

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
3/2024

Patina

*Liikunnan iloa
yhdistyksissä!*

HISTORIA

Voimistelun
naisenergiaa

PAINAVA SANA

Selkeyttä
avustusten
jakoon

TEEMA

Mistä
hyvinvointi
muodostuu?

Aktiivista arkea

Pirkko Mannola ja Göran
Stubb nauttivat yhteisestä
arjesta ja aktiivisesta
elämäntyylistä.

senioriliitto.fi

Opastetuilla matkoilla

Kohti uusia elämyksiä!

KIERTOMATKOILLA

- suorat lennot Helsingistä
- hyvätasoiset hotellit
- runsas matkaohjelma
- suomenkielinen opas

SUOMEKSI OPASTETUT KIERTOMATKAT HELSINGISTÄ

Italian oopperamaailmaan

VERONAN OOPERAJUHLAT, 5 pv

7.8. ja 28.8.

alk. **1478€**

VERONAN OOPERAJUHLAT
JA PUCCINI FESTIVAL, 6 pv

20.8.

UUTUUS!
alk. **1688€**

Sis. lentomatkat + matkatavarat • Hotelliyöpymiset 2hh • Kuljetukset kohteessa • Oopperaliput kahteen näytäntöön • Retki Venetsiaan • Päivällinen viinitilalla • Vierailu Verdin synnyinkodissa • Suomenkielisen oppaan palvelut



ITALIA, RANSKA

POHJOIS-ITALIAN JÄRVIMAISEMAT, 6 PV

6.9.

alk. **1588€**

TOSCANA JA LIGURIA, 6 PV

14.9. ja 28.9.

alk. **1598€**

REIMS JA CHAMPAGNEN VIINIALUE, 5 PV

8.9. ja 13.10.

alk. **1748€**

POHJOISET KOHTEET

KIEHTOVA ISLANTI, 5 PV

9.10.

alk. **1699€**

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

KESKI-EUROOPPA

SCHWARZWALD JA ALSACE, 5 PV

11.9.

alk. **1398€**

BÖÖMIN HELMET JA BRATISLAVA, 5 PV

11.9.

alk. **1198€**

LUMOAVA BODENSEE JA ALPIT, 5 PV

9.10.

alk. **1488€**

KRAKOVA JA ZAKOPANE, 5 PV

8.9. ja 6.10.

alk. **968€**

ALPPIEN POSTIKORTTIMAISEMAT, 6 PV

3.9.

alk. **1488€**

WIEN JA BRATISLAVA, 4 PV

12.9.

alk. **848€**

KROATIA, SLOVENIA, BALKAN

SLOVENIA JA ZAGREB, 5 PV

12.9. ja 3.10.

alk. **1398€**

PELOPONNESOS JA ATEENA, 8 PV

15.10.

alk. **1548€**

MYSTINEN BALKAN, 8 PV

27.9.

alk. **1598€**

PORTUGALI

PORTUGALIN KIERTOMATKA, 6 PV

9.9. ja 28.10.

alk. **1838€**

ELÄMYSRISTEILYT

JOKIRISTEILY

Lumoava Tonava, 8 pv

30.10.

alk. **1959€**

KARIBIA

Itäisen Karibian risteily, 10 pv

30.11.2024 sekä 11.1. ja 8.2.2025 alk. **2298€**

VÄLIMEREN RISTEILY

Läntinen Välimeri, 9 pv 29.9.

alk. **1998€**

matkapojat.fi/risteilyt/elamysristeilyt

Elämysristeilyiden hintoihin sis. lennot Helsingistä, matkatavarat, kuljetukset kohteessa, mahdoll. hotelliyöpymiset, risteily valitussa hyttiluokassa, täysihoito/all inclusive laivalla, suomenkielisen matkanjohtajan palvelut.

ITALIAN GARDAJÄRVI

GARDAJÄRVEN LUMOA, 8 pv

lauantaisin 7.9.-19.10

alk. **948€**

Hintaan sis. Finnairin lennot Helsingistä, matkatavarat lennolla • kuljetukset kohteessa, majoitus hotellissa aamiaisin, risteily Gardajärvellä, Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa, Vierailu Sirmionen kaupungissa, Tervetulodrinkki ja kävelykierto Gardassa.

KAUKOMATKAT

INTIA - kultainen kolmio, 10 pv

15.11., 28.11., 14.2.

alk. **1898€**

JAPANI - nousevan auringon maa, 10 pv

25.9., 29.10., 28.11., 13.2., 13.3.

alk. **3198€**

www.matkapojat.fi/kaukomatkat

MATKAPOJAT

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

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

Vauhdikkaasta keväästä kohti levollista kesää

OIen oppinut kevään aikana paljon asioita osallistuessani mielenkiintoisiin verkostotapaamisiin. Samalla olen saanut viedä senioriliiton sanomaa eteenpäin ja tehdä erinomaista toimintaamme tutuksi.

Ikäinstituutin kumppanikahveilla oli mielenkiintoista kuunnella professori **Pekka Puskaa**, joka rohkaisee muuttamaan elintapoja myöhäisemmäläkin iällä, koska terveellisistä elämäntavoista on hyötyä minkä ikäisenä hyvänsä. Puskan mukaan terve ikääntyminen on ”äärettömän paljon” muualla kuin sote-järjestelmässä, jonka kustannusten kasvu ei riipu ikääntymisestä vaan yksinkertaisesti palvelutarjonnan lisääntymisestä. Puskan näkökulma sote-keskusteluun on virkistävä, kun huoli järjestelmän kestävydestä kytketään lähes yksinomaan ikääntymiseen.

Työeläkevakuuttajat TELA järjesti EETUn hallitukselle ja nuorisovaltuuston kattojärjestö Allianssin edustajille sukupolvidialogin eläkejärjestelmästä. Dialogin alustukset tarjosivat hedelmällisen pohjan osallistujien keskustelulle ja ryhmätöille. Vastakkainasettelua eri sukupolvien välillä ei syntynyt, kun oikeudenmukaisuuskeskustelussa muistettiin

yhdessä se, että näkökulmaan vaikuttaa missä kohtaa elinkaarta olemme.

Tämän Patinan teema on hyvinvointi, jonka yhteyttä hyvään mieleen olen pohtinut. Uskon, että hyvinvointi on hyvin subjektiivinen kokemus, ja se koostuu osin eri tekijöistä henkilöstä riippuen. Perustekijät ovat fysiologiset ja psyykkisetkin, lisäksi taloudelliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat hyvinvointiin eri tavoin. Itse voin hyvin, kun hyvin nukkuneena syön terveellisesti ja liikun säännöllisesti. Jos nämä perustekijät ovat kunnossa, työnteko luistaa, tartun tarmokkaasti kotipuuhiin, tapaan ystäviä, harrastan ja osaan rauhoittua. Ja mieleni on hyvä.

Haastankin Patinan lukijat pohtimaan omia hyvän mielen tekijöitään Suomen suven antaessa parastaan. Kesäterveisin,



Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Professori Pekka Puska muistuttaa: Sote-palveluiden kysynnän kasvu ei riipu iästä vaan sairauksista.



Ihmisoikeuksia, demokratiaa ja oikeusvaltioperiaatetta edistävä Euroopan Neuvosto täyttää 75 vuotta. Suomi liittyy jäseneksi 35 vuotta sitten.



**”Oi kesäaamun autuutta en ajattele murheita vaan nautin, nautin kaikesta kesäaamun onnesta.”
-Birgit Ahokas**



Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 3/2024

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** Jussi Eskola **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 3.10.2024



6

Vierailimme
Pirkko Mannolan ja
Göran Stubbin kotona.

10

Ajankohtaista asiaa,
uutisia ja tietoa.

12

Itä-Uusimaan
hyvinvointialueen
kuulumiset.
Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa
Suvi-Anne Siimes.

14

Filosofi **Frank Martela** pohtii,
mistä hyvinvointi muodostuu.

20

Vaikuttaja.
Juristi **Mikko Pukkinen.**

22

Painava sana. Aktiivinen
eläkeläistoiminta säästää
yhteiskunnan kustannuksia.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen terveiset.
Vanhusasiavaltuutetun
kertomus luovutettiin
eduskunnalle.

27

EETUn puheenjohtaja
Kari Kantalainen ja vanhus-
asiavaltuutettu **Päivi Topo**
olivat liikenne- ja viestintä-
valiokunnan kuultavana.

28

Paikallisyhdistysten
kuulumisia ja tapahtumia.

36

Golfkilpailun tulokset.
Jäsenhankintakilpailu
alkaa.

37

Liiton tapahtumakalenteri
ja yhteystiedot.

38

Senioriliiton
monipuoliset matkat.

42

Historia. Suomalaisen
naisvoimistelun
vuosikymmenet.

46

Ruoka.
Lohta havajilaiseen
tapaan.

48

Ristikko ja
10 kysymystä.

Teema Hyvinvoiva minä



KUVA SYLVIA LINDBERG

Naisvoimistelija
Bertha Lindberg
Hilma Jalkasen
voimistelu-
ryhmästä ulkona.
s. 42

Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

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


Omnipress
Värehtaankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmestymispäivä 3.10.2024.



Henkilöjutun valokuvaaja
Jussi Eskola:

”**Pirkon** ja **Göranin** kanssa vierähti kesäinen keskipäivä mukavasti jutustellessa, ikään kuin olisimme toimittaja-**Hannan** kanssa heille vanhojakin tuttuja. Göranin tekemää marjasmoothieta siemaillessa päätin heittää ennakkosuunnitelmani pois ja antaa kuvien syntyä spontaanisti jutustelun sivutuotteena.”



Keväinen
kasvohermohalvaus
säikäytti Pirkko
Mannolan.
– Saan olla
kiitollinen, että
palauduin näin
nopeasti.

Kiitollisuus antaa energiaa

Kasvohermohalvauksesta toipuvalle näyttelijä, laulaja Pirkko Mannolalle positiivisuus on elämänasenne. He elävät aktiivista arkea Göran Stubbin kanssa.

Teksti Hanna Ojanpää | Kuvat Jussi Eskola

Hetki ennen sovittua haastattelu-aikaa tapaamme kadulla kauppareissulta kotiin palaavan **Göran Stubbin**. Hän toivottaa meidät lämpimästi tervetulleeksi ja vinkkaa reitin heidän kotiovelleen. Pian meidät ottaa avosylin vastaan talon emäntä **Pirkko Mannola**. Sinunkaupat syntyvät samalla hetkellä. Seuraavaksi Mannola tarjoaa meille juotavaa.

– Vettä pitää muistaa juoda, varsinkin näin helteellä, hän muistuttaa, kun samalla ihastelemme pihan kukkaloistoa.

– Uusi yhteinen harrastuksemme on kukkien hoito: me ostamme ne yhdessä ja Göran huolehtii kastelusta, Mannola sanailee.

– En kuitenkaan jaksakaan istua tässä pihalla enää kovin pitkiä aikoja, vaikka rakastan kesää ja aurinkoa. Göran varoittelee minua melanoomasta ja ihan aiheesta. Talvea en silti kaipaa edes näillä helteillä.

Hyvä arki. Sisällä Mannola pyytää meidät katettuun pöytään. Tarjoilut hän on hakenut aamulla joogatuntinsa jälkeen. Tämä oli ensimmäinen kerta keväisen kasvohermohalvauksen jälkeen, kun hän uskaltautui mukaan ryhmätunnille. Ehkä siksikin kerasta jäi erityisesti mieleen joogaopettajan sanat kiitollisuudesta.

– Kiitollisuus luo energiaa, nariseminen sen sijaan syö sitä. Minä kiitän joka päivä Göranista. Jo heti aamuisin hän yllättää



Ei päiväkään eläkkeellä

VIRALLISESTI Pirkko Mannola jäi eläkkeelle Turun ruotsalaisesta teatterista vuonna 2003. Käytännössä hän ei ole ollut päiväkään eläkkeellä. Monipuolisen taustansa ansiosta Mannolalla on ollut kysyntää niin näyttelijänä, laulajana kuin puhujana.

– Esiintyvän ammatin ehdottomasti hyviä puolia on, että saan edelleen tehdä töitä. Rakastan live-tilanteita ja kohtaamisia yleisön kanssa. Työ on antanut minulle myös sosiaalisen verkoston ja paljon ystäviä.

Mannolalla esiintymiset ovat myös keino jakaa kokemuksia toisten kanssa. Hän puhuu mielellään niin ikääntymisestä, hyvinvoinnista kuin omaishoitajuudestakin.

– Ensimmäiset aplodit saan, kun sanon olevani 85-vuotias ja toiset, kun teen spagaatin. Täysamatöörihän minä olen, tällainen tapahtumien loppupiriste.

↑ **Pirkko Mannola ja Göran Stubb ovat asuneet kahdeksan vuotta saman katon alla. Seurallinen elämäntapa yhdistää pariskuntaa.**

minut smoothiella. Hän aivan rakastaa laittaa niitä minulle, Mannola hymyilee.

Stubb pääseeikin esittelemään taitojaan, kun hän loihtii meille hellepäivään viilenystä. Toki Mannola hieman kurkkii selän takaa, mitä kaikkea mukaan mahtuu tälle kertaa.

– Pikkaisen meillä on vielä erimielisyyttä, mitä smoothien tulee. Aina menen neuvomaan vaikka ei saisikaan, hän moittii itseään.

Stubb pudistelee hyvántahtoisesti päätään Mannolan tarinoille, joita kuulemma riittää.

– *Pirkko Mannola residence, hovimestari puhelimesta*, hän esittää.

– Äläs nyt, ei tässä enää voi piilotella, kun kahdeksas vuosi on jo saman katon alla meneillään.

Pidemmillä esiintymismatkoille Mannola ei lähde enää yksin, vaan Göran lähtee kuskiksi ja seuralaiseksi.

– Jaamme yhdessä intohimon työtä kohtaan. Meillä onkin ollut kiireinen kevät, kun Göran on seurannut jääkiekon MM-kisoja.

Mannola katsoo ympärilleen ja toteaa, että täällä he voivat hyvin. Koti on sopivan kokoinen ja palvelut ovat lähellä.

Tupatarkastuksen aikana katse pääsee seikkailemaan seinille, jotka huokuvat historiaa; kuvissa vilahtaa tuttuja naamoja, aina presidentti **Kekkosta** ja nykyistä tasavallan presidenttiämme myöten.

– Onhan tämä ollut melkoisen mielenkiintoinen elämä. Niin paljon on tapahtunut, että kaikkea ei jaksakaan muistaa. Monta laatikkoakin on vielä purkamattakin vanhoja kuvia, vaikka olen itse asunut täällä jo viitisentoista vuotta.

Smoothie-kone hiljenee ja samalla Mannola palaa makuuhuoneesta kuulolaitteidensa kanssa.

– Ihmettelinkin, kun en kuule juuri mitään. Olin jättänyt nämä sinne latautumaan, hän naurahtaa.

/ ”Minähän kuolen, jos lopetan esiintymisen.” /

Kuntoa kaiken ikää. Kun äänentoisto on saatu kohdilleen, palaamme Mannolan kuulumisiin. Hän on silminnähdyn hyvässä kunnossa, ja siitä hän myös mielellään puhuu. Mannola arvelee, että yksi hänen hyvinvointinsa salaisuus on jooga; sitä hän on harrastanut koko ikänsä, kaikissa muodoissa, vaikeammasta helpompaan.

– Hurahdin aikoinaan jopa astringenttiin, seisoin käsilläni ja päälläni ja taivuin ristiin ja rastiin. Nyt teen lempeämpiä joogia, mutta spagaattiin vielä taivun. Liikunnallisesta elämäntavasta kiittäminen on paljolti voimisteluolettajaisääni. Hän venytti ja vanutti minua ja jumppasimme yhdessä. Ainoat kymppit koulutodistukseni olivatkin voimistelu ja laulu, Mannola virnistää.

– Notkea olen edelleen, mutta voimaa ei ole enää samalla tavalla kuin ennen. Aivan pelästyin, kun pilatestunnilla en enää jaksanutkaan tehdä harjoitteita.

Kuntosalilla Mannola ei kuitenkaan tykkää käydä, vaikka hän vannookin voimaharjoittelun nimeen. Korona-aikaan pariskunta hankki kotiinsa kuntopyörän ja kävelymaton ja ”kaiken maailman vempaimia”.

– Göran tekee joka aamu oman ohjelmansa ja minä teen kyykkyjä ja keppijump-paa. Yritän samalla sekä vahvistaa että ymmärtää omien polviani. Onhan se ihan selvää, että kun näin kauan elää, niin myös kolottaa. Mutta kyllähän se näin on, että itse pitää olla aktiivinen ja pitää omasta kunnosta huolta. Aion liikua loppuun saakka ja onneksi on tuo sparraajakin lähellä. Tärkeä henkireikä minulle on myös ystävän kanssa käytävät kävelylenkit, joiden aikana asiat laitetaan paikoilleen.

Seurallinen elämäntyö onkin yksi pariskuntaa lisää yhdistävä tekijä. Mannola-Stubb-residenssissä myös syödään terveellisesti, nautintoja unohtamatta.

KUKA?

Pirkko Mannola

- ✘ Näyttelijä, laulaja, esiintyjä.
- ✘ Miss Suomi 1958.
- ✘ Yksi tytär, kaksi lastenlasta.
- ✘ Puoliso jääkiekko-vaikuttaja Göran Stubb.
- ✘ Harrastaa joogaa ja liikuntaa.
- ✘ Pariskunta asuu Espoossa.

– Suosimme kasviksia ja suomalaista kalaa. Punaviinikin on terveellistä, Mannola puolustautuu, kun puhe kääntyy grillikauden avajaisiin.

Kasvohermohalvaus säikäytti.

Terveellisistä elämäntavoistaan huolimatta ilman takaiskuja ei Mannolakaan ole säästynyt. Kolmetoista vuotta sitten hänelle tehtiin pallolaajennus ja viisi vuotta sitten löytyi rintasyövän esiaste. Ja nyt sitten tämä keväinen kasvohermohalvaus.

– Yhtenä aamuna naama vain tipahti toiselta puolelta. Olihan se hirvittävän pelottavan näköistä ja varsinkin, kun aivoinfarktin oireet ovat hyvin samankaltaiset. Soitin tutulle lääkäriin ja hän passitti minut pikaisesti Jorviin. Siellä minut tutkittiin neurologisella osastolla ja poissuljettiin vakavammat sairaudet, Mannola kertoo kokemaastaan.

Diagnoosin myötä myös kevään ohjelma meni uusiksi. Aikalaiset-konserttikiertue **Eino Grönin** kanssa sai jäädä, ja Mannola siirtyi katsomon puolelle.

– **Seela Sella** kysyi minulta ”et kai lopeta kokonaan”. Vastasin hänelle, että työ on minun identiteettini. Minähän kuolen, jos lopetan. On antoisaa, kun voin antaa muille energiaa ja iloa, Mannola toteaa.

Kolmen kuukauden toipumisaika sen sijaan lyheni kuukauteen.

– Saan olla siitähän kiitollinen, että palautuin näin nopeasti. Toki olen ollut todella reipas ja tehnyt kiltisti harjoitteita, käynyt akupunktiossa ja äänihieronnassa. Mutta kyllä minun täytyy myöntää, että halvauksen ollessa pahimmillaan koin häpeää ja vetäydyin kotiin. Jälkikäteen ystäväni vielä sanoivat, että kasvot eivät suinkaan aina palautu entiselleen.

Mannola muistelee vuosien takaista haastattelua, jossa hän sanoi, että on ”*shit att vara gammal*”.

– No, siitähän sitten reviteltiin, hän pudistelee päätään.

– Mutta eihän se ole kivaa, kun monista asioista joutuu luopumaan, kaikki ei enää toimikaan ja peilikuvakaan ei aina miellytä. Olen myös huomannut, että uuden roolin opetteleminen vie nykyään pidempään kuin ennen. Huumorilla tässä kuitenkin mennään eteenpäin toinen toisiamme tukien ja päivän kunnan mukaan. Eilen esimerkiksi olin energinen: vaihdoin lakanat, siivosin jääkaapin ja lattian. Missähän se energia nyt on, hän naurahtaa.

Aikaa on kulunut parisen tuntia. Tämän tapaamisen perusteella vieras jää ihmettelemään, minkälainen Mannola mahtaa olla energisenä. Nyt hän kuitenkin ottaa kuulolaitteen korvastaan ja huomaa, että lataus on sopivasti loppumassa. On aika kiittää yhteisestä hetkestä.

” Ei ole mitään salaisuutta, ei ole yhtä kikkaa. Jos olisikin joku taikajuttu, niin sehän olisi helppoa. Se on kokonaisuus, oma elämänsenne vaikuttaa paljon ulkoiseen olemukseen.”

–Helena Lindgren Viihde24-sivustolla kysymykseen ulkonäkönsä salaisuudesta.



Yli 75-vuotiaiden naisten yksin asuminen lisää köyhyysriskiä

ELÄKETURVAKESKUKSEN tutkimusartikkelissa tarkasteltiin köyhyysriskien eroja 14:ssä eri EU-maassa. Suomessa noin 65 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä naisista asuu yksin, kun esimerkiksi Espanjassa osuus on noin 40 prosenttia. Naisten eläkkeet ovat keskimäärin matalampia kuin miesten. Naiset myös elävät pidempään ja asuvat siksi yleisemmin yksin. Yksinasuvien köyhyysriski on tavallisesti korkeampi kuin yhdessä toisen aikuisen kanssa asuvan.

Hyvä tietää!

Terveystiedot alkavat liikkua Euroopan maiden välillä

KANTA-PALVELUISTA ON kesäkuun alusta lähtien pystytty välittämään potilastietoja vaiheittain muiden Euroopan maiden terveydenhuoltoon. Kannan avulla tiedot liikkuvat sähköisesti, turvallisesti ja nopeasti toiseen Euroopan maahan. Ensimmäisenä suomalaisten tietoja voidaan hyödyntää Viron terveydenhuollossa. Suostumuksen tietojensa välittämiseen on voinut antaa OmaKannassa torstaista 6.6.2024 alkaen.

Ikäntyneiden lääkeshoidon riskitekijöiden tunnistaminen tärkeää

TUOREESSA väitöstudkimuksessa on kehitetty malli iäkkäiden lääkeshoidon riskitekijöiden tunnistamiseksi osana laajempaa terveystarkastusta. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia keinoja iäkkäiden terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi, jotta he voisivat asua kotona mahdollisimman pitkään. Yleisimmät kotona-asuvien yli 75-vuotiaiden lääkeshoidon riskitekijät olivat useamman lääkärin osallistuminen hoitoon, lääkelistan puuttuminen, säännöllisen seurannan puute ja epäselvä lääkeshoidon kesto. Lääkehaittoihin viittaavista oireista yleisimpiä olivat ummetus, virtsaamisongelmat ja epätavallinen väsymys.

Lähde: Helsingin yliopisto

70 000

Suomessa Alzheimerin tautia sairastaa arviolta 70 000 ihmistä. Se on Suomen yleisin dementoiva sairaus.

Lähde: Suomen Seniorihoiva

SUOMIAREENA
Suomen suurin yhteiskunnallinen festivaali Porissa 25.–28.6.2024.



EINO LEINO
6.7. vietetään Eino Leino ja runon ja suven päivää. Se on heinäkuun ainoa liputuspäivä.



LUONTO
31.8. nostetaan lippu salkoon Suomen luonnon kunniaksi.



MUISTI
Muistiviikko alkaa 16.9. Samalla viikolla on Maailman Alzheimer-päivä.

13%

Eläkkeiden osuus bruttokansantuotteesta oli viime vuonna noin 13,6 prosenttia.

Lähde: Työeläke-lehti

HANKE

Uusi hanke ikäystävällisistä taloyhtiöistä

YMPÄRISTÖMINISTERIÖ ja Kiinteistöliiton jäsenyhdistykset ovat käynnistäneet kaksivuotisen *Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö* -hankkeen. Hankkeen teemoina ovat turvallisuus, esteettömyys, yhteisöllisyys ja muistiystävällisyys. Hanketyöntekijä **Maura Tiuraniemen** mukaan pienetkin asiat, kuten ovien automatisointi, valaistuksen parantaminen ja oman talon tunnistettavuuden lisääminen parantavat ikä-muistiturvallista asumista. Hankkeen kyselyyn vastasi yli 3 000 henkilöä.

Kokeilujen tuloksia mallinnetaan niin, että jatkossa kaikki taloyhtiöt voivat niitä hyödyntää. Lisäksi Kiinteistöliiton nettisivuille kerätään kokemuksista materiaalipankki. Lisätietoa ja tukea ongelmiin saa myös hyvinvointialueensa ja ympäristöministeriön sivuilta.

Lähde: Keski-suomalainen ja Kiinteistöliitto

Eliniänodote kasvaa

LÄÄKETIETEELLISESSÄ The Lancet -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa tarkastellaan eliniän odotetta kansainvälisesti. Tutkijoiden mukaan keskeisessä asemassa eliniänodotteen pitenemisessä ovat läpimurrot vakavien sairauksien, kuten koronataudin ja sydän- ja verisuonitautien, hoidossa.

Tutkimuksessa ennustetaan, että vuonna 2050 miesten eliniänodote on 4,9 vuotta pidempi kuin vuonna 2022. Naisten eliniän arvioidaan pitenevän 4,2 vuotta. Terveitä elinvuosia ihmisellä on vuonna 2050 odotettavissa keskimäärin 67,4 vuotta. Se on reilut 2,5 vuotta enemmän kuin vuonna 2022. Suomessa muutokset jäivät melko vähäisiksi: vuonna 2022 syntyneillä pojilla eliniänodote oli 78,6 ja tytöillä 83,8 vuotta.

Lähde: Tieteen Kuvalehti

Kokoomus eurovaalien ykkönen

EUROVAALIT olivat tällä kertaa kokoomuksen ja vasemmistoliiton juhlaa. Vaalit käytiin sunnuntaina 9.6., ja yhteensä suomalaisia meppejä valittiin Brysseliin 15. Suomessa asuvien äänestysprosentti oli 42,4, mikä oli hieman pienempi kuin vuoden 2019 eurovaaleissa.

Kokoomus oli vaalien suosituin puolue, ja se kasvatti paikkamääränsä kolmesta neljään. Kokoomuksen ääniharava oli Ulkopoliittisen instituutin johtaja **Mika Aaltola**, joka sai 95 651 ääntä.

– Minulle kokoomus on luonteva valinta. Kysymys on porvarillisesta yleispuolueesta, johon mahtuu niin liberaalia kuin konservatiivisempaakin väkeä, hän kertoi asettuaan ehdokkaaksi.

Aaltolan kampanjan kärkiteemat olivat Euroopan puolustus, turvallisuus ja kauppapolitiikka sekä selkeämpi EU:n ja sotilasliitto Naton välinen yhteistyö sekä Ukrainan tukeminen.

Vasemmistoliitto puolestaan sai kaksi lisäpaikkaa, eli Brysselissä on jatkossa kolme vasemmiston edustajaa. Vasemmistoliiton väistyvä puheenjohtaja **Li Andersson** oli koko vaalien äänikuningatar historiallisen suurella 247 604 äänen saaliilla. Edellinen ennätys (157 668 ääntä vuonna 1996) oli **Paavo Väyrysen** nimissä.

EERO HUOVISEN MUISTELMATEOS

Aitiä ikävä

ESITYSOIKEUKSIA VALVOO AGENCY NORTH OY.

ALKUPERÄISTEOS
EERO HUOVINEN

DRAMATISOINTI & OHJAUS
PAULIINA SALONIUS

ENSI-ILTA
26.10.

MIKKELINTEATTERI.FI

MIKKELIN
teatteri

”Meitä vanhuksia saisi olla enemmänkin, jotka uskaltavat päräyttää takaisin ja toimia jäänmurtajana toiselle vanhukselle.”

– Näyttelijä Seela Sella Seura-lehdessä.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

ITÄ-UUDELTAMAALTA NOSTAN

organisaatiokulttuurin ja eläkeläisten osuuden päättäjäistä. Viime vuonna hyvinvointialue teki yli kymmenen prosentin, 35 miljoonan euron alijäämän, joka oli seitsemän miljoonaa euroa talousarviota isompi. Tämän vuoden budjetti on 16 miljoonaa euroa tappiollinen.

Valtuusto alkaa keskustella tuottavuusohjelmasta touko-kuussa. Valtuuston seuraava kokous on syyskuussa. Tuottavuusohjelma ei tällä tahdilla vaikuta tähän vuoteen. Lautakunnat ja neuvostot käynnistyivät vasta kevättalvella 2023, koska johtajien rekrytoinnit myöhästyi-vät. Esimerkiksi Länsi-Uusimaa on koko ajan itää ripeämpi.

Kulttuurin johtamisesta kirjan kirjoittaneena pohdin, miten tällaiset kulttuurierot syntyvät? Aluevaalien äänioikeutetuista yli 65-vuotiaiden osuus on kolmannes. Me äänestämme muita ahkerammin. Itä-Uudenmaan aluevaltuustossa 65-vuotiaita on 18,5 ja eduskunnassa 6,5 prosenttia. Uskon, että eläkeikäisillä päättäjillä on iso merkitys. Itse ainakin HVA-vastaavana vaikutan eniten kahden Porvoon seniorien valtuutetun kautta, joista toinen on toiseksi suurimman ryhmän puheenjohtaja.

Risto Anttonen, Porvoo

SANA SINULLE



Anja Hänninen
rovasti
Kerava

Armon varassa

Yksi rakastetuimmista aamuvirsistä on virsi 547, joka alkaa tutulla lauseella: *”Joka aamu on armo uus, miksi huolta siis kantaa.”* Raamatussa ovat myös sanat, jotka liittyvät tämän virren rohkaisuun: *”Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen.”*

On kysymys luottamuksesta. Luotammeko me Jumalaan, Jumalan huolenpitoon ja hänen armoonsa. Armossa on kysymys Jumalan lahjasta meille, ei meidän ansioistamme, hyvydestämme eikä kilvoituksemme pyhydestä.

Virsi jatkuu: *”Varjot väistyvät ja vajuus, Jeesus voimansa antaa.”*

Elämää varjostavat huolet ja murheet väistyvät ainakin hetkittäin, kun jaksamme luottaa Jumalan huolenpitoon, rakkauteen ja anteeksiantamukseen. Samoin Jesajan kirjassa on lupaus, johon saamme tarttua: *”Hän virvoittaa väsyneen ja antaa heikolle voimaa.”* Meidän ei tarvitse yrittää kilvoitella omassa varassamme eikä omin voimin. Tämän lupauksen myötä nousee kiitos ja ylistys Jumalalle, jonka virsirunoilija sanoittaa: *”Kiitos Herran, hän auttaa tiellä, meidän kanssamme nyt ja aina on.”*

Arjen keskellä kipuilemme monesti heikon ja horjuvan uskomme kanssa. Virren toisen säikeistön sanat vahvistavat armon avaruutta: *”Rangaistuksenkaan ankaruus ei voi armoa peittää.”* Kun Jumala armah-
taa ja antaa anteeksi, Hän vapauttaa meidät synnin, tuomion ja kuoleman vallasta.

Vapaus Kristuksessa on vapautta vaatimusten ja onnistumisen pakosta. Jumalan armo on ehdoton ja riittävä nyt ja aina. Armon vastaanottamisesta ja omistamisesta seuraa rauha ja ilo. Tunteet tulevat ja menevät, mutta Jumalan sana on ja pysyy muuttumattomana.

Kaikissa elämämme hetkissä me saamme turvata salatun Jumalan armohoitoon, johdatukseen ja apuun. Aina emme sitä ymmärrä, mutta tiedämme, että Jumala on. Jumala, joka on rakkaus. Me jokainen olemme hänelle rakkaita, sillä jo pyhässä kas-teessa Hän on meidät omakseen ottanut ja pitää meistä huolen.

Siksi seuraavatkin virren sanat koskettavat: *”Herran hoidosta kiittä-käämme, kun hän taivasta varten kasvat-taa, murheen allakin armahtaa, hänen turviinsa jäämme.”*



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



Valoa yleistuelle

Kevätkesä on hienoa aikaa. Maisema muuttuu suorastaan silmissä. Vihreää on koko ajan enemmän, samoin valoa. Ja yks kaks edessä on myös se päivä, jolloin puiden lehdet alkavat jälleen suhista tuulessa.

Hienoa on myös se, että alkuvuoden repivimmät työmarkkinakiistat ovat jo takana. Myös hallituksen huhtikuisen kehysriihen synnyttämät laineet ovat laantuneet ainakin hetkeksi. Ja vaikka eduskunnassa tehdäänkin juuri nyt välikysymyksiä melkein pä liukuhihnalta, yhteiskunnalliseen keskusteluun alkaa hiljalleen nousta myös joitain uusia teemoja. Yksi niistä löytyy työikäisten sosiaaliturvan uudistamisesta.

Sosiaali- ja terveysministeriö käynnistelee parhaillaan niin sanotun yleistuen valmistelua. Se tarkoittaa ensi vaiheessa työttömän peruspäivärahan ja työmarkkinatuen yhdistämistä.

Uudistuksella tavoitellaan työnteen kannustimien parantamista. Työlle on haettu pohjaa viime vaalikaudella toimineen parlamentaarisen sosiaaliturvakomitean työstä. Ja uudistus halutaan ottaa voimaan jo vuoden 2026 alussa.

Työnteen kannusteiden tärkeys korostuu väestön ikääntyessä. Sama koskee työmarkkinoiden toimivuutta. Ja sitä, että työssä ja työhönnotossa ei syrjitä

/ ”Työnteen kannusteiden tärkeys korostuu väestön ikääntyessä.” /

Suomessa tarvitaan lisää osaavia tekijöitä liki joka alalla. Samalla työttömyys on edelleen sitkeästi suurta.

Työperäinen maahanmuutto auttaa osin asiaa. Mutta myös työttömyydestä työhön siirtymisen tulisi olla sujuvampaa. Siksi uudistusta tarvitaan.

Paholainen asuu tunnetusti yksityiskohdissa. Niin on yleistuenkin tapauksessa. Siksi avoin keskustelu ja mahdollisimman laajapohjainen yhteistyö saavat toivottavasti sijansa sen valmistelussa.

Onnistuminen työikäisten ihmisten sosiaaliturvan uudistamisessa olisi tärkeää myös lasten, nuorten ja eläkeläisten kannalta.

Sen mahdollistama työllisyyden parantuminen vahvistaisi niin koulutuksen kuin sosiaali- ja terveyspalveluidenkin rahoitusta. Se lisäisi myös tulevaisuuteen kohdistuvaa luottamusta. Ja loisi osaltaan edellytyksiä siihen, että maallamme olisi mahdollisimman paljon kasvun eväitä myös tulevaisuudessa.

Siksi toivon itsekkin yleistuen valmistelulle valoa, menestystä ja moneen suuntaan versovaa vehreyttä.





Hyvinvoinnin lähteillä

Filosofi Frank Martela tutkii hyvinvointia. Hän uskoo, että hyvä tapa suhtautua elämään on olosuhteet huomioon ottava positiiivisuus.

Teksti Hanna Ojanpää ja Tapio Rusanen | **Kuva** iStock

Suomi on ”maailman onnellisin kansa”, mutta onko Suomessa myös maailman hyvinvoivain kansa?
– Riippuu siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Suomalaiset arvioivat oman elämäntyytyväisyytensä korkeammaksi kuin missään muussa maassa, joten uskoisin, että

hyvinvoinnin osalta olemme maailman kärkeä.

Frank Martela on tullut monelle suomalaiselle tutuksi niin ajatuksistaan kuin hattupäisestä habituksesta. Martelan pöydällä ja päässä on jatkuvasti asioita meneillään. Nyt agendalla on hyvinvoinnin teorian tuominen kansakunnan tasolle.

– Minua kiinnostaa, miten hyvinvointia voisi mitata ja miten Suomi maana voisi lisätä kansalaistensa hyvinvointia. Mehän olemme tutkitusti maailman onnellisin kansa, mutta onko tutkimuksissa kuitenkaan kysytty oikeita asioita? Vai onko kuitenkin niin, että olemme kansa, jossa on vähiten ihmisiä, joiden elämän tyytyväisyys on äärimmäisen alhainen? Martela pohtii.

Ei vain fysiikkaa. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Määritelmää on täydennetty viime vuosina henkisyydellä sekä terveyden muovautuvuudella. Usein keskitytään liikaa fyysisen terveyden tarkasteluun. Miten

Martela näkee: onko fyysisen terveyden rooli korostunut hyvinvointia määriteltäessä?

– Usein tosiaan keskitytään liikaa fyysisen terveyden tarkasteluun. Toki sekin on tärkeää, mutta sen rinnalla olisi arvokasta kysyä myös ihmiseltä itseltään, miltä hänen elämänsä tuntuu.

Mitä Martela sitten sanoisi ihmiselle, joka on reippaasti yli eläkeiän ja jonka fyysinen terveys voi olla kipujen tai sairauksien värittämää – ja joka ei koe vonsa hyvin?

– Elämä on välillä raskasta ja vakavien kipujen ja sairauksien kanssa eläminen ei ole helppoa kellekään. Se, että pyrkii hyväksymään osansa, voi auttaa, samoin kuin se, jos onnistuu olemaan kiitollinen niistä hyvistä asioista, joita elämässä edelleen on läsnä.

KUKA?

Frank Martela (42)

- ✘ Apulaisprofessori, Aalto-yliopisto, Tuotantotalouden laitos.
- ✘ Valmentaja, Filosofian Akatemia Oy.
- ✘ Hyvinvoinnin psykologian dosentti, valtiotieteiden tohtori, filosofian tohtori, diplomi-insinööri.
- ✘ Tietokirjailija.
- ✘ Avoliitossa, kolme lasta (7, 10, 12).
- ✘ Harrastaa jalkapalloa, salibandyä, hiihtoa, laskettelua.

Realistinen optimisti.

Frank Martela on kirjoittanut tahdonvoimasta, sisäisestä motivaatiosta, itseohjautuvuudesta, myötätunnosta sekä viimeisimpänä siitä kaikkein mystisimmästä eli elämän tarkoituksesta.

Pohdinta positiivisuudesta on johtanut Martelan meliorismin äärelle. Siihen ajatukseen, että ”maailma ei ole pahin mahdollinen eikä paras mahdollinen, mutta sitä on aina mahdollista parantaa”.

– Kaikki asiat maailmassa eivät todellakaan ole hyviä. Huonojakin asioita tapahtuu eikä niiden väittäminen hyväksi palvele ketään. Sekin on totta, että joillakin on enemmän tuuria ja joillakin voi monta asiaa mennä pieleen. Olenkin päätenyt siihen poh-



Frank Martela arvioi, että hän elää pitkälti niin kuin saarnaa. Energiaa ei kannata käyttää siihen, mitä on jo tapahtunut vaan siihen, mitä seuraavaksi pitäisi tehdä.

KUVA JUSSI ESKOLA

/ ”Yksi hyvän tekemisen muoto on lasten kanssa yhdessä tekeminen.” /

dintaan, että liiallinen positiivisuus ei välttämättä ole hyväksi. Kutsun itseäni realistiseksi optimistiksi.

Pysähdy ja hyväksy. Martela uskoo kuitenkin, että pysähtymällä asioiden ääreen ja harjoittamalla tietoista hyväksymistä, on oman elämän suuntaviivoja löydettävissä.

– Yksi hyvä keino on reflektiotyö eli sen miettiminen, mitä elämältä haluaa. Se on myös erinomainen tapa oppia itsestä.

– Toinen asia on itsensä altistaminen erilaisille tekemisille ja asioille. Jotain, mitä et ole aikaisemmin tehnyt, kokenut tai nähnyt, ehkä uusi harrastus, uusi taito tai paikka, jossa kohdata uusia ihmisiä. Ylipäättensä toiset ihmiset, joiden kanssa voi jakaa omia kokemuksia elämästä.

Mitkä asiat sitten ovat Martelalle itselleen mielekkään elämän perusteita?

– Ihmissuhteet; se, että saan toteuttaa itseäni ja että minulla on mahdollisuus tehdä hyvää. Usein ne ovat hyvin arkisia asioita. Itse asiassa useista tutkimuksista selviää, että valtaosa ihmisistä kokee elämänsä merkitykselliseksi. Myös he, jotka ovat käyneet elämässään vaikeita vaiheita läpi löytävät useimmiten ennemmin tai myöhemmin uusia merkityksellisyyden lähteitä.

Ihmissuhteistaan Martela mainitsee tärkeimmäksi perheensä: puolison ja heidän kolme lastaan. Hän tekee hyvää ja toteuttaa itseään tutkimustensa ja kirjoitustensa kautta, mutta myös konkreettisina tekoina.

– Yksi hyvän tekemisen muoto on lasten kanssa yhdessä tekeminen ja ilon tuottaminen heidän



Hyvinvointia harrastuksista

Hyvinvointimme rakentuu monista tekijöistä, joihin kaikkiin emme voi itse vaikuttaa. Osa hyvinvoinnistamme koostuu kuitenkin omista valinnoistamme, kuten harrastuksista.

ITSELLENI mieluisia harrastuksia ovat niin liikuntaan kuin kulttuuriin liittyvät asiat.

Kesän tultua polkupyöräily on ykköslajini. Kotiseudulta löytyy hienoja kohteita vaikka joka päivälle. Mieheni kanssa olemme eläkkeelle jäätyämme tehneet kesäisin viikon mittaisia pyöräreissuja eri puolille Suomea. Saaristomeren rengastie ja Ahvenanmaan saaristo ovat mieleen. Kuten myös Hangosta lähtevä Rannikkoreitti ja Saimaan Norppalენkki.

Virossa ovat pyörän selässä tulleet tutuiksi Haapsalu, Hiiumaa ja Saarenmaa sekä Viron itärannikko. Omatoimisilla pyöräreissuilla eivät aikataulut sido, ja edullisia B&B majoituksia löytyy kahdelle helposti. Sähköpyörät hankimme pari vuotta sitten. Sillä iälle on annettava anteeksi. Suosittelen!

Eurooppaan suuntautuville järjestetyille pyöräily- tai vaellusmatkoille olen osallistunut toistakymmentä kertaa. Viimeisimpinä kohteina Italian Toscanan alue sekä viime vuonna Kroatian saaristo, jokilaivassa yöpyen ja eri saarilla polkien. Netistä löydät pyöräilyyn liitty-

viä matkoja ja reittejä runsaasti. Valitse niistä ja lähde liikkeelle!

Kulttuurin saralla teatterit, konsertit ja muut tapahtumat rikastuttavat elämää monipuolisesti. Salit olisivatkin melko tyhjiä ilman meitä seniори-ikäisiä. Eläkkeelle jäätyäni menin mukaan kansalaisopiston Runoryhmään, missä tutustuimme runojen maailmaan ja lausuntaan. Nykyisin osallistun paikalliseen Runoklubiin, jossa runojen kirjoittaminen ja keskustelut ovat tulleet minulle iän myötä tärkeiksi. Kulttuuri on henkisen hyvinvointimme lähde. Vaalitaan sitä!

Harrastukset vaikuttavat hyvinvointiimme tutkitusti. Sosiaalinen kanssakäyminen ja mielekäs tekeminen ovat asioita, joita tarvitsemme. Sopivia harrastuksia on tarjolla ikä-ihmisille niin kuntien, kansalaisopistojen kuin lukuisten seurojen ja yhdistysten toimesta. Sitä on myös senioritoiminta, jota on kylällämekin ollut jo 40 vuotta. Anjalankosken seniorien puheenjohtajana iloitsen aktiivisista jäsenistämme ja toivotan teille kaikille senioreille elämäniloisia kesäpäiviä!

Sinikka Rouvari

/ ”Onnellisuus ei ole päämäärä, vaan enemmänkin sivutuote.” /

elämäänsä. Työni kautta pääsen antamaan oman panokseni tieteelliseen keskusteluun ja aiheista kirjoittamalla viemään ajatuksia eteenpäin suuremmallekin yleisölle.

Ei onni taivaalta tipahda. Miten filosofi sitten määrittelee onnellisuuden – onko se elämän päämäärä? Vai jotain muuta?

– Onnellisuus ei ole päämäärä, vaan enemmänkin sivutuote hyvin menevästä elämästä. Eli kun asiat ovat hyvin ja kun vaikka onnistuu elämässään edistämään jotakin arvokasta päämäärää, on seurauksena onnellisuutta.

– Onnellisuuden optimoijat asiassa ovat itse usein tyytymättömämpiä elämäänsä; nykytilanteen arvostamisen sijasta he haikailevat jatkuvasti vihreämpää ruohoa aidan toisella puolella.

Martela toivookin, että me ihmiset osaisimme löytää arvoa asioista, joita on jo ympärillä. Jos jotain erityisesti, niin Martela kaipaisi ihmisiltä itsemyötätuntoa ja kykyä kohdata elämä ja tunteet sellaisina kuin ne ovat.

– Tunteiden kieltäminen ei ole toimiva strategia; liika kriittisyys aiheuttaa pahoinvointia ja tunteiden tukahduttaminen usein vain vahvistaa niitä. Jos jotain on tehnyt tai mennyt väärin, niin itsensä sättäminen ei siinä tilanteessa auta.

Mistä sitten muodostuu Frank Martelan hyvinvointi?

– Siitä, että pääsen tekemään työtä, jota rakastan, ja minulla on perhe, jota rakastan. Nämä kaksi ovat tärkeimmät hyvinvoinnin lähteet tällä hetkellä elämässäni.



Lattaririemua

”Rentoa, ihanaa, mukaansa tempaavaa”. Näillä sanoilla kuvailivat Leena Loisa, Marjaana Lovén ja Sirpa Markkanen kevätkauden lattarikurssia.

JYVÄSKYLÄN seniorien Hullut-televat Leidit toivoivat lattareita. Ohjaajaksi palkkasimme **Johanna Harjun** Tanssikoulu TanssiKypistä. Hän oli inspiroiva ohjaaja, meille sopiva aikuinen nainen. Johanna korosti, että tanssi kuuluu kaikille ja kaikenikäisille. Se on fantastinen liikunnan muoto. Siinä yhdistyvät musiikki, liike, toimintakyvyn ylläpito ja sosiaalisuus. Lattarien sensuelli, viipyilevä ja samalla tulinen rytmi saivat meidät tanssimaan aina vain rohkeammin. ”Rytmi boleron kun kaikuu taas, saavuthan keinumaa” vei meidät nuoruuteen. Tanssin lempeys hiveli aivoja ja vetreytti kehojamme.

Kevään aikana opimme salsaa, sambaa, jiveä, cha cha’ta,

rumbaa, bachataa ja vakiotansseista tangoa. Yhdellä tunnilla opettelimme kaksi tanssia ja kertosimme seuraavalla. ”Oikealle, vasemmalle, lantio mukaan, hengitä; loistavaa työtä, lisää kädet, sulje, astu oikealla taakse, kädet huilaa, lantio, kädet, jalat, veny.” Taustalla soi Behmin ”Voiko joku tuntee mut päästä varpaisiin”.

Tuure Kilpeläisen ja Kaihon Karavaanin Ystävänpäivä-biisin tahdissa Johanna innosti tanssimaan cha cha’ta asenteella, että jaloissamme on verkkosukat ja korkkarit, käsissämme timanttisormukset ja edessämme ihailija, jolle kuiskaamme ”katso mua, sä luokseni jäät”. Johanna tanssitti huumorilla. Jokaisesta tunnista

jäi tulevan viikon tanssinätkä. Jokaisesta kerrasta tuli ystävänpäivä.

Tällä jutulla haluan rohkaista senioriyhdistyksiä kokeilemaan uusia kerhoideoita. Kaiken ei tarvitse olla amatööriohjattua. Jyväskylän seniorit on esimerkki rohkeista avauksista toteuttaa jäsenten toiveita ja hankkia niillä myös uusia jäseniä. **Marjaana Lovén** liittyi lattarien vuoksi. Inno-vaatiivisten avausten ytimessä on yritysysteistyö. Kerhot toimivat useiden yritysten tiloissa.

Lattaritiistait jatkuvat ensi syksynä Jyväskylän Tanssiopiston salissa, ja Johannan ohjaus ostetaan TanssiKypiltä.

Sirpa Teräväinen



KUKA?

Mikko Pukkinen (69)

- ✘ Varatuomari, asianajajatutkinto 1992.
- ✘ Aikaisemmin uralla: Turun ja Seinäjoen kaupunginjohtajana, Elinkeinoelämän keskusliiton toimitusjohtajana.
- ✘ Oikeudelliset neuvontapalvelut Presentio Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja.
- ✘ Naimisissa, kaksi aikuista poikaa, neljä lastenlasta.
- ✘ Harrastukset: yhteiskunta, musiikki, golf.

Ennakointi tuo mielenrauhaa

Varatuomari Mikko Pukkinen kannustaa senioreita ennakoimaan ja käyttämään oikeudellisia neuvontapalveluita.

Teksti Timo Vuori ja Petri Rytönen | **Kuva** Elina Pukkinen

Mikko Pukkinen tarjoaa oikeudellista neuvontaa erityisesti senioreille. Hänen mielestään tärkeintä on varautua yllättäviin tilanteisiin jo silloin, kun on vielä terve ja toimintakykyinen.

Missä tehtävässä vaikutat juristina tällä hetkellä?

Tarjoan yritykseni kautta oikeudellisia neuvontapalveluita erityisesti senioreille. Pääpaino on perhe- ja perintöoikeudellisissa asioissa. Olen mukana myös Nestor Partners ja Boardman Advisors -toiminnassa.

Milloin on hyvä aika miettiä oikeudellisia asioita?

Oikeudellisia asioita pitäisi miettiä eri elämänvaiheissa, sillä riskit ja tarpeet muuttuvat. Eläkekaika on monella pitkä, ja eläkevuosiin voi mahtua useita erilaisia vaiheita. Ikäihmisten kannattaa varmistaa, että kaikki asiat ovat ajan tasalla ja järjestyvät heidän tahtonsa mukaisesti.

Millaisiin tilanteisiin ikääntyneiden olisi syytä varautua ja miksi?

Asiat voivat muuttua ennalta-arvaamattomasti tai vähitellen. Oma tai läheisen sairaus, tapaturma tai muu yllätyksellinen syy voi johtaa toimintakyvyttömyyteen nopeasti. Sairauden aiheuttama vähittäinen hiipuminen antaa aikaa miettiä ja järjestellä asioita.

Kuoleman varalta tulisi etukäteen huolehtia leskestä ja perillisistä, minkä vuoksi ajantasainen testamentti on tärkeä.

Miten hyvin ikääntyneet ovat varautuneet yllättäviin elämäntilanteisiin, kuten esimerkiksi omaan äkilliseen pysyvään sairastumiseen?

Omaan sairastumiseen pitää varautua silloin, kun on vielä oikeudellisesti toimintakykyinen. Valtakirja pankki- ja muiden asioiden hoitamiseen pitää olla tehtynä silloin, kun sitä tarvitaan. Edunvalvontavaltuus on vasta pienellä osalla ikäihmisistä.

Mikäli edunvalvontavaltuus puuttuu ja tarvitsee edunvalvojan, tuomioistuini tai digi- ja väestötietovirasto voi määrätä edunvalvojan, joka voi olla lähiomainen tai viranomainen.

Mikä on neuvosi seniorille?

Oikeudellinen ennakointi erilaisiin tilanteisiin on yhä tärkeämpää. Ennakointi edellyttää muun muassa erinomaista verotuksen ja lainsäädännön tuntemusta. Ratkaistavia kysymyksiä on useita, ja siksi on järkevää hyödyntää ammattilaista.

Minun puoleeni kääntyneille senioreille ehdotan Senioritsekkiä, jossa käydään asiat läpi 12-kohtaisen listan pohjalta. Keskustelussa nousee aina esiin uusia ajatuksia ja tarpeita. Tapaamisesta laaditaan neuvottelumuistio ja sovitaan jatkotoimista.

Mikon pointit

ENNAKOI, ÄLÄ MUREHDI TURHAAN
Oikeudellinen ennakointi auttaa välttämään perintöriitoja ja muita ongelmia. On huojentavaa, kun kaikki on kunnossa.

LUOTTAMUS JA VUOROPUHELU
Luottamus syntyy henkilökohtaisen vuorovaikutuksen ja yhteisen harkinnan kautta.

MUISTA LIIKKUA PÄIVITTÄIN
Jätä paperihommat muiden vaivaksi, jotta ehdit nauttia Suomen kesästä.

Hyödynnä etu!
Hyödynnä senioreiden -20 % jäsenetu Presentiolta – Yksilöllistä ja henkilökohtaista lakineuvontaa. Katso lisätiedot www.senioritsekki.fi



KUVA: ISTOCK

Selvyyttä avustusten jakoon

Eläkeläisjärjestöjen toiminta vastaa monenlaisiin eläkeläisten hyvinvointia parantaviin haasteisiin kuten yksinäisyyden torjumiseen. Eläkeläisyhdistykset saavat avustuksia eri kohteista, mutta niiden hakeminen on toisinaan monimutkaista.

Teksti Kari Mäkelä

/ ”Eläkeläisjärjestöt tekevät todella paljon talkootyötä edistääkseen jäsenistönsä fyysistä ja henkistä hyvinvointia.” /

Käihmisten yksinäisyyden haitallisista vaikutuksista on selvää näyttöä. Ihminen haluaa kuulua johonkin ryhmään ja osallistua. Aktiivinen ihminen hoitaa itseänsä. Monella yhdistyksellä on kuitenkin tänä päivänä pulaa sopivista kokoon-tumistiloista, mikä rajoittaa toiminnan järjestämistä ja siihen osallistumista. Useat kunnat tarjoavat senioriyhdistyksille ilmaiseksi tiloja. Jotkut antavat avustusta vuokratiloihin. Joissakin kunnissa yhdistykset joutuvat hankkimaan itse tilat.

Eläkeläisyhdistykset saavat avustuksia eri koh-teista. STEA:n eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avus-tuskeskuksen kautta kulkevat valtion myöntämät avustukset lähinnä kattojärjestöille. Lisäksi kunnat ja hyvinvointialueet myöntävät vaihtelevasti avustuk-sia yhdistyksille ja piireille. Avustusrahat ovat myös eläkeläisiltä kerättyjä verovarvoja.

Osaamista ja resursseja vaaditaan. Jorma Winter, joka johtaa Senioriliiton laajinta piiriä Lapissa, allekirjoittaa huolen siitä, että avustusten hakeminen ja myöntäminen on varsin sekavaa. Esimerkkinä hän mainitsee oman piirinsä hakemuksesta käydyn keskustelun, kun hyvinvointialueelle tehty hakemus pysähtyi väärin sanamuotoihin.

Hänen mukaansa hakemusten tekeminen vaatii vapaaehtoisessa toiminnassa osaamista ja resursseja eikä niitä aina löydy organisaatiosta, joten hakemus jää vaikeana tekemättä.

Lapin läänin alueella on kuusi yhdistystä, ja laajalla alueella etäisyydet ovat pitkät.

– Kilometrimäärät ja kustannukset kasvavat hui-masti, jos pitää olla toimintaa yli kuntarajojen, kuten joskus avustuksien edellytyksenä on, Winter toteaa.

Oman kaupunkinsa Tornion uutta seniorineuvola hän kiittelee. Se on auttanut jo paljon ikäihmisiä ter-veyspalveluihin pääsyssä.



↑ Jorma Winterin aika kuluu myös moottoripyörän selässä.



↑ Reijo Rossi toimii Uudenmaan piirin ja Keski-Espoon senioriyhdistyksen sihteerinä.

– Haluaisimme laajentaa toimintaa myös muihin kuntiin, sanoo Winter, joka on myös hyvinvointialue-
valtuutettu.

Lapin piiri on laatinut myös oivan digioppaan, johon saatiin STEA:lta avustusta.

Uudenmaan kansallisen senioripiirin sihteeri **Reijo Rossi** Espoosta on kerännyt piirin yhdistyksistä tilas-ton avustustietoineen piirihallitusta varten. Hän toteaa havainneensa samanlaisen ilmiön kuin Jorma Winter. Avustusperusteissa on eroavuuksia. Kuntien ja hyvinvointialueiden rajankäynti on usein tarkistamatta.

Jossakin tapauksessa toimintaa pitäisi olla yli kun-tarajojen, ja toisessa tapauksessa jäsenmaksujen peri-minen on este avustuksen myöntämiselle.

Rossi myöntää Winterin tapaan, että avustus-ten tekeminen vaatii melkoista aktiivisuutta. Yhdistyksestä tai piiristä pitäisi löytää tarvittavia osajia.

Hakemusprosesseissa eroja. Uudenmaan eläkeläispiirijärjestöjen neuvottelukunta PENK (Pikku-Eetu) onkin vaatinut tänä keväänä avustusten jakoon selvyyttä kirjelmässään hyvinvointialueiden ja kun-tien päättäjille.

Kirjelmässä korostetaan, miten eläkeläisjärjestöt tekevät todella paljon talkootyötä edistääkseen jäse-nistönsä fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Kuntien ja hyvinvointialueiden pitäisi PENK:in mukaan selvit-tää, mistä asioista kunnat vastaavat ennaltaehkäise-vässä terveydenhuollossa ja mitkä asiat rajapinnassa kuuluvat hyvinvointialueille. Nämä selvittelyt nivou-tuvat oleellisesti siihen, miten kunnat ja hyvinvointi-alueet tulevaisuudessa tukevat eläkeläisyhdistysten toimintaa.

Uudenmaan senioripiirin alueella on neljä hyvinvointialuetta, mikä myös vaikeuttaa avustusten hake-mista.

Timo Vuori, joka toimii senioriliitossa edunvalvonnan suunnittelijana, on selvittänyt, miten hyvinvointialueet avustavat eläkeläisyhdistyksiä. Maasta löytyy varsin monenlaisia käytäntöjä. Kunnissa saattaa olla erilaisia lautakuntia, joiden päätöksillä avustuksia tai muuta tukia myönnetään. Jotkin hyvinvointialueet eivät tue lainkaan eläkeläisyhdistyksiä. Esimerkkinä tästä ovat Pirkanmaa, Satakunta, Etelä-Pohjanmaa Länsi-Uusimaa ja Pohjois-Savo. Avustusten hakemusprosessit vaihtelevat hyvinvointialueiden välillä, samoin avustussummissa on suuria eroja.

Vuori korostaa sitä, että hakemukset tulee täyttää huolellisesti ja suosittelee ensisijaisesti olemaan yhteydessä avustuspäätöksiä valmisteleviin virkamiehiin.

FAKTA

STEA:n myöntämät avustukset 2024

STEA:N (sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avustukset ovat sosiaali- ja terveysministeriön myöntämiä valtionavustuksia. STEA myös valvoo, seuraa ja maksaa avustuksia.

STEA aloitti toimintansa, kun Veikkaus, Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Fintoto yhdistyivät 2017 alusta uudeksi rahapeliyhtiöksi Veikkaus Oy:ksi ja RAY:n toiminta päättyi.

STEA:lta haettiin vuonna 2024 avustuksia 652,19 miljoonaa euroa ja avustuksia myönnettiin 383,59 miljoonaa euroa. Eläkeläisjärjestöille (EETU) myönnetyt avustukset (yleisavustukset ja hankeavustukset yhteensä) olivat: (suluissa järjestön jäsenmäärä vuoden 2023 lopussa) Eläkeliitto ry. 1,58 Me (113 853), Eläkeläiset ry. 0,74 Me (16 174), Eläkkeensaajien keskusliitto 1,55 Me (64 422), Kansallinen senioriliitto 0,34 Me (25 011), Krelli Kristilliset eläkeläiset 0,15 Me (3 030), Svenska Pensionsförbundet SPF 0,45 Me (19 831).

HEITTÄYDY ELÄMYKSIIN TAMPERE-TALOSSA

Poimintoja tulevasta ohjelmistosta:

- 23.8.2024-11.1.2025** Tampereen Teatteri & Tampere-talo esittävät:
Taru Sormusten herrasta
Ke 18.9. TampereRaw: Earth Songs
Pe 20.9. Göstan parhaat: Minja Koski, Mikael Saari & Lumos-kvartetti
La 28.9. Vantaan Viihdeorkesteri: Myrskyluodon Maija -elokuvakonsertti
Pe 4.10. Johanna Försti: Kunpa sinut tuntisin paremmin
To 10.10. & La 12.10. Beethoven: Fidelio -oopperan konserttiversio
La 2.11. Ismo Alanko - Yksin
Su 10.11. Marjukka Tepponen & Total Cello Ensemble: 30-vuotisjuhlakonsertti
Su 17.11. Kaseva: Eilen - Tänään 50 vuotta
Su 24.11. Joonas Pulkkinen ja Valeria Resjan: Suuret sellosonaatit
Su 24.11. Retrojengi: Danny, Frederik, Erkki Liikanen
To 28.11. Leavings-Orkesteri solistinaan Timo Rautiainen
Ti 3.12. Dire Straits Legacy (UK)
Su 8.12. Joulurieha: Osmo Ikonen, Lenni-Kalle Taipale, Joonas Kaikko & Marzi Nyman

Osta liput syksyn konsertteihin nyt!

Kesällä 2024



JOHN HOWEN TAIDETTA

Matka J.R.R. Tolkienin
maailmaan
6.7.-18.8.2024



To 28.11. // Iso sali

**LEAVINGS-ORKESTERI
& TIMO RAUTIAINEN**

To 10.10 & La 12.10 // Iso sali

**Kapellimestari
SUSANNA MÄLKKI**

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

Savonlinnan
liikuntaviikon
tapahtumiin
osallistui yli
80 senioria.



MAIRE VETRI

Liikunnan iloa!

EETU:n vaalipaneeli ja lausunnot /
Vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle /
Yhdistysten kuulumisia / Golfkilpailun tulokset
Jäsenhankintakilpailu / Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Ikäihmisten asumistarpeiden ennakointiin on panostettava

Suomi ikääntyy, ja vanhusväestön määrä kasvaa. Samoin vanhuspalvelujen tarve asumispalveluissa. Poliittinen suuntaus, jossa yhä suurempi osuus iäkkäistä asui kotona silloinkin, kun tuen ja hoidon tarpeet ovat suuria, on huolestuttava.

Käytäntö osoittaa, että kotiin saatava apu ei ole lisääntynyt samassa suhteessa kuin apua tarvitsevien kotona asuvien iäkkäiden määrä. Myös vanhusasiavaltutettu **Päivi Topo** on ilmaissut huolensa tilanteesta.

Palveluiden järjestämisvastuussa ovat hyvinvointialueet. Ne painivat rahavaikeuksissa uudistaessaan palvelukonseptiaan ja karsivat perinteisiä laitos- ja hoivapaikkoja. Uudeksi toimintamalliksi tarjotaan digi- ja etäpalveluja sekä ikäihmisille ns. yhteisöllistä asumista.

Uusi malli on tehnyt ikääntyneille ja omaisille vaikeaksi hahmottaa palveluiden verkostoa ja hakea palveluja.

Ikääntyneellä on oikeus asialliseen ja turvalliseen asumiseen oman toimintakyvyn heikentyessä. Pitkät odotusajat palveluihin ja hoivapaikkojen puute johtavat kohutuuttomiin tilanteisiin. Turvallista palveluasumista tarvitaan ehkäisemään yksinäisyyttä ja tukemaan jaksamista.

Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee yhdessä panostaa ikäihmisten asumistarpeiden ennakointiin. On selkiytettävä yhteisöllisen asumisen pelisäännöt. Kuka ottaa vastuun yksiköiden rakentamisesta? Miten riittävä hoiva turvataan samalla, kun muistisairaudet lisääntyvät ja laitospaikkoja ajetaan alas?

Edunvalvonnan näkökulmasta senioriliiton vuosi on ollut kiireinen. Toimimme tänä vuonna myös Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n puheenjohtajana, ja meillä on vastuu valmistella EETUn lausunnot ja kannanotot. Toimiston väkeä onkin syytä kiittää hienosta venymisestä.

Vuosi liiton puheenjohtajana on onnellisesti takana. Vaikka järjestötyö on vanhastaan tuttua, en osannut kuvitella, millaista polkua uusi puheenjohtaja pääsee tarpomaan. Tai sitä moninaisten asioiden kirjoa, jota eläkeläisten etujärjestön vetovastuu eteen tuo.

Vuosi on sisältänyt runsaasti seniorien kohtaamisia. On ollut kunniasia viedä liiton ilosanomaa yhdistysten ja piirien kokouksiin, onnittelu- ja tervehdyskäynneille sekä osallistua mitä erilaisimpiin tapahtumiin. Jalkautuminen kentälle on ollut voimaannuttava kokemus. Siinä voi huomata, miten erikokoiset ja erilaisista lähtökohdista tulevat yhdistykset toimivat. Ja mikä parasta, kaikkialla

tarjotaan vapaaehtoisvoimin runsaasti virikkeellisiä harrastuksia ja virkistävää yhdessäoloa muiden samanhenkisten seurassa. Näin pidetään kaverista huolta ja ehkäistään yksinäisyyttä. Hatunnosto ja lämpimät kiitokset kaikille järjestöaktiiveille työstänne seniorien hyväksi. Vapaaehtoistyön arvoa on vaikea mitata rahassa, sen tuntee sisällään.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



”Hyvää ja aurinkoista kesää!”

Vanhusasia- valtuutetulta eväitä edunvalvontaan



VANHUSASIAVALTUUTETUN ensimmäinen eduskuntakertomus ikääntyneiden asemasta ja oikeuksista jätettiin eduskunnalle maaliskuun lopulla.

Kertomus sisältää monipuoliset suositukset siitä, miten eduskunta voisi päätöksillään kohentaa ikääntyneiden tilannetta eri elämänalueilla.

Suositukset koskevat digitalisaatiota, sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuutta, pienituloisimpien eläkeläisten oikeutta välttämättömään toimeentuloon sekä ikääntyneiden aseman parantamista pankkipalveluissa ja asiointissa, liikenteessä, vaikuttamisessa ja osallistumisessa sekä oikeusturvassa.

Samaan aikaan kun ikääntyneiden lukumäärä on kasvanut, sekä kotihoito että ympärivuorokautinen hoiva ovat vähentyneet. Valtuutetun mukaan tämä yhtälö ei todellakaan toimi. Ikäihmisillä on muutoinkin suuri vaikeus saada sosiaali- ja terveyspalveluita.

Ikäihmisten monipuolisen osallistumisen varmistamiseksi on turvattava asiointimahdollisuudet. Myös ulkoilu on keskeinen osa elämää. Asuntojen ja asuinalueiden esteettömyys ja viheralueet ovat ikäihmisille tärkeitä. Kunnissa osallistuva budjetointi, asukkaiden kuulemistilaisuudet ja erilaiset kyselyt haastavat meidät seniorit vaikuttamaan.

Vanhusasiavaltuutettu pitää perusteltuna ikävaikutusten arvioinnin lisäämistä lainsäädäntöön ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.

Valtuutetun eduskuntakertomus on erinomainen tiedon lähde, joka antaa hyvät eväät senioreiden edunvalvontatyölle ja vanhusneuvostojen jäsenille. Kertomus löytyy osoitteesta vanhusasia.fi/julkaisut.

Tuulikki Petäjaniemi

Edunvalvonnan uutiset

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry

• Lausunnossaan Suomi.fi-palvelusta 7.5. EETU esittää, että palvelua on syytä kehittää hyödyntämällä asiakasraa- teja, joissa on mukana kaikenikäisiä ihmisiä. Järjestöjen tarpeet tulee huomioida kehitettäessä Suomi.fi-palvelua.

• EETU ry:n puheenjohtaja **Kari Kantalainen** oli eduskunnan liikenne- ja viestintävaliokunnan kuultavana 15.5. aiheesta vanhusasianvaltuutetun eduskuntakertomuksen osio ikääntyneiden asemasta ja oikeuksien toteutumisesta digitalisoituneessa yhteiskunnassa sekä digitalisaatioon liittyvät suositukset. Kuulemistilaisuudessa EETUn puheenjohtaja Kantalainen korosti, että vastuu ikääntyneiden digitaalisten kehittämisestä ja digiopas-

tuksesta on ensisijaisesti julkisella sektorilla. Lainsäädäntöön on tehtävä selkeästi määritelty vastuunjako kuntien ja hyvinvointialueiden kesken siitä, kenen vastuulla on ikääntyneiden digiopastus. Ottamalla järjestöt mukaan keskeisiksi kumppaneiksi on mahdollista tehokkaasti parantaa ikääntyneiden digiosaamista. Kuntien tulee järjestää digineuvontapisteet (esim. kirjastot), joissa hyödynnetään vapaaehtoisten digineuvojen resursseja.

Kansallinen senioriliitto

• Kannanotossaan 17.4. senioriliitto nosti esille, että hallituksen kehysriihessä jätettiin liian suuri painoarvo verojen kiristämiseksi. Hallituksen tekemät veronkiristyspäätökset kohdistuvat erityisesti

eläkeläisiin, jotka ansaitsevat 23 000–57 000 euroa vuodessa. Myös esimerkiksi erikoissairaanhoidon asiakasmaksuja korotetaan, mikä tuntuu eläkeläisten kukkarossa, koska he ovat merkittävä erikoissairaanhoidon asiakaskunta.

• Kannanotossa 23.5. senioriliitto ihmettelee hyvinvointialueiden rahan käyttöä. Puolueille on jaettu rahaa esimerkiksi karkkeihin ja telttoihin (YLE 21.5.2024) samaan aikaan, kun hyvinvointialueet valittavat rahapulasta. Kannanotossa todettiin, että puolueiden ryhmärahoille olisi löydyntynyt tärkeämpiäkin käyttökohteita, kuten ikääntyneiden digiopastuksen järjestäminen.

EETUn ja Senioriliiton lausunnot ja kannanotot ovat luettavissa osoitteessa www.senioriliitto.fi/edunvalvonta

EETUn EU-vaalipaneeli

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry järjesti EU-vaalipaneelin Cinema Orionin tiloissa Helsingissä 29.5. Tapahtuma oli osa Eurooppa-tiedotuksen tukemaa hanketta Tunne EU ja vaikuta! Vaalipaneelissa oli edustettuna seitsemän eduskuntapuoluetta. Tapahtuman juonsi toimittaja **Jari Korkki**.

Vaalipaneelissa keskusteltiin ikääntyneiden tarpeista EU-tasolla, ikäsyrrinnästä ja sen ehkäisystä sekä terveyspalveluista. Yhtenä suurena haasteena puhujat nostivat ikääntyneiden digitaidot. Paneelissa puhuttiin myös yhteistyöstä EU-parlamentissa, EU-parlamentin poliittisten ryhmien ja yksittäisen EU-parlamentaarikon vaikuttamismahdollisuuksista päätöksenteossa.

Huolta panelisteissa herätti poliittisten ääriyhmien kannatuksen mahdollinen kasvu EU-vaaleissa. Jokainen panelisti pääsi myös antamaan näytteen kielitaidostaan.

Hanna Ojanpää on kirjoittanut laajemman artikkelin EU-vaalipaneelista, joka on luettavissa senioriliiton [www-sivuilla](http://www.senioriliitto.fi) kohdassa Edunvalvonta ja Eurooppa-tiedottaminen.

ESU on Euroopan vaikutusvaltaisin seniorijärjestö

”ESU on Euroopan vaikutusvaltaisin seniorijärjestö” totesi Euroopan komission varapresidentti **Dubravka Suicai** ESU – European Seniors’ Unionin konferenssissa Leuvenissa, Belgiassa 9. 4.2024.

ESU on perustettu vuonna 1995, ja siihen kuuluu 28 maata ja 34 organisaatiota, mukaan lukien Kansallinen senioriliitto. Jäseniä on lähes 1,3 miljoonaa. ESU pyrkii poistamaan ikäsyrrintää, edistämään kaikenikäisten yhteiskuntaa, aktiivista eläkkeellöoloa, kaikkien sukupolvien solidaarisuutta, ikääntyneistä huolehtimista ja kannustaa eri sukupolvien väliseen yhteistyöhön. ESU:lla on vahvat linkit Euroopan parlamenttiin, koska ESU toimii EPP-puolueen alaisuudessa. ESUn kautta senioriliitto voi vaikuttaa seniorien asioihin Euroopan tasolla. Senioriliitto järjestää seuraavat kokoukset ja konferenssin Suomessa marraskuussa 2024.

Leuvenin kokouksessa valittiin uusi puheenjohtaja ja puheenjohtajisto. ESUn puheenjohtajaksi valittiin belgialainen **Stefaan Vercamer**. Hänellä on pitkä kokemus sosiaalipolitiikasta.

Kiitämme **Leena Jääskeläistä** merkittävästä työstä ESUn puheenjohtajistossa vuosina 2016–2024.

Eija Alakangas

RIITTA HÄRMÄ



PIRJO HEILALA



LEILA RANTAKANGAS



Senioritoimintaa jo 40 vuotta

ANJALANKOSKI Toiminnan ydin pienesäkin yhdistyksessä on aktiivinen toiminta sekä jäsenistö.

Anjalankosken seniorit ry juhli 40-vuotispäiviään 10.4. Anjalankosken teatterilla. Juhlaan osallistui runsaslukuinen joukko yhdistyksen jäseniä sekä Kymenlaakson kansallisen senioripiiri ry:n edustajia Kotkasta, Haminasta, Pyhtäältä, Kouvolasta ja Kuusankoskelta. Myös Kouvolan kaupungin edustus toi onnittelut juhlivalle yhdistykselle.

Juhlassa kuultiin puheita sekä luovutettiin Senioriliiton myöntämä Kultainen ansiomerkki pitkäaikaiselle toimijalle, nykyiselle varapuheenjohtajalle sekä yhteiskunnallisesti monessa mukana olleelle **Eeva Ukko-lalle**. Juhlakahvit ja katsaus Senioriliiton vuoden teemaan ”Elämäniloa ja voimaa eläkepäiviin”, siivitti juhlaväen vilkkaaseen keskusteluun iloisessa tunnelmassa.

Juhla päätettiin Anjalankosken teatterin edustajan **Antero Raanojan** hermistävään musiikkiesitykseen. Lopuksi juhlaväki katsoi Anjalankosken teatterin esityksen ”Näillä palkoilla ei makseta”. Jos nauru pidentää ikää, tuli sitä lisää niin juhlaväelle kuin yhdistyksellemme!

Sinikka Rouvari

Huittisten seniorit digihaasteen edessä

HUITTINEN Joutsenten reitin Seniori-Leader myönsi syksyllä 2023 tukea Huittisten seniorien hankkeelle ”Uuden teknologian hyödyntäminen seniorin arjessa”. Hanke toteutettiin työpajatyypisenä. Kokoonnuimme viitenä iltana syksyn -23 ja kevään -24 aikana ohjaajamme **Arto Allerin** johdolla. Lisäksi Satasoten edustaja järjesti näyttelyn, jossa meillä oli mahdollisuus tutustua ikäihmisen arkea helpottavaan teknologiaan.

Digi-illoissa käsiteltiin esimerkiksi tietoturva, nettihiujauksia, erilaisten sovellusten asentamista ja käyttöä (QR-koodi, mobiilivarmenne, Mobilepay ym.), pilvipalveluita, verkkokauppaa, uuden laitteen hankintaa ja niin edelleen. Tututtiin myös yhdistyksen nettisivuihin ja Senioriliiton jäsensivuihin, muun muassa digiluentoihin.

Jäsenistöstämme noin kolmasosa osallistui tilaisuuksiin. Suurin osa osallistuneista sai uusia valmiuksia ja rohkeutta kokeilla asioita. Yksi osallistujista innostui ryhtymään digivastaavaksemme.

Pirjo Heilala

Kevätmatka vihreässä Irlannissa

JÄRVENPÄÄ Järvenpään kansallisten senioreiden kevätmatka tehtiin 23.–27.4.2024. Nousimme taksiiin 23.4. kello 5.20 tyhjille kaduille. Lunta satoi Helsingissä ravakasti myös 50 vuotta sitten. Vartin päästä kuljettaja kertoi, ettei pääkaupungista löydy yhtään vapaata pirssiä. Seurue kokoontui sittenkin ajoissa.

Koneessa odottelimme neljä tuntia pääsyä siipien jäänpoistoon ja ilmaan, joten Belfastissa kaupunkikierto siirtyi toiseen ajankohtaan. Kukaan ei hermostunut.

Kattaus Belfastissa: Antrimissa Giant’s Causeway ja Titanic Experience -näyttely. Dublinissa: Pearse Lyon -viskitislaamo, Guinness Storehouse ja EPIC-näyttely. Myös hyvin paljon muuta siirtymällä ja kaupunkikiertoilla. Täydellisten hotellejaamiaisten lisäksi söimme yhdessä paikallisissa hyvin valituissa ravintoloissa, ja kirsikkana kakun päälle oli illallinen irlantilaistunnelmissa Merry Ploughboys -pubissa.

Erinomainen **Leila**-opas tiesi Irlannista kaiken. Keväinen vihreys ihastutti. Lehmät ja lampaat laiduntavat ulkona kymmenen kuukautta vuodesta. Hieno reissu rennoissa tunnelmissa!

Jussi-Pekka Lämsä



SEPPO LIIMATAINEN



Pekka Toveri esitelmöi EUsta ja turvallisuudesta

KERAVA Keravan kansalliset seniorit olivat kutsuneet 25.4. esitelmöijäksi kansanedustaja ja kenraalimajuri **Pekka Toverin**. Aiheena oli EU ja turvallisuus.

Ukrainan sodassa on tehty virheitä molemmin puolin. Lännen strategisista virheistä pahimpia ovat tuen riittämättömyys ja sen hitaus eli poliittisen päätöksenteon takkuaminen. Lännen on nostettava ase-teollisuutensa tuotantoa. Muuten Ukrainalla on edessään "Talvisodan rauha" ja uusi sota.

Venäjän kannalta uhka on tosiasia poliittinen. Se ei halua lännen demokratiaa ja arvoja lähelleen. Pekka Toveri totesi edelleen, että Venäjä kokee tarvitsevansa etupiirivaltioita puolustustarkoituksiinsa.

Suomen ja Ruotsin liittyttyä Natoon on Itämeren alueen ja arktisen alueen voimasuhteet muuttuneet. Naton ilma- ja ohjuspuolustussateenvarjo turvaa Suomen siviili-infrastruktuuria ja Itämerellä Nato suojaa läntisiä meriyhteyksiämme. Suomen kaupasta noin 96 % kulkee Itämeren kautta ja sen siirtäminen kumipyörille tai raiteille on mahdoton tehtävä.

Vankkumaton ja horjumaton tuki Ukrainalle on elinehto Euroopan turvallisuudelle, Pekka Toveri totesi lopuksi.

Krister Tamminen

TARMO NIITYRANTA



Kuusankosken seniorit reippailivat

KUUSANKOSKI Yhdistyksen toukokuun kuukausitapaaminen vietetään perinteisesti kevätkävelyn merkeissä, ja tänä vuonna kävely tehtiin Ratamon terveysmetsään Kouvolaan. (Ratamokeskus on kouvolaalainen sairaala ja soite-keskus, jonka vieressä terveysmetsä sijaitsee)

"Terveysmetsä pitää sisällään tunnelmaltaan ja kasvillisuudeltaan erityyppisiä alueita, joiden läpi 800 metrin mittainen esteetön pääreitti kulkee. Reitin varrelle on sijoitettu sekä pysyvää että väliaikaista taidetta sekä levähdys- ja hiljentymispaikkoja."

Matkaa Kuusankoskelta on kuutisen kilometriä, joten sinne mentiin kimpakyydeillä, ja tultiin takaisin myös. Kuusankoskitalolla nautittiin päätteeksi yhdistyksen tarjoamat pullakahvit.

Viikkoa myöhemmin käveltiin taas, nyt liiton liikuntatempauksen merkeissä. Kuusankoskitalolta käveltiin Kettumäelle, missä tutustuttiin Kotiseututalon historiaan ja siellä olevaan valokuvanäyttelyyn, minkä jälkeen **Urpo Huuskonen** kertoi järviruokorakentamisesta. Ja taas päätettiin ulkoilu kahvitteluun.

Tarmo Niityranta

IRMELI THOMASSON



Tutustumisretki Helsingissä

LOVIISA Loviisan seniorien kulttuurimat-kavastaava **Tuija Lindholm** järjesti 8.5. tutustumisretken eduskuntaan ja Luonnon-tieteelliseen museoon.

Retki aloitettiin lounaalla ravintola Pääpostissa ja sieltä jatkettiin Luonnon-tieteelliseen museoon. Museossa oli parin tunnin tutustuminen talon runsaisiin ja upeisiin kokoelmiin. Museossa oli esillä myös konservoitu mursu, josta tuli kuuluisa sen rantauduttua Haminaan.

Museosta suuntasimme Eduskuntataloon. Tiukan turvatarkastuksen jälkeen meidät johdatettiin Kokoomuksen ryhmähuoneeseen, jossa kansanedustajat **Mia Laiho** ja **Otto Andersson** (RKP) jo odottivat meitä. Molemmat esittivät lyhyen katsauksen viime aikojen tapahtumista ja vastasivat senioreiden tekemiin visaisiin kysymyksiin.

Käynnin lopuksi meille esiteltiin Eduskuntataloa. Käytiin katsomassa muun muassa istuntosalia ja upeaa Valtiosalia. Päivä oli pitkä, mutta antoisa.

Irmeli Thomasson

SEPPO PELTONEN



Rauli Virtanen vieraili Matinkylässä

MATINKYLÄ Matinkylän senioreilla oli hieno aloitus viikolle 7. toukokuuta, kun he saivat tilaisuuden kuulla **Rauli Virtasen** mukaansatempaavan esityksen hänen käynneistään historiaankin liittyvillä monilla katastrofialueilla kaikilla mante-reilla: ”Kaikki hirveydet on nähty”!

Matinkylän senioreilla on jo 470 jäsentä ja nytkin paikalla oli täysi tupa, 157 jäsentä – lisäksi osa saattoi myös seurata esitystä suorana lähetyksenä Teams-sovelluksella kotonaan.

Hieno pullanmakuinen kahvihetki oli ennen H-hetkeä, mikä on hyvä esimerkki siitä, miten yhdessäolon merkitys korostuu, ja kaikki nauttivat ennen siirtymistä Monarin auditorioon kuuntelemaan. Olemme kuin iso perhe, joka näin kokoontuu viikoittain tiistaisin ja lisäksi useat kerhot myös torstaisin.

”Kiitos Espoon kaupungille upean monitoimitalon käytöstä jo usean vuoden ajalta. Tämä lämmittää mieltämme ja saa meidät jaksamaan sekä uudet ikäihmiset tulemaan mukaan monipuoliseen ’täyden ohjelman’ toimintaamme”, päättää **Seppo Peltonen**.

Seppo Peltonen

TARJA HANTTU



Nokian seniorit kuntoilee yhdessä

NOKIA Nokian seniorit teki kimppakyydein retken Teivaalanharjulle Ylöjärvelle 29.4. Hulppeassa harjumaastossa oli maisemia ihaillessa 19 kävelijää. Viikon päästä 6.5. kuntoili 17 senioria keskustasta kävellen tai vaihtoehtoisesti pyörillä Nokian Markluhdanlahden lintutornille ihaillemaan luontoa ja makkaraa paistamaan. Aurinko heli kuntoilijoita molempina retkipäivinä.

Tarja Hanttu

PEKKA AGARTH



Kehittämispäivät Kajaanissa

OULU Oulun kansallinen senioripiiri piti 25.–26.4. kehittämispäivät Kajaanissa.

Paikalle hotelli Kajanukseen saapui yhteensä 15 eri yhdistysten jäsentä Kajaanin lisäksi Oulusta, Ylivieskasta ja Kalajoelta. Alustuksena senioriliiton **Esa Anttonen** kertoi Seniorilähettiläs-toiminnasta ja **Antti Auer** viestintä- ja markkinointistrategiasta.

Ensimmäisen päivän tavoitteena oli ideoida kaikille yhdistyksille viestintä- ja markkinointimenetelmiä. Erityisinä huolina olivat yhdistysten työnjako, jäsenten tarpeiden huomioiminen ja viestintämenetelmät sekä erityisesti keinot jäsenmäärän laskun estämiseksi. Ideointi tehtiin yhdistyskohtaisissa työryhmissä, joihin osallistui myös muiden yhdistysten jäseniä. Työryhmien tulokset arvioitiin yhdessä.

Toisena päivänä oli työkalukoulutusta omilla tietokoneilla. Antti Auer esitteli yhdistysten nettisivuille tehdyt Facebook- ja Kilta-integraatiot kuvien ja tapahtumien tekemiseksi. **Liisa Auer** esitteli Teams-, Kilta- ja WhatsApp-sovellusten käyttöä.

Kaiken kaikkiaan päivä oli tuottelias hauska seurassa ja hienossa paikassa. Suuret kiitokset hienoista järjestelyistä Kajaanin yhdistykselle ja piirin hallituksen puheenjohtaja **Taru Niemelle**.

Antti Auer

Lue lisää juttuja verkko-Patinasta!

www.senioriliitto.fi/patina/patinan-verkkolehti/

MARJA-LEENA HAUTALA



Eliksiiriä Sastamalassa

SASTAMALA Sastamalan senioreille on tulossa aktiivinen kesä. Sastamala on kolmen K:n kaupunki, jossa keskustelua siivittävät kirjallisuus, kirkot ja kylät. Sastamalan Seniorien tärkeimpiä hyvinvointia edistäviä aktiviteetteja ovat keskustelupiirit ja kuukausitapaamiset, jotka kesällä muuttuvat laituritapaamisiksi Rautaveden rantakahvilassa. Kesäkuussa tehdään lähimatka Poriin ja Kellahden kartanoon ja vielä Vehmaan tilalle, jossa yhteinen kesäinen lounas ja teatteriesitys. Elokuussa käydään vielä kesäteatterissa Nokialla.

Vuonna 1987 perustettu yhdistys on pienuudestaan huolimatta aktiivinen paikallinen toimija, jonka toiminta perustuu säännöllisiin ja arkisiin tapaamisiin. Pitkien yli yön matkojen järjestämisistä on luovuttu ja suosittu enemmän lähimatkailua. Tämä on luontevaa, koska Senioriliitto tarjoaa jäsenilleen runsaasti matkustuselämyksiä.

Yhdistyksen digitaidot ovat parantuneet ja yhteydenpito hoidetaan nykyisin kotisivujen avulla, jotka on saatu erinomaiseen kuntoon ja helppolukuisiksi. Lisäksi hyödynnämme paikallislehtiä.

Sakari Kinnarinen

JAANA KONSTI



Järjestöyhteistyöllä vaikuttavuutta

SAVONLINNA Savonlinnan keskus-sairaalan vaikutusalueella Etelä-Savossa eletään jännittäviä hetkiä sairaalan palvelujen säilymisen puolesta. Savonlinnan kaupungin eläkeläisyhdistykset ja vanhusneuvosto laativat yhteisen kannanoton, jossa kuvataan ikäihmisten näkökulmasta syntyviä suuria haittavaikutuksia, jos päätös olisi supistaa palvelukonseptit terveyskeskuksen tasolle. Kannanotto luovutettiin savonlinalaisille kansanedustajille **Anna-Kristiina Mikkoselle ja Hanna Kososelle**.

Koskaan aiemmin ei Savonlinnassa ole ikäihmisten yhteistä vaikutusvoimaa koottu mihinkään tarpeeseen. Tämä ”kunta-EETU” on tulevaisuudessa erinomainen vaikutuselin paikallisesti ikäihmisiin kohdistuvissa edunvalvontatarpeissa. Kynnys kaupungin ja hyvinvointialueen vanhusneuvostoihin on olematon.

Hyvinvointialueen synnytysmelskeessä PikkuEETUkin liukeni alueen vanhusneuvostoon, mutta nyt senkin toimintaa ollaan piirien taholta ajamassa ylös. Tällöin yhdistykset, vanhusneuvostot ja maakunnan PikkuEETU saavat aikaan toimivan verkoston, jossa tieto kulkee eikä tehdä päällekkäisiä hankkeita. Tyhjistä aloitettiin, mutta nyt vaikutusverkosto on kattava.

Pekka Huovila

ULLA-MAIJA HAIMI



Helena Schmidt senioripiiriin 5 000. jäsen

UUSIMAA Ensimmäisessä yhdistystapahtumassaan 29.3. Tiimassa, Leppävaaran seniorit ry:n uusi jäsen **Helena Schmidt** sai yllätykseksen kuulla olevansa Uudenmaan kansallisen senioripiiriin 5 000. jäsen! Piirin hallituksen jäsen, Leppävaaran yhdistyksen puheenjohtaja **Riitta Okka** ja yhdistyksen varapuheenjohtaja **Ritva Tauriainen** kukittivat hänet.

Helena liittyi senioreihin huomattuaan Facebookissa Senioriliiton julkaisuja, jotka saivat hänet kiinnostumaan toiminnastamme. Erityisesti hän haluaa tutustua uusiin ihmisiin sekä osallistua tapahtumiin ja retkiin. Ensimmäisten viikkojen kokemusten pohjalta Helena on yllätynyt senioreiden toiminnan laajuudesta ja monipuolisuudesta.

”Yhdistyksen oman toiminnan lisäksi olen näin alussa tutustunut netin kautta myös senioripiiriin ja -liiton toimintaan”, kertoi Helena.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri on Senioriliiton ylivoimaisesti suurin piiri, jonka perustamisesta tulee lähiaikoina 40 vuotta. Nykyisin siihen kuuluu 18 aktiivisesti toimivaa yhdistystä.

Taisto Koivumäki

SINIKKA ROUVARI



MIKKO HEINOLA



TUULA KAUKONEN



Liikuntaviikolla liikuttii

ANJALANKOSKI Anjalankosken seniorit ry:n kuukausitapaaminen 14.5. vietettiin kulttuuri- ja liikuntateemalla. Kulttuuriantina tutustuimme ensin uuteen *Minun Kouvolani* -runokirjaan, jossa on mukana myös senioreittemme kirjoittamia runoja.

Runojen lausunnan jälkeen puheenjohtaja piti alustuksen alueemme patsaista. Kahvittelun ja alustusten jälkeen jalkauidimme patsaskierrokselle. Ensimmäinen kohteemme oli Inkeröisten torilla sijaitseva Paperintekijän patsas, josta valokuva.

Aurinkoisessa säässä yhdessä liikkuen ja kyliimme patsaista ja muistomerkeistä keskustellen saimme taas repullisen elämäniloa ja voimaa eläkepäiviin!

Sinikka Rouvari

Kävelyä ja tonkkumia

HARJAVALTA Seniorikävely, peräkonttikahvit ja Tonkkumi-kisa käytiin Harjavallassa 15.5.. Tonkkumissa heitetään lypsykooneen nännikumeja maitotonkkaan.

Kesäisen kaunis sää houkutteli kymmenkunta senioria liikkumaan jo perinteeksi tulleen seniorikävelyn ja tonkkumi-kisan merkeissä Kokemäenjoen rantamaisemissa Harjavallassa. Kävelyn päätteeksi nautittiin peräkonttikahvit.

Irene Suominen

Heinolan senioreiden kevätretki

HEINOLA Senioriliiton kutsui yhdistyksiä järjestämään liikuntatapahtuman, ja innostuimme järjestämään yhdistyksen oman liikuntatapahtuman 16.5. teeman mukaisesti "Elämäniloa ja voimaa". Tapah- tumasta teimme julkisen ilmoittamalla siitä kaupungin Tapahtuma-verkkosivuilla. Tarkoituksemme on tuoda näkyvyyttä ja hankkia samalla uusia jäseniä.

Liikuntaan yhdistettiin yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä. Kävelen ja osa pyöräillen 2,5 kilometrin matka taittui kivasti mukailleen upeaa Kymenvirran rantaviivaa pitkin kauniille Heinäsaaren Camping- alueelle. Perillä odotti hyvä hiillos kunnia- puheenjohtaja **Kari Kauppisen** toimiessa "kipinäimikkona". Grillin katoksessa nautimme eväitämme ja paisteltiin makkaraa. Päivän päätteeksi nautimme vielä kahvit alueen Heikku-kahvilassa. Seurasimme kevään etenemistä ja kuuntelimme muut- tolintujen laulamista.

Lämmin, lähes helteinen sää suosi meitä, mikä kirvoitti puheen, ilon sekä antoi voimaa. Palasimme samaa reittiä kotiin- päin kiitollisin mielin. Toivottelimme hyvää kesää.

Tuula Kaukonen

Liikutaan
yhdessä

SENIORILIITON perinteistä
liikuntaviikkoa vietettiin
ympäri Suomen
13.-18.5.2024.



Yhdistysten yhteinen liikuntatapahtuma

HELSINKI Helsingin senioripiirin seniorit osallistuivat liiton liikuntatapahtumaan tutustumalla kävellen Suomenlinnaan.

Helsingin kansallinen senioripiiri ry järjesti piirin ja yhdistystensä jäsenille elämän iloa ja liikuntaa opastetun kävelykieroksen Suomenlinnassa 14.5. Opastetulla kävelykieroksella kuljettiin historiallisilla paikoilla pääosin Susisaaren ja Kustaanmiekkan alueella ja kuultiin linnoituksen kiehtovasta menneisyydestä. Kieroksella tutustuttiin muun muassa Suureen linnanpihaan ja aikoinaan maailman suurimpiin kuuluneeseen kuivatelakkaan. Matkan varrella nähtiin myös jylyhiä muureja ja merimaisemia. Halukkaat tutustuivat Ehrensverd-museoon.

Mukana liikuntatapahtumassa oli lähes 70 innokasta senioria.

Tuula Karhumäki



Jyväskylän senioreiden iloinen hyvinvointipäivä

JYVÄSKYLÄ Jyväskylän seniorit viettivät iloisen hyvinvointipäivän Laukaan Peurungassa 6.5. Osallistujille oli tarjolla monipuolista liikuntaa ja aivojumppaa.

44 pirteää Jyväskylän senioria vietti urheilullisen päivän. Bussimatka Jyväskylästä Peurunkaan on vain puoli tuntia, ja perillä olimme järvimaisemissa mäntymetsän keskellä.

Aamukahvin jälkeen jakaannuimme pienryhmiin, joiden ohjelmissa oli faskia, jooga ja kuntosalia. Faskia oli suurelle osalle osallistujista uusi tuttavuus mutta ei varmaankaan viimeinen faskia-tunti. Faskia on suomeksi peitinkalvo. Se ympäröi lihaksia ja lihassäikeitä. Harjoittamalla näitä peitinkalvoja vähennetään esimerkiksi yleistä kömpelyyttä. Kuntosalilla saimme asiantuntijan neuvoja laitteiden käytössä, kuinka toistot kannattaa tehdä ja tauottaa.

Lounaan jälkeen kisasimme tiimitehtävien parissa. Peurungan ohjaajat olivat laatineet ryhmille aivojumppaa. Rakensimme tornin paperista ja haimme sokkona kirjaimia, joista piti muodostaa suomenkielinen sana. Aivojumpan jälkeen oli vapaata ulkoilua Peurungan hienoissa maastoissa. Osa senioreista oli allasjumppassa.

Sinikka Salmi



Liikuntapäivä Keravan Keinukalliolla

JÄRVENPÄÄ Reippailu luonnossa on erikikäisten suuressa suosiossa. Liikkuminen raikkaassa ulkoilmassa haastoi 80 senioria 7.5. yhteiseen kisaan.

Kolmen eri senioriyhdistyksen jäsenet - Keravalta 40, Järvenpäästä 30 ja Tuusulasta 10 - osoittivat kestävyyttä Keinukallion urheilupuistossa monin tavoin. Nouisimme kuntoportaita, kolmen kilometrin sauvakävely polveilevassa maastossa sujui leikiten ja ohjattu keppijumppatuokio vain piristi. Grillimakkarat, kahvi, mehu ja korvapuusti täyttivät ravintotarpeemme. Seniorit vaihtoivat ajatuksia ja solmivat jopa uusia tuttavuuksia. Liikuntakortteihin saatiin lisää merkintöjä. Jopa älypuhelimien sovelluksella kykeni seuraamaan omia suorituksiaan.

Hyvin tasaväkisesti yhdistysten edustajat liikkuivat. Kunto ja mielikin kohenivat lisäten terveysvaikutuksia. Keinukallion luonto on jyrkää ja tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia ja haasteellisiakin reittejä niitä kaipaaville. Seniorit olivat tyytyväisiä, ja tätä toivottiin lisää. Keravalta oli eniten osallistujia, joten se voitti yhteisen haastekisan. Paljon onnea Keravan kansalliset seniorit!

Tarja Helameri

JARMO FORSBERG



LIISA BJÖRQVIST



SEPPO NISSINEN



Elämäniloa ja voimaa Kangasalla

KANGASALA Kangasalla vastattiin Senioriliiton haasteeseen järjestämällä liikuntatapahtuma keväisestä sästä, joutsenista ja kulttuurista nauttien viikolla 13.–19.5. Kangasalla se järjestettiin jokaviikkoinen kuntokävely yhteydessä maanantaina 13.5. Onni suosi meitä sään puolesta, aurinkoinen ja lämmin kevätpäivä herkisti kävelyporukkaamme. Luonto oli herännyt eloon, sini- ja valkovuokkojen kukinnot matkareitillämme, ilahduttivat reipasta kävelyämme. Samoin saatiin ihailta kansallislintumme, laulujoutsenien kevätpuuhas- teluja.

Matkallamme ohitimme kangasalalaisen **Hilda Pihlajamäen** (1866–1951) muistomerkin. Hän oli suomalainen näyttelijä. Hän työskenteli mm. Kansallisteatterissa 1904–1932. Hän sai Pro Finlandia -mitalin 1946. Kävelymme sisälsi sekä kulttuuria että reipasta mieltä.

Liiton teema ”Elämäniloa ja voimaa” toteutui osaltamme. Toivotamme kaikille nautinnollista kesää. Syksyllä kohti uusia seikkailuja. Säännölliset maanantaikävelyt yhdistys on järjestänyt maaliskuusta 2021 lähtien.

Jarmo Forsberg

Kuopion historiaa liikuntapäivänä

KUOPIO Kuopion seudun seniorit ”spatseriasivat Kuvernöörinaukiolla” eli nykyisessä Piispanpuistossa ulkoilupäivänä 16.5. **Marianna Falkenberg** ja **Sari Satuli** kertoivat kaupungin vanhasta ytimestä pohjustuksena ensi vuoden ”Kuopio 250” -juhluvuodelle. Piispanpuisto on osa Kuopion kansallista kaupunkipuistoa, joka jatkuu pitkälle Kallaveden saariin asti.

Piispanpuistossa sijaitsi Kuopion neljä ensimmäistä kirkkoa vuodesta 1552 lähtien, ja niiden ympärillä ovat tietysti vanhat hautausmaat satojen vuosien ajalta. Kaivausten perusteella on arvioitu, että nykyisen puiston alueella on noin 15 000 kuopiolaisen hauta.

Kuulimme myös Tyttölyseon, Meijeri- ja Karjatalousopiston, ”Harmaalinnan” ja As Oy Ilmarisen tarinaa sekä tietoja Pyhän Nikolaoksen Katedraalista ja Kuopion ensimmäisen piispan **Robert Valentin Frostuksen** rakennuttamasta Piispantalosta sekä muista historiallisista tapahtumista.

Kierroksen lopuksi **Jouko Hiekkänen** veti venyttelyjumpan. Tämän jälkeen kokoontuimme kahvittelemaan Kuopion Klubille.

Sari Satuli

Eläkeläiset haastettiin Birgitan polulle

LEMPÄÄLÄ Liikuntakin on yhdessä haus- kempaa.

Maanantaina 13.5. kokoonnuttiin Hakkarin jäähallin pysäköintialueella Lempäälän senioreiden haastettua muut lempääläiset eläkejärjestöt kävelytapahtumaan. Haasteen otti vastaan yhteensä 60 reipasta eläkeläistä eri yhdistyksistä.

Osanottajat toivotti tervetulleiksi Lempäälän seniorit ry:n puheenjohtaja **Tuija Seppänen**. Hän toivoi tämän tapahtuman myötä lisää yhteistyötä.

Alkulämmittelyn ohjasi **Auli Niemi**, ja siten lähdettiin vaeltamaan Birgitan polkua kohteisiin, jotka olivat Saarikonmäen laavu ja vaihtoehtoisesti Siisjärven kota.

Päätepisteissä nautittiin retkieväät aurinkoisessa säässä iloisesti rupatellen. Luvatun grillimakkaran sijaan nautittiin pasteija ja juoma, koska metsäpalovaroituksen vuoksi minkäänlaista avotulta ei sallittu. Osanottajien kesken arvottiin lahjakortti paikalliseen urheiluliikkeeseen.

Paluumatkalla ihasteltiin vielä nuoren kyykäärmeen sulavaa luikertelua polulta varvikkoon.

Seppo Nissinen

MAIJA AMPIO



Lenkkeilyä ja seurustelua keväturingossa

NAKKILA Nakkilan seniorit järjesti Valta-kunnallisen liikuntatapahtuman kunnan liikuntakeskuksen maastoon 13.5. Tapah-tumaan osallistui lähes 30 senioria. Aluksi liikuntavastaavamme **Paula Lindholm** veti pienen lämmittelytuokion. Sen jälkeen jokaisella oli kuntonsa mukaan mahdollisuus valita, lähteekö lenkkeilemään kauriiseen ja aurinkoiseen jokimaastoon vai pelailemaan mölkkyä vai seurustelemaan toisten seniorien kanssa.

Emännät pitivät huolen, että tarjolla oli mehua, kahvia ja munkkeja kaikille halukaille. Kesäinen, aurinkoinen sää suosi tapahtumaamme.

Tuula Välimäki

VEIJO VILENIUS



Kävelystä voimaa Porvoon mitalla

PORVOO Kiistatta on todistettu, että kävely on erittäin hyvä liikuntamuoto kaikille, myös senioreille. Puolen tunnin päivittäinen kävelylenkki voi olla huomattava terveyttä edistävä tekijä. Mitä reippaampaa kävely on, sitä merkittävämpiä ovat terveysvaikutukset. Säännöllinen kävely tuottaa näkyviä ja tuntuja tuloksia jo parissa kuukaudessa.

Porvoon kansalliset seniorit on jo perinteisesti keväällä toteuttanut liikuntapäivän yhteisen kävelyretken merkeissä. Tällä kertaa kävelimme 7.5. Porvoonjoen rantaa pitkin Kokonniemeen, jossa nautimme mehut. Sää oli mainio ja houkutteli mukaan lähes 30 senioria.

Yhteiskuva otettiin Taidetehtaan (meidän kulttuuritalomme) seinustalla, jossa taustaksi pilvet piirtyivät hauskasti lasiseinään ryhmän takana.

Porvoon yhdistyksen kerhotoiminta jatkui toukokuussa mukaan lukien iltakoulun järjestämä eurovaalipaneeli. Kesäkuussa osallistuimme torilla Porvoon päiviin ja vilkkaan alkuvuoden päättää perinteinen kevätretki tällä kertaa Heinolan seudulle.

Leena Anttonen

KARI KANTALAINEN



Varaslähtö liikuntaviikkoon

TURKU Senioriliitto haastoi yhdistykset ulkoilemaan ja järjestämään liikunta-aktiiviteetteja senioreille tavoitteena varmistaa ikääntyvien viireys.

Turun senioreiden hyvinvointi-iltapäivään kokoontui 14.5. runsaat 70 senioria. Ohjelmassa yhdistyksen liikuntaseniorit **Katriina** ja **Pekka Nurmio** kertoivat liikunnan merkityksestä kehon ja mielen hyvinvointiin sekä haastoivat osallistujia mukaan kokeilemaan senioreille sopivia ulkoilu- ja liikunta-aktiiviteetteja.

Liikuntavastaava **Päivi Mecklin** toi tilaisuuteen Turun kaupungin tervehdysten ja kertoi ikääntyneiden liikuntapalveluista Turussa. Kaffepaussilla kahvittelun ohella tutustuttiin Katriinan johdolla liikuntatuotteisiin sekä seniorien hyvinvointietuihin. Lopuksi kuultiin fyto-terapeutti **Tapani Lahden** mielenkiintoinen ja vilkkaan keskustelun virittänyt alustus teemasta "Hiljainen tulehdus ja liikunta".

Lämmin kiitos esiintyjille ja aktiiviselle senioriväelle mukavasta päivästä. Ja erityinen kiitos taas keittiötiimille maittavista tarjoiluista.

Kari Kantalainen



Patina Golf 2024 tulokset

Senioriliiton golf-mestaruuskisat pidettiin Raumalla 6.6.2024 pilvipoutaisessa säässä. Pelaajia oli yhteensä 81.

Joukkuekilpailun voitto meni **Loviisan seniorit ry:lle** joukkueella **Tuija Lindholm, Arja Nordman ja Heljä Säkkinen**.

Henkilökohtaiset kilpailut:

Pelimuotona lyöntipeli (Stroke play individual) voittajat
Naiset alle 70 v. **Christina Siljander**, Mäntsälän seniorit ry
Miehet alle 75 v. **Raimo Puranen**, Mäntsälän seniorit ry
Naiset yli 70 v. **Eila Rantanen**, Nokian seniorit ry
Miehet yli 75 v. **Matti Riipinen**, Salon kansalliset seniorit ry

Pelimuotona pistebokey (Stableford individual) voittajat
Naiset alle 70 v. **Christina Siljander**, Mäntsälän seniorit ry
Miehet alle 75 v. **Raimo Puranen**, Mäntsälän seniorit ry
Naiset yli 70 v. **Irma Kiilunen**, Porin kansalliset seniorit ry
Miehet yli 75 v. **Matti Riipinen**, Salon kansalliset seniorit ry

Jäsenhankintakilpailu alkaa 1.6.

Tee päivän hyvä työ ja kerro senioritoiminnasta ystävällesikin. Senioriliitto kannustaa uusien jäsenten hankintaan.

Tehostaakseen jäsenhankintaa senioriliitto aloittaa jäsenhankintakilpailun 1.6.2024. Kilpailu kestää 31.12.2025 asti.

Paikallisyhdistykset kilpailevat kolmessa sarjassa. Ne ovat:

- enintään sadan jäsenen yhdistykset
- 101–250 jäsenen yhdistykset
- yli 250 jäsenen yhdistykset

Yhdistykset kilpailevat uusien jäsenten määrässä suhteutettuna yhdistyksen jäsenmäärään 1.6.2024. Kaikissa sarjoissa palkinnot ovat rahapalkintoja: 1. palkinto 500 euroa, 2. palkinto 300 euroa ja 3. palkinto 200 euroa. Kunniakirjat jaetaan liittokokouksessa Porissa 2026.

Jäseniä hankkineita palkitaan

- Kaikkien jäsenhankintaan osallistuneiden välillä arvotaan kaksi lippua senioriliiton syysristeilylle 2025 ja myöhemmin yhdelle senioriliiton matkalle. Kilpailuun osallistutaan vastaamalla sähköiseen kyselyyn. (Survey monkey -kysely)
- Jäsenten osalta kilpailu-aika on 1.6.2024–31.5.2025 syysristeilyn lippujen osalta ja 1.6.2024–31.12.2025 liiton matkan osalta. Jäsen voi osallistua molempiin arvontoihin, mutta ei voittaa kumpaakin palkintoa.

Piirit kilpailevat uusien yhdistysten perustamisessa

PIIRIT kilpailevat uusien yhdistysten määrän lisäyksestä piirin alueella. Tarkasteluajanjakso on 1.6.2024–31.12.2025.

Jokaisesta uudesta yhdistyksestä piirille maksetaan 500 euron palkinto. Lisäksi eniten uusia yhdistyksiä (yli yhden) perustanut piiri saa palkintona 1500 euroa. Uusien yhdistysten pitää olla pitänyt perustamiskokouksensa ja tehnyt perustamisilmoituksen PRH:lle, jotta se otetaan huomioon. Kunniakirjat jaetaan liittokokouksessa Porissa kesällä 2026.

Kalenteri

Elokuu

21.8. klo 13–14 DIGIluento: huijauksilta varautuminen, roskapostin hallinta, Teams
22.8. klo 10–12 Piirien nettisivuvastaavien etätapaaminen, Teams
23.8. klo 10–12 INFOtilaisuus: UUSI Kilta, Teams
28.–29.8. Järjestö- ja viestintäpäivät Pieksämäellä, UUSI Kilta



Syyskuu

6.9. Piirien pj ja sihteerien neuvottelupäivä, Helsinki
11.9. UUSI KILTA koulutus, Turku
13.9. klo 10–12 Paikallisyhdistysten puheenjohtajien aamupäivä, Teams
13.9. klo 13–16 UUSI KILTA uudistus paikallisyhdistysten pj:lle Teams
16.9. klo 13–16 UUSI KILTA -koulutus aktiiveille Teams
18.9. klo 10–12 nettisivuvastaavien aamupäivä, Teams
19.9. UUSI KILTA koulutuspäivä Tampere
20.9. klo 13–15 Kilta-kahvit: uusi Kilta
23.9. Nettisivukoulutus, alkeet, Jyväskylä
24.9. UUSI KILTA koulutus, Kuopio
25.9. klo 11–12 Viestinnän etäkahvit, Teams
26.9. Liiton hallituksen kokous
27.9. UUSI KILTA koulutus, Helsinki

Lokakuu

2.10. UUSI KILTA koulutus, Oulu
9.10. FB-vastaavien aamupäivä, Teams
16.10. UUSI KILTA koulutus, Rovaniemi
17.10. klo 10–11 Kilta-kahvit, Teams
17.10. klo 13–14 Nettisivuvastaavien etäkahvit, Teams
24.10. Valtuuston kokous
31.10.–1.11. Kerhonohjaajien koulutuspäivät, Helsinki

Huom!

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

YHTEYSTIEDOT

Osoitteenmuutoksiin, omaan paikallisyhdistykseen, jäsenyyksiin tai tapahtumiin liittyvissä asioissa ole yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi. Yhdistykset löydät osoitteesta

www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset

Senioriliiton puhelinpalveluajat yhdistyksille

(huom. muuttuneet ajat 1.8.–31.12.):

ma 10–12, ti 13–15 ja to 10–12

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

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi

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



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö

044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi

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



Heli Peuralinna

toimivapaalla 1.8.–31.12.2024

Jäsenpalvelu- ja koulutusvastaava



Petri Rytönen

Viestintäpäällikkö

050 541 0852, petri.rytonen@senioriliitto.fi

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



Stella-Liisa Sengül

Hallinto- ja talousvastaava

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

Liiton talous- ja yleishallinto. Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija

050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi

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

Opastetut matkat lähelle ja kauas

Matkakumppaniemme tuottamalla matkoilla pääsee lähelle ja kauas. Monipuolisuus, sopivuus senioreille sekä vastuulliset matkanjärjestäjät ovat matkojemme ydintä!

Senioriliiton matkatarjonnassa on mukana myös opastettuja kaupunkimatkoja. Matkat suuntautuvat yleensä joko lähialueille tai kauemmaksi Eurooppaan. Viimeinen kaupunkimatka oli alkuvuodesta keväiseen Gdanskiin. Valitettavasti lumimyrsky Helsingissä sotki suunnitelmia heti alkuunsa, kun Finnairin lento Gdanskiin peruttiin.

Matkaan kuului kolmoiskaupungin kierros Gdansk–Sopot–Gdynia, jossa matkailijat pääsivät tutustumaan kolmeen Puolan rannikkokaupunkiin. Nämä kaupungit muodostavat kokonaisuuden, jossa yhdistyy niin liikekeskukset, satamat kuin suosittu lomanviettopaikat ja rannat!

Eipä ole matkaa Euroopan kohteessa ilman linnavierailua, joka kuului myös tähän matkaan. Malborkin linna, ristiritariajan linna, on perustettu vuonna 1274, ja

se on ollut vuodesta 1997 Unescon suojelukohde.

Tulevana syksynä meillä on Matkapoikien kautta tulossa opastettu matka Uppsalaan 12.–15.8.2024 sekä opastettu matka Euroopan kulttuuripääkaupunkiin Tarttoon 28.–30.9.2024! Matkat voi varata Matkapojilta!

Vaellusmatka Andorraan

Senioriliiton vaellusmatkat toteutetaan yhteistyössä Matkapoikien ja liikuntamatkojen kanssa. Viimeisin matka suuntautui hieman harvinaisempaan kohteeseen, Espanjan pohjoisosissa sijaitsevaan vuoristoseen Andorraan.


Andorra on ruhtinaskunta Pyreneitten vuoristossa. Väestöä on noin 86 000. Kulttuurillisia vaikutteita on tullut niin Espanjasta kuin Ranskasta. Matkamme

aikana pääsimme tutustumaan paikalliseen historiaan kulttuuriin ja luontoon.

Vaellusmatkoilla reititys on suunniteltu siten, että se sopisi mahdollisimman hyvin seniorimatkailijoille. Andorrassa reitit kulivat vuoristossa tai vuonoissa seuraten paikallisia reitistöjä. Välillä ryhmä jaettiin useampaan osaan, jolloin kaikki pääsivät etenemään sopivaan tahtiin.

Komeissa ja henkeäsalpaavissa maisemissa pääsimme näkemään niin vuoristoa elämää kuin myös luonnon monimuotoisuutta ja vuoristosään oikkuja. Pienet vesikuurot ja jopa lumisade saattelivat muutamaa vaellustamme. Pääosin sää suosi matkalaisia.

Paikallinen ruokakulttuuri, historia ja elämä tuli myös tutuksi. Andorra on kehittynyt esimerkiksi rakentamisen puolesta varsin myöhään, joten valtaosa rakennuskann-



Jokiristeilyillä voi päästä näkemään myös viinitiloja ja paikallisia kyliä!



↑ Andorran matkalaiset vaelluksella eteläisessä osassa Andorraa.

nasta on varsin modernia. Paikallinen ruokakulttuuri on varsin maanläheistä ja siinä näkyy niin vuoristolaiselämä kuin Espanjan ja Ranskan vaikutukset.

Syksyn 2024 vaellusmatka

Seuraava vaellusmatkamme suuntaa Kitzbühelin maisemiin 8.–13.9.2024. Käytössämme on hotellissa joka ilta sauna ja uima-allas. Patikat ovat suunniteltu pituudeltaan joustavaksi, ja niitä mahdollista muokata ryhmän kunnon ja motivaation mukaan. Ryhmä voidaan tarvittaessa myös puolittaa, ja osa voi patikoida pitempään ja osa ottaa lyhemmät reitit.

Jos sinua askarruttaa vaellusmatkamme ohjelmasisällöt tai itse vaellus, voit kysyä asiasta suoraan Liikuntamatkojen Jouni Parkkalilta (puh. 0400 409 837, jouni.parkkali@liikuntamatkat.fi). Mukaan kannattaa lähteä, sillä jokainen senioreiden vaellusmatka on uniikki. Ota mukaan reipas matkafilisi ja kävelysauvat! Matkan voi varata Matkapojilta 25.7. mennessä.

Jokiristeily

Jos haluat matkustaa senioreiden kanssa rauhalliseen tahtiin ja jokimaisemia ihailen, on jokiristeily juuri sinulle sopiva matkustusmuoto. Tänä syksynä jokiristeilymatkamme suuntautuu Tonavalle.

Jokilaivalla matkaaminen on ennen kaikkea vaivatonta, helppoa ja mukavaa. Senioriliiton ensimmäisellä jokiristeilyllä vuonna 2022 reitillä Frankfurtista

Amsterdamiin oli mahdollisuus ihailla Reinin maisemia laivan kyydistä. Idyllisin jokiosuus alkaa Mainzin jälkeen ja jatkuu Koblenziin. Se on kelpuutettu Unescon maailmanperintökohteeksi historiallisine pikkukaupunkeineen, linnoineen ja viiniviljelyksineen.

Matkalla pääsi tutustumaan erilaisiin kaupunkikohteisiin sekä paikalliseen kulttuuriin. Iltaisin saimme syödä maittavat illalliset jokilaivan ravintolassa.

Tulevan syksyn jokiristeily Kristinan kanssa: Historian ja kulttuurin Tonava 22.–29.9.2024

Tulevana syksynä voit nauttia upeista pääkaupungeista, hienoista historiallisista nähtävyyksistä ja joenvarren levollisista maisemista Tonavan jokiristeilyllä 22.–29.9.2024. Risteily alkaa Saksasta, Passaun kaupungista, jonka barokkiarkkitehtuuri huokuu menneen maailman loistoa. Pieni ja idyllinen Dürnstein sijaitsee kuvankauniin Wachaun laakson syleilyssä. Seuraavana on vuorossa Wien, jonka hienostunut ilma-piiri 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 houkuttuksiin tarjoilee ihastuttava kylpyläkaupunki Budapest. Kulje kävelykadun kaupoissa ja kahviloissa, poikkea kauppahalliin ja lin-

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!

Ota yhteyttä matkanjärjestäjä-kumppaneihimme ja kysy senioriliiton matkoja!

MATKAPOJAT

Soittamalla:
010 2323 200 ma-pe 9–16

Sähköpostitse:
myyntipalvelu@matkapojat.fi

Netissä:
www.matkapojat.fi/senioriliitto

KRISTINA CRUISES

Soittamalla: puh 05 – 211 44

Sähköpostitse: info@kristina.fi

Netissä:
www.senioriliitto.fi/matkat

nakukkulan vanhoille kujille. Bratislavasta kohtaat pastellinsävyisen vanhankaupungin, joka on oikea herkkupala autottomine katuineen ja komeine aukioineen. Ennen risteilyn päätöstä odottaa Melkissä vielä maineikas barokkuluostari.

Tulevan syksyn matkatarjonnassa lisäksi

Matkapojat: Senioriliiton Irlannin kiertomatka Galway ja Dublin 9.10.–13.10.2024
Matkapojat: Senioriliiton sadonkorjuuristeily Ahvenanmaalle 20.–22.9.2024
Matkapojat: Senioriliiton joulutorimatka Visbyhyn 30.11.–2.12.2014

PEETU ajaa meidän kaikkien yhteisiä asioita

PEETU, Pirkanmaan eläkeläisliittojen etujärjestö on aloittanut toimintansa 2021. PEETU toimii Pirkanmaalla antaen lausuntoja ja kannanottoja Pirhalle ja myös kuntapäättäjille ja Eetu ry:lle. Se pitää myös yhteyttä säännöllisesti Pirkanmaan kansanedustajiin yhteisissä tapaamisissa. PEETUN jäsenliitoissa on noin 15 000 henkilöjäsentä.

PEETUN toiminta on Pirkanmaalla käynnistetty viemään eteenpäin ikäihmisille tärkeitä ja ajankohtaisia asioita. PEETUN takana on Pirkanmaan neljä suurinta eläkeläisliittoa, ja sillä on yksittäistä tahoja leveämmät hartiat ottamaan kantaa pirkanmaalaisten asioihin.

PEETU:ssa eläkeläisliittojen edustajina ovat tällä hetkellä **Antero Saksala** (pj) ja **Pentti Virkajärvi**, Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry:stä, **Anja Haajaranta** ja **Liisa Flinck-Vasama** Eläkeliiton Pirkanmaan piiristä, **Matti Päivärinta** ja **Mauri Tuominen** Eläkkeensaajien keskusliiton Pirkanmaan piiristä, **Vilho Ponkiniemi** ja **Marja-Liisa Salminen** Eläkeläiset ry:n Pirkanmaan aluejärjestöstä.

PEETUn oman aktiivisuuden ansiosta saatiin hyvinvointialueen vanhusneuvoston puheenjohtajaksi Antero Saksala ja jäseneksi **Maikki Hämäläinen-Ylikahri**. Siis suora yhteys Pirhan vanhusneuvoston ytimeen.

PEETU vaikuttaa aktiivisesti Pirkanmaalla

PEETU on tehnyt useita lausuntoja ja aloitteita niin EETU ry:n suuntaan kuin Pirkanmaan hyvinvointialueelle. Viimeisimpänä EETU ry:lle tehty aloite kuntien vanhusneuvostojen nimen muuttamiseksi kuntien ikäneuvostoksi. Näin



↑ PEETUn ja kansanedustajien tapaamisesta 2023.

kuntalaisilla olisi selkeämpi käsitys siitä, kummasta toimielimestä on kulloinkin kysymys. Nimenmuutos edellyttää lakimuutosta.

PEETU on myös esittänyt Pirkanmaan hyvinvointialueelle perustettavaksi vanhusasiavastaavan toimen. Vanhusasiavastaava voisi PEETUn esityksen mukaan toimia hyvinvointialueen vanhusneuvoston esittelijätehtävässä ja tehdä yhteistyötä kuntien vanhusneuvostojen, eri järjestöjen kesken sekä valtakunnallisen vanhusasiavaltuutun kanssa.

Säännöllisesti seminaareja ja tilaisuuksia

PEETU järjestää yhdistysten jäsenille säännöllisesti 1–2 kertaa vuodessa seminaareja eri teemoilla. Vuoden 2023 huhtikuussa järjestettiin vaalipaneeli, johon oli kutsuttu pirkanmaalaiset kansanedustajaehdokkaat. Ehdokkaat kertoivat omat painopisteensä asioista, joihin pyrkivät vaikuttamaan, mikäli tulisivat eduskuntaan valituiksi.

Hyvän asumisen seminaari pidettiin syyskuussa 2023. Nokian kaupunginjoh-

taja Eero Väätäinen alusti kotona asumisen ja välimuotoisen asumisen mahdollisuuksia. Väätäinen valotti asiaa osin oman lähipiirinsä kokemusten pohjalta. PEETUN jäsen Maikki Hämäläinen-Ylikahri pureutui aiheeseen Oma koti kullaa kallis. Hämäläinen-Ylikahri tarkasteli kunnan ja hyvinvointialueen rajapintaa asukkaan palvelutarpeiden mukaisesti omatoimisen ja palvelusuunnitelmaa vaativan asumisen välillä. Yhteisöllisen asumisen konkreettisen ja toimivan mallin esitteli seminaarivälillä JASO asuntojen toiminnanjohtaja **Anna Maunula** Jyväskylästä. JASOn mallissa asukkailla on oma pieni asunto ja samalla halutessaan yhteiset tilat ruokailuun, kahvihetkiin ja myös yhteisille harrastuksille. Tässä yhteisöllisen asumisen mallissa jokainen voi valita minkä verran osallistuu. Talossa ei ole vakituista paikalla olevaa henkilökuntaa, vaan asuminen on itsenäistä. Toiminnanjohtaja on kuitenkin asukkaiden tavoitettavissa, kun apua ja neuvoja kaivataan ja järjestää myös säännöllisesti erilaisia aktiviteetteja. Malli sai osanottajat pohtimaan, josko tuo asumisen malli olisi toteutettavissa myös omalla paikkakunnalla.

PEETU on valtakunnallisen EETU ry maakunnallinen toimielin

EETU, eläkeläisliittojen etujärjestö Eetu ry toimii eläkeläisten ja ikäihmistien taloudellisten ja sosiaalisten etuuskien ja oikeuksien parantamiseksi. Yhteistyöorganisaationa se kykenee tehokkaasti osallistumaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja ajamaan eläkeläisten asiaa.

Kansallinen Senioriliitto

SUOMEKSI
OPASTETUT
UUTUUSMATKAT

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

SENIORILIITON OPASTETTU MATKA TARTTOON 28.-30.9.2024

TARTTO, 3 pv UUTUUS!

Lähde Senioriliiton mukana tutustumaan Euroopan kulttuuripääkaupunkiin Tarttoon. Tartto on Etelä-Viron Emajoen varrella sijaitseva eloisa ja kaunis yliopistokaupunki ja siellä sijaitseekin maan vanhin ja suurin yliopisto. Viehättävän kaupungin sydän on idyllinen Raatihuoneen tori kahviloineen. 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. Hintaan sisältyy puolihoito. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja!

Lähtö Helsingistä, 28.9.-30.9.2024 alk./hlö **403 €**



SENIORILIITON SADONKORJUURISTEILY AHVENANMAALLE 20.-22.9.2024

SADONKORJUURISTEILY, 3 PV UUTUUS!

Tällä risteilyllä on mahdollisuus olla Ahvenanmaalla maissa noin 8,5 tuntia ja nauttia sadonkorjuun antimista. Laivalla on aikaa nauttia Buffet-pöydän herkuista ja paluumatkalta nauttia à la carte ruokailusta sekä shoppailla merihintaiset ostokset ja nauttia kauniista merimaisemista. Teemme bussikierroksen Ahvenanmaan maaseudulla, joka tarjoaa syksyn väriloistoa ja parhaita sadonkorjuuantimia. Mahdollisuus ostaa maistuvia tuliaisia sekä paikallisia käsitöitä. Matka sisältää sisältyä kävelyä, joten suosittelme mukavia jalkineita. Soveltuu lievästi liikuntaesteisille. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Lähtö Helsingistä, 20.9.-22.9.2024 alk./hlö **333 €**



SENIORILIITON JOULUMARKKINARISTEILY VISBYHYN 30.11.-2.12.2024

JOULUMARKKINARISTEILY, 3 PV UUTUUS!

Lähde nauttimaan Joulumarkkinaristeilystä Viking Linen Cinderella laivalla Helsingistä Gotlantiin ja sen kauniiseen pääkaupunkiin Visbyhyn. Vuoden 2024 risteilykausi Gotlantiin jatkuu kesäkauden jälkeenkin. Viking Cinderella suuntaa Helsingistä Visbyhyn tunnelmalliselle joulumarkkinaristeilylle marraskuun lopulla. Vanhan hansakaupungin kapeilla kujilla aistit ainutlaatuista joulutunnelmaa, jossa yhdistyvät meri ja paikalliset herkut sekä muut jouluostokset. Visbyn joulumarkkinoiden lisäksi voit osallistua halutessasi lisämak-sullisille retkille. Hintaan sis. ruokailuja. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Lähtö Helsingistä, 30.11.-2.12.2024 alk./hlö **298 €**



MATKAPOJAT

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

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



Naisvoimistelun tie huipulle

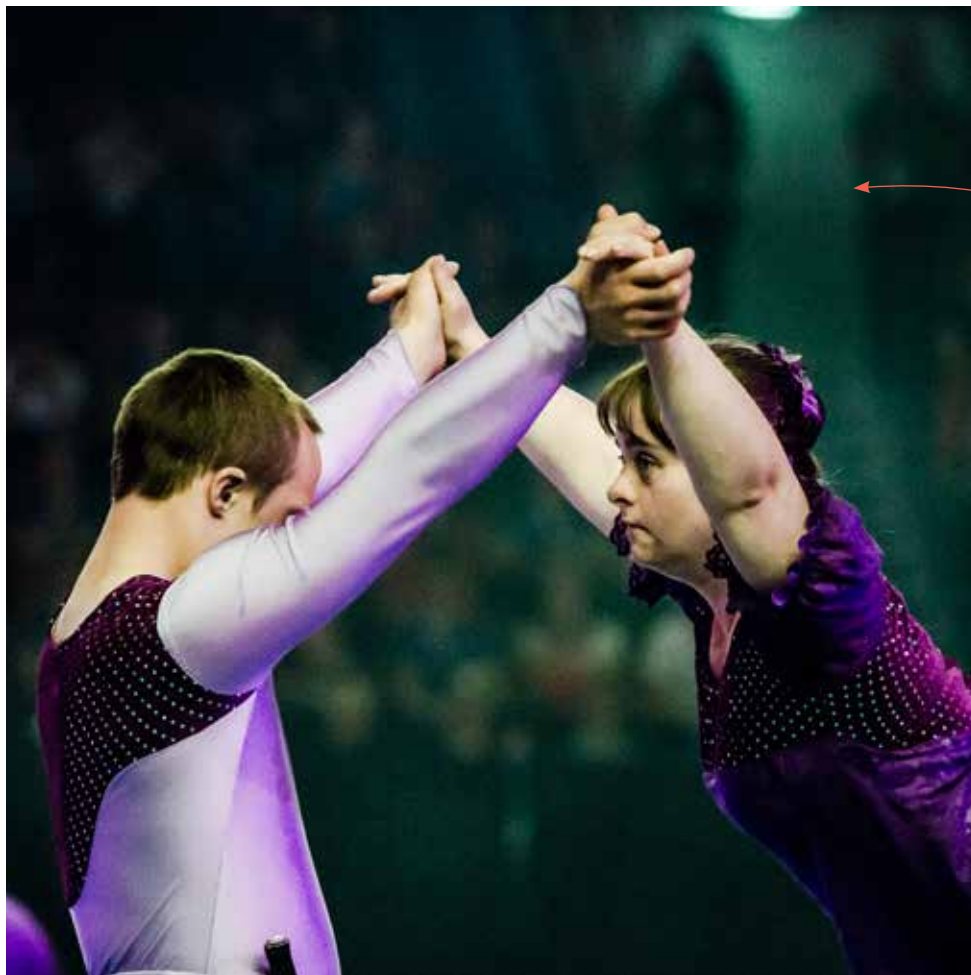
Ennakkoluulottomien edelläkävijöiden aatteenpalo synnytti ensimmäiset naisvoimisteluseurat, kolme urheiluopistoa sekä oman lehden ja liiton.

Teksti Leena Jääskeläinen

Suomalaisen naisvoimistelun synty on alusta pitäen liittynyt naisten aseman kehitykseen maassamme. Sen avulla rakennettiin pohjaa vapaalle Suomelle. ”Suomen naisvoimistelun äidiksi” ja ”Mamma Kallioksi” nimitetty **Elin Kallio** (1859–1927) kutsui 17-vuotiaana Helsingfors Dagbladetissa 1876 pääkaupungin naiset voimistelusaliiin. Naisille täytyi järjestää tilaisuus vahvistaa voimiaan ja kehittää toverillisen yhdessäolon kautta tervettä elämäniloa.

Kallion naisihanne oli sielultaan ja ruumiiltaan sopusuhtainen sekä henkeään että ruumistaan hoitava, voimakas ja joustava persoonallisuus, vapaa ja rohkea nainen. Hän yhdisteli voimistelun suuntia ja julkaisi ensimmäisen voimistelun käsikirjan.

Oppejaan Kallio levitti Varalan kesäkursseilla Tampereella. Ensimmäisen kesän 1908 voimistelu-, urheilu- ja leikkiviikon jatkumona syntyi tarve omalle paikalle. Varala, Suomen vanhin urhei-



Knoppi!

SUOMEN VOIMISTELULIITTO aloitti vuonna 2021 kaksivuotisen Erityistä voimaa -hankkeen, jonka tavoitteena oli saada erilaisia liikkujia mukaan toimintaan. Hankkeen ansiosta lähes kaikissa 330:ssa jäsen seurassa on nykyisin mukana erilaisia liikkujia.

luopisto, syntyi vuonna 1909. Vuonna 1971 taloon perustettiin Suomen ainoa liikuntamuseo.

Suomen naisten Voimisteluliitto perustettiin 1896 Kallion aloitteesta, 10 vuotta ennen Suomen Valtakunnan Urheiluliiton SVUL:n syntymää. Kallion mukana voimistelua harrastavat naiset olivat heränneet huomaamaan ruumiillisen kasvatuksen merkityksen, mikä oli tuolloin ajatuksena aikaansa edellä.

”Me edistämme voimistelua ja urheilua, koska uskomme niissä piilevän ei ainoastaan terveyttä tuottavaa, vaan myös kansoja kasvattavaa voimaa. Vaikka näytämme leikkivän, isänmaan hyväksi sen teemme”.

Monipuolista liikuntaa. Kaarina Kari (1888–1982) kehitti koulujen liikunta- ja terveyskasvatusta sekä aloitti ikääntyneille tarkoitettua voimistelua. Liikunnanopettajaksi ja lääketieteen lisensiaatiksi valmistunut Kari johti lukuisia valtavia naisvoimistelun

kenttänäytöksiä, joiden kuvailtiin olleen aikaansa edellä.

Kari kannusti naisia voimistelun ja tanhujen ohella retkeilemään, hiihtämään ja liikkumaan tuntureilla. Hän oli 1930-luvulla yksi Lapin vaellusmatkailun pioneereista ja ensimmäinen nainen, joka vaelsi Halti-tunturille. **Lauri ”Tahko” Pihkalan** (1906–1981) ohella hän ryhtyi ajamaan hiihtoloma-asiaa. Asetus valtion oppikoulujen hiihtolomasta 1933 ja vastaava asetus kansakoululaisten hiihtolomasta 1934.

Karin aloitteesta vuonna 1949 perustettiin Kisakallion Urheiluoipisto Sipooseen naisten ja tyttöjen voimisteluopistoksi. Hän kirjoitti myös alan oppikirjoja ja loi myös hyvin tunnetun Kaarinan voimavanteen liikuntavälineeksi ikääntyville ihmisille. Urheilumuseon Hall of Fameen Kaarina Kari nimettiin Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuonna 2017.

/ **”Karin naisihanne oli sielultaan ja ruumiiltaan sopusuhtainen.” /**



MILLA VAHTILA

↑ Voimistelupäivät on voimistelun suur tapahtuma. Espoon tapahtumaan 2019 osallistui yli 3000 voimistelijaa ja valmentajaa.

/ ”Naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä huippu-urheilua.” /

Alkutaival ei ollut helppo. Naiset kohtasivat ennakkoluuloja ja vaikeuksia. Kun Helsingfors Gymnastikförening lähti ensimmäiselle ulkomaanmatkalle 1882 Tukholmaan ihailun ohella tuli parjausta. Voimistelupukukin oli niin säädytön, etteivät sellaiset tytöt pääsisi naimisiin.

Tänä päivänä naisvoimistelu on sukupolvien yhteinen kieli. Äiti-lapsi- ja isoäiti-lapsiryhmät tarjoavat yhteisiä hetkiä. Suuriin kenttänäytöksiin osallistuu kaikenikäisiä. Kansainväliseen voimistelija festivaaliin Gymnaestradaan matkustetaan isolla joukolla.

Vaikka laji on saanut monia harrastus- ja kilpailumuotoja, siinä edelleen korostetaan perusvoimistelun tärkeyttä, luonnollisen liikunnan periaatteita, jossa eläytyminen musiikkiin tuottaa mielihyvää.

Suurella joukolla. Naisvoimistelu on tullut tunnetuksi myös suurista kenttänäytöksistään. Yleisurheilun MM-kisojen 1983 päätösjuhlissa voimistelunopettaja ja koreografi **Raija Riikkalan** suunnittelema kenttäohjelma nousi kansainväliseksi ihastelun kohteeksi. Yhteensä 768 voimistelijaa muodosti stadionin nurmelle Suomen lipun sekä kisojen seuraavan isäntämaan Italian lipun.

Eri voimisteluliittojen välisten tiukkojen neuvottelujen tuloksena syntyi uusi Suomen Voimisteluliitto Svoli vuonna 2004. Liiton ohjelmassa on monia lajeja, mutta parhaiten naisvoimistelun perinne tulee esiin joukkuevoimistelussa. Naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä huippu-urheilua.

1896

Suomen ensimmäinen keskusjärjestö Finska Kvinnors Gymnastikförbund – Suomen Naisten Voimisteluliitto perustetaan.

1900

Suomalainen Voimistelu- ja Urheiluliitto SVUL perustetaan.

1929

Kansainväliset naisvoimistelujuhlat valtaavat Helsingin. Osanottajia on yli 6 000.

1936

Naisvoimistelu- ja kansantanssijoukkueet esiintyvät Berliinin kesäolympialaisissa.

1953

Ensimmäinen Gymnaestrada-tapahtuma.

1965

Liisa Orkalle myönnetään Suomen urheilun suuri ansioristi.

1980

100 000 harrastajan raja rikkoutuu.

1990

Naisvoimistelu juhlii 100 -vuotistaivalta.

2010

Lajit kasvattavat suosiotaan edelleen.

Terapioista saa kotitalousvähennystä

LAILLISTETUN fysioterapeutin ja toimintaterapeutin palvelusta voi saada vuonna 2024 kotitalousvähennystä, jos se on annettu verovelvollisen kotona, palvelutalossa, hoivakodissa, ryhmäkodissa tai senioritalossa.

Jos asiakas on saanut samaa työtä varten palvelusetelin tai muun maksusitoumuksen, ei hän kuitenkaan saa vähennystä. Kunnalle maksetuista suorituksista ei myöskään saa vähennystä.

Jos kotitalous-, hoiva- ja hoitotyötä tehdään yksityisessä palvelutalossa, kotitalousvähennyksen voi saada vain siltä osin kuin työ tehdään henkilön yksityisesti hallitsemisissa tiloissa. Kunnallisessa palvelutalossa tehty työ ei oikeuta vähennykseen.

Fysioterapeutin ja toimintaterapeutin palveluista saa vähentää 60 prosenttia työn osuudesta, jos ostaa työn yritykseltä. Verovuonna 2024 näitä palveluita koskee kotitalousvähennyksen korotettu, 3 500 euron enimmäismäärä. Omavastuu on 100 euroa.

Palvelun voi ostaa myös omille tai puolison vanhemmille tai isovanhemmille näiden kotiin ja saada kustannuksista kotitalousvähennystä. Silloin ostajan on myös maksettava palvelu itse.



TOMAS DELGADO / PIXABAY



Testamenttilahjoituksella voit tukea senioreiden toimintaa!

Tekemällä testamenttilahjoituksen voit tukea senioreiden toimintaa yleisesti tai kohdennetusti. Toimintamme koskettaa kymmeniä tuhansia ikäihmisiä vuosittain ja testamenttilahjoittaminen on vaikuttava tapa mahdollistaa toimintamme myös tulevaisuudessa

Ole rohkeasti yhteydessä asiassa:

toiminnanjohtaja Maarit Kuikka
puh. 040 580 2494
sähköposti: maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Kansallinen senioriliitto ry



RAHANKERÄYS LUPA RAJ2024/21

Jätä perintö joka säilyy.

Tekemällä testamentin metsiensuojelun hyväksi olet mukana ylläpitämässä elämän jatkumista ikimetsissä ja lahjoituksestasi jää pysyvä jälki.

Lisätietoja: www.luonnonperintosaatio.fi
Toiminnanjohtaja Pepe Forsberg, p. 050 5522 588
pepe.forsberg@luonnonperintosaatio.fi

Luonnonperintösäätiö suojelee suomalaista luontoa. Pysyvästi.



LUONNONPERINTÖSÄÄTIÖ

Havaijilaiseen tapaan

Monista eri ilmansuunnista saapuneet vaikutteet ovat muovanneet havaijilaista ruokakulttuuria.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Havaijilla suositaan monia meillekin marketeista tuttuja hedelmiä ja kasviksia. Tässä reseptissä hyödynsimme havaijilaisten keittiömestareiden vinkkejä, joita sovellettiin suomalaisen keittiöön sopiviksi.

Annoksissa hedelmät, kasvikset ja öljyt korvaavat usein pastan, riisin ja perunan. Paistamiseen käytetään monesti terveellistä macadamia-pähkinäöljyä.

Ennen grillaamista sivele grillauspinta macadamia-pähkinäöljyllä. Öljyn savuamispiste on 210–234 astetta, joten se soveltuu mainiosti paistamiseen. Macadamia on myös ympäristöystävällinen vaihtoehto, sillä sen kasvatus vaatii vain vähän hoitoa ja vettä.

Havaijilla käytetään runsaasti erilaisia suoloja, joita voi valmistaa itse yhdistämällä sormisuolaan kuivattuja ja jauhettuja yrttejä tai kukkia. Kannattaa kokeilla vaikkapa kehäkukkaa, väinönputkea, tilliä, ruiskukkaa tai vaivaiskoivua: jauha kuivatut yrtit tai kukat ja sekoita jauhe sormisuolan sekaan. Käytä vain tunnettuja ja puhtaassa maaperässä kasvaneita villikasveja. Kokeilemisen arvoisia ovat myös markettien erikoistuotteet, kuten Himalajan suola eli ruususuola.



Grillattua lohta ja kasviksia

600 g lohta
0,25 g valkopippuria tai sitruunapippuria
125 g munakoisoa
125 g vihreää parsaa
150 g ananasta
25 g voita
2 rkl sitruunan mehua
3 rkl limen mehua
2 rkl soijakastiketta tuoretta tilliä
Grillaamiseen macadamia-pähkinäöljyä

Leikkaa lohi, munakoiso ja ananas viipaleiksi.

Leikkaa vihreästä parsasta tyvestä 1 cm pois ja voit myös kuoria ne.

Sirota munakoison viipaleiden pintaan suolaa ja anna vaikuttaa

10 minuuttia, pyyhi pinnalle kohonnut neste pois.

Purista sitruunan ja limen mehut ja sekoita ne soijakastikkeeseen.

Mausta lohiviipaleet valkopippurilla.

Kuumenna grilli kuumaksi ja paista ensin kasvikset kypsiksi ja nosta sivuun lohien paistamisen ajaksi.

Sivele lohta grillaamisen aikana soija-sitruuna-limemarinadilla.

Laita kasvikset takaisin grilliin lämpenemään.

Lohen paistoaika riippuu lohien paksuudesta: mitä ohuempi viipale, sitä nopeampaa kypsyminen on.

Kesän alussa suosittelen kalaannoksen seuraksi uusia perunoita. Ne ovat silloin parhaimmillaan.



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

Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **26.8.2024** 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 **Esa Norvia** Ylöjärveltä. Hänen mielestään paras juttu oli *Älä astu digiansaan*. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Mitä metallia ei ole messingissä?

- a) lyijy
- b) sinkki
- c) kupari

2) Suomen jalkapallo-maajoukkueen maalivahti Lukas Hradecky voitti Saksan mestaruuden. Missä joukkueessa?

- a) FC Bayern München
- b) FC Köln
- c) Bayer 04 Leverkusen

3) Kuinka suuri oli mediaanieläke vuonna 2023?

- a) 1 635 euroa
- b) 1 736 euroa
- c) 1 801 euroa

4) Missä kaupungissa sijaitsee Suomen käsityön museo?

- a) Oulu
- b) Tampere
- c) Jyväskylä

5) Paljonko on oluen alkoholiveroprosentti Suomessa?

- a) 29,70 %
- b) 33,24 %
- c) 36,20 %

6) Suomen väkiluvun kasvu oli viime vuonna suurinta sitten vuoden

- a) 1956
- b) 1992
- c) 2015

7) Mikä oli viime vuonna Suomen suosituin pojan nimi?

- a) Oliver
- b) Eino
- c) Väinö

8) Mikä oli viime vuonna Suomen suosituin tytön nimi?

- a) Aada
- b) Olivia
- c) Aino

9) Senioriliiton matka suuntautuu syksyllä Tarttoon. Milloin solmittiin Suomen ja Neuvostoliiton välillä Tarton rauha?

- a) 1918
- b) 1920
- c) 1921

10) Pariisissa järjestetään kesäolympialaiset heinä-elokuussa. Milloin edellisen kerran kesäolympialaiset järjestettiin Pariisissa?

- a) 1924
- b) 1960
- c) 1968



Menot



KUVA JULIUSKONTTINEN

↑ **Iskelmä Festivaali** houkuttaa keskimäärin 30 000 kevyen musiikin ystävää tulemaan Himoksele

Iskelmät raikaavat

Keskikesän vetävä musiikkitapahtuma, Iskelmä Festivaali, järjestetään jo 15. kerran Jämsän Himoksella 27.–29.6. Esiintyjäkaarti on komea: muun muassa **Kaija Koo**, Portion Boys, **Jenni Vartiainen**, **Ressu Redford**, **Anssi Kela**, **Anna Puu**, BEHM, Vesterinen yhteineen sekä Eppu Normaali pianisti **Iiro Rantalan** kanssa.

➤ iskelmäfestivaali.fi

Rautavaaran tunnelmissa

Nokian perinteisin kesätapahtuma Tapsan Tahdit tarjoilee 1.–3.8. laulua, tanssia ja huippuartistien konsertteja. Esityksistä yli 20 on ilmaistapahtumia. Tapahtumassa jaetaan arvostettu Iskelmä-Finlandia palkinto. Mukana mm. A. Aallon rytmiorkesteri, **Laura Voutilainen** ja **Erika Vikman** sekä **Robin Packalen** ja Kolmas Nainen. Tapahtuma on saanut nimensä **Tapio Rautavaaralta**, joka on syntynyt Nokiolla vuonna 1915.

➤ www.tapsantahdit.fi



↑ **Aallon rytmiorkesteri.**

Festivaalientän Stradivari

14.–27.7. soi Suomen suurin kamarimusiikkifestivaali Kuhmon Kamarimusiikki jo 54. kerran. Kahden viikon aikana luvassa on lähes 60 konserttia, joissa kuullaan yli 300 teosta. Kaikkiaan Kuhmossa esiintyy noin 120 taiteilijaa Suomesta ja ulkomailta. Festivaalin taiteelliset johtajat, viulistipari **Minna Pensola** ja **Antti Tikkanen** ovat suunnitelleet ohjelmiston Rajalla-teeman ympärille. Vuonna 2018 Kuhmon Kamarimusiikki vastaanotti Italiasta Cremona Musica Awardin. Palkinnon jaon yhteydessä sen antajat totesivat, että ”Kuhmon Kamarimusiikki on festivaalientän Stradivari”.

➤ kuhmofestival.fi/festivaali-2024

Senioriliiton jokiristeily 22. – 29.9.2024

HISTORIAN JA KULTTUURIN TONAVA Saksa, Itävalta, Unkari, Slovakia

Rentoudu viikko mukavalla jokilaivalla, ympärilläsi syksyyn pukeutunut, kaunis Tonava. Nauti upeista pääkaupungeista, hienoista historiallisista nähtävyyksistä ja joenvarren levollisista maisemista. Risteily alkaa Saksasta, Passaun kaupungista, jonka barokki-arkkitehtuuri huokuu menneen maailman loistoa. Pieni ja idyllinen Dürnstein sijaitsee kuvankauniin Wachau laakson syleilyssä. Seuraavana on vuorossa Wien, jonka hienostunut ilmapiiri 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 linnakukkulun 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, täysihoidon 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



SUOMEKSI
OPASTETUT
UUTUUSMATKAT

Kansallinen Senioriliitto

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

SENIORILIITON MATKA UPPSALAAN JA TUKHOLMAAN 12.-15.8.2024

UPPSALA JA TUKHOLMA, 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 muinaisjäännöksiä. 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. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja ja suomenkieliset oppaat.

Lähtö Helsingistä, 12.-15.8.2024 alk./hlö **525 €**



SENIORILIITON PATIKKAMATKA KITZBÜHELIIN 8.-13.9.2024

PATIKKAMATKA ITÄVALLAN 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. Kohteessa kokeneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa. Patikat ovat suunniteltu pituudeltaan joustavaksi ja niitä mahdollista muokata ryhmän kunnon ja motivaation mukaan. Matka lennetään Finnairin suorilla reittilennoilla. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Lähtö Helsingistä, 8.9.-13.9.2024 alk./hlö **1575 €**



SENIORILIITON MATKA IRLANTIIN 9.-13.10.2024

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. Vierailemme Moherin kallioilla, jotka ovat yksi tämän matkan huippukohteista! Nämä mahtavat jyrkänteet laskevat äkkijyrkästi mereen. Tällä matkalla ehdit tutustumaan myös Dubliniin. Hintaan sisältyy puolihoido ja mm. Dublinin ja Galwayn kaupunkikiierrokset, tutustumiset Kylemore Abbey -luostariin, kokopäiväretket Connemaran ja Burrenin aluille sekä vierailu Moherin kallioilla. Matka lennetään Finnairin suorilla reittilennoilla. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja ja suomenkieliset oppaat.

Lähtö Helsingistä, 9.10.-13.10.2024 alk./hlö **1825 €**



MATKAPOJAT

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

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



IDYLLINEN TOSCANA

Taidearteita, keskiaikaisia kaupunkeja ja romanttisia viinilaaksoja, muurien ympäröimä Lucca ja Pisan kalteva torni, Chiantin viinilaaksot, Siena, San Gimignano, Firenze ja Uffizin taidearteet - koe idyllinen Toscana! Majoittuminen on koko matkan ajan terveyskylpylöistään tunnetun Montecatini Termen alueella, josta tehdään päiväretkiä lähialueille.

asiantuntijaopas Mervi Kaskinen tai Leena Knuuttila

1 496 € 11.-16.9., 18.-23.9., 9.-14.10.2024

1 596 € 8.-13.4.2025

sis. Finnairin lennot Helsinki-Rooma-Helsinki turistiluokassa • majoitus jaetussa 2hh • 5 x aamiainen, 4 x lounas, 1 x päivällinen, viininmaistajaiset • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut



ITÄVALLAN AARTEET

1 986 € | 23.-28.9.2024

Ihailaan suosittua musiikkialaa, Sound of Musicin, kuvauspaikkoja, nähdään Mozartin äidin synnyinkoti Wolfgangjärvenellä sekä kurkistetaan suosittu keisarinna Sisin ja hänen puolisonsa Franz-Josefin kesäviikko paikkaan Bad Ischlen kylpyläkaupungissa. Lisäksi nautitaan Mozart-konsertista Mirabell-linnan marmorisalissa ja tutustutaan viehättävään Salzburgiin sekä pääkaupunki Wieniin.

asiantuntijaopas Kirsi Hytönen

TEKNIIKAN IHMEITÄ JA LUONTOELÄMYKSIÄ SVEITSISSÄ

2 896 € | 12.-17.10.2024

Matkan aikana tutustutaan huikeaan CERNin tutkimuskeskukseen sekä vierailaan maailmankuulussa Patek Phillippen kellomuseossa. Tutuksi tulevat myös Einsteinin kotinäyttely ja Grimselin solan vesivoimala sekä valtava kristallilöydös. Euroopan huipulle nousee pienellä punaisella junalla, joka kulkee Eiger-vuoren sisällä kohti uskomattomia jäätikkömaailmia.

asiantuntijaopas Liisa Helve-Sibaja

Sikke Sumarin matkassa RUOKAMATKA GARDAJÄRVELLE

alk. 1 896 € | 24.-28.10.2024, 7.-11.4., 11.-15.4.2025

Gardajärven lumoavat maisemat, pienet putiikit, italialaiset juustot, viinit, oliiviöljyt, pasta, risotto, limoncello, tiramisu... Siinä monta syytä lähteä ruokamatkalle, joka haastaa kaikki aistit! Siken kanssa opitaan italialaisen ruoanvalmistuksen saloja, saadaan kallisarvoisia vinkkejä ja käydään intohimoisia keskusteluja niin ruoasta kuin italialaisesta kulttuurista, aina suurella rakkaudella.

asiantuntijaopas Sikke Sumari ja Jaana Nakari

NOUSEVAN AURINGON MAA - JAPANI

4 796 € | 5.-17.11.2024

Oranssit torii-portit Fushimi Inari-taishan pyhäkössä Kiotossa, satakielilattiat shogunien linnassa, tempplisaari Miyajima ja kaunis Fuji - kiertomatalla Japanin hienostunut perinnekulttuuri ja maan pitkä historia kohtaavat nykypäivän modernin, pilvenpiirtäjien kehystämän urbaanin sykkeen.

asiantuntijaopas Anja Henttonen

UUSI-SEELANTI JA TYNNENMEREN RISTEILY

7 348 €/hlö | 4.-20.2.2025

Upea Tyynenmeren risteily Celebrity Edgellä vie Aucklandista Bay of Islandsin kautta Fidžin ja Samoan eksoottisille paratiisisaarille. Matkan aikana ehditään nauttia turkoosinisinestä merestä ja tutustua erilaisiin luontokohteisiin joko omatoimisesti tai laivayhtiön järjestämille retkille osallistuen. Parvekkeellinen hytti tarjoaa rauhallisen lepopaikan koko risteilyn ajan.

asiantuntijaopas Pasi Hakala

Lomalinja

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

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

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



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

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