

Patina

*Matkalle
senioriliiton
kanssa!*

HISTORIA

Lotat ovat
toimineet jo
80 vuotta

PAINAVA SANA

Tuleeko
kunnille kisa
eläkeläisistä?

TEEMA

Turvallinen
koti joka
iässä

Kotimaan asialla

VAIKUTTAJA

Marjatta
Nykänen uskoo
vapaaehtoistyön
voimaan

Puolustusvoimain entinen
komentaja Ari Puheloinen
viihtyy siviilissä.

Tunnelmalliset
**JOULU-
MATKAT**

Suomenkielinen
**opas mukana
kohteessa!**

EUROOPAN JOULUTORIT



Nappaa mukillinen glögiä, nauti valoista, kojuista, tuoksuista ja erilaisista paikallisista jouluperkuista.

Budapest, 4 pv

28.11., 5.12.

alk. **688€**

Krakova, 4 pv

5.12., 12.12.

alk. **798€**

Berliini, 4 pv

28.11., 5.12., 12.12.

alk. **778€**

Wien ja Bratislava, 4 pv

28.11., 5.12., 12.12.

alk. **868€**

Praha ja Dresden, 4 pv

5.12., 12.12.

alk. **898€**

Saksan kauneimmat joulutorit, 4 pv

5.12., 13.12.

alk. **878€**

Italian joulutorit -Verona, 4 pv

28.11., 12.12.

alk. **968€**

Italian joulutorit -Toscana, 4 pv

12.12.

alk. **1298€**

EUROOPAN JOULUMATKAT



Suomeksi opastetut joulumatkat tunnelmallisiin kaupunkeihin! Vierailemme useissa kohteissa nauttimassa paikallista joulun tunnelmaa ja ihania herkkuja!

Berliini, 5 pv

23.12.

alk. **1188€**

Wien, 5 pv

23.12.

alk. **1398€**

Český Krumlov, 5 pv

22.12.

alk. **1298€**

Schwarzwald ja Alsace, 5 pv

22.12.

alk. **1488€**

Salzburgin Alppimaisemat, 5 pv

22.12.

alk. **1488€**

Joulu Italiassa -Verona, 5 pv

22.12.

alk. **1498€**

Joulumatka Belgiaan, 5 pv

22.12.

alk. **1998€**

Joulu Italiassa -Piemonte ja Aosta, 5 pv

23.12.

alk. **1798€**

MATKAPOJAT

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

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

Aika on meidän

Joitakin vuosia sitten televisiossa esitettiin ruotsalaista epookkisarjaa, jonka suomenkielinen nimi on *Aika on meidän*. Pidin sarjasta, mutta tätä kirjoittaessani ajatukset ovat hyvin toisenlaisessa ajassa, joka liittyy tuleviin kunta- ja aluevaaleihin 13.4.2025.

Vaalit ovat historialliset: vaaleja ei ole aikaisemmin Suomessa yhdistetty. Naapurimaassamme Ruotsissa käydään peräti kolmet vaalit samanaikaisesti: eduskunta-, maakunta- ja kuntavaalit. Ruotsissa äänestysprosentti on ollut korkea, eli samanaikaisesti toteutettavat vaalit lisäävät äänestysaktiivisuutta – ainakin naapurimaassamme.

Parhaillaan oikeusministeriössä mietitään vaalien toteutustapaa. Millaiset äänestyslaput tehdään tai miten ehdokkaat numeroidaan, ettei sekaantumisen vaaraa olisi. Ehdokkaathan voivat olla ehdolla joko vain kunta- tai vain hyvinvointialuevaalissa tai sitten kummassakin.

Senioriliitto on alkanut valmistella omia tavoitteitaan tuleviin vaaleihin. Joulukuussa liiton hallitus hyväksyy vaaliohjelmamme. Tulemme jatkamaan Kaikenikäisille hyvä Suomi -teemaa, koska senioreille hyvä Suomi on sitä myös nuoremmille sukupolville.

Haluaisin kannustaa jokaista senioria vakavasti harkitsemaan ehdolle asettumista tulevissa vaaleissa. Nyt on meidän senioreiden aika. Ikääntyminen ja ikääntyvä Suomi ei ole yhteiskunnassa rasite, vaan valtava mahdollisuus saada senioreiden osaaminen ja kokemus käyttöön. Kokemusta tarvitaan niin kuntien kuin hyvinvointialueiden päätöksenteossa. Tarvitaan ymmärrystä vaikkapa siitä, millainen on hyvä terveydenhuolto ja hoiva, miten sähköiset asiointipalvelut otetaan käyttöön niin, ettei kukaan jää palveluiden ulkopuolelle sekä millainen asuin- ja elinympäristö mukaan lukien julkinen liikenne ja harrastamismahdollisuudet toimivat.

Tätä ymmärrystä on vain henkilöllä, jolla on ajallista perspektiiviä asioihin ja ilmiöihin yhteiskunnassa.

Aika on senioreiden!



Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Kansa vanhenee demokraattisesti: jokainen yhtä paljon ja yhtä aikaa.
- Jorma Uotinen
Sami&Jorma-podcastissa
11.9.2024



Sosiaali- ja terveysjärjestöille jaettavat avustusrahat vuodelle 2025 pienenevät 80 miljoonaa euroa. Jaettava potti vähenee edelleen tulevina vuosina.



Yhdysvaltain presidentinvaalit ovat yksi syksyn merkittävimmistä jännitysnäytelmistä, jota seurattessa tarvitaan kykyä erottaa fakta fiktiosta.



Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 4/2024

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 12.12.2024



6

Kotimaa on Puolustusvoimain entisen komentajan **Ari Puheloisen** identiteetti.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Pohjois-Savon hyvinvointialueen kuulumiset. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa **Tuomo Yli-Huttula**.

14

Vanhustyön keskusliiton **Tarja Siltanen** kertoo, miten asumisen turvallisuutta voi lisätä.

20

Vaikuttaja. **Marjatta Nykänen** korostaa vapaaehtoistyön merkitystä.

22

Painava sana. Kunnat haluavat lisää eläkeläisiä.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

27

Senioriliitto tiedottaa.

28

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

35

Liiton tapahtumakalenteri ja yhteystiedot.

36

Senioriliiton matkat. Terveisiä menneiltä matkoilta ja tietoa tulevista joulun ja kevään matkoista.

40

Ennen ja nyt. 80-vuotias **Lotta Svärd Säätiö** on edelleen elinvoimainen.

44

Ruoka. Sienipiirakka syntyy nopeasti.

46

Ristikko ja 10 kysymystä.

48

Lukijoilta.



Saksalaiset joulutorit houkuttelevat seniorimatkailejia.
s. 36



Patina

Palautetta tai ideoita?

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

Omnipress

Värehtaankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmistymispäivä 12.12.2024.



Henkilöjuttu valokuvaaja
Jussi Eskola:

”Puolustusvoimain entinen komentaja **Ari Puheloinen** on lukuihminen, joten kuvauspaikaksi valikoitui Rikhardinkadun kirjasto. Jutun juurta löytyi myös kamerakalustosta. Puheloinen on innokas harrastajakuvaaja, ja osasi hän olla luontevasti kameran edessäkin.”

Ari Puheloinen kuvattiin Rikhardinkadun kirjastossa Helsingissä. Hänen lukemistostaan löytyy venäläisiä klassikoita, muistelmia, elämäkertoja sekä poliittista ja -sotahistoriaa.

Kirjaviisas sotilas

Puolustusvoimain entinen komentaja Ari Puheloinen on ollut siviilissä nyt kymmenen vuotta. Hänen arkensa kuluu pitkälti entisten rutiinien mukaan maailmanmenoa seurattaessa, lenkkeillessä ja joogatessa.

Teksti Hanna Ojanpää | **Kuvat** Jussi Eskola

Kolme kertaa viikossa, heti herättyään, **Ari Puheloinen** juoksee lenkin, joka parikymmentä vuotta oli kaksitoista kilometriä, mutta on viime vuosina ollut lyhyempi. Muut neljä aamua käynnistyvät runsaan puolen tunnin hathajoogalla tai kuntosalilla.

– Säännölliset aamulenkit aloitin vuosituhannen vaihteessa, ja joogannut olen vuodesta 1995 lähtien, Puheloinen paljastaa.

– Oma kuntoni ja vyötärönympärys pysyvät kyllä näillä rutiineilla hyvällä tolalla, mutta huolestuneena olen seurannut nuorempaa sukupolvea.

Puheloisella, jos kenellä, on mandaatti puhua huomioistaan: hänen uransa ”armeijan harmaissa” kesti kunnioitettavasti 44 vuotta, joista viimeiset viisi vuotta Puolustusvoimain komentajana.

– Olin ensimmäinen, joka nimitettiin tehtävään määrääjäksi. Nimitykseni yhteydessä huolestumistani nuorten fyysisestä kunnosta kutsuttiin julkisuudessa jopa läskisodaksi. Toisaalta sain myös Sydänliiton Sydänterveyden edistäjä -tunnustuspalkinnon fyysisen terveyteen liittyvien asioiden esiin tuomisesta, hän muistelee.

Kesävänrikistä sotilasuralle. Sotilasura ei ollut Puheloiselle suinkaan itsestään-



Kirjoituksia jälkipolville

ARI PUHELOISELTA ilmestyi helmikuussa 2023 ”*Sotilas ja työmies*”-muistelmateos. Hän kirjoitti nelisatasivuisen kirjan itse puolessa vuodessa, osin muistinsa, osin kalenterimerkintöjensä ja puheidensa pohjalta. Ottaen huomioon Puheloinen merkittävän uran niin Puolustusvoimain komentajana kuin edellisissä tehtävissäänkin, ei ole ihme, että kustantajat olivat lähestyneet häntä jo vuosien ajan.

– Kieltäydyin pitkään, sillä halusin antaa seuraajilleni työrauhan. Kun aikaa oli kulunut riittävästi ja itsellekin ikää kertynyt lisää, minulle tuli tarve jättää jälkipolville jotain. Vaikka faktat löytyvät asiakirjoista, ne eivät kerro päätöksenteon eri vaiheista ja vaihtoehdoista, työolosuhteista ja ilmapiiristä, joissa päätöksiä on tehty. Muistelmani eivät ole historiankirjoitusta, mutta ehkäpä sivujen sisällöstä löytyy teemoja historian tutkimukselle, Puheloinen pohtii.

↑ –**Seuraan tilannetta vakavana. En kuitenkaan ole suomalaisten turvallisuudesta tältä osin huolestunut, Puheloinen kommentoi Venäjän hyökkäystä Ukrainaan.**

selvyys ja vielä vähemmän hänen työläis- taustaisille vanhemmilleen. Näin jälkikäteen hän pitää sotilaan ammattia itselleen varsin kelpona valintana.

– Ylioppilaskirjoitusten jälkeen tulevaisuuteni oli avoin, vaikka minulla oli- kin lunastettuna paikka Tampereen yliopistossa, ja papereilla oli pääsy suoraan Kauppakorkeakouluun. Jäin kuitenkin varusmiespalveluksen jälkeen Uudenmaan Rakuunapataljoonaan kesävänrikiksi. Se aika muutti näkemykseni puolustusvoimista työnantajana. Aloitin Kadettikoulun samana syksynä ja sieltä siirryin upseerin tehtäviin. Toivon edelleen, että sotilasuran mahdollisuudet nähtäisiin paljon laajemmasta perspektiivistä kuin ainoastaan varusmiespalveluksen perusteella, Puheloinen toteaa.

Puheloinen pitkään uraan mahtuu paljon kohokohtia, kuten ulkomaankomennukset Moskovassa, Wienissä ja Yhdysvalloissa Harvardin yliopistossa sekä puolustusvoimauudistuksen läpivieminen komentajan roolissa, mutta niitä Puheloinen ei lähde nyt yksilöimään. Sen sijaan hän nostaa esille vuorovaikutuksen ihmisten kanssa.

– Yhteistyö siviilihallinnon ja eri organisaatioiden kanssa oli aina kiinnostavaa. Yleisesti voi sanoa, että oli hienoa olla tekemisissä varusmiesten ja reservien kanssa ja nähdä siltä osin läpileikkaus tietyn ikäisistä suomalaisista. Myös tehtävät, joissa sain kirjoittaa ja tuoda esille asioita ymmärrettävässä muodossa olivat mieluisia. Minulla on edelleen tallessa pitämiäni puheita noin 250 kappaletta, joista vain viitisen on kirjoittanut joku muu kuin minä, Puheloinen sanoo.

Isot kysymykset pelissä. Puheloinen seuraa edelleen aktiivisesti maailmantilannetta, kriisipesäkkeistä erityisesti Venäjän hyökkäystä Ukrainaan. Pääesikunnassa kaikkea tiedontarvetta hänelle oli tuottamassa 400 henkilön sotilasorganisaatio, mutta nyt hän muodostaa tietoa itse.

– Seuraan tilannetta vakavana. En kuitenkaan ole suomalaisten turvallisuudesta tältä osin huolestunut. Meillä on paitsi omaa

/ ”Pyrin elämään tätä päivää ja korkeintaan huomista.” /

puolustuskykyä, myös Nato-jäsenyyden kautta vahva sotilaallinen asema ja siihen meidän tulee myös sitoutua.

– Sitä ei voi kuitenkaan kiistää, etteivätkö isot kysymykset olisi nyt pelissä. Euroopan ja suurvaltojen mittakaavassa jännittyneen tilanteen tulee jatkumaan vielä pitkään. Vaikka historia ei toistakaan itseään, Venäjän arvaamattomuus ja kyky aggressiivisiin toimiin ovat aina mahdollisia. On myös muistettava, että edelleen noin 140 maata ei ole tuominut hyökkäyssotaa.

Samalla Puheloinen pohtii henkilökohtaista suhdettaan isänmaahan. Hän on korostanut hyvinvointiyhteiskunnan tarpeiden ja maanpuolustuksen välistä yhteyttä: se, minkä koemme itsellemme ja läheisillemme tärkeäksi, on myös puolustamisen arvoista.

– Minulle kotimaa on identiteettini. Puhun mielelläni arjen isänmaallisuudesta: yhteisöllisyydestä, avun antamisesta, työn arvostuksesta, historian tuntemisesta, kansainvälisyydestä ja ihmisten monimuotoisuuden hyväksymisestä. Näitä asioita voimme kukin toteuttaa joka päivä.

Maailmankatsomustaan Puheloinen ammentaa myös kirjallisuudesta ja kielistä. Lukemistosta löytyy venäläisiä klassikoita, muistelmia, elämäkertoja, kansainvälistä politiikkaa ja poliittista historiaa sekä sota-historiaa, mutta sitäkin laajemmasta näkökulmasta – sotastrategioita ja rintamalinjoja hän on tutkinut riittämiin.

– Olen aina tykännyt tehdä asioita itseni omaan tahtiini. Taisin olla 12-vuotias, kun innostuin suomen kieliopista. Tästä ”omituisesta” kiinnostuksestani on ollut valtavasti hyötyä, kun olen opiskelut kieliiä. Venäjääkin opettelini Kadettikoulun 130 tunnin kurssin jälkeen yksin, Puheloinen kertoo.

Strategian peruskysymykset.

Puheloinen on ollut eläkkeellä kymmenen vuotta. Hän kertoo sujahtaneensa uuteen elämäntilanteeseensa helposti.

– Rutiinit kotona ja harrastuksissa ovat jatkuneet entiseen malliin. Ne ovat anta-

KUKA?

Ari Puheloinen (72)

- ✘ Puolustusvoimain entinen komentaja, kenraali evp.
- ✘ Vapaudenristin ritarikunnan kansleri.
- ✘ Sotilas ja työmies -muistelmateos ilmestyi helmikuussa 2023.
- ✘ Naimisissa. Kaksi aikuista lasta edellisestä liitosta, neljä lapsenlasta.
- ✘ Asuu Espoossa, vapaa-ajan asunto Saimaalla.
- ✘ Harrastukset: jooga, lenkkeily ja kuntosali, kielet, lukeminen ja kirjoittaminen, kättentyöt.
- ✘ Kielitaito: suomi, ruotsi, englantia, venäjä, perustason saksa.

neet myös hyvää tasapainoa arkeen ja ajan käyttöön. Osaltaan siirtymääni pois työelämästä lievittivät hallitustyöt UPM:ssä, Caverionissa ja Patriassa. Oli mielenkiintoista päästä näkemään sisältäpäin itselleni uusia aloja ja hyödyntää omaa immateriaalista osaamistani.

Puheloinen toteaa, että strategian peruskysymykset ovat kuitenkin joka paikassa samat: mitä meidän pitää tehdä, mitkä ovat päämäärämme ja millä ideoilla sinne pääsemme?

– Tällä hetkellä ainoa luottamustehtäväni on Vapaudenristin ritarikunnan kansleri eli ritarikunnan hallituksen puheenjohtaja. Hallitus puolestaan valmisteleo kunniamerkkiesitykset tasavallan presidentin päättäväksi.

Myös omakotitalo Espoossa ja vapaa-ajan asunto Saimaalla pitävät huolen, että tekemistä riittää. Viime vuonna mökillä kului 108 päivää, edellisenä hieman enemmän. Kuluvan vuoden laskelmat ovat vielä auki.

– Olen verenperintönä saanut kiinnostuksen ja taidon kättentöihin. Jo lapsena veistin leikkiautoni itse. Nyt olen nikkaroinut muun muassa viisikymmentä metriä pitköspuita mökille. Koen eläväni, kun teen jotain konkreettista.

– Vielä toistaiseksi en voisi kuvitellakaan asuvani kerrostalossa. Saimaan vapaa-ajan asunnon hankimme kuitenkin juuri siksi, että ehkä edessä on vielä aika, jolloin emme jaksa pitää omakotitaloa. Tärkeintä on tietysti, että koti on paikka, missä viihtyy.

Puheloinen tytär kiteytti kodin merkityksen, kun perhe muutti Moskovaan vuonna 1986 hänen ollessaan nelivuotias: ”Kotihan on siellä, missä me ollaan itte ja missä on mein tavarat.”

Perheen kesken ”ukko”. Puheloinen lähipiiriin kuuluvat vaimo, kaksi aikuista lasta edellisestä avioliitosta ja neljä lapsenlasta ikähaarukassa 6–14. Heidän parissaan Puheloinen saa olla oma itsensä; välillä omissa oloissaan, mutta tietoisena siitä, että he ovat läsnä ja päinvastoin.

– Arvostan valtavasti perhettäni ja läheisiäni, eikä heitä pidä koskaan ottaa itsestäänselvyytenä. Lastenlasten kanssa vuorovaikutus on koko ajan tiiviimpää ja heidän kasvaessaan myös helpompaa. On äärettömän kivaa seurata, kuinka paljon nuoremmat oppivat vanhemmilta sisaruksiltaan, kutsumanimiä ”ukko” totteleva Puheloinen iloitsee.

Kokonaisuudessaan Puheloinen kuvaa oman elämänsä olevan plussan puolella vaikka määrällisesti miinuksella.

– On otettava huomioon, että elämää on edessä vähemmän kuin takana. Se vaikuttaa myös siihen, miten elämään ja omaan terveyteen suhtautuu. Itse pyrin elämään tätä päivää ja korkeintaan huomista: mitä harvemmin puheissa ja ajatuksissa esiintyy menneisyys, ja vastaavasti mitä useammin tulevaisuus, sitä parempi.

” Ihmisen aivoilla on kykyä oppia ja omaksua uutta koko elinkaaren ajan. Eläkeiän ylärajan voisi nostaa jopa 75 vuoteen.”

– Neurologi Kiti Müller Helsingin Sanomissa

Senioriliiton ja EETUn vaikuttamistoiminta näkyvästi esillä mediassa

ELÄKELÄISIIN kohdistuvat leikkaus- ja sopeutustoimenpiteet saivat laajasti palstatilaa mediassa viime kesäkauden aikana.

Senioriliitto lausui sosiaali- ja terveysministeriölle kansaneläkkeen maksattamisesta ulkomaille elokuun alussa. Eläkeläisjärjestöillä samoin kuin muilla lausunnonantajilla oli keskenään eriäviä näkemyksiä siitä, pitäisikö kansaneläkettä maksaa jatkossakin ulkomaille. Aiheesta uutisoi esimerkiksi Ilta-Sanomat, Helsingin Sanomat ja MTV3:n uutiset.

Senioriliitto kannattaa esitystä pääosin. Lausunnossaan liitto nosti esille sen, ettei Ruotsi tai Viro maksa kansaneläkettä tai siihen rinnastettavaa sosiaalitukea ulkomaille. Uutisoinnissa oli näkyvästi esillä Espanjassa asuvat suomalaiset. Suomen ulkomaille maksamista kansaneläkkeistä kuitenkin noin 80 prosenttia maksetaan henkiluvun mukaan Ruotsiin ja Viroon. Liitto ehdotti laille kahden vuoden siirtymäaikaa.

Asumistukeen leikkauksia. EETU antoi kesän aikana lausunnot terveydenhuollon asiakasmaksuista, perusterveydenhuollon hoitotakuusta, terveydenhuoltolain 22 §:n ja sosiaalihoitotolain 50 §:n muuttamisesta sekä eläkkeensaajien asumistuen muuttamisesta. Asumistuen muuttaminen herätti laajempaa kiinnostusta mediassa (esim. Ilta-Sanomat, Helsingin Sanomat ja MTV3:n uutiset).

Uutisoinnissa nostettiin yhtenä keskeisenä näkökulmana leikkaus- ja sopeutustoimien yhteisvaikutus eläkeläisten arkeen. Eläkeläisillä on myös työikäisiä rajallisemmat mahdollisuudet vaikuttaa talouteensa.

Sosiaali- ja terveysvaliokunnan kuultavana. Liiton puheenjohtaja Kari Kantalainen oli EETUn puheenjohtajan roolissa eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan kuultavana kesäkuussa. Aiheena oli vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024. Kantalainen nosti puheenvuorossaan esille muun muassa palvelusasumisen puutteet ja ikääntyneiden asumisen sekä digitalisaation.

Mielipidekirjoituksessaan hoivapaikoista (Helsingin-Sanomat, 2.8.2024) Kantalainen painotti ikääntyneiden oikeutta asialliseen ja turvalliseen asumiseen. Kirjoituksessaan ikääntyneiden digitaatioista (Turun Sanomat, 6.8.2024) Kantalainen ehdotti kuntien ja järjestöjen yhteistyössä toteuttamaa digineuvontaa, jollaista toimintaa toteutetaan jo osassa Suomea.

Timo Vuori



Ikääntyvien yliopistojen luento- ja kurssitarjonta yhdelle sivustolle

VALTAKUNNALLINEN Verkkoikis.fi-sivusto kokoaa koko Suomen ikääntyvien yliopistojen luento- ja kurssitarjonnan yhteiselle verkkosivustolle. Verkkovälitteinen opiskelu kiinnostaa yhä useampia, ja Verkkoikis.fi on avoin kaikille oppimisesta ja uudesta tiedosta kiinnostuneille.

150€

Kotitalousvähennyksen omavastuu nousee 100 eurosta 150 euroon ensi vuonna.

Lähde: Eläketurvakeskus

2.-3.10.
Hyvä ikä -tapahtuma Messukeskuksessa.



6.-13.10.
Vanhustenviikon teemana on Hyvä arki, hyvä mieli.



15.-17.11.
Suomen Kädentaidot -messut Tampereella.



1.12.
Testaa palovarointimesi Palovarointipäivänä!

74%

Kansaneläkettä maksettiin joulukuussa 2023 noin 24 000 ulkomailla asuvalle. Heistä 74 prosenttia asui Ruotsissa.

Lähde: Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kansaneläkelain muuttamisesta

Mika Pyyköstä selvityshenkilö

SOSIAALI- ja terveysministeri **Kaisa Juuso** on nimittänyt Aivoliiton toiminnanjohtajan **Mika Pyykön** selvityshenkilöksi, jonka tehtävänä on tehdä tarvittavia taustaselvityksiä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen avustuksia (STEA-avustuksia) koskevien linjausten valmistelun tueksi. Selvitystyö alkaa 1.8. ja päättyy 31.12.2024. Pyykkö on aiemmin toiminut muun muassa vaikuttavuusinvestoinnin johtajana Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitrassa ja työ- ja elinkeinoministeriössä sekä osastopäällikkönä raha-automaattiyhdistyksessä. Pyykkö on selvityksen ajan toimivapaalla Aivoliitto ry:n toiminnanjohtajan tehtävästä.

Nuorisoala esittää sukupolvirahastointia oikeudenmukaisen eläkeuudistuksen keinoksi

SUOMEN hallitus on asettanut eläkeuudistuksen tavoitteeksi vahvistaa julkista taloutta pitkällä aikavälillä 0,4 prosenttiyksiköllä suhteessa bruttokansantuotteeseen, mikä vastaa noin miljardia euroa. Uudistuksen neuvottelutuloksen tulisi olla valmis tammikuussa 2025. Nuorisojärjestöt järjestivät omat eläkeneuvottelunsa, joiden ratkaisut julkistettiin neuvottelujen päätöstilaisuudessa 27.8. Ratkaisuissa esitetään esimerkiksi sukupolvirahastointia, jonka avulla eläkejärjestelmän tulevaisuus voidaan turvata. Ajatuksena on, että niin nuorten sukupolven, nykyisten työssäkäyvien kuin nykyisten eläkeläistenkin tulisi osallistua eläkejärjestelmän kestävyysvarmistamiseen.

Herrat ovat herkkäuskoisia

Serp'in komedia



Liput: 30 / 27 / 15 €
Esitykset: 050 3468 464
9.11.2024 - 23.3.2025 050 3475 102
avoinna ark. 11 - 17

Ohjaus Rami Saarijärvi
NOKIAN TYÖVÄEN TEATTERI 2024-2025
www.nokianteatteri.fi

Kollaa ja Simo Häyhä-museo

Kiitos kaudesta 2024



Talvisodan erikoismuseo
Rautjärvellä
www.kollaa-simohayha-museo.fi

”Keskustelua ei edistä, jos tuhaudamme, että ennen elämä vasta vaikeaa oli. -- Sekä nuorten että vanhojen pitää ponnistella ymmärryksen lisäämiseksi.”
– Hilikka Olkinuora Eeva-lehdessä

Pohjois-Savon hyvinvointialue

ALUEEN 19 kunnan palapelin koonti yhdeksi kokonaisuudeksi ja toimintatapojen yhtenäistämiseksi on edennyt hyvin. Lakisäästeisten, kuten hyvinvointipalveluiden, rajanveto kuntien kanssa on menossa. Etäpalvelujen kehittäminen jatkuu vastaamaan palveluverkoston muutoksiin. Alueen reunakuntien tilanne on erityisen hankala.

Keinoina ovat liikkuvat palvelut, kotisairaala, kotihoidon tehostaminen ja geriatrinen poliklinikka. Ensihoidossa on uutuuksia, mutta digistä toivotaan renkiä eikä isäntää. Erikoissairaanhoitosuunnitelmat ovat pian käsittelyssä, ja talouden ja henkilöstöpulan ongelmia ratkotaan.

Ikääntyneiden toimialan suunnitelmassa ikääntyneen väestön tukemisesta kiteytyy sanoma. Hyvinvoiva elämä on pitkälti itsestä ja omista valinnoista kiinni.

Hyvä arki ja elämä ei ole kiinni vain sote-palveluista, vaan esteettömästä ja viihtyisästä asumisesta, mielekkästä tekemisestä, turvallisuudesta ja harrastusmahdollisuuksista – siis yhteistyötä kuntien, kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden kanssa.

Pirkko Ohvo
Kuopio

SANA SINULLE



Seppo Ahonen
Kenttärovasti
Nurmijärvi

Silta yli synkän virran

Miten vahvasti sota, puheet sodasta, hädästä ja turvattomuudesta ovatkaan vyöryneet päällemme viime vuodet ja päivät. Miten haastavaa ja kohtikäyvää tuo kaikki on elämää ja maailmaa katsellessamme. Tänään sodan suuret kyyneleet valuvat poskillamme. Näin ne myös vaativat meitä puhumaan ja jakamaan. Ne avaavat tietä toisen luo, rauhaan ja sovintoon.

Elämämme sisältää suunnitelmia, unelmia ja toiveita. Niiden avulla me rakennamme huomista päivää, tulevaisuutta. Kaikista suunnitelmistamme ja toiveistamme huolimatta elämään sisältyy usein yllättäviä ja elämää muuttavia piirteitä. Elämä ei väisty muistuttamasta haavoittuvuudestaan. Kuinka särkyvä onkaan maailmamme ja me ihmiset kaiken keskellä.

Erillisyys ja raja-aidat syntyvät huomaamatta, kuin itsestään. Yhteinen hyvä vaatii tietä toisen luo, liikettä parempaan keskinäiseen kunnioitukseen ja eheyteen. Keskinäisen ymmärryksemme toisiamme kohtaan tulee kasvaa eikä vähetä. Pienetkin teot ovat nyt suuria. Pienillä teoilla teemme näkyväksi yhteisön ja yhteenkuuluvuuden voiman. Ne tekevät näkyväksi myös sen, miten aivan tavallinen arkielämä on arvokasta ja merkityksellistä elämässä. Jokainen meistä tarvitsee katseen kohtaamista ja rinnalla kulkijaa,

vuorotkin voivat yllättävästikin vaihtua. Tehdään ihmisyyden siltoja yli synkinenkin virtojen niin kaukana kuin lähellä omassa arjessa.

Yhtenäisyyden ansiosta meillä on ollut ja on kyky toimia niin historiassa kuin tänäkin päivänä. Tätä yhtenäisyyttä meidän on syytä vaalia ja siltojen rakentamista entisestään vahvistaa.

Edesmennyt presidenttimme **Martti Ahtisaari** on arvokkaalla ja koskettavalla tavalla todennut: *”Minkä ihminen aloittaa, sen ihminen voi myös lopettaa.”* Siinä on vahvan toivon näkökulma ja viesti paremmasta, yhteisestä maailmasta, rauhasta. On tärkeää vahvistaa yhteistä turvallisuutta, yhteyden rakentamista toisiimme ja laajempaan maailmaan. On syytä toimia niiden asioiden puolesta, jotka rakentavat rauhaa ja vahvistavat oikeudenmukaisuutta. Hyvyyden voiman tärkeydestä pahuuden keskellä meitä muistuttaa saksalaisen teologin **Dietrich Bonhoefferin** virsi 600, minkä hän kirjoitti vankisellissä, tuhon ja hävityksen keskellä: *”Kun pahan valta kasvaa ympärillä, vahvasta ääni toisen maailman.”*

”Hyvyyden voiman uskollinen suoja piirittää meitä, kuinka käyneekin. Illasta aamuun kanssamme on Luoja. Häneltä saamme huomispäivänkin.”
(Virsi 600:5)



Tuomo
Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Turvallisuutta on myös oikeus olla oma itsensä

Turvallisuus ei ole pelkästään toimivia palovaroittimia, voimassa olevia vakuutuksia ja aktiivisia poliisivoimia.

Turvallisuutta on myös jokaisen oikeus olla oma itsensä.

Kun iso organisaatio osallistuu esimerkiksi Pride-viikkoon, kyse on arvojen esittelyn ohella viestinnästä: organisaatio haluaa kertoa sekä omille työntekijöilleen että asiakkailleen, että heidät hyväksytään sellaisina kuin ovat. Työntekijät ja asiakkaat voivat – esimerkiksi etnisestä taustastaan tai seksuaalisesta identiteetistään riippumatta – kokea olonsa turvalliseksi.

On typerää, että yhdenvertaisuudesta, syrjimättömyydestä ja rasismien vastustamisesta on tehty poliittinen kysymys.

Monet julkiset keskustelijat poliitikkoja myöten ovat leimanneet yhdenvertaisuuskoulutukset vasemmiston huuhaaksi, ja esimerkiksi rasismia vastustamalla saa helposti etenkin sosiaalisessa mediassa vihervasemmistolaisen leiman. Lähimmäisten asiallinen ja tasa-vertainen kohtelu kuuluu ihmisyyteen eikä ole kiinni puoluekannasta.

/ ”Turvallisuutta voi heikentää myös sisältäpäin levittämällä vihaa ja rasismia.” /

Etenkin kansallinen turvallisuus on nyt tapetilla, kun naapurimaamme käy raakalaismaista hyökkäyssotaa Ukrainassa. Turvallisuutta voi heikentää myös sisältäpäin levittämällä vihaa ja rasismia ja halveksamalla yrityksiä parantaa yhdenvertaisuutta.

Hallituksen parjattu rasisminvastainen kampanja ei ole yhtään niin kädenlämpöinen kuin jotkin puheenvuorot antavat ymmärtää. Hallitus tarjoaa useita konkreettisia toimia, joilla parantaa turvallisuutta esimerkiksi työelämässä. Esimerkiksi anonyymit rekrytoinnit ja koulutukset rasistisen tai syrjivän käytöksen tunnistamiseksi ovat tärkeitä askeleita, kun työpaikoista ja sitä kautta koko yhteiskunnasta tehdään turvallisempi kaikille.

Etenkin johtavassa poliittisessa asemassa olevien syrjivät puheet horjuttavat osaltaan turvallisuutta. Päättäjillä on valtaa, jonka mukana tulee vastuu. Johtavassa asemassa olevilla tulee olla nollatoleranssi rasistiselle ja syrjivälle puheelle. Ne ruokkivat entisestään syrjintää ja antavat sille oikeutuksen.



KUVA: JUUKA RAPO





A person wearing a green sweater is sitting in a chair by a large window. The window looks out onto a blurred cityscape with a multi-story building. In the foreground, there are some colorful flowers in a pot on the windowsill. The overall atmosphere is bright and calm.

Koti, turvasatama

Koti on elämän näyttämö, lepopaikka ja turvasatama, jolla on valtava vaikutus hyvinvointiimme. Asumisen turvallisuutta voi lisätä ennakoimalla ja pienillä teoilla.

Teksti Sari Peltonen | Kuva iStock.com

Muumien luoja, taiteilija **Tove Jansson** asui puolisonsa **Tuulikki Pietilän** kanssa kesät pienessä mökissä Harun saarella Porvoon ulkosaaristossa. Paikka oli ikäänvälle taiteilijaparille vuosi vuodelta turvat-

tomampi: avomereltä puhaltavat myrskytuulet saattoivat yltyä hurjiksi, ja saaren kalliot olivat liukkaita jalkojen alla. Kellarisaunaan piti laskeutua pitkin jyrkkiä tikkaita. Saarelle pääsi vain veneellä, eikä puhelinta tai sähköä ollut ollenkaan. Hätätilanteiden varalle oli valkoiset lakanat: Jos naapurit näkivät ne ulkona, tiesivät he tulla apuun. Lopulta Jansson ja Pietilä hyvästelivät Harun 75-vuotiaina.

Haru on kaunis, muttei järin turvallinen asuinpaikka ikäihmiselle. Ja turvallinen, ikäystävällinen asuminen on ajankohtaisempaa kuin koskaan, sillä suomalaiset ikääntyvät nopeasti ja asuvat omissa

kodeissaan yhä vanhemmiksi. Yli 75-vuotiaista kotona asuu vielä 93 prosenttia.

Tarja Siltanen Vanhustyön keskusliitosta kannustaa pohtimaan omaa asumista hyvissä ajoin.

– Asuminen on keskeinen osa hyvinvointiamme. Koti voi joko viedä voimavaroja tai tukea toimintakykyä, Siltanen sanoo.

Kun työ ei enää eläkkeellä sido tietyille paikkakunnalle, voi muutto olla yksi vaihtoehtoista. Moni siirtyy lähemmäs lapsenlapsiaan tai kulttuuripalveluita tai muuttaa suuritöisestä omakotitalosta kerrostaloon. Myös raha-asiat painavat vaakakupissa. Itseltään kannattaa kysyä rohkeasti, millaista elämää haluaa elää.

– Kotiin liittyy paljon tunteita ja muistoja, eivätkä isot päätökset tapahdu hetkessä. Kun ennakoi ajoissa, ehtii asiaa sulatella rauhassa ja ryhtyä sitten tarvittaviin toimiin, Siltanen sanoo.

Ikälasit päähän. Siltanen kannustaa tarkastelemaan omaa elinympäristöään 'ikälasit päässä'. Esimerkiksi vanheneminen.fi-sivustolta löytyy tarkistuslistoja, joiden kanssa voi kulkea kotona ja kartoittaa tilannetta: Riittääkö tila, jos kotiin tulee rollaattori? Mihin tarvitaan tukikahvoja? Onko kynnyksiä, joihin voi kompastua? Ylettyykö tavaroihin ilman jakkaraa? Monesti jo kalustuksen selkeyttäminen ja ylimääräisestä tavarasta luopuminen tekee paljon.

Asuminen ulottuu oman kodin seinien ulkopuolelle. Pihavalaistus ja teiden hiekottaminen tuovat turvaa talvella, kun taas kesähelteillä tärkeitä ovat varjoiset lepopaikat. Ulko-ovi pitää jaksaa avata heikkommillakin hauiksilla ja sisään päästä myös rollaattorilla.

– Tarkastuslista kannattaa ottaa mukaan myös asuntonäytölle, jos harkitsee uuden kodin hankkimista. Se voi auttaa huomaamaan asioita, joihin ei ehkä muuten tajuaisi kiinnittää huomiota, Siltanen vinkkaa.

Pienillä parannuksilla saa usein lisättyä paljon turvaa kotiin. Liuskoilla ja kahvoilla pääsee pitkälle,



Tarja Siltanen työskentelee Vanhustyön keskusliitossa vanhuuteen varautumisen koordinaattorina.



← Aalto-yliopistossa ikäystävällistä rakentamista tutkiva arkkitehti Ira Verma sanoo, että ikääntyvä väestö pitää huomioida rakennusten ja kaupunkien suunnittelussa. Suomalaisista pian yli 20 prosenttia on yli 75-vuotiaita.

KUVA ILKKA VUORINEN

/ ”Esteetön ja turvallinen ympäristö ei ole vain ikääntyville. Se on parempi kaikille.” /

ja liiketunnistimella toimivat valaisimet turvaavat öiseen aikaan liikkuvaa. Moni kokee myös turvarannekkeen hyödylliseksi. Niitä on erilaisia, mutta yleensä rannekkeella voi ainakin hälyttää apua ja paikantaa käyttäjänsä.

Suomen pelastusalan keskusjärjestön (SPEK) johtavalla asiantuntijalla **Kari Telarannalla** on yksi suosittu ylitse muiden: liesivahti.

– Liesi on yksi yleisimmistä tulipalojen syttymissyistä. Muutaman sadan euron hintainen liesivahti ratkaisee ongelman kustannustehokkaasti ja sopii ihan kaikille, Telaranta sanoo.

Liesivahti valvoo liedien käyttöä ja katkaisee sähköt tarvittaessa ennen kuin vahinko ehtii tapahtua.

Telaranta muistuttaa myös palovarottimista: niitä pitää olla tarpeeksi, niiden pitää toimia, ja ne kannattaa sijoittaa siten, ettei niihin ylettyäkseen tarvitse kiipeillä korkealla.

Isompia muutostöitä tarvitaan yleensä keittiöön ja kylpyhuoneeseen, jos johonkin. Tässäkin ennakointi kannattaa.

– Jos kotiin on joka tapauksessa tulossa iso remontti, tilaisuus kannattaa käyttää hyväkseen. Seinien rakenteita voi esimerkiksi tehdä niin, että ne kestävät kahvojen kiinnitykset myöhemmin, Tarja Siltanen vinkkaa.

Ennakoimalla voi välttää uuden remontin ja säästää pitkän pennin. Vanhustyön keskusliitto tarjoaa ilmaista korjausneuvontaa yli 65-vuotiaille. Palvelussa riippumattomat ammattilaiset auttavat arvioimaan tarvittavia muutostöitä ja niiden kustannuksia. Yli 65-vuotiaat voivat myös hakea avustusta korjaustöihin Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta (ARA).

Tuttu koti voi tuntua vieraalta. Kodin turvallisuus korostuu, kun muisti alkaa heiketä. Muistiliiton asiantuntija **Outi Ronkaisen** mukaan muistisairaudet etenevät aina yksilöllisesti, mutta yhteistä niille ovat hahmottamisen vaikeudet.

– Jos lattiassa on esimerkiksi mustavalkoisia ruutuja, mustat ruudut voivat näyttää kuopilta tai epä-

/ ”Ennakoimalla voi välttää uuden remontin ja säästää pitkän pennin.” /

tasaisuuksilta, joiden yli ihminen saattaa yrittää hypätä. Kiiltävä lattia voi puolestaan näyttää märältä, Ronkainen kertoo.

Valkoinen valokatkaisija ei välttämättä erotu valkoiselta seinältä, ja omaa ovea on vaikea tunnistaa kymmenten samannäköisten seasta. Värien rohkealla käytöllä voi auttaa muistisairasta jäsentämään ympäristöään.

Tärkeintä on, että koti tuntuu turvalliselta.

– Muistisairauteen voi liittyä se, ettei ihminen tunnista enää paikkaa kodikseen. Jos mieli halajaa lapsuuden kotiin, voivat vanhat tutut huonekalut, koriste-esineet, valokuvat ja kirjat auttaa ankkuroitumaan tilaan, Outi Ronkainen sanoo.

Ikääntyvä väestö otettava huomioon. Aalto-yliopistossa ikäystävällistä rakentamista tutkiva

arkkitehti **Ira Verma** sanoo, että suomalaisista pian yli 20 prosenttia on yli 75-vuotiaita. Se tarkoittaa yli miljoonaa ihmistä. Ikääntyvä väestö pitää huomioida myös rakennusten ja kaupunkien suunnittelussa.

– Nyt suunniteltavien rakennusten pitää kestää seuraavat sata vuotta. Siksi sitä, millaisen tulevaisuuden haluamme, pitää ajatella nyt, Verma sanoo.

Ympäristöministeriön ja Kiinteistöliiton yhteisessä hankkeessa kehitetään ratkaisuita entistä ikäystävällisempään asumiseen. Hanketta koordinoivan **Maura Tiuraniemen** mukaan iäkkään asu-kaan ympärillä voi olla monta toimijaa, kuten hoitavia tahoja, omaisia ja taloyhtiön edustajia.

– Heidän yhteistyönsä on ratkaisevan tärkeää, jotta kotona asuminen pysyy turvallisena mahdollisimman pitkään, Tiuraniemi sanoo.

EERO HUOVISEN MUISTELMATEOS

*Aitiä
ikävä*

ENSI-ILTA
26.10.

ALKUPERÄISTEOS: EERO HUOVINEN
DRAMATISOINTI & OHJAUS: PAULIINA SALONIUS
ESITYSOIKEUKSIA VALVOO
AGENCY NORTH OY.

Hän kannustaa ihmisiä puhumaan rohkeasti, jos naapurista herää huoli. Myös tutkija Ira Verma korostaa ihmisten välisten kohtaamisten ja yhteisöllisyyden merkitystä. Ne lisäävät tutkitusti hyvinvointiamme.

– Me kaikki saamme toivottavasti ikääntyä. Se on osa elämää, eikä sitä pidä piilottaa tai työntää pois näkyviltä yhteiskunnassa, Verma sanoo.

Helsingin Jätkäsaassa sijaitseva Sukupolvien kortteli on Verman mukaan erityisen onnistunut esimerkki ikäystävällisestä asumisesta. Korttelissa on koteja sekä opiskelijoille, perheille että ikääntyville. Yhteistilat, kuten asukaskahvila, piha ja kuntosali, on suunniteltu lisäämään asukkaiden kohtaamisia.

Ja kun valaistus on kohdallaan, jalankulkureitit tasaisia ja käytävät leveitä, helpottuu kaikkien arki.

– Esteetön ja turvallinen ympäristö ei ole vain ikääntyville. Se on parempi kaikille, Verma sanoo.

INFO

Turvallisen asumisen muistilista

- ✗ Pääseekö kodista poistumaan hädän hetkellä nopeasti?
- ✗ Ovatko palovarottimet kunnossa?
- ✗ Onko liesi turvallinen?
- ✗ Onko valaistus riittävä?
- ✗ Mahtuuko apuvälineiden kanssa liikkumaan?
- ✗ Onko tukikahvoja tarpeeksi?
- ✗ Onko ulko-ovessa avauspainike ja liuska?
- ✗ Onko pihatiet hiekotettu?
- ✗ Tuntuuko koti turvalliselta?

Kattavia turvallisen asumisen tarkastuslistoja löydät verkosta esimerkiksi sivuilta spek.fi ja vanheneminen.fi/asuminen

POHDITTAVAKSI



KUVA ILKKA VUORINEN

Uusi koti eläkeiässä?

LOPPUELÄMÄN kotia aletaan usein pohtia siinä vaiheessa, kun lapset aikuistuvat ja muuttavat omilleen. Toiminnan aika tulee yleensä viimeistään eläköitymisen jälkeen.

Terveyspalveluiden saatavuus, muut asiointimahdollisuudet ja kodin sekä sen ympäristön esteettömyys on hyvä kartoittaa tarkasti etukäteen. Kerrostalo on asumismuodoista helpoin, kun huolto- ja kunnossapitotyöt kuuluvat yleensä huoltoyhtiölle. Kerrostaloasunnon jättäminen tyhjilleen mökkireissujen tai matkojen ajaksi on turvallista.

Turvallisuuden, arjessa pärjäämisen ja elämänlaadun kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää, että eläkeiän asunnossa olisi tilaa läheisten vierailuille ja yöpymiselle. Jos tätä mahdollisuutta ei ole, varsinkin toisella paikkakunnalla asuvien lasten ja lastenlasten on paljon vaikeampi olla läsnä eläkeläisen arjessa.

Viime vuosina ovat yleistyneet myös niin sanotut viikonloppuyksiöt; isovan-

hemmat hankkivat lastensa ja lastenlastensa asuinpaikkakunnalta pikkuasunnon, jossa voi majoittua vierailujen ajan. Yksiön hoitovastike vastaa yhden tai kahden yön hotellihintaa, joten käyttökulut ovat kohtuulliset. Asunto on voitu rahoittaa esimerkiksi perintömökin myynnistä saaduilla rahoilla.

Asunnon muunneltavuus ja joustavuus eri tilanteissa ovat hyödyllisiä ominaisuuksia lähes kaikissa elämäntilanteissa. Perheasuntoihinkin tarvitaan tiloja, jotka muuntuvat tarvittaessa esimerkiksi isovanhempien nukkumapaikoiksi. Näin mummun tai papan on esimerkiksi helpompaa tulla hoitamaan sairastuneita lapsenlapsiaan.

”Kävelymatka kaikkiin palveluihin on tämän päivän ykköstoive myös uusilla seniorilla.”



Terhi Loikkanen
LKV, YKV,
kouluttaja



KUKA?

Marjatta Nykänen (83)

- ✘ Työura: Opetustoimissa rehtorina sekä Naisten Valmiusliiton pääsihteerinä ja Maanpuolustuskoulutuksen koulutusjohtajana.
- ✘ Toimii nykyisin: Kouvolan senioreiden kunniapuheenjohtajana, Suomen Lottaperineliiton varapuheenjohtajana ja Kymenlaakson maakuntaliiton hallituksen jäsenenä.
- ✘ Aiempia luottamustoimia: Suomen Maanpuolustusnaisten Liiton pj, Kansallisen senioriliiton hallituksen jäsen ja vpj sekä ESU:n (European Seniors' Union vpj, Kouvolan kaupungin valtuusto ja hallitus, Kouvolanseurakuntayhtymän yhteisen kirkkovaltuuston pj.
- ✘ Harrastukset: Kirjallisuus, käsityöt ja yhdistystoiminta.

Vapaaehtoistoiminta luo turvallisuutta

Lukuisin kunnia- ja ansiomerkein palkittu Marjatta Nykänen korostaa vapaaehtoistyön merkitystä sekä yksilön että yhteiskuntamme hyvinvoinnin kannalta.

Teksti Sinikka Rouvari | Kuva Raimo Sävilä

Valtakunnallinen vaikuttaminen niin työtehtävissä kuin yhdistysten ja liittotason hallituksissa sekä maakunnan, kaupungin ja seurakunnan päätöksenteossa ovat antaneet **Marjatta Nykäselle** vahvaa osaamista, verkostoja ja mahdollisuuksia monenlaiseen toimintaan. Hän iloitsee siitä, etteivät toimet ole vieläkaan loppuneet.

Olet vaikuttanut vapaaehtoistoiminnan kautta monella eri sektorilla. Miksi?

Vapaaehtoistoiminta on keino vaikuttaa toisten ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointiin ja turvallisuuden tunteeseen. Se lisää yhteenkuuluvuutta ja tukee kansalaisvaikuttamista. Ihmisten ja ryhmien välinen vuorovaikutus ja luottamus auttavat yhteisöllisyyden syntymistä ja takaavat yhteiskuntarauhaa. Osallistumiseni vapaaehtoistyöhön on rikastuttanut elämäni jo yli 50 vuotta.

Vaihdot rehtorin työsi Naisten Valmiusliittoon ja maanpuolustuskoulutuksen pariin. Kerro työstäsi näissä näköalapaikoissa.

Naisten Valmiusliiton pääsihteerinä toimiessani aloitettiin naisten kouluttaminen sekä arkipäivän poikkeusoloihin että kriisiajan tehtäviin. Eri puolilla maata pidetyillä kursseilla ja isoissa harjoituksissa aiheina olivat muun muassa muonitus, ensiapu, etsintä, viestintä, itsepuolustus. Samaan aikaan toimin Maanpuolustuskoulutus ry:n koulutusjohtajana, vastuualueenani naisten koulutus sekä nuorten kansainvälinen toiminta.

Miten naisten asema maanpuolustuksessamme on muuttunut Lotta Svärd -liikkeen perustamisesta tähän päivään?

Naisten asema maanpuolustuksessa on parantunut pitkin askelin. Edellä mainitsemallani koulutuksella on siinä suuri merkitys. Vapaaehtoiseen asepalvelukseen osallistuneiden naisten lukumäärä kasvaa vuosi vuodelta. Yhteensä asepalveluksen on suorittanut jo 13 000 naista. Näille naisille on määrätty kriisiajan tehtävä, jota ”siviilikurssien” naisille ei tarvittavan rekisterin puutteessa ole voitu antaa. Täytyy muistaa, että Lotta Svärd -järjestö, joka perustettiin 1900-luvun toisella vuosikymmenellä, nosti jo tuolloin esille naisten kouluttamisen vapaaehtoisiin maanpuolustustehtäviin.

Mitä Kouvolan seniorien kunnia-puheenjohtajuus sinulle merkitsee?

Liityin senioritoimintaan heti Kouvolaan muutettuani. Melko nopealla tahdilla tulivat vastaan puheenjohtajan, piirin puheenjohtajan sekä liittohallituksen tehtävät. Yhdessä **Tapani Mörttisen, Jouni Mykkäsen ja Marjo Palomäen** kanssa toimimme liiton parhaaksi. Erityisen mielenkiintoinen oli varapuheenjohtajan tehtävä ESU:ssa. Se tiesi matkoja eri puolille Eurooppaa sekä tutustumista eri maiden senioritoimintaan. Oma yhdistykseni, Kouvolan seniorit ry, kutsui minut kunniapuheenjohtajaksi. Se on kunniatehtävä, joka haastaa edelleen aktiiviseen läsnäoloon.

*Marjattan
pointit*

OLE AKTIIVINEN
Senioriyhdistyksesi toiminta on juuri Sinua varten. Osallistumalla saat enemmän.

VAPAAEHTOISTYÖ PALKITSEE
Valitse Sinulle sopivin laji ja tapa. Kerran kuussa, viikottain tai päivittäin. Se kannattaa.

YKKÖSASIANA TURVALLISUUS
Jokaisen tulisi hallita arjen turvallisuuteen ja kriisiajan tehtäviin liittyvät asiat. Pidä itsesi ajan tasalla.

IKÄIHMISTEN ASIAT KUNTOON
Ikäihmiset on unohdettu hyvinvointialueilla. Nostetaan ikäihmisten arvostus kuntoon äänestämällä senioriehdokkaitamme!



KUVA MAURISOKÄÄNTÄ

← Mäntsälässä vielä virtaa riittä. Tanssijoiden keski-ikä on lähes 80 vuotta.

Kiristyykö kuntien kilpailu eläkeläisistä?

Suomessa maksettiin viime vuonna työ- ja kansaneläkkeitä yhteensä 36,7 miljardia euroa, kertoo Eläketurvakeskus. Kunnat haluavat nyt lisää eläkeläisiä ja heidän saamiaan eläketuloja kunnan talouden ja palvelurakenteen voimistamiseen.

Teksti Kari Mäkelä

/ ”Eläkeläiset ovat kunnalle vähiten kuluja aiheuttava väestöryhmä.” /

Viime vuoden lopussa työeläkkeenä vanhuseläkettä saavien keskimääräinen eläke oli 1 885 euroa kuukaudessa. Eläkkeensaajia oli yli 1,6 miljoonaa. Vuonna 2023 eläkeistä suurin osa, 31,8 miljardia euroa maksettiin vanhuseläkkeinä. Tehdyn SOTE-uudistuksen myötä kuntien taloutta rasittaneet sosiaali- ja terveystuksumukset siirtyivät hyvinvointialueille.

Savonlinnalainen Etelä-Savon kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Risto Hämäläinen** esittää Savonlinnan kaupungin johdolle laatimassaan hankeehdotuksessa ”*Eläkeikäisistä voimaa Savonlinnan kehittämiseen*”, että kuntien tilanne suhteessa eläkeikäisiin tekee täyskäännöksen.

– Ennen kunnat näkivät ikääntyneet rahareikänä. Nyt eläkeläiset ovat kunnalle vähiten kuluja aiheuttava väestöryhmä. Eläkeikäiset ovatkin nyt uusi voimavara kunnan elinvoimaisuuden kehittämiseksi, Hämäläinen toteaa.

Hän painottaa, että ikääntyvän väestön osalta hyvinvointisuunnitelman suunnittelussa sekä toteutumisen seurannassa järjestöjen pitäisi olla osallisena alusta alkaen.

Kuntien suhtautumisen pitää muuttua. Kun Mäntsälän kansalliset seniorit ry vietti keväällä 40-vuotisjuhliiaan, kunnan tervehdyksen juhlaan tuonut kunnanjohtaja **Hannu Laurila** korosti seniorien toiminnan merkitystä kunnan veto- ja pitovoimalle.

Kunnan pitää hänen mukaansa soteratkaisun myötä miettiä, mitä vastinetta eläkeläiset saavat rahoilleen, koska

eläkeläisten kunnalle maksama rahamäärä on varsin huomattava ja kasvavassa. Elokuussa Mäntsälässä oli yli 65-vuotiaita yhteensä 4 558 henkilöä. Vuonna 2024 vastaavan luvun arvioidaan olevan 5 731, joka on yli neljäsosa kunnan asukasluvusta.

Mäntsälän senioriyhdistys on erittäin aktiivinen. Yhdistyksen puheenjohtaja **Hannu Heikkilän** mukaan toiminnan kehittäminen palvelee sekä senioreita että koko yhteisöä. Yhteistyöllä eri eläkeläisjärjestöjen kanssa voidaan vaikuttaa kunnan päätäjiin.

– Aktiivisella toiminnallamme pystymme torjumaan eläkeläisiä uhkaavaa yksinäisyyttä ja lisäämään heidän hyvinvointiaan, hän sanoo.

Mäntsälän yhdistys on tullut tunnetuksi myös **Liisa Simovaaran** ansiokkaasta toiminnasta muistikerhon kehittämisessä ja kerhojen perustamisessa senioriyhdistykseen. Muistisairauksien ennustetaan lisääntyvän lähivuosina, joten ennaltaehkäisevää työtä tarvitaan.

Ikäsyrrintä yleistä. Vanhusasiantuntijaksi **Päivi Topo** kirjoitti ensimmäisessä vuosikertomuksessaan viime vuonna: ”*Ikäsyrrintä on useiden tutkimusten mukaan yleinen syrjinnän muoto (Bratt. 2017). Huoltosuhdekäsitteessä ei huomioida muita kuin palkkatyöhön perustuvia toimia, joilla yli 65-vuotiaat tukevat merkittäväällä tavalla yhteiskunnan toimintaa ja tuottavuutta. Huoltosuhdekäsitteen kategorinen käyttö on omiaan ylläpitämään ikäsyrrjivää ajattelua ja toimintaa. Ikäsyrrintä on syvästi ajatteluun ja yhteiskunnan käytänteisiin kutoutunut.*”



Risteily Dubrovnik- Split

17.-24.5.2025 alk. 1990 €/hlö/2hh



Herkuttelijoiden Emilia-Romagna

6.-10.5.2025 alk. 1887 €/hlö/2hh



Tonavan jokiristeily

4.-9.4.2025 alk. 2206 €/hlö/2hh



Pohjois-Saksan hansakaupungit

23.-26.3.2025
alk. 1398 €/hlö/2hh



Slovenian rannikko ja Alpit

3.-7.6.2025
alk. 1329 €/hlö/2hh

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi
050-3262184

Painava sana

Lisäksi hän toteaa, että valtiontaloutta ja sen kehittymistä on viime vuosikymmenen aikana tarkasteltu yhä enemmän huolto-suhteen kautta, joka määrittelee huollettavaksi kaikki yli 65-vuotiaat.

Emeritaprofessori **Marja Vaaraman** mukaan olisi korkea aika päivittää yhteiskunnan vanhuuskäsitys. Kestävyyssvajeu puheen hän kieltäisi kokonaan. Vaarama otti kantaa asiaan raportissaan Vanhustyön Keskusliiton kyselytutkimuksesta, jossa selvitettiin miten iäkkäisiin ihmisiin suhtaudutaan.

Olisiko eläkerahojen käyttöä syytä tutkia ikäsyryjinnän ja eläkeläisten arvostuksen lähtökohdista?

Kaupalliset palvelutkin merkittäviä.

Kunnat haluavat nyt lisää eläkeläisiä ja heidän saamiaan eläketuloja kunnan talouden ja palvelurakenteen voimistamiseen. Sen lisäksi, että eläkeläisetkin maksavat kunnallisveroa, he maksavat myös muita

veroja, esimerkiksi kiinteistöveroja, jotka vaikuttavat suoraan kuntien talouteen. Valtionverotuksenkin kautta eläkeläisten raha kiertää takaisin kuntiin.

Ei pidä unohtaa myöskään kaupallisia palveluita. Jokainen eläkeläinen syö päivittäin ja hankkii ruokansa kaupasta tai syö ravintolassa. Hän maksaa näistä palveluista, joista raha jakautuu veroihin, palkkoihin, työeläkemaksuihin, liikenteeseen, yrittäjän tai yrityksen tulokseen ja niin edelleen.

Kaupan alakin on kiinnostunut ikäihmisistä. Järvenpään Citymarketin kauppias **Markku Hautala** kertoi Tuusulan seniorien kuukausitapaamisessa, että hän on asettanut kaupansa painopisteeksi yli 55-vuotiaat. Järvenpään Citymarket palkittiin vuonna 2019 maailman parhaana ruoka-kauppana.

Kaupalla on myös sosiaalinen rooli. Se on monelle olohuone, jonne tullaan hakemaan elämyksiä ja vaikkapa vain istumaan kahville.



← Etelä-Savon kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Risto Hämäläinen** toimii myös Senioriliiton hallituksessa ja European Senior's Unionin Executive komiteassa.



← Mantsälän kunnanjohtaja **Hannu Laurilan** mukaan kunnan pitää muuttaa suhtautumistaan eläkeläisiin.



← Mantsälän seniorien puheenjohtaja **Hannu Heikkilä** on toiminut pitkään myös Uudenmaan kansallisen senioripiirin hallituksessa.

MAURITOKÄÄNTÄ

KANSALLISTEN SENIOREIDEN ETURISTEILYT

VÄLIMEREN RISTEILYT LENTOINEEN

MUKANA SUOMALAINEN MATKANJOHTAJA

Costa

Costa Toscana 21.3.2025
8 pvää / Lähtösatama Civitavecchia

Costa Smeralda 17.10.2025
8 pvää / Lähtösatama Genova

VIP-edut ennen matkaa!

Majoitus lentokenttät hotellissa, pysäköintipaikka, illallinen, aamiainen, risteilyinfo ja kuljetus lentokentälle

loistoristeilyt.fi
myynti@loistoristeilyt.fi
010 231 6550



LOISTORISTEILYT
- koe maailma uudella tavalla -



HINNAT ALK.
1595 €/hlö

Hinnat voimassa sitoumuksetta paikkatilanteen mukaan. Hinta sisältää: menopaluu lennot Helsingistä, lentokenttäkuljetukset, risteilyn jaetussa 2h sisähytissä, ateriat, verot, satamamaksut ja palvelurahat. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

Loviisassa
nautittiin
kanteletaiteilija
Ritva Koistinen-
Armfeltin
esityksestä.



Retkiä & merkkipäiviä

IRMELE THOMASSON

Jäsenrekisteristä uusi versio /
Jäsenhankintakilpailu alkoi / Yhdistysten kuulumisia /
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Liikunta tukee hyvinvointia ja jaksamista

Sanotaan, että liike on lääke. Tähän on helppo yhtyä, sillä kuntoliikunta on yksi tärkeimmistä keinoista, joilla voidaan vaikuttaa ikääntyvän ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat myös olennaisia terveyden ylläpitämisessä. Yli 70-vuotiaiden keskuudessa suosituimpia liikuntamuotoja ovat piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta (esim. kauppareissut) sekä kävely, mutta ikääntymisen myötä kuntoliikunnan merkitys korostuu. Haasteena onkin, miten ikäihmiset saadaan oivaltaamaan liikunnan merkitys ja miten heidät motivoidaan liikkeelle.

Monia hyötyjä.

Kuntoliikunta ei ole vain fyysistä aktiivisuutta, vaan se voi toimia monin tavoin ikäihmisiä yhdistävänä tekijänä ja parantaa elämänlaatua. Kolme näkökulmaa aiheesta:

Fyysinen hyvinvointi:

Kuntoliikunta auttaa ylläpitämään lihasvoimaa, tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta. Näitä ominaisuuksia tarvitaan ikääntymisen myötä entistä enemmän. Fyysinen hyvinvointi myös ehkäisee sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta. Lisäksi säännöllinen liikunta pitää meidät kunnossa ja auttaa selviytymään paremmin arjen askareista. Silti liikkumisen ei tarvitse olla pelkkää hiki hatussa puurtamista, vaan tärkeintä on monipuolinen ja kohtuullinen liikunta, joka tuottaa terveyshyötyjä ilman suuria riskejä. Siis liikkumista omaa kehoa kuunnellen ja jatkuvuus muistaen.



”Liikunta on loistava tapa kohdata muita ihmisiä.”

Sosiaalinen ulottuvuus: Yhdistyksissä tiedetään, että ryhmäliikunta tai yhteiset liikuntahetket ovat loistava tapa kohdata muita ihmisiä. Kuntosalilla, vesijumpassa tai kävelyryhmässä voi luontevasti solmia uusia ystävyyssuhteita. Liikkuminen siis lisää sosiaalista kanssakäymistä ja ehkäisee yksinäisyyttä. Jokainen voi löytää oman tapansa liikkua – oli se sitten kävelylenkki naapurin kanssa tai erilaiset pallopelit kaverien kanssa. Kannattaa haastaa kaveri mukaan, sillä se motivoi liikkumaan.

Kivassa seurassa on mukavampi harastaa. Yksin on niin helppoa jättää liikuntahetki väliin.

Henkinen hyvinvointi:

Kuntoliikunta vapauttaa endorfiineja – kehon mielihyvähormoneja. Se auttaa lievittämään stressiä ja masennusta. Liikunta on myös hyvä henkireikä arjen kiireiden keskellä, joten siitä kannattaa tehdä osa päivän rutiineja. Aktiivinen liikunta kohentaa kehon ja mielen hyvinvointia.

Liitto kannustamassa.

Edunvalvonnan ohella Senioriliiton tavoitteena on

vahvistaa liikuntaseniorien verkoston toimintaa ja tukea yhdistyksiin nimettyjen liikuntavastaavien sekä kunnan liikuntapalvelujen yhteistyötä seniorien hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi.

Liiton ”Elämäniloa ja voimaa” -teema kannustaa liikkumaan, joten ei muuta kuin ylös, ulos ja lenkille, mutta pidetään vauhti sellaisena mihin voimat riittävät!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



Jäsenrekisterin uusi versio käytössä

SENIORILIITON jäsenrekisteri- ja tapahtumahallintaohjelmiston kokonaispäivitys on otettu käyttöön.

Uudistuksen myötä myös jäsenkorttiapplikaatio muuttui SenioriApiksi. Vanhat versiot eivät ole enää käytössä.

Jokainen jäsen pääsee SenioriAppiin, kunhan hänellä on älypuhelin käytössään. Appia voi käyttää myös padilla ja tietokoneella. Paikallisyhdistyksen aktiivit auttavat SenioriApin käyttöönotossa.

SenioriApissa voit helposti tarkistaa omat jäsenyyteen liittyvät tietosi, mukaan lukien maksutiedot, ilmoittautua tapahtumiin aikaisempaa helpommin; näet erikseen tulevat tapahtumat ja menneet tapahtumat. SenioriApista löydät myös liiton tuottamat digikoulutusmateriaalit mm ja voit viestiä yhdistyksellesi sekä lukea yhdistyksesi ja liiton viestejä.

Pia Nyman

Senioriliiton jäsenhankintakilpailu alkoi

TEHOSTAAKSEEN jäsenhankintaa senioriliitto aloitti jäsenhankintakilpailun 1.6.2024 yhdistyksille ja piireille. Kilpailu kestää 31.12.2025 asti ja tarjolla on matkapalkintoja uusien jäsenten hankintaan osallistuneille.

Kaikkien jäsenhankintaan osallistuneiden välillä arvotaan kaksi lippua *Elämäniloa senioreille* -risteilylle syksyllä 2025 ja myöhemmin yhdelle senioriliiton matkalle. Kilpailuun osallistutaan vastaamalla sähköiseen kyselyyn, joka toteutetaan maaliskuussa 2025.

Jäsenten osalta uusien jäsenten hankinnan kilpailuaika on 1.6.2024 – 31.5.2025 syysristeilyn lippujen osalta ja 1.6.2024 – 31.12.2025 liiton matkan osalta. Jäsen voi osallistua molempiin arvontoihin, mutta ei voittaa kumpaakin palkintoa.

Paikallisyhdistykset kilpailevat kolmessa sarjassa. Piirit kilpailevat uusien yhdistysten perustamisessa. Yhdistyksiä palkitaan rahapalkinnoilla. Lisätietoja löytyy liiton nettisivuilta.

Pia Nyman

Senioriliitto panostaa varainhankintaan

SENIORILIITON taloutta haastaa tulevana vuosina sosiaali- ja terveysjärjestöille myönnettävien niin sanottujen STEA-avustusten leikkaukset, joiden suuruus vuosina 2025–2027 on yhteensä 130 miljoonaa euroa. Tämä on reilu kolmannes vuoden 2024 avustuspotista.

Vuoden 2025 avustusleikkaukset toteutetaan porrastetusti. Senioriliiton osalta se tulee tämänhetkisen tiedon mukaan tarkoittamaan kolmen prosentin leikkausta liiton yleisavustukseen, joka kuluvana vuonna on 310 400 euroa.

Avustuksia koskevat muutokset lisäävät tarvetta liiton oman varainhankinnan kehittämiseen. Tämä tarkoittaa liiton matkatoiminnan kasvattamista ja panostamista *Patina*-lehden ilmoitusmyyntiin. Tarvitsemme myös sponsoritukia ja muita avustuksia entistä enemmän. Kansallisen seniorisäätiön sääntöjen muuttaminen tukisäätiöksi mahdollistaa tarvittaessa avustuksen hakemisen säätiöltä. Lisäksi selvitystyö liiton omistamista huoneistoista jatkuu.

Senioriliiton keilamestaruuskisa

12.–13.10.2024 Tampereella klo 12 alkaen

Paikkana on Kaupin keilahalli, Keilakuja 1, 33520 Tampere.

Ilmoittautumisaikaa on jatkettu 4.10. asti, lisää osallistujia toivotaan.

Maksathan ilmoittautumisen yhteydessä kilpailumaksun 33 € Tampereen kansalliset seniorit ry tilille: FI25 4108 0010 766 43, viite 2794.

Lisätietoja: Juhani Saarinen,
juhani.e.saarinen@gmail.com,
p. 050 0640 988



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

LIISA NYKÄNEN



Kesäretki Ahvenanmaalla

EURA Ahvenanmaa näytti parhaat puolensa Euran Senioreille, jotka viettivät kaksi kesäkuun alkupäivää saarella kuin ”turisteina melkein ulkomailla”.

Matka mukavassa seurassa mielenkiintoiseen kohteeseen virkistää kummasti, totesivat aurinkoisella Ahvenanmaalla retkeilleet. Mukana oli 44 senioria, kaikki hyviä tuttuja toisilleen ja matkan jälkeen vielä parempia tuttuja.

Ensimmäisen päivän retkikohteeksi oli valittu Öfvergårdsin omenatila, jonka isäntäpari kertoi toteuttavansa unelmaansa omenatarhassaan. Linja-autoon noustessaan senioreilla oli päässä melkoisesti tietoa omenan kasvatuksesta ja kädessä pussi maistiaisissa hyväksi havaittua omenahua. Ilta vietettiin Maarianhaminassa.

Toisen päivän kohteet olivat Bomarsundin linnoituksen rauniot, Kastelholman linna ja Jan Karlsgårdenin ulkoilmamuseo. Bomarsundissa moni tapaili alakoulusta tuttua *Oollannin sota* -laulua. Kun sitä lapsena rallateltiin, ei ajateltu, että se kertoo ihan tosihistoriaa Ahvenanmaasta.

Hyvän oppaan ansiosta kaikkien Ahvenanmaa-tietoisuus kasvoi monilla tiedoilla ja mukavilla tarinoilla.

Liisa Nykänen

HANNU KOPONEN



Kultamitalijuhlaa ja muuta arvokasta

HAAGA Jäsentilaisuus 16.4. ei todellakaan ollut ihan tavallinen tilaisuus, sillä ohjelmassa oli kaksi merkittävää tapahtumaa.

Puheenjohtajana minulla oli suuri ilo ja kunnia ojentaa kahdelle pitkäaikaiselle, ansioituneelle jäsenellemme, **Anssi Arohongalle** ja **Arni Laritsalolle**, kultaiset ansiomerkit. Molemmat seniorit ovat tehneet arvokasta vapaaehtoistyötä yhdistyksemme eteen, josta suuri kiitos ja kunnia heille molemmille. Yhdistystoiminta ei onnistu ilman vapaaehtoistoimintaa, senhän me kaikki tiedämme.

Toinen merkittävä tapahtuma oli emerituspiispa **Eero Huovisen** vierailu samassa tilaisuudessa. Hän kertoi elämästään, lapsuudestaan ja äidin liian varhaisesta poismenosta. Hänen lämminhenkinen sekä humoristinen taitonsa puhua ja lähestyä kipeitäkin asioita kosketti meitä kuulijoita mieleenpainuvasti. Yleisön joukosta esitettiin kysymys: millainen on hyvä elämä? Suoraa vastausta hän ei antanut vaan siteerasi **Platonia**. Saavuttaakseen hyvän elämän voisimme noudattaa neljää hyvettä: oikeamielisyys, viisaus, rohkeus ja kohtuullisuus. Pistää miettimään.

Kaino Di Silvestre

OUTI RUOHELA



Aktiiviset tiimiläiset kantava voimavara

HÄMEENLINNA Monipuolinen kerhotoimintamme, jonka aktiiviset järjestäjätiimien jäsenet tekevät pyyteettömällä talkootyöllä, takaa aktiivisen yhdistyksen.

Tässä jutussa keskityn Matka- ja Teatteritiimiin, jotka kokoontuvat suunnittelupalavereihin kerran kuussa. Tiimin jäsen toimii matkanvetäjänä järjestämänsä matkan osalta. Yhdessä ideoidaan ja yön yli -matkoilla mukana on matkatoimisto.

Takanamme on vilkas kulttuuri- ja matkustuskesä. On käyty Kemiönsaarella, Lohjalla, Porvoossa, Tuusulanjärven kulttuurikohteissa sekä lähiseuturetkillä. Koettu erilaisia teatteriesityksiä, konsertteja, museovierailuja, nähtävyyksiä, kartanoita, ihania makuelämyksiä ravintoloissa ja kahviloissa, ja ennen kaikkea nautittu toistemme seurasta.

Retkillämme on täysi bussillinen aktiivisia, kokemushaluisia senioreita. Iloinen puheensorina siivittää matkantekoa.

Hämeenlinnan seniorit kiittävät tiimiensä jäseniä hienoista järjestelyistä hyväksemme. Syksyllä ja talvella meitä odottavat taas mukavat teatteri-, konsertti- ja kulttuurimatkat Etelä-Suomessa. Ja ensi kesänä matkat myös oopperajuhlille. Kiitos kuuluu kaikille.

Outi Ruohela



MERJA VALTONEN



Seniorikävelyllä Saimaan rannoilla

IMATRA Pipot ja lapaset olivat tarpeen, kun imatralaiset kansalliset seniorit lenkeilivät liikuntapäivän kävelyreitillä. Saimaan rannalla puhalsi kolea kevättuuli, kun kiersimme Ukonlinnan maisemissa Lammassaaren ympäri kulkevan vaihtelevan luontopolun. Luonnonkaunis lenkkmaisema sijaitsee lähellä kuukausitapaamisten kokoontumispaikkaamme Imatran kylpylää.

Reilut parikymmentä senioria uhmasi hyistä toukokuun aamupäivän säätä. **Matti Salsteen** vetämän alkuverryttelyn ja -lämmittelyn jälkeen askel kulki jo mukavasti, ja lenkille päästiin myötätulessa. Lammassaaren toisella puolella meno vaihtui hyiseksi takatalven keliksi ja lumihiutaleetkin uhkailivat kulkijoita.

Keväinen koleus pisti kulkemaan rivakasti ja puolivälin laavun nuotiopaikan antimet tekivät hyvin kauppansa. Lenkeily vaatii aina kunnon eväät, huolto pelasi hienosti, makkarat ja juomat olivat paikallaan. Nuotio- ja makkaravastaavina toimivat **Jorma Ignatius** ja **Harri Kujala**.

Merja Valtonen

SIRPA TERÄVÄINEN



Lukupiiri toiminut jo kahdeksan vuotta

JYVÄSKYLÄ Jyväskylän seniorien lukupiiri on toiminut jo kahdeksan vuotta. Syyskausi käynnistyi 10.9. uuden ohjaajansa **Aulikki Graf**in johdolla Kortteli Klubilla. Jaoimme lukukokemuksiamme **Maritta Lintusen** novelleista. *Kanadanhanhi*-kirjaan on koottu novelleja useita ilmestyneistä teoksista.

Kaikki 13 paikalla ollutta piti Maritta Lintusen tarinoista, joista moni päättyy yllätyksellisesti, vaikka sisältö on hyvin arkista elämää. Syksyllä keskustellaan **Joel Haah-telan Marijan rakkaudesta**, **Kawaguchin Ennen kuin kahvi jäähtyy** -teoksesta ja **Sirpa Kähkösen 36 uurnaa** Finlahdia-palkitusta romaanista. Kirjat valitsemme osallistavasti ohjaajalle tehdyistä ehdotuksista. Kahdeksan vuoden aikana olemme lukeneet yhdessä lähes 100 kirjaa.

Sirpa Teräväinen

TERTTU TOIVONEN



Jämsän seniorit muodissa mukana

JÄMSÄ Jämsässä järjestettiin kesäkuussa "Muoti, terveys, hyvinvointi" -tapahtuma, jonka idea sai alkunsa Naistenkerhon vetäjän **Terttu Toivosen** ja ravintola Akullin yrittäjän **Tuomo Mäyrämäen** ideoinnista. Seniorinaiset olivat suunnittelemassa tapahtumaa yhdessä yrittäjien kanssa. Tavoitteena oli tuoda esiin paikallisia yrityksiä, heidän palveluitaan ja tuotteitaan. Mukaan lähti 15 yritystä, jotka esittelivät tarjontaansa tapahtumassa.

Tapahtuman keskiössä oli kaksi kertaa pidetty muotinäytös, jossa malleina olivat seniorit. He esittelivät kolmen paikallisen yrityksen (Putiikki Karderoobi, Vehkala, Kutsut kotona) vaatteita ja asusteita. Kampaukset, koruja ja jopa silmälasien kehyksiä saatiin malleille eri yrityksiltä. Tapahtumassa oli myös "skumppabaari" ja "äijäparkki" yleisölle sekä Himos-tanssijoiden tanssiesityksiä. Sää suosi ja yleisöä oli yli 300 henkilöä. Talkoovoimin järjestettyyn tapahtumaan oltiin kovin tyytyväisiä ja sitä toivottiin myös ensi vuonna. Ja seniorimalleilla oli hauskaa!

Tuula Kivinen

MARITTA LUMME



Pyöräretkellä Keravan kartanoon

JÄRVENPÄÄ Elokuun pyöräretki 7.8. Keravan kartanoon päätti tutustumisemme kulttuurikohteisiin kesältä 2024. Parikymmentä innokasta senioria pyöräili kohti Keravan kartanoa, jonka ympäristössä oli meneillään myös URF – uuden ajan rakentamisen festivaali.

Keravan kaupungin omistama kartano on viihtyisä ja vihreä, kukkien, pensaiden ja puiden kyllästämä. Huvimaja, kesäteatteri ja ulkorakennukset elävöittävät pihapiiriä. Kartanon historia ulottuu aina 1600-luvulle, jolloin luutnantti **Berendes** yhdisti talonpoikaistiloja kantatilaansa. Kartano on vaihtanut omistajaa useampaan kertaan. Viimeisiä omistajia oli Sipoon nimismies **Ludvig Moring** vuodesta 1919. Hän kunnosti aiemmin useaan kertaan palaneen päärakennuksen nykymuotoonsa vuonna 1928. Kartano siirtyi maakaupan yhteydessä Keravan kaupungille vuonna 1991. Kartano on nykyään kulttuuritapahtumien pitopaikka. Kesäinen hellepäivä Kartanon kanttiinin antimilla virkisti. Uuden ajan rakentamisen festivaali URF toivoi kävijöiltä ideoita tulevaisuuden asumiseen. Inhimillinen asuminen ja rakentaminen tuottavat kestävämpää elämäntapaa.

Tarja Helameri



Klaukkalan seniorit vierailulla Viron Raplassa

KLAUKKALA Klaukkalan seniorit saivat Raplassa valtiovieraiden kohtelun. Pormestari oli vastassa kaupungintalolla ja rehtori musiikkitalossa.

Kaksikymmentäkolme Klaukkalan senioria vieraili puheenjohtaja **Merja Winha-Järvisen** johdolla Nurmijärven ystävyyskunnassa Viron Raplassa toukokuussa. Klaukkala kuuluu Nurmijärven kuntaan.

Raplan kaupungintalolla tapasimme pormestari **Gert Villardin**, joka esitteli 13 000 asukkaansa Raplaa. Saimme katsauksen Raplan elinkeinoelämään ja keskustelimme muun muassa verotuksesta ja sen eroista Suomen ja Viron välillä.

Tutustuimme myös upouuteen musiikkitaloon, jota esitteli musiikkikoulun rehtori. Vierailimme vanhusten päiväkeskuksessa ja kuulimme sen toiminnasta. Tapasimme myös Raplan eläkeläisiä ja keskustelimme eläkkeistä ja eläkejärjestelmästä Virossa.

Vierailun kruunasi konsertti Rapla Lauluudiossa, jossa viisi laulua opiskelevaa 6–12-vuotiasta lasta järjesti meille soolokonsertin. Nautimme vielä iltapäiväkahvit Kohilassa ja tutustuimme Tohisoon kartanoon.

Yövyimme luonnon keskellä Luhtre Turismitalossa. Olimme yksimielisiä, että reissu oli kaikin puolin onnistunut.

Pirjo Wihuri

PAAVO VALTANEN



Oman kunnan markkinoilla

KOKEMÄKI Kokemäen seniorit olivat mukana 25.5. Kokemäkipäivässä, joka oli tarkoitettu kaikenikäisille ihmisille lapsista vanhuksiin.

Esittelimme omaa toimintaamme ja järjestimme muun muassa arpajaiset. Jos lapsiperheelle ei arpaonni osunut, annettiin lapsille kirja senioreitten varastoista. Lämpimän sään vuoksi ilmainen mehutarjoilu ja varjoiset istumapaikat houkuttelivat paikalle runsaasti vierailijoita. Jaoimme tapahtumaa varten painettua uutusta esitettä, *Patina*-lehteä ja kerroimme yhdistyksen toiminnasta, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen ja kehon hyvinvointia.

Tapahtuman järjestelyihin osallistui Kokemäen kaupungin lisäksi seurakunta ja runsas joukko muita yhdistyksiä, yrityksiä ja yksityishenkilöitä. Tarjolla oli monenlaisia musiikkiesityksiä, jokiristeilyä, luontopolkua, joogaa, kauneudenhoitoa ja torimyyntiä. Lapsille oli runsaasti omaa ohjelmaa kuten uuden Liikennepuiston avajaiset. Monipuolinen ohjelma ja aurinkoinen sää houkuttelivat paikalle paljon ihmisiä ja saatoimme kertoa toiminnastamme uusille kohderyhmille.

Kaija Miettinen

Huom!
Julkaisemme myös viime lehdestä ylijääneitä yhdistysjuttuja.

LIISA BJÖRQVIST



Seniorit Kuopion Piispanpuistossa

KUOPIO Kuopion seudun seniorit ry vieraili kevään aikana Valamon luostarissa ja Varkaudessa. Kevätkausi päätettiin ulkoilupäivään Piispanpuistossa, joka on osa Kuopion Kansallista kaupunkipuistoa. **Marianna Falkenberg** ja **Sari Satuli** kertoivat sen historiasta.

Piispanpuisto on Kuopion Väinölänneimessä sijaitseva historiallinen puistoalue. Nimensä se sai Kuopion ensimmäisen hiippakunnan piispantalosta puiston sivustalla. Siellä on ollut Kuopion neljä vanhinta puukirkkoa. Niiden läheisyyteen arvellaan haudatun jopa 15 000 vainajaa. Siksi puisto ja sen ympäristö on muotoiltu kauniisti.

Piispantalosta rakennuksessa on nyt Kuopion Rouvasväenyhdistys ry. Ja nurkalla on senioreiden Kuopion Klubi. Puistoa ympäröi Kuopion lääninhallitus, Kallaveden lukio ja Kuopion aikuislukio sekä Pyhän Nikolaoksen katedraali.

Lopuksi liikuntavastaava **Jouko Hiekanen** ohjasi tehokkaan puistojumpan. Sen jälkeen siirryimme takaisin Kuopion Klubille, jossa odotti pullakahvit. Kesällä odottaa vielä laivaretki Hietasaloon. Ja marraskuussa alkaa Kuopio250 -juhla-vuosi.

Veikko Brax

JERE VESALAINEN



Aurinkoinen sää suosii kesäretkeläisiä

KYMENLAAKSO Kymenlaakson kansallinen senioripiirin perinteinen kesäretki tehtiin 7. elokuuta aurinkoisesta säästä nauttien.

Retken järjestelyvastuussa olivat Kuu-sankosken seniorit. He olivat saaneet aikaan todella onnistuneen ohjelman. Mukaan pääsi yhteiskuljetusbussilla, joka poimi piirimme jäsenistöä kuuden eri yhdistyksemme alueilta.

Ensimmäinen retkikohteemme oli Vuohijärven Luonto- ja kulttuuritalo. Siellä tutustuimme itse ”taidemesenaatti” **Tuomas Hoikkalan** opastuksella luontokuvaaja **Hannu Hautalan** upeaan muistonäyttelyyn.

Maukkauden korvapuustikahvien jälkeen jatkoimme matkaa Repovedelle ja m/s Tuulettaren risteilylle. Kultareitiksi nimetty risteily oli aurinkoisessa säässä ja hienoissa maisemissa todella onnistunut. Poikkesimme myös Mäntysaaren 700-vuotiaalla hautausmaalla ja sen kappelissa, josta kuvamme. Yhteislaulut haitarin säestyksellä kruunasivat risteilyn. Lopuksi nautimme Orilammen majan maittavasta pitopöydästä. Vatsat täynnä ja mieli virkeänä oli hyvä lähteä kotiin. Kiitos!

Sinikka Rouvari

KATI PETERSEN



Mukava jäsentilaisuus retkeillen ja rentoutuen

LOHJA Toukokuun jäsentilaisuus pidettiin perinteisesti retkeillen. Vierailimme Kotkassa tutustuen Merikeskus Wellamoon, uudistuvaan kantasatamaan ja Sapokan vesipuistoon. Aallonmuotoisessa rakennuksessa oli monta merellistä ja seudun tarinoita kertovaa museonäyttelyä, tapahtumia, ravintola ja museokauppa.

Ryhmissä opastettuina kiersimme museotiloja tutustuen Ruotsinsalmen sekä Kotkansalmen historiaan ja asutukseen. Sen jälkeen söimme Laakongissa maukkaan lounaan, jonka jälkeen kävimme rakennuksen muissa näyttelyissä ja satama-alueella.

Kaupunkikierroksella tutustuttiin Kotkan nykyelämään, puistoihin ja arkkitehtuuriin sekä historiallisiin alueisiin, kuten Katariinan puistoon. Näimme myös talon, jossa aikoinaan sijaitsi kuuluisaksi tullut ”Kotkan Ruusu”, nyt sieltä sai vain lakitoimiston palveluja.

Kevätkesän upea sää kruunasi retkemme, joka päättyi Sapokan vesipuistoon ja sen vieressä oleviin ravintoloihin vierasvenesatamassa. Virvokkeet ja jäätelö tekivät kauppansa. Hyvä tutustumiskohde.

Kati Petersen

IRMELI THOMASSON



3x eläköönhuuto syntymäpäiväsankareille

LOVIISA Loviisan seniorien kevään viimeisessä kuukausitilaisuudessa 21.5. juhlittiin syntymäpäiväsankareita.

Loviisan Kappelissa pidettyyn tilaisuuteen oli kutsuttu kaikki tänä vuonna ”tasa-vuotia” täyttäneet ja täyttävät jäsenet. Kutsuttuja oli 52 mutta ihan kaikki eivät olleet paikalla. Kappeli oli kuitenkin täynnä senioreita.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Petri Hyvönen** avasi tilaisuuden kertoen historiallisista tapahtumista, jotka ovat johtaneet nykyaikaisten syntymäpäivien juhlamiseen. Tämä nyt järjestetty tilaisuus on yhdistyksen tapa muistaa jäseniään kokoontumalla yhteen nauttimaan kakkukahvit ja hengen ravintoa.

Tilaisuuden musiikkiesityksestä vastasi kanteletaiteilija **Ritva Koistinen-Armfelt**. Ritva esitti useita aivan uskomattoman ihania kanteleella soitettuja sävellyksiä.

Lopuksi vielä **Tuija Lindholm** luki otteen Piispa Emerita **Irja Askolan** kirjasta koskien vanhenemista.

Tilaisuus päättyi kakkukahveihin ja vapaaseen seurusteluun.

Irmeli Thomasson

RISTO PYHÄLTÖ



Kesäistä toimintaa mielenvirkistykseksi

LÄNSI-VANTAA Me Länsi-Vantaan kansalliset seniorit kokoonnuimme elokuun viimeisenä keskiviikkona Buldersin majalle Vantaanjoen rantaan uuden kesäkerhomme kauden päättäjäisiin.

Kesäkausi on ohi ja syksyn toimintamme on tätä lukiessanne jo hyvässä vauhdissa. Meillä täällä läntisellä Vantaalla toimintaa oli kuitenkin myös koko kuluneen kesän ajan. Elokuvakermomme ja tiistaiset yhteiset kahvitteluhetkemme, suosittu Pulinakahvimme, jatkuivat koko kesän ajan. Uutena toimintana ryhdyimme järjestämään kesäkerhon tapaamisia Vantaan kaupungin omistamalla Buldersin majalla kauniissa ympäristössä. Tapaamisemme olivat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa vaihdettiin kuulumisia, parannettiin maailmaa, heitettiin tikkaa, grillattiin ja nautittiin pöydän antimista, meillä oli näet keskiviikkoisin nyytikestit luonnon helmassa.

Kauden päätteeksi järjestimme kerhomme kaikkien aikojen ihka ensimmäiset perinteiset Venetsialaiset. Kaikkea muuta oli ohjelmassa paitsi ilotulitus. Sen me korvasimme iloisella yhdessäololla ja naurulla.

Yhteisistä tapaamisista jäi taas mieleen asioita, joita on sitten vanhempana mukava muistella.

Risto Pyhäلتö

PAULA LEVÄNEN



Länsi-Uudenmaan historiaan tutustumassa

MATINKYLÄ Bussillinen Espoon Matinkylän Senioreita suuntasi Länsi-Uudellemaalle kokopäiväretkelle elokuun lopussa.

Ensimmäinen kohde Korsukukan kahvihetken jälkeen oli Raaseporin Rintamamuseo, jossa oppaan johdolla tutustuttiin niin juoksuautoihin, entisöityihin korsuihin kuin bunkkereihinkin Mannerheimin muistomerkin ohella. Tämä suomalaisten rakentama kantalinnoitettu pääpuolustusasema Harpaskogissa Hankoniemellä suojasi mahdolliselta Neuvosto-Venäjän hyökkäykseltä v. 1940–41 Hangon vuokra-alueen rajalla.

Lounaskohteena oli Tammissaaren ravintola GH Fyren. Retki jatkui lounaan jälkeen Fagervikin kartanoon: tutustuttiin vuonna 1737 rakennettuun kirkkoon, ruukin historiaan ja oppaan johdolla myös kiertokävelyllä kartanon maiden kauniiseen puutarhaan.

Retki tarjosi hienon kattauksen historiaa kesäisen lämpimässä säässä.

Ammattitaidolla järjestetty retki, joka sai osallistujilta paljon kiitosta niin hyvistä järjestelyistä, hienosta ohjelmasta kuin oppaiden osaamisesta ja innostavuudestakin.

Riitta Luhanka-Aalto

MERJA HELANDER



Salin täydeltä juhlatunnelmaa

MÄNTTÄ-VILPPULA Mäntän ja Vilppulan seniorien jo perinteisiä (2. kerta) vappu- etkoja yhdessä Eläkkeensaajien kanssa vietettiin Koskialissa 25.4. Paikalla oli salin täysi juhlijointa eli 120 henkeä. Ohjelmaa tarjosivat kummankin osapuolen esiintyjät ja taso oli taattua laatua. Laulua, runoja, musiikkia, sketsejä ja tutustuttiinpa senioritanssiinkin. Arvonnassa oli roppakaupalla palkintoja ja lopuksi pyörähdettiin parke- tilla senioriorkesterin tahdissa.

Ohjelma, kuten tarjoilukin, oli hyvin vap- puhenkistä ja tunnelma oli kepeä ja iloinen. Sääkin suosi, joten kevättä oli ilmassa. Palaute oli sen laatuista, että eiköhän oteta ensi vuonna uudestaan. Kiitokset vielä juhlien järjestäjille, esiintyjille ja osan- ottajille ja hyvää kesää kaikille senioreille.

Pertti Timonen

TARJA HANTTU



Yhteinen kesäjuhla Hinttalassa

NOKIA Nokian senioreiden järjestämä Nokian eläkeläisten yhteinen kesäjuhla Hinttalan kotiseutumuseossa keräsi heltei- sestä säästä huolimatta 170 henkeä 26.6.

Nokian senioreiden puheenjohtaja **Pentti Virkajärvi** toivotti osanottajat terve- tulleiksi ja Nokian kaupungin kulttuurikoor- dinaattori **Saara Vesikansa** kertoi kotiseu- tumuseon kesän ohjelmatarjonnasta.

Nokian senioreiden kuoro Noxetti esiin- tyi kesäisiä lauluja laulaen. Muiden elä- keläisyhdistysten ohjelmatarjonnassa oli muun muassa sketsejä, runonlausuntaa ja laulua. Linnavuoren tehtaan eläkeläisten miehistä koostuva ryhmä esitti haitarin säestyksellä hauskoja lauluja. Lopuksi lau- lettiin yhdessä *Kesäpäivä Kangasalla*.

Tarja Hanttu

Huom!
Julkaisemme
myös viime lehdestä
ylijääneitä
yhdistysjuttuja.

MATTI LATVALA



Ensin leipä kasvatetaan, sitten vasta jaetaan

POHJANMAA Pohjanmaan kansalliset seniorit olivat näyttävästi esillä Seinäjoen Farmarimessuilla. Haluamme selvittää, mitä ruokamaakunta todellisuudessa tarkoittaa.

Pohjanmaalla toimii aikaansa seuraavia seniorien paikallisyhdistyksiä. Jäsenkun- tamme koostuu eläkeläisistä, jotka ovat taannoisessa työelämässään edustaneet kattavasti maakuntamme eri ammattikun- tia: yrittäjiä, opettajia, hoitoalan ammatti- laisia tai ruokamaakuntamme rakentajia, viljelijöitä. Yhteinen tavoite heillä on ollut saada aikaan jotakin hyvää sekä itsensä että muiden kansalaisten hyväksi.

Toimintamme tähtää ihmisten hyvin- vointiin. Aikaansa seuraten paikallisyh- distyksemme järjestävät vierailuja sekä esitelmätilaisuuksia periaatteella, että aina voi oppia uutta sekä antaa käyttöön elämänsä aikana oppimaansa kokemus- asiantuntijuutta. Kulttuuriakaan ei ole unohdettu hyvinvoinnin kulmakivenä. Seniorit ovat oppineet tosiasian, että ensin on leipä kasvatettava ja leivottava ennen kuin sitä riittää jaettavaksi.

Olet tervetullut Kansallisten seniorien jäseneksi, jos koet oheiset ajatukset omik- sesi.

Matti Latvala

JUHA PARJANEN



Seniorit esillä Porvoon Päivillä

PORVOO Porvoon Päivillä on pitkä perinne, ensimmäisiä päiviä vietettiin jo 70-luvulla. Tällöin pääosassa oli Porvoon torilla esiintyvä sen ajan suuri tähti.

Nykyinen Porvoon Päivät (Borgådagarna) on iloinen koko perheen kaupunkitapahtuma. Viime vuosina ohjelmaan on lisätty yhdistysten ja yritysten toiminnan esittelyä. Lauantaina 8.6. tarjolla oli myös teatteria, paloautoja, urheilulajien esittelyä, musiikkia, tanssia ja lasten ohjelmaa.

Porvoon kansalliset seniorit on ollut mukana jo useiden vuosien ajan kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja samalla värväämässä uusia jäseniä. Tänä vuonna **Hannu Lonka** (vas.), **Pirkko Parjanen**, **Esko Pennanen** ja **Milli Anttonen** (oik.) saivat vuorollaan ylpeinä esitellä omaa uutta telttakatosta.

Leena Anttonen

ANNE METSOLA



Elokuun markkinoilla...

PYHTÄÄ Elokuun markkinoilla ja etenkin Pyhtään Saaristomarkkinoilla!

Tunnelmaa ja kävijöitä riitti Pyhtään Senioreiden lettuteltalla.

Perjantaina ja lauantaina ahkeroititiin yhdessä iloisella meiningillä.

Tarjolla oli vaikka mitä, monien kielen mennessään vei muurinpohjaletut mansikkahillolla ja kermavaahdolla.

Vauhtia riitti ja letunpaistajilla piti kiirettä, ostajia oli jonoksi asti.

Toimme esiin Pyhtään Senioreiden toimintaa parhaimmillaan ja luotiin paljon uusia tuttavuuksia.

Pyhtään Seniorit päätti kesäkauden terveisillä: nähdään ensi kesänä lettuteltalla!

Anne Metsola

ANTTI ROINE



Uvilan seniorit pesäpalloilee

ULVILA Pelata voi myös katsomosta käsin. Olimme jo 4. kerran kannustamassa kotijoukkuettamme Uvilan Pesä-Veikkoja (UPV) voittoon. Kutsuimme naapuriyhdistyksiemme Nakkilan ja Harjavallan senioreita mukaan ”pelaamaan”.

Toimimme ottelun isäntinä: VIP-tila&tarjoilut&katsomo, pelinjohtajan pelikatsoaus, leikkimielinen 1. erän pelitilan arvonta, yhdistyksemme edustajan avausheitto ja joukkueiden kahden parhaan pelaajan palkitseminen Käsik-kerhomme tuotteilla.

Saamme näin toimintaamme näkyväksi/kuuluvaksi. Pelin aikana kuulutetaan useaan kertaan nimeltä pelin isännöijä sekä sloganiamme *Elämäniloa ja voimaa ja Tule mukaan, älä jää yksin*.

14.7. pelasi miesten suomensarjan etelälohkon UPV Uvilasta ja PuMu Helsingistä. 1. erän jälkeen tilanne oli 1–5. Lopussa UPV sai siivet alleen, tilanne kääntyi jännittävien vaiheiden jälkeen Uvilan voittoon 2–1.

Lopputunnelmissa kuului toteamuksia, että ”tämähän oli hauskaa, voimme tulla uudestaan”.

Oili Roine

Kalenteri

Syyskuu

26.9. Senioriliiton hallituksen kokous

Lokakuu

9.10.–13.10. Senioriliiton Irlannin kiertomatka Galway ja Dublin

9.10. FB-vastaavien aamupäivä, Teams

16.10. UUSI Kilta koulutus Rovaniemi, urheiluopisto Santasport

17.10. Kilta-kahvit, Teams

23.10. UUSI Kilta koulutus Oulu

24.10. Valtuuston kokous, Helsinki

25.10. Paikallisyhdistysten puheenjohtajien iltapäivä-tapahtuma, Teams

30.10. Eläkeläisliittojen EETU ry:n alueellinen eläkeläisparlamentti, Seinäjoki

31.10.–1.11. Uusien kerhön-ohjaajien koulutuspäivät, Hotelli Arthur, Helsinki

Marraskuu

4.–5.11. EA1 -koulutus webinaarit

6.11. Sihteeripäivä, Museo-keskus Fabriikki, Tampere

8.11. Canvan perusteet, Teams

13.–15.11. ESUn seminaari, Helsinki

19.11. Senioriliiton edunvalvontapäivä, Teams

20.11. Valokuvauksen salat -koulutus, Helsinki



KUVA ISTOCK

21.11. Viestintäpäivä, TEams

27.11. EETU ry:n syyskokous

29.11. Canvan jatkokoulutus, Teams

Joulukuu

2.12. Taloudenhoitajien koulutuspäivä, Helsinki

3.12. Hyvinvointialueiden tapaaminen, Teams

3.12.–8.12. Senioreiden Hansaristeily Saksaan

4.12. Viestinnän etäkahvit, Teams

12.12. Senioriliiton hallituksen kokous

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.

Senioreiden matkassa – mitä on tulossa ja missä on käyty?

Senioriliiton matkat ovat olleet onnistuneita, ja syksyn matkoista valtaosa on loppuunmyyty. Tulevissa matkoissa korostuu niin joulun aika kuin jo tuleva kevät.

Viimeisimpinä matkoina meillä oli upea vaellus Itävallan maisemissa. Kesällä kävimme myös Visbyssä sekä upeassa Uppsalassa. Valikoidut matkakertomukset voit lukea lyhyesti tästä lehdestä tai kaikki pidemmin *Patinan* verkkolehdestä osoitteessa www.senioriliitto.fi/patina

Matkakertomus lyhyesti: Uppsala

Hellepäivät odottivat *Patina*-lehden matkalaisia laivan saapuessa Tukholmaan. Ajoimme tunneleissa läpi keskustan – sekin oli elämys. Matka Tukholmasta Uppsalan oli vain 70 kilometriä ja oppaamme **Kirsti Hirvonen** kertoi ohikiitävistä asuinalueista ja rakennuksista.

Uppsala henkii historiaa. Muun muassa **Dag Hammarskjöld** eli siellä nuoruutensa. Siellä on myös hänen hautansa, ja yksi pääväylistä on nimetty hänen mukaansa.

Pohjoismaiden vanhimman, vuonna 1477 perustetun Uppsalan yliopiston tutkijoista yhdeksän ja alunneista viisi on saanut Nobelin palkinnon. Tänä päivänä

Itävallan vaellusmatkailaiset tauolla komeissa St. Johann in Tripolin maisemissa.





KUVA PIRJO VENÄLÄINEN

↑ Uppsalan matkaryhmä aurinkoisessa kelissä.

kaupunkikuvaan vaikuttaa noin 50 000 opiskelijaa eri maista.

Uppsala jätti meihin jälkensä, ja moni meistä halusi palata sinne. Nopea juna-matka Tukholmasta tuntui kovin houkuttelevalta. Nähtävää ja koettavaa riittää elämää sykkivässä historiallisessa kaupungissa. Liiton ja *Patina*-lehden edustajana matkalla oli liiton hallituksen jäsen **Pirjo Venäläinen**.

Matkakertomus lyhyesti: Itävallan vaellus

Kun syyskuun alku saapui, senioriliitto järjesti ikimuistoisen patikkamatkan Itävallan Kitzbühelin upeisiin maisemiin. Matkalaiset saapuivat innokkaina kohteeseen, valmiina tutustumaan Kitzbühelin kaupunkiin, joka on tunnettu maailmancupin pujottelukisoista ja **Kalle Palanderin** voitoista. Liikuntamatkoilta mukana oli vaellusryhmiä vetämässä **Jouni Parkkali** sekä **Onni Havunen**.

Patikointireitit oli suunniteltu joustaviksi, jotta jokainen ryhmän jäsen voisi nauttia luonnosta omien voimiensa mukaan. Osa ryhmästä valitsi pidemmät reitit, kun taas toiset nauttivat lyhyemmistä lenkeistä. Kaikki saivat kokea Itävallan Alppien kauneuden omalla tavallaan.

St. Johannin kylässä matkalaiset pääsivät tutustumaan paikallisiin kauppoihin ja ravintoloihin sekä nauttimaan halutessaan kuuluisan Huber-olutpanimon tarjonnasta.

Patikointi, yhdessäolo ja alueen kulttuurin kokeminen tekivät matkasta unohtumattoman. Matkan päätteeksi jokainen matkalainen kantoi mukanaan uusia muistoja ja tuttavuuksia, jotka olivat syntyneet yhteisten kokemusten ja kauniiden maisemien äärellä. Liiton edustajana matkalla oli viestintäpäällikkö **Petri Rytönen**.

Tulevia matkoja

JOULUNAJAN MATKAT

Jouluisista matkoista suosittelemme lämpimästi Visbyn joulumarkkinat -risteilyä upealla Viking Cinderellalla 30.11.–2.12.2024 tai senioreiden Hansaristeilyä Finnlinesin laivalla Saksaan – viehättävät Lüneburg & Celle joulutorien aikaan.

Kiehtova Gotlanti on vuosisatojen varrella houkutelut niin hansakauppiaita, valloittajia kuin taiteilijoita. Koe saari risteilyllä suoraan Helsingistä Viking Cinderella -laivalla. Perillä vietetään yksi kokonainen päivä, jolloin voit tutustua ihastuttavaan jouluseen Visbyn kaupunkiin ja Gotlannin saareen joko omin päin tai osallistua

Matkapaajat

Patikointia, elämyksiä ja historiaa **Toscanassa 28.4.–3.5.2025**. Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan ja Urbinon maisemiin! Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan, kokeneiden suomenkielisten oppaiden ja Liikuntamatkojen kanssa. PUOLIHITO!
alk./hlö 1 895 €

Soittamalla: 010 2323 200

ma-pe 9–16

Sähköpostitse: myyntipalvelu@matkapaajat.fi

Kristina

Senioreiden matka **Viiniä ja linnoja Saksassa 26.3.2025** (6 yötä). Kiertele historiallisia linnoja ja puutarhoja, maistele seudun viinejä ja ihaile komean Dresdenin nähtävyyksiä. Keväinen yhteismatka vie risteilylle Itämerelle sekä nautinnolliselle kierrokselle itäiseen Saksaan. Hinta alkaen 1 395 €

Soittamalla: +358 5 21144

ma-pe 10–16

Loistoristeilyt

Kansallisten senioreiden eturisteily **Välimeren risteily** lentoineen ja mukana suomalainen matkajohtaja. Costa Toscana -laivalla **21.3.2025** (8 päivää) läntisellä Välimerellä vierailen muun muassa Palermossa, Palma De Mallorcalla, Barcelonassa ja Marseilessä. Tiesitkö, että Turussa 2021 valmistunut Costa Toscana on varustamonsa uusin lippulaiva? Hinta alkaen 1 595 € / henkilö / täysihoitopakettilla. Juomapaketti lisämaksusta.

Soittamalla: 010 231 6550

Sähköpostitse: myynti@loistoristeilyt.fi

Matkalla

erilaisille opastetuille retkille (Matkapaajat, hinta alk. 298 €/hlö).

Lähde Lüneburgin tunnelmallisille joulutoreille ja nauti Cellen satumaisesta talvitunnelmasta – adventtiajan yhteismatka vie kahden viehättävään joulun taikaa huokuvaan pohjoissaksalaiseen kaupunkiin. Loman kruunaavat rennot meripäivät Itämerellä herkullisine buffeteineen ja talvisine merimaisemineen. Matka on suunniteltu kii-reettömäksi. 3.12.–8.12.2024 (Kristina, hinta alkaen 995/hlö).

Joulutorit ja -markkinat tuovat hyvää tunnelmaa joulun aikaan ja mahdollistavat kii-reettömän matkan ilman lentämistä.

KEVÄÄN MATKAT

Vuoden 2025 matkatarjontamme on alkanut jo muovautua, ja tarjolla on monta mielenkiintoista reissua senioreille. Lisää matkoja julkaisemme joulukuun *Patina*-lehdessä! Matkat löydät senioriliiton nettisivuilta osoitteessa www.senioriliitto.fi/matkat



← Saksalaisella joulutorilla on tunnelmaa.

KUVA PETRI RYTKÖNEN

NORJAN VUONOJEN RISTEILYT

MUKANA SUOMALAINEN MATKANJOHTAJA

Costa Diadema 7.6. / 6.9.2025
Lähtösatama Kööpenhamina
8 pvää alk. **1745 €/hlö** - 1595 €/hlö

loistoristeilyt.fi
myynti@loistoristeilyt.fi
010 231 6550



VIP-edut ennen matkaa!

Majoitus lentokenttähotellissa, pysäköintipaikka, illallinen, aamiainen, risteilyinfo ja kuljetus lentokentälle



LOISTORISTEILYT
– koe maailma uudella tavalla –

Hinnat voimassa sitoumuksetta paikkatilanteen mukaan 31.10.2024. Hinta sisältää: menopaluu lennot Helsingistä, lentokenttäkuljetukset, risteilyn jaetussa 2h sisäyhtäessä, ateriat, verot, satamamaksut ja palvelurahat. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

Senioreiden Hansaristeily Saksaan – viehättävät Lüneburg & Celle joulutorien aikaan 3.12.2024 | 5 yötä

Lähde Lüneburgin tunnelmallisille joulutoreille ja nauti Cellen satumaisesta talvitunnelmasta – adventtiajan yhteismatka vie kahteen viehättävään joulun taikaa huokuvaan pohjoissaksalaiseen kaupunkiin. Loman kruunavat rennot meripäivät Itämerellä herkullisine buffetteineen ja talvisine merimaisemineen.

Hinnat alk. 955 € / hlö

Matkan tarkempi esittely ja varaukset
kristina.fi/hansaristeily-joulutorit

Muutamia paikkoja
enää vapaana!



Senioreiden matka – Viiniä ja linnoja Saksassa 26.3.2025 | 6 yötä

Kiertele historiallisia linnoja ja puutarhoja, maistele seudun viinejä ja ihaile komean Dresdenin nähtävyyksiä. Keväinen yhteismatka vie risteilylle Itämerelle sekä nautinnolliselle kierrokselle itäiseen Saksaan. Luvassa on hyvän ruoan ja juoman täyksiä päiviä sekä runsaasti hienoa nähtävää.

Hinnat alk. 1 395 € / hlö

Matkan tarkempi esittely ja varaukset
www.kristina.fi/viinia-linnoja



Hintaan sis. laivamatkat, hytti valitussa luokassa, ruokailut laivalla, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, vierailut, ruokailut ja hotellimajoitukset Saksassa sekä Kristina matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan.



Voit varata paikkasi myös soittamalla
Kristina Yhteismatkoille
(ma-pe klo 10-16) puh 05 211 44
kristina.fi

CRUISES • RAILS • ROPAX
Kristina
Yksilöllisiä yhteismatkoja

Matkat yhteistyössä
Senioriliiton kanssa





Elinvoimainen kahdeksankymppinen

80-vuotias Lotta Svärd Säätiö on lottajärjestön suora perillinen – se jatkaa lottien avustustyötä ja tukee naisten kouluttamista kriisien varalle.

Teksti Susan Mykrä, Lotta Svärd Säätiön Viestintä- ja yhteiskuntasuhteiden päällikkö

Kuvat: Lotta Svärd Säätiö ja Lottamuseon arkistot

Lokakuussa 80 vuotta sitten Lotta Svärd -järjestössä elettiin dramaattisia ja varmasti hyvin työntäyteisiä päiviä. Suomi oli syyskuussa 1944 allekirjoittanut jatkosodan päättäneen välirauhansopimuksen Neuvostoliiton ja Britannian kanssa.

Sopimuksen 21. artikla rajoitti suomalaisten yhdistymis- ja sananvapautta poikkeuksellisella tavalla, ja velvoitti Suomea ”hajottamaan kaikki sen alueella toimivat hitleriläismieliset poliittiset, soti-

laalliset ja sotilaallisuontoiset järjestöt...”. Välirauhansopimuksen toimeenpanoa Suomessa valvoi liittoutuneiden valvontakomissio.

Pelko lottajärjestön lakkautuksesta oli aiheellinen, sillä heti syyskuun lopussa oli lakkautettu peräti 420 yhdistystä. Marraskuun 6. päivänä allekirjoitettiin päätös suojeluskuntien lakkauttamisesta.

Kaksoisstrategia käyttöön. Suojeluskuntien lakkauttamisen jälkeen alettiin



Knoppi!

LOTTA SVÄRD Säätiö on nimennyt vuodesta 2007 lähtien Vuoden Lotan. Kunniamaininnan on saanut vuosien varrella muun muassa Riitta Uosukainen, Elisabeth Rehn ja Aira Samulin.

lottajärjestössä pelätä pahinta – olihan järjestö koko toimintansa ajan ollut kiinteässä yhteistyösuhteessa suojeluskuntien kanssa. Lottajärjestön keskusjohdosta valitsi puheenjohtajansa **Fanni Luukkosen** johdolla kaksoisstrategian: se alkoi valmistautua pahimpaan, mutta pyrki samalla ratkaisuihin, joilla lottajärjestö olisi voinut jatkaa toimintaansa.

– Lottajärjestössä ryhdyttiin valmistelemaan sääntömuutosta suojeluskunnista irtaantumiseksi. Samaan aikaan alettiin myös suunnitella säätiötä, joka voisi jatkaa lottajärjestön huolto- ja avustustyötä, Lotta Svärd Säätiön Viestintä- ja yhteiskuntasuhteiden päällikkö **Susan Mykrä** kertoo.

Kun Lotta Svärd -järjestö lakkautettiin valtioneuvoston päätöksellä 23.11.1944, olivat lotat perustaneet Suomen Naisten Huoltosäätiön ja onnistuneet siirtämään valtaosan omaisuudestaan turvaan valtion takavarikolta. Lottajärjestön huolto-

ja avustustyö saattoi siis jatkua järjestön lakkautuksen jälkeenkin.

Vanhan loppu oli uuden alkua. Nyt 80-vuotisjuhlaansa viettävä säätiö kantaa jälleen Lotta Svärd -nimeä ja jatkaa lottien viitoittamalla tiellä. Toiminnan keskiössä on edelleen lottajärjestössä palvelleiden lottien ja pikkulottien kuntouttaminen ja avustaminen niin kauan, kun he apua tarvitsevat.

– Kun lotilta kysyttiin, mitä he haluavat varoillaan tehtävän heidän poismentonsa jälkeen, he vastasivat että ”lapsiahan me ajateltaisiin”, Mykrä kertoo.

Siksi Lotta Svärd Säätiössä on selvitetty, kuinka lapsia ja nuoria voitaisiin kaikkein tehokkaimmin ja vaikuttavimmin avustaa kasvussaan yhteiskuntavastuuta kantaviksi aikuisiksi. Yhteistyötä eri toimijoiden kanssa on kartoitettu ja esimerkiksi Partion kanssa jo käynnistettykin.

Käytännössä Säätiö jatkaa lottien avustustyötä myöntämällä raha-avustuksia

sääntöjensä mukaisen tarkoituksen toteuttamiseen eli hankkeille, jotka edistävät naisten vapaaehtoista maanpuolustusosaamista, nuorempien sukupolvien kasvamista yhteiskuntavastuuseen sekä lottien arjen neuvokkuuden hyödyntämistä ja siirtämistä eteenpäin nykyhetken vaatimalla tavalla. Säätiö jakaa vuosittain myös Lotta Svärd -stipendin sekä Pikkulottastipendin.

Varautuminen, tiedot ja taidot tuovat turvaa. Naisten valmiusosaamisen saaminen paremmin yhteiskunnan käyttöön on yksi keskeisistä Lotta Svärd Säätiön tavoitteista. Säätiö ei itse järjestä vapaaehtoista maanpuolustuskoulutusta, mutta se tukee taloudellisesti järjestöjä, jotka tarjoavat kaikille naisille avoimia kursseja ja harjoituksia. Säätiö tekee aktiivisesti yhteistyötä myös muiden maanpuolustusta lähellä olevien toimijoiden kanssa.

Ennen ja nyt

– Lottien perintö – arjen neuvokkuus ja valmius, tiedot ja taidot, rohkeus ja asenne – tarjoavat hyvän mallin niin meille tämän ajan ihmisille, kuin tulevil- lekin sukupolville. Lotat osasivat toimia vaikeissakin oloissa käytännöllisesti, jär- kevästi ja vastuullisesti. Siitä elämänasen- teesta versoa varmasti myös se kuuluista suomalainen sisu, Mykrä sanoo.

– Jokaisen ihmisen kannattaa ylläpitää ja vahvistaa omaa kriisivalmiuttaan osal- listumalla erilaisille kursseilla ja luen- noille sekä pitämällä itsestään ja lähim- mäisistään huolta. Kriisin kohdatessa tieto on valttia: kun osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla, pysyy paremmin tur- vassa ja mielikin rauhoittuu. Kiinnostavia ja hyödyllisiä koulutuksia järjestävät esimerkiksi Naisten Valmiusliitto ja Maanpuolustuskoulutus MPK.

INFO

Lottajärjestö

- × 1921–1944 toiminut naisten vapaaehtoinen, aseeton maanpuolustusjärjestö.
- × Jäseniä noin 240 000, joista 8–17-vuotiaita pikkulottia noin 50 000.
- × Teki yhteiskunnallista huoltotyötä ja avustustoimintaa, sota-aikana muun muassa sairaanhoitoa, muonitusta ja ilmavalvontaa.

Lotta Svärd Säätiö

- × Lottien 1944 perustama.
- × Avustaa ja kuntouttaa lottia ja pikkulottia.
- × Myöntää yhteisöavustuksia.
- × Tukee naisten kouluttamista kriisien varalle.
- × Ylläpitää lottamuseota.

HEITTÄYDY ELÄMYKSIIN TAMPERE-TALOSSA

Poimintoja tulevasta ohjelmistosta:

- To 10.10. ja la 12.10.** Beethoven: Fidelio -oopperan konserttiversio
Ti 15.10. Gauthier Dance (GER): Seven Sins
Ke 16.10. Lontoon Philharmonia-orkesteri
Pe 25.10. Olli Halonen
La 2.11. Ismo Alanko - Yksin
Su 10.11. Marjukka Tepponen & Total Cello Ensemble
Su 10.11. Kimmo Pohjonen 60-vuotisjuhlakonsertti
Ti 12.11. Tommy Emmanuel, CGP (AUS)
Su 17.11. Kaseva: Eilen – Tänään 50 vuotta
La 23.11. Talossa Samuli Putro
La 23.11. Mika Kares & Ville Matvejeff: Kuningas, saarnamies ja talonpoika
Su 24.11. Joonas Pulkkinen ja Valeria Resjan: Suuret sellosonaatit
To 28.11. Leavings-Orkesteri solistinaan Timo Rautiainen
La 30.11. Lumiukko -elokuvakonsertti
La-su 30.11.-1.12. Tampereen Kirjafestarit 2024
Ti 3.12. Dire Straits Legacy (UK)
To 5.12. Pikkujoulut Talossa: Kaija Koo x Mikael Gabriel
La 7.12. Eini: Mun vuosi
To 12.12. Konsta Hietanen: Konstan joulukuusi
Pe 13.12. Harmo ja minä: Ismo Eskelinen ja Jussi Vatanen



To 10.10. ja la 12.10.

BEETHOVEN:
FIDELIO -OOPERAN
KONSERTTIVERSIO
– Vielä ehdit ostaa liput!

To 28.11.

LEAVINGS-ORKESTERI
SOLISTINAAN
TIMO RAUTIAINEN

To 12.12.

KONSTA HIETANEN:
KONSTAN JOULU

Osta liput ja
tarjoilut ennakkoon:
tampere-talo.fi
lippu.fi



TERVEYSLOMIEN SUOSIO KASVUSSA

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

Virossa kylpylä tarkoittaa laajempaa kokonaisuutta kuin Suomessa

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

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

Elimistön vahvistamista ja vaivojen ennaltaehkäisyä

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

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

Kylpylähotellissa vierailu on elämäntapa

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

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

Sienisadon aika

Syksy on sadonkorjuun aikaa. Sienipiirakka syntyy helposti ja nopeasti sienistä ja perunavoitaikinasta.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Sienten kasvukausi on pitkä, varhaisesta kevästä aina myöhäiseen syksyyn saakka. Sienet ovatkin hyvä syy harrastaa liikumista luonnossa. Suomessa kasvaa yli 500 syötävää sientä, mutta kannattaa poimia vain niitä, jotka varmasti tunnet. Jokamiehenoikeus antaa mahdollisuuden poimia vapaasti sieniä, vältellen kuitenkin pihamaita ja viljeltäviä peltoja.

Sienet ovat monipuolinen raaka-aine, jota voi käyttää monissa erilaisissa ruoissa. Ne sopivat mainiosti vaikkapa kastikkeisiin, keittoihin, salaatteihin, pataruokiin ja leivonnaisiin. Sienet ovat miedon makuisia, joten niiden hienoa omaa makua ei kannata peittää voimakkailla mausteilla.

Sienipiirakka on herkullista ja runsaskuituista syysruokaa. Erityisen terveellisiä sieniä ovat kantarellit, suppilovahverot ja herkkutatit, sillä niissä on paljon D-vitamiinia. Sienet ovat erinomainen proteiinin lähde, ja niissä on runsaasti kivennäisaineita sekä B-vitamiinia. Kantarelleista, suppilovahveroista ja herkkutateista syntyy myös helposti ruokaa, sillä niitä ei tarvitse ryöpätä.

Kuivatut sienet pysyvät käyttökelpoisina vuosia, kun ne säilyttää pimeässä, viileässä ja kuivassa paikassa.



Sienipiirakka

Perunavoitaikina:

- 3 dl perunasosetta (esim. edelliseltä päivältä jäänyttä perunamuusia)
- 150 g voita
- 2 dl ohrajauhoja
- 2 dl vehnäjäuhoja
- 1 tl suolaa
- 1 tl leivinjauhetta

Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Anna taikinan tekeytyä jääkaapissa sillä aikaa, kun teet täytteen.

Täyte:

- ½ l suppilovahveroita tai kantarelleja (voit käyttää haluamiasi sieniä)
- 2 dl smetana

- 1 tl suolaa
- 100 g hienonnettua sipulia
- 2 kananmunaa
- 150 g juustoraastetta
- 1 tl rosmariinia

Kuullota sipulit ja sienet.

Lisää smetana ja munat.

Mausta suolalla, pippurilla ja rosmariinilla.

Kauli tai taputtele taikina levyksi.

Laita täyte taikinan päälle.

Juustoraasteen voit sekoittaa joko täytteeseen tai laittaa täytteen päälle.

Voitele piirakan reuna munalla.

Paista uunissa 225 asteessa noin puoli tuntia, kunnes pinta on kullanruskea.



**/ ” Suppilo-
vahveroista ja
perunavoitaikinasta
syntyy maukas
piirakka.” /**

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

Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **15.11.2024** 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 **Pirkko Luoto**. Hänen mielestään paras juttu oli *Kiitollisuus antaa energiaa*. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Kuinka mones USA:n presidentti on Joe Biden?

- a) 46.
- b) 40.
- c) 37.

2) Kuka oli ensimmäinen USA:n presidentti?

- a) Abraham Lincoln
- b) John Adams
- c) George Washington

3) Missä maassa sijaitsee kunta nimeltä Rauma (ei Suomi)?

- a) Ruotsi
- b) Norja
- c) Liettua

4) Montako urheilijaa Suomi lähetti Pariisiin olympialaisiin?

- a) 51
- b) 57
- c) 62

5) Minä vuonna naisvoimistelu juhli Suomessa 100-vuotistaivalta?

- a) 1990
- b) 1995
- c) 1999

6) Patinan lukijamatka suuntautuu joulukuussa Visbyhyn. Mikä on Gotlannin maakuntaeläin?

- a) Gotlanninlammas
- b) Siili
- c) Gotlanninruss (ponirotu)

7) Kuinka monta vuotta oli henkilöautojen keski-ikä Suomessa vuonna 2023?

- a) noin 9
- b) noin 11
- c) noin 13 vuotta

8) Mikä on suomalaisen kapellimestari Dalia Stasevskan syntymäkaupunki?

- a) Kiova
- b) Varsova
- c) Budapest

9) Kuinka monta miljardia euroa oli metsäteollisuustuotteiden vienti vuonna 2023?

- a) 9,2
- b) 10,7
- c) 12,1

10) Mikä seuraavista ei ole työeläkevakuutusyhtiö?

- a) Varma
- b) Elo
- c) Sampo



PAKINA

Kertokaa se hänelle

Mauno Kuusisto kuuli Italian-matkallaan laulun *Dicitencello vuie*, jonka vetäisi maailmankuulu tenori **Mario Lanza**. Tuon laulun haluan levyttää, Kuusisto päätti silmänräpäyksessä. Näin tapahtui vuonna 1959. Tunnumme levytyksen nimellä Kertokaa se hänelle, jota myytiin yhdessä hujauksessa yli 60 000 kappaletta, kultalevyn verran.

Kuusisto soitti sanoittaja Sauvo Puhtilalle, joka teki työn ystävänsä salanimellä Timjami. Puhtila lähetti ehdotuksensa suurin toivein tenorille, joka hylkäsi sen oitis. "Särmiä pitää saada pois, laulettavuutta ja romanttisuutta pitää lisätä huomattavasti, muuten tämä ei vetele", laulaja viestitti Saukille, joka ryki ja tuhahteli tuntuvasti. "Nyt on vaikeaa lyyrisen tenorin kanssa", sanaseppo tuumi ja ryhtyi taas työhönsä. Hän lähetti parannellun painoksen Tampereelle. "Ei kelpaa", viestitti Kuusisto.

Toisen hylkynsä jälkeen Kuusisto soitti eräälle tuntemalleen turkulaiselle sanoittajalle saadakseen Saukin tekstille kilpailevan version. Meidän kaikkien rakastama tähtitenori vetäisi kahvin väärään kurkuun, kun arvon turkulaisen versio saapui. Häveliäisyyssyistä jätämme turkulaisen sanoittajan nimen mainitsematta.

Rodolfo Falvon säveltämän laulun nimi oli turkulaisittain Sa sä sil. "Tuo ei voi olla totta!" noitui entinen tamperelainen puuseppä, joka piteli nyt käsissään myös Saukin kolmatta versiota. Tekstissään Puhtila runoili eräessä tärkeässä kohdassa näin: "Se hänelle nyt kertokaa, kun itse en mä voi." Turuksi teksti oli lyhentynyt merkittävästi: "Sa sä se ny sil."

Kuusisto piti tovin käsissään kahta paperia. Hän asetti Puhtilan tekstin siististi pianon päälle. Turkulaisen muunnelman tenori heitti suuressa kaaressa kohti roskista. Sinne upposi. Hän soitti Puhtilalle: "Terve! Nyt kelpaa." Saukki oli ihmeissään. Hän tiesi, että kolmas versio oli lähes samanlainen kuin edellinen. "Miksi se nyt kelpaa?" sanoittaja ihmetteli. "Ratkaisu tuli Turusta", tenori selvitti.

Mikael Juudin

Digiagentti-korttisi – ole hyvä!

Digitaalinen oppiminen perustuu tavallaan muistipolkuihin, joita algoritmeiksi kutsutaan. Monille ikäihmisille tietotekniikka asettaa haasteita, kun pitäisi osata edetä uudenaikaisessa valikkoviidakossa ja uudenaikaisin opastein (termistö). Tosiasia myös on, että digiohjeet eivät ikäihmisillä tartu niin helposti kuin nuorilla. Sitä paitsi iän lisääntyessä ohjeet tuppavat unohtumaan, jos ohjelmia ei käytä päivittäin tai viikoittain. Opetusvideota katselemalla äkkinäinen ei heti etenemisideaa hoksaa varsinkin, jos tulee koko ajan uutta ja ihmeellistä asiaa. Jos opetusvideo on tallenteena, moni meistä on sitä kerraten tehnyt omat muistutuksensa ja -polkunsä. Mitä konkreettisempia ohjeet, sitä helpommin tehtävien ratkaisussa onnistutaan.

Lapin senioripiirin digipolkuidea lähti yritys-erehdysoppimisesta, kun olimme moneen kertaan yrittäneet pelkistää Killan kautta lähetettävän jäsenkirjeen eri vaiheet. Kun ne laitettiin jonoon ja numeroitiin, eteneminen nopeutui ja kirjeen lähettäminen oli entistä helpompaa. Huomasimme, että samalla tavalla tietotekniikkaa vähän tunteville tarvitaan polkujen avaamista perinteisiin palveluihin kuten juna- tai bussilipun ostamiseen, vero- ja Kelan tietoihin pääsyyn tai laboratorioajan varaamiseen. Yksinkertaisuudesta meinasi tulla monimutkaisuutta, koska tarvittiin ohjeet sekä tietokoneen että älypuhelimien käyttäjille ja eri käyttöjärjestelmiin. Siksi korttisar-

jaan lisättiin ohjeet molemmille laitteille.

Digiagenttikortistossa oli alkujaan 10 molemminpuolista ohjeistoa. Kortit ovat olleet hyvä apu yhdistysten digikoulutuksessa ja vertaistukiopastuksessa. Parhaiten ne avautuvat, kun oppija itse samanaikaisesti etenee askelmasta toiseen omalla laitteellaan. Kun polkua kuljetaan kiireettömästi useaan kertaan, uskallus itsenäiseen toimintaan varmistuu. Ensimmäiseen vaiheeseen saimme STEA:n tukea.

Uudessa painatuksessa on otettu huomioon myös maakunnalliset erot. Kun ensimmäisissä korteissa oli ohjeet Osuuspankkiin sekä Pohjois-Suomen Nordlabin ajanvaraukseen, uudessa sarjassa ovat mukana Nordea sekä Islab, Huslab ja Fimlab. Kortit on painettu kestäväälle muovipinnoitetulle pahville ja liitetty yhteen avainrenkaalla. Niitä on nyt 12. Ne kulkevat helposti mukana ja ovat siten jatkuvana muistutuksena.

Lapin senioripiiri on kutsuttu mukaan OP:n eri puolilla Lappia pidettäviin asiakaskoulutuksiin, joissa pääsemme markkinoidaan Digiagenttiamme. Pankki on erityisesti arvostanut ohjeiden yksinkertaisuutta ja konkreettisuutta. Ehkä voimme auttaa heitä avaamaan muitakin pankkitoiminnan polkuja.

Digiagenttipakkauksia hintaan 10 € + postikulut, on saatavilla jorma.winter/outlook.com tai puh. 040 511 0546. Pienin tilaus on viisi kappaletta.

Leena Jääskeläinen

*Tervetuloa
Punaisille laivoille*

Seniorimatkat pienellä ekstralla

Meillä koette enemmän – laivalla ja maissa!

Me olemme seniorimatkojen asiantuntijoita ja rakennamme matkan juuri niistä aineksista, joita sinun ryhmäsi arvostaa – sekä laivalla että maissa. Valmis paketti tai räätälöity matka, meillä on mistä valita!

Lue lisää artisteista, erikoisristeilyistä, matkavinkeistä ja hyödynnä etusi: vikingline.fi/edut/senioriliitto

Teemariesteilyt ja viihde – seniorihintaan!

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

Porukalla matkaan

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

Erikoisristeilyt

Senioriyhdistyksen matka tai reissu ystäväporukan kanssa? Erikoisristeilyimme maustavat matkanne elämyksillä!

VIP Shopping

Shoppailu kuuluu matkan kohokohtiin. Varaa ryhmällesi VIP Shopping, jossa henkilökunta antaa parhaat vinkkinsä shoppailun aikana. Ryhmät voivat myös tilata Shopping Host -esittelyn kokoushuoneeseensa.

VIKING LINE



AKILEÏNE®

Akildia® hoitaa diabeetikon jalat

Diabetes voi heikentää verenkiertoa ja vaurioittaa hermoja, mikä lisää jalkojen haavojen ja infektioiden riskiä. Jalkojen säännöllinen puhdistus ja rasvaus auttavat ehkäisemään vakavia komplikaatioita.



Akildia® Footwash Lotion 200 ml
ei-huuhdeltava pesuneste

Akildia® Multi-protective Cream 75 ml
hoitovoidede diabeetikon jaloille

VAIN APTEEKISTA

TERVIS -KYLPLYLÄHOTELLI

on koko Viron suurin, modernin ja perinteikkään kylpylä. Panostamme erityisesti asiakkaidemme hyvinvointiin, jotta jokainen meillä vietetty loma tekisi hyvää niin sielulle kuin kehoillekin.

Tutustu Tervis -kylpylään terveyslomiin:

spatervis.ee/fi

Tuula & Hannu

Tuula kertoo: "Pääsy hoitoihin, ja se, että terveyslomapaketti sisältää lääkärintarkastuksen, jossa käyn lääkärin kanssa läpi kaikki terveysongelmani. Nyt, kun ikää on tullut lisää, nivelet ovat tuottaneet ongelmia. Magneettihoidot ovat hyviä ja niiden vaikutukset pitkäkestoisia. Lisäksi uin ja harrastan erilaista liikuntaa, joka tukee perushoitoja. Tykkään kovasti myös hieronnasta. Täysihoito on meille paras ratkaisu. Ruokailut jakautuvat tasaisesti pitkin päivää. Ruoka on ollut erittäin hyvä."

Hannu: "Olkapääni on leikattu ja se on välillä kivulias.

Paras hoito siihen on parafiinihoito, joka lievittää kipuja. Olen erittäin kiitollinen lääkäri Anneli Kahrelle, joka pelasti viisi vuotta sitten henkeni. Hän totesi vastaanotolla, että minulla on sydämessäni sivuääntä ja kehotti heti Suomeen palattuani menemään tutkimuksiin. Menin yksityislääkärille ja sieltä pääsin suoraan Mikkeliin läppäleikkaukseen. Kaikki täällä Terviksessä on niin siistiä, eihän me muuten oltaisi täällä jo 20 kertaa käyty. Ja varmasti tullaan takaisin."



Terveyslomapaketti

„Terveyttä kylpylästä“

(3 hoitoa päivässä)



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

HINTA
ALKAEN
(alk. 4 yötä)

61 €

1 hlö/1vrk 2 hh:ssa

spatervis.ee/fi

SUOMEKSI
OPASTETUT
UUTUUSMATKAT

Kansallinen Senioriliitto

Senioriliiton ja Patina -lehden matkat

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 lisämaksullisille retkille. Hintaan sis. ruokailuja. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Lähtö Helsingistä, la-ma 30.11.-2.12.2024

alk./hlö **298 €**



PATIKOINTIA, ELÄMYKSIÄ JA HISTORIAA TOSCANASSA 28.4.-3.5.2025

KEVÄINEN PATIKKAMATKA, 6 PV **UUTUUS!**

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan ja Urbinoon maisemiin! Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Tutustumme yhdessä oppaan johdolla kävellessä St. Agatan kylään, vieraillemme Alpe della Luna eli Kuun Alpeilla luonnonreservaatissa, Unescon maailmanperintölistan Urbino / Marchen läänissä, Madonnan kappeleilla sekä San Leonissa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Tämä on sitä aitoa Italiaa - ei turistialuetta. Matkalla on mukana oppaamme ja perillä odottaa suomenkielinen paikallisopas Virpi, jolta ei jutut lopu kesken. Hotellina Falcon Hotel, joka sijaitsee upeissa maisemissa vajaan kilometrin päässä Sant'Agata Feltrian historiallisesta keskustasta.

Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

(yhden hengen huoneissa 250 €/hlö)

Lähtö Helsingistä, ma-la 28.4.-3.5.2025

PUOLIHOTO! alk./hlö **1895 €**



MATKAKAPOJAT

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

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



JAPANI - nousevan auringon maa 16.-28.3., 2.-14.4.2025



asiantuntijaopas
Anja Henttonen

Kiertomatalla Japanin hienostunut perinnekulttuuri ja maan pitkä historia kohtaavat nykypäivän modernin, pilvenpiirtäjien kehystämän urbaanin sykkeen. Temppelet, puutarhat ja historialliset kaupunginosat kiehtovat siinä, missä ainutlaatuinen ruoka ja luotijunatkin.

Oranssit torii-portit Fushimi Inari-taishan pyhäkössä Kiotossa, satakielilattiat shogunien linnassa, temppeleisaari Miyajima ja kaunis Fuji – nousevan auringon maa tarjoaa kokeneemmallekin matkailijalle uutta ja ihmeellistä nähtävää ja koettavaa. Kevään kirsikankukkien lempeät värit elävöittävät matkakokemuksen!

asiantuntijaopas Anja Henttonen



4 996 €

sis. Helsinki – Tokio, Osaka – Helsinki reittilennot turistiluokassa • verot ja viranomaismaksut • 10 yön majoitus jaetussa 2hh • 10 x aamiainen, 8 x lounas, 2 x päivällinen • ohjelman mukaiset retket, luotijunamatkat ja bussikuljetukset • asiantuntijaoppaan palvelut koko matkan ajan

PARIISIN TAIANOMAINEN JOULU

1 669 € | 22.-26.12.2024

Vieraillaan upeassa Vaux-le-Vicomten linnassa ihailmassa satumaista joulukoristelua, tutustutaan Pariisin joulukäytöihin, tehdään kierros Louvressa ja osallistutaan joulumessuun kauniissa Sacré Coeurin kirkossa. Jouluillallinen nautitaan Montmartren kukkulalla ja lisämaksusta on mahdollisuus nähdä myös maailmankuulun Moulin Rougen show.

asiantuntijaopas Helena Boncoeur

JOULU ANDALUSIASSA

1 998 € | 23.-27.12.2024

Andalusian joulu on tulvillaan herkkuisia tuoksuja, värikkäitä kukkatoreja ja upeita seimiasetelmia, belenejä, jotka ovat tärkeä osa espanjalaista joulua. Malagan lisäksi tutustutaan Marbellan vanhaan kaupunkiin ja Mijaksen kauniinvalkoiseen vuoristokylään, Granadassa kohteena on tarunhoitoinen Alhambran linnoitus.

asiantuntijaopas Pasi Hakala

KAUNIS AMALFIN RANNIKKO JA ROOMA

1 996 € | 25.-30.3., 31.3.-5.4., 21.-26.4., 12.-17.5.2025

Amalfin alue on yhtä suurta paratiisia viinitarhoineen sekä appelsiini- ja sitruunalehtoineen. Tutustutaan laulujen Napoliin, nähdään ihastuttava, rinteeseen rakennettu Positano, vierailaan Ravellossa Villa Rufolon puutarhassa ja tutustutaan Caprin saarella Axel Munthen huvilaan. Nähdään myös upea Pompeijin rauniokaupunki ja nautitaan antiikin Roomasta.

asiantuntijaopas Marja Grönqvist ja Päivi Romu

KAUNEINTA PORTUGALIA

1 796 € | 23.-29.4., 24.-30.5.2025

Tukikohtana matkalla on merenrantakaupunki Estoril, josta tehdään retkiä lähiseudulle. Pääkaupunki Lissabonin lisäksi tehdään retket historialliseen Evoraan, palatsien Sintraan, manner-Euroopan läntisimpään niemeen Cabo da Rocaan sekä Keski-Portugaliin Obidokseen, Nazaréen ja Fatimaan.

asiantuntijaopas Liisa Hämäläinen

Kari Lumikeron matkassa

BERLIINI EILEN JA TÄNÄÄN

1 396 € | 8.-11.5.2025

Berliini on historiansa aikana käynyt läpi valtavia mullistuksia – täydellinen tuho sodassa, Länsi-Berliiniä ympäröinyt sosialistinen komentovaltio, Yhdysvaltain organisoima piiritetyn kaupungin ilmasilta, rautaesiripun murtuminen. Tänäpäin Berliini on uudessa ajassa sykkivä Saksan pääkaupunki. **Ulkomaantoimittaja Kari Lumikeron** matkassa tutustutaan kaupungin eri osiin, kuullaan Berliinin muurin maanalaisesta ulottuvuudesta, vierailaan muistomerkeillä ja risteillään Spreejoella.

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