

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
5/2024

Patina



*Hyvää
joulu!*

PAINAVA SANA

**Kauppiaas
huomioi
eläkeläiset**

HISTORIA

**Joulupata-
keräys
seuraa
aikaansa**

TEEMA

**Joulunviettoa
vapaalla
tyylillä**

Konkarin oppivuodet

Ben Zyskowicz on ollut kansanedustajana vuodesta 1979. Isoisän rooli on hänelle vähintään yhtä tärkeä.



Elämä tuo kokemusta, näkemystä ja empatiaa.

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä paremmin hän tietää, miten meidän ihmisten kanssa ollaan ja mitä me hyvään elämään tarvitsemme. Itse ajattelen, että ennen kaikkea me kaikki tarvitsemme välittämistä.

Politiikka on pohjimmiltaan aika yksinkertaista.

Se on ihmisten hyvän arjen pohjan ja rakkaan kotimaan rakentamista. Lapsille, nuorille, aikuisille ja ikäihmisille. Jokaiselle. Anna sinäkin osaamisesi ja kokemuksesi kuulua. Lähde ehdolle kunta- ja aluevaaleihin.”

Anna-Kaisa Ikonen, kunta- ja alueministeri

Senioreista on moneksi.

Me Suomessa tarvitsemme kaikenikäisiä niin työmarkkinoille kuin päätöksenteon paikoille. Jokainen meistä vaikuttaa siihen, miten eri sukupolvien osaajia arvostetaan. Meidän kaikkien asenteella on ratkaiseva rooli siinä, miten eri ikäiset kokevat vaikkapa työelämän tai päätöksenteon kunnissa. Uskallan väittää, että kokeneemmilla konkareilla on paljon positiivista annettavaa molemmissa, mutta ennen kaikkea potentiaalia tuottaa osaamisellaan merkittävää lisäarvoa kollegoilleen työpaikoilla ja valtuustoissa.”



Miksi lähteä ehdolle kunta- ja aluevaaleihin?

“Sellaisen päätöksenteon luominen kaupunkiin ja kuntiin, jossa ikään-tyneiden osaaminen ja kokemus ovat arvossaan, on meidän kaikkien yhteinen asia.”

Arto Satonen, työministeri

Kunta- ja aluevaalit käydään 13.4.2025.

Lähde ehdolle → www.ehdolle.fi

Kampanjapäällikkö Riikka Varila p. 040 930 7100

KOKOOMUS



1.-2.2.2025

**KUNTA- JA ALUE-
VAALIRISTEILY**

**SOPIVASSA SUHTESSA ASIAA VAALEISTA
SEKÄ RENTOA YHDESSÄOLOA.**

SIELLÄ ON KAIKKI! Tervetuloa!

Varaukset ja lisätiedot www.kokoomus.fi/risteily

Lahjoilla vai ilman?

Olin perheeni ainoa lapsi ja sen ainoan elossa olleen isovanhemman ainoa lapsenlapsi. Jo tästä voinee päätellä, että joululahjojen määrä kohdallani oli mittava. Myös kummivanhempien lahjat olivat runsaat, vaikka elämämme muutoin oli hyvin tavallista, eikä millään tapaa yltäkylläistä. Käsistään taitavat vanhempani ja mummoni tekivät ison osan lahjoistaan itse, mitä

lämmöllä muistelen.

Lahjojen antaminen on aikuisperheessä jäänyt jo vuosikymmeniä sitten. Sen tarpeellisen tai tarpeettoman tavaran voi ostaa muulloinkin kuin jouluna. Mieluisimpia lahjoja ovat aineettomat lahjat tai korkeintaan lahjakortit, jotka voi itse ”hupeloida” vaikka turhuuksiin, jos siltä tuntuu.

Joka joulu kuitenkin mietin, pitäisikö sittenkin hankkia lahjoja ja miten laajalti sitä teki. Riittäisikö vain puolisolalle, vai puolisolalle ja isälle, vai muistaisiko heidän lisäksi vielä ystäväpiiriä ja mihin sen rajan sitten vetäisi.

Lahjojen kanssa tuskailu on monelle tuttua. Ei kai muutoin aikakauslehdet julkaisisi joka vuosi vinkkilistojaan parhaista joululahjaideoista. Kun Googleen laittaa hakuehdoksi joululahjat, ruudulle tupsahtaa sivukaupalla jos jonkinlaista mainosta ja verkkokauppalinkkiä!

Polarisoituvassa yhteiskunnassamme jakautuminen perheisiin, joissa lahjavuoret ovat korkeat, ja perheisiin, joissa ei jaeta lahjoja tai ne hankitaan kierrätettyinä, lisääntyy. Lienee hurskastelua toivoa, ettei tämä kehitysnäkymä toteutu. Jokainen meistä voi kuitenkin ehkä tehdä oman osansa vähentämällä lahjojen ostamista tai antamalla lahjaksi aikaa ja yhdessäoloa perheenjäsenten ja ystävien kanssa. Itse bonusmummoksi juuri tulleena toivon, että alkukurahduksen jälkeen pystyisin tuottamaan lapsoselle ymmärrystä siitä, ettei rakkauteni ja välittämiseni näy lahjojen määrässä vaan siinä, millaista ihmisen mallia pyrin käyttökelläni ja läsnäolollani hänelle osoittamaan. – Aika näyttää, miten onnistun.

Omannäköisen joulun lämpimin toivotuksin,

Maarit

Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



”Mitä enemmän hyteä, sen vähemmän sotea.”
- THL:n kehittämispäällikkö Tapani Kuitunen SOSTEn Sosiaalipolitiikan päivillä 9.10.2024



Jo 300-luvulla Roomassa alettiin esittää jouluaiheisia hymnejä. Varsinainen joululauluperinne yleistyi 1200-luvulla Saksassa, Ranskassa ja Italiassa.



Kolme lyhennettä – sote, digi ja hyte – pitävät sisällään vanhusasiavaltuutetun vuosikertomuksen 2023 ydinteemat.



Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 5/2024

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Miina Poikolainen **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Jussi Eskola **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 6.3.2025



TIJU KAITALO

6

Ben Zyskowicz on ollut kokouksen kansanedustaja vuodesta 1979.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen terveiset. Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa **Suvi-Anne Siimes.**

14

Teema. Seniorit viettävät joulua monin eri tavoin.

20

Vaikuttaja. **Hannu Norjanen** johtaa perinteistä Cantores Minores -poikakuoroa.

22

Painava sana. Palkittu kauppias huomioi eläkeläiset.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

27

Senioriliitto tiedottaa.

28

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

35

Liiton tapahtumakalenteri ja yhteystiedot.

36

Terveisiä menneiltä matkoilta ja tietoa tulevista joulun ja kevään matkoista.

40

Ennen ja nyt. Joulupata on porissut Suomessa vuodesta 1906.

44

Ruoka. Suklainen jouluhalko.

46

Ristikko ja 10 kysymystä.

48

Lukijoilta.

Teema Erilaiset joulunviettotavat



*Kansallinen senioriliitto ry ja
Kansallinen seniorisäätiö sr
toivottavat Patinan lukijoille
rauhallista joulunaikaa!*

ISTOCK



Patina

Palautetta tai ideoita?

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

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

Patinan seuraava
ilmentymispäivä 6.3.2025.



Henkilöjutun kirjoittaja
Hanna Ojanpää:

”Tapaaminen eduskunnan konkarin **Ben Zyskoviczin** kanssa oli paitsi mielenkiintoinen, myös sivistävä ja hauska. Parituntisen aikana keskustelimme Suomen ja maailman politiikasta, mutta myös hänen omasta historiastaan. Ja tietysti hänen lapsenlapsistaan.”



Ben Zyskowitz ei vielä keväällä 2023 ollut valmis suostumaan lapsenlapsensa pyyntöön siitä, ettei asettuisi ehdolle eduskuntaan.
– Olenpa eduskunnassa tai en, pyrin olemaan lapsenlasteni tukena mahdollisimman paljon.

Kokemus puhuu vielä kerran

Kokoomuskonkari Ben Zyskowicz on kansanedustajana ollut päättämässä suomalaisten asioista vuosikymmeniä. Nyt hän tasapainoilee poliitikon ja isoisän tärkeän roolin välillä.

Teksti Hanna Ojanpää | Kuvat Jussi Eskola

Kun ehdokasasettelua kevään 2023 eduskuntavaaleihin käytiin, **Ben Zyskowicz** oli tiukan paikan edessä. Zyskowiczin silloin 5-vuotias lapsenlapsi toivoi, ettei tämä asettuisi enää ehdolle.

– Toivomus käsitti pyynnön siitä, että voisimme käydä useammin puistossa, Zyskowicz kertoo.

– Toisaalta vaakakupissani painoi galluppien valossa kokoomuksen suotuisa asema tulevalla hallituskaudella. Minulla itselläni oli intohimoa ja halua olla mukana vaikuttamassa. Niinpä päädyin lähtemään mukaan. Olen kuitenkin pitänyt myös yksityiselämän toi-

veista kiinni. Olenpa eduskunnassa tai en, pyrkimykseni on olla lapsenlasten tukena ja apuna mahdollisimman paljon. Näemme joka tapauksessa lähes päivittäin, sillä asumme samassa rivitalonpätäkässä. Vain yksi huoneisto on äänivallina välissä.

Oppeja eteenpäin. Zyskowicz on nykyeduskunnan pitkäaikaisin kansanedustaja: hän on istunut eduskunnassa tauotta vuodesta 1979 lähtien. Zyskowicz kertoo, että ero hänen ensimmäisen kautensa ja nykyisen välillä on valtava.

– Poliitiikan ympäristö ja konteksti ovat täysin erilaiset. Vuoden 1979 eduskuntavaalien jälkeen kaikki, ja tarkoitan kaikki,



Tutkittua tekstiä

BEN ZYSKOWICZ kertoo, että häneltä on useaan otteeseen kyselty elämäkertaa. Niistä hän on kieltäytynyt muun muassa sen vuoksi, että muistelmat ja vastaavat perustuvat hänen mielestään liiaksi jälkiviisasteluun. Mutta kun Otavan kanssa tuli puheeksi tieteellinen tutkimus hänen urastaan, hän kiinnostui.

– Turun yliopiston poliittisen historian professori **Vesa Vares** aloitti työn. Pian kuitenkin päädyttiin siihen, että kirja käsittelee nuoruuttani ja suomettumista. Siitä myös teoksen nimi: ”Nuori Ben Zyskowitz – Suomettumisen vuodet”.

Lokakuussa 2023 ilmestyneessä kirjassa käsitellään Suomen ja kokoomuksen sisäisiä ilmiöitä 1960–80-luvuilla Zyskowitzin oman nuoruuden kautta.

– Kilvoittelu neuvostosuhteissa ei ollut vain poliittista, vaan se ulotti lonkeronsa myös journalismiin, kulttuuriin sekä yritys- ja järjestöelämään. Toivon, että myös nuoremmat polvet olisivat kiinnostuneita näistä lähihistoriamme vaiheista.

↑ – **Huumori kulkee aina mukani. Olen innostunut käyttämään anekdootteja ja omimaan poliitiikan tapahtumia itselleni, Zyskowitz paljastaa ja muistuttaa, että vastuu on kuulijalla.**

odottivat hallituksen muodostamisessa, mitä presidentti **Urho Kekkonen** tekee. Hän oli suvereeni kapellimestari ja ylivertainen politiikan toimija.

Myös kansanedustajan työ poikkesi nykyisestä: ei ollut avustajia, kännyköitä tai tietokoneita.

– Oma roolini oli menneinä vuosina suurempi kuin nykyään. Olin muun muassa perustuslakivaliokunnan puheenjohtaja, ja tämän jälkeen kokoomuksen eduskuntaryhmän puheenjohtaja. Ja olinhan minä myös syvällä kokoomuksen sisäisissä riidoissa liittyen lähinnä suomettumiskysymyksiin, Zyskowitz pohtii.

– Nyt minulla ei työni hyvin tekemisen rinnalla ole halua uusiin asemiin tai tehtäviin. Ensinnäkin olen kiistatta eläkeiässä. Se yhdistettynä terveydentilaani tarkoittaa, että oma kapasiteettini ei ole enää täydellinen. Eduskuntaryhmämme on onneksi täynnä lahjakkaita ja osaavia edustajia. Ainakin henkilökohtaisesti toivon, että olen pystynyt kysyttäessä heitä neuvomaan ja auttamaan.

Siitä päästäänkin luontevasti Benin talli-käsitteeseen. Tämän joukon yhteydessä nousee esiin nimiä aina kansanedustajia ja meppejä myöten. Zyskowitz itse kuitenkin toppuuttelee ja korostaa, että kyseessä ei ole ollut yhtenäinen joukko, jolla olisi ollut ”jotain tallimääräyksiä”.

– Olen tukenut ja kannustanut vaaleissa, mutta kunniaa en ota itselleni kenenkään saavutuksista. Heillä itsellään on ollut sellaista osaamista ja tarmokkuutta, joista on ollut kokoomukselle ja Suomelle hyötyä. Minä olen tietysti tyytyväinen, kun he ovat menestyneet omilla poliittisilla urillaan.

Viimeiset kuusi vuotta YouTubeella on pyörinyt myös BenTV. YouTube-videot ovat Zyskowitzin mukaan hänelle sopiva tapa kertoa ajankohtaisista asioista.

– Teen lähetysten kerran viikossa yhteistyössä kokoomuksen Verkkouutisten kanssa. Alun perin puhe oli kolmen minuutin ohjelmasta, mutta nyt ne ovat venähtäneet kymmeneen minuuttiin, Zyskowitz naurahtaa.

/ ”Ylläpidän juutalaisuskoa viettämällä siskoni perheen luona tiettyjä juutalaisia juhlapyyhiä.” /

Vapaus valintoihin. Zyskoviczin perheeseen kuuluu vaimo **Rahime**, kaksi tyttärtä ja vanhemman tyttären kaksi lasta. Tyttären lapset – ja pihan muutkin lapset – kutsuvat Zyskoviczia *seideksi*. Se on jiddis-hiä ja tarkoittaa isoisää.

– Mietin aikoinaan, miksi minua kutsutaisiin. Koska ukkeja ja vaareja on pilvin pimein, seide oli mielestäni hyvä valinta. Onhan siinä tietysti mukana omaa taustaa-nikin.

Zyskoviczin perheessä on hänen omia sanojansa lainaten ”eri uskontoja niin paljon, että päät kolisee”. Hän itse on juutalainen, hänen vaimonsa on Suomen tataari ja vanhempi tytär kristitty, joka toimii papina luterilaisessa kirkossa.

– Moniuskoisuus ei ole meille ongelma. Itse asiassa vaimoni kanssa emme ole juurikaan uskonnollisia. Islamilaisia perinteitä vietimme joskus vaimoni isän aikana, ja lapsena kävin äidin pakottamana synagogassa. Nykyään ylläpidän juutalaisuskoa viettämällä siskoni perheen luona tiettyjä juutalaisia juhlapyyhiä, kuten pääsiäistä, juutalaista uutta vuotta, roš hašanaa sekä hanukkaa joulukuussa. Silloin syömmme perinneruokia, kerromme pyhään kuuluvia tarinoita, sytytämme kynttilöitä ja annamme toisillemme lahjoja.

Zyskoviczeilla joulu onkin perheen taustojen takia perisuomalaisesta poikkeava. Heillä ei ole kotona joulukuusta, mutta lahjat kyllä annetaan joulupukin kautta lapsenlapsille.

– Seuraamme mielihyvällä lasten iloa ja intoa. He viettävät toisessa mummolassa perinteisen joulun; siellä on joulutunnelma, joulukuusi, joulupukki ja jouluruoat.

Omasta lapsuudestani muistan, että jouluisin vähän harmitti vain se, kun pihan lapset eivät päässeet ulos leikkimään. Lahjojen puuttumisesta en välittänyt, koska olimme siskon kanssa saaneet jo hanukan aikaan omamme, Zyskovicz sanoo.

Joulu on Zyskoviczille myös levon aikaa. Hän on avoimesti puhunut omista terveysmurheistaan: krooninen migreeni häiritsee välillä enemmän, välillä vähemmän.

KUKA?

Ben Zyskowicz (70)

- ✘ Oikeustieteen kandidaatti.
- ✘ Kokoomuksen kansanedustaja vuodesta 1979 lähtien.
- ✘ Hallintovaliokunnan jäsen, ulkoasiainvaliokunnan varajäsen, eduskunnan pankkivaltuuston jäsen.
- ✘ Naimisissa, kaksi aikuista lasta, kaksi lapsenlasta.
- ✘ Asuu Helsingissä.
- ✘ Kuuntelee äänikirjoja, on aktiivisesti lapsenlasten elämässä mukana.
- ✘ *Eduskunnasta menin baakariin: nuoren kansanedustajan päiväkirja 1981–1982 ilmestyi vuonna 2005, Nuori Ben Zyskowicz – Suomettumisen vuodet* syyskuussa 2023.

Migreenin vuoksi Zyskowicz välttelee työntekoa tietokoneella, mutta myös kirjojen perinteistä lukemista. Hän onkin intohimoinen ”lukemattomien kirjojen” kuulutaja. Haastatteluhetkellä meneillään on **Sanna Marinista** kertova kirja, ja seuraavana vuorossa on **Matti Vanhasen** kirja.

– Olen valitettavasti huono pitämään omasta jaksamisestani huolta. En liiku enkä syö terveellisesti. Olen kuitenkin etuoikeutettu, sillä kansanedustajana pystyn aika lailla säätelemään omaa työtäni. Niinpä matkoille ja erilaisiin oheistilaisuuksiin en juurikaan osallistu.

Valiokuntatyöhön ja täysistuntoihin osallistun aktiivisesti. Käyn myös puhumassa esimerkiksi Kansallisen senioriliiton paikallistapahtumissa. Puhujan näkökulmasta

nämä ovat mieluisia kohtaamisia, sillä kuulijoita on lähtökohtaisesti paljon. Upeaa, että senioriliiton piirissä on ohjelmaa.

Isoja teemoja tulevaisuudessa.

Keskustelu ajautuu eittämättä myös ajan-kohtaisiin tapahtumiin eri puolella maailmaa. Zyskoviczin mietteet kohdistuvat usein Ukrainaan ja Lähi-itään. Hän kertoo, että kaikki kansanedustajat ovat saaneet Palestiina-aktivisteilta yhteydenottoja, ja hän on saanut myös oman lisäosuutensa. Pääosa viesteistä on asiallisia, mutta joukossa on myös juutalaisvihaa.

– Terroristijärjestö Hamasin aloittama sota Gazassa on kestänyt jo yli vuoden aiheuttaen kymmeniätuhansia kuolonuhreja. En usko Israelin pääministeri **Benjamin Netanjahun** politiikkaan siinä, että Hamas pystyttäisiin sotimisella täysin tuhoamaan enkä siihen, että israelilaiset panttivangit voidaan sotilaallisin toimin vapauttaa. Tulitauko olisi paras vaihtoehto, hän toteaa.

– Ymmärrän Palestiina-aktivismiä, mutta minua hämmästyttää samojen tahojen solidaarisuuden puute ukrainalaisia kohtaan. Missä on aktivismi Ukrainan kansan puolesta? Venäjän raakalaismainen ja rikollinen hyökkäys Ukrainaan oli täysin provo-soimaton eikä se liity Venäjän turvallisuuteen, toisin kuin on tilanne Israelin sodassa Hamasia vastaan. Lisäksi Venäjän imperia-lismi ja hyökkäyssota vaikuttavat myös meidän suomalaisten turvallisuuteen.

Seuraavaksi otamme puheeksi Yhdysvaltojen presidentinvaalit. Vaikka tulos on jo lehden ilmestyessä tiedossa, spekuloidemme silti tulevaa.

– Seuraan vaaleja suurella mielenkiinnolla ja huolella. **Donald Trump** on arvaamaton toimija ja valehtelija, jonka suhtautuminen Ukrainaan ja Natoon on kysymysmerkki, Zyskovicz pudistelee päätänsä.

Sen verran Zyskovicz valottaa omaa ja viimeisen vaalikautensa jälkeistä aikaa, että hänellä ei ole aikomusta jatkaa poliittisessa järjestötoiminnassa.

Lyhyet

” En pidä ajatuksesta, että vanhoja ihmisiä pitäisi automaattisesti arvostaa kuten vaikkapa Japanissa ja Afrikassa. Arvostus pitää ansaita.”

– Vappu Taipale Eeva-lehdessä.

Vanhusasiavaltuutettu: Digitalisaation edistämässä unohdettu kaikkein iäkkäimpien tarpeet

VANHUSASIAVALTUUTETTU on luovuttanut vuosikertomuksensa 2023 valtioneuvostolle. Kertomuksessa korostuu iäkkäiden tarve pystyä asioimaan kasvokkain tai puhelimitse sekä tarve tiedonsaantiin myös painetussa muodossa. Monen kohdalla heikko terveydentila ja toimintakyky estävät digitaalisen asioinnin. Suuri joukko ikääntyneitä on vailla riittävää tukea perusdigitaalisten taitojen hallintaan. Vanhusasiavaltuutettu esittää kunnille koordinaatiostuuta iäkkäiden digitaalisen toteuttamisessa, jotta tukea olisi riittävästi koko maassa. Tilastokeskuksen mukaan noin kolmannes 75–89-vuotiaista ei ollut koskaan käyttänyt internetiä.



ENSI-ILTA 22.1.2025

Niskavuoren Heta

Täyden tunteen
teatteria

Klassikonäytelmä on melodraama tunnustuksen puutteesta ja näyttämisen pakosta - sekä tunteista, jotka jätimme käsittelemättä.

Hella Wuolijoki - Mikko Roiha



Tarja Pölkki on Miss Senior Finland

LAHTELAINEN 68-vuotias Tarja Pölkki on Miss Senior Finland 2024. Pölkki on tunnettu missiemo vuosien takaa. Pölkki jäi 65-vuotiaana eläkkeelle varhaiserityisopettajan tehtävistä. Hän ei kuitenkaan viihtynyt eläkkeellä. Nyt Pölkki työskentelee Niinatar-häähäpuku-liikkeessä. Voiton myötä hänelle avautuu mahdollisuus erilaisiin edustustehtäviin.
Lähde: Iltalehti

350 g

Uusien ravitsemus-
suositusten mukaan
punaista lihaa tulisi
käyttää korkeintaan
350 grammaa
viikossa.

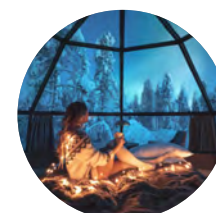
15.12.2024
Kauneimmat
joululaulut
Tuomiokirkossa.



29.12.2024 asti
Porvaristalon joulu
Raaseporin museossa.
raaseporinmuseo.fi



29.1.2025
Kiinalainen uusivuosi.
Vuorossa on
käärmeen vuosi.



17.–19.1.2025
Matkamessut
Messukeskuksessa.

35%

35 prosenttia 60–79-vuotiaista on tavannut kumppaninsa internetissä tai somessa.

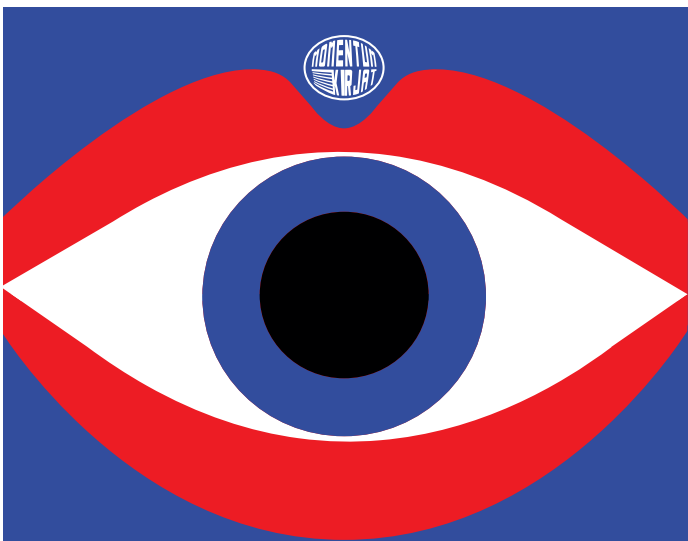
Lähde: Väestöliiton Perhebarometri 2024

Tarkista ajoissa televisiosi HD-valmius

TV-KANAVAT SIIRTYVÄT keväällä 2025 HD-lähetyksiin. Tämä tarkoittaa, että perusmuotoiset eli SD-lähetykset päättyvät. Muutos koskee ensimmäisenä Yleisradion tv-kanavia, jotka siirtyvät pelkästään HD-lähetyksiin 31.3.2025. Kaupalliset kanavat puolestaan siirtyvät HD-lähetyksiin 30.6.2025. HD-siirtymä koskee nimenomaan antenni- ja kaapeli-tv-vastaanottoa. Television katseluun antenni- tai kaapeli-tv-verkon kautta tarvitaan siis jatkossa televisio tai digiboksi, jossa on HD-viritin. Mikäli vastaanotat televisiolähetykset esimerkiksi internetin välityksellä, ei sinun tarvitse huolehtia HD-siirtymästä.

Kansalaisaloite: Seniorineuvola lakisääteiseksi hyvinvointialueille

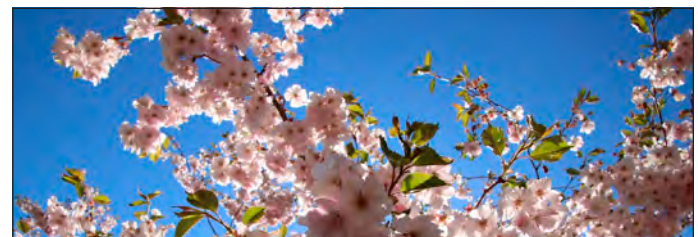
HÄMEEN ELÄKELÄISJÄRJESTÖJEN neuvottelukunta HENE on tehnyt kansalaisaloitteen, jossa ehdotetaan, että seniorineuvolapalvelu tulisi osaksi hyvinvointialueiden järjestämää ja tuottamaa perusterveydenhuollon palvelutarjontaa. Seniorineuvolaa tarvitaan ikäihmisten kokonaisvaltaisen ja säännöllisen terveydentilan seurantaan sekä matalan kynnyksen terveyden ja hyvinvoinnin palveluneuvontaan. Aloite etenee eduskunnan käsittelyyn, jos se on saanut 31.3.2025 mennessä vähintään 50 000 kansalaisten tekemään kannatusta. Lue lisää ja allekirjoita: www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/14109



Risto Anttonen
TOTUUSPELI
JA MUTTA NOVELLEJA

Jos haluat kertoa totuuden seniorin elämästä, kirjoita fiktio

www.expertserviceantoka.fi



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

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tilanne

SIIRTYMINEN hyvinvointialueelle toteutui turvallisesti. Vakauttaminen onnistui, ja nyt alueella suoritetaan palvelujen uudistamista sote-hyötyjen saavuttamiseksi.

Vuoden 2025 talousarvioesitys sisältää sekä tärkeitä panostuksia että talouden tasapainottamista. Siinä panostetaan erityisesti perustason palvelujen saatavuuteen.

Digipalvelut avataan kaikille asukkaille. Terveysasemien uudistusohjelmalla parannetaan hoitoon pääsyä, joka on yksi tärkeimmistä tavoitteista.

Talouden tasapainotusta jatketaan myös 2025 aikana. Tavoite on 30 miljoonan pysyvä kustannustason lasku. Toimintakulut 2025 ovat hieman yli 2 miljardia.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella on kaikki edellytykset onnistua palvelujen uudistamisessa. Alue on rakentanut toimivan hyvinvointialueen, tasapainottanut taloutta ja parantanut saavutusta lähes kaikissa palveluissa.

Hyvinvointialue tekee vuosina 2025 ja 2026 ylijäämäisen tuloksen, koska lain mukaan vuosina 2023 ja 2024 syntynyt alijäämä täytyy kattaa vuoden 2026 loppuun mennessä. Ensi vuoden ylijäämä on talousarvioehdotuksessa 80 miljoonaa euroa.

Olli Männikkö

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vanhusneuvoston puheenjohtaja

SANA SINULLE



Markus Ek
Pappi
Lauttasaaren seurakunta

Immanuel – Jumala kanssamme

Kirjoittaessani tätä elämme lokakuun loppupuolta, kun syksyn ruska jaksaa vielä loistaa etelän metsissä. Talvi tekee hiljalleen tuloaan, mutta ajatukseni kääntyvät jo joulun sanomaan. Mikä tekee minulle joulun? Onko se lumi ja pakkanen, rakkaat ihmiset ympärilläni, jouluherkut ja kirkossa kaikuivat sydäntäni koskettavat joululaulut vai kenties lahjat? Vai onko joulun ytimessä sittenkin jotain syvempää? Kiitollisena voin sanoa, että nämä asiat kuuluvat jouluuni, mutta joulun syvin merkitys on minulle jotain paljon enemmän – se on muuttanut koko maailmani.

Pohtiessani joulun sanomaa, mieleeni nousee ristiriitaisia kuvia maailmasta: sodat, yksinäisyys, talouden vaikeudet, ihmisten pahoinvointi, luonnonkatastrofit, polarisoituminen. Maailman levottomuudet muistuttavat meitä siitä, että moni ihminen kärsii tälläkin hetkellä. Jeesuksen syntyessä Israel-Palestiinan aluetta hallitsi Rooman sotilasjunta, ja alistettu kansa kärsi epäoikeudenmukaisuuksista päivittäin. Paikalliset johtajat liehittelivät valloittajia omaa etuaan ajaen, ja yhden hallitsijan kateuden takia Joosef, Maria ja vastasyntynyt Jeesus joutuivat pakenemaan. Lapsi, joka tuli pelastamaan maailman, eli ensimmäiset vuotensa pakolaisena. Kuten sanotaan: ”Ei ole mitään uutta auringon alla.”

Matteuksen evankeliumin ensimmäisessä luvussa kerrotaan ihmeellisesti: ”Katso, neitsyt tulee raskaaksi ja synnyttää pojan, ja hänelle annetaan nimeksi Immanuel – se merkitsee: Jumala on meidän kanssamme” (Matt. 1:23). Tämä nimi, Immanuel, kertoo Jumalan suunnitelmasta syntyä ihmisten keskelle, tulla yhdeksi meistä meidän vierellemme kaiken rikkinäisyyden, vihan ja itsekkyyden keskelle. Jumala tuli ihmiseksi, jotta me voisimme elää Hänen taivastansa jo nyt todeksi.

Immanuel-nimi muistuttaa tänäkin jouluna, että Jumalan Poika, Jeesus Kristus, on kanssamme. Olipa elämässämme mitä tahansa myllerrystä – taloudellisia huolia, sairautta, yksinäisyyttä tai masennusta – Jumala on rinnallamme. Hän ei hylkää ketään, vaan kutsuu yhteyteensä ja tarjoaa rakkautensa. Hänen täydellinen rakkautensa kantaa meitä joka hetki antaen toivon tulevaan. Joulu on minulle ennen kaikkea pysähtymistä tämän mykistävän totuuden äärelle. Se kertoo Jumalan rakkaudesta ja armosta, joka koskettaa jokaisen ihmisen elämää.

Haluan rohkaista sinua ystäväni: me saamme elää luottaen siihen, että Immanuel on kanssamme tänäkin jouluna.

Toivotan sinulle siunattua Vapahtajamme syntymäjuhlaa!

Tällä palstalla vuorottelevat
Suvi-Anne Siimes ja
Tuomo Yli-Huttula.



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry

Eläkeuudistuksen myötä tulee säästämistä ikävä

Työmarkkinaosapuolten eläkeneuvottelujen on määrä valmistua ensi vuoden tammikuussa. Niitä on käyty pääosin suljettujen ovien takana ilman suurempaa mediajulkisuutta. Lehdissä on esiintynyt eläkepoliittista kirjoittelua aika ajoin senkin edestä.

Omiin silmiini on osunut toistuvasti toive siitä, että Suomen eläkejärjestelmää pitäisi uudistaa yksilöllisen eläkesäästämisen suuntaan. Siitä ovat kirjoittaneet ainakin Helsingin pörssin toimitusjohtaja **Henrik Husman** ja Pörssisäätiön toimitusjohtaja **Sari Lounasmeri** (HS 9.9.) sekä OP-varainhoidon entinen pääekonomisti **Catherine Reilly** (HS 28.10.). He haluaisivat siirtää eläketurvan järjestämiseen liittyviä riskejä osin yksilön omalle vastuulle.

On hienoa, että myös osakesijoittamisen ja varainhoidon ammattilaiset haluavat käydä periaatteellista keskustelua eläkejärjestelmän kehittämisestä.

Tilaa heidän esittämilleen toiveille tuskin kuitenkaan löytyy ainakaan nyt käsillä olevasta uudistuksesta. Tai ainakin eläkejärjestelmän kulmakiviksi todettiin jo hallitusohjelmassa etuus- ja vakuutusperusteisuus eli se, että riskejä kannetaan yhdessä.

Orpon hallituksen neuvottelutulokselle asettamaan takarajaan on enää alle kolme kuukautta. Uusien rakenteellisten muutosten lisääminen neuvottelutulokseen olisi tällä aikataululla käytännössä mahdotonta.

Siksi eläketurvan järjestämiseen liittyviä riskejä kannetaan varmasti jatkosakin yhdessä.

Nykyisen eläketurvamme hyviin puoliin kuuluu sen ennakoitavuus. Se pitää osaltaan yllä ikäihmisten ostovoimaa ja kulutusta. Tähän ennakoitavuuteen voi kuitenkin tulla muutoksia myös ilman varainhoitajien toiveiden toteuttamista. Näin on siksi, että eläkeuudistuksen toimeksiantoon kuuluu niin sanottu automaattinen vakauttaja. Jos sellainen otetaan käyttöön, työeläkkeisiin vuosittain tehtävät indeksikorotukset vaihtelisivat jatkossa enemmän kuin tähän mennessä on ollut tapana. Se heikentäisi eläketurvan ennakoitavuutta ensin vähän ja pidemmän ajan kuluessa enemmänkin nykytilaan verrattuna.

Tämän muutoksen myötä monille eläkkeensaajille – ja myös useille itseni ikäisille lähivuosien aikana eläkkeelle jääville palkansaajille – voi vielä tulla omaa aiemmin tehtyä säästämistä ikävä. Siksi yksilöllisen säästämisen lisääminen on sinällään kannatettava asia. Sitä ei kuitenkaan tulisi tehdä nykyisen eläkejärjestelmän kustannuksella, vaan pikemminkin sitä täydentävänä lisänä.

/ ”Nykyisen eläketurvamme hyviin puoliin kuuluu sen ennakoitavuus.” /



Joulu matkoilla

Joulua voi viettää muuallakin kuin kotona. Miten olisi esimerkiksi joulu laivalla tai kaukomailla?

Teksti Petri Rytkönen | **Kuvat** Petri Rytkönen



Perinteiset joulunviettotavat omassa kodissa tai sukulaisten luona ovat tulleet tutuksi varsinkin seniори-ikäisille. Monet ovat alkaneet pohtimaan, miten muutoin voisi joulunajan viettää kuin kotona joulutunnelmissa. Matkustaminen kotimaassa tai vähän kauemmaksi on yksi elämyksellinen vaihtoehto.

Mielenkiintoisia ja tunnelmallisia vaihtoehtoja löytyy niin itsenäisesti matkustaville kuin pakettimatkojen ystäville. Toisaalta joulunpyhiä kotipaikkakunnalla voi rikastaa lähimatkailulla.

Perinteiset joulumatkat. Perinteiseen joulumatkaan esimerkiksi sukulaisten tai ystävien luo voi tuoda maustetta majoittumalla kyseisellä paikkakunnalla tai vaikka oman kotikaupungin hotellissa lähilomailun merkeissä. Samalla saa pidettyä kiinni tutusta jouluperinteestä, mutta voi nauttia hotellimajoituksen vaivattomuudesta.



Miten olisi joulu palmun katveessa?



Senioreille voi suositella erityisesti boutique-hotelleja, jotka eroavat ketjuhotelleista omaperäisyydellään. Oli hotelli mikä tahansa, on hyvä varmistaa, että palvelut ovat saatavissa myös joulunpyhinä.

Mielenkiintoisia hotelleja tai hostelleja löytyy lähes joka pitäjältä. Pienellä seikkailunhalulla ja ennakkosuunnittelulla voi löytää itsensä vaikka Saimaan rannalta rauhaisalta hotellilomalta, Ahvenanmaalta saaren lempeästä joulusta nauttien tai Lapin pohjoisilta perukoilta Kilpisjärven Saana-tunturin kupeelta hiihtelemästä.

Eksoottiset joulukohteet. Lämpöä ja eksotiikkaa kaipaaville kaukomatkaajille löytyy paljon vaihtoehtoja esimerkiksi eteläiseltä pallonpuoliskolta. Jos pidemmät matkustusajat eivät haittaa, voi joulu Karibiassa, Thaimaassa tai Australiassa olla joulu sinulle.

Joulua vietetään tavalla tai toisella jokaisessa kolkassa maapalloa, paikallisen kulttuurin mukaan. Perinteinen joulu voi saada uudenlaista näkökulmaa paikallisista perinteistä ja tavoista. Voipa joulu-kuuselle olla mainio vaihtoehto joulupalmusta.

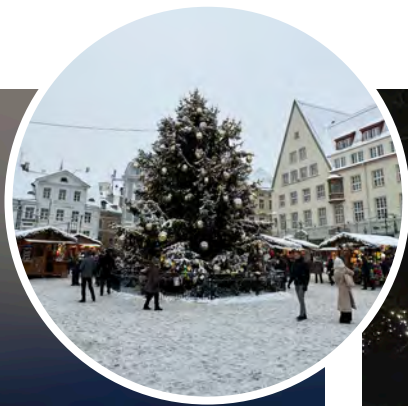
Hieman lähempänä joulua voi viettää Kanarian lämmössä tai Välimeren vaihtelevissa joulukeleissä.

Jouluristeilyt. Miltä kuulostaisi jouluristeily Tukholmaan tai Tallinnaan? Joulun aikaan monet laivat tekevät jouluristeilyjä, joissa voit keskittyä rentoutumiseen ja perinteiseen joulutunnelmaan. Senioreissa on myös heitä, jotka haluavat laadukasta ja vaivatonta joulutunnelmaa laivalla.

Erinomainen vaihtoehto tähän on Tukholman risteily Helsingistä tai Turusta. Vaihtoehtona on myös Tallinnan risteilyjä, risteily Rostockiin tai jokiristeily Keski-Euroopassa. Miksipä ei kokeilisi jouluista loistoristeilyä Välimerellä, Kanarialla tai Karibiassa?

Risteilyillä voit hemmotella itseäsi laivojen kylpylöissä, nauttia buffetin tai à la carten tarjonnasta, jammailla jouluisen musiikin tahdissa ja rentoutua joulusaunassa. Mikä sen mukavampaa kuin tutustua kohdekaupungin joulutunnelmaan ennen matkan paluusuutta.

Jouluinen Tallinna
osaa yllättää
kokeneekin
matkailijan.



Lähimatkailuun
saa uutta nostetta
yöpymällä
hotellissa.



Saksa on hyvä
matkakohde
kulttuurinnälkäisille.
Perinteisellä Suomi-
kojulla on jonoa.



/ ”Joulutorien tunnelmallisuus on vertaansa vailla.” /

Jouluiset kulttuurimatkat. Kulttuurinnälkäisille vaihtoehtoja löytyy erityisesti Saksan ja Italian suunnalta. Joulumarkkinat Saksassa ja jouluseimet Italiassa ovat näkemisen ja kokemisen arvoisia. Lämmin glühwein, weisswurst ja kaalimuhennos tuovat vaihtelua suomalaisen joulun makumaailmaan.

Harras kirkkohetki joulutorien kiertämisen keskellä tuo rauhaa myös kulttuurimatkapainotteiseen joulunviettoon. Joulutorien tunnelmallisuus on vertaansa vailla, joten on hyvä varautua kulkemaan useammassa kaupungissa. Tällöin hyvä vaihtoehto omatoimimatkalle on lähteä esimerkiksi ryhmämatkalle.

Vinkkinä senioreille on valita sellainen matka, jonka ohjelma on kiireetön ja suomenkielisen matkanjohtajan tai oppaan opastama.

Hyvinvointilomat senioreille. Loma hyvinvointi-hotellissa kotimaassa tai ulkomailla on myös hyvä mahdollisuus. Kuumien kylpyjen, hoitojen ja kiireet-

tömän hotellielämän ystäville hyvinvointimatka on harkinnan arvoisen.

Hyvinvointia on monenlaista. Osa tykkää kuumista kylvyistä ja kulttuurista, osa hemmottelevista hoidoista ja hieronnasta, toiset taas saavat hyvinvointia urheilupainotteisesta lomasta.

Osa hyvinvointimatkoista voi olla myös esteettömiä, jolloin myös huonommin liikkuvat tai liikuntarajoitteiset henkilöt pääsevät helposti matkalle mukaan.

Joulu on jokaisen oma. Erilaisia ja uusia tapoja viettää joulun aikaa löytyy jokaiselle. Olipa kyse sitten perinteisestä joulusta, joulusta jonka perinteisiin tuo jotain pientä uutta lähimatkailulla tai jostain uudesta ja jännittävästä tavasta viettää joulua hieman kauempana, löytyy paljon erilaisia vaihtoehtoja. Eri hintaluokista matkoja kannattaa siis kysyä senioriliiton yhteistyökumppaneilta Viking Lineltä, Matkapojilta sekä Kristina Cruisesilta. Seuraavalla sivulla kumppaneidemme vinkkejä joulunviettoon.

Eppu Nuotio & Tiina Brännare

Kaikessa Soi Rakkaus!

Musikaalikomedia, jossa soi
Kaija Koon ylistetyt laulut.

Ohjaus Timo Rissanen.
Kantaesitys Imatran
kesäteatterissa 24.6.2025.

Koe Imatran-
kosken kuohut
Imatrankoski.fi





teatteri-imatra.fi




KEVÄT 2025



LINNAN JUHLAT

ÄITIÄ IKÄVÄ

**SYLVI - ENSIMMÄINEN
NAINEN** / ENSI-ILTA 15.2.

**TATU JA PATU
SYÖMÄÄN** / ENSI-ILTA 5.4.

**KEKKONEN - SYNTYMÄSTÄ
KUOLEMATTOMUUTEEN**
ENSI-ILTA 25.6. / Naisvuori-näyttämö

mikkelinteatteri.fi   

044 402 1539 | liput@mikkelinteatteri.fi | [lippu.fi](#)

Teemassa



Joulun matkat matkakumppaneilta

Viking Line – Punainen on joulun väri!

Joulumieli syntyy kiireettömästä yhdessäolosta. Se maistuu joulupöydän tutuissa ja vähän uudemminkin herkuissa. Se on kuusen ja joulukukkien tuoksua, joululauluja ja lahjapaketteja. Kaikki tämä odottaa valmiina Punaisten laivojen jouluristeilyillä.

Gabriellan jouluristeily 23.12., Viking Gracen jouluristeily 24.12., Viking Cinderellan jouluristeily 24.12., Viking Gloryn jouluristeily 24.12.

Matkaporjat – Kohti joulun tunnelmaa!

Seniorit arvostavat matkustamisen helppoutta. Suorat ja mahdollisimman lyhyet lennot, hyvätasoiset hotellit, kuljetukset kohteessa ja suomenkielinen opas mukana matkalla ovat asioita, joita seniorit matkoiltaan haluavat.

Valikoimassa on muun muassa jouluristeilyjä, kaupunkilomia ja joulumarkkinamatkoja. Suosittuja kohteita ovat esimerkiksi Tallinna, Tukholma ja Berliini. Uusina suosikkeina mm. Italian joulutorit, Tsekki ja joulunajan kiertomatkat. Matkoihin sisältyy usein opastettuja kierroksia, joulupöytiä ja joulutapahtumia. Lisäksi tarjolla on teemamatkoja, kuten joulukonsertteja ja kulttuurimatkoja.

Kristina Cruises – Nauti ihanasta jouluajasta risteilylomalla!

Lähde kiertelemään joulun alla Keski-Euroopan joulutoreja Tonavan tai Mainjoen varrella.

Jouluajan jokiristeilyt lumoavat paitsi tunnelmallaan myös kauneudellaan. Vaihtoehto löytyy myös lämpimämmiltä vesiltä. Kanariansaarten risteily on oiva tapa yhdistää aurinkoloma ja risteilyn vaivattomuus.

ROPAX-risteilyt ovat helppo tapa lähteä pakoon joulun kiireitä. Perinteinen jouluristeily Saksaan ropax-laivalla tekee joulustasi rennon ja yhteisöllisen.



Iloa ja voimaa arkeen!

Voimista lihaksia riittävästi ja riittävän usein

Lihaskunto vähenee iän myötä, joten lihasten vahvistamisen merkitys toimintakyvyn edistämiseksi kasvaa entisestään. Voit tehdä lihaskuntoharjoittelua kotona, mutta jos haluat tehdä sitä opastetusti tai ryhmässä, tervetuloa Urheiluhalleille.

Tule liikkumaan yksin tai ryhmässä

Liikunta tekee hyvää lihaksille, nivelille ja sydämelle, mutta myös mielelle! Pysy siis iloisena ja liikkuvana. Tervetuloa meille, sillä olemme matalan kynnyksen paikka ja meillä on rento meininki. Löydämme sinulle sopivan vaihtoehdon, joka voi olla uinti, vesijuoksu, vesivoimistelu tai muu sopiva ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu omalla ohjelmalla tai ohjatusti ryhmässä.

Eläkeläisille 15 % edullisemmat hinnat:

Kuntosali	päiväkortti	kokopäiväkortti
10 krt *	55,25 €	63,75 €

Päiväkortti kuntosali: kaikki hallit arkisin klo 14.00 saakka, la-su koko päivä

Ryhmäliikunta	päiväkortti	kokopäiväkortti
10 krt *	63,75 €	72,25 €

Päiväkortti ryhmäliikunta: kaikki hallit arkisin klo 8.30-14.30

* Sisältää uintiedun!

Uinti	UH	Mäkelänrinne	Vuosaari
10krt	31,15 €	34,20 €	34,20 €

UH: Kallio, Kontula, Malmi, Pasila, Siltamäki, Töölö

urheiluhallit.fi

URHEILUHALLIT

KALLIO | KONTULA | MALMI | MÄKELÄNRINNE | PASILA | SILTAMÄKI | TÖÖLÖ | VUOSAARI



KUKA?

Hannu Norjanen (60)

- ✘ Professori, Cantores Minores -kuoron taiteellinen johtaja.
- ✘ Työuralla: Kuorojohtajana koko aikuisiän ajan, esimerkiksi Tapiolan kamari-kuoron johtaja vuodesta 1998. Aikaisemmin mm. Lappeenrannan ja Vaasan kaupunginorkesterien kapellimestarina.
- ✘ Syntynyt Mynämäellä, kotoisin Espoosta.
- ✘ Harrastukset: lukeminen, historia ja kielet.
- ✘ Perhe: vaimo ja kolme aikuista lasta.

Ääni on instrumentti

Kuoroharrastus voi tarjota mielekkään elinikäisen harrastuksen, kertoo Cantores Minores -kuoron taiteellinen johtaja Hannu Norjanen.

Teksti Timo Vuori | Kuva Cantores Minores

Cantores Minores on Suomen suurin ja vanhin poikakuoro. Monelle suomalaiselle kuoron 150 hengen A-kuoro on tuttu valtiollisista tilaisuuksista.

Kuoro vaalii protestanttista poikakuoroperinnettä. Kuoro on lisäksi musiikkiopisto, jossa on noin 300 oppilasta ja 15 opettajaa.

”Ura” kuorossa kestää noin kouluiän verran, päättyen usein viimeistään vähän ylioppilaskirjoitusten jälkeen.

Poikakuoro on ennen kaikkea instrumentti, jolla on erityinen, oma sointi. Jokaisella on oma paikkansa kuorossa, joka vaihtuu iän ja äänen kehittymisen myötä.

Kuorossa opitaan myös sosiaalisia taitoja ja kieliä, toisen ymmärtämistä sekä tutustutaan erilaisiin kulttuureihin.

Mitä taiteellinen johtaja tekee työkseen?

Taiteellinen johtaja vastaa A-kuoron harjoituksista ja sen esiintymisten johtamisesta. Hän vastaa myös ohjelmiston ja koulutuksen suunnittelusta, sidosryhmätyöskentelystä sekä

yhteydenpidosta vanhempiin. Taiteellinen johtaja on kuoron yhteydessä toimivan musiikkiopiston rehtori.

Miten joulunaika näkyy kuoron ohjelmistossa?

Joulua edeltävät viikot ovat sesonkiaikaa kuorolle. Perinteisten joulukonserttien lisäksi on yksityiskonsertteja.

Kuorolla on **J.S. Bachin** jouluoratorio Helsingin tuomiokirkossa ja neljä perinteistä joulukonserttia. **Iiro Rantalan** kanssa kuoro toteutti yhteisjoulukonsertin jo 30. marraskuuta. Kuoron tiernapoikia voi tilata yksityis-tilaisuuksiin.

Mitkä ovat kuorolaulun hyödyt ikääntyneelle, ja onko eläkkeellä liian myöhäistä aloittaa kuoroharrastusta?

Aina voi aloittaa kuorolauluharrastuksen. Pitää vain löytää itselleen sopiva ryhmä. Sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi kuorotoiminta tarjoaa mahdollisuuden tehdä jotain keskittyneesti ja pitkäjänteisesti. Musiikki ruokkii mielikuvitusta.

Hannun
pointit

JOKAISEN ÄÄNI LASKETAAN

Kuorossa jokaisen ”oma ääni” on ainutlaatuinen ja se muokkaa kokonaisuutta. Tämä pätee mielestäni kaikessa elämässä.

KUUNTELE TOISIA
Kuorossa laulaminen vaatii oman äänen kuulemisen lisäksi muiden kuuntelua herkällä korvalla.

ARS LONGA VITA BREVIS

Jokaisella meistä on oma osuutemme viestikapulanviejänä, jolloin lisäämme viestiin omat sisältömme ja välitämme viestin edelleen eteenpäin.



HANNA HAUTALA

← Matalien hyllyköiden ylitse asiakas näkee opasteita kauempaa eikä tuotteita tarvitse kurkotella korkealta, mikä helpottaa vanhempia ihmisiä. Leveät käytävät ovat helpon kulkea kärryillä, rollaattorilla tai pyörätuolilla.

Palkittu ruokakauppa huomioi ikäihmiset

Eläkeläiset ovat ruokakaupalle tärkeä ja kasvava asiakasryhmä, sanoo diplomikauppias Markku Hautala K-Citymarket Järvenpäästä.

Teksti Kari Mäkelä

/ ”Asiakas opastetaan perille saakka.” /

Järvenpäässä sijaitseva K-City-market valittiin vuonna 2019 maailman parhaaksi ruoka-kaupaksi. Kehittäminen ei lopunut siihen, vaan tänä vuonna valmistui laaja uudistusprosessi.

Kolmannen polven kauppiaan **Markku Hautalan** mukaan kauppa ei saa olla koskaan valmis, vaan kehitystä pitää aina tapahtua. Uudet laajennussuunnitelmat ovat jo pitkällä, ja lisäneliöitä tarvittaisiin ainakin tuhat.

– Toimiva ruokakauppa on hyvän elämän peruskivi. Haluan kehittää kauppaan ihmisten olohuoneeksi, jossa viihdytään, voidaan tavata ystäviä ja nauttia elämästä. Ihmisen pitää syödä 2–3 kertaa päivässä, ja siihen hän tarvitsee hyvää ruokakauppaa, hän sanoo.

– Kaupalla on iso rooli siinä, minkälaista elämää elät.

Järvenpään K-Citymarket kätkee sisäänsä myös muita palveluita. Kahvilaa Hautala pitää erittäin tärkeänä. Lisäksi tiloissa toimii Alko, suutari, posti ja apteekki. Tuloaulasta löytyvät myös vessat, joiden merkitystä Hautala myös korostaa.

Lyhyen kävelyn logiikalla. Kaupan äänimaisemaa Hautala on tutkinut paljon asiantuntijoiden kanssa, sillä varsinkin koneista tulee paljon ääntä. Uudistuksen myötä kauppaan onkin hankittu Suomen ensimmäiset akustoidut kylmälaitteet.

Valaistus on suunniteltu ikäihmisillekin sopivaksi, ja matalat hyllyrakennelmat on tehty asiakkaita huomioiden. Niiden yli asiakas näkee kauemmaksi punaisiin opas-

teisiin, joissa on valkoiset selkeät kirjaimet.

Hyllyistä ja leveistä käytävistä tulee mieleen pieni kaupunki, jossa ruokaa voi poimia mukaansa kuten vanhempien ihmisten vielä muistamista kivijalkakaupoista. Sopivalta korkeudelta, rauhallisessa tahdissa, aina saman tuotteen löytäen samasta paikasta. Välillä voi istahtaa tuolille lepäämään.



↑ **Diplomikauppias Markku Hautala kehittää ruokakauppansa uusilla innovaatioilla ajatellen ikäihmisten tarpeita.**

Lyhyen kävelyn logiikka tarkoittaa sitä, että sinapit sijaitsevat makkaroiden lähellä eikä niitä joudu etsimään kaukaa toisistaan.

Kaupan henkeen kuuluu myös se, että asiakkaan kysyessä henkilökunnalta jonkin tuotteen sijaintia, hänet opastetaan perille saakka. Hymyllä ja palvelulla voittaa paljon.

Kun Hautala vieraili Tuusulan seniorien kuukausitapaamisessa, hän heitti luovasti, että onhan mahdollista, että joskus aamun tunteina, kun eläkeläiset poikkeavat kaupassa, siellä soi ”oldies ja goldies”.

Hautala kouluttaa eri puolilla Suomea yrityksiä, ja Järvenpään kaupassa vierailee paljon uteliaita myös ulkomailta katsomassa, miten hän on kehittänyt ruokakauppaa. Hän itse kiertää laajasti ulkomailla tutustumassa kauppoihin ja on osallistunut useasti myös Pafoksella pidettyihin filosofiaseminaareihin.

Kala vetää kaikenikäisiä. Viime kesänä Hautala vieraili Italiassa tutustumassa ruokakulttuuriin ja viehättyi sikäläisestä ”isoäitikkulttuurista”, jossa vanhempia arvostetaan. Isoäidit opettavat ruokien valmistusta – kuinka tehdään hyvää pastaa ja niin edelleen. Sellaista yleistä ikäihmisten



Tonavan jokiristeily

4.-9.4.2025 alk. 2206 €/hlö/2hh



Herkuttelijoiden Emilia-Romagna

6.-10.5.2025 alk. 1887 €/hlö/2hh



Risteily Dubrovnik- Split

17.-24.5.2025 alk. 1990 €/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

arvostusta hän haluaisi myös kauppansa kautta välittää.

Vanhempia ihmisiä on ajateltu siinäkin, kun kaksi ja puoli vuotta suunniteltiin liekkikitchen-konsepti. Sushipöydät sekä kala- ja lihatiskit tarjoavat vaihtoehtoja päivittäiseen ruokailuun.

– Yli 55-vuotiaiden suosikki on selvästi palvelukala, Hautala toteaa.

Sushin myynti Järvenpään cittarissa alkoi jo vuonna 2016. Nykyisin kaupan valikoimaan kuuluu lukuisia japanilaisia tuotteita, ja toukokuussa kaupan ohi kulkeva katu nimettiin kaupungin kiitoksena Sushikujaksi.

Viime vuoden lokakuussa Hautala vastaanotti Japanin suurlähettilään **Okada Takashin** huomionosoituksen.

– Haluamme esittää kiitollisuutemme Markku Hautalan työlle ja toivomme hänen tulevaisuudessa jatkavan japanilaisen ruokakulttuurin edistämistä, suurlähettiläs totesi palkitsemistilaisuudessa.

Yksityiskohdat ratkaisevat.

Tulevasta joulusta Hautala odottaa taas vilkasta. Ensimmäiset palaverit tämän joulun suunnitteluun on pidetty jo viime tammikuussa. Silloin on saatu edellisen joulun myyntitilastot. Kinkut ja suklaarasiat on tilattu juhannuksen aikoihin.

Luulisi, että joulun jälkeen kauppias voisi vetää vähän henkeä, mutta Järvenpään cittarissa vuodenvaihteessa pitää jo vastata voimakkaaseen sushin kysynnän kasvuun – sushista on tullut uusi uudenvuoden suosikkiruoka.

Hautala uskoo tulevaisuuteen ja toivoo, että rakenteelliset alijäämät kansantaloudessa saataisiin alas, jotta voitaisiin ihmisille kehittää taas parempaa elämää.

Hän toteaa oman bisnesfilosofiansa olevan, että bisnes lepää yksityiskohdissa.

– Yleisiä linjoja kyllä hallitaan, mutta yksityiskohdat ratkaisevat.

FAKTA

Eläkeläisten ostoskoreissa ylikorostuvat erilaiset korput, sillit, silakat ja rinkelit ja alikorostuvat energia- ja urheilujuomat, dippikastikkeet ja etniset maut.

Uusimman ruokatrendikatsauksen mukaan ostokäyttäytymisessä korostuvat myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoittelu, harkittu kuluttaminen ja uusi täsmäruokailuksi nimetty ilmiö.

Lähitulevaisuudessa eläkeläiset haluaisivat lisätä ruokavaliionsa kalaa, vatsan hyvinvointia tukevia ruokia, erilaisia kaaleja, alkuperä- ja sydänmerkittyjä tuotteita sekä avokadoa.

LÄHDE: K-RYHMÄ

Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit

VERONAN OOPERAJUHLAT, 5 pv

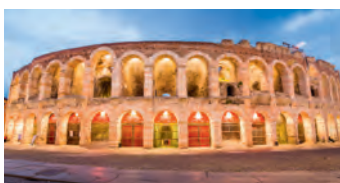
Shakespearen rakastavaisten kaupunki Verona ja maailmankuulut oopperajuhlat kruunaavat kesän juhlan ihanassa Italiassa. Lämmin ilta, tummeneva taivas, tuhansia kynttilöitä ja lähes kaksituhatta vuotta vanha roomalainen amfiteatteri – siinä ikimuistoisen oopperan kulissit. Matkan täydentää vierailu kanaalien Venetsiassa ja Gardajärven upeissa maisemissa.

Helsingistä 9.7., 23.7. ja 7.8.2025 alk. **1468€**

VERONAN OOPERAJUHLAT JA PUCCINI FESTIVAL, 6 pv

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

Helsingistä 29.7. ja 19.8.2025 alk. **1698€**



Veronan oopperajuhlat esitetään historiallisessa roomalaisessa amfiteatterissa



Matkalla tutustutaan myös tuhansien kanaalien Venetsiaan



Verona tunnetaan Shakespearen Romeon ja Julian rakkaustarinasta

ITALIAN RIVIERA, 8 pv

Tällä matkalla on runsaasti aikaa tutustua kauniiseen Italian Rivieraan, sekä omatoimisesti, että opastetuilla retkillä. Hotellimme sijaitsevat viehättävissä Santa Margheritan ja Rapallon kaupungeissa Välimeren rannalla. Hintaan sis. Finnairin lennot + matkatavarat • Kohteessa lentokenttäkuljetukset m/p • Majoitus hotellissa aamiaisin • Vierailu Genovan kaupungissa • Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa • Tervetulodrinkki ja kävelykierrros • Italian turistiverot

Helsingistä lauantaan 12.4.-17.5.2025

1 viikko alk./hlö 24h **1078€**

GARDAJÄRVI, ITALIA, 8 pv

Pohjois-Italian kauneimmat maisemat löytyvät Gardajärven ympäriltä – kristallinkirkas vesi ja järven ympärillä kohoavat upeat vuoret. Lisämaksusta opastetut retket mm. Veronaan ja Valpolicellan viinialueelle. Hintaan sis. Finnairin lennot + matkatavarat • Kohteessa lentokenttäkuljetukset m/p • Majoitus hotellissa aamiaisin • Risteily Gardajärvellä • Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa • Vierailu Sirmionen kaupungissa • Tervetulodrinkki ja kävelykierrros Gardassa

Helsingistä lauantaan 5.4.-24.5.2025

1 viikko alk./hlö 24h **898€**



Uutuusmatka Italian Rivieran upeisiin maisemiin



Italian Rivieralla koet myös Cinque Terren Unescon maailmanperintökohteen (lisämaks.)



Pohjois-Italian kauneimmat maisemat löytyvät Gardajärven ympäriltä

MATKAPOJAT

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

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

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



Puheenjohtajan kiitokset / Keilamestaruus ratkesi /
EETU:n kuulumiset / Paikallisyhdistysten terveisiä /
ESU-konferenssi /SenioriAppin kirjautumisohjeet /
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Järjestötyön kehittämisen ja vaikuttamisen vuosi

Toimintavuosi 2024 jää aikakirjoihin tärkeänä senioriliiton järjestötyön sisäisen kehittämisen ja ulkoisen vaikuttamisen vuotena. Järjestötoiminnan keskiössä on ollut kolmen verkoston rakentaminen:

Seniorilähtetiläiden verkoston myötä liiton hallitus ja liittovaltuuston puheenjohtajisto on jalkautunut kentälle tukemaan piirien ja yhdistysten työtä. *Digiseniorien verkoston* avulla vahvistetaan jäsenistön digiosaamista sekä digipalvelujen käyttöönottoa ja ehkäistään digisyrjäytymistä. *Liikuntaseniorien verkoston* tehtävänä on yhdistyksen ja julkisten liikuntapalvelujen yhteistyön vahvistaminen seniorien hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi.

Tavoitteena on näiden verkostojen avulla tukea yhdistysten toimintaa ja luoda jäsenistölle liiton teeman mukaisesti elämäniloa ja voimaa arjessa jaksamiseen.

Järjestötyökalujen uudistaminen päivittä-mällä Kilta -järjestelmä ja uudistamalla SenioriAppi on koko järjestön kannalta poikkeuksellisen mittava ja työllistävä hanke. Sisäänajo vie aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä, mutta uudistukset helpottavat ja tehostavat työtä sekä kentällä että toimistossa.

Senioriliitolla on tänä vuonna ollut EETUn vetovastuu. Työtä on todella riittänyt, mutta myös näkyvyyttä on saatu. EETU on ottanut kantaa muun muassa eläkeläisten hyvinvointiin, asumiseen ja digitalisaatioon.

Hyvinvointialueiden uusi palvelumalli on johtanut perinteisten hoivapaikkoja vähenemiseen. EETU edellyttää, että hyvinvointialueiden tulee järjestää riit-

tävästi ympärivuorokautisen palveluasumisen paikkoja kasvavan vanhusväestön tarpeisiin ja että valtio turvaa siihen riittävästi resursseja.

Digitalisaation myötä asiointi on siirtynyt kiihtyvällä tahdilla verkkoon. Uudella teknologialla on kiistatta hyvät perusteensa, mutta siihen liittyy suuri inhimillinen haaste: miten estää ikäihmisten digisyrjäytyminen ja pitää heidät mukana yhteiskunnassa, täysivaltaisina toimijoina?

Digitaidoton joutuu kohtaamaan arjen haasteet päivittäin esimerkiksi asioidessaan verkkopankissa tai viranomaispalveluissa. Lisäksi verkossa tapahtuvien petosten ja väärinkäytösten uhreina ovat usein iäkäämmät ihmiset.

EETU tukee vanhusasia-valtuutetun ehdotusta kansallisesta digituen järjestämisestä sekä edellyttää, että digitaalisten palveluiden rinnalla tulee aina olla tarjolla painettua tietoa ja mahdollisuus hoitaa viranomaisasiat perinteisenä lähipalveluna.

Kiitos kaikille järjestön toimintaan osallistuneille senioreille ja yhteistyökumppaneille. Kiitos toimiston väelle ahkerasta työstä sekä tuesta. Ja erityinen kiitos järjestön luottamushenkilöille ja vapaaehtoisille tärkeästä ikäihmisten hyväksi tehdystä työstä. Tästä on hyvä jatkaa uuteen vuoteen – yhteistyö on voimaa ja yhdessä saamme enemmän aikaan!

Rauhasaa joulun aikaa sekä onnea ja terveyttä vuodelle 2025.

Kari Kantalainen
Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



”Yhdessä saamme enemmän aikaan.”

Senioriliiton keilamestaruus 2024 ratkesi

KANSALLISEN senioriliiton keilakilpailut pelattiin jo toista vuotta peräkkäin Tampereella. Mestaruudesta kilpailemassa oli kaikkiaan 60 miestä ja 21 naista. ”Nuorten” miesten, alle 75-vuotiaiden, sarjan voitti **Markku Pyy** Järvenpäästä, yli 75-vuotiaiden sarjan voitti **Kauno Mäkelä** Nokialta.

Naisten alle 75-vuotiaiden kilpailun voitti **Päivi Enstedt** Akaasta ja yli 75-vuotiaiden sarjan **Raija Laakkonen** Helsingistä.

Parikilpailun voittivat **Tuula Vainio** ja **Jaakko Räikkönen** Raumalta.

Joukkuekilpailun voitti Järvi-Pohjanmaan seniorit 2-joukkue.

Onnittelut kaikille voittajille! Pelituloskokonaisuudessaan on julkaistu Kansallisen senioriliiton nettisivuilla.



Liiton laulukirjoja edullisesti

SENIOREIDEN laulukirjoja on nyt tilattavissa edullisesti seitsemän euron (7€/kpl) kappalehintaan. Tilauksen voi tehdä yhdistyksen sihteeri tilausportaalista. Tarjous on voimassa rajoitetun ajan.



TIMO VUORI

↑ EETUn talousarvioesitystä koskevan kannanoton luovutustilaisuus eduskunnassa.

EETU ry talousarvioesityksestä:

Veronkorotuksilla ja sosiaalitukien leikkauksilla on kielteinen vaikutus eläkeläisten talouteen

ELÄKELÄISLIITOT ilmaisivat eduskuntaryhmille huolensa veronkorotusten ja leikkausten yhteisvaikutuksista eläkeläisten arkeen ja talouteen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry luovutti eduskuntaryhmille kannanottonsa vuoden 2025 talousarvioon ja lainsäädäntöön tiistaina 8.10.2024.

– Talouden sopeutus- ja leikkaustoimenpiteitä tehdessä on kuitenkin huomioitava se, että eläkeläisillä on työikäisiä rajallisemmat mahdollisuudet nostaa henkilökohtaisilla toimillaan tulotasoaan. Useimmilla ei ole käytännössä tätä mahdollisuutta jo pelkästään iän ja terveyden vuoksi, muistutti EETUn puheenjohtaja **Kari Kantalainen** puheenvuorossaan eduskuntaryhmille.

Eläkeläisten verotus ei saa olla palkansaajien verotusta korkeampaa. EETU kritisoi myös suunnitel-

mia leikata kotitalousvähennyksiä. Kotitalousvähennyksen yhtenä tavoitteena on mahdollistaa ikäntyneiden asuminen omassa kodissa pidempään.

Kannanotossa tuotiin esille se, että kaikkien ehdotettujen leikkaus- ja sopeutustoimien yhteisvaikutus voi olla eläkeläiselle vuositasolla useita satoja euroja.

EETU on huolissaan STEA-avustusten leikkausten negatiivisista vaikutuksista yhteiskuntaan. SOSTEn jäsenjärjestöt tekevät vaikuttavaa ja ennaltaehkäisevää työtä.

EETUn mielestä omalääkäri- ja hoitajamalli voisi tuoda säästöjä terveydenhuoltoon ja samalla parantaa hoidon laatua.

Raportti kannanoton luovutustilaisuudesta ja talouskannanotto ovat kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa senioriliitto.fi.

EETU on lausunut

EETU antoi lausunnon asemahaltijan tehtävien järjestämisestä 20.9. sekä sosiaali- ja terveydenhuollon valvonnasta annetun lain muuttamisesta 14.10.

EETUn alueellinen eläkeläistapahtuma Seinäjoella

SEINÄJOEN alueellisen eläkeläistapahtuman 30.10.2024 toteutuksesta vastasi senioriliitto. Puhujina olivat eduskunnan ensimmäinen varapuhemies, Etelä-Pohjanmaan aluevaltuuston puheenjohtaja **Paula Risikko**, hyvinvointialuejohtaja **Tero Järvinen**, Pohjanmaan senioripiirin puheenjohtaja **Erkki Honkala** ja edunvalvonnan suunnittelija **Timo Vuori**.

EETU järjesti syksyn aikana kuudella hyvinvointialueella alueellisen eläkeläistapahtuman.



TIMO VUORI

↑ Eduskunnan varapuhemies, Etelä-Pohjanmaan aluevaltuuston puheenjohtaja **Paula Risikko** ja Pohjanmaan senioripiirin puheenjohtaja **Erkki Honkala**.

LIISA NYKÄNEN



”Uraani halkeaa...”

EURA Ihan loppusijoituspaikkaa Euran senioreille ei sentään osoitettu mutta moneen sähköiseen paikkaan ja asiaan 37 senioria tutustui lokakuuisella Olkiluodon ydinvoimala -retkellä.

Ydinvoimalan vierailukeskuksessa senioreille selvitettiin Eurajoen Olkiluodossa sijaitsevien kolmen ydinvoimalan toimintaperiaatteet, kerrottiin niiden rakentamisesta ja myös tulevaisuudesta.

Käytetty ydinpolttoaine siirretään välivarastosta kapselointilaitoksen kautta loppusijoitettavaksi 400–450 metrin syvyyteen Olkiluodon peruskallioon louhittuihin loppusijoitustiloihin. Loppusijoitus työ alkaa lähivuosina, ja sen on tarkoitus jatkaa ainakin 2100-luvun alkupuolelle.

Seniorit kävelivät 60 metrin syvyydessä maan sisällä olevaan voimalaitosjäteluoilaan, jossa säilytetään matala- ja keskiaktiivista jätettä kallioon louhituissa 35 metriä syvissä siloissa.

Moni mieltä ydinvoimasta askarruttanut kysymys sai vastauksen retkipäivän aikana, ja opittua kerrattiin Sähköä uranista -tiedenäyttelyssä.

Liisa Nykänen

TARJA RINNE



Aurinkoisen Oslon aarteet

HELSINKI Helsingin kansallisen senioripiiriin syyskuinen matka Osloon tarjosi nähtävää ja koettavaa kaikille aisteille – taidetta, ruokaa ja elämyksiä.

Matka Osloon tehtiin kauniissa kesäsäässä. Ensimmäinen kohteemme oli Oslon oopperatalo. Oopperatalo on kokonaistaideteos pienintä yksityiskohtaa myöten. Seuraavaksi siirryimme Vigelandin puistoon, jossa on 212 veistosta. Tämä Oslon legendaarinen nähtävyys kiehtoo ja hurmaa edelleen.

Toisen päivän ohjelmassa oli Norjan Kansallismuseo, joka esittelee laajalti koko maailman taidetta – myös suomalaista. Norjalaiseen tapaan söimme lounasvoileivät museon ravintolassa.

Toisena päivänä muodostimme ryhmiä, jotka valitsivat omat kohteensa – yksi ryhmä ajoi Holmenkollenille, muutamat lähtivät laivaristeilylle Oslon vuonoon, jotkut Nobelin Rauhan keskuksen, Kuninkaannin ja uuteen kirjastotaloon. Yksi ryhmä pääsi tutustumaan suomalais-norjalaisen **Irma Salo-Jaegerin** ateljeehen. Mieleenpainuvia kokemuksia kaikki!

Kolmannen päivän ja monelle koko matkan kohokohta oli 13-kerroksinen Munch-museo.

Tarja Rinne

PENTTI KOSKINEN



Savusaunaelämys miessenioreilla

HOLLOLA Miesseniorit Hollolasta ja Kärkölästä kokivat Hollolan Hirven savusaunan pehmeän löylyn syleilyn kumpuilevassa maalaismaisemassa Hollolassa.

Sipilän sukutilan ja Hollolan Hirven savusaunan isäntä **Ilkka Sipilä** otti vastaan 21 miehen joukon Hollolan ja Kärköläsen senioreita. Päivä oli harvinaisen lämmin ajankohtaan nähden. Ilkka ei ihan kaikkea kertonut miltei 300 vuotta vanhan sukutilan historiasta, mm. vuonna 1900 valmistuneesta kivenavetasta, joka muuttui maataravintolaksi ja panimoksi, ja pajarakennuksesta, jonka edeltäjässä on taottu Hollolan keskiaikaisen kirkon oven raudoituksen hirvenmetsästystä esittävä kohtaus.

Savusaunan lämmittäjä oli varhain aamulla laittanut saunaan tulet, jotta kiukaan 1750 kg:n kiuaskivet tarjoaisivat ainutlaatuisen kokemuksen savusaunassa, jossa kylpeminen vie ikiaikaisen suomalaisen saunomisperinteen ytimeen. Kaikki miehet mahtuivat kooltaan n. 7x7 m järeästä haapahirrestä veistetyyn savusaunan vankuille lauteille, joilla aistittiin ainutlaatuinen savusaunan tuoksu. Meillä oli rentouttava ja virkistävä savusaunakokemus.

Antti Kinnari



OUTI RUOHELA



TUULA TÖRMÄNEN



MERJA VALTONEN



... Oi jospa oisit saanut olla mukana!

HÄMEENLINNA Hämeenlinnan kansalliset seniorit kutsuu kerran vuodessa jäseniään suureen syntymäpäiväjuhlaan, jossa nuorimmat juhlahenkilöt ovat 80-vuotiaita, seuraavat 85-vuotiaita ja 90 vuodesta eteenpäin kutsumme kaikki jäsenemme.

Monen vuoden tauon jälkeen, jonka korona meille toi, vietimme juhlaa syyskuun puolivälissä ravintola Le Blasonissa Hotelli Vaakunassa. Sata juhlijaa jaksoi tulla paikalle mukavaan parin tunnin kahvihetkeen. Ja syntymäpäiväkakkua tietenkin nautittiin. Puheenjohtaja **Jaakko Lindén** avasi tilaisuuden omalla hausalla tavallaan. Ja sitten hauskuus repesi. Muusikko **Erkki Liikanen** toi meidät kuulijat evakkoreellä Viipurista tähän päivään laulaen ja tarinoita kertoen. Naurua riitti ja hyvä niin.

Tilaisuus päättyi yhdessä laulettuun *Hämäläisten lauluun*. Allekirjoittaneesta näytti, että kaikki juhlijat olivat tyytyväisiä ja yhdistyksen hallitusta kiiteltiin kovasti tilaisuuden järjestelystä. Voi kun itsekin saisin viettää 90-vuotispäiviä samanlaisessa yhdistyksen tilaisuudessa.

Outi Ruohela

Paljon onnea vaan, paljon onnea vaan..!

JÄRVENPÄÄ Myllytien toimintakeskuksen salissa juhlittiin Järvenpään kansallisten senioreiden perinteisiä syntymäpäiviä 17. lokakuuta.

Kuluneena vuotena 70, 80 ja 90+ täyttäneille päiväsankareille kajautettiin onnitelulaulu. Kakkupala kruunasi kahvihetken. Yhdistyksen varapuheenjohtaja **Lars-Erik Wilskman** toivotti kaikki tervetulleiksi. Muualta Järvenpähän muuttaneet seniorit olivat tyytyväisiä valintaansa. Tärkeä syy liittyä senioreihin oli matkat ja retket. Joukon vanhin, Järvenpäässä syntynyt, arvostettu ja tunnettu **Juhani Kolehmainen** on vaikuttanut senioreissa ja Järvenpään kuntapolitiikassa voimahahmona. Järvenpää erosi Tuusulasta vuonna 1951. Hän on seurannut Järvenpään kasvamista kaupungiksi todeten Järvenpään olevan hyvä kylä. Hän kertoi äitinsä **Laura Järnefeltin** syntyneen Järvenpäässä. Lauran puoliso ja Juhani isä **Erkki Kolehmainen** oli Järvenpään yhteiskoulun lehtori lempinimenä Simppu. Moni senioreista on ollut hänen oppilaansa. Lopuksi päiväsankarit saivat ruusun ja yhdistyksen kangaskassin. Tunnelma oli kotoisa, merkityksellinen ja läheisyyttä huokuva.

Tarja Helameri

Viisi pohjoisen piiriä tapasivat

LAPPI Perinteinen pohjoisten piirien tapaaminen järjestettiin tänä vuonna 2.–3.10. Torniossa ja Haaparannalla Ruotsissa. Järjestelyvuorossa oli tänä vuonna Lapin seniorit, ja tapaaminen järjestettiin Torniossa. Tapaamisen yhteydessä vietimme myös Kemian ja Tornion senioriyhdistysten 50-vuotisjuhlaa.

Perinteiseen Keski-Suomen-, Pohjanmaan-, Oulun- ja Lapinpiirien tapaamiseen oli kutsuttu myös Savo-Karjalan piiri, sieltä ei tähän tapaamiseen vielä saatu edustajaa. Vieraita saimme 58 henkeä Jämsästä, Vaasasta ja Seinäjoelta saakka.

Tapaamisen avaukseksi saimme ministeri **Kaisa Juuson** tervehdyksen kokouksellemme. Tornion kaupungin tervehdyksen toi kaupunginjohtaja **Jukka Kujala**.

Monipuolisen ohjelman myötä saimme tietoa mm. tekoälystä ikäihmisten apuna, jalkojemme hoidosta, 80 vuotta sitten alkaneen Lapinsodan aloittaneen Tornion maihinnousun tapahtumista ja piirien hyvistä käytännöistä senioritoimintaan.

Iltajuhlissa juhlapuhuja, liiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** luovutti liiton kultaiset ansiomerkit **Anneli Sunströmille**, **Hannele Simoselle** ja **Seppo Taposelle**.

Jorma Winter

ULLA-MAIJA HAIMI



Kurkistus ortodoksisuuteen

LEPPÄVAARA Leppävaaran seniorien syyskausi on ollut täynnä monenlaista toimintaa: tiimoja joka toinen viikko, kerhoja, kulttuuria ja retkiä p-alkuisiin kohteisiin Porvooseen, Pokrovaan ja parlamenttiin (eduskuntataloon).

Tiistaina 17.9. retkikohteemme oli Pokrovan ortodoksinen veljesyhteisö Kirkkonummella. Ihailimme kaunista kirkkoa, hienoa vanhaa taloa sekä rakkaudella hoidettua puutarhaa.

Kuulimme mielenkiintoisia asioita paikan ja veljeskunnan historiasta ja nykyisyydestä isä **Haritonin** värikkästä ja persoonallisesti kertomana. Taisimme oppia myös jotain ortodoksisesta ajatustavasta. Värikäs ja persoonallinen oli paikkakin, erityisesti upea puutarha, jossa oli vielä kesän loistoa jäljellä ja jo aavistus syksystä.

Emme saaneet vain hengen ravintoa ja silmäniloa. Lounaan borssikeitto maistui kaikille ja kaupasta löytyi herkullisia kotiviemisiä.

Hieno retki mielenkiintoiseen paikkaan, joka on lähellä, mutta jossa ei ole vaan tullut käytyä!

Ulla-Maija Haimi

IRMELI THOMASSON



ITE-tapahtuma oli menestys

LOVIISA Loviisan seniorit järjesti Vanhustenviikolla ITE-tapahtuman yhteistyössä Loviisan kaupungin kanssa. Tapahtuman koordinaattori **Tuija Lindholm** oli suunnitellut tapahtuman jo vuodelle 2020 mutta korona puuttui peliin, ja tapahtuma haudattiin. Tänä vuonna se päätettiin järjestää 10.10. vanhusten teemaviikolla.

ITE eli Itse Tehty Elämä. Loviisan seniorista 32 oli valmiina esittämään omaa osaamistaan. Tämä ei ollut myyntitapahtuma ja yleisöllä oli vapaa pääsy katsomaan. Senioreilla oli esittää vaikka mitä. Harrastuksia oli valtava kirjo, oli mm. erilaisia käsitöitä, puutöitä, keramiikkatöitä, posliinimaalausta, metallitöitä, runokirjoja, tauluja, sukututkimusta, pienoismallien valmistusta, kullanhoidontaa jne.

ITE-taide korostaa jokaisen omaa luovuutta ja itseilmaisua. Yhteiset harrastukset vahvistavat yhteisöllisyyttä. Harrastukset ovat ennen kaikkea aivoille hyväksi. Tapahtuma oli valtaisa menestys.

Irmeli Thomasson

RIITTA LUHANKA-AALTO



Käytännön oppia edunvalvontaan

MATINKYLÄ Syyslomaviikolla Matinkylän seniorit kokoontuivat Asianajotoimisto Lexlaakson kutsusta isolla joukolla Ison Omenan kauppakeskuksen viereisessä ravintola Safiirissa. Paikalla oli salin täydeltä kuulijoita eli noin 100 aktiivista senioria. Jäsentilaisuuden tavoitteena oli saada oppia edunvalvontaan ja testamenttiin liittyvistä käytännön asioista.

Aihe kiinnosti senioreita selvästi, maksimimäärä ilmoittautuneita saatiin hyvin nopeasti koottua.

Tilaisuudessa avattiin edunvalvontaan ja testamenttiin liittyviä tärkeimpiä seikkoja: mistä näissä oikeudellisissa asiakirjoissa on kyse ja kerrottiin niihin liittyvistä käytännön näkökulmista. Mitä kaikkea pitää huomioida näitä asiakirjoja laadittaessa ja missä vaiheessa asiakirjojen laatiminen on ajankohtaista.

Asianajotoimisto Lexlaakson asianajajat **Kari Puiston** johdolla saivat vastata aktiivisten senioreitten moniin tärkeisiin kysymyksiin, joita esitykset herättivät. Asiakirjoihin liittyvät käytännön esimerkit täydensivät hienosti asiantuntevia esityksiä.

Riitta Luhanka-Aalto

Olethan huomannut, että netissä on lisää yhdistysten uutisia?

Käy lukemassa:
www.senioriliitto.fi/verkkolehti

Paikallisyhdistykset

MATTI MÄKELÄ



ISABELLA PAASIAHO



PIRJO NURMINEN



Helena Petäistö vieraanamme

NAKKILA Meillä oli onni saada **Helena Petäistö** vieraaksemme lokakuuisena lauantai-iltapäivänä. Nakkilan kunnanjohtaja **Markus Ojakosken** avustuksella saimme kunnan tiloja käyttöömmme.

Petäistön esitelmän aiheena oli ”Kuhuva Eurooppa”. Siinä hän valotti Ranskan ja Saksan suhtautumista toisiinsa, riitaa ja sopua kautta aikojen. Hän kertoi myös, miten näiden kahden maan kanssakäyminen on vaikuttanut koko Eurooppaan ja EU:n muodostumiseen. Jotenkin selvisi sekin, miksi Pariisissa ovat mielenosoittajat, keltaliivit, vähän väliä kaduilla.

Hän pohdiskeli Ranskan presidenttikuvia tällä hetkellä. Näistä asioista Petäistö on kirjoittanut kirjoissaan, joita oli myytävänä halukkaille. Hän muisteli myös aikaa, kun Suomi oli liittymässä EU:hun. Liittymiskuvioissa oli monenlaista jähkailua.

Ihmettelimme Petäistön muistia kaikenlaisista vanhoista asioista. Se on toimittajan ammattitaitoa.

Nakkilaan tulon syy olivat myös nahkiaiset. Hän on nahkiaisfani.

Tuula Välimäki

Porvoon seniorit mannekiineina

PORVOO Porvoon yhdistyksen perinteeksi on muodostunut syksyinen tapaminen Porvoon Marimekon tiloissa. Myymälän johtaja **Katariina Vuorinen** on kutsunut kansalliset seniorit myymäläänsä maanantaina lokakuun 21. päivänä aukioloajan jälkeen ja tarjoilee pientä syötävää ja juotavaa. Samalla voimme seurata pienimuotoista uusien tuotteiden mannekiininäytöstä, jonka mannekiineina toimivat sekä seniorit että myymälän henkilökunta. Houkuttimena on myös 20 prosentin alennus ostetuista tuotteista.

Noin 30 innokkaan osallistujan joukko on hyvin naisvaltainen. Tällä kertaa myös yksi mies on uskaltanut mannekiinien joukkoon, kun yhdistyksen puheenjohtaja **Esko Pennanen** esittelee ”Jokapoika”-paitaa, joka on Marimekon tunnetuimpia tuotteita ja sopii sekä miehille että naisille. Eskon vieressä mustavalkoisessa mekossa **Irmeli Hoffren**, joka yhdistyksen puolesta toimii tämän jokavuotisen tapahtuman järjestäjänä. Heidän edessään tyytyväinen myymälän johtaja **Katariina Vuorinen**.

Leena Anttonen

Liikuntatiimi pursuaa ideoita

SALO Mitä tapahtuu, kun kaksi lähes koko elämänsä liikunnalle pyhittänyttä naista ryhtyy ideoimaan aktiviteetteja seniorikäisille? No, siitähän syntyy runsaudensarvi, josta saavat iloa niin vähemmän kuin enemmänkin liikunnallisia aktiviteetteja suosivat kansalaiset.

- Tavoitteenamme on järjestää jäsenille joka kuukausi uuteen lajiin tutustuminen, hiihtoa ja suunnistusta vuosikaudet harrastanut **Pirjo Nurminen** kertoo.

Vahva tausta urheilussa on myös tiimin toisella jäsenellä **Irma Laakkiolla**, jolla on meriittä muun muassa hiihdoista valtakunnallisella tasolla.

Yhdistyksellä on liikunnallisia kerhoja, mutta tiimin ideomat tutustumiset kasvatavat innostusta uusiin lajeihin.

Alkusyksyn paneutuminen golfin hienouksiin sai monen seniorin tarttumaan ensimmäistä kertaa mailan varteen, ja tuntemaan onnistumisen iloa.

Kun tiimi sitten vei vaellusretkelle, saivat osallistujat kokea luonnon monipuolisuutta sekä yhdessäolon hetkiä laavulla. Seuraavaksi rohkeita senioreita odottaa kylmäuinti sekä kävelysähly, johon kovin moni tuskin on aikaisemmin tutustunut.

Paula Rauman

MAIRE VETRI



Kehityspäivän loistavat mahdollisuudet

SAVONLINNA Kehityspäivässä voidaan yhdessä keskittyä miettimään nykytilaa ja tulevaisuutta. Vaikuttaminen ja sitoutuminen ovat tärkeitä elementtejä yhdistyksessä.

Savonlinnan seniorit viettivät miellyttävän kehityspäivän, jossa yhdessä mietittiin sitä, millainen yhdistys haluaa olla ja miltä tulevaisuus näyttää. Nykytilan arviointi antaa taustaa sille, mitä mahdollisia uhkakuvia mahtaa olla. Tulevaisuus pitää arvioida avoimesti niillä tiedoilla, joita tällä hetkellä tiedossa on.

Yhdistyksen strategia ohjaa tavoiteasettelua ja toimenpiteitä sille, että jäsenistön osallistumien ja viihtyminen on etusijalla ja varmistettu. Olemme suunnitelleet uutta toimintojen ohjausmallia tiimipohjaiseksi. Muodostimme kahdeksan tiimiä, joille laaditaan omat tavoitteensa ja toimintamallinsa. Näin uskomme puheenjohtajan ja hallituksen kuormituksen jakautuvan osaltaan tasaisemmin tiimien kautta. Samoin uskomme tulevaisuudessa saavamme helpommin uusia aktiivisia toimijoita tiimeihin. Pomoja ei ole, vaan olemme kaikki tasavertaisia toimijoita.

Pekka Huovila

LAURI MATIKKA



Oopperaa ja balettia myös ensikertalaisille

TUUSULA Pääjohtaja **Gita Kadambi** esitelti Suomen Kansallisoopperan ja -baletin toimintaa Tuusulan senioreille lokakuussa.

Kadambi totesi, että Kansallisooppera on Suomen ainoa ammattitaidelaitos oopperan ja baletin saralla. Vuosibudjetti on 72 miljoonaa euroa, josta omarahoitusosuus on 23 prosenttia. Sitä täydentävät tuki valtiolta ja lähikunnilta.

Oopperan päänäyttämöllä on 160–170 esitystä vuodessa. Ohjelmiston suunnitelujänne on vuosia. Henkilöstössä on 550 vakituista työntekijää ja 100 ammattinimikettä hatuntekijästä orkesterimuusikoihin, laulajiin ja balettianssijoihin. Lisäksi vuodessa palkataan tuhat määräaikaista ja freelancer-työntekijää. Henkilöstössä on 46 kansallisuutta.

Oopperaa ja balettia halutaan tehdä mahdollisimman laajalle yleisölle. Sen vuoksi ohjelmistoon valitaan myös teoksia, jotka houkuttelevat ensikertalaisiak. Tällaisia ovat baletit Prinsessa Ruusunen ja Pähkinänsärkijä sekä suurmusikaali Oopperan kummitus, josta Tuusulan seniorit nauttivat 17.10.

Tuulikki Petäjaniemi

MARJA-LEENA KNUUTINEN



Oktoberfestin viettoa Turussa 2024

TURKU Turun kansalliset seniorit lisäsivät iloista yhdessäoloa lokakuun harmauteen järjestämällä historiansa toiset Oktoberfestit senioritalo Yrjänässä.

Valmistelut aloitettiin hyvissä ajoin, sillä piti juhlaan saada aito saksalainen festaritunnelma. Sali koristeltiin valmiiksi teeman mukaisin värein, viirein ja bierhauskyltein.

Ruokalistalle valikoituivat saksalaiset bratwurstit ja muut makkarat sekä brezelit, hapankaali- ja perunasalaatit ja totta kai aidot baijerilaiset juomat.

Juhlan alkuun tuoppienkohotus ja pj. **Kari Kantalaisen** tervetuloivotus höystettynä pienellä historiikilla.

Aitoon Oktoberfest-tunnelmaan juhla-vaen johdatteli haitarinoittaja **Iris Valin** lauluillaan, ja hetkessä jo iloiset juomalaut raikuivat koko salissa.

Ruokailun jälkeen paikalle saapui lauluyhtye Tuurat ja **Eero Kunnas** tuubansa kanssa. Tunnelma nousi entisestään tuuban törähdellessä ja antaessa tahtia lauluun, hersyvään nauruun ja puheenso-rinaan.

Ja tottakai – ensi vuonna uusiks!

Hannele Mustonen

Onnistunut ESU:n ”Elämäniloa ja voimaa” -konferenssi Helsingissä

Senioriliitto vastasi Helsingissä 13.–14.11. pidetyn ESU:n (Europan senioriliiton) kokousten ja ”Elämäniloa ja voimaa” -konferenssin järjestämisestä. Tapahtuma osoitti, miten tärkeää meidän on olla mukana ESU:ssa. Tilaisuuden Pikku Parlamentissa aloittivat eduskunnan ensimmäinen varapuhemies **Paula Risikko**, ESU:n presidentti **Stefaan Vercamer** ja Kansallinen senioriliitto ry:n puheenjohtaja **Kari Kantalainen**. Avauspuheissa korostettiin tiedon ja kokemusten jakamisen ja yhteistyön tärkeyttä.

Demokratiasta ja väestökehityksestä vastaava komissaari **Dubravka Šuica** kiitti videoviestissään luottamuksesta, jota ESU on osoittanut hänen työhönsä. Hän viittasi myös ESU:n uudelle EU:n komissiolle lähettämään avoimeen kirjeeseen: ”*Vanhusten tarpeisiin vastaaminen ottaen huomioon edessä olevat haasteet ja mahdollisuudet*”.

Ulkomaiset vieraat saivat toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** kattavan selvityksen senioriliiton organisaatiosta. Moni osanottaja kertoi saaneensa niistä suoria vinkkejä oman liittonsa toimintaan.

Aamupäivällä perehdyttiin vanhus-työn hyvinvointiin ja sosiaalipalveluihin Suomessa. **Minna-Liisa Luoma** THL:stä esitteli ikääntyneiden toimikuntien roo-

lia ja Suomen hyvinvointipalvelujen rakennetta. Ikäihmisten asioihin monella tavalla perehtynyt **Sirpa Pietikäinen** esitti ajatuksiaan siitä, miten Suomi ja Eurooppa voisivat yhdessä edistää ikääntyneiden hyvinvointia.

Gerontologian ja kansanterveyden professori **Taina Rantanen** Jyväskylän yliopistosta piti kiinnostavan esityksen ikääntyneiden ihmisten elämän kehitymisestä. Hänen mielestään perinteinen ikääntymisen tutkimus on keskittynyt ikääntymisen asteittaiseen vähenemiseen, terveyteen ja sosiaaliseen elämään.

Suurin osa tutkimuksiin sisältyvistä hyvinvoinnin mittareista arvioi vain huonovointisuutta. Vasta äskettäin on alettu tarkastella ikääntymistä enemmän positiivisessa näkökulmassa. Positiivisessa gerontologiassa vanhuutta pidetään normaalina osana elämää. Hän totesi, että ihmiset haluavat elää pitkän elämän ja jatkaa osallistumista ja merkityksellisiä elämäntilanteita.

Iltapäivän osuuden aloitti **Patrick Penninckx** (ESU:n uusi pääsihteeri), joka oli 30 vuotta Euroopan neuvostossa keskittyen keskeisten kumppanuuksien solmimiseen ja digitalisaation kehittämiseen. Hänen teemansa oli ”*Seniorien*

voimaannuttaminen digitaalisessa maailmassa”. Penninckx tarkasteli Suomen digitaalista kehitystä sekä digitalisoinnin etuja ja haasteita ikäihmisten näkökulmasta. Etuina hän muun muassa piti yhteiskunnan osana olemista ja lääketehteen kehittyviä palveluja. Riskeinä hän toi esiin kyberrikollisuuden, valeuutiset ja heikon medialukutaidon sekä yhteiskunnan jatkuvan digitalisoinnin.

Iltapäivällä vanhusasianvaltuutettu **Päivi Topon** johtamassa pyöreän pöydän keskustelussa keskityttiin ”*Ikääntyneiden osallistumisen, tasa-arvon ja arvon lisääminen Euroopassa*”. Mukana olivat **Filip Hamro-Drotz** (Svenska pensionärsförbundet SFP, Suomi), **Heinz K. Becker** (entinen Euroopan parlamentin jäsen ja ESU:n varapuheenjohtaja) sekä Patrick Penninckx. Puheenvuorot tarjosivat erilaisia näkökulmia senioreiden yhteiskunnallisen roolin vahvistamiseksi.

Konferenssin toinen osa pidettiin ulkomaisia vieraita ihastuttaneessa keskustelussa Oodissa. Eläketurvakeskuksen toimitusjohtaja **Mikko Kautto** esitti valaisevan katsauksen Suomen eläkejärjestelmästä, ja Helsingin yliopiston professori **Laura Kolbe** vei kuulijat mukaansatempaavalla tavalla pähkinänkuoressa Suomen historiaan.

Ulkomaisilta osanottajilta tuli pelkkää kiitosta: ”*Konferenssi tarjosi inspiroivan foorumin keskustella eläkeläisten hyvinvoinnista ja osallisuudesta Euroopassa Konferenssi oli menestys. Se tarjosi uutta tietoa, inspiraatiota ja yhteistä sitoutumista eläkeläisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen Euroopassa.*”

Järjestelytyöryhmän puheenjohtajana haluan erityisesti kiittää sihteerinä toimintua **Eija Alakangasta** ja jäsen **Risto Hämäläistä** sekä taustatöissä ahkeroinnutta **Stella-Liisa Sengülia**.

Huom!
Lisää kuvia ja konferenssin esitykset osoitteesta www.senioriliitto.fi/esu

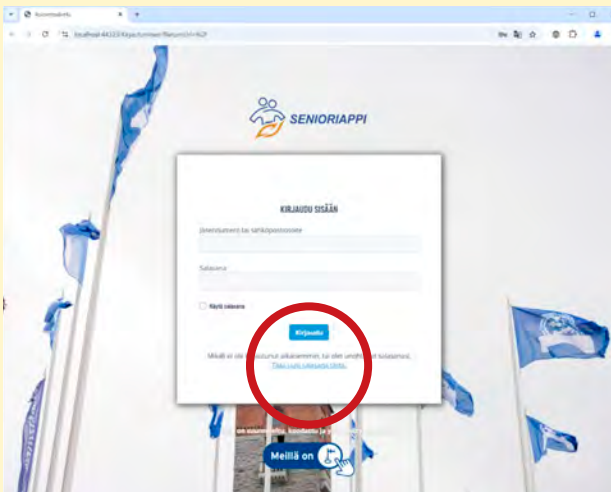


↑ Senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka kertoi senioriliiton organisaatiosta.

Leena Jääskeläinen

SenioriAppin kirjautumisohjeet – lue huolella!

Mene osoitteeseen <https://senioriappi.senioriliitto.fi>

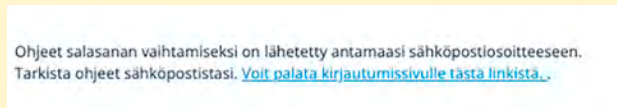


1. Paina Tilaa uusi salasana tästä -kohtaa



2. Tilaa uusi salasana syöttämällä rekisterissä oleva sähköpostiosoitteesi Sähköposti -kenttään. Saat sähköpostiisi ohjeet uuden salasanan luontia koskien.

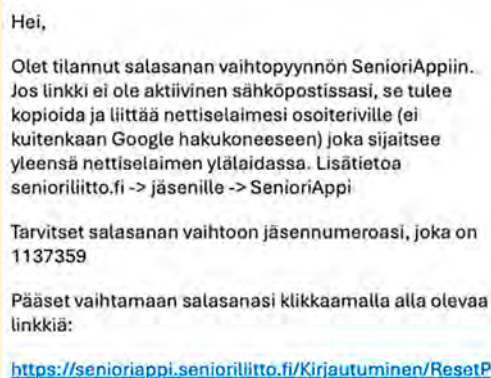
3. Kun olet klikannut Tilaa uusi salansa -nappia, tulee esiin seuraava teksti. Nyt voit siirtyä sähköpostiisi.



4. Sähköpostistasi löydät seuraavan kuvan mukaisen viestin. Viestissä on jäsennumerosi, jota tarvitset SenioriAppiin sisäänkirjautumiseen. Klikkaa viestissä olevaa linkkiä. Jos et ole saanut viestiä, pyydä salasana kirjautumiseen oman paikallisyhdistyksesi

jäsenrekisterivastaavalta.

Jos linkki ei ole aktiivinen, kun sen sisältävä viesti tulee sinulle, on kyse siitä, että sähköpostisi deaktivoi linkit. Kokeile kopioida ja liittää se nettiselaimen selainriville.



5. Kun olet klikannut linkkiä, avautuu sinulle seuraava näkymä. Kirjaa annettuihin kenttiin ensiksi jäsennumerosi Jäsennumero -kohtaan ja haluamasi salasana niille varattuihin kenttiin ohjeen mukaisesti. **Paina lopuksi vaihda salasana -nappia!**

HUOM! Jos linkki ei ole aktiivinen, sinun tulee kopioida ja liittää linkki kokonaisuudessaan selaimen (Esim. Chrome, Firefox, Safari, Edge) **osoiteriville**, joka sijaitsee yleensä näytön yläosassa. **(HUOM. ei Google-hakukoneeseen)**

- PC kopioi = Ctrl + c, leikkaa = Ctrl + x, liitä = Ctrl + v.
- Mac kopioi = ⌘ + c, leikkaa = ⌘ + x, liitä ⌘ + v.
- Älylaite (puhelin tai tabletti): Paina pitkään tekstiä. Saatat joutua liuttamaan



6. Nyt voit palata kirjautumissivulle ja kirjautua käyttämällä joko sähköpostiosoitettasi, joka on merkattu jäsenrekisteriin, tai jäsennumerosi yhdessä valitsemasi salasanan kanssa.

Kalenteri

Tammikuu

- 3.1.** klo 10–12 Senioriliiton sähköiset järjestelmät -koulutus
- 9.1.** klo 10–11 Kilta -kahvit: jäsenlaskutus, talous
- 17.1.** klo 10–13 Piirien pj:t ja sihteerit ja koulutus-, Kilta-, nettisivuvastaavat
- 22.1.** klo 10–12 Uusien nettisivuvastaavien koulutus
- 23.1.** Uusien yhdistyksen puheenjohtajien päivä
- 27.1.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Rovaniemi
- 28.1.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Oulu
- 29.1.** Elämäniloa ja voimaa -Kiertue, Seinäjoki
- 30.1.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Pori
- 31.1.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Turku

Helmikuu

- 3.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Jyväskylä
- 4.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Ideapark Lempäälä
- 5.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Lahti
- 6.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Helsinki
- 7.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Vantaa
- 10.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Kuopio
- 11.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Mikkeli
- 12.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Lappeenranta



KUVA ISTOCK

- 13.2.** Elämäniloa ja voimaa -kiertue, Kouvola tai Kotka
- 20.2.** Uusien paikallisyhdistysten sihteerien päivä

Maaliskuu

- 7.3.** klo 10–11 Kilta -kahvit
- 13.3.** klo 14–16 Edunvalvontapäivä: vaikuttaminen kunta- ja aluevaaleissa
- 14.3.** klo 11–12 Viestinnän etäkahvit
- 24.3.** klo 10–12 Hyvinvointialuevastaavien Teams -tilaisuus
- 21.3.** Uusien jäsenrekisterivastaavien päivä
- 26.–27.3.** EAT -koulutus Suomen Ensiapu

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 tai asioi SenioriAppissa. Yhdistykset löydät osoitteesta www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset

Toimisto on joulutauolla 18.12.2024–6.1.2025

Senioriliiton puhelinpalveluajat yhdistyksille löydät nettisivuilta, vuodenvaihteen kirjeestä tai SenioriAppista.

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi

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



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö

044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi

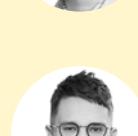
Järjestöasiat ja -tiedotus sekä jäsenhankinta. Koulutustoiminta, tietopalvelut ja sisällön tuottaminen. Yhdistysten neuvonta.



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, kannatojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

Yhdessä matkaan!

Lisätietoa matkoista tämän lehden ilmoituksissa!

Mitä on tulossa ja missä on käyty? Senioriliiton tulevissa matkoissa näkyy jo tuleva kevät ja uudet mahdollisuudet.

Teksti Petri Rytkönen

Viimeisimpinä matkoina meillä oli upea matka Irlannin maisemissa, jokiristeily Tonavalla, matka kulttuuripääkaupungissa Tartossa sekä sadonkorjuumatka Ahvenanmaalle. Valikoitujen matkakertomusten pitkät versiot voit lukea *Patinan* verkkolehdestä osoitteessa: senioriliitto.fi/verkkolehti

Keväällä luvassa on useita upeita matkoja. Matkakohteina on muun muassa linnat ja viljejä viinejä Saksassa, loistoristeily Välimerellä, vaellusmatka Toscanaan, viini-

tilamatka Viroon, saarihyppelyä Kroatiaassa ja paljon muuta!

Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily 2025

Senioriliiton järjestämä suuri Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily suuntaa Helsingistä Tukholmaan 30.9.–2.10.2025 Viking Cinderellalla.

Esiintyjäjoukkomme on jälleen vaikuttava ja lavalle nousevat muun muassa **Jorma Uotinen** ja **Helena Lindgren** orkestereineen, **Virve "Vicky" Rosti**,

Mummodisko, **Sami Sykkö** ja Jorma Uotinen livepodcastshow.

Luvassa on päivätansseja tangokuningattaren tahtiin ja mielenkiintoisia puheenvuoroja muun muassa kirjallisuudesta, valokuvauksesta, somesta, turvallisuudesta, tekoälystä ja muusta maailmanmenosta. Risteilyn hinta alkaen 199 € (sis. hyttipaikka, 2 aamiaista, 2 illallisbuffettia ja ohjelma laivalla).

Avaamme ryhmävaraukset yhdistyksille 12.12., joten ole yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi matkavastaavaan tai puheen-



KUVA PIA NYMAN

Irlannin jylhissä maisemissa.



↑ Linja-autossa oli tunnelmaa, kun 40 senioria vieraili Ahvenanmaalla syyskuussa.

johtajaan ja kysy, millainen ryhmä teiltä on risteilylle lähdössä. Henkilömyynnin aloitamme Matkapoikien sivuilla 17.3.2025 vuoden ensimmäisen Patinan ilmestymisen jälkeen.

**Matkakertomus lyhyesti:
Upeita maisemia ja ruokaa Irlannissa**
Senioriliiton iskujoukko, 24 urheaa senioria, tutustui liiton Irlannin kiertomatalla upeisiin Länsirannikon kohteisiin.

Dublinin lentokentältä ajoimme saaren toiselle puolelle Galwayn kaupunkiin, jossa yövyimme muutaman yön. Galwayn kaupungin lisäksi tutustuimme muun muassa lammaskoirien työskentelyyn Connemaran alueella. Tutustumiskohteisiin kuului myös Kylemore Abbey, jonka rakensi aikoinaan englantilainen aatelisherra, joka ihastui alueen kauniiseen luontoon. Myöhemmin benediktiiniläisnunnat ostivat entisen kartanon. Luostarin alueella on upea puutarha ja kaunis goottilaiskirkko.

Atlantin rannalla seisovat, äkkijyrkästi mereen laskevat kahdeksan kilometrin pituiset ja 210 metrin korkuiset Moherin upeat, järjestyttävät kalliot olivat retkemme kohokohta. Kallioilta on upeat näköalat Atlantille ja kirkkaalla säällä näkee Aranin saarille saakka. Reittimme kulki Burrenin rantatietä erikoisen kallioperäisen alueen halki.

Lopuksi palasimme takaisin Dubliniin, jossa vietimme viimeisen päivän ja nautimme irlantilaisesta hyvästä ruoasta ja

musiikista. Oppaamme **Titta** antoi meille ihanan irlantilaisen rouheleivän reseptin, jonka löydät osoitteesta senioriliitto.fi/verkkolehti

**Matkakertomus lyhyesti:
Tartto – tarinoita ja tunnelmaa**

Lähes 50 hengen joukko ympäri Suomea sai nauttia syksyisestä merimatkasta kaikessa rauhassa. Laivamatka Viking XPRS:llä alkoi brunssilla, ja siinä saimme tilaisuuden vähän tutustua toisiimme.

Ajomatka Tarttoon sujui nopeasti yhden pysähdyksen taktiikalla. Suurin osa majoittui hotelli Dorpatiin ja osa hotelli Art Pallaksen. Hyviä hotelleja molemmat. Osa oli ostanut illaksi liput Vanemuise-teatteriin. Ohjelmassa oli baletin *Vaaralliset suhteet* (Dangerous Liaisons) ensi-ilta. Teatterissa aisti ihanasti juhlatunnelman.

Toisena päivänä lähdimme kiertämään kaupunkia aivan mahdollottoman hyvän oppaan, **Reet Kalamiehen**, kanssa. Iltapäivällä joukkomme ehti tutustua omatoimisesti muun muassa yliopistoon, Kansallismuseoon ja kauppakeskukseen. Illaksikin kehitimme ohjelmaa: osa meni jazzkonserttiin, osa lähti iltapalalle Ruutikellariin, jolla on yli 300 vuotta vanha historia. Nykyään se tunnetaan yli 11 metriä korkeasta katostaan.

Paluupäivänä pysähdyimme Imaveressä hausalle lounaalle. Lounasta saattoi syödä jopa keivässä istuen. Matka päättyi yhtä aurinkoisissa tunnelmissa kuin se

Kevään matkat

Vuoden 2025 matkatarjonnassa on monta mielenkiintoista reissua senioreille. Matkat laajemmin löydät senioriliiton nettisivuilta osoitteessa www.senioriliitto.fi/matkat

Matkapojat

Patikointia, elämyksiä ja historiaa Toscanassa 28.4.–3.5.2025.
Puolihoito! Alk. **1 895 €/hlö**

Keski-Viron viinitilakierros
14.–16.5.2025

Lofootit & Vesterålen bussilla
7.–13.7.2025

Vaellus Val di Fiemmessä
31.8.–6.9.2025. Alk. **1 798 €/hlö**

Soittamalla: 010 2323 200
ma–pe 9–16

Sähköpostitse:
myyntipalvelu@matkapojat.fi

Kristina

Senioreiden matka – Viiniä ja linnoja Saksassa 26.3.–1.4.2025.
Hinta alkaen **1 395 €/hlö**

Senioreiden rannikkoristeily Kroatianssa 3.–10.5.2025.
Hinnat alkaen **2 195 €/hlö**

Soittamalla: +358 521 144
ma–pe 10–16

Loistoristeilyt

Kansallisten senioreiden eturisteily – Välimeren risteily lentoineen ja mukana suomalainen matkajohtaja. Costa Toscana -laivalla 21.3.2025 ja 17.10.2025.

Hinta alk. **1 595 € / hlö** / täysihoitopakettilla.

Juomapaketti lisämaksusta.

Soittamalla: 010 231 6550

Sähköpostitse:
myynti@loistoristeilyt.fi

Matkalla

→ Ylösalaisin talo oli monelle uusi kohde Tartossa.

oli alkanutkin. Matkanjärjestäjänä toimi Matkapojat, linja-autoyhtiönä Jalobus ja matkaemäntänä **Tarja Rinne**.

Matkakertomus lyhyesti: Sadonkorjuumatka Ahvenanmaalle

Sadonkorjuumatkalla bussillinen seniorireita pääsi kokemaan tunnelmallisen Skördefesten-tapahtuman ja syksyisen Ahvenanmaan kauneimmillaan. Skördefesten juhlistaa paikallista ruokakulttuuria ja käsityöläistaitoja. Matkaan lähti Helsingistä Viking Gabriellan kyydissä yli 40 senioria ympäri Suomen.

Matkan aikana pääsimme tutustumaan monipuoliseen ja herkulliseen puoleen Ahvenanmaata syysauringon lämmittäessä. Pysähdyspaikkoja oli kaikkiaan viidessä eri



KUVA TARJA RINNE

kylässä, joissa oli tarjolla paikallisia sadonkorjuutuotteita ja ahvenanmaalaista lämmintä vieraanvaraisuutta.

Tarjolla oli kauden vihanneksia, paikallisia leipomotuotteita, lihaa, kalaa, juustoja, suklaata, ruokaa, panimotuotteita sekä käsitöitä. Matkan aikana kuulimme erinomaiselta oppaaltamme mielen-

kiintoisia tarinoita ja yksityiskohtia Ahvenanmaasta sekä Sköderfestenistä. Laivalla pääsimme nauttimaan teeman mukaisen ja maukkaan menun à la carte -ravintolassa. Tule ihmeessä mukaan ensi vuonna! Matkanjärjestäjänä toimi Matkapojat ja matkaisäntänä **Petri Rytönen**.



Elämäniloa ja voimaa senioreille -risteily

Risteilemme 30.9.-2.10.2025 Cinderellalla Helsingistä Tukholmaan. Luvassa upeaa viihdettä, mielenkiintoisia puheenaiheita ja elämäniloa! Ohjelmamme on parhain tähän mennessä järjestämistämme risteilyistä!

Ryhmämyynti yhdistyksille 12.12.24 alkaen ja henkilömyynti alkaa 17.3.25 Matkapoikien kautta! Varaa paikkasi jo nyt ottamalla yhteyttä omaan paikallisyhdistykseesi! Lisätietoja ja ohjelma www.senioriliitto.fi/risteily



Matkat yhteistyössä
Senioriliiton kanssa

Senioreiden matka Viiniä ja linnoja Saksassa 26.3 - 1.4.2025 | 6 yötä

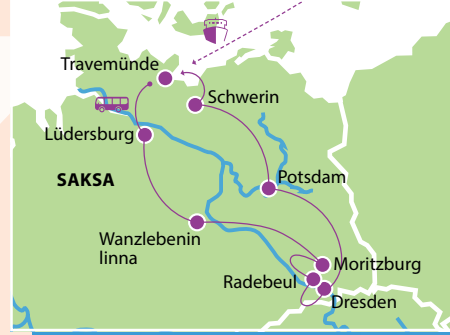
Finnlines
a Grimaldi Group company

Kiertele historiallisia linnoja ja puutarhoja, maistele seudun viinejä ja ihaile komean Dresdenin nähtävyyksiä. Syksyinen yhteismatka vie risteilylle Itämerelle Finnlinesin Star-luokan laivalla sekä nautinnolliselle kierrokselle itäiseen Saksaan. Luvassa on hyvän ruoan ja juoman täyteen päiviä sekä runsaasti hienoa nähtävää.

Hinnat alk. 1 395 € / hlö

Matkan tarkempi esittely ja varaukset
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.



Senioreiden rannikkoristeily Kroatiassa 3. - 10.5.2025 | 7 yötä

Koe Kroatian komeimmat kaupungit ja upeimmat saaret! Kevään ihana risteily vie Dalmatian rannikon houkuttelevimpiin kohteisiin; historiallisiin kaupunkeihin ja turkoosin meren hellimille saarille, joissa viljellään viiniä, oliiveja ja laventelia. Mukavan lyhyet välimatkat taittavat viihtyisällä pienaluksella.

Hinnat alk. 2.195 € / hlö

Matkan tarkempi esittely ja varaukset
kristina.fi/rannikkoristeily

Hintaan sis. Lennot (Finnair), kuljetukset, viikon risteily puolihioidolla, matkaohjelman mukaiset retket (6 kpl) sekä Kristina matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan.



CRUISES • RAILS • ROPAX

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

Kristina

Yksilöllisiä yhteismatkoja





Joulupatakeräyksen pitkät juuret

Kun näet joulun alla kolmijalassa roikkuvan punamustan joulupadan ja sen vierellä hymyilevän joulupatavahdin, tiedätkö kohdanneesi yhden maailman tunnetuimmista joulukeräyksistä?

Teksti Minna Kallonen, Pelastusarmeijan joulupatakoordinaattori ja Kati Kivistö, viestintäpäällikkö
Kuvat Pelastusarmeijan valokuva-arkisto

Vuonna 1891 Pelastusarmeijan kapteeni **Joseph McFee** halusi auttaa jouluna haavoittuvassa asemassa olevia San Franciscossa. Kun hän mietti, miten saisi kerättyä varoja, hän näki kaupan ikkunassa kolmijalkaisessa telineessä roikkuvan rautapadan. Hän osti padan, sijoitti sen kadulle ja rohkaisi ohikulkijoita ”pitämään padan porisemassa”. Varoilla hän sai tarjottua joululounaan köyhille.

Suomessa ensimmäiset joulupadat ilmestyivät kaduille vuonna 1906. Kanta-Helsingin alueelle sijoitetut kymmenen joulupataa tuottivat yhteensä 3 514,19 markkaa. Sotahuudon mukaan keräystilityksessä selvitettiin tarkasti hankittujen varojen käyttö. Rahoilla oli ostettu 500 elintarvikekoria – leipää, voita, lihaa, kahvia, sokeria, ryynejä ja joululehti – arvoltaan 3,50 mk. Korien kokonaisarvo oli 2 650 mk.



Knoppi!

JOULUPATA on porissut myös internetissä vuodesta 1998 alkaen. Kaikkien aikojen suurin nettipatakeräys on vuodelta 2018. Sen summa oli yhteensä 106 030 euroa.

Maailma muuttuu, avuntarve säilyy.

Vuosisadassa joulupadoista on tullut tuttu näky jouluisessa katukuvassa. Punamustien patojen äärellä on ehtinyt seistä vapaaehtoisina patavahteina jo useampi sukupolvi. Yhä edelleen padalle saattaa tupsahtaa lahjoitusta tuomaan seniori, joka kertoo itse saaneensa Pelastusarmeijalta joulupaketin sotien aikaan. Seuraava kävijä saattaa olla nuorehko perheenäiti, joka tuo lapsensa joulupadalle ja välittää lahjoittamisperinnettä seuraavalle sukupolville. Antamisen ja auttamisen henki erityisesti joulun aikaan elää yhä edelleen.

Joulupata-keräys seuraa aikaansa.

Yhä edelleen yli puolet Joulupata-keräyksen tuotosta tulee käteisenä kadulla seisoviin joulupatoihin. Perinteisen padan lisäksi kauppakeskuksista saattaa joulun alla löytyä niin sanotun ”pikkupadan”, joka kerää lahjoituksia ilman patavahtia. Helsingistä löytyy myös jättipata, joka muistuttaa hyvin

siitä, miten avun tarpeella on tapana kasvaa vuosi vuodelta. Keräykseen voi osallistua sähköisesti ympäri vuoden. Lahjoituksen voi tehdä joulupata.fi-sivustolla, MobilePaylla, tekstiviestillä tai tilisiirtona. Nettipadan perustaminen eli joukkolahjoituksen aloittaminen on yhteisöllinen tapa kerätä esimerkiksi oman harrastusporukan kanssa varoja Joulupata-keräykseen.

Viime jouluna joulupatoja oli eri puolilla Suomea noin 150. Joulupadat ovat kadulla noin kymmenenä päivänä aamusta iltaan. Perinteiselle padalle tarvitaan jokaiselle tunnille patavahti.

Keräys ei olisikaan mahdollinen ilman satoja ihmisiä, jotka vuosittain antavat pyyteettömästi aikaansa vapaaehtoisina. Heidän joukossaan on suuri määrä henkilöitä, joiden ainoa yhteys Pelastusarmeijaan on joulupatavahtina toimiminen. Osa heistä on seissyt joulun aikaan padan äärellä jo vuosikymmenien ajan. Patavahtien joukosta löytyy myös

niitä, jotka ovat saaneet apua Joulupadasta joskus elämänsä vaikeina hetkinä, ja he haluavat nyt olla mukana auttamassa toisia. Monille patavahtina oleminen tuo juuri sen oikean joulutunnelman ja joulu mielen.

Täsmäapua kotimaassa ympäri vuoden.

Joulupata-keräys on edelleen Pelastusarmeijan tärkeimpiä keräyksiä. Ruuan ja vaatteiden lisäksi Pelastusarmeija tarjoaa monimuotoista apua ja tukea, kuten henkistä apua ja neuvontaa. Suurin osa Joulupadan tuotoista jaetaan ruokatarvikkeina ja lahjakortteina vähävaraisille lapsiperheille ja muille avuntarvitsijoille eri puolilla Suomea.

Avunsaajien joukossa merkittävä ryhmä on pieneläkeläiset, joiden tulotaso ei aina riitä edes jouluruokiin. Varoja käytetään myös erilaisiin tukitoimiin, kuten yhteisöruokailuihin, leireihin sekä harrastus- ja kerhotoimintaan.

Ennen ja nyt

Vaikka merkittävä määrä apua jaetaan ennen joulua, jäljelle jääneillä varoilla jatketaan avustustyötä ympäri vuoden.

Vuonna 2023 Joulupataan lahjoitettiin yli 800 000 euroa sekä lisäksi vaatetta ja leluja. Jouluna 2024 perinteiset padat ilmestyvät kaduille perjantaina 13. joulukuuta. Pitkin syksyä entistä lukuisimmat ihmiset ovat kääntyneet puoleemme voidakseen järjestää joulun perheelleen. Usein kyse on ihan yksinkertaisista perusasioista – ruokaa joulupöytään ja kenties lapsille ja lapsenlapsille joululahja. Pidetään yhdessä pata porisemassa. Sillä voimme tänäkin jouluna tuoda joulumielen ja -ilon tuhansille ihmisille.

INFO

Pelastusarmeija

- ✗ Maailmanlaajuinen kristillinen kirkko ja hyväntekeväisyysjärjestö.

Joulupata-keräys

- ✗ Pelastusarmeijan tunnetuin hyväntekeväisyyskeräys.
- ✗ Suomessa vuodesta 1906 alkaen.
- ✗ Keräysvaroilla avustetaan vähävaraisia Suomessa ympäri vuoden.
- ✗ Lahjoittaa voi kaduilla oleviin perinteisiin joulupatoihin tai sähköisesti kotisivujen kautta.

Lisätietoa: www.joulupata.fi



Rauhallista joulunaikaa ja terveyttä uudelle vuodelle!

Toivottaa
Tervis -kylpylä

Terveyslomapaketti on saatavilla myös vuonna 2025, tervetuloa!

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

Tutustu Tervis -kylpylään terveyslomiin:

spatervis.ee/fi

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

”Niin kauan kun on elämää, sitä kannattaa elää.”

Timo Alarik Pakkanen, 80 v.



Timo Alarik Pakkanen on toiminut joulupukkina vuodesta 1961 lähtien. Suomen tunnetuin joulupukki on vierailut vuosien ajan esimerkiksi Japanissa, Kyproksessa ja Georgiassa.

Pakkasen pakkisahmo on nähty myös Euroopan suurimmissa Saksassa ja Espanjassa. Finnaarin joulupukkina hän on toiminut 13 vuotta.

Pakkanen tulee perheestään, jossa sanalla on sääntö eikä poikkeus. Hänen äänensä on lastenkirjailija Kari Pakkanen ja veljensä Kirjailija Jukka Pakkanen. Sisar Outi Pakkanen puolestaan on kuuluisa dekkaristi.

Joulupukin tarinassa käydään läpi Pakkanen värikäs elämä ja kestävästi erityisesti hänen roolinsa joulupukkina. Siinä kerrotaan haastavista tarinoista ja yllättävistä sattumista joulupukin taustalta. Kirjaan on haastateltu kymmeniä henkilöitä, joihin Pakkanen on tutustunut vuosien varrella.



readme.fi

Juha Kanerva

Juha Kanerva

JOULUPUKKI

SE AITO JA OIKEA

Juha Kanerva



JOULUP
SE AITO JA

Olen kahdeksassa vuosikymmenessä saanut elää joulupukin satua täysillä peräti 64 vuotta!

Sekä elokuussa vuonna 1944 alkanut siviilielämäni että jouluaattona 1961 alkunsa saanut joulupukkiurani ovat vieneet minut kaikille mantereille ja kymmeniin maihin. Kolmen viime vuosikymmenen aikana olen vierailut yli kaksikymmentä kertaa Joulupukkina Japanissa, joka minulle on se oikea Santa's Dreamland.

Kaikesta tästä ja paljosta muustakin siviili-minän ja joulupukki-minän satumaisen rikkaassa elämässä kertoo äskettäin ilmestynyt, yli 300-sivuinen kirja

JOULUPUKKI – SE AITO JA OIKEA.

Kirjan on kirjoittanut tietokirjailija Juha Kanerva, ja sen kustantaja on readme.fi.

Kirjakauppamyynnin lisäksi tämän uutuuuden voi ostaa suoraan minulta, eli Joulupukki Pakkaselta konttoristani **Santa Claus Forever Oy**, Caloniuksenkatu 2, Helsinki.

Saat kirjan 25 eurolla, joka sisältää yksilöllisen omistuskirjoituksen. Joulupukin postitontut voivat myös lähettää kirjan postitse, postimaksun ollessa 10 eur.

Puh. 050 59 259 64, E-mail: santa@santaclausforever.fi

Suklainen jouluhalko

Jouluhalko on erityisesti Ranskassa suosittu joulunajan leivonnainen.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Jouluhalko-leivonnaisen juuret ovat kelttiläisissä tavassa juhlistaa talvipäivänseisausta polttamalla puuta. Kun puun polttaminen ei ollut enää mahdollista kaupunkiolosuhteissa, sen sijasta ryhdyttiin 1800-luvun lopussa leipomaan makeaa, suklaista leivonnaista, joka sai nimekseen jouluhalko. Nykyinen jouluhalko muistuttaa pinnaltaan puun kuorta, ja osa tortusta on usein aseteltu niin, että se näyttää puun oksalta.

Jouluhalko valmistetaan samaan tapaan kuin kääretorttu. Taikinal Levy kääritään rullalle ja kuorrutetaan esimerkiksi suklaavoikreemillä. Jouluhalko on melko raskas herkku, joten siitä on kehitetty myös kevyempiä versioita.

Täytteessä voit käyttää jouluisia mausteita kuten neilikkaa, pomeranssikuorta, kanelia tai kardemummaa. Suklaisen tuotteen seuraksi sopii myös sitruuna tai pähkinä. Jouluhalkotaikinaan voi lisätä kaksi ruokalusikallista sitruslikööriä. Voit käyttää myös appelsiini- tai kirsikkamarmeladia.

Jouluhalon valmistuksessa ei käytetä vehnäjauhoja, joten se sopii mainiosti gluteenitonta ruokavaliota noudattaville, kunhan käyttää sokeria leivinpaperin päällä.

Voit tehdä myös vaalean täytteen käyttäen tuorejuustoa, kuohukermää ja rahkaa. Mausta täyte makusi mukaan.



Jouluhalko

Kääretorttupohja:

4 muna
1,5 dl sokeria
1 dl perunajauhoja
2 rkl kaakaota
1 tl leivinjauhetta

Täyte:

200 g tummaa suklaata
2 dl vispi-/kuohukermää
100 g maustamatonta tuorejuustoa (Mascarpone)
1 dl lakkamarmeladia
2 tl vaniljasokeria

Kuorutus:

100 g tummaa suklaata
200 g Mascarpone-tuorejuustoa
3 dl tomusokeria
(2 rkl sitruslikööriä)
0,5 dl tomusokeria

Kääretorttupohja: Vaahdota munat ja sokeri paksuksi vaahdoksi. Sekoita perunajauhot sekä kaakao- ja leivin-

jauhe keskenään. Siivilöi seos munasokerivaahdon sekaan varovasti nostellen. Levitä pellille leivinpaperin päälle tasaisesti. Paista 200 asteessa 10 minuuttia (kiertoilmauunissa 180 astetta).

Kumoa kypsä pohja sokeroidun tai korppujauhotetun leivinpaperin päälle. Jouluhalko on gluteeniton, jos käytät sokerikuorutetta. Irrota leivinpaperi torttupohjasta, mutta jätä paperi halon ympärille, ettei torttupohja kuivu.

Suklaatäyte: Sulata suklaa vesihautteessa ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi. Vaahdota kerma paksuksi ja lisää pehmenetty tuorejuusto ja lakka-marmeladi. Sekoita tasaiseksi.

Lisää sulatettu suklaa koko ajan kermaseosta käänellen. Mausta vaniljasokerilla. Levitä täyte jäähtyneen torttupohjan päälle ja rullaa pohja tiukaksi rullaksi leivinpaperin avulla. Jätä saumakohta alapuolelle. Anna tekeytyä jääkaapissa vähintään 2 tuntia.

Kääretorttu kuin puun oksa

Valmista jouluhalon kuorrute sulattamalla ensin suklaa vesihauteessa. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Vatkaa tuorejuusto ja sokeri tasaiseksi.

Voit maustaa kuorrutteen liköörillä. Siisti kääretortun molemmat päät tasaisiksi. Leikkaa toisesta päästä noin 10 cm pitkä pala hieman vinottain.

Nosta torttu tarjoiluastialle ja asettele vinosti leikattu pala tortun sivuun oksaksi. Kuorruta torttu, mutta jätä päädyt kuorruttamatta.

Saat kuorrutuksen muistutamaan puun pintaa tekemällä siihen lopuksi haarukalla uurteita.



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

Vastaa ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **27.01.2025** 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 **Tuula Vuorinne** Jyväskylästä. Hänen mielestään paras juttu oli *Kirjaviisas sotilas*. Onnea!



10

KYSYMYSTÄ

1) Mikä on Syyrian pääkaupunki?

- a) Beirut
- b) Damaskos
- c) Amman

2) Milloin vihittiin Saimaan kanava?

- a) 1856
- b) 1890
- c) 1916

3) Mikä oli Suomen ensimmäinen kauppa?

- a) Forssa
- b) Nurmes
- c) Ikaalinen

4) Mikä huumoria ja nauramista sekä niiden psykologisia ja fysiologisia seurauksia ihmisessä tutkiva tieteenala on nimeltään?

- a) Gerontologia
- b) Ornitologia
- c) Gelotologia

5) Missä urheilulajissa kansanedustaja Pauli Kiuru oli maailman huipulla?

- a) Maastopyöräily
- b) Telemark-hiihto
- c) Triathlon

6) Kemijoki on Suomen pisin joki. Kuinka pitkä se on?

- a) 410 kilometriä
- b) 550 kilometriä
- c) 610 kilometriä

7) Kuka on nykyinen Puolustusvoimien komentaja?

- a) Janne Jaakkola
- b) Timo Kivinen
- c) Ari Puheloinen

8) Mikä on senioriliiton uuden jäsenkorttiapplikaation nimi?

- a) SenioriAppi
- b) Senioripad
- c) Senioriapple

9) Mikä on Suomen lestadiolaisin kunta?

- a) Kempele
- b) Luoto
- c) Haukipudas

10) Kuinka korkea on Saana-tunturi?

- a) 910 metriä
- b) 1029 metriä
- c) 1113 metriä



PAKINA

Jouluvalojen houkutus

Joonatan oli vain metrin mittainen pojanpätkä, mutta houkutus oli voittamattoman ihana. Heti ulos astuessaan poika näki naapurin puolella kuusen, jossa oli moniväriset jouluvalot. Rouva Hytönen oli taas antanut koristaa pihakuusensa, hän tiesi. Isä ja äiti olivat illalla ihastelleet kuusta.

Kun Joonatan käänsi katseensa toisaalle, hänen silmiinsä hohtelivat johtaja Heinosen kookkaan pihakuusen valot. Miten voi olla noin komeita valoja, poika ihasteli. Hän loi katseensa portin suuntaan. Ja voi ihme! Kaupan pihassa välkyivät valot kutsuvasti.

Aikuiset olivat rapsuttaneet pihaportin takalukkoon, mutta Joonatan tiesi, miten sen pystyi helposti avaamaan. Isot pojat olivat opettaneet temput lukon avaamiseksi. Tie oli nyt avoin suureen maailmaan. Poika vilisti kohti kaupungin keskustaa. Koulun pihassa oli juhlavasti valaistu kuusi. Hän pysähtyi ihmettelemään satumaista loistetta, mutta suuntasi sitten kulkunsa kohti erään liikkeen ikkunaa.

Valaistussa ikkunassa oli kymmenkunta joulutonttua, joiden keskellä

nyökytteli pulleavatsainen joulu-pukki.

Pukin ympärillä oli monia lahjapaketteja. Joonatan oli ihmeissään. Mitähän paketeissa on sisällä? Olisi kiva päästä avaamaan vaikkapa tuo kookkain paketti, mutta eihän se pahus vieköön onnistu, koska ikkuna on edessä, poika sureksi.

Kun Joonatan katseli valaistua jouluasetelmaa ymyrkäisenä ihastuksesta, raskas käsi asettui hänen olkapäälleen. Poika katsaiti ylöspäin. Kas vain, poliisietähän siinä seiso!

– Mistä kaukaa tämä kulkija on lähtöisin?

– Sammonkadulta, siitä isosta talosta, Joonatan vastasi ja hypäsi reippaasti poliisien mustamajaan.

Kyllikki ja Jalmari, Joonatanin vanhemmat, kuuluivat kun oveen kopautettiin.

– Hyvää iltaa! Toimme tämän vesselin kotiin keskustasta, poliisi sanoi hymyillen.

– Voi ei! Joko taas yksi karkuretkil puuskahti Kyllikki. Mitä ihmettä pojan kanssa pitää tehdä, Jalmari mietti.

Lukkoseppä tai sähkömies siitä on varmaan kasvassa.

Mikael Juudin



← Sisi oli Itävallan keisarinna ja Unkarin kuningatar.

Kameekorun matkassa

Anu Sandelinin kirja *Minä, Camée* kertoo puolittain kuvitellusti yhden tietyn kameekorun tarinaa ja siihen liittyvien henkilöiden elämän eri vaiheita alkaen **Sisistä** (Elisabet, Baijerin herttuatar, Itävallan keisarinna ja Unkarin kuningatar) ja päättyen korun oululaiseen omistajaan. Yllättäväkin, koskettava linkki koruun löytyi vielä kirjan loppupuolella.

Itse Caméen matkan kuvaus on viehättävä nimenomaan sen emäntien elämistä ja kohtalosta kertovana, myös Sisin tapoja kaunistelematta. Samalla tulee myös kurkistus 1800-luvun yläluokan ja kuninkaallisten elämään. Oululaisen omistajan mukana kulkeutuu muisteluja hänelle tärkeistä matkoista ja tapahtumista – paikoista, joissa Sisi vaelteli yli sata vuotta aikaisemmin.

Kirja kuvaa myös sitä, miten korun omistajat ovat siihen suhtautuneet. Toiselle se ei merkitse juuri mitään, sen katoamista ei edes huomata, toiselle taas sen tekijien taidokkaasti luoma kauneus on magneetti, joka ei päästä irti.

Teoksessa on runsaasti kuvia Anu Sandelinin monikerroksellisista maalauksista, joiden aiheet liittyvät korun tarinaan. Tiiviissä esityksessä voi kiireiseltä lukijalta jäädä herkin aistein koettava huomaamatta.

Arja Pullinen

Lämmin kiitos!

Haluan sydämellisesti kiittää teitä kaikkia siitä, että olette risteilleet Punaisilla laivoilla kuluneen vuoden aikana.

Toivotan teille rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta 2025.

Toivotan teidät myös tervetulleiksi tuleville matkoillemme, luomaan yhdessä vielä enemmän unohtumattomia muistoja.

Tulevan vuoden teema olkoon -

Yhdessäolo

Lue lisää jäseneduistanne:
vikingline.fi/edut/senioriliitto

*Tervetuloa
Punaisille laivoille*

Christina Rönman
Sales Team Manager
christina.ronnman@vikingline.com

VIKING LINE



KANSALLISTEN SENIOREIDEN ETURISTEILYT

VÄLIMEREN RISTEILYT LENTOINEEN

MUKANA SUOMALAINEN MATKANJOHTAJA



Costa Toscana 21.3.2025
8 pvää / Lähtösatama Civitavecchia

Costa Smeralda 17.10.2025
8 pvää / Lähtösatama Genova

VIP-edut ennen matkaa!

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

loistoristeilyt.fi
myynti@loistoristeilyt.fi
010 231 6550



LOISTORISTEILYT
– koe maailma uudella tavalla –



Kansallinen
senioriliitto ry

HINNAT ALK.
1595 €/hlö

Hinnat voimassa sitoumuksesta paikkatilanteen mukaan. Hinta sisältää: menopaluuennot Helsingistä, lentokenttäkuljetukset, risteilyn jaetussa 2hh sisähytissä, ateriat, verot, satamamaksut ja palvelurahat. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

VÄINÖ LINNA

TUNTEMATON SOTILAS

Kesällä 2025



pyynikinkesateatteri.fi

PATIKKAMATKA TOSCANAN MAISEMIIN, 6 PV UUTUUS!

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan ja Urbinon maisemiin! Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Tutustumme yhdessä oppaan johdolla kävelen St. Agatan kylään, vierailemme Alpe della Luna eli Kuun Alpeilla luonnonreservaatissa, Unescon maailmanperintölistan Urbino / Marchen läänissä sekä San Leonissa. Patikat tehdään oppaiden johdolla. Tämä on sitä aitoa Italiaa - ei turistialuetta. Matkalla on mukana oppaamme ja perillä odottaa suomenkielinen paikallisopas, 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

PUOLIHITO! alk./hlö **1895 €**



PATIKKAMATKA ETELÄ-TIROLIIN, 7 PV UUTUUS!

Tällä matkalla tutustut Italian Alppien Dolomiittien huikeisiin maisemiin. Patikoimme reittejä, joiden kesto on 2,5 - 5 tuntia. Nousukorkeudet ovat 250 m-800 m ja osa poluista on paikoin kivikkoisia. Pitkissä alastuloissa tarvitaan terveitä jalkoja, mutta reittejä on helppo lyhentää oman kunnon mukaan. Mukana kaksi suomalaista opasta koko matkan ajan. Matka soveltuu kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaavalla henkilölle. Ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Val di Fiemme on tullut tunnetuksi hiihtokeskuksena, jossa järjestettiin hiihdon maailmanmestaruuskilpailut kolmena vuotena. Predazzon kylä, jossa majoitumme, on vuoden 2026 talviolympialaisten yksi näyttämö.

Näe samalla kansainvälisen Tour di Ski kilpailun henkeäsalpaava jyrkkä loppunousu sekä kaunis Moenan kylä, mistä kuuluisa 70 km hiihtokilpailu Marcialonga alkaa. Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Lähtö Helsingistä, 31.8.-6.9.2025

PUOLIHITO! alk./hlö **1798 €**



TULOSSA MYYNTIIN! UPEA viinitilakierros Virossa sekä lumoavat Lofootit Pohjois-Norjassa!

KESKI-VIRON VIINITILAKIERROS 14.-16.5.2025 VIINITILAKIERROS MAISTIAISINEEN VIROSSA 3 PV

Tällä matkalla nähdään Viron parhaimmat ja erillisemmat viinitilat, kaunista maaseutua, yliopistokaupunki Tartto sekä Virunmaan pääkaupunki Rakvere.

Tutustumme Põltsamaan historialliseen viinikellariin, joka on Viron vanhin viinien valmistaja vuodesta 1920. Tutustumme myös Murimäen viinikellariin, joka on maailman pohjoisin terassiviinitarha. Tarton kaupunkikierröksellä poikkeamme A. Le Coq olutpanimoon. Pepsijärven rannalla tutustumme Hirveaian ja Ulgen viinitiloihin. Virunmaan pääkaupunki Rakveresta matka jatkuu kohti Valgejoen Viinivillaan.

LOFOOTIT & VESTERÅLEN 7.-13.7.2025 LÄHDE NAUTTIMAAN HUIKEISTA MAISEMISTA!

Oletko aina haaveillut merentuoksuudesta rannikosta, kihelmöivän vaikuttavista vuorimaisemista ja lentovapaasta matkasta unelmiesi ääriin? Tällä kiertomatalla tutustumme Pohjois-Norjassa sijaitsevan Lofoottien saariryhmään. Saariston maisemaa hallitsevat korkealle nousevat vuorenhuiput, suojaist lahdelmat ja sympaattisen näköiset kalastajakylät. Matkaan lähdetään suomalaisella bussilla Helsingistä ja opas liittyy matkaan matkan varrella. Laivamatkat Vaasa - Uumaja - Vaasa. Tutustumme matkan aikana mm. Stokmarknesiin ja saariryhmän pääkaupunki Svolværiin teemme Peikkovuonon laivaristeilyn.



ANDIEN AARTEET

Peru, Bolivia, Titicacajärvi

6.-18.4.2025

Matka Andien vuoristoon vie unohtumattomalle seikkailulle Perun ja Bolivian kiehtovaan historiaan, kulttuuriin ja luontoon!

Aloitetaan Liman historiallisesta keskustasta ja jatketaan Cuscoon sekä Pyhään laaksoon ennen legendaarisen Machu Picchun raunioille saapumista. Titicacajärven ainutlaatuinen kauneus ja salaperäisyys avautuu Auringon saarella, joka tarinoiden mukaan tunnetaan inkojen alkuperäisenä syntypaikkana. Auringon nousu lähes 4000:ssä metrissä on upea kokemus!

asiantuntijaopas Markku Juustovaara

4 996 €

sis. Helsinki-Amsterdam-Lima-Amsterdam-Helsinki, Lima-Cusco ja Copacabana-Lima reittilennot turistiluokassa • verot ja viranomaismaksut • majoitus jaetussa 2hh • 11 x aamiainen, 7 x lounas, 5 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut • asiantuntijaoppaan palvelut



Markku Juustovaara



KAUNIS AMALFIN RANNIKKO JA ROOMA alk. 1 796 € | 25.-30.3., 31.3.-5.4., 21.-26.4., 12.-17.5., 6.-11.10.2025

Tutustutaan laulujen Napoliin, nähdään ihastuttava, rinteen rakennettu Positano, vierailaan Ravellossa Villa Rufolon puutarhassa ja tutustutaan Caprin saarella Axel Munthen huvilaan. Nähdään myös upea Pompeijin rauniokaupunki ja nautitaan antiikin Roomasta. Matkan aikana majoitutaan kolme yötä Sorrentossa, kaksi Roomassa.

asiantuntijaopaat Marja Grönqvist ja Päivi Romu

Idän aarteet JAPANI JA ETELÄ-KOREA

5 296 € | 9.-22.4.2025

Kaksi mielenkiintoista idän kulttuuria, ikiaikaisia perinteitä ja modernia kulttuuria. Tutustutaan shogunien aikaiseen rakennustaiteeseen ja matkustetaan luotijunalla, ihastellaan luonnonkauneutta Arashiyaman kuuluisassa bambulehdossa ja Taejongdaen luonnonpuistossa sekä osallistutaan aitoon japanilaiseen teeseremoniaan. Matka huipentuu Koreoiden demilitarisoidulle raja-alueelle.

asiantuntijaopas Eija Niskanen

Sikke Sumarin matkassa RUOKAMATKA GARDAJÄRVELLE

1 996 € | 7.-11.4., 11.-15.4.2025

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

asiantuntijaopaat Sikke Sumari ja Jaana Nakari

REININ RISTEILY Amsterdamista Strasbourgiin

alk. 2 596 €/hlö | 25.4.-1.5.2025

Euroopan jokiristeilyt ovat nautinnollinen ja vaivaton tapa nähdä ja kokea paljon: kiehtovia suurkaupunkeja ja pikkukyläiden charmia, vehreitä kukkuloita ja keskiaikaisia linnoina – Amsterdamin nähtävyydet, tulppaanien Keukenhof, Kölnin vanhakaupunki, historiallinen Heidelberg ja viehättävä Strasbourg.

asiantuntijaopas Arja Rinne kangas

SKOTLANNIN KIERTOMATKA

2 168 € | 7.-13.5.2025

Sumuiset nummet, kiltit, majesteettiset vuoret, tartan-kanikat, massiiviset hevosenpäämonumentit ja Loch Nessin hirviö... Matkan aikana nähdään upeita maisemia, vierailaan paikallisessa viskitehtaassa ja tutustutaan mahtaviin linnoihin.

asiantuntijaopas William Kinnaird

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 kokonaisuinhoittelu
- kotimainen luotettava matkanjärjestäjä – yli 45 vuoden kokemus