

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
2/2023

Patina

*Tule
mukaan!*

LIITOKOKOUS

Savonlinnassa
valitaan uusia
päättäjiä
senioriliitolle

AUTOILU

Jo yli
70 vuotta
ratin
takana

MATKAILU

Jokiristeilyn
tunnelmaa

VAIKUTTAJA

Juha Pantzar:
näin pidät
taloutesi
vatupassissa

Kuusi hienoa vuotta

Anneli Tainan puheenjohtajakausi
oli hänelle antoisaa aikaa.



ILOINEN AMSTERDAM JA KUNINKAALLINEN HAAG

Amsterdam on ympäri vuoden tulvillaan nähtävää, historiaa, makuelämyksiä - se on kanavien, polkupyörien ja omaleimaisen tunnelman kaupunki. Matkalla retkiohjelmaa: lounasristeily kanavien Amsterdamissa, retki Edamin juustokaupunkiin ja Volendamin kalastajakylään - ja hallintokaupunki Haagiin - Hollannin kuninkaalliseen kaupunkiin.

21.-24.9. / 5.-8.10. • alk. 1.135,-



TEEMAMATKOJA

PÄRNUN JA SAARENMAAN puutarhoja ja pioniuunelmia
29.6.-2.7. • alk. 420,-

Georg Otsin lauluja ja **POHJOIS-VIRON** kesätunnelmaa
30.6.-2.7. • alk. 330,-

ETELÄ-VIRON kartanoita ja puutarhoja 13.-15.7. • alk. 360,-

KENTIN linnoja, puutarhoja ja viinitarhoja
13.-16.7. alk. • 1.495,-

Sound of Musicin maisemia **ITÄVALLASSA**
- nähtävyyksiä ja vähän patikointiakin
6.-10.9. • alk. 1.495,-

Samppanjaa ja etanoita a'la **FRANCE** 29.9.-2.10. • alk. 1.595,-

Tonavan kaunis kaksikko - **BRATISLAVA JA WIEN**
2.-5.10. • alk. 995,-

Vaellus **SANTIAGO DE COMPOSTELAAN** 13.10.-21.10. • alk. 1.600,-

PITKIÄ LOMIA

Espanjan aurinkorannikko on mainio paikka jatkaa lempeää syksyä. Varaa omasi nyt!

TORREMOLINOS, huoneistohotelli Bajondillo

19.10.-10.11. • alk. 1.325,-

9.11.-2.12. • alk. 1.435,-

29.11.-20.12. • alk. 1.395,-

MATKALUKEMISTA

- UUDET ESITTEEMME!



MUISTA! Jäsenetu senioriliiton jäsenille:

ALENNUS 5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.

Jäsenetu koskee vain uusia varauksia, varauksen yhteydessä kerrottava oman yhdistyksen nimi.



Kansa on puhunut

Puolutoiminnassa ja -työssä mukana olevien suusta kuulee usein vähän ironisestikin todetun lauseen ”Vaalit ovat ihmisen parasta aikaa”. Ainakin demokratian kannalta ne ovat tärkeää aikaa. Vaaleissa kansa puhuu – eläköön kansa.

Kansa on jälleen puhunut ja valinnut päätöksentekijät alkaneelle nelivuotiskaudelle. Vaalit olivat jännittävimmät aikoihin, mutta lopputulos odotetun kaltainen. Eduskuntaan valituista kansanedustajista vain 13 on yli 65-vuotiaita. On mielenkiintoista seurata, miten hyvin seniori-ikäisten asioita alkavalla hallituskaudella nostetaan esille. Ikääntyvässä Suomessa tarvitaan päätöksentekijöitä, jotka ymmärtävät seniori-ikäisten tarpeet.

Alkaneen nelivuotiskauden tärkein työkalu on hallitusohjelma, jota on alettu koota uuden eduskunnan järjestäytyttyä hallitustunnustelijan johdolla. Vaalikeskusteluiden aikana jokainen puolue vakuutti, ettei eläkkeisiin tai eläkeläisten etuuksiin kosketa alkavalla hallituskaudella. Kukaan ei tosin esittänyt niihin merkittäviä parannuksiakaan. Eläkeläisten työssäkäynnin helpottaminen ja edistäminen verotuksen keinoin välähti parissa puheenvuorossa, ja hyvä niin. Löytävätkö nämä tavoitteet tiensä hallitusohjelmaan riippuu pitkälti siitä, miten hyvin me seniori-ikäisten parissa toimivat osaamme lobata ja vaikuttaa hallitusohjelmatyöhön. Mitä konkreettisempia tavoitteita saadaan aikaiseksi, sen parempi.

Asia, josta ei ennen vaalia juurikaan keskusteltu, on se, miten ikääntyvä Suomi kohtelee seniorikansalaisiaan, antaa heille arvostusta tai lisää vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksia. Tällä hetkellä yhteiskunnan rakenteissa on ikään perustuvaa syrjintää. Päätöksentekijöiden on viimeistään nyt aika ymmärtää, että arvostus ja osallisuus yhteiskunnassa edistävät seniori-ikäisten toimintakykyä ja hyvinvointia. Ikään perustuvaa syrjintää on kitkettävä yhteiskunnan rakenteista ja lisättävä seniori-ikäisten osallistamista heitä koskevien asioiden, tuotteiden, palveluiden ja päätösten valmisteluun.

Osallisuus itseään koskevaan päätöksentekoon on ihmisoikeuskysymys. Toivottavasti tulevalla vaalikaudella Suomen hallitus lähtee ajamaan YK:n ikääntyneitä koskevan ihmisoikeussopimuksen aikaansaamista.

Kevätterveisin,



Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



SUURET MUUTOKSET

Kolmen vuosikymmenen loma, jota saimme viettää kylmän sodan loputtua, on nyt päättynyt. (Alexander Stubb senioriliiton edunvalvontapäivässä 15.3.2023)



UUSI AIKAKAUSI

Olen nyt vahvistanut eduskunnan hyväksymät Suomen Nato-jäsenyyttä koskevat lait. (Tasavallan presidentti Sauli Niinistö 24.3.2023)



MATKAILU OPETTAA

Liiton keväisellä Andalusion kiertomatalla tuli viimeistään selväksi se, millainen maailmanmatti Espanja on historiansa aikana ollut.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 2/2023

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSHTEERI** Kari Martiala **ILMOITUKSET** Kari Toivonen **TAITTO** Omnipress Oy
AINEISTOT patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen **PAINO** PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Timo Porthan





6

Anneli Tainan puheenjohtajuuskauteen mahtui niin Suomen ja liiton juhlavuodet kuin koronakin. Pesti osui oikeaan saumaan pian eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

10

Lyhyet uutiset senioreita kiinnostavista aiheista.

12

Sana sinulle. ”Emme lopulta ole koskaan yksin vaivoinemme”.

13

Kolumnisti Riku Keski-Rauska kirjoittaa kohtaamisen vaikeudesta.

14

Teemana autoilu. Raimo Stenvall on ollut ratin takana jo 70 vuotta.

18

Oululainen Juha Hänninen aloitti uutena kokoomuksen kansanedustajana pääsiäisen jälkeen.

20

Takuusäätötoimintajohtaja Juha Pantzar hämmästelee, kuinka harva tietää tilinsä saldon.

22

Kansalaisareena ja Kirkkopalvelut tutkivat vapaaehtoistyötä.

25

Liitossa tapahtuu: Liittokokous lähestyy.

26

”Kuusi vuotta on kulunut todella nopeasti”, puheenjohtaja Anneli Taina kirjoittaa.

27

Jäsenet ovat tyytyväisiä senioriliiton toimintaan.

29

Paikallisyhdistysten tapahtumia.

34

Liittokokouksessa valitaan uudet johtajat.

37

Vireyttä seniorivuosiin hyvällä ruoalla.

38

Kilpailukutsu: Seniorikeilamestaruuskisa 2023.

40

Autoilussa on tapahtumassa suuri muutos, kun sähköautot yleistyvät liikenteessä.

41

Senioreita liikkuu koronan jälkeen teillä taas entistä enemmän kumipyörien päällä.

42

Main- ja Reinjoki tarjoavat upean näkymän Saksan ja Alankomaiden kauniisiin maisemiin, ja jokiristeily on ihanteellinen tapa tutustua alueeseen rauhalliseen tahtiin.

45

Seniorit VIP-matkalla Karibialla.

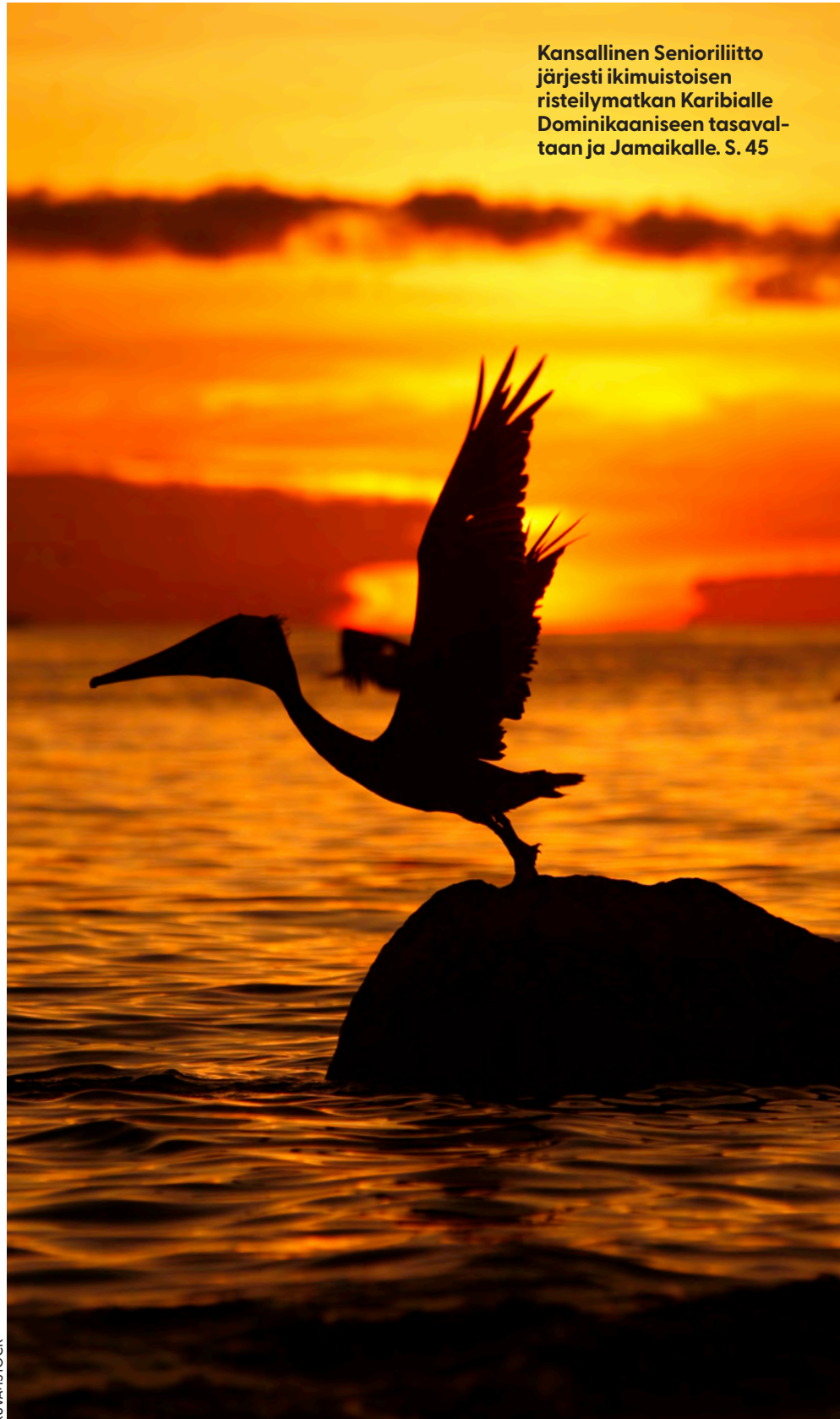
46

Ruoka. HK:n Sininen Lenkki täyttää tänä vuonna 60 vuotta.

48

Ristikko ja 10 kysymystä.

Teemat vaalitulokset / liittokokous / autoilu ja matkailu / kesätapahtumat



Kansallinen Senioriliitto
järjesti ikimuistoisen
risteilymatkan Karibialle
Dominikaaniseen tasaval-
taan ja Jamaikalle. S. 45

KUVA: ISTOCK

❤️

Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

SEURAAVAN lehden teemana on **Liittokokousvalinnat ja päätökset. Taide ja kulttuuri.** Kerro tarinasi tai ota kantaa.

Omnipress
Väritehtaankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi



Pääjutun kuvaaja Timo Porthan:

”Olen kuvannut Anneli Tainaa ennenkin, edellisen kerran muistaakseni kaupunkilehti Tamperelaiseen. Kuvaustilanne oli mukava ja kuvattava ystävällinen ja puhelias, joten oli helppoa ottaa hänestä hyvät kuvat. Taina kuvattiin Tampereen kuuluisassa pääkirjastossa Metsossa, josta meille löytyi tunnelmallinen kuvausympäristö.”



– Uskon, että olen jättänyt liiton hyvin ja täsmällisesti hoidettuna; sellaisena kuin sen itsekin aikanaan vastaanotin. Tarvittaessa olen apuna, mutta vain pyydettyessä, Anneli Taina sanoo.

Kokemus kulkee mukana

Anneli Tainan puheenjohtajuuskauteen mahtui niin Suomen ja liiton juhlavuodet kuin koronakin. Hänelle itselleen pesti osui oikeaan saumaan pian eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Kaiken kaikkiaan hän kokee, että kuusi vuotta ovat olleet pelkästään hienoa aikaa.

Teksti Hanna Ojanpää | **Kuvat** Timo Porthan

Keväällä 2023 Suomessa pidetään eduskuntavaalit. Kokoomuksen entinen kansanedustaja ja kahden salkun ministeri **Anneli Taina** tietää, että sitten alkaa todellinen työ. Liiton väistyvänä puheenjohtajana hän toivoo, että hallitusohjelmassa ikäihmisten asiat nousisivat niille kuuluvaan asemaan.

– Meidät tulee ottaa huomioon kaikessa päätöksenteossa: sosiaali- ja terveysasioissa, rakentamisessa, liikenteessä, palveluissa ja kuluttajina, hän listaa.

– Valitettavasti meidän kokemustamme ei nähdä aina yhteiskunnallisena voimavarana. Tähän täytyy tulla muutos ja se lähtee meistä itsestämme: meidän ei pidä kulkea seiniä myöten.

Pari viikkoa haastattelun jälkeen vaalitulos kääntyi tiukan taistelun jälkeen kokoomuksen eduksi.

– Kokoomuksen aktiivina olen tietysti iloinen vaalivoitosta. Senioriliiton näkökulmasta toivon, että se tarkoittaa ikäihmisten arvostuksen nousua ja entistä monipuolisempaa näkemystä palvelujen kehittämisestä. Emme selviä vanhenevan väestön palvelujen järjestämisestä ilman kehittämismyönteistä hallitusta, Taina toteaa.



Vauhdikas digiloikka

LIITOSSA SIIRRYTTIIN kertaheitolla digiaikaan, kun korona pakotti ihmiset jäämään koteihinsa.

– Teamsista tuli meille arkipäivää. Pidimme jopa liittokokouksen etänä, väistyy puheenjohtaja Anneli Taina kertoo.

Taina mainitsee, että digitaalisuus on viime vuosina ollut yksi liiton tärkeimmistä tehtävistä. Käytännössä se tarkoittaa tukitoimintojen, kuten jäsenrekisterien ja laskutuksen, siirtämistä entistä enemmän digitaalisiksi, mutta myös oppimisen tukemista.

– Liittona olemme onnistuneet tässä työssä hienosti niin käytännön kuin koulutuksen osalta. Henkilökohtaisesti olen vastikään oppinut käyttämään sosiaali- ja terveydenhuollon Omaolo-verkopalvelua. Sehän on aivan loistava! Suosittelen lämpimästi, Taina kannustaa.

↑ – Toki tässä ajassa on myös tapahtunut monenlaista, mutta kokonaisuudessaan nämä ovat olleet kehittämisen ja kehittymisen vuosia, Anneli Taina kuvailee.

Tainan puheenjohtajuuskausi alkoi syksyllä 2017; samana vuonna, kun Suomi juhli itsenäisyytensä sadatta vuottaan.

– Kausi alkoi mukavasti juhlien merkeissä ja pääsin tutustumaan kertaheitoilla isoon joukkoon ihmisiä ympäri Suomea. Heti alkuun minut yllätti, kuinka aktiivista jäsenistömme on, hän muistelee.

Toinen kausi alkoi erilaisen todellisuuden merkeissä, kun korona laittoi uusiksi niin liiton kuin koko maailmankin arjen.

– Tällaisina kriisin hetkinä toiminnan tärkeys vasta nouseekin arvoonsa. Sopeuduimme nopeasti uuteen tilanteeseen, koska meillä ei ollut muita vaihtoehtoja. Positiivinen vire auttoi vaikeina aikoina ja kehitimme uusia toimintatapoja yhteisöllisyyden ja yhteydenpidon ylläpitämiseen. Näin jälkikäteen voi todeta, että selvisimme hyvin. Myös jäsenmäärämme pysyi melko vakiona; se osoittaa, että toiminnallamme on tarve. Olen iloinen siitä, että jäsenmäärämme kasvaa tällä hetkellä.

Koronakurimuksen jälkimaininkien jo tyyntyessä liitto pääsi vielä Tainan johdolla juhlimaan toiminnan 50-vuotista taivalta Itämerelle. Siihen juhlaan kiteytyy hänen mielestään kaikki: ”upea järjestö, jolla on hienot arvot sekä merkitystä niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla.”

– Vuodet ovat kuluneet hämmästyttävän nopeasti, Taina huokaa.

– Toki tässä ajassa on myös tapahtunut monenlaista, mutta kokonaisuudessaan nämä ovat olleet kehittämisen ja kehittymisen vuosia. Elämäniloista ja myönteistä, se on mielestäni ollut liiton kaiken toiminnan johtava ajatus, hän pohtii.

Taina tunnistaa omasta kokemuksestaan, että eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos; monelle jopa kriisin paikka. Hän itsekin mietti ennakkoon, mitä sitten tapahtuu ja mitä hän tekisi isona. Nyt hän tietää, että eläkkeellä pitää olla iloa; jotain tekemistä ja omia harrastuksia.

– Liityin jäseneksi heti eläkkeelle jäätyäni. Meillä Tampereella on valtava määrä kerhoja ja aktiivinen toiminta houkutteli minut mukaansa. Melko pian minua jo pyydettiin liiton puheenjohtajaksi. Mietin pitkään, mutta turhaanpa epäilin: tämä on ollut antoisa tehtävä, jossa olen päässyt vaikuttamaan ja käyttämään aiempaa koke-

mustani. Myös ajallisesti tämä osui kohdallani juuri oikeaan saumaan.

Laakereille Taina ei jää vieläkään makaamaan: Vuosi sitten hänet valittiin Pirkanmaan hyvinvointialueen valtuustoon. Lisäksi hän on Tampereella aktiivinen kokoomuslainen ja kaupunginvaltuutettu sekä ikäihmisten palveluita tarjoavan Viola-kodin johtokunnan jäsen. Kaikissa luottamustoimissaan hän pitää senioreiden asioita vahvasti esillä.

– Jään nyt periaatteessa toisen kerran eläkkeelle, Taina naurahtaa.

– Onneksi minulla on näitä luottamustoimia, muutoin olisin taas ihmeissäni. Toki kotona saatetaan jo toivoa, että minua alkaisi siellä näkyä enemmän.

Vapaa-aikanaan Taina kuluttaa kulttuuria ja viihtyy kesämökkillään puutarhatöissä.

– Kevät ja kesä ovat luonnossa parasta aikaa.

Puheenjohtajan mandaatilla Tainalla on nyt viimeisten terveisten aika.

– En voi kyllin korostaa, kuinka upeaa liiton toiminta on. Kiitos liiton henkilökunnalle, varapuheenjohtajille, hallitusten jäse-

nille ja valtuustoille hyvästä yhteistyöstä ja tuesta. Arvostan valtavasti liiton työtä sekä ahkerien ja innovatiivisten vapaaehtoisten panosta. Siihen rinnalle toivon, että toiminta saisi enemmän rahoitusta ja toimistoon olisi mahdollista palkata enemmän työntekijöitä. Omasta työstäni voin sanoa, että ainahan sitä voi tehdä enemmän, mutta rehellisesti en myöskään löydä asioita, mitä olisin voinut tehdä toisin.

Seuraajalleen Taina toivottaa kaikkea hyvää ja paljon innostusta tehtävässä.

– Uskon, että olen jättänyt liiton hyvin ja täsmällisesti hoidettuna; sellaisena kuin sen itsekkin aikanaan vastaanotin. Tarvittaessa olen apuna, mutta vain pyydetäessä – uusi puheenjohtaja luo aina omat toimintamallinsa.

Pestin päätös ei Tainan osalta kuitenkaan ole hyvästit. Päinvastoin nyt hänelle liikenee enemmän aikaa paikalliselle toiminnalle. Hän on jo ollut mukana valmistelussa syksyllä järjestettävää kolmen piirin tapahtumaa Ikaalisten kylpylässä.

– En häviä minnekään. Ja olen jatkossakin käytettävissä, jos voin olla hyödyksi, Taina päättää.

KUKA?

Anneli Taina (71)

- ✗ Senioriliiton puheenjohtaja 2017–2023.
- ✗ Kansanedustaja 1987–1999; asuntonministeri, puolustusministeri.
- ✗ Pirkanmaan hyvinvointialueen valtuuston jäsen.
- ✗ Viola-kodin johtokunnan jäsen.
- ✗ Kaupunginvaltuutettu, Tampere.
- ✗ Yhteiskuntatieteiden maisteri.
- ✗ Naimisissa.
- ✗ Harrastukset: kulttuuri, mökkeily, puutarhan hoito.

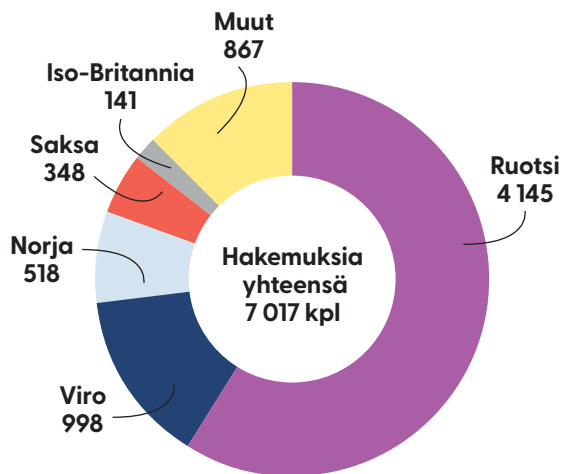
/ ”En voi kyllin korostaa, kuinka upeaa liiton toiminta on.” /



Lyhyet

”Tarkoituksenamme on puhua kuolemasta uudella tavalla, avoimemmin ja rohkeammin. Kuolema ja siihen varautuminen ovat aiheita, jotka herättävät ihmisissä hyvin erilaisia reaktioita.”

- Jade Heng, Suomen ensimmäinen kuolemantaitovalmentaja, Henkivakuutusyhtiö Kaleva.



Yli 7 000 eläkehakemusta ulkomaille viime vuonna

ELÄKETURVAKESKUKSESTA lähetettiin ulkomaille vuonna 2022 yhteensä 7 017 eläkehakemusta. Kasvua edellisvuoteen verrattuna oli hieman yli 24 prosenttia. Hakemuksista suurin osa eli 59 prosenttia lähetettiin Ruotsiin. Seuraavilla sijoilla olivat Viro 14 prosentin, Norja seitsemän prosentin ja Saksa viiden prosentin osuuksilla kokonaismäärästä.

Lähde: Eläketurvakeskus

Kolmetoista kansanedustajaa täyttänyt 65 vuotta

EDUSKUNTAVALIEN 2023 äänestysprosentti oli 72. Hyväksytyjä ääniä annettiin 3 095 604 ja hylätyjä ääniä oli 14 434. Suomessa asuvien äänioikeutettujen keski-ikä oli näissä eduskuntavaaleissa 51,7 vuotta. Uudelle vaalikaudelle valituista kansanedustajista 13 on täyttänyt 65 vuotta.

Lähde: Tilastokeskus

46

eduskuntavaaliehdokkaiden keski-ikä oli 45,8 vuotta. Valittujen kansanedustajien keski-ikä oli puolestaan 46,7 vuotta.

Eduskunnan uudet 60+ kansanedustajat

- Jarmo Lindberg, 63, Sipoo, KOK
- Juha Hänninen, 63, Oulu, KOK
- Pekka Toveri, 61, Tuusula, KOK
- Lauri Lyly, 70, Tampere, SDP
- Jorma Piisinen, 63, Järvenpää, PS

KEVÄÄN LIPUTUSPÄIVÄT

9.5.

Eurooppa-päivä. Vuonna 1950 Robert Schuman esitti ehdotuksensa yhtenäisen Euroopan luomisesta.

12.5.

J.V. Snellmanin päivä, suomalaisuuden päivä. Suomen kielen asemaan merkittävästi vaikuttaneen J.V. Snellmanin syntymäpäivä.

14.5.

Äitiinpäivä. Suomessa vietettiin ensi kerran 7.7.1918.

21.5.

Kaatuneiden muistopäivä. Suomen aluetta ja suomalaisia koskettaneissa sodissa kaatuneet.

4.6.

Puolustusvoimien lippujuhlan päivä.

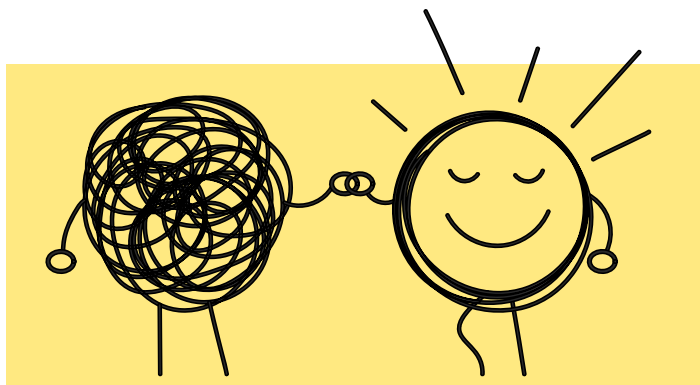
24.6.

Juhannuspäivä. Valon ja keskikesän juhla kesäpäivänseisauksen tienoilla.



1 845

euroa on Eläketurvakeskuksen mukaan suomalaisten keskimääräinen kokonaiseläke. Mediaanieläke oli 1 614 euroa. Kahdella kolmasosalla eläkkeensaajista kokonaiseläke oli alle 2 000 euroa kuukaudessa. Vain 10 % eläkkeensaajista kokonaiseläke on yli 3 000 euroa kuukaudessa.



Askareta aivoille ja piristystä päivään

VANHUSTYÖN keskusliiton Vahvikelinja tarjoaa ikääntyneiden arkeen askareta aivoille ja piristystä päivään. Puhelinpalvelu on suunnattu kotona asuville ikääntyneille, jotka kaipaavat virkistävää tekemistä päiväänsä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin vaan toimii ikääntyneen oman tukiverkon lisänä. Keskustelujen lisäksi Vahvikelinjalla ratkotaan soittajien kanssa aivopähkinöitä, visaillaan tai annetaan vinkkejä arjen liikkumisen aktivointiin tai tehdään vaikka puhelinjumbua.

Vahvikelinjan puhelinnumero on 050 328 8588. Vapaaehtoiset päivystävät suomeksi maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Torstaisin palvellaan myös ruotsinkielisiä soittajia heidän äidinkielellään. Vahvikelinjan puhelinnumero on tavallinen kännykkänumero, joten se kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siihen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja.

Lähde: Vanhustyön keskusliitto, vtkl.fi

Verkossa oleva työeläkeote tunnetaan huonosti

TYÖIKÄISEN kannattaa tarkistaa työeläkeotteensa verkossa noin kerran vuodessa. Otteen säännöllisellä tarkistamisella voi varmistaa ansiotietojensa oikeellisuuden, seurata työeläkkeen vuosittaista kertymistä ja myös arvioida tulevan eläkkeensä suuruutta. Verkon

työeläkeote tunnetaan silti varsin huonosti.

Työeläkeote on ollut jo pitkään helposti saatavilla työeläkevakuuttajien verkkopalveluissa tai Työeläke.fi-sivustolla. Moni ei silti käytä palveluja tai edes tiedä työeläkeotteen olemassaolosta.

Eläkeikä

Eläkeiät eräissä EU-maissa

MONESSA EU-maassa on tehty päätöksiä eläkeiän nostosta siirtymäajanjaksolla. Tällä hetkellä 65 vuotta on yleinen eläkeikä EU-maissa. Tanskassa nykyinen (2022) eläkeikä on 67 vuotta ja vuodesta 2030 alkaen vanhuuseläkkeelle voi päästä 68-vuotiaana. Ranskassa eläkkeelle päästään tällä hetkellä 62-vuotiaana. Itävallassa naisten eläkeikä on 60 vuotta, kun miesten eläkeikä on 65 vuotta. Tulevaisuudessa eläkeikä on sama miehille ja naisille Itävallassa. Suomen lailla Ruotsissa on joustava eläkeikä. Suomessa eläkeikä nousee porrastetusti ylös. Vuosina 1962–1964 syntyneillä vanhuuseläkkeen alaraja on 65 vuotta. Vuodesta 2030 eteenpäin vanhuuseläkkeen alaraja on sidottu elinajan odotteeseen, joka nousee vuosittain enintään kahdella kuukaudella.

Lähde: Eläketurvakeskus

Hyvä tietää!

Neljä hyvää syytä, miksi työeläkeote kannattaa tarkistaa vuosittain verkossa:

1. Verkon ote on ajantasainen, ja se sisältää koko työuran aikaiset tiedot.
2. Voi varmistaa, että omien työsuhteiden ja yrittäjäjaksojen tiedot sekä ansiot on kirjattu oikein.
3. Otteen tietojen avulla voi arvioida oman tulevan eläkkeen suuruutta ja varautua siihen.
4. kaikki eivät saa tai halua paperista otetta, ja se postitetaan harvakseltaan.

Lähde: Eläketurvakeskus

8.5.

Valokuvauksen
salat 1. Senioriliiton
koulutus
järjestetään
Teamsissa.

10.5.

Senioriliiton
digiluento:
Verkko-ostaminen
ja tunnistaus-
tuminen.

26.5.

Viestinnän
etäkahvit
Teamsissä. Teemana
Facebook ja
markkinointi.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen on panostettava

HYVINVOINNIN ja terveyden edistäminen on vihdoin saamassa sille kuuluvan painoarvonsa. Väestön voimakkaasti ikääntyessä on terveyden edistämiseen löydettävä entistä vaikuttavampia keinoja. Vain siten saadaan rahat riittämään. On kyettävä nykyistä kattavammin innostamaan ihmisiä omaehtoisesti huolehtimaan kunnostaan. Pirkanmaan hyvinvointialueella tämä työ on otettu tosissaan ja siihen etsitään konkreetteja toimia.

Kuntienkin on uudessa tilanteessa tarpeellista ja viisasta etsiä vaikuttavampia keinoja edistää asukkaidensa hyvinvointia. Työssä ei pidä unohtaa kolmatta sektoria. Järjestöt ovat myös ikäihmisten kohdalla se tehokas voimavara, johon panostusta tulee lisätä. Järjestöjen yhteisölliset toimintatavat innostavat senioreita yhä suuremmin joukoin oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Kuntien tehtävä on antaa järjestöille riittävä taloudellinen tuki.



↑ Kirjoittaja Antero Saksala on Pirkanmaan vanhusneuvoston pj.

SANA SINULLE

Emme lopulta ole koskaan yksin vaivoinemme

Hän kasvoi Herran edessä kuin vähäinen verso, kuin vesa kuivasta maasta. Ei hänellä ollut vartta, ei kauneutta, jota olisimme ihaillen katselleet, ei hahmoa, johon olisimme mieltyneet. Hyljeksitty hän oli, ihmisten torjuma, kipujen mies, sairauden tuttava, josta kaikki käänsivät katseensa pois. Halveksittu hän oli, me emme häntä minään pitäneet.

Ja kuitenkin: hän kantoi meidän kipumme, otti taakakseen meidän sairautemme... meidän rikkomuksemme olivat hänet lävistäneet ja meidän pahat tekomme hänet ruhjoneet. Hän kärsi rangaistuksen, jotta meillä olisi rauha, hänen haavojensa hinnalla me olemme parantuneet.

- Jesaja 53: 1-5

Kristillisen uskon päähenkilön Jeesuksen elämä ei ollut sankaritarina. Hän syntyi tavallisen työläisperheen esikoiseksi suuravallan miehittämän pikkukaupungissa eräässä navesassa. Jesajan kirjan 53. luku, jota kristityt vanhastaan pitävät ennustuksena odotetusta messiaasta, kuvaa Jeesuksen elämänkaaren loppua, joka ei ollut kunniakas. Tosin häneen loppuun asti uskoneiden pieni joukko koki nähneensä hänet kuolleista ylös nousseena, mutta siitäkään ei suurta uutista heti syntynyt.

Jeesuksella ei ollut sankarin olemusta. Vaikka hän karismaattisella puhujanlahjallaan ja ihmeteoillaan kokosi suuren joukon uteliaita kuuntelemaan ja ihmettelemään,

lopulta vain pieni joukko uskoi tosissaan hänen puheitaan ja pysyi uskollisena. Kapinallisena hänet pidätettiin ja lopulta hän oli hyljeksitty kipujen ja sairauden tuttava, joka teloitettiin kapinallisena. Häneen uskoneetkin pettyivät katkerasti.

Vasta Jeesuksen kuoleman jälkeen tuon piskuisen uskollisten joukon alettua julistaa, että hän oli noussut kuolleista ja mennyt Jumalan luo Taivaaseen, alkoi tapahtua. Opetuslapsijoukon johtajan Pietarin pidettyä ensimmäisen puheensa, noin kolme tuhatta ihmistä uskoi.

Kristityn uskon perusta ja ristin ja ylösnousemuksen pääsiäisen viettämisen

aihe on se, että Jeesus kantoi ristille mukanaan meidän kipumme, sairautemme, häpeämme ja syntimme. Hän ei ihmeellisen sankarin tavoin poistanut kipujamme, sairauksiamme eikä syntejämme, mutta hän otti ne kaikki kantaakseen ja voitti ne nousemalla ylös kuolleista.

Meistä moni on kipujen ja sairauden tuttava. Ikäkin painaa ja elämä kuluttaa. Eikä kaikki mene elämässä oikein ja hyvin, vaan teemme erehdyksiä ja aiheutamme pahaa lähimmäisillemme ja itsellemme. Elämän kuorma saattaa kasvaa liiankin suureksi. Jumala tietää ja tuntee ihmisen taakan. Hän tuli ihmiseksi

Jeesuksen hahmossa ja kärsi rinnallamme ja puolestamme – ja kulkee edelleen rinnallamme. Meillä on Vapahtaja, joka ottaa taakkamme kantaakseen. Emme lopulta ole koskaan yksin vaivoinemme. Evankeliumi Jeesuksesta on todellinen ilosanoma, joka voittaa suurimmankin surun ja tuskan.



Keijo
Karvonen
teologian
tohtori,
pappi



**Riku
Keski-Rauska**

Historioitsija ja Porvarillisen
Työn Arkiston johtaja



Kohtaamisen vaikeus

Sanotaan, että vaalit ovat kansanvallan juhlaa. Valtaosa sen sukupolven edustajista, jotka puolustivat suomalaista demokratiaa totalitarismin vuosikymmenillä, ovat jo siirtynyt ajasta ikuisuuteen. Heille äänioikeuden käyttäminen ei ollut itsestäänselvyys. He näkivät läheltä, millaisia uhrauksia demokratian puolustaminen pahimmillaan – ja parhaimmillaan vaatii. Sotasukupolvet oppivat kantapään kautta myös sen, mistä voi riidellä, miten voi riidellä ja milloin kannattaa sopia.

Meille nykyajan suomalaisille demokratia ja hyvinvointiyhteiskunta näyttäytyvät ehkä liikaakin annettuina asioina. Näemme helposti vain sukupolvien työn tulokset, mutta huonommin niiden taustalla olevan työn – ja työntekijät. Osa ongelmasta juontuu ihmisen rajallisesta kyvystä hahmottaa aikaa. Kykymme tuntea ja ammentaa menneisyydestä on rajallinen silloinkin, kun tietoa on tarjolla. Sukupolvien kokemusmaailmat ovat kuin ohjelmoituja yhteensopimattomuuteen. Ehkä tässä on suurin syy siihen, miksei ihminen opi historiasta.

Nykyinen ajan henki – Zeitgeist – kiertyy epävarmuuden ja keskinäisen epäluottamuksen ympärille. Näin siitäkin huolimatta, että elämme monessa suhteessa turvallisempaa ja huolettomampaa aikaa kuin meitä edeltäneet sukupolvet. Yhteistyönä syntynyttä hyvinvointia ei pidä luulla takuiksi siitä, että jatkossakin ymmärtäisimme yhteisymmärryksen ja yhteistyön merkityksen. Pikemminkin kuljemme päinvastaiseen suuntaan. Sosiaalisen median kautta olemme aiempaa tiiviimmin yhteydessä toisiimme ja muuhun maailman, mutta tämä ei ole lisännyt kykyämme ymmärtää toiseutta. Yhteisten nimittäjien etsimisen ja sovittelun sijaan elämme aikaa, jossa tärkeintä on virheiden ja eroavaisuuksien etsiminen heistä, joiden pelkoja ja ajatuksia ymmärrämme vähiten. Joskus tuntuu siltä, että vanhasta puoluerajat ylittävästä asevelihengestä on kovin vähän jäljellä. On syytä kysyä: miksi?

Oman aikamme suurimmat uhat eivät ole valtiontalouden kantokyvyn romahtaminen tai arvaamaton Venäjä. Suurin uhka kumpuaa meistä itsestämme. Ryhmittäisyydessämme omien pelkojemme ympärille tulemme sokeiksi ja kuuroiksi muiden huolille. Pelon toteutusten ympärille ei tule pysähtyä, sillä silloin menetämme kosketuksen ympäröivään yhteiskuntaan ja ihmisiin, joiden kanssa yhteisistä asioista olisi kyettävä sopimaan. Ilman kykyä sopia ei ole myöskään mahdollisuutta menestyä.

/ ”Suurin uhka
kumpuaa
meistä
itsestämme.” /



/ ”Jos lääkäri
toteaa
ajokuntoiseksi,
saa ajaa.” /

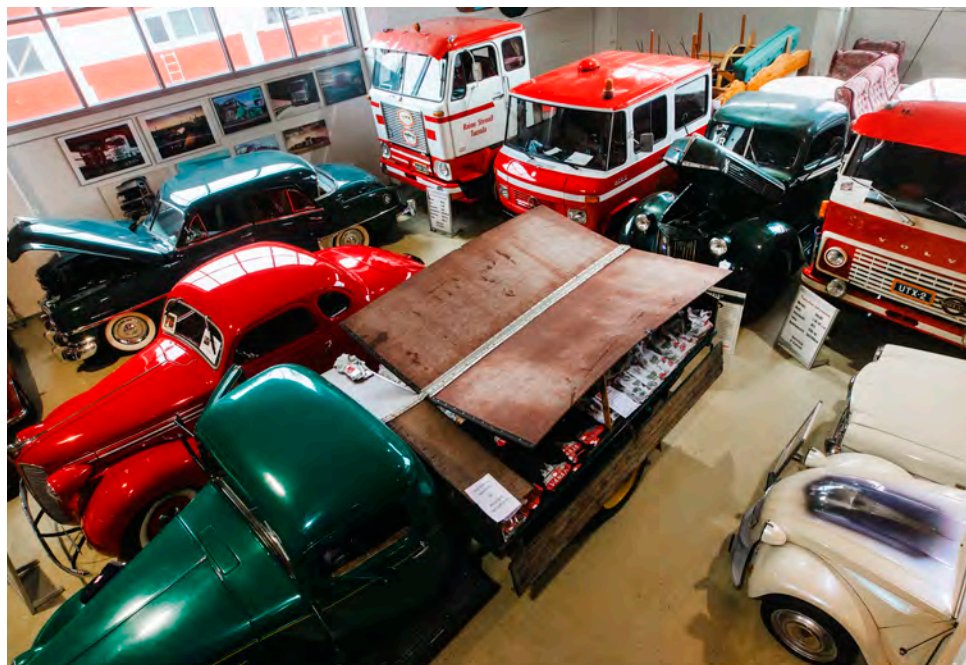
Jo yli 70 vuotta ratin takana

Tuusulalainen liikenneneuvos Raimo Stenvall on monen toimen mies. Hyvä terveys mahdollistaa edelleen kuorma-autonkin ajon.

Teksti Kari Mäkelä | Kuvat Jetro Stavén



/ ”Museossa on yli 20 museoajoneuvoa.” /



R

aimo Stenvall tunnetaan kuljetuksen monipuolisena osajana, valtakunnallisena vaikuttajana, intohimoisena urheilumiehenä ja automuseos-taan.

Hänen ensimmäiset automuistonsa ajoittuvat lapsuusvuosiin Helsingissä ja Tuusulassa. Hän kertoo kuinka hän

pääsi 12-vuotiaana joskus ajamaan isänsä kuorma-autoa Tuusulan teillä. Kylällä kommentoitiin, että Stenvallin kuljettajasta ei näkynyt kuin hanskat.

Kuorma-autokortti irtosi 18-vuotiaana erikoisluvalla. Yleisesti vaadittiin 21 vuoden ikä.

– Insinööriajon valvoi yli-insinööri **Henrik Kalliala**. Helpolla pääsin läpi, Stenvall muistelee.

Raimo Stenvall perusti vaimonsa **Kirstin** kanssa Kuljetus R. Stenvall Oy:n vuonna 1959.

Yrityksellä oli aluksi yksi kuorma-auto. Nyt töitä tehdään 20 kuorma-autolla ja 68 perävaunulla.

Raimon henkilö ja yritystarina kuvaa hyvin sitä, miten Suomen hyvinvointi on rakennettu sotien jälkeisen kumipyörillä.

– Muistan kuinka me ”Hyrylän hävittäjät” ajoimme yötä päivää 50- ja 60-luvuilla hiekkaa Tuusulasta Helsingin seudulle. Silloin tarvittiin uusia asuntoja voimakkaan muuttoliikkeen ja jälleenrakennuksen takia.

Nyt 85-vuotiaana Raimo muistelee, kuinka nuorena jaksoi heitellä kahdeksankin kuormaa päivässä lapiolla.

– Välillä, kun vaimonikin sai kuorma-autokortin, minä heittelin hiekat kuormaan ja vaimo ajoi.

– Olin pienestä pitäen harrastanut liikuntaa, joten ruumiillinen työ sopi. Muistaakseni hyppäsin Käpylän hyppyristä ennätyksekseni 19,5 metriä ja Lahden Karpalomäen hyppyristä 30 metriä. Tsupparina polkupyörällä tuli myös paljon kilometrejä.

Hiihto- ja soutuneuvos on seurannut huolestuneena viime aikojen keskustelua nuorten fyysisen kunnan romahtamisesta.

Hän on hyvä esimerkki siitä, mitä saa aikaiseksi, kun pitää itsensä hyvässä fyysisessä kunnossa.

– Viimeksi hiihdin maaliskuussa 45 kilometrin Helenan hiihdon Pyhäjärvellä.

Yrityksen toimiston seinät on vuorattu kymmenillä kunniakirjoilla, joita on kertynyt vuosien varrella eri kuntotapahtumista. Esimerkiksi parikymmentä Finlandia-hiihtoa, useita vaskoolihiihtoja ja Pogostan hiihtoja sekä Sulkavan soudut.

– Hienoimpia hiihtoreissujani on ollut osallistuminen 70 kilometrin mittaiseen Marcialongaan Italiassa.

Raimo on edelleen myös järjestämässä erilaisia kuntoa kohottavia tapahtumia Tuusulassa.

Vuonna 2017 juosti Kalevan kierroksen päätös-kilpailu Tuusulassa, Rykmentinpuiston juoksu.

– 80-vuotispäivieni vuoksi en silloin osallistunut juoksuun, mutta maalipaikalle olin järjestänyt kak-



KUKA?

Raimo Stenvall (85)

- ✗ Syntynyt Helsingissä, asuu Tuusulassa.
- ✗ Perusti kuljetusyrityksen 1959.
- ✗ Tasavallan Presidentin myöntämä liikenneneuvoksen arvonimi 1998.
- ✗ Hiihtoneuvos, soutuneuvos.
- ✗ Lions: Pro Ritari no 59, 2023.
- ✗ 50 vuotta kunnanvaltuustossa (jatkuu).
- ✗ Perhe: vaimo ja 5 tytärtä.
- ✗ Tuusulan seniorien jäsen vuodesta 1999.
- ✗ Urheilu ja liikunta sydämen asia, suurimpia kunniakierroskeräjiä.

kukahvit sekä jaoin Rykmentinpuiston juoksu -mitalin, joita olin teettänyt 500 kappaletta. Kun silloin minulta kysyttiin, miten olen niin hyvässä kunnossa, vastasin sen säilyvän työtä tehdessä. Kerroin olleeni edellisenä päivänä kahdeksan tuntia kärräämässä seurakunnan muuttokuormaa.

70-vuotispäivän lähestyessä hän alkoi hyvissä ajoin lobata päättäjiä ajokorttiuudistuksesta, joka sallisi yli 70-vuotialle ajomahdollisuuksia. ”Lex Stenvall” käynnistyi lopulta vuonna 2009. Jos lääkäri toteaa ajokuntoiseksi, saa ajaa ilman yläikärajaa. Laista poistettiin säännös raskaan ajoneuvoyhdistelmän ja linja-autonkuljettajan 70 vuoden yläikärajasta.

Raimon mielestä verotusta muuttamalla houkutel-taisiin eläkeikäisiä yhä töihin.

Stenvall on selvä kanta myös sähköautoiluun.

– Kun lähdän illansuussa töiden jälkeen Lappiin Kiilopäälle, pysähdyn ensimmäisen kerran Keski-Suomessa Lintulahden Nesteelle ja sitten otan naftaa Rovaniemellä. Perillä olen aamunkoitossa mökilläni. Tämä ei onnistu sähköautolla, koska riittävää infraa ei ole ja toisaalta myös autojen hinnat ovat korkeat.

– Raskaan kaluston sähköistäminen tuntuu todella vaikealta.

Raimo on ollut vuosien mittaan lukuisissa alansa luottamustehtävissä, mutta myös kunnallisiin tehtäviin on liennyt aikaa. Valtuustoon hänet valittiin ensimmäisen kerran 1973. Tämän vuoden tammi-kuussa tuli siis täyteen 50 vuotta valtuutettuna. Aikaan mahtuu useita lautakuntapaikkoja ja myös kunnanhallituksen puheenjohtajuus.

↑ **Raimo Stenvall nojailee omanikäisiinsä autoihin, vuosimallia 1937. Punaisella ajetaan juhlakeikkoja. Molemmat autot ovat esiintyneet useissa elokuvissa tai vastaavissa.**

Kirsti-vaimokin toimi yrityksen johtotehtävien lisäksi pitkään lautamiehenä ja sai herastuomarin arvon.

Suomessa on lukuisia autoiluun liittyviä museoita. Yksi niistä on Tuusulassa Stenvallin kuljetusliikkeen tontilla.

– Tällaisia vastaavia etupäässä kuorma-autoihin keskittyviä museoita ei juuri ole muualla, Stenvall sanoo.

Raimo ja Kirsti Stenvallin Automuseo kertoo paikallisesta kuljetusalan yrittäjästä aina 1930-luvulta lähtien. Lähes kaikki museon autot liittyvät jollain tavalla Raimon elämään ja yrittäjän uraan ja jokaisella autolla on oma tarinansa.

Esimerkiksi Kirsti-vaimon 50-vuotispäivälahjaksi Raimo löysi Kalifornian perunapelloilta 1940 vuosimallia olevan Fordin. Se entisöitiin ja siihen hankittiin rekisterinumero KS-40 Kirstin mukaan.

Museossa on esillä yli 20 museoautoa ja muuta mielenkiintoista autoiluun liittyvää. Museon autoja on nähtävissä museon ohella esimerkiksi elokuvissa ja hääkuljetuksissa.



KUKA?

Juha Hänninen (63)

- ✗ Syntynyt 11.9.1959.
- ✗ Kotipaikka Oulu.
- ✗ Eläkkeellä v:sta 2010.
- ✗ Puolustusvoimissa 35 vuotta, majuri.
- ✗ Koulutus: teologian maisteri, liikunnanohjaaja (AMK), opistoupseeri.
- ✗ Oulun kaupunginvaltuuston puheenjohtaja, aluevaltuuston 1. vpj, kansanedustaja.
- ✗ Olympiayrkkelijä.
- ✗ Neljän tyttären isä, kolmen pojan pappa.

– Liike on lääkettä edelleenkin, ei töitä jaksakaan huonokuntoisena tehdä, kansanedustaja Juha Hänninen sanoo.

Lisää liikettä kansaan

Oululainen Juha Hänninen aloitti uutena kokoomuksen kansanedustajana pääsiäisen jälkeen.

Teksti Kari Mäkelä | Kuva Kimmo Brandt

Juha Hänninen tunnetaan huippuyrkkelijänä. Hän voitti neljänä vuonna peräkkäin 1981–1984 Suomen mestaruuden ja edusti Suomea Los Angelesin olympialaisissa vuonna 1984.

Hänninen jäi eläkkeelle puolustusvoimien palveluksesta 2010. Sotilasarvoltaan hän on majuri ja koulutukseltaan teologian maisteri, liikunnanohjaaja ja opistoupseeri.

Edellisissä eduskuntavaaleissa hän jäi Pohjois-Pohjanmaan ensimmäiselle varasijalle.

Juha on huolissaan suomalaisten fyysisestä kunnosta. 34 vuotta asevelvollisten kuntoa seuranneena hän pitää yhtenä tehtävänäään eduskunnassa saada huomiota liikunnan lisäämiseen.

– Liike on lääkettä edelleenkin, ei töitä jaksakaan huonokuntoisena tehdä. Eivät myöskään eläkeläiset, joita halutaan entistä

enemmän apuun työmarkkinoille. Siis seniorit, pitääkää lihaskunnostanne huolta, Hänninen sanoo.

– Yli 70-vuotiaiden liikunnassa pitäisi olla 70 prosenttia lihaskuntaa vahvistavaa ja 30 prosenttia aerobista harjoitusta – 80-vuotiaalla 80 prosenttia jne.

Juhan mielestä kotitalousvähennys kannattaisi ottaa käyttöön liikuntaharrastuksen lisäämiseksi.

– Kotitalousvähennyksellä voitaisiin saada vähävaraiset ihmiset harrastamaan liikuntaa, joka johdettuna tänä päivänä maksaa.

Juhan vuonna 1988 Oulussa aloittama kuntonyrkkeilyharrastus vetää jatkuvasti runsaasti osallistujia. Suuri osa harrastajista on naisia.

Eläkeindeksin vaikutuksia pitäisi hänen mukaansa miettiä enemmän.

– Meidän pitää pystyä torjumaan enemmän eläkeköyhyyttä ja saada kaikille turvallinen vanhuus kotona ja hoivakodissa. Pitää saada alkaneella vaalikaudella monituottajamalli paremmin käyttöön. Siinä julkinen, yksityinen ja kolmas sektori löytävät

hyvän kombinaation parantaa nykyistä ideologiselta pohjalta tehtyä sote-ratkaisua.

– Kehitetään myös palvelusetelin käyttöä ja palautetaan Kela-korvaus.

Juha laskee, että kannattavampaa on leikata lonkat ajoissa kuin odottaa pyörätuolissa pari vuotta. Hänellä on suuri huoli hyvinvoinnista ja palveluista kaupunginvaltuuston puheenjohtajana, aluevaltuuston varapuheenjohtajana ja nyt kansanedustajana.

Natoon liittyminen on ollut Juhan mielestä selvää jo monta vuotta. Venäjän bruttaali hyökkäys muutti myös suomalaisten enemmistön kannan nopeasti Naton puolelle.

– Näin pohjoisessa eläneenä toivon Naton vahvistavan alueemme turvallisuutta. Meillä on Rovajärvellä hienoja ampumaluoteita, joita voidaan käyttää harjoitteluun. Pohjoiseen painopisteenä voidaan sijoittaa esikuntatoimintoja ja Tornio-Narvik-yhteyden merkitys korostuu, huoltovarmuuden kannalta.

– Arktisen alueen sotilaallinen merkitys muutenkin lisääntyy entisestään.

/ ”Kotitalousvähennys kannattaisi ottaa käyttöön liikunnan lisäämiseksi.” /

RODOKSEN LÄMPÖÖN TAMPEREELTA

Kansallinen senioriliitto ry

Rantaloma Rodokselle

8 pv, tiistai-tiistai 3.10.-10.10.2023

Lähde Kansallisen senioriliiton rantalomalle Kreikan suosituille Rodoksen saarelle. AirBalticin suorat lennot Tampereelta. Suomenkielinen paikallisopas sekä Senioriliiton edustaja ovat matkalla mukana.

Majoitumme hyväntasoisessa **Mercure Hotel Rhodes Alexiassa******, joka on täysin uusittu hotelli Rodoksen kaupungissa. Hotelli sijaitsee vain n. 50 metriä uimarannasta. Keski-ikäinen vanhakaupunki, ravintolat, kahvilat, kaupat ja muut palvelut ovat kävelymatkan päällä hotellista. Hintaan sisältyy buffet aamiaisen. Hotellissa on uima-allas.

LUE LISÄÄ JA VARAA: matkapaajat.fi/senioriliitto



Kansallinen senioriliitto ry

AirBalticin Lentoaikataulu
Tampere - Rodos 07:30 - 11:30
Rodos - Tampere 12:10 - 16:20

Hinta
1088€
2hh alk./hlö



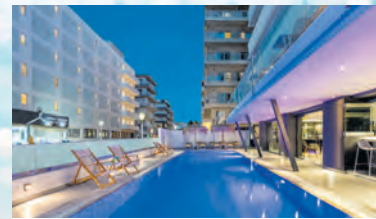
Tutustu Rodoksen suosittuun Lindoksen kylään



Näe ja koe Rodoksen historialliset kohteet Akropolis ja Apollonin temppeli



Rodoksen lomalla yhdistät samaan matkaan rentouttavan rantaloman ja nähtävyydet



Majoitumme uusitussa neljän tähden hotellissa lähellä uimarantaa

Hintaan sisältyy: • Lentomatkat Tampere-Rodos-Tampere AirBalticilla
• Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
• Kuljetukset kohteessa • Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa
• Retket (Lindos, viiniretki) • Tervetuliaisillallinen

Lisämaksusta: • Yhden hengen huone +300 €
• Lindos sisäänkäyntimaksu 12 €/hlö (maksu paikan päällä)

MATKAPOJAT

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

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

KUKA?

Juha Pantzar (57)

- ✗ Sosiaalipoliitikko, toimitusjohtaja, Takuusäätiö, 2012–.
- ✗ Naimisissa, aikuinen poika.
- ✗ Harrastukset: gastronomia, äänilevyt, sarjakuvat, siirtolapuutarhaviiljely, huutokaupat, järjestötoiminta.

Takuusäätiö

- ✗ Valtakunnallinen, voittoa tavoittelematon sosiaalialan järjestö.
- ✗ Perustettu vuonna 1990.

– Oman talouden hallinta tuo mielenrauhaa, sanoo Takuusäätiön toimitusjohtaja Juha Pantzar.



Talous vatupassissa

Takuusäätiön toimitusjohtaja Juha Pantzar hämmästelee, kuinka harva tietää tilinsä saldon.

Teksti Hanna Ojanpää | Kuva Kimmo Brandt

Takuusäätiön toimitusjohtaja **Juha Pantzar** uskoo, että oman rahan tilanteen hallinta ei tarvitse olla tylsää menojen ruutupaperille rustaamista. Sen sijaan se voi tuoda mielenrauhaa ja ohjata omaa kulutuskäyttämistä kestävämpään suuntaan; silloin sekä maapallo että oma talous kiittävät.

Mitä Takuusäätiö tekee?

Yksi merkittävä tehtävämme on toimia yhteiskunnallisena vaikuttajana; ehkäistä ja ratkaista kotitalouksien talous- ja velkaongelmia. Osana tätä työtä koulutamme eri alojen ammattilaisia siinä, kuinka he voivat työssään ottaa asiakkaidensa raha-asiat puheeksi: talousasioista pitäisi puhua ennen kuin niistä tulee ongelma. Lisäksi meillä on jatkuvasti meneillään erilaisia kehittämissuunnitelmia. Yksityishenkilöille tarjoamme neuvontaa sekä velkajärjestelyjä ja pienlainaa. Meillä on muun muassa chat sekä palveluva puhelin, joista saa anonymisti apua omaan tai vaikkapa lähimmäisen taloustilanteeseen.

Minkälaisia muutoksia olet nähnyt suomalaisten kulutustottumuksissa?

Viimeisen 10–15 vuoden aikana aktiivi-ikäisten kulutus on siirtynyt entistä enemmän sopimus- ja velkapainotteiseksi. Ihmiset eivät enää omista asioita vaan maksavat niistä vuokraa eli rahoitusta ja korkoja. Kun pieniä siivuja tulee sieltä täältä, rahankäytön kokonaistilanne häviää helposti. Samaan aikaan

käteinen on kadonnut. Ennen nostimme rahaa seinästä ja automaatti näytti tilitiedot. Se antoi paremman ymmärryksen henkilökohtaisesta taloudesta. Itse ainakin tunnustan, että arjen maksut hoituvat kännykän lähimaksuina ja laskut lähtevät suoraan tililtä eikä saldosta ole välttämättä tietoakaan.

Miten eläkeiän taloustilanteeseen voi varautua?

Olen joskus sanonut, että kokeile vaikkapa kuusikymppisenä elää kuukauden ajan tulevalle eläkkeellesi. Se antaa osviittaa paitsi tulevasta, myös mahdollisuuden tehdä vielä ratkaisuja työvuosien määrästä. On tärkeää muistaa, että tulojen pienentymisen lisäksi samaan aikaan meiltä häviää muita etuja kuten työterveyshuolto ja työpaikkaruokailu. Säästäminen tulevaisuuden varalle kannattaa siis aloittaa jo hyvissä ajoin.

Miten itse suhtaudut raha-asioihin?

Elämä on muutakin kuin rationaalista toimintaa. Toimimme usein impulsiivisesti ja tunteiden ohjaamina. Teemme joskus fiksuja päätöksiä ja joskus taustalla ovat ihan muut motiivit. Yritän työssäni tuoda esille myös sosiaalietieteellistä näkökulmaa ja ymmärrystä. Henkilökohtaisessa elämässä tunnustan itsekkin ajoittain käyttäväni rahaa hetken hurmassa, mutta vastapainona sille minulla on selkeät kulurakenteet. Ensimmäistä kertaa en myöskään omista autoa, vaan minulla on yksityisleasing-auto. Ainakin tässä hetkessä se tuntuu hyvältä vaihtoehdolta.

Panzarin
pointit

TUNTEELLA VAI TARPEELLA?
Millainen kuluttaja olet? Ota selvää, mihin rahaa menee ja mieltä, onko kulutuksesi välttämätöntä vai turhaa? Apunasi toimii: www.penno.fi

MIELENRAUHAA SUUNNITTELEMALLA
Kun tiedät, mihin sinulla on varaa, iloitse siitä sen mukaan. Säästäminen on hyvä aloittaa jo nuorena; siinä isovanhemmat voivat olla avuksi. Kokeilkaa yhdessä ”Riittääkö rahat”-pelejä Takuusäätiön sivuilla.

KESTÄVÄÄ KULUTUSTA
Vihreät valinnat ovat maapallon kantokyvyn kannalta välttämättömiä. Panosta kestäviin sekä korjattavissa oleviin tuotteisiin. Se on myös vastuullinen tapa varmistaa tuleville sukupolville hyvä tulevaisuus.

APUA AJOISSA
Matka ongelmattomasta vaiheesta talousalan ammattilaisen luo on pitkä. Raha-asiat ovat yksityisiä, mutta ongelmatilanteissa läheisen puuttuminen asiaan on joskus välttämätöntä.

Senioriliiton jokiristeily 13.– 20.9.2023

JOKIRISTEILY REINILLÄ FRANKFURTISTA AMSTERDAMIIN

Frankfurt – Mainz – Koblenz – Köln – Nijmegen – Gorinchem – Dordrecht – Rotterdam - Amsterdam

Lähde tunnelmalliselle jokiristeilylle Saksasta Alankomaihin, nauttimaan kaupunkien sykkeestä, nähtävyyksistä ja pikku-paikkojen idyllistä. Syyskuun yhteismatkan kruunaavat laivan ruokaherkut ja joenvarren levolliset näkymät, joita voisi ihailla loputtomiin. Jo risteilyn alkusatama Frankfurt tarjoaa komeaa katseltavaa. Puuristikkotalot ja vanhat linnat nousevat pääosaan, kun matkaat viiniviljelysseudulle. Mainzissa voit maistella seudun satoa ja Koblenzissa nousta gondoli-hissillä kukkulan linnoitukselle. Yhden illan vietät Kölnissä. Alankomaissa saat tutustua viihtyisään Nijmegeniin, Gorinchemin linnoituskaupunkiin ja Dordrechtin, jonka keskusta on jokien ja kanaalien pirstoma. Viikkaan rahtisataman värittämä Rotterdam sävyttää nykyarkkitehtuurillaan. Sokerina risteilyn pohjalla on lumoava Amsterdam.



Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Matka saatavilla myös ilman lentoja (11.–22.9.2023) kulkien Finnlinesin laivalla Saksaan ja sieltä linja-autolla jokilaivalle ja takaisin.

Matkapaketin hintaan sisältyy:

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

Matkan Senioriliiton jäsenille Hytti-luokasta riippuen

2 085 € – 2 495 € / hlö
(lento-yhteydellä)

2 415 € – 2 815 € / hlö
(laiva-bussi yhteys)

Tällä risteilyllä kaikki kanssamatkustajat ovat suomalaisia. Hinnossa on huomioitu 80 € / hlö jäsenalennus. Edun saadaksesi mainitse varauksen yhteydessä Senioriliiton jäsenyydestä. Lisämaksullinen retki-paketti 167 € / hlö sis. retket Mainzissa, Rotterdamissa ja Amsterdamissa.

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla

www.senioriliitto.fi/jokiristeily

Varaukset puhelimitse suoraan Kristinalta p. 05 – 211 44 (ma-pe klo 10-16)



Kristina



Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit lähelle tai kauas

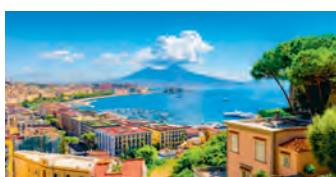
LÄNTISEN VÄLIMEREN RISTEILY BARCELONASTA, 10 pv UUTUUS!

Lähde täysihoidolliselle elämysristeilylle nauttimaan matkasta upeisiin Välimeren maisemiin uudella, upealla MSC World Europalla! Upeat kohteet joissa viivytään päivän ajan: Marseille (Ranska, Provence) • Genova (Italia, Portofino) • Napoli (Italia, Pompeiji) • Messina (Italia, Taormina) • Valletta (Malta). Ennen ja jälkeen risteilyn yövytään Barcelonassaja aikaa jää kaksi päivää tutustua kaupunkiin. Matkalla mukana suomenkielinen matkajohtaja. Risteilyllä täysihoido.

19.10. alk./hlö **1958 €**



Läntinen Väli-meri tyylikkäästi risteillen uudella MSC World Europalla



Elämysristeilyllä viivytään päivän ajan upeissa Välimeren kohteissa kuten Napolissa



Kambodžan kiertomatalla koet Unescon perintöistalla olevat Angkorin temppelit

KAMBODŽA JA LAOS, 10 pv UUTUUS!

Opastettu Kambodžan ja Laosin kiertomatka tarjoaa sinulle monipuolisen sekoituksen rentoa paikallista elämänmenoa, historiaa, maku-elämyksiä ja upeita maisemia. Koe viidakon kätköissä piilotteleva Angkor Wat, Tonle Sap järven kelluva kylä, Pak Ou:n upea luolasto sekä Luang Prabangissa lumoava sekoitus itää ja länttä. Suomenkielinen paikallisopas. Hintaan sis. viisi lounasta.

3.11. alk./hlö **3568 €**

PATIKOINTIA JA HYVINVOINTIA

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä kanssamme patikointi-matkoillemme upeisiin maisemiin! Patikkamatkojen matkaohjelmat ovat huolella suunniteltuja ja reitit sopivat kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaaville, tervejalkaisille henkilöille. Opastetut patikkamatkat vievät upeisiin maisemiin kokeneiden suomenkielisten oppaiden johdolla.

Patikkamatka Sveitsi, Grindelwald, 6pv

10.9. PUOLIHITO alk./hlö **1459 €**

Patikkamatka Kitzbühel, Itävalta, 7pv

11.9. PUOLIHITO alk./hlö **1389 €**

Patikkamatka Kroatiaan, 6pv

2.10. PUOLIHITO alk./hlö **1498 €**



Patikkamatkat sopivat kaikenikäisille hyvän peruskunnon omaaville ihmisille



Opastetut patikkamatkat vievät upeisiin alppimaisemiin

PRAHA JA DRESDEN, 4 pv UUTUUS!

Näe ja koe samalla matkalla suomeksi opastettuna kaksi upeaa ja historiallista kaupunkia. Tšekin Kultainen kaupunki Praha ja Saksan Elbe -joen helmi Dresden. Suomenkielinen paikallisopas.

7.9., 5.10. alk./hlö **859 €**



Kaupunkikilomalla koet kaksi upeaa kaupunkia, Praha ja Dresden

MATKAPOJAT

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

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

Seuraa meitä
Facebookissa
[facebook.com/
senioriliitto](https://facebook.com/senioriliitto)

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



Liiton seniorikävely- tapahtuma

Yhdistyksissä tapahtuu / Liittokokouksessa valitaan
uusi puheenjohtaja / Liittokokous Savonlinnassa 6.-8. kesäkuuta



Kiitos!

Tuoreen jäsenkyselymme mukaan tärkein edunvalvontatehtävämme on nostaa ikäihmisten arvostusta yhteiskunnassa. Arvostuksen nousu edistää päätöksiä, jotka vaikuttavat ikäystävällisen yhteiskunnan kehittymiseen. Senioriliiton tavoitteena on kaikenikäisille hyvä Suomi. Uuden hallituksen ohjelmassa täytyy näkyä ikäihmisten arvostus konkreettisina tavoitteina ja toimina.

Nyt valmistaudumme Savonlinnan liittokokoukseen, jossa senioriliitolle valitaan uusi johto. Toivottavasti mahdollisimman moni tulee kokoukseen mukaan. Kiitos Etelä-Savon senioripiirille, savonlinnalaisille ja liiton toimistoväelle järjestelyistä. Toivotan kaikille antoisaa ja mieliinpainuvaa liittokokousta, johon nyt vihdoinkin kokoonnumme kuuden vuoden tauon jälkeen.

Tunnen suurta kiitollisuutta siitä, että olen saanut toimia Kansallisen senioriliiton puheenjohtajana. Voin täydestä sydäimestä todeta, että senioriliitto on dynaaminen aktiivisten ja innostuneiden ihmisten järjestö, joka tekee valtavan tärkeää yhteiskunnallista vapaaehtoistyötä. Yhteiskunnan kannattaa kaikilla tasoilla tukea toimintaamme. Jokainen euro on vaikuttamassa ikäihmisten elämänlaadun parantamiseen ja toimintakyvyn säilymiseen.

Kuusi vuotta senioriliiton puheenjohtajana on kulunut todella nopeasti. Puheenjohtajuus on ollut antoisa tehtävä. Paljon on mahtunut näihin vuosiin. Pidän ensimmäisen puheeni liiton puheenjohtajana Pohjanmaan senioripiirin kesäjuhlassa ja päätin kierroksen Heinolan senio-

reiden 50-vuotisjuhlassa. Jotakin pysyvää on puheissa ollut eli aiheena soteuudistus. Vuonna 2017 oli esillä Sipilän hallituksen esitys uudistuksesta, joka valitettavasti kaatui ja nyt tänä vuonna toteutuu Marinin hallituksen uudistus.

Puheenjohtajana olen saanut olla mukana itsenäisyyden 100-vuotisjuhlassa ja liittomme ja yhdistysten 50-vuotisjuhlassa ja monissa antoisissa tapaamisissa. Vaikea pandemia yllätti meidät, kuten koko Suomen 2020, kun Suomi suljettiin. Sopeudimme tilanteeseen ja opettelimme etäkokoontumisen taidot. Vielä pandemiaa-

kin suurempi järkytys on ollut Venäjän hyökkäys itsenäiseen Ukrainaan. Se on meille kaikille suuri pettymys.

Senioriliiton yhdistysten toiminnan ja yhteisöllisyyden merkitys on näinä vuosina korostunut. Tällä hetkellä yhdistystemme jäsenmäärä kasvaa ja harrastustoiminta monipuolistuu ja kehittyy. Teemamme on ollut ”Rohkeasti tulevaisuuteen”. Se kannustaa meitä kaikkia optimismiin maailman myllerryksestä huolimatta.

Kiitän lämpimästi teitä kaikkia luottamuksesta ja hyvästä yhteistyöstä!

Toivotan uudelle puheenjohtajalle ja muulle johdolle mitä parhainta menestystä upean liiton ja sen jäsenten parhaaksi.

Toivotan liiton uuden johdon tervetulleeksi tekemään arvokasta työtä senioreiden ja rakkaan isänmaamme hyväksi.



”Kuusi vuotta on kulunut todella nopeasti.”

Anneli Taina
Puheenjohtaja

Seuraava Patina-lehti

Seuraavaan Patinaan toimitettavat aineistot viimeistään 30.5. mennessä. Lehti ilmestyy 5.7. Teemoina liittokokousvalinnat ja päätökset sekä taide ja kulttuuri.

senioriliitto.fi/patina/kirjoita-patinaan

ONNITTELEMME

Tänä vuonna 50 vuotta täyttävät yhdistykset

- ✗ Heinolan seniorit ry, 7.1.1973
- ✗ Riihimäen kansalliset seniorit ry, 24.1.1973
- ✗ Nokian seniorit ry, 13.2.1973
- ✗ Pohjois-Karjalan (Joensuun) seniorit ry, 28.3.2023
- ✗ Saarijärven seniorit ry, 29.3.1973
- ✗ Rovaniemen (Napapiirin) seniorit ry, 2.5.1973
- ✗ Kokkolan kansalliset seniorit ry, 29.10.1973
- ✗ Savonlinnan kansalliset seniorit ry, 26.11.1973

LÄHDE: PENTTI POUKKA JA ANNA-MAIJA UKKOLA, KANSALLINEN ELÄKELÄISLIITTO 1971–1996
MURROKSEN VUODET

Jäsenet tyytyväisiä senioriliiton toimintaan

Senioriliitto toteutti jäsenkyselyn vuosien 2022–23 vaihteessa. Kyselyyn vastasi 3 127 jäsentä.

Teksti Pia Nyman, Petri Rytönen

Jäsenien mielissä oman yhdistyksen keskeisimmiksi toimintalueiksi muodostuivat hyvästä ilmapiiristä huolehtiminen, yhdessäolon edistäminen, jäsenien toiveiden huomiointi, toiminnasta tiedottaminen, yhteiset kulttuuriharrastukset sekä ajankohtaisen tiedon saaminen. Käytännössä lähes kaikki pitivät em. asioita ainakin melko tärkeinä ja vähintään kolmannes erittäin tärkeinä.

Vastaajista lähes viidesosa antoi Patinalle erittäin hyvän yleisarvosanan.

Melko hyvän arvion antoi enemmän kuin kaksi kolmesta.

Kaksi kolmasosaa on tyytyväinen suurimpaan osaan oman yhdistyksen toiminnassa. Eniten tyytyväisyyttä herättivät yhdistyksen toiminnasta tiedottaminen, yhdessäolo, viikko- ja kuukausitapaamiset, ilmapiiri yhdistyksessä sekä ajankohtaisen tiedon saanti. Vähemmässä määrin tyytyväisyyttä kohdentui jäsenetuihin, etätoimintaan, vaikutusmahdollisuuksiin eläkeläisten asioihin sekä ulkomaanmatkoihin.

Yhdenkään asian kohdalla enemmistö ei kuitenkaan ilmaise olevansa erittäin tyytyväinen asioiden tilaan. Jäsenien toiveiden toteutumiseen pitäisi kyselyn mukaan panostaa nykyistä enemmän.

Sisällön osalta eniten kiinnostusta on terveysasioihin, ikääntyneiden ja asuinkunnan palveluihin sekä kulttuuriin liittyviin tietoihin. Valtaosaa viehättää myös kotiseutuasiat, turvallisuus, yhteiskunta, digipalvelut, ikääntyneiden edunvalvonta-asiat ja sosiaaliturvaetuudet.

Senioriyhdistykset ovat onnistuneet lisäämään jäsenien sosiaalisia suhteita ja mahdollisuuksia harrastaa.

Selvä enemmistö vastaajista arvioi sosiaalisten suhteidensa lisääntyneen (68 %) ja mahdollisuuksien harrastaa monipuolistuneen (58 %). Aika moni antoi tunnustusta yhdistykselle myös liikunnallisten aktiiviteettien mahdollistajana (39 %).

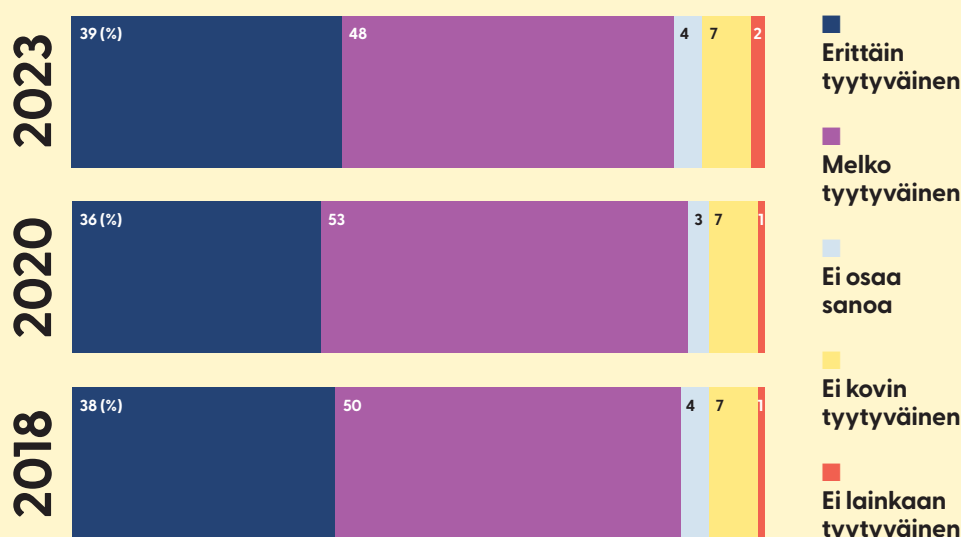
”Yhdistykset ovat lisänneet jäsenien sosiaalisia suhteita.”

Tuloksista käy ilmi, että myönteiset vaikutukset yleistyvät sen mukaan, miten usein yhdistyksen tapahtumiin tai tilaisuuksiin on osallistuttu. Useita kertoja vuodessa osallistuvista valtaosa kertoi sosiaalisten suhteiden parantuneen ja erilaisten aktiiviteettien lisääntyneen.

Näkemykset ovat muuttuneet jonkin verran vuodesta 2020, vaikka yleiskuva on säilynyt ennallaan. Jäsenet ovat aiempaa tyytyväisempiä saamaansa apuun ja mahdollisuuksiinsa itse auttaa muita jäseniä. Myös kerhotoimintaa, jäsenetuja ja vaikutusmahdollisuuksia kiitellään aiempaa enemmän. Jäsenistä ikääntyneimpien keskuudessa on kuitenkin keskimäärää enemmän niitä, jotka ovat tyytymättömiä saamaansa apuun ja mahdollisuuksiinsa auttaa muita.

Jäsenien mielenmaiseman muutoksista kielii se, että aiempaa useampi pitää arvossa mahdollisuutta saada apua ja tukea yhdistykseltä, uusien ystävien saamista sekä jäsenetuja.

Miten tyytyväinen on jäsenyyteensä (%)?



↑ Kansallisen senioriliiton jäsenkyselyn tuloksia.



Senioriliiton vuosi 2022

Senioriliiton toimintavuosi oli aktiivinen ja vilkas niin paikallisyhdistyksissä, piireissä kuin liitossakin, ja asetetut tavoitteet ylitettiin poikkeuksellisista ajoista huolimatta.

KORONAPANDEMIA hellitti vuoden aikana otettaan ja valtakunnallinen maskisuositus poistui. Tämä vaikutti myös senioriliiton yhdistysten ja piirien toimintaan, joka virkistyi parin vuoden tauon jälkeen. Senioriliiton jäsenmäärä kääntyi nousuun käyden hieman yli 25 000 jäsenessä syksyn aikana. Vuodenvaihteen poistojen jälkeen liiton jäsenmäärä 31.12.2022 oli 24 510.

Venäjän hyökättyä Ukrainaan 24.2.2022 senioriliitto päätti lahjoittaa 2 000 € sodan uhrien auttamiseksi Suomen Punaisen Ristin kautta. Myös useat yhdistykset ovat osallistuneet Ukrainan sodan uhrien ja sieltä Suomeen tulleiden pakolaisten auttamiseen.

LOPPUVUODESTA senioriliitto alkoi valmistella omia vaalitavoitteita keväällä 2023 järjestettäviin eduskuntavaalitavoitteisiin. Vuoden 2022 alussa puolestaan käytiin ensimmäiset aluevaalit, joissa 25 senioritaustaista jäsentä sai valtuutetun (14) tai varavaltuutetun (11) paikan yhteensä 16 hyvinvointialueella.

Yksi keskeisistä uudistuksista oli hyvinvointialuevastaavien verkoston perustaminen. Senioriliitolla on jokaisella 22 hyvinvointialueella oma vastuhenkilö, jotka kokoontuvat 2–3 kertaa vuodessa verkostotapaamisiin.

”Yksi keskeisistä uudistuksista oli hyvinvointialuevastaavien verkoston perustaminen.”

Toimintavuonna panostimme yhteistyökumppaniverkoston rakentamiseen ja liityimme SOSTEn Vahva-verkostoon. Liiton jäsenyhdistyksiensä henkilöjäsenille tarjoamia jäsenetuja kehitettiin edelleen yhteistyökumppaneiden kanssa.

VUODEN SUURIN ja tärkein tapahtuma oli toukokuussa toteuttamamme jäsenristeily Silja Europalla. Risteilyn monipuolinen ohjelma kiinnosti noin 1 700 jäsentä. ESUn puheenjohtaja **An Hermans** ja pääsihteeri **Guido Dumon** olivat mukana risteilyllä. Vuoden 2022 aikana senioriliiton ja sen jäsenjärjestöjen järjestämissä tapaamisissa tapahtui yhteensä noin 242 000 kohtaamista, mikä oli 73 % koronaa edeltävien vuosien huippulukemista.

Haimme toistamiseen Vuoden seniori- ja vuoden senioriyhdistysehdokkaita 2022. Hyvästä hakijajoukosta Vuoden senioriksi valittiin **Pirjo 'Kikka' Venäläinen** Kanta-Helsingin senioreista, ja **Laura Mella** Käsi-varren senioreista sai kunniamaininnan. Jyväskylän seniorit valittiin vuoden senioriyhdistykseksi.

JOUDUIMME toukokuussa hyvästelemään Rohkeasti seniori (RoSe)-hankkeeseen palkatut työntekijät, koska hankerahoitus päättyi. Hankkeeseen vuonna 2022 käytössä olleilla varoilla järjestimme kolme

kurssia ja hankkeen päätöstahtuman. RoSe-toiminta jatkuu senioriliitossa edelleen osana liiton omaa koulutustoimintaa.

LIITOKOKOUSVALMISTELUT käynnistyivät vuoden aikana, kun sääntömuutostoumikunta työsti liiton sääntöjen sekä piirien ja paikallisyhdistysten mallisääntöjen uudistamista. Muutosesitykset lähetettiin kevään aikana kommentoitavaksi koko jäsenistölle.

Yksi suurista muutoksista, johon vuonna 2022 valmistauduttiin, on Patina-lehden uudistaminen ilmestyväksi aikakauslehtimuotoisena vuodesta 2023 alkaen. Kilpailutuksen jälkeen Patinan taitto siirtyy

”Vuoden senioriksi valittiin Pirjo ’Kikka’ Venäläinen Kanta-Helsingin senioreista.”

Omnipressin tehtäväksi. Painona jatkaa PunaMusta.

Viestinnässä jatkettiin yhdistysten ja piirien toiminnan ja osaamisen vahvistamista. Liitto tarjosi vuonna 2022 yhdistyksille ja piireille Yhdistysavaimen nettisivupohjan,

tarvittavan grafiikan taittoja varten, Kilta-jäsenrekisterin viestintätoiminnot sekä Office 365 maksuttomat ominaisuudet liiton hallinnoiman lisenssin alla.

TUTKIMUSTOIMINTA liitossa jatkui ja kehittyi. Toimintavuoden lopulla valmistettiin jäsenkyselyä sekä toteutettiin uusien jäsenten kysely vuonna 2022 liittyneille paikallisyhdistysten henkilöjäsenille. Lisäksi jatkettiin tunnettuustutkimuksen tulosten hyödyntämistä eri sektoreiden toiminnan suunnittelussa.

Maarit Kuikka

Kansallisen Senioriliiton matka Islantiin

Islannin kiertomatka 5 pv, 6.-10.9.2023

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton ikimuistoiselle matkalle kiehtovaan Islantiin. Matkalla mukana Suomenkielinen paikallisopas sekä Senioriliiton järjestöpäällikkö Pia Nyman.

Monipuolinen kiertomatkamme vie luonnonvoimien muokkaamaan **Islantiin**. Islannin luonto on ainutlaatuinen; jäätiköitä ja kuumavesilähteitä. Tutustumme yhdessä kuumien lähteiden ulkoilmakylpylä **Blue Lagoonin**, joka on yksi Islannin suosituimmista käyntikohteista. Matkalla näemme myös **Kultaisen kolmion**, johon kuuluu Islannin tunnetuimmat luonnonnähtävyydet kuten kuuluisat **geysirit** eli kuumat lähteet, henkeä salpaavan upea **Gullfossin vesiputous** sekä **Thingvellirin kansallispuisto**. Tutustumme **Islannin etelärannikolta** löytyviin upeisiin **Seljalandfossin ja Skógafossin vesiputouksiin**. Islannin pääkaupunki **Reykjavikilla** on tarjottavaa myös kulttuurinäkäisille, historiaa, museota ja taidenäyttelyitä.

LUE LISÄÄ JA VARAA: [matkapaajat.fi/senioriliitto](https://www.matkapaajat.fi/senioriliitto)



Kansallinen senioriliitto ry

Lentoaikataulu Iceland
Helsinki - Reykjavik 15:05 - 15:45
Reykjavik - Helsinki 07:30 - 14:00

HINTA
1770€
alk./hlö 2hh



Teemme retken kuumien lähteiden ulkoilmakylpylä Blue Lagoonin



Islanti on kuuluisa geysireistä eli maasta pulppuavista kuumista lähteistä



Näemme Gullfossin henkeä salpaavan vesiputouksen



Matkalla yövyimme Reykjavikin upeissa maisemissa

Hintaan sisältyy:

Suorat lennot Icelanderin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
• Hotelliyöpymiset 2hh aamiaisin • Kuljetukset kohteessa
• Kaupunkikiertäminen Reykjavikissa • Retket: Blue Lagoon ulkoilmakylpylä, Kultainen Kolmio ja Etelärannikko
• 2 lounasta retkien aikana • Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa • Matkalla mukana järjestöpäällikkö Pia Nyman

Reykjavik Lights hotelli ***

Design-hotelli lähellä Reykjavikin keskustaa. Hotellissa on ravintola, sisäuima-altaat ja kuntosali.



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

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

Yhdistyksissä tapahtuu kesällä 2023

MONENLAISTA tapahtuu paikallisyhdistysten toimesta myös kesällä, kaikkiaan 47 erilaista tapahtumaa on avoimna liiton tapahtumakalenterissa, senioriliitto.fi-sivustolla.

Turussa ja Tampereella voi kesäkuussa osallistua kerhotoimintaan kahvittelun, elokuvien, bridgen ja pelaamisen merkeissä. Liikunnalliseen toimintaan voi osallistua Pälkäneellä ja Savonlinnassa.

Monenlaisia kotimaan retkiä on tarjolla kesäristeilystä kesäretkeen Haikon kartanoon tai Porkkalaan ja Raaseporiin, Fiskarsin antiikkipäiville tai kartanoretkelle Ruukin patruunoiden jäljille. Tehdäänäpä kesäretki Hesaankin ja mysteerimatka Ähtäristä käsin. Kaksi ulkomaan matkaa järjestetään Viroon.

Kulttuuritapahtumiin osallistutaan myös vilkkaasti. Musikaali *Viulonsoittaja katolla* ja *Taikahuilu* -ooppera Savonlinnassa, kesäteatterit *Kultaiset korvarenkaat* Nokialla ja Tampereen Pyynekin esitys *Täällä Pohjan Tähtien alla* kiinnostavat, Kauhajoella teatteri Kajossa tapahtuu, musiikinäytelmä *Niskavuorta* Jokioisissa mennään katsomaan.

Konsertit kuuluvat myös kesään, esimerkiksi *Koivu ja tähti* -festivaalin päätöskonsertti Karjalohjalla, *Seniorisoppa*-konsertti Hupisaarilla, **Aurora Hentunen** konsertoi Mäntsälässä ja *Farewell*-konsertti Helsingissä.

Myös taide saa seniorikatsojia. Ateneumin Edelfelt-näyttelyyn tutustutaan, samoin kuin taidekeskus Salmelan näyttelyyn Mäntyharjulla.

Pia Nyman

KILTA



KUVA: MIKKO MÄNTYNIEMI

Ota kännykkä käyttöön ilmoittautumisessa

YHÄ USEAMMASSA yhdistyksessä on otettu käyttöön sähköinen ilmoittautuminen yhdistyksen tapahtumiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että enää ei oteta ilmoittautumisia vastaan esimerkiksi sähköpostilla vaan jokainen, joka pystyy, ilmoittautuu itse joko jäsenkorttiapplikaatiolla tai yhdistyksen nettisivuilta. Puhelinpalvelu pelaa tapahtumavastaavan toimesta tarvittaessa niille henkilöille,

jotka tarvitsevat ilmoittautumisessa apua tai joiden puolesta tapahtumavastaava tekee ilmoittautumisen.

Jäsenkorttiapplikaation käyttö on helppoa. Ohjeet sen lataamiseen play-kaupasta tai apple storesta löytyvät senioriliitto.fi/jasenille/jasenkorttiapplikaatio -sivulta. Myös yhdistykset auttavat sen lataamisessa.

Pia Nyman ja Heli Peuralinna

Liikutaan yhdessä toukokuussa

Senioriliiton perinteisen valtakunnallisen Seniorikävely-tapahtuman teemana vuonna 2023 on ”Liikutaan yhdessä”. Liitto kannustaa kaikkia paikallisyhdistyksiä järjestämään ulkoilutapahtuman 6.5. tai sen lähiaikoina.

KUVA: PAAVO MIKKONEN



1.

1. Anjalankoskella jaettiin ansiomerkkejä

ANJALANKOSKI Anjalankosken seniorit ry:n kevätkokouksessa 14.3. Kymenlaakson Opistolla jaettiin ansiomerkkejä tunnustuksena ansiokkaasta toiminnasta senioriliiton, senioripiirin sekä senioriyhdistyksen hyväksi.

Kultaiset ansiomerkit saivat Maire Huttunen ja Pekka Reponen. Hopeiset ansiomerkit saivat Kari Finer ja Tuomo Moisiomäki. Pronssiset ansiomerkit saivat Hannele Mikkela, Kyösti Riikonen ja Sinikka Rouvari. Lisäksi muistettiin hallitustyön jätäneitä jäseniä Paavo Mikkosta ja Pekka Reposta. Kiitospuheen ansiomerkkien saajien puolesta piti Maire Huttunen.

Puheenjohtaja Sinikka Rouvari kiitti ja onnitti lämpimästi kaikkia merkkien ja huomionosoitusten saajia. Kokouksesitelmän ”Kouvolan rooli muuttuvassa maailmassa” piti kansanedustaja Ville Kaunisto. Jäsenistöä oli ilahduttavan runsaasti paikalla ja Kauniston esitelmä sekä juhlava kahvitarjoilu kirjoittivat kielet vilkkaaseen keskusteluun ajankohtaisten asioiden ympärillä.

Sinikka Rouvari

KUVA: TERTTU TOIVONEN



2.

2. Jämsän senioreiden neljä vuosikymmentä

JÄMSÄ Ajan merkitys: Elämän päivien ketju on kallis, niistä ees yhden ei kadota sallis. Yhdistys perustettiin alkuvuodesta 1983. Perustamisvuoden lopussa oli jo 80 jäsentä. Suotuisa jäsenmäärän kehitys on jatkunut ja viime vuoden lopussa se oli 245. Kasvuvauhti on ollut nopeinta Keski-Suomessa ja tällä hetkellä se on piirin toiseksi suurin.

Yhdistystämme on johtanut 14 puheenjohtajaa, joista kaksi on ollut naisia. Yhdistys viettää keväällä 40-vuotisjuhliansa kotikutoisesti Vitikkalan koulun juhlasalissa.

Toiminnan painopiste on ollut kaksi kertaa kuukaudessa pidettävissä keski- viikkokokouksissa, joiden pääsisältönä on esitelmä/luento jostakin ajankohtaisesta aiheesta.

Erytisen suosittuja ovat olleet teatterimatkat ja ulkomaanmatkat. Muillakin kerhoilla kuten esimerkiksi vesivoimistelulla, muistikerholla ja naistenkerholla on omat aktiiviset kannattajansa.

Jämsän senioreiden hyvinvoinnin vankka perusta on liiton arvoissa sekä kaiken ykseyden ymmärtäminen, kokonaisuusvaltaisuuden kunnioittaminen ja pyrkimys korkeampaan ihmisyyteen.

Pj:tä avusti tämän tekemisessä eräs arvojäsen.

Simo Tyynelä

KUVA: ULLAMARIA VEHVILÄINEN



3.

3. Järvenpään seniorit ja uudet jäsenet

JÄRVENPÄÄ Jäsenistö on yhdistyksemme voimavara. Sen toiveet ja tarpeet ohjaavat toimintaamme. Yhdistyksen yhdistävä voima ja yhdessä tekeminen vetävät puoleensa.

Kukin yhdistyksen uusi jäsen saa tervehduspuheita. Järvenpään seniorit kutsuivat uudet jäsenet kahvitilaisuuteen 2.2.2023. Kolmisenkymmentä uutta jäsentä kokoontui Myllytien toimintakeskuksessa. Puheenjohtaja **Mirja Vakkuri** ja hallituksen edustaja **Pekka Raittila** kertoivat yhdistyksen toiminnasta ja esittelivät senioriliiton, Eetun ja Penkin toimintaa. Näin saatiin kuva kuulumisesta laajempaankin kokonaisuuteen.

Kerhojen vetäjät kartoittivat kukin omaa tehtävänsä. Uudet jäsenet esittäytyivät ja kertoivat, mistä päin olivat tulleet Järvenpään. Eri puolilta Suomea, kuten Oulusta, Tuupovaarasta, Raumalta, pohjanmaalta, Kulloosta, Lappeenrannasta, työn ja avioliiton kautta. Olipa joukossa lähipaikkakunnalla asuva yhdistyksen liittynyt henkilökin. Jotkut olivat asuneet jo kymmeniä vuosia Järvenpäässä, jotkut vasta vähän aikaa. Kaikki pitivät Järvenpäästä hyvänä paikkana asua, jotkut jopa parhaana. Tällaiset tilaisuudet ovat hyvä tapa tutustua ja esitellä yhdistyksen toimintaa.

Tarja Helameri

KUVA: JUUSO KILPINEN



4.

4. Kiukaisten Seniorit Brysselissä

KIUKAINEN Kiukaisten kansalliset seniorit tekivät tutustumisreissun Brysseliin maaliskuun puolenvälin jälkeen.

Seurassa on 40 jäsentä, joista puolet osallistui matkaan. Tutustuimme **Petri Sarvamaan** avustajan **Juuso Kilpisen** johdolla Suomen pysyvään EU-edustustoon, Euroopan parlamenttiin ja House of European History -museoon sekä Euroopan talous- ja sosiaalikomitean toimintaan. MEP Petri Sarvamaan isännöimän illallisen aikana esitettiin lyhyitä puheita ja Petri kävi pienemmissä ryhmissä keskustelemassa.

Illan huipennukseksi saimme Petrin laulamaan **Frank Sinatra**n kappaleen *Strangers In The Night*. Lentokentälle mennessä näimme uuden mahtavan Naton päämajan. Tämä reissu oli pintaraapaisu Euroopan hallinnolliseen keskukseseen. Uskoakseni matka avarsi osallistujien näkemyksiä.

Jouko Perttu

KUVA: IRMELI THOMASSON



5.

5. Ystäväkerho joka toinen perjantai

LOVIISA Yksinäisyys on monelle ongelma. Loviisan seniorit ry yrittää osaltaan auttaa tässä yhteiskuntaa piinaavassa ongelmassa.

Loviisan seniorit aloittivat ystäväkerhotoiminnan huhtikuussa 2018 ja vetäjäksi ryhtyi **Sonja Korjus**. Sonja jatkaa edelleen ja apuna on **Heini Vikström**, molemmat Loviisan senioreista.

Ystäväkerho kokoontuu joka toinen perjantai ympäri vuoden ja kokoontumispaikka on palvelutalo Esplanad Loviisan keskustassa. Kerholaisia on monen ikäisiä, osa tulee palvelutaloista ja osa myös kotoa. Kaikki ovat tervetulleita.

Ystäväkerholaisille järjestetään monenlaista virikkeellistä toimintaa.

Lihaskuntoa on pidetty yllä kuminauhajumpalla, käsipainoilla, tuolijumpalla ja joskus pistetty tanssiksi houkuttelevan musiikin tahdissa.

Muistia on treenattu "laiva on lastattu" -sanapelillä, arvoituksilla ja sanaristikoilla. Askartelua ja leipomistakin on ohjelmassa.

Ohjelma on hyvin monipuolista ja vaihtelevaa mutta yhteistä kahittelua ja juttelua ei ole unohdettu.

Irmeli Thomasson

KUVA: MAURI ISOKÄÄNTÄ



6.

6. Viisasten kiveä etsimässä

MÄNTSÄLÄ Mäntsälän senioreiden muistikerho vietti 20-vuotisjuhliaan 6.2.2023 Mäntsälän Suurlavalla yli 70 seniorin voimin. Juhlan ohjelmassa oli aivojumppaa, visailua, muisteluita, liikuntaa, musiikki-esityksiä, yhteislaulua ja huumoria muistikerhon hengessä.

Tervetuloalajaksi kohotettiin vesilasilliset ja alkulauluna laulettiin yhteisesti *Ratiriti-ralla*, jonka jälkeen **Liisa Simovaara** veti osallistujat herättelevän aivojumpan.

Kerhon toiminnan käynnistäjä **Mirjam Myllykoski** muisteli kerhon syntyaikoja. Muistikerhon toiminnan peruspilarit ovat alusta alkaen säilyneet samoina. Toimintaa on kuitenkin sopivalla tavalla jatkuvasti uudistettu ja pidetty ajassa mukana. Kerholle on löytynyt aina uutteria, innostuneita ja yhteistyökykyisiä vetäjiä, joiden ohjauksessa kerholaiset ovat kertomansa mukaan "etsimässä viisasten kiveä".

Juhlat olivat lämminhenkiset ja viestivät kerhon hyvää yhteishenkeä ja innostusta. Onnittelut muistikerholle ja onnea viisasten kiven etsintään!

Mauri Isokääntä

KUVA: ANNI HONKANEN



7. Yllätysretki Simpauttajan kotisijoille

POHJOIS-KARJALA Senioreiden ystävänpäiväretken kohde osoittautuikin varsin ajan hermolla olevaksi viisikymppisten ”kolmiödraamaksi”.

Yllätyskohde avautui tunnin Joensuusta ajettuumme hienona Pielisen maisemana ja kauniina hirsirakennuksena virkeässä Vuonislahden kylässä. Tulimme lounaalle Kestikievari Herranniemeen, jolla on n. 200-vuotiset perinteet ja jota pyörittää jo neljäs sukupolvi Nevalaisia.

Vuonislahti sijaitsee 50-vuotisjuhliaan viettävän Lieksan kaupungin eteläosassa, Kolin kansallismaiseman vastarannalla. Olimme ajan hermolla, sillä Euroopan pisin, 7-kilometrinen sisävesien jäätie Vuonislahdesta Kolille yli Pielisen oli avattu edellisenä päivänä talven sesongille.

Vuonislahti on myös tunnetun **Heikki Turusen Simpauttaja**-teoksen syntypaikka ja esikuva. Kun kirja julkaistiin 50 vuotta sitten, se sai aikaan kovan hälyn paikallisesti, kun tekstistä löytyi kovin tuttuja hahmoja. *Simpauttaja*-näytelmää esitetäänkin taas tulevana kesänä kylän uudella näyttämöllä.

Niin, entäs se kolmas viisikymppinen? Se on matkalaisten oma yhdistys Pohjois-Karjalan seniorit ry!

Anni Honkanen

KUVA: MIRJA KAURANEN



8. 96-vuotias seniori kutoo sukkaa Ukrainaan

TAMPERE Jäsenet osallistuvat innokkaasti kansallisten senioreiden sukka-projektiin. Lankoja on saatu sekä jäseniltä että yhdistykseltä.

Raija Sulkava jäi ”eläkkeelle” kansallisten senioreiden toiminnasta vuoden 2022 lopussa. Hän kuitenkin haluaa olla mukana yhdistyksen toiminnassa, maksaa jäsenmaksua ja osallistua yhteisen hyvän edistämiseen. Tampereen kansallisten senioreiden Apua Ukrainaan -neulontaryhmä kutoo sukkaa Ukrainan sotilaille. Ne toimitetaan Ukraina-taloon ja sieltä edelleen Ukrainaan. Raija Sulkava on toiminnassa sydämeästään mukana, kutomisella on arvokas tavoite ja tarkoitus.

Raija Sulkava on ollut senioreiden kerhotoiminnan aktiivina kymmeniä vuosia. Hän jäi pois vuoden 2022 lopussa. Se herätti monenlaisia tuntemuksia: kuinka hän saa ryhtiä viikkoon ja miten käy sosiaalisten suhteiden. Raija korostaa erityisesti yhdistystoiminnan merkitystä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. ”Osallistuminen antaa tunteen siitä, että kuuluu johonkin.” Nyt hänellä on mahdollisuus kutoessaan sukkaa olla edelleen osa tätä yhteisöä, vaikkakin kotoa käsin.

Mirja Kauranen

KUVA: SIRPA OJALA



9. Kehittämisyhteistyötä opiskelijan kanssa

TAMPERE Tampereen Kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Hilkka Kallio** kehittää yhdistyksen toimintaa siihen suuntaan, jota seniorit toivovat. Jäsenlähtöisyys on tässäkin hyvä lähtökohta. Kun jäseniä on yli 800 tarvitaan tutkimusta odotuksista.

Yhteistyö on alkanut Tampereen ammattikorkeakoulun Sosionomien ylemmän tutkinnon sosiaalialan erityisasiantuntijaryhmän opiskelijan kanssa. Opiskelija **Laura Sarkonsalo** (kuvassa) on kiinnostunut tekemään opinnäytetyönsä Tampereen Kansalliset seniorit ry:lle. Tavoitteena on selvittää, tukeeko yhdistyksen toiminta jäsenten hyvinvointia.

Halutaan tietää myös, miten yhdistyksen seniorit kokevat oman hyvinvointinsa. Laaja kysely toteutetaan sähköpostilla parin viime vuoden aikana liittyneille.

Kevään aikana kyselylomaketta testataan ja varsinainen kysely odottaa syksyn alkua.

Sirpa Ojala

Senioriliitolla monipuolinen kevään edunvalvontapäivä

Senioriliitto toteutti ensimmäistä kertaa hybridinä edunvalvontapäivän 15.3.2023. Tapahtumaan osallistui Helsingin Kampissa 70 henkilöä ja etänä sitä seurasi 15 henkilöä.

PÄIVÄN pääpuhujana kuultiin etänä professori **Alexander Stubb**ia. Stubb esitti puheenvuorossaan kolmen tason arvion turvallisuuspolitiikasta: Suomi, Eurooppa ja maailma.

Stubbin arvion mukaan kylmän sodan jälkeen syntyneen yksinapaisuuden tilalle on tullut kolme valtakehää: liberaali länsi, jonka toisella puolella on Kiina ja sen vasallivaltiot. Kolmantena on globaali etelä, jolla on ratkaiseva rooli. Stubb muistutti, etteivät globaalin etelän valtiot, kuten Intia, Lähi-idän valtiot ja Etelä-Afrikka, ole asettaneet sanktioita Venäjälle sen hyökättyä Ukrainaan.

Euroopan kahtiajaon Venäjään ja muihin Eurooppaan Stubb arvioi jatkuvan ainakin sukupolven ajan.

EDUSKUNTAVALIT puhututtivat. Yksi edunvalvontapäivän teema oli eduskuntavaalit. Kansallinen sivistysliitto ry:n kou-

lutuspäällikkö **Veli-Pekka Manninen** kertoi vaaleihin valmistautumisesta puolueiden näkökulmasta. Hän nosti kolme asiaa menestyksen avaimiksi: ehdokkaiden määrä ja ehdokaslistan houkuttelevuus sekä yhteistyö saman puolueen ehdokkaiden välillä.

Vaalipaneelin juonsi varatuomari **Tuulikki Petäjäniemi**. Panelisteina olivat kansanedustaja, kokoomuksen varapuheenjohtaja **Elina Valtonen** (kok.), kansanedustaja **Eveliina Heinäluoma** (sd.), ex-puoluesihteri, kaupunginvaltuutettu **Timo Laaninen** (kesk.) ja rikosylikonstaapeli, kaupunginvaltuutettu **Mika Raatikainen** (ps.).

Paneelissa keskusteltiin mm. rahasta, turvallisuudesta ja ikäihmisten arvostuksesta. Kaikki panelistit suhtautuivat kielteisesti eläkeindeksien leikkaukseen. Valtonen mielestä Suomessa on jonkin verran ikääntyneisiin kohdistuvaa työsyRJintää.

Hänen mielestään tarvitaan kulttuurin muutosta, jotta ikääntyneen työväestön osaamista ja kokemusta arvostettaisiin enemmän.

SOTE-UUDISTUKSESTA ja kansallisesta ikäohjelmasta keskusteltiin. Sosiaali- ja terveysministeriön virkamiehet, erityisasiantuntija **Antti Kuopila** ja projektipäällikkö **Marjaana Pennanen** pitivät puheenvuorot sote-uudistuksesta ja Kansallisesta ikäohjelmasta.

Kuopilan mielestä on mielenkiintoista nähdä, miten toiminta ja yhteistyö hyvinvointialueiden ja kuntien välillä kehittyy. Kuopila arvioi, että päättäjillä on iso työ luopua kunta-ajattelusta, ja samaan aikaan siirtää kuntatason hyviä käytänteitä hyvinvointialueille. Alustukset kirvoittivat runsaasti keskustelua.

Timo Vuori

→ Professori **Alexander Stubb** piti puheenvuoronsa turvallisuuspolitiikasta etänä Lontoosta ja lentokentältä.

→ Vaalipaneelissa käytiin asiallista keskustelua. Vasemmalta oikealle: paneelin juontaja **Tuulikki Petäjäniemi** ja panelistit **Timo Laaninen**, **Mika Raatikainen**, **Eveliina Heinäluoma** ja **Elina Valtonen**.

KUVA: PETRI RYTKÖNEN





Senioriliitto tiedottaa

← Hetkeä ennen paneelin alkua. Eturivissä oikealta vasemmalle: Hjallis Harkimo, Antti Rinne, Matti Putkonen ja Mia Laiho.

EETUn eduskuntavaalipaneelissa edustettuna kaikki eduskuntapuolueet

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry järjesti eduskuntavaalipaneelin Kansallismuseon auditoriossa 1.3.2023. Tapahtuman juonsi toimittaja **Jari Korkki**.

Historiallisesta Nato-äänestyksestä huolimatta vaalipaneeliin saatiin vahva edustus eri eduskuntapuolueista: **Mia Laiho** (kok.), **Antti Rinne** (sd.), **Mikko Kin-nunen** (kesk.), **Jussi Saramo** (vas.), **Inka Hopsu** (vihr.), **Harry Harkimo** (liik.), **Henrik Wickström** (r.), **Tiina Tuomela** (kd.) ja **Matti Putkonen** (ps.).

Tiiviin vaalipaneelin aikana keskusteltiin mm. eläkeläisköyhyyden poistamisesta,

verotuksesta ja digitalisaatiosta. Kaikki ehdokkaat olivat samaa mieltä siitä, että digipalveluiden rinnalla tarvitaan jatkosakin perinteisiä asiakaspalvelumuotoja. Useammassa puheenvuorossa nostettiin esille eläkeläisten verotukseen liittyvät haasteet ja ongelmakohtat.

Vasemmistoliiton Saramo valmis koskemaan suurimpiin eläkkeisiin

Keskustelua käytiin myös taitetusta eläkeindeksistä. Taitettu eläkeindeksi on laskentatapa, jossa kuluttajahintojen vaikutus eläkkeen vuosittaiseen muutokseen on

80 %. Panelisteista yksikään ei ollut valmis poistamaan taitettua indeksiä. Vasemmistoliiton Saramo sen sijaan ehdotti, että indeksisuojan voisi poistaa isoimmilta eläkkeiltä.

Eläkkeiden lisäksi keskusteltiin vilkkaasti eläkeläisten työssäkäynnistä. Kokoomuksen Laiho (kok.) painotti, että työn teon pitää olla kannattavaa myös eläkkeellä.

EETUn puheenjohtajajärjestönä vuonna 2023 toimivan Eläkeliiton tiedottaja **Vesa Toikka** laati tapahtumasta laajan raportin.

Timo Vuori

OHOI seniorit!

Risteilemme jälleen 5.2.-7.2.2024 Gabriellalla Helsingistä Tukholmaan! Luvassa mielenkiintoisia puhujia, ajankohtaista asiaa, upeaa viihdettä ja hyvää tunnelmaa!

Ryhmämyynti yhdistykselle alkaa 29.5. ja henkilömyynti 1.9. Matkapaikien kautta! Ohjelma julkaistaan heinäkuun Patina -lehdessä ja netissä!

Yhteistyössä:



Kansallinen senioriliitto ry

VIKING LINE
MATKAPOJAT





Tule mukaan liittokokoukseen

LIITOKOKOUKSEEN voi osallistua jokainen jäsen, joka on kiinnostunut liiton asioiden hoidosta, tarkkailijana. Etelä-Savon piiri on myös järjestänyt mielenkiintoista oheisohjelmaa, jotta kauniissa Savonlinnassa voi myös nauttia olostaan. Kokoukseen ja oheisohjelmiin ilmoittaudutaan sähköisesti, kumpaankin erikseen. Linkit löydät senioriliiton valtakunnallisesta tapahtumakalenterista, senioriliitto.fi/tapahtumat. Ilmoittaudu viimeistään nyt!

Liittokokoukselle jätetty kolme aloitetta

LIITON JÄSENET voivat tehdä aloitteita liittokokoukselle päätettäväksi. Sääntöjen mukaan aloitteet on jätettävä kaksi kuukautta ennen kokousta.

Uudenmaan senioripiirin aloite koskettaa liiton edunvalvonnan tavoitteita. Piiri ehdottaa, että liitto ryhtyy toimenpiteisiin edistääkseen eläkkeen ja palkan harmonisointia, pääsyä vastaanotolle terveydenhuollossa ja

omaishoitajien toiminnan ehtoja.

Kaksi aloitetta käsittelee liiton varainhoitoa. Pohjois-Karjalan seniorit ehdottavat jäsenmaksun kohtuullistamista. Varsinais-Suomen senioripiiri esittää puolestaan liiton sijoitusten säätöittämisen selvittämistä, ja sen selvittämistä, parantaisiko se liiton asemaa STEA-avustusten jaossa.

Pia Nyman

Senioriliiton vaalit

Kansallisen senioriliiton liittokokouksessa Savonlinnassa tehdään henkilövalintoja ja valitaan liitolle uusi puheenjohtaja ja kaksi varapuheenjohtajaa sekä valtuuston puheenjohtaja. Piirit ovat ehdottaneet seuraavia henkilöitä avoimna oleviin tehtäviin:

Liiton puheenjohtajaehdokas

Kari Kantalainen

76-vuotias hallintotieteiden maisteri, yrittäjäneuvos Kaarinasta.



MERJA KANTALAINEN

UUSIOPERHEESSÄ puoliso, kaksi omaa lasta, kaksi puolison lasta ja seitsemän lastenlasta.

– Ehdottajat lienevät arvioineet monipuolisen järjestökokemukseni ja yhteiskuntasuhdeverkon toni tuovan lisäarvoa liiton toiminnan kehittämiseen ja edunvalvontaan.

Vetovoiman kehittäminen: Olemassaolon perustana jäsenet ja heidän kokemansa halu osallistua toimintaan. Monipuolinen toiminta herättää kiinnostuksen ja luo edellytykset jäsenmäärän kasvulle. Järjestökoneen toimintaa tulee kehittää, keskiössä yhdistykset ja niiden toiminta. Tarvitaan tukea ja ohjausta lisätä yhdistysaktiivien joukkoa ja ottaa käyttöön hyviksi havaittuja toimintamuotoja. ”Ei pyörää tarvitse uudelleen keksiä”

”Eloa ja iloa eläkepäiviin senioritoiminnasta!”

Tavoite on ehkäistä yksinäisyyttä, rohkaista jäseniä verkostoitumaan aktiviteetteihin.

Tunnettuuden lisääminen: Tunnettuus määrittää, miten vaikutusvaltaiseksi järjestö koetaan ja miten hyvin se onnistuu esimerkiksi ikääntyvän väestön edunvalvontatyössä. Keskiössä on, miten hyvin osaamme eri kanavien kautta viestiä ulospäin toiminnasta ja tavoitteista. Viestintäosastamista tulee vahvistaa, päivittää toimintastrategia vastaamaan mm. digitalisoituvan yhteiskunnan haasteisiin.

Varapuheenjohtajaehdokkaat



JONNA KASKAMA

Nyky Vanhanen

Liiton hallituksen jäsen, Etelä-Karjalan kansallisen senioripiirin pj, Lappeenrannan senioreiden taloudenhoitaja sekä Etelä-Karjalan EETUssa piirin edustajana.

– Haluan olla vaikuttamassa meidän ikäihmistien asioihin.

Vanhusten hyvä hoito on tärkeää edunvalvontaa. Kotihoidossa ja palveluasumisessa hoidon ja hoivan pitää olla riittävää ja laadukasta. Palveluasumiseen on päästävä, kun kotona oleminen omatoimisesti vaikeutuu.

Toimintakykyisenä kaiken ikää. Asumisen ja elinympäristön pitää olla esteetöntä ja turvallista, näin kotona asuminen jatkuu mahdollisimman pitkään. Sairauksien ennaltaehkäisy.



JARKKO KETELÄ

Erkki Honkala

Opetusneuvos

– Olen Seinäjoelta ja minulla on vaimo, 3 lasta ja 6 lastenlasta. Ammatiltani olen opettaja. Puoluetaipaleeni alkoi 1977 Opiskelijajärjestö Tuhatkunnasta.

– Leijona vuodesta 1987 ja olen ollut myös Lions-liiton puheenjohtajana. Istunut kaupunginvaltuustossa useita kausia. Olen kotipaikkakuntani Sotavetäryhdistyksen puheenjohtaja. Olen harrastanut kirjallisuutta ja historiaa sekä matkailua koko ikäni.

Yhteisten asioiden hoito on aina kiinnostanut ja tuntumani on, että vielä virtaa riittää.

Päätavoitteeni on puolustaa jäsenistöme etuja. Kannustan harrastamaan niin kehon kuin aivojenkin liikuntaa.



HERMANNI MERONEN

Paavo Peltosaari

77, Järvenpää, agronomi. Työura kansainvälisen lääketeollisuuden markkinoinnin johtotehtävissä

Liiton varapuheenjohtaja, hallituksen jäsen, valtuuston jäsen, Uudenmaan piirin pj, Järvenpään seniorien pj.

– Minulle tärkeitä asioita ovat yhdistysten erilaiset toimintaympäristöt ja -edellytykset tulee huomioida ja näkyä suunnittelussa ja toteutuksessa. Monipuolinen ja tarpeisiin perustuva järjestökoulutus ja yhdistysten tukeminen tehostamalla hyvien käytänteiden ja toimintaideoiden jakoa.

– Näkyvämpi ja kuuluvampi edunvalvonta valtakunnallisesti ja paikallisesti, palveluiden saavutettavuus ja asioinnin sujuvuus.

Valtuuston puheenjohtajaehdokkaat

Esa Anttonen

72 v. Kajaanista, Oulun piiristä. Harrastan murtomaa-hiihtoa ja kuorolaulua.

– Kuusi vuotta liittovaltuustossa, vpj. Olen seurannut kahden hallituksen työskentelyä läheltä. Säännöt edellyttävät nyt siirtymistä muihin tehtäviin. Vielä on sanottavaa jäljellä.

– Liiton tunnettuus on vähäistä. Meidät mielletään liian usein puolueen eläkekerhoksi. Pienet yhdistykset ja piirit on saatava tasa-arvoisiksi suurten kanssa, sekä talous että henki laitetaan kuntoon. Seniorit perukassa ja kasvu-



MIKKO MÄNTYNIEMI keskuksessa ovat yhtä tärkeitä järjestöllemme. – Edunvalvonnassa huolehditaan

mm. eläkkeisiin, verotukseen ja asumiseen liittyvistä kysymyksistä. Hyvinvointialueiden käynnistymistä seurataan ja jopa ohjataan, eikä unohdeta kuntien vanhusneuvostoja. Ikääntyminen älköön ahdistako enää ketään.

”Harmaantuvan, mutta vireän jäsenistömme tukipilareille.”

Sirpa Teräväinen

Jyväskylästä, Jyväskylän seniorien aktiivitoimija, Keski-Suomen kansallisen senioripiirin puheenjohtaja ja väistyvän liittohallituksen jäsen.

– Olen ehdolla valtuuston puheenjohtajaksi siksi, että haluan kehittää yhdessä hallituksen puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan kanssa valtuustosta keskustelemaan ja aloitteellisen päätöksen tekijän. Yhdessä ja yhteisellä osaamisella toteutamme liittokokouksen linjaukset toiminnan ja talouden suuntavi-



SARI MUIHONEN vat” siten, että jokainen piiri ja yhdistys kokee saavansa oman äänen kuuluviin.

– Tavoitteeni

on toimia niin, että valtuustolla on merkitystä, valtuutettujen osaaminen otetaan liiton käyttövoimaksi ja että valtuutetut ovat Senioriliiton lähettiläitä omissa maakunnissaan niin järjestöjen välisissä verkostoissa kuin edunvalvonnassa.

”Valtuustolla ja valtuutetuilla on merkitystä.”

Juhlasi Peurungassa?

Vietätkö tänä vuonna juhlia? Kutsu ystävät, perhe tai sukulaiset kokoontumaan yhteen.

Peurungassa juhlasii on ikimuistoinen Sinulle ja läheisillesi. Nauttikaa yhdessä kylpylästä, ulkoilusta ja yhdessäolosta.

- Yhteinen juhlaillallinen juhlatarjoiluiden kera
- Majoitusvaihtoehtoja mm. Kylpylähotelli, mökit, huoneistot
- Kylpylä, day spa, aktiviteetit, luonto - kaikki samassa kohteessa!

Ole yhteydessä myyntipalveluumme! Suunnitellaan yhdessä tärkeän juhlasii. Tervetuloa Peurunkaan!



Soita ja kysy lisää!

020 751 6300

tai peurunka@peurunka.fi.

Puh. hinta 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min.

Tutustu Peurunkaan: www.peurunka.fi



**”Ruokailu-
hetken
on hyvä olla
virkistävä ja
mielihyvää
tuottava.”**



**Ravitsemus-
opas
ikäntyneille**

(Lue qr-koodi
älypuhelimel-
lasi, tai katso
linkki alta.)

Vireyttä seniorivuosiin hyvällä ruoalla

Monipuolinen ruoka edistää terveyttä ja hyvinvointia.

TERVEELLISET RUOKATOTTUMUKSET ovat hyvinvoinnin perusta läpi elämän. Ikään-tyessä ruokahalu ja toimintakyky voivat heikentyä. Ruokailuun on kiinnitettävä huomiota, jotta vireys, voima ja terveys säilyvät kehossa. Hyvä ruokavalio ylläpitää toimintakykyä ja edistää koko kehon hyvinvointia.

Vanhetessa päivittäisen liikunnan määrä usein vähenee. Samalla vähenee lihasten määrä, lihasvoima sekä muun rasvattoman kudoksen määrä. Tällöin energiankulutus ja syödyn ruoan määrä vähenevät. Jos syöminen on vähäistä ja ruokavalion laadussa puutteita, voi energian tai ravintoaineiden saanti jäädä liian pieneksi.

Monipuolinen ruoka, jossa on vain vähän suolaa ja tyydyttyneitä rasvoja, riittävästi proteiinia ja muita ravintoaineita suojaa sydäntä ja aivoja myös korkeassa iässä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä runsaasti ja monipuolisesti. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio sisältää lisäksi kalaa, palkokasveja, hyvälaatuisia rasvoja, pähkinöitä, täysjyväviljoja ja sopivasti maitovalmisteita.

Sairaudet voivat rajoittaa mahdollisuuksia syödä monipuolisesti ja riittävästi. Riittävä ravinnonsaanti ja hyvä ravitsemustila ylläpitävät toimintakykyä, ehkäisevät sairauksien syntyä sekä auttavat toipumaan niistä ja kuntoutumaan. Säännöllisestä ruokailurytmistä on hyvä

pitää kiinni, koska se edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena.

Ruokailuhetken on hyvä olla virkistävä ja mielihyvää tuottava. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut ravitsemusoppaan ikääntyneille. Opas löytyy ruokaviraston sivulta: ruokavirasto.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/

Oppaassa nostetaan esille keskeisiä asioita vuonna 2020 julkaistusta uudesta ikääntyneiden ruokasuosituksesta. Lehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille terveellisen syömisen tueksi.

Ruokavirasto

Kilpailukutsu

Senioriliiton vuoden 2023 Seniorikeilamestaruuskisa

Tampereella
30.9.–1.10.2023

Seniorikeilamestaruuskisa 2023

Kilpailusarjat

Kilpasarjat ovat kilpailuvuonna täyttäneille seuraavat:

- ➔ Naiset, alle 75 v
- ➔ Miehet, alle 75 v
- ➔ Naiset, yli 75 v
- ➔ Miehet, yli 75 v
- ➔ Parikilpailu 2 x 4 sarjaa, kilpailijat samasta yhdistyksestä
- ➔ Joukkuekilpailu 4 x 4 sarjaa, kilpailijat samasta yhdistyksestä

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

Tasointusten laskeminen alkaa 61 ikävuodesta ja koskee kaikkia osallistujia.

Pelitapa

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

Palkinnot

Sarjoittain henkilökohtainen kolmelle parhaalle sekä pari- ja joukkuekilpailun voittajajoukkueille.

Kilpailuerät

30.9. lauantaina klo 12.00 ja 13.30
1.10. sunnuntaina klo 12.00 ja 13.30

Kilpailusäännöt

Senioriliiton kotisivuilta
www.senioriliitto.fi (jäsenille)

Kilpailumaksu

30 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille:
Tampereen kansalliset seniorit ry
FI25 4108 0010 7633 43
Viite "2626"

Ilmoittautuminen

Yhdistyksittäin sähköpostitse viimeistään 10.9.2023
juhani.e.saarinen@gmail.com

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

Kilpailun järjestäjä

Tampereen kansalliset seniorit ry
Keilakerho, Juhani Saarinen
puh. 050 064 0988

Tervetuloa Tampereelle!

Tampereen kaupunki tukee tapahtumaa tarjoamalla kahvit. Kaupin keilahalli on 24-ratainen, korkeatasoinen keilahalli, jossa on järjestetty sekä kansallisia että kansainvälisiä kilpailuja.

Paikka:
Kaupin keilahalli,
Keilakuja 1, 33520 Tampere

Kalenteri

Ilmoittautuminen liiton tapahtumiin vain www.senioriliitto.fi/tapahtumat -sivuston tai jäsenkorttiapplikaation kautta

Toukokuu

3.–7.5.

Patinan lukijamatka
Satukirjan maisemia
Italiassa ja Sveitsissä

4.5.

Liiton hallituksen
kokous

5.5.

Kilta-kahvit klo
10.00–11.00, poiminta,
viestintä, raportit

8.5.

Valokuvien ottamisen
salat -koulutus klo 13–15

22.5.

Liittokokous-
ilmoittautuminen
päättyy klo 16.00

25.5.

Liittokokousosanottajien
koulutus:
äänestyskäytännöt ym.

26.5.

Viestinnän etäkahvit

30.5.

Liittokokoustalkoolaisten
koulutus 2

Kesäkuu

6.–8.6.

Liittokokous
oheistapahtumineen

16.6.

Uuden liiton
hallituksen koulutus

16.–18.6.

Visbyn risteily

29.6.

EETU Suomi Areenalla
Porissa

Heinäkuu

27.–30.7.

Saarenmaan
oopperapäivät

Elokuu

10.–13.8.

Itävalta ja Carmen-
ooppera

24.–25.8.

Järjestö- ja
viestintäpäivät
Seinäjoki

YHTEYSTIEDOT

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

Senioriliiton puhelinpalveluajat yhdistyksille:

ma 9–12, ti 12–15, ke–pe 9–12

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

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Heli Peuralinna

Toimistovastaava

040 5857 136, heli.peuralinna@senioriliitto.fi

Jäsenrekisteriasioiden koulutus ja neuvonta.
Liiton taloushallinto. Verkkokauppa ja
jäsenpalvelutuotteet. Ansiomerkkiasiat.
Yhdistysten ja jäsenten neuvonta.



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö

044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi

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



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.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija

050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi

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



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja

040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi

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

Huom!

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

Sähköautoilu lisääntyy – päästöt vähenevät

Autoilussa on tapahtumassa suuri muutos, kun sähköautoja on entistä enemmän liikenteessä.

Teksti Kari Mäkelä
Kuva iStock



Autoalan Tiedotuskeskuksen julkaisemasta ensirekisteröintitilastosta selviää, kuinka nopeaa kehitys on ollut. Vuonna 2015 täyssähköisten autojen osuus ensirekisteröinneistä oli 0,20 prosenttia. Vuonna 2022 osuus oli 17,79 prosenttia. Samalla tavalla hybridien osuus nousi. 2015 ladattavien hybridien osuus oli vain 0,40 prosenttia. Viime vuonna osuus nousi jo 19,79 prosenttiin. Ei-ladattavien hybridien osuus oli viime vuonna 31,47 prosenttia.

Kehitys näyttää jatkuvan, kun autotehtaat ovat siirtyneet ja siirtymässä entistä enemmän kehittämään uusia sähköautomalleja.

Liikenne- ja Viestintäministeriön neuvotteleva virkamies **Tuuli Ojala** kertoo myös tarvittavan latausinfraan kehittyvän hyvin.

– Meillä oli viime vuoden lopussa tilastoituna julkisia hitaita latauspisteitä 7 683 ja pika- ja suurteholatauspisteitä 1 529.

Ojalan mukaan sähköautoilu kiinnostaa myös EU:n päättäjiä, ja EU:lta odotetaan uutta jäsenmaiden latausinfraa koskevaa sääntelyä. Myös markkinoille tuotavien ajoneuvojen päästörajoja koskeva sääntely kiristyy.

– Tällä hetkellä sähköautoilu painottuu Etelä- ja Lounais-Suomeen, mutta latausinfraan kehittyminen mahdollistaa sähköautoilua koko maassa.

Auton hankintaa suunniteltaessa moni miettii ostohintaa, käyttökustannuksia, ajomatkaa, tiloja, ajamisen helppoutta ja tietysti myös ympäristöystävällisyyttä.

– Tämän lisäksi pitää olla saatavilla latausmahdollisuus. Kun taloyhtiöihin hankitaan latauspisteitä kannattaa selvittää, onko hankintaan saatavissa avustuksia, Ojala ohjeistaa.

Espoolainen seniori Heikki Viitanen on ajanut jo useita vuosia täyssähköautolla. Ensiaskeleena sähköautoon, hän osti Ruotsista ladattavan hybridin vuonna 2018. Kolme vuotta sitten hän siirtyi täyssähköautoon, jolla hän ajaa yli 20 000 kilometriä vuodessa.

– En enää vaihtaisi pois sähköautosta, Heikki toteaa.

– Sähköautolla säästän fossiilisella polttoaineella kulkevaan autoon verraten paljon, koska sähköauto ei juuri tarvitse huoltoa ja sähköenergia on edullista.

Heikillä on omakotitalossa Espoossa ja mökillä Kangasalla latauspisteet.

– Ne ovat välttämättömät, jotta pystyn ajamaan esimerkiksi mökkimatkat ilman välilatausta talvellakin tuulessa ja tuis-kussa.

Sähköautojen toimintamatka yhdellä latauksella on kasvanut lyhyessä ajassa merkittävästi.



↑ **Liikenne- ja viestintäministeriön neuvotteleva virkamies Tuuli Ojala.**



↑ **Heikki Viitanen on ajanut täyssähköautolla jo useita vuosia.**

Monilla uusilla sähköautomalleilla voi ajaa jopa 400–500 kilometriä yhdellä latauksella.

Sähköauton eduksi voi myös todeta, että se on äänetön ja siinä on enemmän tilaa, koska isoa moottoria ei tarvita. Se on erityisesti ympäristöystävällinen. Siitä ei aiheudu hiilidioksidipäästöjä eikä terveydelle haitallisia pienhiukkaspäästöjä.

Täyssähköautolla on yksivaihteisena helppo ajaa. Nopea kiihtyvyyys auttaa ohi-tustilanteissa.

Yhtenä sähköauton etuna Heikki pitää myös sitä, että pystyy itse suunnittelemaan ajokustannuksia.

– Puhelimella seuraan sähköhintoja ja esimerkiksi ladatessa näen kaiken aikaa, miten paljon latausta on. Aurinkopaneeleilla saan latauskustannuksia vielä alhaisemmaksi kotona ja mökillä.

Seniorit kulkevat busseilla

Senioreita liikkuu koronan jälkeen teillä taas entistä enemmän kumipyörien päällä.

IKAALILAINEN Timo Tuomisto

perusti vuonna 1995 Tilausliikenne Timo Tuomisto Ky:n.

Timo on itse ollut jo kaksi vuotta vaimonsa kanssa eläkkeellä, mutta on bussien ratissa edelleen. Kansainvälinen liikennelupakin on voimassa vuoteen 2032 saakka, joten työ jatkuu edelleen. Ennen oman yrityksen perustamista hän ajoi Ikaalisten Auton charterbusseja noin 15 vuotta Euroopassa.

– Seniorit ovat aktiivisia matkailaisia. He ovat tutustuneet etukäteen kohteisiin hyvin ja noudattavat aikatauluja täsmällisesti. He ovat tärkeä asiakasryhmä minulle kuin myös usealle muulle matkanjärjestäjälle, Timo toteaa.

– Senioreilta saadun palautteen mukaan he nauttivat siitä, että kaikki on järjestetty valmiiksi, ja saa kulkea yhdessä. On sitten kysymys vaikkapa teatteri- tai konserttimatkoista. Ryhmille löytyvät ryhmälennukset vastaavat tavallisesti eläkeläisalennuksia. Seniorit osaavat rentoutua. Hauskaa on.

Valmismatkakonsepti toimii erittäin hyvin ulkomaanmatkoilakin, esimerkiksi suosituilla tulppaanimatkoilla.

Seniorien matkan aikataulun suunnittelussa on otettava huomioon mahdolliset liikkumisrajoitteet. Aikaa on varattava kohteisiin ja siirtymisiin riittävästi. Biotautokin on sopivasti järjestettävä.

Seniorit arvostavat bussinkuljettajan monipuolista ammattitaitoa. Kuljettaja toimii myös oppaana ja turvallisuusasiantuntijana. Hän luo matkailajille omalla osaamisellaan miellyttävän ilmapiirin.

Yksi Timon matkaerikoisuus on sokkomatkat eli etukäteen ei kerrota, mihin mennään.

Timo harrastaa valokuvausta, ja hänen kotisivujensa kuvagalleriassa on lukuisia hienoja kuvia matkoilta. Hänen toinen harrastuksensa on politiikka. Hän istuu tälläkin hetkellä Ikaalisten valtuustossa ja on myös Ikaalisten senioriyhdistyksen jäsen.

Kari Mäkelä

Mennän bussilla!

TIMO TUOMISTO



↑ **Pariisi on tullut Timo Tuomistolle vuosien mittaan tutuksi.**

Jokiristeilyn tunnelmaa

Main- ja Reinjoki tarjoavat upean näkymän Saksan ja Alankomaiden kauniisiin maisemiin, ja jokiristeily on ihanteellinen tapa tutustua alueeseen rauhalliseen tahtiin.

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Matkanteko jokilaivalla on ikimuistoinen elämys. Jokimaisemat lipuvat hiljakseen ja maisemat ovat hyvin erilaiset kuin Suomessa.

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

Jokiristeilyn alkuetappi on Frankfurtissa, joka on yksi Saksan suurimmista kaupungeista ja tarjoaa matkailijoille runsaasti nähtävää. Kaupungissa on monia kuuluisia kohteita kuten Römerbergin aukio ja Goethen syntymäkotia kauniiden puistojen ja kirkko-

jen lisäksi. Matkalaiset pääsevät ihailemaan kaupungin upeaa arkkitehtuuria ja modernia kulttuuria.

Matkan varrelta voidaan nostaa upeina kohteina muun muassa roomalaisten perustama saksalaiskaupunki Mainz, Reinnessen kukkuloiden viiniviljemät, lukuisat vanhat linnat, jylhät mäet täynnä viiniviljelmää sekä historiaa.

Reinin ja Moselin yhtymäkohdassa on kaunis kukkuloiden kruunaama Koblenz, joka on yksi Saksan vanhimmista kaupungeista. Kaupungissa on paljon nähtävää ja paljon viehättäviä puoteja sekä vanha keskusta. Toinen upea saksalainen kaupunki on Köln, jonka suuren goottilaisen katedraalin kaksoistornit yltyvät 157 metriin. Kirkko on yksi Euroopan vanhimmista.

/ ”Upea keski-eurooppalainen tunnelma.” /



INFO

Rein

- ✗ Yksi Euroopan pisimmistä joista (1 230 km).
- ✗ Virtaa Sveitsin, Italian, Liechtensteinin, Itävallan, Saksan, Ranskan ja Alankomaiden kautta.
- ✗ Saa alkunsa Alpeilta.
- ✗ Main on Reinin sivujoki.
- ✗ Mainin pituus on 524 km.

Matkalla

→ Jokilaivojen aurinkokannet kutsuvat nauttimaan unohtumattomista maisemista.

↓ Viinilaaksojen serpentiinitiet tarjoavat mahdollisuuden tutustua viiniviljelyksiin rauhalliseen kävelytahtiin.



Alavien maiden ja tuulimyllyjen

Alankomaat. Reitin Alankomaiden osuus alkaa Reinin suuhaarassa, Waal-joen varrella Saksan rajan tuntumassa sijaitsevasta Nijmegen. Kaupunki on yksi Alankomaiden vanhimpia ja varsin kompakti ja kaunis. Nähtävää on keskiaikaisessa kaupungin keskustassa sekä kaupungin vilkkaassa kahvilakulttuurissa.

Reitin varrella on mahdollisuus tutustua niin linnoituksiin kuin paikalliseen elämään omatoimisesti liikkuen laivan pysähtyessä eri kaupunkeihin. Käyskentely keskustoissa ja kulttuurikohteissa tuo parhaan mahdollisen kokemuksen paikallisesta elämästä. Kiireettömästi ja omaan tahtiin.

Rotterdam on pysähdyspaikkana mielenkiintoinen, korostaen rohkeaa ja innovatiivista nykyarkkitehtuuria. Vilkas sata-



↑ Viinikellareiden tunnelmalliset tammitynnyrivistöt.



↑ Deutsches Eck kutsuu kuvaamaan jokien risteyksessä.



↑ Kapeilla kaduilla on väkeä ja pieniä puoteja tutustuttavaksi.

makaupunki on yhdistelmä uutta ja vanhaa sillä vanhat satama-alueet voi aistia ripauksen mennyttä aikaa samalla kun kaupungin ilmapiiri on moderni ja energinen.

Matkan viimeinen pysähdyspaikka on Amsterdamin, joka on yksi Euroopan suosituimmista matkailukohteista. Amsterdam on tunnettu monista nähtävyyksistään, kuten Anne Frankin talosta, Van Gogh -museosta ja kuuluisista kanavistaan. Lisäksi Amsterdamissa on monipuolinen ruokakulttuuri, ostosmahdollisuudet ja vilkas yöelämä.

Main- ja Reinjoet matkakohteena tarjoaa senioreille paljon enemmän kuin vain nähtävyyksien katselua. Risteilyllä matkustajat



/ ”Amsterdammassa on monipuolinen ruokakulttuuri ja vilkas yöelämä.” /

voivat nauttia kauniista maisemista, rauhallisesta tunnelmasta ja upeasta majoituksesta. Jokilaiva on ympäristönä tunnelmallinen ja kiireetön.

Kristina Cruises järjestää jokiristeilyn Frankfurtista Amsterdamiin syyskuussa 2023, joka tarjoaa matkustajille unohtumattoman kokemuksen jokimaisemissa. Laivana on kodikas ja elegantti m/s Swiss Pearl, jonka palveluvalikoimaan kuuluvat ravintolan ja panorama-loungebaarin lisäksi kirjasto, sisäuima-allas ja sauna. Laiva on tällä kertaa varattu vain suomalaisille matkalaisille.

Matkalle on mahdollista lähteä joko lentämällä Helsingistä tai Finnlinesin laivan kyydissä. Lisätietoja tästä senioriliiton jokiristeilystä yhteistyössä Kristinan kanssa saatte osoitteessa www.senioriliitto.fi/jokiristeily.

LUKIJAMATKA



↑ Matkalaiset vilvoittautumassa vesiputouksen alajuoksulla retkipäivän lomassa.

Seniorit VIP-matkalla Karibialla

KANSALLINEN Senioriliitto järjesti ikimuistaisen risteilymatkan Karibialle Dominikaaniseen tasavaltaan ja Jamaikalle.

Joukkomme saapui Dominikaaniseen tasavaltaan 5.2.2023 illansuussa ja suuntasimme Costa Pacifica -laivalle. Laukkuihimme emme saaneet kajota, sillä laivalla meitä odottivat kantajat, olihan kyseessä VIP-matka. Sitten vain iltaruokailuun, jossa ruoka maittoi pitkän lentomatkan jälkeen. Seuraavaksi pääsimme hytteihin, ja kappas vaan siellä ne laukkumme jo odottivatkin ovien edessä. Ei muuta kuin sisään vaan ja unten maille, ja laiva otti kurssin kohti Jamaikaa.

Jamaikalle päästyämme lähdimme aamiaisen jälkeen kiertämään saarta erittäin mainion oppaamme **Tuuli Sariolan** opastuksella. Olimme ankkuroineet laivamme Ocho Rios -kaupungin satamaan. Siellä teimme kävelykierroksen katsellen historiallisia



↑ Seniorit Santo Domingossa Cristoffer Kolumbuksen patsaan juurella kaupungin vilinässä.

rakennuksia, minkä jälkeen lähdimme bussilla kiertämään kaupungin ympäristöä. Näimme mahtavia kanjoneita ja **Usain Boltin** patsaan. Kävimme viidakossa ihastelemassa hienoa vesiputousta ja myös uimassa joen alajuoksulla.

Dominikaanisen tasavallan pääkaupungissa Santo Domingossa oli paljon näkemistä, kuten 1500-luvulta peräisin oleva goottikatedraali, museoitu historiallinen kuvernöörin palatsi, Cristoffer Kolumbuksen puisto ja patsas sekä koti, jossa koko **Kolumbuksen** suku asui 70 vuotta. Kolumbus itse tosin ehti asua talossa vain 20 vuotta, kun oli reissumiehiä.

Ikimuistoinen oli myös Catalina Island -paratiisisaari. Laivan henkilökunta oli ollut aamuvarhain liikkeellä ja raahannut laivaltamme rannalle kaikki lämpimät ruuat lisukkeineen ja juomineen noin 4 000 matkaajalle, joten saimme nauttia niitä auringonoton lomassa koko päivän.

Viimeisenä risteilypäivänä vuorossa oli retki La Romana -kaupungin lähellä olevalle Saonan saarelle. Siellä oli upeat hiekkarannat sekä käsityö-/taide-esineiden valmistusta ja myyntiä.

Upea Kansallisen Senioriliiton järjestämä VIP-risteily. Suuret kiitokset myös päteville ja osaavalle oppaallamme Tuuli Sariolalle ja mahtavalle porukallemme ja tiimille, joka meistä matkalla muodostui.

Hannu Ruohonen

Ylivoimainen Sininen

HK:n Sininen Lenkki täyttää tänä vuonna 60 vuotta.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuva Kari Martiala

Sinisen Lenkin juhlapäivää vietetään perjantaina 18. elokuuta, perinteisenä Kansallisena lenkkipäivänä, elokuun kolmantena perjantaina.

Sinisen Lenkin raaka-aineet ovat jonkin verran vaihdelleet ajan muutosten mukana – alkuvaiheessa käytettiin hevosen- ja naudanlihaa, kun taas nykyisin Sinisen pääasiallinen raaka-



↑ Viillota makkarat omalla tyyllilläsi. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia, kunnes makkarassa on kaunis väri ja se on läpikotaisin kuuma.

aine on sianliha. Maustaminenkin on mullistunut. Kun HK Sinisen Lenkin isän **Urho Hirvosen** aikaan 60-luvulla makkaramestari arvioi raakaa makkaramassaa maistamalla, tulevat maustesekoitukset tulevat nyt valmiina maustetoimittajalta.

Sininen Lenkki on edelleen vahvasti kiinni tässä päivässä ja maistuu suomalaisille tuttuun tapaan, sitä ostetaan vuosittain yli kahdeksan miljoonaa pakettia. Sininen on ylivoimaisesti Suomen myydyin lenkkibrändi, ja sen markkinaosuus on 40 prosenttia. Juhlavuoden uutuuksena on Sininen Lenkki maustettuna Aura sinihomejuustolla.

Tutkimusten mukaan suosituin suomalaisissa kodeissa Sinisestä Lenkistä valmistettava ruoka on perinteinen arkiruoka, uunimakkara. Sen lisäksi syödään mieluiten perunaa, ruskeaa kastiketta, ruisleipää, vihersalaattia, mausteena sinappia ja juomana maito. Nuorten keskuudessa ketsuppi on sinappia suositumpaa.

Peräti 63 prosenttina Sinisestä Lenkistä käytetään arkiruoaksi. Me halusimme kuitenkin tarjota Patinan lukijoille jotakin uutta makkarauokaa, jossa yhdistyvät perinteinen ruoka, Bellmannin pyttipannu sekä Sininen Lenkki.



Bellmannin pyttipannu

4 hengelle

200 g perunoita kuutioituna
100 g porkkanaa kuutioituna
100 g kesäkurpitsaa kuutioituna
50 g sipulia kuutioituna
200 g makkaraa kuutioituna
3 dl ruokakermaa
1 tl suolaa
mustapippuria myllystä
rypsiöljyä paistamiseen

Ruskista ainekset rypsiöljyssä ja laita uunivuokaan. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Lisää ruokakerma ja kypsennä uunissa 20 minuuttia 150 asteessa.



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

Vastaa ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi 30.5.2023 mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

Voittajien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Viime lehden parhaaksi äänestetty juttu oli **Kaari Utrion** haastattelu. Voittajaksi arvottiin **Arja Pullinen** Oulusta.



KUVA: ISTOCK.COM

10

KYSYMYSTÄ

1) Milloin Saudi-Arabiassa sallittiin naisten ajaa autoa?

- a) 2011
- b) 2014
- c) 2018

2) Milloin ajokortti tuli pakolliseksi autoilijoille Suomessa?

- a) 1922
- b) 1927
- c) 1929

3) Mikä näistä ei ole tekijänoikeusjärjestö?

- a) Kuvasto
- b) Sanasto
- c) Digistö

4) Suomen ennätyskalarekisterin suurin kala on turska, mikä oli sen paino?

- a) 29,55 kg
- b) 27,23 kg
- c) 24,12 kg

5) Mikä elokuva palkittiin vuoden parhaana Jussi-gaalassa

- a) Tytöt, tytöt, tytöt
- b) Rakkaani merikapteeni
- c) Sydänpelto

6) Missä sijaitsee Gullfossin vesiputous?

- a) USA:ssa
- b) Kanadassa
- c) Islannissa

7) Missä hiihdetään Helenan Hiihto?

- a) Pudasjärvellä
- b) Pyhäjärvellä
- c) Posiolla



8) Missä Kaari Utrio on syntynyt?

- a) Somerniemellä
- b) Helsingissä
- c) Kirkkonummella

9) Mikä näistä ei ole virallinen liputuspäivä?

- a) Isänpäivä
- b) Eurooppapäivä
- c) Vappu, suomalaisen työn päivä

10) Milloin kansaneläkelaki tuli voimaan

- a) 1936
- b) 1939
- c) 1943

Oopperatalon väki kiertueella

OOPPERATALON VÄKI jalkautuu toukokuussa ennennäkemättömälle areenakiertueelle ympäri Suomen. Kiertue on Suomen suurin kotimaisin voimin toteutettu areenakiertue yli 270 henkilöä kattavalla seurueellaan.

Kaupunkien suurimmilla esiintymisareenoilla nähtävässä ohjelmassa on oopperan ja baletin parhaimpia paloja rakastetuimmista aarioista tai turillisimpiin kaksintansseihin, loistokkaita kuorokohtauksia unohtamatta. Kiertueen musiikista vastaa Kansallis-oopperan orkesteri.

Luvassa on näyttävä, viihdyttävä ja nopeatempoinen speaktaakkeli, joka sopii erinomaisesti ensikertalaisille ja koko perheelle.

> oopperabaletti.fi

Vierailukohteet:

6.5. Ouluhalli
10.5. Rovaniemi
13.5. Joensuu
17.5. Helsinki
24.5. ja 25.5. Turku



Kultaiset korvarenkaat Nokialla

NOKIAN KESÄTEATTERIN kantaesitys *Kultaiset Korvarenkaat*, on tarina rakkaudesta, intohimosta ja kohtalosta. Näytelmän tapahtumat sijoittuvat menneeseen aikaan. Josakin syvällä Hämeen maaseudulla varakkaan lesken, Aliina Salmensuon sauna- ja aittarakennukseen on majoittunut mustalaisia. On kevät ja he ovat matkalla markkinoille. Heimon päämies Simon antaa kultaiset korvarenkaat Aliinalle, pantiksi hevosen lainasta ja lupaa tulla syksyllä lunastamaan renkaat takaisin. Naapurit varoittavat luottamasta liikaa miehen lupauksiin. Samalla he suunnittelevat Aliinan ainoan tyttären, Saaran ja oman poikansa, Mikaelin välisiä naimakauppoja.

Regina, kaunis mustalaistyttö tahtoi Simonin puolisoiksi, mutta levoton ja vapaa heimopäällikkö ei halua vielä sitoa itseään. Maantie kutsuu ja kuljettaa. Sitä paitsi hänestä tuntuu, että Aliina jäi odotamaan syksyä muustakin syystä kuin vain saadakseen hevosensa takaisin.

> nokianteatteri.fi

↑ Kultaisissa korvarenkaissa on luvassa tulista ja tiheää tunnelmaa.

Ikaalinen Span tanssit koko kesän

IKAALINEN SPA -hotellin ravintolassa tanssitaan koko kesän ja järjestetään paljon ohjelmaitoja: keskiviikon Tähtitansseissa pistetään jalalla koreasti. Ikaalisissa tanssitaan usein myös lauantaisin. Tule nauttimaan tanssin hurmasta ja maamme tähtiartisteista.

> ikaalinenspa.fi

Tanssin Talossa ohjelmaa kesällä

TANSSIN TALO on Suomen ensimmäinen tanssille omistettu esitys- ja tapahtumatila. Se sijaitsee Helsingin Ruoholahdessa. Tanssin talon ohjelma muodostuu eri tanssi- ja kulttuuri-toimijoiden järjestämistä esityksistä ja tapahtumista. Toimijat vastaavat tapahtumien järjestämisestä ja lipunmyynnistä. Tarkista esityksiä koskevat ajantasaiset tiedot Tanssin Talon nettisivujen ohjelmakalenterista sekä tarvittaessa tapahtumajärjestäjien omilta sivuilta.

> tanssintalo.fi

← Oopperan kiertueella kuullaan oopperan ja baletin parhaita paloja.

PATINAN LUKIJAMATKOJA



ITÄVALTA JA CARMEN-OOPPERA

Itävalta, kauniit maisemat ja musiikki – ihastuttavan Wienin ja lähistön nähtävyydet, sekä ainutlaatuinen elämys: St. Margarethenin kesäiset oopperafestivaalit ja Georges Bizet'n ooppera Carmen. Järvialueella, pienessä St. Margarethenin kylässä, ainutlaatuisissa puitteissa roomalaisten aikaisessa kivilouhimossa eläydytään Carmen-oopperan tunnelmiin. Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta ja hinta: 10.-13.8. (to-su) • 1.280,-

HINTAAN SISÄLTYY: • Finnairin reittilennot Helsinki-Wien-Helsinki
• lentokenttä- ja muut kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Ananas • hotelliaamiaiset, 2 lounasta, 1 illallinen, kakkukahvit • retkiohjelmaa • lippu Carmen-oopperaan
• suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä.
Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 165,-

MATKAOHJELMA:

Torstai 10.8.

Aamulento Wieniin, kiertoajelu, lounas.

Perjantai 11.8.

Eisenstadt ja Esterhazy-suvun linna, illallinen, St.Margarethenin oopperafestivaalit ja Carmen.

Lauantai 12.8.

Kävelykierros Wienissä, Hofburgin talvipalatsi, Sissi-museo. Kakkukahvit.

Sunnuntai 13.8.

Wienerwald ja Heiligenkreuzin sistersiläisluostari, Baden ja Rosarium-ruusu puisto. Lounas. Iltalento Helsinkiin.



HYVÄN OLON MATKA Viron Pyhäjärvelle

Pyhäjärven kylpylä eteläisessä Virossa, Otepään kupeessa, toivottaa tervetulleeksi! Pyhäjärve Spa -hotellissa ja Pyhäjärven rantamaisemissa nautitaan rennosta lomailusta ja kylpylähoidoista – ja matkalla myös retkiohjelmaa. Matkaemäntänä/matkanjohtajana on Matka-Agenttien edustaja Riikka Kettunen.

Matka-ajankohta ja hinta: 29.-8.-4.9. (ti-ma) • 895,-

Hintaan sisältyy: laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla • bussikuljetukset Tallinna-Pyhäjärvi-Tallinna • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, kylpylähotelli Pyhäjärve Spa
• kokoustilat käytössä laivamatkoilla, kahvit/teet ja hedelmät tarjolla
• salaattibuffet ruokajuomineen laivalla menomatkalla, buffetpäivällinen ruokajuomineen paluumatkalla • puolihoitoateriat hotellissa, paluupäivänä kevyt lounas Tartossa • saunan ja uima-altaan käyttö • 10 kylpylähoitoa • iltapäiväretki Murimäen viinitilalle viininmaistajaisineen • iltapäivä/iltaretki Sangasten linnaan, tutustuminen ja illallinen • lyhyt vierailu Tartossa paluumatkalla
• Patinan tervetuloilaisuus laivalla • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä • matkanjohtajan palvelut
Lisämaksusta: yhden hengen huone 180,-

MATKAOHJELMA:

Tiistai 29.8.

Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00, tervetuloilaisuus, salaattibuffet. Bussikuljetus Pyhäjärvelle, buffetpäivällinen.

Keskiviikko-sunnuntai 30.8.-3.9.

Aamiaiset, buffetlounaat. Kylpylähoitoja. Retki Murimäen viinitilalle, retki Sangasten linnaan, jossa illallinen.

Maanantai 4.9.

Pyhäjärveltä Tarttoon, jossa lyhyt kierros, keittolounas, edelleen Tallinnaan. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 17.00-19.30. Buffetpäivällinen laivalla.



KAUNEINTA KROATIAA: SPLIT JA ADRIANMEREN RANNIKKO

Lumoava Dalmatia, turkoosi Adrianmeri, historialliset kaupungit ja kylät, paikalliset herkut... tervetuloa Kroatiaan!

Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta ja hinta: 30.9.-4.10. (la-ke) • 1.345,-

HINTAAN SISÄLTYY: • Finnairin reittilennot Helsinki-Split-Helsinki
• lentokenttä- ja muut kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Art Depandansa • hotelliaamiaiset, 4 lounasta, 1 illallinen, maistajaiset retkillä • retkiohjelmaa
• suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä.
Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 260,-

MATKAOHJELMA:

Lauantai 30.9.

Aamulento Splitiin, kiertokävely, lounas, iltakävely rantabulevardille.

Sunnuntai 1.10.

Trogirin kaupunki ja Stella Croatica -maatilaretki. Lounas.

Maanantai 2.10.

Bracin saari: Bolin kylä, saaren korkein huippu Vidova Gora, kultainen niemi. Lounas.

Tiistai 3.10.

Vapaa-aikaa Splitissä, läksiäisillallinen.

Keskiviikko 4.10.

Sibenik, Pakovo Selon kylä. Lounas. Iltalento Helsinkiin.

TÄRKEÄÄ: Matkat edellyttävät minimiosanottajamäärää. Hinnossa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys. Palvelumaksu 20,-/varaus. Matkat eivät sovellu liikuntarajoitteisille matkustajille (ei esteettömiä kuljetuksia eikä hotelleja, retkillä kävellään).

Yksin matkustavan on varattava yhden hengen huone.

matka-agentit.fi – myynti@matka-agentit.fi
puh. 09 2510 2080

**Matka
agentit** 



OOPPERA
BALETTI

Tunne, se tekee hyvää

SYKSYN LIPUT MYYNNISSÄ NYT

DAVID MCALLISTER – PJOTR TŠAIKOVSKI

Joutsenlampi

Baletti 9.–30.9.2023

W. A. MOZART

Don Giovanni

Oopperan uusintaensi-ilta 29.9.–27.10.2023

CHRISTIAN SPUCK – GIUSEPPE VERDI

Messa da Requiem

Baletin ensi-ilta 20.10.–18.11.2023

GIACOMO PUCCINI

Madama Butterfly

Ooppera 2.–29.11.2023

JOHANN STRAUSS

Lepakko

Operetti 24.11.2023–5.1.2024

DAVID BINTLEY – SALLY BEAMISH

Saiturin joulu

Baletin ensi-ilta 1.–30.12.2023

[oopperabaletti.fi](https://www.oopperabaletti.fi)

Puhelinpalvelu 09 4030 2211
ma-pe 10–18, la 12–18

Ryhmämyynti 09 4030 2210
ma-pe 10–16

VARMA STOCKMANN