
tietoverkkoavusteista petosta.
Niissä kaikissa toistuu
sama kaava.

Teksti Tapio Rusanen | **Kuva** iStock



Tietoverkkoavusteisten petosten (TVA-petokset) määrä kasvaa koko ajan. Huijauksissa toistuu sama kaava: niissä pyydetään suoraa rahasiirtoa tai antamaan verkkopankki-, henkilö- tai luottokorttitietonsa. Suomessa paljastuu vuosittain 55 000–60 000 petosta, ja niiden skaala on laaja aina rakkauspetoksista sijoituspetoksiin.

– Ihmetellään, että vieläkö ihmiset sortuvat niihin, mutta koko ajan määrä kasvaa, rikosylikonstaapeli **Marko Erämaa** Keskusrikospoliisin tiedusteluosastolta sanoo.

TVA-petokset ovat vakavaa järjestäytyntä rikollisuutta.

– Merkittävimmät rikosvahingot aiheutuvat sijoituspetoksista, rakkauspetoksista sekä viranomaisen tai muun luotettavan tahon, kuten pankkien nimissä tehdyissä petoksissa. Muita ajankohtaisia TVA-petoksia ovat esimerkiksi ”Hei äiti”-WhatsApp-petokset ja erilaiset ”kaverin” nimissä tulleet arvontavoitot esimerkiksi Facebookissa.

Petoksista aiheutuu suomalaisille vuosittain kymmenien miljoonien eurojen vahingot.

Erämaan mukaan viimeisten kolmen vuoden aikana pankkien, Kelan ja verohallinnon tai Postin nimissä on tehty yhä enemmän huijausrikoksia. Kansalainen voi saada esimerkiksi viestin, joka johtaa sivustolle, joka näyttää pankin tai Kelan oikealta sivulta.



– Jos olet erehtynyt antamaan luottokorttitietojasi tai verkkopankkitunnuksesi, ole heti ensin yhteydessä omaan pankkiisi, ja tee sen jälkeen rikosilmoitus poliisille, Erämaa neuvoo.

Esimerkiksi pankit eivät koskaan lähetä asiakkailleen linkkejä, joita klikkaamalla päätyy tunnistautumissivulle. Jos sinut ohjataan käyttämään pankkitunnuksiasi linkin kautta, on hälytyskellojen syytä soida. Koskaan ei saa olla niin kiire, etteikö varmistuksia ehdi tekemään.

– Kiire pois. Katso, mitä teet. Tai kun syötät luottokorttisi tietoja, niin katso tarkkaan, minne olet niitä syöttämässä, Erämaa lisää.

Huijaus voi paljastua huijausviestissä olevan pankkitilin numerosta. Sen alussa oleva FI-tunnus on sen merkki, että tili on suomalainen.

– Sijoituspetoksissa ja rakkaushuijauksissa käytetään usein ulkomaisia tilejä. Sijoituspetoksessa henkilö erehdytetään sijoittamaan rahaa pääsääntöisesti kryptovaluuttaan. Tyypillistä on, että luvataan korkeita tuottoja ja kiirehditään päätöksentekoa. Petokset saavat alkunsa usein mainoksista, jonka kautta asianomista antaa yhteystietonsa.

Tekstiviestihuijauksiakin on syytä varoa.

Esimerkiksi poliisin nimissä lähetetyssä tekstiviestissä voidaan väittää, että ”*autosi havaittiin osallistuneen liian aggressiiviseen ajoon*”. Tekstiviestit tulevat kotimaisista mobiilinumeroista, ja niissä oleva linkki johtaa pankkitunnuksia kalastelevalle tunnistautumissivulle.

Poliisi ei kuitenkaan lähetä sakkoja eikä liikennevirhemaksuja tekstiviestillä eikä sähköpostilla.

Poliisin määräämät liikennevirhemaksut lähetetään suomi.fi-verkkopalveluun tai postitse kotiosoitteeseen.

Moni digihuijaus jäisi yritykseksi, mikäli kohteena oleva henkilö pysähtyisi hetkeksi pohtimaan sitä, mitä on tekemässä.

– Mainoksessa olevan linkin kautta voi sortua sijoituspetoksen uhriksi. Esimerkiksi **Sanna Marinin** nimissä suositellaan vaikkapa bitcoinien hankintaa. Kansalainen ajattelee, että ”haluan minäkin rikastua, kun kerran Marinkin” ja klikkaa yhteydenottoopyyntöä. Sitten tulee soitto, aletaan jutella mukavia ja myy-



/ ”Huijarit ovat hiton hyviä.” /

dään vaikka Saharaan hiekkaa. Huijarit ovat hiton hyviä. Tarinoita riittää.

Marko Erämaan mukaan huijausprosessi voi kestää pitkään, kuukausia tai jopa vuoden. Odotetaan, että sijoitukset tuottavat ja näytetään hienoja kaavioita, mutta tilille ei tulekaan muuta kuin lisää erilaisia maksuja maksettavaksi.

Romanssihuijarit puolestaan käyttävät tehokkaita manipulointikeinoja. He pyrkivät vakuuttamaan uhrinsa siitä, että he ovat etäparisuhteessa keskenään, ja yrittävät saada tämän lähettämään rahaa.

– Rakkauspetoksiin joutuneille ei kannata nauraa. Niitä liikkuu Tinderissä, Facebookissa ja vaikka WhatsAppissa, kun ihminen haluaa rakkautta.

Huijausprosessit voivat olla tosi pitkiä.

– Rakkauspetoksissa henkilöön pyritään luomaan romanttinen ja luottamuksellinen suhde. Tämän jälkeen erilaisia tarinoita keksimällä häntä pyydetään lähettämään rahaa tai lahjakortteja rikolliselle taholle. Tyypillisiä yhteydenottokeinoja ovat esimerkiksi erilaiset seuranhakusivustot, harrastesivustot, Facebook ja Tinder. Tekijät käyttävät hyväksi ihmisten luonnollista tarvetta löytää seuraa tai elämänkumppani.

Läheiselle voi ehdottaa ihastuksen profiilin aitouden varmistamista yhdessä esimerkiksi Nettideittiturvan verkkosivujen (nettideittiturva.fi) ohjeiden avulla. Tärkeää on saada rahan lähettäminen loppumaan.



Herkuttelijoiden Emilia-Romagna

9.-13.9.2024 alk. 1699 €/hlö/2hh



Opastettu matka Toscanaan

28.9-1.10.2024 alk. 1334 €/hlö/2hh



Kiertomatka Sloveniaan

2.-7.9.2024 alk. 1696 €/hlö/2hh



Luther-matka Saksaan

12.-16.10.2024
alk. 1722 €/hlö/2hh



Reinjoen risteily

18.-20.12.2024
alk. 1133 €/hlö/2hh

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi
050-3262184

Teemassa

/ ”Sovi perheen sisäinen salasana, jolla voit tarvittaessa tunnistaa aidon soittajan.” /

Eri viranomaisten, pankkien tai muun luotettavan tahon nimissä olevista petoksista yleisimpiä ovat tällä hetkellä turvatilipetokset.

Näissä tapauksissa henkilölle soitetaan tai lähetetään sms-viesti esimerkiksi perintätoimiston nimissä ja saadaan henkilö huolestuneeksi siitä, että hänen tiedoillaan olisi tehty jokin petos.

Tämän jälkeen soittaa mukamas pankin edustaja esiintyen ilmoittaen tapahtuneesta rikoksesta tai ongelmasta ja pyytää siirtämään rahat turvaan ns. turvatilille. Soittajan antama tili on tietysti petoksentehtäjien hallinnassa.

– Pankeilla ei ole minkäänlaisia turvatilijä, joille asiakkaan rahoja pyydetäisiin turvallisuussyistä siirtämään, Erämaa muistuttaa.

Aiemmin huijaussoittoja tuli väärennetyistä suomalaisista numeroista, mutta teleoperaattoreiden ja viranomaisten yhteistyön ansiosta ne ovat käytännössä loppuneet.

Äänen kloonaamisenkin avulla yritetään tehdä petoksia. Tekoälyn avulla saadaan koneääni hyvin aidon kuuloiseksi. Esimerkiksi lapsen ääni voidaan kloonata tämän Tiktok-videolta.

– On odotettavissa, että huijarit alkavat kloonata ääntä ja soittaa esimerkiksi lapsen nimissä vanhemmille rahaa pyytäen, tietoturva-asiantuntija ja tietokirjailija **Petteri Järvinen** varoittaa X:ssä (entinen Twitter).

– Sovi perheen sisäinen salasana, jolla voit tarvittaessa tunnistaa aidon soittajan, Järvinen suosittelee.

Lähde: Traficomin tietoturvaseminaari

INFO

Kodin kyberopas auttaa digiarjessa

- ✘ Puolustusministeriön alaisen Turvallisuuskomitean tuottama Kodin kyberopas antaa ohjeita digiarkeen.
- ✘ Opas neuvoo huolehtimaan niistä perusasioista, jotka auttavat toimimaan turvallisesti internetissä ja ymmärtämään kyberturvallisuutta. Opas sisältää runsaasti esimerkkejä, jotka avaavat kybermaailman riskejä ja mahdollisuuksia.
- ✘ Oppaassa neuvotaan esimerkiksi, kuinka voit parantaa pankkikorttisi turvallisuutta laittamalla kortille maksu- ja nostorajoituksia tai kuinka voit suojata oman puhelimesi haittaohjelmilta.
- ✘ Löydät oppaan osoitteesta: turvallisuuskomitea.fi/kodin-kyberopas-ohjeita-digitaaliseen-arkeen/



Piikkiön senioreiden digikerho toimii jo kolmatta vuotta.

ERKKI KAIRANEN

Digikerhossa opitaan yhdessä

Moni paikallisyhdistys on tarttunut digihaasteeseen järjestämällä koulutuksia tai perustamalla aiheeseen keskittyvän kerhon. Erkki Kairinen kertoo Piikkiön Senioreiden digikerhon toiminnasta.

PIIKKIÖN Senioreiden digikerho aloitti tämän vuoden alussa jo kolmannen toimintavuotensa. Kerhon toiminta ei ole koulumaista. Seuraamme digiuutisia ja keskustelemme niistä kerholaisten kanssa. Olemme hyödyntäneet senioriliiton jäsensivuilla olevia materiaaleja linkkejä.

Siirryimme heti alussa digitaaliseen viestintään. Päätimme perustaa oman WhatsApp-ryhmän, ”digi-seniorit”. Sen avulla viestittemme ja lähettelimme kuvia ryhmän jäsenille.

Kuluneiden kahden vuoden aikana on keskusteltu ja tutustuttu muun muassa turvalliseen digilaitteiden käyttöön, digiongelmiin ja hyödyllisiin digitaalisiin palveluihin. Huijauksien ja haittaohjelmien havaitseminen on yleensä joka kokoontumisessa esillä tavalla tai toisella.

Ryhmässä olemme opetelleet asentamaan hyödyllisiä ”appeja” kuten 112 Suomi-sovellus,

Seniorien jäsenappi, pysäköinti-, Omakanta-, Omaolo- ja karttasovellukset.

Pysäköintisovelluksen käyttöä harjoiteltiin ihan ”livenä” Turussa erään digikerholaisen kanssa. Viime keväänä tutustuimme Muuttolintujen kevät -sovellukseen sekä ajankohtaiseen uutuuteen eli tekoälysovellukseen.

Syksyllä 2023 ohjelmassa oli monesta kodista löytyvän reitittimen turvallinen käyttö. Digijäämistösuunnittelu oli myös ryhmässä aiheena syksyllä.

Tämän vuoden alussa olemme perehtyneet digitaalisen kuvakirjan tekoon ifolor-sovelluksen avulla. Digikerhon aiheet löytyvät usein kerholaisten ideoista ja tarpeista. Ja aiheita riittää, ja sitä kautta saamme yhdessäoppisen iloa ja myös hyötyä.

Erkki Kairanen



KUKA?

Petteri Järvinen (62)

- × Diplomi-insinööri.
- × Kirjoittanut 35 tietokirjaa ja 300 lehtiartikkelia.
- × Konsultti, yrittäjä (Petteri Järvinen Oy) vuodesta 1992.
- × Pitänyt yli 2 000 esitystä, koulutusta ja puheilaisuutta.
- × Harrastus: valokuvaus.
- × Uusin tietokirja *Tekoäly ja minä* ilmestyi vuoden 2023 elokuussa.

Petteri Järvisellä on taito selittää tietoteknisiä asioita niin, että tavallinen kansalainenkin ymmärtää.

Tietoverkot ovat osa elämää

Tietokirjailija Petteri Järvisen mielestä ikäihmisen ei tarvitse pelätä tai välttää tietoverkkoja tai verkkoasiointia, kunhan tietoturvasta on huolehdittu.

Teksti Tapio Rusanen | Kuva Timo Porthan

Tietokirjailija, tietotekniikka-asiantuntija ja kolumnisti **Petteri Järvinen** on tuttu muun muassa tv-ohjelmien sujuvasanaanaisena kommentaattorina. Hän osaa selittää helppotajuisesti monimutkaisiakin teitoteknisiä asioita.

Voitko kuvitella elämäsi ilman teknologiaa?

En kokonaan. Tietokone, puhelin ja internet ovat niin oleellinen osa elämää, että ilman niitä olisi mahdoton kuvitella arkea. Nykyajassa on paljon turhiakin laitteita. Esimerkiksi puhelimesta riittäisi pelkkä puheominaisuus, ja television merkitys on monen elämässä hiipunut. Työn puolesta tulee hankittua kaikenlaisia laitteita kokeiluun, kuten viimeksi lämpökamera ja sitä ennen esimerkiksi drone, mutta ne eivät ole arjen kannalta lainkaan oleellisia.

Onko kansalaisen syytä pelätä vauhdikasta teknologista kehitystä?

Kehitystä itsessään ei tarvitse pelätä. Nyt liikkeellä ovat niin suuret taloudelliset voimat, että väkisinkin otetaan harha-askelaita ja muutetaan vanhoja rakenteita liian nopeasti.

Internet ja matkapuhelimet toivat ison multistuksen noin 20 vuotta sitten, ja nyt samanlainen murros on toteutumassa älylaitteiden ja tekoälyn myötä. Se kuormittaa ihmistä, koska on opittava uusia työtapoja. Nopeus luo epävarmuutta tulevastä. Lisäksi nopeasti vanhenevat puhelinmallit tai jopa sähköautot ovat turhaa ympäristön kuormittamista.

Mikä on mielestäsi merkittävin teknologinen keksintö? Miksi?

Lasketaanko sähköä? Tuskinpa. Sitten sanoisin, että internet. Tietoverkon varaan rakentuu nykyään melkein kaikki: asiointi, viestintä, viihde ja työnteko. Edes tekoälyä ei olisi ilman internetin valtavia opetusaineistoja. Lisäksi internetin kyky levittää tietoa globaalisti on kiihdyttänyt kaikkea muutakin kehitystä.

Onko tekoäly hyvä vai huono innovaatio?

Tekoäly on enemmänkin kehitystrendi kuin yksittäinen innovaatio. Viime kädessä me itse valitsemme, käytämmekö tekoälyä enemmän hyvään vai pahaan. Sen muutosvaikutus on kiistaton. Vasta aika näyttää, mitkä muutoksista vievät lopulta hyvään ja mitkä huonoon suuntaan.

Kolme seikkaa, joilla kansalainen saa tietoturvasa parempaan tilaan.

Ole tarkkana ja kriittinen! Tarkista aina osoiterivi huolellisesti, äläkä usko viestien peloteltua tai lupauksia ilman hyviä perusteluita.

Älä hosu. Varaa aikaa siihen, mitä teet ja keskity. Monen asian tekeminen samanaisesta lisää huolimattomuutta ja altistaa virheille.

Varmista, että kaikissa palveluissa on yksilöllinen salasana. Vaikka salasana olisi miten pitkä tahansa, sitä ei saa käyttää useassa eri palvelussa.

*Petterin
pointit*

**ÄLÄ PELKÄÄ
TEKNIKKAA**
Uutta tekniikkaa ei kannata pelätä. Kysy mieluummin, mitä hyötyä tästä olisi sinulle.

**UTELIAISUUS ON
HYÖDYKSI**
Säilytä utelias mieli ikävuosien karttuessa. Aktiivisuus tekee hyvää aivoille ja muistille.

**KIERRÄTÄ
VANHAT LAITTEET**
Palauta vanhat puhelimet ja muut laitteet kodinkoneliikkeeseen. Niistä saadaan arvokkaita metalleja takaisin käyttöön.

**ÄLÄ USKO
KAIKKEA**
Myyjät ja mainostajat lupaavat aina liikoja. Säilytä oma kriittisyys.



Euroopan parlamentin
Henrik Spaak -rakennus
Brysselissä.

KUVA: AILAIN ROLLAND. © EUROPEAN UNION

EETU teki europarlamentti- vaalikyselyn

EETU lähetti kaikille yhdeksälle eduskuntapuolueelle tammikuussa europarlamenttivaalikyselyn, jossa kysyttiin näkemyksiä väestön ikääntymisestä ja Euroopan laajuisesta, ikäihmisiä koskettavasta strategiasta.

Koonnut Timo Vuori

KYSYMYS: Miten puolueenne EU-vaalitavoitteissa on huomioitu väestön ikääntyminen Euroopassa?

Kansallinen Kokoomus:

Kokoomuksen EU-vaaliohjelma julkaistaan tämän hetken suunnitelman mukaan huhtikuussa, eikä sen sisältöä koskevia päätöksiä ole vielä tätä kyselyä laadittaessa tehtynä. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että kokoomus pitää **väestön ikääntymistä sekä Suomen että koko Euroopan nykyhetken ja tulevaisuuden kannalta yhtenä tärkeimmistä kysymyksistä, joka edellyttää kokonaisvaltaista ja pitkäjänteistä otetta** kaiken politiikan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Taloudellisen huoltosuhteen heikentyminen on laaja-alainen haaste, johon vastaamisessa mikään yksittäinen keino ei riitä.

Suomen Sosiaalidemokraattinen puolue:

Ikääntyneet ovat yksi suurimmista ja nopeimmin kasvavista väestöryhmistä Euroopassa. SDP:n mielestä **on huolehdittava demokratian toteutumisesta ja vahvistettava hyvinvointitalousajattelua sekä nähtävä satsaukset peruspalveluihin sosiaalisina investointeina.** Kestävää, kasvavaa taloutta ei ole ilman hyvinvoivia ihmisiä. Lisäksi keskeisistä kansansairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä, diagnosoinnista, hoidosta ja kuntoutuksesta tulee laatia EU-tasoiset strategiset linjaukset, jotka ohjaavat jäsenvaltioiden toimintaa.

Vasemmistoliitto:

Väestön ikääntyessä yhteiskuntien on pidettävä huolta siitä, että palveluverkot ovat tarpeeksi kattavia ja resursoituja vastaamaan väestörakenteen muutokseen. Vasemmistoliitto pitää tärkeänä, että **niin Suomessa kuin Euroopassa taataan rahoitus terveydenhuollolle ja turvataan köyhien eläkeläisten toimeentulo.** Samalla on tärkeää mahdollistaa työperäisen maahanmuuton saumattomuus.

Suomen kristillisdemokraatit:

Kestäville arvoille rakentuva Eurooppa on sosiaalisesti oikeudenmukainen, turvallinen, yhteisöllinen, perheystävällinen, yritteliäs, kilpailukykyinen ja taloudellisesti

menestyvä. **Euroopan ikääntymisen haasteeseen on vastattava paitsi työperäisellä maahanmuutolla, myös kannustavalla perhepolitiikalla, joka mahdollistaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen ja kannustaa solidaarisuuteen sukupolvien välillä.** Euroopan on oltava ihanteellinen ympäristö ikääntyville kansalaisillemme. Varmistamme heidän hyvinvointinsa ja osallisuutensa sekä edistämme aktiivista ikääntymistä.

Vihreä liitto:

Moni EU-maa, Suomi mukaan lukien, on ikääntymisessä maailman kärkijoukkoa. **Väestö ei enää kasva pelkän syntyvyyden voimin, vaan tarvitsemme maahanmuuttoa ja ulkomaista työvoimaa voidaksemme vahvistaa EU-maiden taloutta sekä ylläpitää ja vahvistaa hyvinvointivaltiota.** Vihreiden eurovaaliohjelmassa tavoitellaan peruspalvelujen vahvistamista kaikkialla EU:ssa. Tähän kuuluvat mm. ikääntyneiden sosiaali-, terveys- ja asumispalvelut, joiden laatua ja saavutettavuutta tulee parantaa kaikissa EU-maissa.

Suomen Keskusta:

EU:n jäsenmaiden kansalaisten osuus koko maailman väestöstä pienenee, Eurooppa ikääntyy ja syntyvyys laskee. Väestörakenteen muutos luo jäsenmaissa haasteita työmarkkinoille, aluekehitykselle, huoltosuhteelle ja palveluiden rahoittamiselle. Kehittyvä ja hyvinvoiva Eurooppa tarvitsee uutta työvoimaa. EU:n ulkopuolelta tulevien osajien pääsyä työmarkkinoille on nopeutettava työperäisen maahanmuuton järjestelmää kehittämällä. **Kun huolto-**

suhde on tasapainossa, jäsenmailla on paremmat edellytykset huolehtia ikääntyvän väestön palvelujärjestelmän kattavuudesta ja eläkejärjestelmän kestävyydestä.

Suomen ruotsalainen kansanpuolue:

RKP:n EU-vaaliohjelmassa väestön ikääntyminen huomioidaan korostamalla ikääntyneiden aktiivista osallistumista yhteiskuntaan ja talouteen. **Pyrimme edistämään ikääntyneiden oikeuksia ja hyvinvointia EU-tasolla mahdollistamalla ikääntyneille täyden osallistumisen yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen elämään.** Euroopan ikääntyvän väestön osuus kasvaa, ja tarvitsemme enemmän työikäisiä ihmisiä. Tarvitsemme uusia toimivia kanavia työperäiseen maahanmuuttoon muuttamatta Eurooppaa vierastyöläisyhteiskunnaksi.

INFO

Kaikille yhdeksälle eduskunta-puolueelle lähetettiin sähköpostitse EETUn europarlamenttivaalikesäly 30.1. Vastausaikaa oli 28.2. asti. EETU sai vastaukset seitsemältä eduskuntapuolueelta. Perussuomalaiset ja Liike Nyt eivät vastanneet. Puolueilta kysyttiin myös, mikä on heidän kantansa Euroopan laajuisen ikäihmisiä koskevan strategian aikaansaamiseksi. Lue vastaukset verkkosivuilta www.senioriliitto.fi/euvaalit

Senioriliiton vaalitavoitteet Euroopan parlamentin vaaleihin ja vaalikaudelle 2024–2029

Kansallisen senioriliiton hallitus hyväksynyt 14.3.2024

1. EU:n hoito- ja hoivastrategian rinnalle tarvitaan strategia, jossa ikäihmiset nähdään ennen kaikkea aktiivisina toimijoina, ei pelkästään toiminnan kohteina.
2. Laaditaan koko EU:ta velvoittava yhtenäinen ikäohjelma, jolla vähennetään ikäsyryntää ja tunnistetaan se paremmin EU:n instituutioissa, käytännöissä ja EU-lainsäädännössä. Ikävaikutusten arviointi otetaan osaksi EU:n kaikkien toimielinten päätöksentekoa.
3. EU-maiden on pidettävä ikääntyneet mukana digitalisaatiossa. Ikääntyneille on tarjottava koulutusta erityisesti medialukutaidosta ja ohjausta digitaalisten laitteiden käyttöön. Näin varmistetaan ikääntyneiden osallisuus ja sosiaalinen kuuluminen yhteiskuntaan.
4. EU-maiden välistä yhteistyötä on lisättävä, jotta digihuijauksia voidaan torjua paremmin. Tekoäly kehitty nopeasti, minkä vuoksi EU:n pitää selkeämmin ja joustavasti linjata tekoälyn käytöstä. Globaalia yhteistyötä tulee lisätä digihuijauksen saamiseksi kuriin ja tekoälyn kehittämisen sääntelyn edistämiseksi.
5. EU:n Erasmus+-ohjelmaan kuuluvan SAFE-hankkeen tulokset tulee jalkauttaa jäsenmaihin, ja avustusohjelman toteuttamista on jatkettava. SAFE-hankkeen tavoitteena on kehittää moniammatillisia toimintamalleja ja -linjauksia erityisesti ikääntyneisiin naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen.
6. EU:n eri toimielimissä edistetään YK:n yleismaailmallista ikäihmisten ihmisoikeuksien aikaansaamista.
7. Kansalaisyhteiskuntaa ja demokratiakehitystä tulee vahvistaa kaikissa EU-maissa.

Väestön ikääntyminen koskettaa jokaista EU:n 27 jäsenmaata. Yli 65-vuotiaiden osuus EU:n väestöstä on tällä hetkellä noin 20 prosenttia, mutta sen arvioidaan nousevan 30 prosenttiin vuoteen 2050 mennessä.

EU-maat kilpailevat keskenään samoista sosiaali- ja terveyspalveluiden ja yrity maailman osajista. EU-maiden kesken on myös merkittäviä kulttuurillisia ja käytännön eroja, jotka ilmenevät esimerkiksi siinä, miten terveyspalvelut on toteutettu kussakin maassa.

Pidämme tärkeänä, että Suomen kansalliset erityispiirteet ja niiden vaikutukset ikääntyneeseen väestöön huomioidaan EU:n päätöksenteossa. Suomessa on suhteellisesti enemmän ikääntyneitä kuin muissa EU-maissa, ja väestömme myös vanhenee suhteellisesti nopeammin kuin muissa EU-maissa. Samaan aikaan Suomi on EU:n harvimmin asuttu maa ja lukeutuu EU:n reunavaltioihin.

Senioriliitto tekee maan rajat ylittävää vaikuttamistoimintaa. Liitto on European Seniors' Union ESUn jäsen. ESU on eläkeläisten asioita edistävä eurooppalainen kattojärjestö, jolla on 34 jäsenjärjestöä 27 maasta, yhteensä yli 1,2 miljoona henkilöjäsentä.

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

Maarit Kuikka oli Ylen Ykkösaamun haasteltavana 10.4. Haastattelijana oli Aki Laine. Kuikka kuvattuna Aamu-tv:n haastattelun jälkeen yhdessä Kevan ekonomisti Joonas Rahkolan kanssa.



EETU esillä mediassa

Hyvinvointialuevastaavat kokoontuivat /
Edunvalvontapäivässä keskusteltiin hyvinvoinnista /
EETUn lausunnot/ Yhdistysten kuulumisia /
Seniorikeilamestaruus 2024 / Tapahutumakalenteri ja yhteystiedot

Valoa ja varjoja onnelan taivaalla

YK:n onnellisuusraportin mukaan Suomi on seitsemättä kertaa peräkkäin maailman onnellisin maa 143 maan joukossa, kun asiaa tarkastellaan sosiaalisen tuen, elinajanodotteen ja korruption vähäisyyden perusteella. Hyvä me! Sijoitus listan kärjessä saanut valtavasti kansainvälistä huomiota ja herättänyt kysymyksiä siitä, mikä on menestyksen salaisuus?

Yhden vastauksen antaa tasavallan presidentti **Alexander Stubb**, jonka mukaan suomalaisten onnellisuutta selittäviä tekijöitä ovat ainakin luonto, luottamus ja koulutus. Eikä unohtaa sovi vuosien saatossa yhdessä rakennetun hyvinvointiyhteiskunnan palveluverkoston merkitystä. Hatunnosto sodanjälkeisten sukupolvien työlle, hyvä Suomi!

Onnelassa sote-uudistus etenee ontuen.

Hyvinvointialueilla erityistä kipuilua on esiintynyt työvoiman saatavuudessa, terveys- ja hoivapalvelujen järjestelyssä sekä rahoituksessa.

Sanna Marinin hallitus päätti alueita säätelevät lait, jotka nyt edellyttävät toiminnan järjestämistä annetun talousraamin puitteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa toiminnan tuottavuuden tehostamista, säästötoimia ja monituottajamallia palveluihin. Nyt alueilla järjestellään toimipaikkaverkkoa uudelleen. Tavoite on karsia kiinteitä palvelupisteitä sekä lisätä mobiilipalveluja ja digitaalista palvelutarjontaa.

Muutoksessa tulee tarkoin huomioida ikäihmisten valmiudet ja mahdollisuudet siirtyä digiasiointiin. Tämä edellyt-

tää erityistä panostamista ikääntyneiden digiosaamiseen sekä asiakasystävällisten ja helppokäyttöisten asiointimallien kehittämistä. Myös perinteiseen kasvokkain tapahtuvaan asiointiin tulee säilyttää aito mahdollisuus!

Hyvinvointialueiden ja kuntien työnjakoa selkiytettävä.

Lain mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on alueiden ja kuntien yhteinen tehtävä. Esimerkiksi ikääntyneille tar- koitetun avoimen viriketoimin-

nan ja toimintatilojen käytön osalta käytännöt vaihtelevat. Joillakin hyvinvointialueilla tulkitaan, että viriketoiminta ei ole lakisäateistä ja järjestelyvastuu sysätään kunnille. Seurauksena on pallottelua siitä, kenelle vastuu ikääntyneiden kokoontumis- ja ryhmäliikuntatilojen järjestämisestä kuuluu ja kuka maksaa kustannukset. Näin on ajautettu harmaalle alueelle kiistelemään mikä on lakisäateistä ja mikä ei. Säästöjen etsiminen ennalta ehkäisevästä toiminnasta ei ole hyväksyttävä kehityskulku.

Nyt tilanteessa kärsijöinä ovat ikäihmiset ja ikääntyneiden heikentyvän toimintakyvyn myötä yhteiskunta sekä veronmaksajat. Ohjaavan ministeriön tulee pikaisesti viheltää peli poikki ja selkiyttää työnjakoa.

Kaikesta huolimatta aurinkoista kevättä ja elämäniloa!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



”Hyvä Suomi!”



↑ Hyvinvointialuevastaavat keskustelemassa vaikuttamisesta ja sidosryhmätyöskentelystä. Edessä alustaja Antero Saksala.

Hyvinvointialuevastaavat koolla

SENIORILIITON hyvinvointialuevastaavat kokoontuivat ensimmäistä kertaa lähitapaamiseen Helsingissä 20.3.2024. Paikalla oli 14 hyvinvointialuevastaavaa. Liiton hyvinvointialuevastaavien sidosryhmätyöskentelyverkosto luotiin talvella 2022. Jokaisella hyvinvointialueella (22) on oma hyvinvointialuevastaava, joka tekee yhteistyötä esimerkiksi virkamiesten, päättäjien ja muiden järjestöjen sekä liiton kanssa.

Tapahtumassa keskusteltiin sidosryhmätyöskentelystä ja vaikuttamisesta hyvinvointialueella, josta aiheesta Pirkanmaan hyvinvointialuevastaava **Antero Saksala** piti alustuksen. Finanssialan johtaja **Tuomo Yli-Huttula** kertoi osallistujille onnistuneesta vaikuttamisesta ja vaikuttamisviestinnästä Finanssialan näkökulmasta. Päivän aikana käytiin lävitse hyvinvointialuevastaavien ja piirin puheenjohtajille suunnatun kyselyn tulokset sekä keskusteltiin hyvinvointialueiden sote-järjestöjen avustuksista.

Timo Vuori



Tervetuloa senioriliiton golf-mestaruuskilpailuun Raumalle 6.6.2024

Katso tarkemmat ohjeet ilmoittautumisesta (23.5 mennessä) ja muista tiedoista Patina nro. 1/2024.

Linkki www.senioriliitto.fi/jasenille/toimintaa-jasenille/seniore-patina-golf/

Edullista hotellimajoitusta tarjolla kilpailun aikana mm. hotelli Kallionhovista

Kalliokatu 25, 26100 Rauma
+358 (0)2 838 81
kalliohovi@kalliohovi.fi

Senioriliiton edunvalvontapäivässä keskusteltiin hyvinvoinnista

SENIORILIITON edunvalvontapäivän teemana oli seniorikansalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Tapahtuma toteutettiin Teams-sovelluksella 28.2.

Tiede- ja kulttuuriministeri **Sari Multala** kertoi puheenvuorossaan *Suomi liikkeelle* -ohjelmasta, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikäryhmissä. Yhtenä haasteena Multala näkee arkiliikunnan vähenemisen. Niin sanottua superkotitalousvähennystä on tarkoitus selvittää Suomi liikkeelle -ohjelman yhteydessä, ministeri Multala kertoi. Kulttuurikentällä valmiuteellaan puolestaan kulttuuripoliittista selontekoa, jonka avulla pyritään löytämään keinoja kasvattaa kulttuurikenttää ja suomalaisen kulttuurin tunnettavuutta.

Kuntaliiton erityisasiantuntija **Sami Niemen** puheenvuoro käsitteli hyvinvoinnin edistämistä kuntatasolla ja osin hyvinvointialueilla. Puheenvuorossaan Niemi korosti sitä, että kuntien lähtökohdat edistää hyvinvointia ovat erilaiset. Kuntien terveyden ja hyvinvoinnin asioita ei ole kovinkaan tarkasti määritelty lainsäädännöllisesti, mikä antaa kunnille liikkumavaraa. Ajankohtaisena näkökulmana Niemi nosti hyvinvointialueiden vaikutuksen. Sote-uudistuksen seurauksena kunnalliselta tasolta siirtyi paljon hyvinvoinnin osaamista hyvinvointialueille.

Timo Vuori

EETU lausui valmiuslaista ja julkisuuslainsäädännöstä

EETU

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry lausui valmiuslain varautumisvelvollisuutta koskeneesta muistiosta (2.2.2024). Lausunnossa ehdotetaan, että järjestöjen roolia selvitetään enemmän valmiuslakia päivitettyessä. EETUn mielestä järjestöillä voi olla merkittävä rooli poikkeusaikoina esimerkiksi henkisen kriisikestävyyden ylläpitäjänä ja tehokkaana tiedottajana.

Toisen lausunnon EETU antoi työryhmän mietinnöstä koskien julkisuuslain ajantasaistamista (12.2.2024). EETU

suhtautuu pääsääntöisesti myönteisesti julkisuuslain laajentamiseen, joka edistää avoimuutta.

Jatkotyöskentelyssä on EETUn mielestä huomioitava Finanssiala ry:n esittämät huomiot koskien eläkevakuumusalan toimijoita. Muissa EU-maissa mitään osaa yksityisten vakuutusyhtiöiden toiminnasta ei katsota viranomaistoimintaan rinnastuvaksi.

Mietinnössä on analysoitu vain vähän julkisessa omistuksessa olevien yhtiöiden ja yhtymien sekä säätiöiden taloudellista merkitystä yhteiskun-

nassa. EETUn mielestä yksi julkisuuslainsäädännön keskeinen tavoite on se, että kansalaisten ja yhteisöjen maksamat verot käytetään mahdollisimman tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti sekä hyvän hallintotavan mukaisesti. Julkisuus edistää tämän tavoitteen toteutumista ja vähentää korruption riskiä tai muita väärinkäytöksiä.

EETUn lausunnot on kokonaisuudessaan luettavissa senioriliiton [www-sivuilla](http://www.sivuilla). Senioriliitto on EETUn puheenjohtajajärjestö vuonna 2024.

ANNE SAVELA



1.

MIRJA VAKKURI



2.

ULLAMARIA VEHVILÄINEN



3.

1. Pyöreän pöydän keittiöpsykologit aloitti

JYVÄSKYLÄ Pyöreän pöydän keittiöpsykologit on Jyväskylän seniorien uusiin kerho. Sen tarkoituksena on ihmetellä ja pohtia arkijärjellä ajan ilmiöitä. Kerho aloitti 2.1. teemalla *Pitääkö kaikkea mitata?*

Mittari näytti tiistaiamuna –30 °C. Kaikki 12 osallistujaa olivat paikalla. Höyryävä teekupponen ja esittelykierros virittivät Lyydian salongissa luottamuksellisen tunnelman.

Oli hauska todeta, että uusi kerho innosti. Halukkaita olisi ollut enemmänkin. Kerhon tarkoitus tehdä keittiöpsykologiasta positiivista arkipohdintaa ja ajatella yhdessä toteutui loistavasti. Välillä nauroimme. Kiitimme toinen toisiamme ajatuksista. Palaute oli, että ”juuri tämmöistä olin odottanut”. Ihanaa, että Lutakkoon saatiin toimintaa. Moderaattorina totesin, että lukion sielutieteen opinnot ja psykan appro riittivät keskustelukerhon vetämiseen.

Lopuksiideoimme kevään teemat. Huikeista ehdotuksista helmikuulle valikoitui ihmissuhteiden hoitaminen, maaliskuulle elämänilo, huhtikuulle ”pitääkö aina ostaa uusi mekko?” ja toukokuulle nuorilta oppiminen.

Elämänilo on mottomme!

Sirpa Teräväinen

2. Järvenpäässä jaettiin ansiomerkkejä

JÄRVENPÄÄ Toimintamme on edelleen monipuolista ja vilkasta. Jäsentapaamiset asiantuntijoihin, kerhot, retket ja matkat vetävät runsaasti väkeä.

Järvenpään kansalliset seniorit piti kevätkokouksen 22.2.2024, missä hyväksyttiin vuoden 2023 toimintakertomus sekä vahvistettiin tilinpäätös vastuuvapautuksineen. Yhdistyksen puheenjohtaja **Mirja Vakkuri** kutsui kokouksen puheenjohtajaksi **Jukka Virkin**, sihteerinä toimi **Pirjo Elfving**.

Senioriliiton uudenmaan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Leena Mäkelä** alusti tilaisuudessa liiton ja piirin tehtävistä ikäihmisten hyväksi mielenkiintoisesti ja monipuolisesti. Mirja Vakkuri ja Leena Mäkelä jakoivat tilaisuudessa Kansallisen senioriliiton hopeisia ansiomerkkejä tunnustuksena ansioista liiton toiminnassa.

Ansiomerkin saivat **Tuula Törmänen, Tarja Helameri, Ulla-Maija Kämäri, Kirsti Raittila** ja **Annina Kanerva**.

Uudenmaan kansallisen senioripiirin hallituksessa on 11 jäsentä, joista Mirja Vakkuri Järvenpään kansallisista senioreista ja puheenjohtajana Leena Mäkelä Tuusulan senioreista. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: jarvenpaa.senioriyhdistys.fi

Tarja Helameri

3. Musiikinäytelmä Piaf – Pariisin varpunen

JÄRVENPÄÄ Legendaarinen maailmantähti traagisine kohtaloineen näyttää, miten sisulla ja sinnikkyydellä selvitään. Onnellisuus on kuitenkin toinen juttu.

Täysi bussi kiidatti Järvenpään seniorit 6.3. kohti Tamperetta. Lounas Tampereen teatterin ravintolassa edelsi odotettua näytelmää. Teatterisalissa seurasimme pienen, hennon **Edith Piafin** vaikeaa, mutta mielenkiintoista kohtaloa 1930-luvulta alkaen katujen kasvattista maailmankuuluksi tähdeksi.

Voimakastahtoinen ja kunnianhimoinen nainen ei saa lohtua edes rakkaussuhteista, joilla yrittää lieventää lapsuuden pettymyksiä ja haavoja. Tilannetta pahentaa suuren rakkauden kuolema lento-onnettomuudessa. Elämän paineet ja epävakaisuus, monet sairaudet ja päihteiden sekakäyttö johtavat 47-vuotiaan tähden kuolemaan, jossa tukena on hänen viimeisin rakkautensa.

Orkesterin säestämänä Piafin tutut laulut mm. *Hymni rakkaudelle, Padam padam, Pariisin taivaan alla* ja *Ei, en kadu mitään* soivat lumoten. Ohjaus, lavastus, **Annuska Hannula** Edith Piafina ja muut roolisuoritukset rakensivat menneen nostalgisen Pariisin. Ehkä lemmentaukukset olisi voitu esittää enemmän vihjaten. Muuten kaikki oli chic.

Tarja Helameri



ERJA RUTANEN



4.

4. Lahden senioreiden 500. sauvakävely

LAHTI Vaikka lunta tuli taivaan täydeltä, 22 säätä pelkäämätöntä sauvakävelijää kokoontui Pikku Veskun rantaan 500 keran ystävänpäivänä 14.2.2024. Yhteiskuvan oton jälkeen suunnistimme lähellä olevaan meille tuttuun kahvilaan, Kulinaariin. Joimme juhlan kunniaksi makoisat kakku-kahvit yhdistyksen laskuun.

Allekirjoittanut laulatti Ystävä *laulun*, kertoi kerhon historiasta ja soitti sekä säesti huuliharpuilla laulun. Vitsi tuli myös kerrottua. Keskustelut pöydissä kävivät vilkkaina. Haemme seuraavalle sadannelle kerralle itsellemme hyvää mieltä ja terveyttä.

Näillä sanoilla kiitos kaikille!

Erkki Virtanen

IRMEI THOMASSON



5

5. Otto Andersson seniorien vieraana

LOVIISA Loviisan seniorien vuoden ensimmäinen kuukausitilaisuus pidettiin 16.1. Loviisan Seurahuoneella. Paikalla oli lähes 70 senioria. Tilaisuuteen oli kutsuttu kansanedustaja, RKP:n eduskuntaryhmän puheenjohtaja ja Loviisan kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Otto Andersson**.

Kansanedustaja Andersson kertoi eduskunnan ja Loviisan ajankohtaisista asioista. Monia asioita hän ehtikin käsitellä tunnin aikana, erityisesti senioreita kiinnostivat terveydenhoidon ongelmat. Seniorit olivat tyytyväisiä Anderssonin selkeään puheeseen ja hyvään ajankohtais tietoon.

Tilaisuuden lopuksi Loviisan seniorien puheenjohtaja **Petri Hyvönen** kertoi hyvinvointialueen kuulumiset ja tiedot tulevista tapahtumista. Eikä kahittelutaukoakaan unohdettu.

Irmeli Thomasson

IRMEI THOMASSON



6.

6. Lounastapaamiset 10 vuotta

LOVIISA Yhteiset lounaat piristävät päivää. Loviisan seniorien lounaskerho perustettiin 2014, perustajina olivat **Margareta Lepänaho** ja jo edesmennyt **Seija Kauppinen**. Vuodesta 2017 vetäjänä oli **Anja Kokko** ja 2023 lähtien **Satu Sainomaa**, jolloin myös kerhon nimi muutettiin lounastapaamiseksi.

Tapaamiset järjestetään kerran kuukaudessa ja aina eri ravintolassa. Paikallisten ruokapaikkojen lisäksi myös lähiseutujen ravintoloita käytetään. Ruokailemaan mennään ”kimppekyydillä”, jolloin kaikilla on mahdollisuus päästä ruokailemaan senioriystävien kanssa. Lounastapaamisista on tullut suosittuja, ja niitä odotetaan aina! Pieni ongelma on vain hyvien ruokapaikkojen löytyminen suurelle seniorijoukolle, mutta toistaiseksi se on onnistunut.

Loviisan senioreilla on myös muita aktiivisia kerhoja, jotka ovat elokuva, golf, keilailu, kesäpelit, kirjallisuus, kunto, seniorivisa ja ystäväkerho. Niistäkin riittäisi paljon kerrottavaa.

Irmeli Thomasson

Lue lisää juttuja
verkko-Patinasta!

[www.senioriliitto.fi/
patina/
patinan-verkkolehti/](http://www.senioriliitto.fi/patina/patinan-verkkolehti/)

LIISA AUER



7.

7. Oulun seniorit liikkeellä

OULU Liikuntakerhon ei tarvitse olla pelkkää liikuntaa, vaan siihen voidaan yhdistää monenlaista muuta mukavaa tekemistä.

Vuoden alussa Oulun seniorit perustivat liikunta- ja retkeilykerhon, kun yhdistykseen liittyi innokas liikkuja **Pertti Niskanen**. Liikkuminen on tunnetusti mukava ja halpa tapa hoitaa terveyttä. Luontopolkujen epätasaisilla reiteillä kävely aktivoi sopivasti aivojamme, ja kun tähän yhdistetään kulttuurikäynti, makkaranpaisto, lintubongaus, geokätköily tai jokin muu aktiviteetti sekä hauska seura, niin muodostuu uudenlainen tapa saada seniorit liikkeelle.

Liikunta- ja retkeilykerhon tavoitteena on tavata liikkumisen merkeissä 3–4 kertaa/kk. Tammikuun ja helmikuun alun pakkaset estivät osittain ulkona liikkumisen. Onneksi pakkaset hellittivät helmikuun puolessa välissä ja olemme päässeet kävelemään 2–4 kilometrin pituisia lenkkejä Oulujoen suiston sekä puistojen kävelyreiteillä saujojen kanssa ja ilman. Kävelylenkki päätetään yleensä johonkin kahvilaan, jossa keskustellen parannetaan maailmaa. Kevään etenemistä ja muuttolintujen saapumista saamme seurata tulevilla kävelylenkeillä.

Liisa Auer

LIISA AUER



8.

8. Rajatonta nuorisomusiikkia

OULU Ennätysjoukko Oulun senioreiden jäseniä – 44 jäsentä – osallistui Oulun sinfoniaorkesterin ja Rajattoman konserttiin *Rajaton sings Abba*.

Oulun musiikkikeskukseen tulimme aikaisin aamulla klo 9.30, jolloin alkoi infotilaisuus. Itse konsertti alkoi klo 10. Infotilaisuudessa **Jussi Chydenius** kertoi Rajattomien kiertueista eri puolilla maailmaa.

Australialaiset ovat aikanaan olleet todellisia Abba-faneja, ja se oli näkynyt sekä tuntunut myös Tasmaniassa pidetyssä konsertissa – jo ensimmäisen laulun jälkeen yleisö oli alkanut tanssia musiikin tahdissa. Myös Carnegie Hallissa New Yorkissa oli yleisö alkanut tanssia, mitä ei ollut aiemmin tapahtunut paikan historiassa.

Abban Euroviisuvoitosta on jo 50 vuotta aikaa. Meillä vielä jalat ja kädet löivät tahtia, mutta tanssimaan ei sentään alettu konserttisalissa. Kappaleita kuunnellessa usealle tuli muistoja ja tunteita mieleen tilanteista, joissa Abban musiikki oli ollut mukana. Konsertin jälkeen söimme yhteisen lounaan meille varatussa Preludiravintolan kabinetissa. Tällaisella satsilla kelpaa päivä aloittaa!

Liisa Auer

KIRSI KAULANEN



9.

9. Koiviston muistomerkin tekijän vierailu

PORVOO Porvoon kansalliset seniorit sai 30. tammikuuta vieraakseen **Mauno Koiviston** muistomerkin porvoolaisen tekijän kuvanveistäjä **Kirsi Kaulasen** (s. 1969).

Kaulanen on tullut tunnetuksi monumenttien tekijänä ja useiden kilpailujen voittajana.

– Pyrin veistämään teräksestä naiselista, pehmeää, herkkää ja aineetonta. Heijastava pinta peilaa ja elää ympäristön ja valon vaihteluiden mukana, kuvasi Kaulanen teostaan ”Välittäjä”, joka voitti Koiviston muistomerkkilpailun. Teos julkistettiin Helsingissä Pikkuparlamentin puistossa Koiviston 100-vuotissyntymäpäivänä 25.11.2023.

Teoksen kaksi osaa kuvaavat presidenttiä idän ja lännen välillä. Teos on ruostumatonta terästä, kuusi metriä korkea ja viisitoista metriä pitkä.

Äkäslompolosta kotoisin oleva Kaulanen kertoi videon ja kuvien avulla teoksen eri tekovaiheista sekä muista töistään, urastaan ja elämästään. Esitys innosti omien taidekokemusten jakamiseen yhdistyksemme jäseniä, joita oli paikalla lähes sata.

Leena Anttonen

MARKKU RANTA



10.

10. Pälkäneen seniorit on Kunnan kuntalainen 2023

PÄLKÄNE Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on myöntänyt Pälkäneen seniorit ry:lle Kunnan kuntalainen 2023 -huomionosoituksen. Keilailu-, kuntosalii- ja kävelykerhot ovat liikkeellä viikoittain, ja muutaman kerran vuodessa lähdetään kävelemään tai patikoimaan vähän kauemmaksiin.

Kaksi vuotta sitten yli 40 pälkäneläistä senioria keräsi kilometrejä kävelen, ja tuli toiseksi valtakunnallisen Kävelykilometrikisan suursarjassa. Pälkäneen senioreissa korostamme liikunnan tuoman fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös keskinäisten kohtaamisten ja keskustelujen tärkeyttä. Kiitokset kuuluvat myös kaikille liikunta-kerhojen vetäjille sekä suurelle joukolle senioriliikkujia.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Tiina Kokkola** ja liikunnan yhtenä kantavana voimana vuosien ajan toiminut **Riitta Ranta** vastaanottivat 2. helmikuuta Pälkäneen kunnantalolla Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kunniakirjan ja ansiolevykkeen sekä Pälkäneen kunnalta lahjakortin, jonka avulla voimme lisätä liikuntaa yhdistyksessämme.

Tiina Kokkola

PAULA RAUMAN



11.

11. Aivoterveyttä lämmöllä ja huumorilla

SALO Salon seniorien lounastapaamisessa vierailut psykologi **Pirkko Lahti** opasti ikäihmisiä onnellisuuteen.

– Koettakaa kerätä onnenhetkiä, muisuttu mielen huollosta puhunut Lahti.

– Illalla, kun pistää päänsä tyynyyn, on hyvä miettiä mitä hyvää juuri sinä päivänä on tapahtunut.

Mielenterveyden ylläpitoon liittyy toki paljon muutakin:

– Yhtenä asiana on hyvä uni. Unta ihminen näkee kahden tunnin välein, vaikka hän ei sitä muistakaan. Tänä aikana hän työstää alitajuisesti päivän tapahtumia. Aivot tarvitsevat lepoa, ja näin ollen myös syvää unta.

Mielenhuollon yhtenä kulmakivenä ovat hyvät ihmissuhteet. Tältä sektorilta Lahti toi esiin paitsi sukulaiset ja ystävät, myös ”heimoajattelun”. Tällaista porukkaa löytyy muun muassa samanhenkisistä harrastuksista ja erilaisista kokoontumisista.

Pirkko Lahtea kuuntelemaan tulleet yli 160 Salon seniorien jäsentä saivat vinkiksi kolme asiaa, jotka vaikuttavat onnellisuuteen: jotain tehtävää, jotain toivottavaa ja jotain rakastettavaa.

– Itselleen on oltava myös armollinen.

Paula Rauman

MIKKO HEINOLA



12.

12. Elämää Kokemäenjoen varrella

SATAKUNTA Satakunnan kansallisen senioripiirin kevätkokouspäivä 8.3.2024 Harjavallassa tarjosi noin sadalle osallistujalle viihdyttävää ja kiinnostavaa ohjelmaa musiikkiesitysten ja esitelmien muodossa. Teemana oli Kokemäenjoki ja elämä sen varrella.

Harjavallan kaupunginjohtaja **Hannu Kuusela** esitteli Harjavallan nykytilaa ja tulevaisuudennäkymiä ’vihreän teollisuuden’ kaupunkina, jossa on sekä uusia mahdollisuuksia kehittyvälle teollisuudelle että viihtyisälle asumiselle.

Rehtori **Kari Mäntylä** Porista esitteli ensin **Lasse Lovénin** teoksen ”Merikarhun kierros. Tarinoita Kokemäenjoen varrelta”.

Seuraavaksi Kari Mäntylä kertoi Kokemäenjoen syntyvaiheista noin 7 000 vuoden ajalta, jolloin maan kohoamisen seurauksena joki laski mereen Liekovedestä ensin Tyrvään kohisevina koskina ja viimein nykyisellä laajalla suistoalueella Porin edustalla. Hän on selvittänyt vanhoista dokumenteista liikkumista jokialueella alkaen tuohesta ja nahasta valmistetuilla kanooteilla päätyen Porin satamien tankkereihin.

Irene Suominen

TERVIS -KYLPYLÄHOTELLI on koko Viron suurin, modernein ja perinteikkäin kylpylä. Panostamme erityisesti asiakkaidemme hyvinvointiin, jotta jokainen meillä vietetty loma tekisi hyvää niin sielulle kuin kehoillekin.

Tutustu Tervis -kylpylään terveyslomiin: spatervis.ee/fi

Markku, Mikkeli. Vieraillut Terviksessä 61 kertaa!

„Selkäni voi aina Terviksessä käynnin jälkeen paremmin. Käyn täällä 4 kertaa vuodessa terveyslomalla. Minulle on tärkeää että terveysloma sisältää lääkärin vastaanoton.”

Sirkka-Liisa & Liisa

„Ehdottomasti kannattaa tulla tutustumaan!

Lääkärin vastaanotto on tärkeä, koska se auttaa oikeiden hoitojen valinnassa. Ikääntyessä vaivat lisääntyvät ja niistä on hyvä keskustella lääkärin kanssa. Tulemme varmasti takaisin.”

Reijo, Kuopiosta

„Olen astmaatikko ja erityisesti hieronnat, yrttikylvyt sekä suola-huone ja -sauna sopivat minulle. Tulen Tervikseen ennen kaikkea hoitojen ja hyvän ruuan takia. Myös ympäristö on hieno.”

Terveyslomapaketti

„Terveyttä
kylpylästä”

(3 hoitoa päivässä)



- Säännöllinen päivärytmi
- Monipuoliset liikuntamahdollisuudet
- Terveellinen ruokavalio
- Upea saunakeskus

HINTA
ALKAEN
(alk. 4 yötä)

61 €

1 hlö/1vrk 2 hh:ssa

spatervis.ee/fi

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 houkutelut 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 **opastetuille 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:
matkapaajat.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, vehreä 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 SYKSYN 2024 matkat osoitteessa matkapaajat.fi/senioriliitto

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

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

MATKAPOJAT

EETU jyrähti eläkkeiden leikkauksista

Talven aikana virinnyt keskustelu valtiontalouden lisäsopeutus-tarpeesta sai uusia kierroksia huhtikuussa, kun valtionvarainministeri Riikka Purra totesi, että myös eläkeläisiin on kohdennettava leikkaus- ja muita verotuksellisia toimenpiteitä.

Teksti Timo Vuori ja Maarit Kuikka | **Kuva** Petri Rytönen

Eläkkeiden sopeuttamistarpeisiin otettiin laajasti kantaa useamman organisaation ja asiantuntijan tahoilta. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU antoi asiasta oman kannanottonsa ennen hallituksen budjettiriihessä käytäviä neuvotteluita huhtikuun puolivälissä. Lehden julkaisemisen aikaan tiedetään jo, mitä budjettiriihessä päätettiin.

EETU varoitti eriarvoisuuden kasvattamisesta

EETUn varoitukset eläkeläisiin kohdistuvista leikkauksista huomioitiin laajasti mediassa. Esimerkiksi YLE, MTV3, Helsingin Sanomat, Aamulehti, Kauppalehti ja Talouselämä uutisoivat asiasta. Uutiset ja EETUn kannanotto ovat kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa senioriliitto.fi/edunvalvonta.

Yhteisen kannanoton lisäksi senioriliitto haluaa tuoda esille pari muutakin näkökulmaa eläkekeskusteluun.

Väliaikainen "raippavero"

Suomessa otettiin käyttöön tilapäinen autovero vuonna 1958, joka sittemmin muuttui pysyväksi. Näin uhkaa käydä myös eläketulosta maksettavalle lisäverolle, niin sanotulle raippaverolle, joka on ollut väliaikaisesti käytössä vuodesta 2013.

Raippaverosta maksetaan valtiolle eläketulon lisäveroa 5,85 prosenttia siltä osin kuin eläketulo vähennettynä eläketulovähennyksellä ylittää 47 000 euroa. Raippaveron ala-



↑ EETU-järjestöjen toiminnanjohtajat mediatilaisuudessa Helsingissä. Kuvasta puuttuvat KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry:n toiminnanjohtaja Päivi Kyyrö ja Svenska pensio-närsförbundetin verksamhetsledare Ilona Salonen.

rajaan ei ole tehty muutoksia sitten vuoden 2017. Raippaveroa maksaa tänä vuonna arviolta noin 85 000 eläkeläistä.

Eläkkeiden verotuksen kiristäminen voi syödä varsinkin nuorempien eläkeläisten kiinnostusta ansiotyöhön eläkkeellä. Nykyisellään marginaalivero on esimerkiksi eläketuloluokassa 40 000 euroa vuodessa jo 46,7 prosenttia.

Eläkeläiset maksavat myös muita veroja

Päätettäessä valtion lisäsopeustatarpeen kohdentamisesta pitää muistaa myös muut eläkeläisten maksamat verot, kuten

autoiluun liittyvät verot, kiinteistö- ja osinkoverot, unohtamatta tietenkään arvonlisäveroa.

Suomessa on tällä hetkellä OECD-maiden neljänneksi korkein veroaste. Mikäli osan eläkeläisistä verotusta kiristetään, jää heillä tällöin vähemmän rahaa kulutukseen ja oman terveyden ylläpitämiseen. Sama koskee eläkeindeksien jäädyttämisen vaikutuksia.

Liian kireä verotus voi olla perustuslain vastainen, kuten eduskunnan perustuslakivaliokunta totesi lausunnossaan viime syksynä. Verojen ja leikkausten rinnalle tarvitaan investointeja Suomeen.

Senioriliiton vuoden 2024 Seniorikeilamestaruuskisa

Tampereella 12.–13.10.2024 · Kaupin keilahalli, Keilakuja 1, 33520 Tampere

Kilpailusarjat

Kilpasarjat ovat kilpailuvuonna täyttäneille seuraavat:

Naiset alle 75 v

Miehet alle 75 v

Naiset yli 75 v

Miehet yli 75 v

Parikilpailu 2 x 4 sarjaa – kilpailijat samasta yhdistyksestä

Joukkuekilpailu 4 x 4 sarjaa – kilpailijat samasta yhdistyksestä

Joukkueisiin voi kuulua miehiä ja naisia, joilla kaikilla on ikätasoisuus. Henkilökohtainen tasoisuus on veteraanisääntöjen mukaisesti yksi (1) piste/sarja/vuosi.

Tasoitusten laskeminen alkaa 61 ikävuodesta ja koskee kaikkia osallistujia.

Pelitapa

Henkilökohtainen 4 sarjaa eurooppalaisella pelitavalla (radanvaihto sarjoittain). Ennen kilpailua jokaisella keilaajalla on neljä (4) harjoitusheittoa avausradalla.

Palkinnot

Sarjoittain henkilökohtainen kolmelle parhaalle sekä pari- ja joukkuekilpailun voittajajoukkueille.

Kilpailuerät

12.10.24 lauantaina klo 12.00 ja 13.30

13.10.24 sunnuntaina klo 12.00 ja 13.30

Kilpailusäännöt

Senioriliiton kotisivuilta www.senioriliitto.fi (jäsenille)

Kilpailumaksu

33 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille

Tampereen kansalliset seniorit ry
FI25 4108 0010 7633 43, viite 2794

Ilmoittautuminen

Yhdistyksittäin sähköpostitse

viimeistään 29.9.2024

juhani.e.saarinen@gmail.com

Osanottajista ilmoitetaan nimi, syntymävuosi, jäsenyhdistys ja onko mukana myös pari/joukkuekisassa.

Kilpailun järjestäjä

Tampereen kansalliset seniorit ry
Keilakerho
Juhani Saarinen
puh. 050 0640988

Tervetuloa Tampereelle!

Tapahtumaa tukee OmaSp tarjoamalla kahvit osallistujille.



OmaSp:ssä hoidat henkilökohtaisen asiantuntijasi kanssa arjen raha-asiat. Ovimme ja kassapalvelumme avoinna joka arkipäivä ilman ajanvarausta.



Kalenteri



KUVA ISTOCK.COM

↑ Unescon maailmanperintökohteessa Visbyssä ruusut kukkivat läpi kesän.

Huhtikuu

24.4. klo 13–16 Seniorin tuki -seminaari SOSTE, Helsinki

Toukokuu

7.5. klo 13–14 Kilta-kahvit, Teams

14.–15.5. Rohkeasti seniори -kurssi, Helsinki

21.–22.5. Rohkeasti seniiori -kurssi, Lappeenranta

22.5. klo 11–12 Viestinnän etäkahvit, Teams

27.5. Liikuntakerhojen ohjaajien ja liikunta-senioreiden motivaatio- ja koulutuspäivä, Varala, Tampere

29.5. klo 10.30–12.00 EETU ry:n EU-vaalipaneeli Cinema Orion, Helsinki

30.5. Liiton hallituksen kokous

Kesäkuu

5.6. Piirien KILTA-vastaavien koulutus, Helsinki

5.6. klo 10–12 Piirien HVA-vastaavien tapaaminen, Teams

6.6. Piirien koulutus- ja Kansiovastaavien tapaa-minen, Helsinki

14.–16.6. Ruusujen Visby -matka, Viking Gabriella

Huom!

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

YHTEYSTIEDOT

Osoitteenmuutokseen, 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, kannatojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

Matkassa senioreiden kanssa!

Senioriliitto ja sen paikallisyhdistykset tarjoavat jäsenille monipuolista ja mielenkiintoista matkatoimintaa niin kotimaahan kuin ulkomaille.

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Kroatian
matkalla
nähtiin
satumaisia
maisemia ja
sinistä merta.



→ Vaellus-
matkalla
hoidettiin myös
palautumista
Liikuntamat-
kojen ohjaajan
vetämänä.

Elämyksiä, uusia kokemuksia, hyvää seuraa, ruokaa ja juomaa sekä luotettavia matkakumppaneita. Muun muassa näitä asioita seniorit odottavat yhdistysten ja liiton matkoilta. Matkatoimintamme erityisesti yhdistyksissä on laajaa ja mielenkiintoista. Tätä täydentää liiton matkatoiminta. Senioreilta senioreille laadukkaasti!

Matkatoiminta senioriliitossa on ollut vuosia aktiivista ja pyrkinyt tarjoamaan uusia elämyksiä paikallisyhdistysten jäsenille täyttäen harvinaisempia toiveita ja ideoita. Matkatoimintamme kärkenä on tuottaa valikoitujen matkakumppaneiden kanssa elämäniloa sekä laadukkaita elämyksiä senioreille.

Senioriliiton matkat ovat senioreille räätälöityjä kokonaisuuksia, joten ne eivät ole vertailukelpoisia omatoimimatkoihin tai muihin matkatoimistojen tarjoamiin matkoihin. Senioriliiton matkat toteutetaan aina matkakumppanien kanssa, jotka vastaavat käytännön asioista aina matkan suunnittelusta ja toteutuksesta, varauksiin ja asiakkaiden kysymyksiin vastaamiseen.

Matkatoiminnan haasteet ja mahdollisuudet

Toimintaympäristö on muuttunut matkatoiminnassa varsin nopeasti. Koronan jälkeen on nähty muun muassa nopeita kapasiteettimuutoksia hotelleilla, henkilökuntavajetta matka- ja majoituskohteissa, nopeita muutoksia lentoreiteissä ja nopeasti nousseita hintoja ja kiristyneitä maksuehtoja kohteista matkanjärjestäjille.

Tämä on näkynyt matkustajille eri tavoin. Väliillä olemme joutuneet muuttamaan matkaohjelmaa nopeallakin aikataululla, matkojen hinnoissa on ollut nousupainetta ja päätös lähteä matkalle tulee tehdä aikaisempaa nopeammin. Esteettömän matkan järjestäminen on lykkääntynyt yhteistyökumppanien puutteen takia mutta sellainen pyritään toteuttamaan vuonna 2025.

Positiivisena näkymänä on matkailualan nopea ja vahva elpyminen ympäri



/ ”Ihmiset haluavat matkustaa, kokea ja nähdä uusia asioita.” /

Eurooppaa. Ihmiset haluavat matkustaa, kokea ja nähdä uusia asioita. Tämä tuo myös uusia mielenkiintoisia matkakohteita ja ohjelmamahdollisuuksia. Uusina matkatyyppinä ovat esimerkiksi senioreille sopivat vaellusmatkat sekä ROPAX-matkat Saksaan.

Senioriliiton matkakumppanit esittelyssä

Suurin kumppanimme matkatoiminnassa on Matkapojat, jotka vastaavat tällä hetkellä esimerkiksi Patina-lehden matkoista, osasta jäsenmatkoja sekä suosituista patikointimatkoista. Matkapojat ovat myös tuttu matkatoimistokumppani esimerkiksi Elämäniloa ja voimaa -risteilyltä.

Toinen senioriliiton matkakumppani on suomalainen perheyrittäjä Kristina, joka on erikoistunut yhteismatkailuun. Kristinan kanssa toteutamme erilaisia jokiristeilyjä, ROPAX-matkoja Finnlinesin aluksilla Saksaan sekä erikoisempia matkoja harvinaisempiin kohteisiin.

Jäsenetukumppanimme on toiminut vuosien ajan kotimainen varustamokonserni Viking Line Abp, joka tarjoaa senioreille alennuksia erilaisista reittimatkoista ja risteilyistä. Elämäniloa ja voimaa -risteily toteutettiin onnistuneesta Viking Linen Gabriellalla.

Mistä löydät senioriliiton matkat?

Ajankohtainen matkatarjontamme kumppaniemme kanssa on aina löydettävissä osoitteessa www.senioriliitto.fi/matkat. Matkoja mainostetaan tämän lisäksi Patina-lehdessä sekä osana sähköistä jäsenkirjettä, joka lähetetään senioriyhdistysten jäsenille noin joka toinen viikko!

Tulevana kesänä meillä on suosittu matkat ruusujen Visbyhyn Viking Gabriellalla 14.–16.6.2024 Matkapojien kautta sekä Saarenmaan oopperapäivät 15.–28.7.2024 Matka-Agenttien kautta. Kysy vielä viimeisiä paikkoja näille matkoille vastuullisista matkatoimistoista!

Tulevan syksyn matkatarjontaa



↑ Senioriliiton ensimmäisellä jokiristeilyllä oli tunnelma korkealla juhlaillallisella.

MATKAPOJAT: Opastettu matka Uppsalaan 12.–15.8.2024

Kaksi yötä laivalla ja yksi yö hotellissa. Uppsalassa tutustumme mm. kasvitieteelliseen puutarhaan, Vanhassa Uppsalassa näemme Kuninkaan kumpuja, jotka ajoittuvat noin 400–500-luvuille ja ovat Ruotsin tunnetuimpia muinaisjäännöksiä. Vierailemme myös Linnén puutarhassa, joka on keidas keskellä Uppsalaa. Uppsalan upeaa Tuomiokirkkoakaan ei kannata jättää väliin! Matkan aikana vierailemme myös Tukholmassa Drottningholmin linnassa ja sen upeassa barokkipuutarhassa.

MATKAPOJAT: Senioriliiton Patikkamatka Kitzbühelin maisemiin 8.–13.9.2024

Matkamme suuntautuu Itävaltaan, kuuluisan laskettelukeskuksen Kitzbühelin läheisyyteen. Tervetuloa mukaan katsomaan, missä **Palanderin Kalle** voitti ne kaksi Maailman Cupin pujottelua. Käytössämme on hotellissa joka ilta sauna ja uima-allas. Patikat on suunniteltu pituudeltaan joustaviksi, ja niitä mahdollista muokata ryhmän kunnon ja motivaation mukaan. Ryhmä voidaan tarvittaessa myös puolittaa ja osa voi patikoida pitempään ja osa ottaa lyhemmät reitit.

KRISTINA CRUISES: Kansallisen senioriliiton Tonavan jokiristeily – Historian ja kulttuurin Tonava 22.–29.9.2024

Rentoudu viikko mukavalla jokilaivalla, ympärilläsi syksyyn pukeutunut, kaunis Tonava. Nauti upeista pääkaupungeista, hienoista historiallisista nähtävyyksistä ja joenvarren levollisista maisemista. Levähdä laivalla ihastuttavia jokivarren maisemia katsellen. Sivuille jäävät joenvarren kylät ja aprikoosipuutarhat, viiniviljelmät ja rauniolinnat. Ihastele komeaa, koristeellista barokkiarkkitehtuuria pitkin matkaa, kuten Bratislavassa. Komein yksittäinen nähtävyys lienee Melkin linnoitusmainen luostari kauniine kirkkoineen ja arvokkaine kirjastoineen.

MATKAPOJAT: Senioriliiton Irlannin kiertomatka – Galway ja Dublin 9.–13.10.2024

Lähde vihreän saaren ystävälliseen syleilyyn. Suuntaamme ensimmäisenä Galwayhin, joka sijaitsee meren rannalla ja joka on yksi Länsi-Irlannin suurimpia kaupunkeja. Vierailemme Moherin kalliolla, jotka ovat yksi tämän matkan huippukohdista! Nämä mahtavat jyrkänteet laskevat äkkijyrkästi mereen. Tällä matkalla ehdit tutustumaan myös Dubliniin. Lennämme Finnairilla! Matkalla senioriliiton edustajana järjestöpäällikkö **Pia Nyman**.

Kysy lisää!

Ota yhteyttä matkanjärjestäjä-kumppaneihimme ja kysy senioriliiton matkoja!

MATKAPOJAT

Soittamalla:
puh. 010 2323 200
ma-pe 9–16

Sähköpostitse:
myyntipalvelu@matkaporjat.fi

Netissä:
www.matkaporjat.fi/
senioriliitto

KRISTINA CRUISES

Soittamalla: puh. 05 211 44

Sähköpostitse: info@kristina.fi

Netissä:
www.senioriliitto.fi/matkat

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton uutuusmatkoille

OPASTETTU PATIKKAMATKA KITZBÜHELIIN, 6 pv **UUTUUS!**

Hyvinvoinnin ja yhdessäolon täydet patikkalomat vievät nauttimaan upeisiin maisemiin. Näillä matkoilla taivalletaan rennosti oman vauhdin mukaan ja siirretään arjen kiireet sivuun. Matka suuntautuu Itävaltaan, kuuluisan laskettelukeskuksen Kitzbühelin läheisyyteen. Matkan hintaan sisältyy puolihoido. Matka soveltuu kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaaville.

8.9.-13.9.2024 alk./hlö **1575 €**



Lähde hyvinvointilomalle upeisiin Kitzbühelin maisemiin.



Patikkamatka soveltuu kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaaville.



Moherin kalliot ovat yksi Irlannin matkan huippukohdista.

IRLANNIN OPASTETTU KIERTOMATKA GALWAY JA DUBLIN, 5 pv **UUTUUS!**

Lähde vihreän saaren ystävälliseen syleilyyn. Suuntamme ensiksi Galwayhin, joka sijaitsee meren rannalla ja se on yksi Länsi-Irlannin suurimpia kaupunkeja. Vierailimme Moherin kalliolla, jotka ovat yksi tämän matkan huippukohdista! Nämä mahtavat jyrkänteet laskevat äkkijyrkästi mereen. Tällä matkalla ehdit tutustumaan myös Dubliniin.

9.10.-13.10.2024 alk./hlö **1825 €**

OPASTETTU MATKA UPPSALAAN, 4 pv **UUTUUS!**

Kaksi yötä laivalla ja yksi yö hotellissa. Uppsalassa tutustumme mm. kasvitieteelliseen puutarhaan, Vanhassa Uppsalassa näemme Kuninkaan kumpuja, jotka ajoittuvat noin 400-500-luvuille ja ovat Ruotsin tunnetuimpia muinaisjäänneksiä. Vierailemme myös Linnén puutarhassa, joka on keidas keskellä Uppsalaa. Carl von Linnén perustama puutarha ja elävä museo vaalii edelleen hänen kasvitieteellisiä oppejaan. Uppsalan upeaa Tuomiokirkkoakaan ei kannata jättää väliin! Matkan aikana vierailemme myös Tukholmassa Drottningholmin linnassa ja sen upeassa barokkipuutarhassa. Hintaan sis. ruokailuja ja pääsymaksut.

12.-15.8.2024 alk./hlö **519 €**

Senioriliiton matkoilla mukana Senioriliiton edustaja ja suomenkieliset oppaat. Tulossa myyntiin Tarton (28.-30.9.) matka. Visbyn risteilylle (14.-16.6.) vielä muutama paikka vapaana!



Uppsalan kasvitieteellinen puutarha.



Uppsalan upea Tuomiokirkko.



Vierailemme myös Drottningholmin linnassa.

MATKAPOJAT

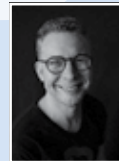
matkapaajat.fi/senioriliitto • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

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

Senioriliiton jokiristeily 22. – 29.9.2024

HISTORIAN JA KULTTUURIN TONAVA Saksa, Itävalta, Unkari, Slovakia

Rentoudu viikko mukavalla jokilaivalla, ympärilläsi syksyyn pukeutunut, kaunis Tonaava. Nauti upeista pääkaupungeista, hienoista historiallisista nähtävyyksistä ja joenvarren levollisista maisemista. Risteily alkaa Saksasta, Passaun kaupungista, jonka barokkiarkkitehtuuri huokuu menneen maailman loistoa. Pieni ja idyllinen Dürnstein sijaitsee kuvankauniin Wachau laakson syleilyssä. Seuraavana on vuorossa Wien, jonka hienostunut ilmapääri on aivan omansa. Katsele suurellista arkkitehtuuria, aisti klassikkokahviloiden tunnelmaa ja vietä iltaa klassisen musiikin konsertissa. Viehättävä Esztergom on Unkarin vanhimpia kaupunkeja ja kuuluisa vaikuttavasta basilikastaan. Sitten houkutuksiaan tarjoilee ihastuttava kylpyläkaupunki Budapest. Kulje kävelykadun kaupoissa ja kahviloissa, poikkea kauppahalliin ja linnakukkulan vanhoille kujille. Bratislavasta kohtaat pastellinsävyisen vanhan kaupungin, joka on oikea herkkupala autottomine katuineen ja komeine aukioineen. Ennen risteilyn päätöstä odottaa Melkissä vielä maineikas barokkiluostari.



Mukana Senioriliiton edustaja. Musiikkivieraana muusikko, kapellimestari ja säveltäjä **Tuomas Kesälä**.

Matkapaketin hintaan sisältyy:

Lennot Helsingistä, kuljetukset, 7 yön risteily m/s Swiss Pearl – jokiristeilyllä, täysihoito laivalla, ruokajuomat, ohjelma laivalla sekä Kristina matkanjohtajan palvelut.

Matkan hinta / hlö
Senioriliiton jäsenille, hytti-
luokasta riippuen
2 125 € – 2 980 €

Tällä risteilyllä kaikki kanssamatkustajat ovat suomalaisia. Hinnossa on huomioitu 70 € / hlö jäsenalennus. Edun saadaksesi mainitse varauksen yhteydessä Senioriliiton jäsenyydestä. Lisämaksullinen retkipaketti 179 € / hlö sis. retket Wienissä, Budapestissa sekä Melkin luostarissa.

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla
www.senioriliitto.fi/jokiristeily
Varaukset puhelimitse suoraan Kristinalta
p. 05 – 211 44 (ma-pe klo 10-16)



Kristina





Helatorstaista helluntaihin

– Jeesuksen taivaaseenastumisesta Pyhän Hengen vuodattamiseen

Kristillisten pyhäpäivien kokonaisuutta kutsutaan kirkkovuodeksi. Kirkkovuosi alkaa ensimmäisenä adventtina ja siinä on noin kuusikymmentä pyhäpäivää.

Teksti Kari Mäkelä
Kuvat iStock.com

Kirkkovuoden keskus ja kristittyjen suurin juhla on pääsiäinen. Muut kaksi tärkeintä ovat joulujakso ja helluntaijakso. Kirkkovuosi jakaantuu jaksoihin: joulujakso, pääsiäisaika ja helluntaijakso. Pääsiäisjaksoon sisältyy paastonaikaa edeltävät sunnuntait, paastonaika ja pääsiäisaika.

Pääsiäisaikana pääsiäisen ja helluntain välissä neljänkymmenen päivän kuluttua pääsiäisestä vietetään helatorstaita. Helluntaita, joka on viimeinen pääsiäis-

jakson juhla, vietetään kymmenen päivää helatorstain jälkeen. Helluntai on Pyhän Hengen vuodattamiselle ja kristillisen kirkon perustamiselle omistettu kristillinen juhlapäivä. Helatorstain liturginen väri on valkoinen.

Helatorstaita vietetään Jeesuksen taivaaseenastumisen muistoksi.

Helatorstai oli Suomessa vuosina 1973–1991 siirrettyä edellisen viikon lauantaiksi, mutta sen jälkeen taas torstaiksi oikealle



Knoppi!

EUROOPPA-PÄIVÄÄ vietetään vuosittain 9.5. Silloin juhlistetaan historiallista Schumanin julistusta, jota pidetään euroopan unionin alkuna. Tänä vuonna myös helatorstai on 9.5.

paikalleen. Helatorstain nimen alkuosa hela viittaa ruotsin *pyhä*-sanaan (*helg*). Sana *helatorstai* on saatu muinaisruotsin sanasta *helgathorsdag*, joka merkitsee pyhää torstaita.

– Helatorstai jää seurakunnissa vähän vaimeaksi pääsiäisen ja helluntain väliin, toteaa teologian tohtori **Tomi Karttunen** kirkkohallituksesta.

Hän haluaisi helatorstain arvostuksen nousevan. Helatorstain merkityksen avaaminen olisi Karttusen mukaan tärkeää. Onhan sen sanoma keskeinen osa kirkkovootta ja kristillistä uskoa. Päivää vietetään useassa Euroopan maassa, muun muassa kaikissa pohjoismaissa, ja se pidetään usein vapaapäivänä.

Keravan seurakunnan eläkkeellä oleva kirkkoherra, rovasti **Anja Hänninen**, on samaa mieltä Karttusen kanssa siitä, että helatorstain merkitystä voisi avata syvemmin.

Hänninen on Suomen ensimmäisiä naispappeja ja ensimmäisiä naispuolisia kirkkoherroja. Piispa **Samuel Lehtonen**

vihki hänet papiksi vuonna 1988, jona vuonna vihittiin yhteensä 100 naispappia. Keravan kirkkoherrana Hänninen toimi vuosina 2001–2010. Hän on myös senioriliiton valtuuston varapuheenjohtaja.

Hänninen on huomannut Karttusen tapaan, että kirkossakäynti on helatorstaina selvästi vähäisempää esimerkiksi pääsiäiseen verrattuna, joka on varsin suosittu aika joulun ohella hiljentymiselle.

Kirkolliset juhlapäivät ovat muotoutuneet osaksi eurooppalaista kalenteria ja kulttuuria vuosisatojen kuluessa. Yhteiset juhlapäivät yhdistävät kristittyjä yli kansallisten ja kirkkokuntarajojen.

Helatorstain arvostuksen alhaisuuteen syynä voisi olla sekin, että siihen aikaan kaikki kevättyöt vaativat aikaa ja energiaa. Maaseudulla voidaan jo tehdä pitkiä päiviä pelloilla ja päästää eläimiä kesälaitumille. Kaupunkilaiset virittelevät mökkejään kesäkuuntoon.

Yksi perinne nykypäivän pääsiäisen vietossa kirkoissa on pääsiäiskynttilä.

/ ”Helatorstai jää seurakunnissa vähän vaimeaksi.” /



← Pääsiäis-
kynttilä palaa
jumalanpal-
veluksissa
helatorstaihin
tai hellunta-
ihin saakka.

/ ”Helluntaisnuntaita edeltävänä lauantaina on Etelä- ja Lounais-Suomessa poltettu helavalkeita.” /

Hänninen kertoo, että se sytytetään pääsiäisyönä, ja se palaa jumalanpalveluksissa helatorstaihin tai helluntaihin saakka.

– Koska se on samalla ylösnousemuksen ja kasteen kynttilä, joka tuo valon pimeyteen ja toivon, sitä voidaan kirkossa käyttää myös kasteen ja haudauksen yhteydessä sekä pyhäinpäivän iltana. Kastehan liittyy meidän ylösnousemiseen Kristukseen. Samoin haudataan siunaamisessa me saamme turvata siihen, että meidän jo kasteessa otettu Kristuksen omiksi ja Jumala on liittossaan uskollinen.

Helatorstaista kymmenen päivän kuluttua vietetään helluntaita.

Varsinainen helluntaipäivä on aina sunnuntaina, mutta useissa maissa myös seuraava maanantai, toinen helluntaipäivä,

on pyhäpäivä. Suomessakin oli näin aina vuoteen 1972 saakka.

Ortodoksit nimittävät varsinaista helluntaipäivää Pyhän kolminaisuuden päiväksi ja sitä seuraavaa maanantaita Pyhän Hengen päiväksi.

Helluntai on ollut vahvasti mukana myös kansanperinteessä. ”Jos ei heilaa helluntaina, ei ole koko kesänä”, sanottiin.

Helluntaisnuntaita edeltävänä lauantaina on Etelä- ja Lounais-Suomessa poltettu helavalkeita. Kuuluisin kansanperinteen kevätjuhla on Sääksmäen Ritvalan helka-juhla.

Helluntaihin päättyy siis kirkkovuoden pääsiäisjakso ja helluntaista alkaa helluntain jälkeinen aika, joka kestää kirkkovuoden loppuun saakka, eli marraskuussa olevaan tuomiosunnuntaihin.

INFO

Liturgisia värejä kirkkovuodessa on viisi

- ✗ **Valkoinen** kuvaa iloa, kiitosta, puhtautta ja autuutta. Se on myös Jumalan, Kristuksen, taivaan enkelien ja pyhien symboli.
- ✗ **Punainen** on veren, tulen ja tunnustuksen väri.
- ✗ **Vihreä** kuvaa toivoa ja iankaikkista elämää.
- ✗ **Violetti** on katumuksen, odotuksen ja parannuksen väri.
- ✗ **Musta** on murheen ja surun sekä katoavaisuuden väri.

VAIKEAT AJAT VAATIVAT VAKAATA TEKIJÄÄ

Suomen tie maailman parhaaksi maaksi on vaatinut menneiltä sukupolvilta uhrauksia, viisautta ja yhteistyökykyä. Niiden todellinen arvo korostuu nyt, kun maailma elää epävarmuuden aikoja.

Menneiden sukupolvien työn pohjalle rakennetaan myös uusi Suomi. Rakennusvaiheessa meidän pitää vaalia omaa historiaamme samalla, kun pyrimme määrätietoisesti läntisten arvoyhteisöjen ytimeen. Jotta takaisimme parhaan mahdollisen Suomen myös lapsenlapsillemme.

VILLE KAUNISTO

2. kauden kansanedustaja. Eduskunnan talousvaliokunnan varapj.
ETYJ:n yleiskokouksen Suomen valiokunnan puheenjohtaja.

Äänestä Ville europarlamenttiin



villekaunisto.fi   

HEIKKI SYRJÄ – RIKU SUOKAS

Karavaanari

KAIKKIEN
KAVERI



UUSI
KOTIMAINEN
KOMEDIA
ENSI-ILTA 12.6.2024

PYYNIKIN KESÄTEATTERI 2024

Sima oli viikinkien voimajuoma

Sima kannattaa valmistaa viikkoa ennen vappua.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Muinaiset viikingit kehittivät siman reseptin jo 700–1000-luvuilla. Viikingit valmistivat simansa hunajasta, ja he uskoivat, että se antaa heille mystisiä voimia. Viikingit joivat simaa samaan tapaan kuin olutta tai viiniä juodaan tänä päivänä.

Simaa tuotiin Suomeen 1500-luvulta lähtien, ja se oli suosituimpi tuontijuoma kuin olut. Tuohon aikaan sen alkoholipitoisuus saattoi olla jopa 15–17 prosenttia, kun se nykyisin on yleisesti yksi prosenti.

Simaa juotiin 1700-luvulla lähinnä varakkaiden keskuudessa, sillä vain heillä oli varaa hunajasta, sitruunoista ja hiiivasta valmistettuun kesäjuomaan.

Sokerin käytön yleistyttyä 1800-luvulla hunajan merkitys laski, ja vähitellen siman valmistuksessa ryhdyttiin hunajan sijaan käyttämään sokeria. Se merkitsi, että juoman valmistuskustannukset laskivat ja sima levisi yhä laajemman kansanosan suosioon.

Kesäajan ja erityisesti vapun seudun juoma simasta tuli 1900-luvun alussa. Siman suosio esimerkiksi samppanjan vaihtoehtona yleistyi kieltolain ja sitä seuranneen raittiusliikkeen vaikutuksesta. Vapun myötä simasta tuli ylioppilaiden ja työväestön juhlujuoma.



Wanhan ajan sima

8 l vettä
0,5 kg sokeria
0,5 kg fariinisokeria
4 sitruunaa
0,25 g tuorehiivaa

Pulloihin:
sokeria, rusinoita

Kiehauta puolet vedestä ja kaada se kymmenen litran ämpäriin.

Sekoita sokeri ja fariinisokeri sekaan niin, että ne sulavat.

Kuori sitruunan keltainen kuori ja poista kuoren alla oleva valkoinen kitkerä osa. Leikkaa sitruunat viipaleiksi.

Lisää sitruunan kuoret ja hedelmäliha vesi-sokeriliemeen. Lisää loppu vesi ja liota hiiva siihen.

Säilytä ämpärissä huoneenlämmössä seuraavaan päivään.

Laita jokaiseen pulloon teelusikallinen sokeria sekä muutama rusina.

Täytä pullo simalla ja kierrä korkit tiiviisti kiinni.

Anna pullojen olla yön yli huoneenlämmössä, ja siirrä ne sitten jääkaappiin. Näin sima valmistuu muutamassa päivässä.

Voit myös laittaa pullotetun siman heti jääkaappiin, jolloin sen kypsyminen kestää viikon.





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

Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **29.5.2024** 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 **Cristina Dahl-Hämäläinen** Kemiöstä. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Kuinka monta kertaa presidentti Niinistö tapasi kahdella toimikaudellaan presidentti Putinin (ei kv. kokouksia)?

- a) 9
- b) 16
- c) 21

2) Mistä vuodesta lähtien vappu (1.5.) on ollut virallinen liputuspäivä?

- a) 1961
- b) 1970
- c) 1979

3) Paljonko oli Alexander Stubbin saama ääniosuus presidentinvaalien toisella kierroksella?

- a) 50,6 %
- b) 51,2 %
- c) 51,6 %

4) Missä sijaitsee Simo Häyhä -museo?

- a) Rautjärvellä
- b) Parikkalassa
- c) Ruokolahdella

5) Mikä on Viron suurin saari?

- a) Hiidenmaa
- b) Saarenmaa
- c) Kihnu

6) "Lätsä-Pekka" Päivärinnan hallissa juostu 3 000 metrin Suomen ennätys rikottiin tänä vuonna. Milloin Päivärinta juoksi ennätyksen?

- a) 1973
- b) 1978
- c) 1984



7) Paljonko Suomen metsäteollisuustuotteiden viennin arvo oli euroissa vuonna 2022 ?

- a) 11 mrd
- b) 15 mrd
- c) 20 mrd

8) Milloin hyväksyttiin ensimmäinen kansaneläkelaki?

- a) 1928
- b) 1932
- c) 1937

9) Kuka on vuoden 2024 vuoden nuori taiteilija?

- a) Nastja Säde Rönkkö
- b) Emma Jääskeläinen
- c) Suvi Sysi

10) Kuinka montaa saamelaiskieltä Suomessa puhutaan?

- a) 1
- b) 3
- c) 5



Kevät indonesialaiseen panteum-tyyliin

Olet niin kaukana, kuitenkin luonani, tunnen sen,
kielon tuoksu on hengityksesi, koivun hiirenkorvainen oksa kätesi vyötärölläni,
tuomi humalluttaa minut rakkautesi valkoisella viattomuudella,
Nukahdan ilta-auringon puna-keltaisiin unelmiin.

Kielon tuoksu on hengityksesi, koivun hiirenkorvainen oksa kätesi vyötärölläni,
katso iltaruskoa, se on kaunis, punervan eri sävyjä,
nukahdan ilta-auringon punakeltaisiin unelmiin,
kuten rakkautemme, sielujemme ymmärtäväisyys, sinun ja minun.

Katso iltaruskoa, se on kaunis, punervan eri sävyjä,
Rakkaani tulee, kuulen hänen äänensä.
Kuten rakkautemme, sielujemme ymmärtäväisyys, sinun ja minun,
hänen ratsunsa kavioiden kopseen, kuin nuoren oriin.

Katso iltaruskoa, se on kaunis, punervan eri sävyjä,
tuomi humalluttaaminut rakkautesi valkoisella viattomuudella,
Hänen ratsunsa kavioiden kopseen, kuin nuoren oriin,
olet niin kaukana, kuitenkin luonani, tunnen sen.

Taide- ja runokirjastani "Fortis fortuna adjuvat – Onnetar suosii rohkeita
Maija Kotometsä

Kuka on vanhus

Onko vanhus kuin nurkkaan heitetty työkalu?
Ei ole, koska hänellä on vielä elämisen halu.
Hän on ihminen, joka on käytettävissä aina.
Yhtä varmasti arkena kuin sunnuntaina.
Häneen voit aina turvautua,
kun sinua ei kukaan muu auta.
Hänelle on myös tärkeä, että hänestä on käyttöä.
Onhan hänellä osaamisestaan hyvin paljon näyttöä.
Kuka voi sinua rakastaa yhtä paljon kuin oma vanhus.
Olkoonkin hän jo vaikka kuin vanha rahjus.
Hänellä on vain vanha ulkokuori.
Mieleltään hän on aina nuori.
Ei häntä nurkkaan heitetä.
Eikä maailmalta peitetä.
Googletetaan hänelle huolemme.

Osmo Thil



Puhujan muistio

1. *Valmistaudu ajoissa. Esitä omia ajatuksia tavoitteena saada kuulijat ajattelemaan. Kirjoita puhe arkistointia varten.*
2. *Puheessa pitää olla iskevä alku ja loppu. Ytimekkyys saa yleisön kuuntelemaan.*
3. *Ajatuksilla pitää olla painoarvoa ja arvokkuutta. Tavoitteena on "sydämiä sytyttämisen" eikä itsestään selvyyksien toteaminen.*
4. *Puhuja "taivuttaa" tai "käännyttää" kuulijoita. Selvyiden takaavat lyhyet lauseet ja kappaleet.*
5. *Muista tunteet. Puhujan omien tunteiden tulee olla aitoja. Älä loukkaa kuulijoita.*
6. *Puhujalla pitää olla vakaumus ja aate. Muista, että hyvän puheen pilaa sen muuttaminen "tiedotustilaisuudeksi".*
7. *Muista kehon kieli ja katse yleisöön. Esiinny ryhdikkäästi.*
8. *Puheen elävyyden takaavat äänelliset keinot: painotukset ja hitaus.*
9. *Harjoittele. Hallitse äänen, paperin ja kättesi tärinä.*
10. *Puhu, älä missään nimessä lue nuotilla ja liian nopeasti!*

Pertti Peltola



TERVEYSLOMIEN SUOSIO KASVUSSA

Elimistön vahvistamista ja vaivojen ennaltaehkäisyä

Tervis-kylpylähotellin johtava lääkäri Anneli Kahre kertoo, että sairaalan kuntoutusosastolle hakeudu-taan pääasiassa akuuttien sairauksien ja vammojen kuntoutushoitoa varten, kun sen sijaan kylpyläissä hoidetaan erityisesti kroonisia vaivoja. **”Meille tullaan vahvistamaan yleistä terveyttä”**, sanoo Kahre. Kylpylähoidot auttavat, kun terveysongelma ei ole vielä niin suuri että se vaatisi sairaalahoitoa. Kylpylähoidot ennaltaehkäisevät ja lieventävät kroonisia vaivoja sekä hidastavat niiden pahenemista. Kylpylähoidot tarjoavat apua erityisesti erilaisiin ikääntymisestä johtuviin vaivoihin, ne lievittävät kipuja ja parantavat liikkuvuutta, immuunijärjestelmä paranee ja terveys tulee vakaammaksi erityisesti pitkällä aikavälillä. Tämän takia kylpylähoitojen käyttäjistä pääosa onkin keski-ikäisiä ja heitä vanhempia.

Terviksessä lääkärin rooli, diagnoosien tekemisen lisäksi, on auttaa asiakasta tekemään oikeita hoitovalintoja. **Terviksessä työskentelevät lääkärit puhuvat suomea** ja ovat kuntouttavan lääketieteen erikoislääkäreitä tai lääkäreitä, joilla on pitkäaikainen kokemus kylpylähoitojen alalta.

Kylpylähotellissa vierailu on elämäntapa

Kylpylähoidot vaikuttavat nopeasti, lievittävät kipuja, parantavat liikkuvuutta ja vahvistavat immuuniteettiä jolloin terveys muuttuu vakaammaksi. Kylpylähoidot auttavat säilyttämään henkistä terveyttä ja pitämään kurissa ikääntymiseen liittyviä muutoksia ennaltaehkäisten samalla uupumusta ja stressiä. Kylpylässä ihminen voi keskittyä omaan itseensä ja terveyteensä.

Tervis -kylpylän valkoisten lakanoiden välissä levä-tessä arkipäivän huolet jäävät taakse – ei tarvitse huolehtia kotiaskareista eikä edes lähteä talon ulkopuolelle, ellei halua. Ei tarvitse siivota tai laittaa ruokaa, sillä ateriat tarjoillaan Terviksen ravintolassa. Tämä kaikki rentouttaa mieltä ja tehostaa hoitojen vaikutusta.

Henkilökohtaisesti suunniteltujen terveyslomien suosio jatkaa kasvuaan. Lomalta halutaan yhä enemmän hoitoja, hemmottelua ja mukavaa yhteistä aikaa. Siksi moni palaakin hoidattamaan terveyttään ja saamaan apua eri vaivoihin sekä lomaillemaan hyväksi toteamaansa kylpylään.

Virossa kylpylä tarkoittaa laajempaa kokonaisuutta kuin Suomessa

Verrattuna Suomeen, monet Viron kylpylät tarjoavat laajan valikoiman sellaisia terveyttä edistäviä hoitoja, joita Suomessa ei saa. Kylpylähotellillamme, Terviksellä (Pärnussa), on jo yli 50 -vuotinen kylpylä-historia. Vuosien varrella olemme kehittäneet palvelukokonaisuuden joka keskittyy räätälöityihin terveyslomiin. Tavoitteenamme on, että jokainen asiakas löytäisi ratkaisun omille, henkilökohtaisille, terveysongelmilleen. Lisäksi kylpyläloma on tehokas tapa ennaltaehkäistä terveyteen liittyviä ongelmia sekä ylläpitää fyysistä kuntoa ja terveyttä. Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että kylpyläiden erityyppisiä hoitotoimenpiteitä yhdistävä kuntoutushoito antaa yleensä paremman tuloksen kuin pelkkä lääkekuuri tai vain yhden hoitomenetelmän sisältävä hoito.

Terveysloma alkaa aina lääkärin vastaanotolla, jossa laaditaan hoitosuunnitelma jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisesti. Kaikki tarjoamamme hoitomenetelmät perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin. Terveysloman tarkoituksena on panostaa itseensä ja rentoutua. Säännöllinen päivärytmi, liikunta ja ruokavalio lisäävät hyvinvointia. Sairauksien ennaltaehkäisemiseksi hoitokokonaisuuteen kuuluu myös elämäntapaneeuvonta.



↑ 85-vuotias Pirkko Mannola levytti ensimmäinen kerran vuonna 1958. Singlellä soi ”Rakastan sinua, Gabriel” ja kääntöpuolella ”Hopeakuu”.

50-luvun nostalgialla

JUHANNUKSEN aatonaattona klo 19 alkaen nähdään Pirkkalan Haikan lavalla **Pirkko Mannola** *The 50's Summer Festivalin* tähtenä. 85-vuotias Mannola levytti ensimmäinen kerran vuonna 1958. Festivaalilta huipentuu Aron & Cool Companyn show'hun. Nyt yhdeksättä kertaa järjestettävä tapahtuma on kiehtova yhdistelmä 50-luvun rock 'n rollia sekä tuon ajan suomalaista iltamakulttuuria. The 50's Summer Festival on ikäraajan tapahtuma, ja sinne ovat tervetulleita kaikki 50-luvun musiikista ja kulttuurista kiinnostuneet, vaikka koko perheen voimin vauvasta vaariin.
 > Haikan lava, Pirkkala 20.6.
 Liput: aronmusic.info@gmail.com

Kuuntelen Paulaa

ISKELMÄMUSIIKIN legendan **Paula Koivuniemi** pitkää uraa juhlietaan *Kiitos Paula* -konsertilla Tampereen Nokia Arenalla.

Koivuniemi itse on uransa jo lopettanut, mutta konsertissa kuullaan Koivuniemen hittejä eturivin artistien tulkitsemana. Mukana ovat **Kaija Koo, Katri Helena, Lea Laven, Merja Larivaara, Lauri Tähkä, Pate Mustajärvi, Tuure Kilpeläinen, Antti Railio, Marion Rung ja Suvi Teräsniska**. Konsertin musiikista vastaa Paulan juhlaorkesteri, jota johtaa **Esa Nieminen**.
 > Nokia Arena, Tampere 11.5.
 Liput: lippu.fi

Klassinen Naantali

NAANTALIN Musiikkijuhlia vietetään ensi kesänä jo 45. kerran. Tapahtuman monipuoliset ja korkeatasoiset, pääosin kamarimusiikkikonsertit, järjestetään merellisen Naantalin ja lähiseudun idyllisissä konserttipaikoissa. Kaikkiaan kesäkuun festivaalilla järjestetään 20 konserttia.
 > Naantali, Merimasku, Raisio, Masku, 4.–15.6. Liput: lippu.fi



Patinan lukijamatka: SAARENMAAN OOPERAPÄIVÄT

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 retkiohjelmaa.

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 • hotelliamaiaiset ja muut matkiohjelmissa 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 tervetuloapäiväinen tervetuloalajoineen.

PERJANTAI 26.7.

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

Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit Italiaan

GARDAJÄRVI, ITALIA

Pohjois-Italian kauneimmat maisemat löytyvät ehdottomasti Gardajärven ympäriltä. Finnairin suora lento Helsingistä vie sinut mukavasti nauttimaan viikon mittaisesta aurinkolomasta. Hintaan sisältyy vierailu Sirmionen kaupungissa, kävelykiertä Gardan kaupungissa sekä risteily Gardajärvellä. Kohteessa voit halutessasi varata lisämaksullisia retkiä Veronan kaupunkiin ja Valpolicellan viinialueelle sekä Malcesinen ja Riva del Gardan kaupunkoihin. Kristallinkirkas vesi ja järven ympärillä kohoavat upeat vuoret saavat mielen rauhoittumaan. Gardajärven rantaviivan kalastajakylät, vehreät viinirinteet, huikaiseva Monte Baldo -vuoristo ja historialliset kaupungit kutsuvat tutustumaan tähän ihastuttavaan järviolueeseen.

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

ITALIAN HURMAAVA GARDAJÄRVI 8PV

lauantaisin 7.9.-19.10.2024

Hinta alk./hlö 2hh

948€



Kristallinkirkas vesi ja järven ympärillä kohoavat upeat vuoret



Tällä matkalla on runsaasti aikaa tutustua kauniin Gardajärven seutuun



Pohjois-Italian kauneimmat maisemat löytyvät Gardajärven ympäriltä

VERONAN MAAILMANKUULUT OOPPERAJUHLAT JA TOSCANA

Upea matka Italian oopperamaailmaan!

Tutustumme kansallisäveltäjä Giuseppe Verdin vaiheisiin hänen kotonaan Roncolessa ja kuuntelemme mestariteos Aidan Veronan oopperajuhlilla. Toisena mestarina matkalla esittäytyy Giacomo Puccini, jonka ooppera kuullaan Toscanassa Torre del Lago Puccini-festivaaleilla. Vierailemme myös tuhansien kanaalien Venetsiassa ja tutustumme viulunvalmistukseen Cremonan kaupungissa. Majoitukset hoteleissa Veronan ja Montecatini Termen historiallisissa keskustoissa.

Hintaan sis. Finnairin lennot + matkatavarat Helsingistä • Hotellyöpyymiset 2hh aamiaisin • Kuljetukset kohteessa • Veronan kävelykiertä • Oopperaliput kahteen näytäntöön • Päiväretki Venetsiaan sis. venematkat ja kirkkokonsertin • Cremonassa tutustuminen viulun valmistamiseen • Yhteinen päivällinen viinitilalla • Vierailu Verdin synnyinkodissa • Suomalaiskielisen oppaan palvelut

VERONAN OOPPERAJUHLAT, 6PV

30.7.-4.8. Aidan 100-vuotisnäytös 1748€

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



Veronan oopperajuhlall esitetään historiallisessa roomalaisessa amfiteatterissa



Matkalla tutustutaan myös tuhansien kanaalien Venetsiaan



Verona tunnetaan Shakespearen Romeon ja Julian rakkaustarinasta

MATKAPOJAT

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

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

Kansallisen Senioriliiton matka Tarttoon

Senioriliiton Tartto 3 pv, 28.-30.9.2024

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton ikimuistoiselle matkalle Tarttoon.

Senioriliiton edustaja mukana matkalla.

Lähde Senioriliiton mukana tutustumaan Euroopan kulttuuripääkaupunkiin Tarttoon.

Tartto on Etelä-Viron Emajoen varrella sijaitseva eloisa ja kaunis yliopisto-kaupunki ja siellä sijaitseekin maan vanhin ja suurin yliopisto. Viehättävän kaupungin sydän on idyllinen Raatihuoneen tori kahviloinen. Romanttisella Toomemäellä sijaitsevat Tarton tähtitorni ja Tarton yliopiston historiallisen museon näkötornit. Kaupungissa on yli 20 museota täynnä historiaa ja kulttuuria. Tartto onkin Viron kulttuurin ja sivistyksen kehto ja yksi Baltian vanhimpia kaupunkeja. Valitse Dorpat Hotelli tai Art Hotel Pallas

Lisämaksusta

- 28.9. illalla klo 19:00 Teater Vanemuine Dangerous Liaisons baletti-esitys
- paluulaivamatkalle Buffet-ruokailu
- yhden hengen huone

LUE LISÄÄ JA VARAA:
matkapaikat.fi/senioriliitto

alk./hlö
399€
(2hh) Dorpat-hotellissa



Kaupungin sydän on idyllinen Raatihuoneen tori



Viehättävä Tartto on yksi Baltian vanhimpia kaupunkeja



Mahdollisuus nauttia lisämaksusta Dangerous Liaisons baletista



Tarttoon matkataan upealla Viking XPRS:llä, jossa nautitaan brunssi

Hintaan sisältyy:

- laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna – Helsinki Viking XPRS laivalla
- menolaivamatkalla Brunssi
- bussikuljetukset Tallinna – Tartto - Tallinna sekä matkaohjelman mukaiset kuljetukset Tartossa
- hotellimajoitus 2 yötä valitussa hotellissa aamiaisin
- Tarton opastettu kiertoajelu bussilla ja kävellen suomenkielisen oppaan johdolla jonka aikana nautitaan keittolounas
- lounas paluumatkalla Tartosta Tallinnaan
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

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

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

EUROPARLAMENTAARIKKO

SIRPA AIDOSTI ASIALLASI

♥ PIETIKÄINEN

Sirpa on vaikutusvaltainen, yli puoluerajojen arvostettu, aikaansaannoksistaan tunnettu europarlamentaarikko.

- Talousosaaja, jonka kädenjälki näkyy. Tuloksentekijä talous- ja raha-asiainvaliokunnan vastuullisissa neuvottelutehtävissä.
- Kansanedustajan, ympäristöministerin ja kauppatieteiden maisterin kokemuksella tietää, mitä tekee ja tekee sen, mitä sanoo – kaiken tämän viidellä kielellä.
- Omaishoitajien, muistisairaiden ja muiden ikäihmisten oikeuksien väsymätön puolustaja. Euroopan parlamentin johtavia ikäpolitiikan tekijöitä.

“Haluan jatkaa työtäni inhimillisemmän, ekologisemman ja vahvemman Euroopan puolesta”.

Sirpa



KOKOOMUS

sirpa.pietikainen@europarl.europa.eu

sirpapietikainen.net