

Patina

*Elämäniloa
ja voimaa*

LIITOKOKOUS

Monipuolinen
kattaus asiaa
ja viihdettä

TEEMA

Kulttuuri
pidentää
ikää

PAINAVA SANA

Vapaaehtoistyö
tuo sisältöä
elämään

VAIKUTTAJA

Annika Kokko:
Kulttuuri
kuuluu
kaikille

Musiikin monitoimimies

Juhani Merimaa
on luotsannut
legendaarista Tavastiaa
vuosikymmenten ajan.



PITKÄT LOMAT

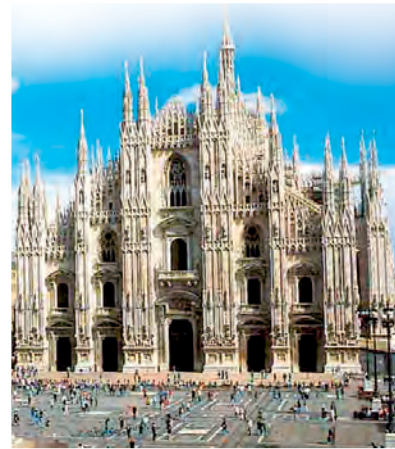
Espanjan aurinkorannikolla

TORREMOLINOS,
huoneistohotelli Bajondillo
19.10.-10.11. • alk. 1.325,-
9.11.-2.12. • alk. 1.435,-
16.11.-9.12. • alk. 1.435,-
29.11.-13.12. • alk. 1.220,-

FUENGIROLA,
huoneistohotelli
Pyr Fuengirola
2.-25.11. • alk. 1.480,-
22.11.-16.12. • alk. 1.630,-

Myös kevättalvella 2024!

Kaikilla matkoilla suomeksi opastetut lentokenttäkuljetukset, tervetuloinfo sekä retkihjelmaa: retki Costa Tropicalille Nerjaan ja Motriliin sekä retki Marbellaan ja Esteponaan.



TEEMAMATKOJA

Etelä-Viron **KARTANOITA JA PUUTARHOJA**
24.-26.7. • alk. 380,-

Virolaisen **KARTANOKULTTUURIN HISTORIAA**
11.-13.8. • alk. 370,-

KYLPYLÄVIKKONLOPPU Haapsalussa
17.-20.8. / 21.-24.9. / 19.-22.10. • alk. 335,-

Iloinen **AMSTERDAM** ja kuninkaallinen **HAAG**
21.-24.9. / 5.-8.10. • alk. 1.135,-

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

MILANO, Como-järvi ja ripaus Sveitsiäkin
4.-8.10. • alk. 1.550,-

Agatha Christien **ENGLANTI** 5.-9.10. • alk. 1.435,-
Vaellus **SANTIAGO DE COMPOSTELAAN**
13.10.-21.10. • alk. 1.600,-

LONDON CALLING - viikonloppu Lontoossa
27.-29.10. / 17.-19.11. • alk. 865,-

JORDANIA
- mm. Amman, Kuollut meri, Petra, Wadi Rum...
27.10.-3.11. / 14.-21.4. • alk. 2.619,-

Myös ADVENTIN JA JOULUN AJAN MATKOJA

- lue lisää matka-agentit.fi
ja varaa nyt: mm. Pariisi, Rooma, München, Praha,
Andalusia, uusi vuosi Wienissä!

MUISTA! Jäsenetu senioriliiton jäsenille: **ALENNUS 5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.**
Jäsenetu koskee vain uusia varauksia, varauksen yhteydessä kerrottava oman yhdistyksen nimi.

Runsaudenpula

Runsaudenpula. Sen parissa painiskelen, kun kirjoitan tätä pääkirjoitusta. Kirjoittaisinko liittokokouksesta, vapaaehtoisminnasta, uudesta hallitusohjelmasta vai yksinkertaisesti – kesästä?

Kaikista näistä teemoista löytyy juttuja tämän *Patinan* sivuilta. Lehti miellyttää kovasti päätoimittajan silmää ja mieltä. Erityisen mukavaa on, kun yhdistysten uutisia on lehdessä peräti kolmen ja puolen aukeaman verran. Hienoa, että uusi tapa yhdistysjuttujen toimittamiseksi Patinaan on tullut tutuksi!

Liittokokouksen hyväksymä teema alkaneelle kolmivuotiskaudelle on Elämäniloa ja voimaa. Teema on dynaaminen ja kertoo siitä ilmapiiristä, joka senioriyhdistyksissä valitsee. Jutussa Vapaaehtoistyön suosio on kasvussa kerrotaan, että yhteisöön kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista. Kun yhteisöön kuuluminen voimaannuttaa ja tuottaa iloa, kuten senioriyhdistyksissä, on se erinomainen tapa edistää terveyttä ja pitkäikäisyyttä. Kun vielä tiedetään, että vapaaehtoistyön taloudellinen arvo on Kansalaisareenan tuoreimman tutkimuksen mukaan yli kolme miljardia euroa vuodessa, eli 1,5 prosenttia bruttokansantuotteesta, kaikki panostukset vapaaehtoisten tukemiseksi yhdistystoiminnassa ovat enemmän kuin paikallaan.

Uudesta hallitusohjelmasta löytyy useita senioreita koskevia kirjauksia. Vaikka ohjelma on eläkeläisten näkökulmasta hyvä, työeläkelainsäädännön uudistamista koskeva kirjaus mietityttää. Mitä sääntöpohjaisella vakautusjärjestelmällä mahdetaankaan uudistuksessa tarkoittaa? Toisaalta taas yli 65-vuotiaiden työntekoon kannustavan verouudistuksen aikaansaaminen kuulostaa tervetulleelta.

Hallitusohjelmassa nostetaan kansalaisjärjestöt ja yhteistyö niiden kanssa esille useammassakin kohdassa. Kuitenkin valmisteluun tuleva kansalaisjärjestöstrategia ja sen toimeenpanosuunnitelma herättää kysymyksen siitä, aikooko uusi hallitus puuttua järjestöautonomiaan, vai ollaanko luomassa työkalua, joka aidosti parantaa hallinnon ja kansalaisyhteiskunnan vuorovaikutusta?

Kesän jälkeen työ liittokokouksen valitsemien luottamushenkilöiden johdolla pääsee kunnolla käyntiin. Ensimmäisenä käynnistetään vuoden 2024 toiminnan ja talouden suunnittelu. Onneksemme uusi hallitus piti kiinni parlamentaarisesta sovusta sote-järjestöjen avustustasosta vuosiksi 2024–2026, mutta leikkauksia on odotettavissa vuodesta 2027 alkaen. Julkisen rahoituksen vähenemiseen tulee valmistautua hyvissä ajoin ja taistella sen säilymisen puolesta. Siihen vaikuttamistyöhön tarvitaan meitä kaikkia.

Nyt on aika nauttia lämmöstä, valosta ja luonnosta. Hyvää kesää!



Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Kättely saa mielessäni aivan uuden merkityksen, kun saan oppia, että kämmenet ovat sydämen suora jatke. Kun kättelen, annan palan sydämestäni.



Strömforsin ruukin alue Ruotsinpyhtäällä on kaunis ja rauhallinen kohde, jossa kannattaa viivähtää pidemmänkin aikaa. Juuttisaunan pehmeissä löylyissä mieli tyhjenee ja kroppa rentoutuu.



Vuonna 1951 Urho Kekkosen toisen hallituksen ohjelma-neuvotteluiden kesto on ollut Suomen historian pisin: 79 päivää. Lopputulokseksi neuvoteltu hallitusohjelma oli kokonaisen yhden sivun mittainen.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 3/2023

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

Juhani Merimaa on luotsannut legendaarista Tavastiaa vuosikymmenten ajan. Valtikka on pikkuhiljaa siirtymässä eteenpäin.

10

Lyhyet uutiset senioreita kiinnostavista aiheista.

12

Sana sinulle. ”Vain pieni koulupoika”

13

Kolumnisti Suvi-Anne Siimes kirjoittaa tilastojen tärkeydestä.

14

Teemassa kulttuuri. Elät pidempään, kun harrastat kulttuuria.

19

Käsityökerhoista iloa yhdistystoimintaan.

20

Vaikuttaja. Kansallisen kulttuuriliiton Annika Kokko kantaa huolta kulttuurin rahoituksesta.

22

Painava sana. Suomen laajimman vapaaehtoisten kyselyn tulokset.

24

Tuulikki Petäjäniemi: Senioreista on moneksi.

26

Uusi puheenjohtaja Kari Kantalainen toimeen seniorien etujen puolesta.

27

Senioriliitto on ottanut aktiivisesti kantaa uuteen hallitusohjelmaan.

28

Liittokokouksessa seuraavan valtuustokauden teemaksi valittiin ’elämäniloa ja voimaa’.

35

Paikallisyhdistysten tapahtumia.

42

Senioriliiton tapahtumakalenteri.

44

Senioriliiton risteily Tukholmaan.

48

Ristikko ja 10 kysymystä.

Teemat Taide ja kulttuuri / Liittokokousvalinnat ja päätökset

Senioriliiton
risteily suuntaa
kauniiseen
Tukholmaan.
S. 44



ISTOCK

Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

SEURAAVAN lehden teemana ovat **Hyvinvointialueiden kuulumiset, asuminen ja harrastukset**. Kerro tarinasi tai ota kantaa.

Omnipress
Värehteankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi



Pääjutun kirjoittaja
Hanna Ojanpää:

”Koen olevanani etuoikeutettu, kun pääsin **Juhani Merimaan** kanssa juttusille Tavastian back-stagelle! Merimaan kanssa oli helppo jutella ja hänen mielenkiintoiset tarinansa kulttuurin saralla kuljettivat läpi vuosikymmenten. Voin vain ihailla hänen elämäntyötään ja -asennettaan. Toivon hänelle kaikkea hyvää uudessa elämävaiheessa. Muistelmia odotellessa.”



Juhani Merimaa pitää itseään onnekkana: hän on saanut tehdä työtä, josta pitää, ja ala kiinnostaa myös seuraavaa polvea niin, että seuraaja löytyy omasta perheestä.

Musiikin monitoimi- mies

Juhani Merimaa on luotsannut legendaarista Tavastiaa vuosikymmenten ajan. Samalla hänestä itsestäänkin on tullut musiikkibisneksen armoitettu asiantuntija. Valtikka on pikkuhiljaa siirtymässä eteenpäin. Mutta kesällä viikonloput täyttyvät edelleen keikoista.

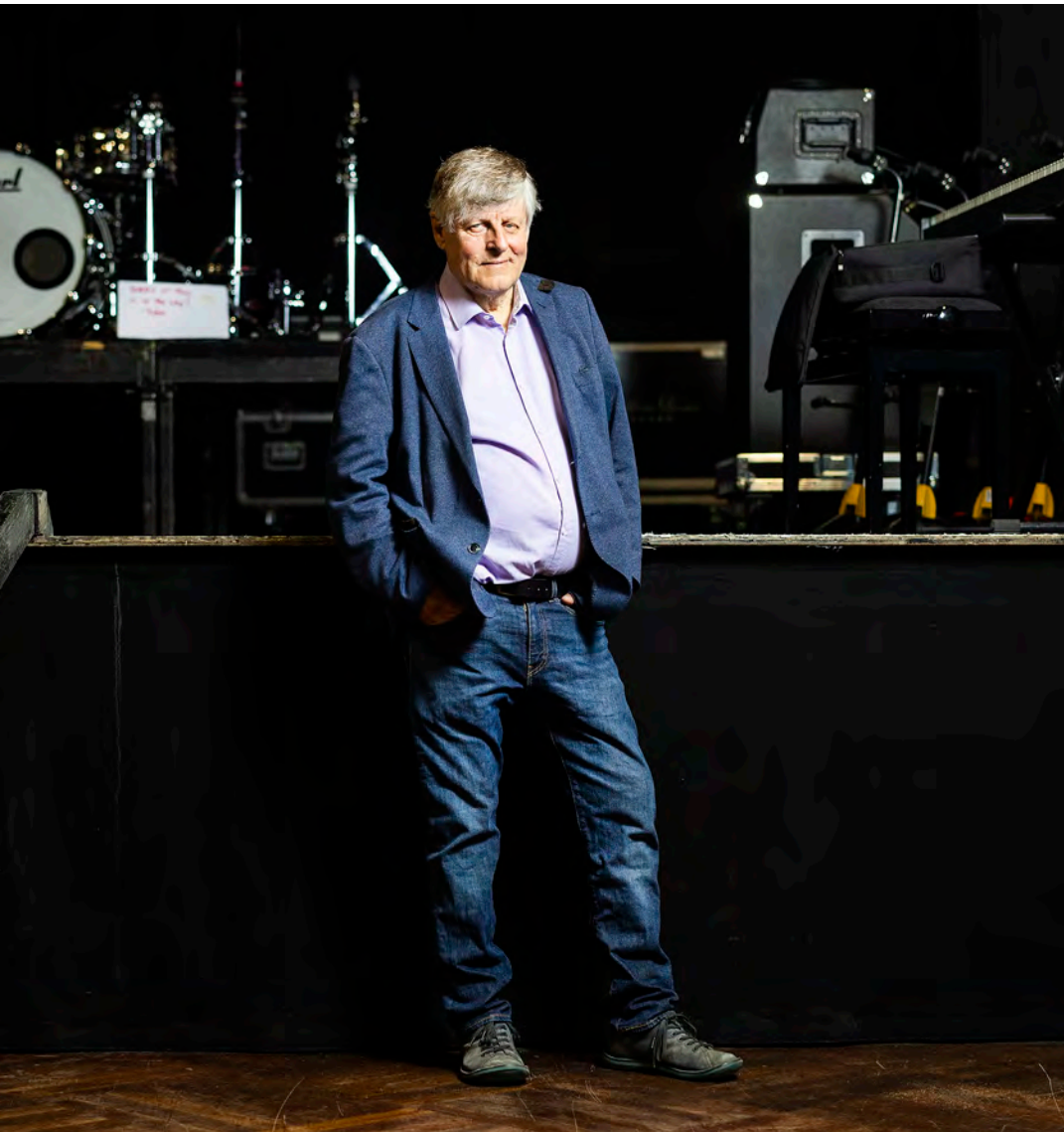
Teksti Hanna Ojanpää | Kuvat Timo Porthan

T

avastia-klubin takahuone ei ole tilalla pilattu. Eivätkä seinätkään pilattuja ole, vaikka jonkun silmään ne siltä saattaisi näyttääkin, päinvastoin. Seinät kertovat tarinaa yli 50 vuodesta, sadoista esiintyjistä, suomalaisista ja kansainvälisistä tähdistä ja tähdenlennoista. Heidän kaikkien ansioista Helsingin keskustassa sijaitseva Tavastia on tänä päivänä yksi Euroopan vanhimmista liveklubeista.

Opettajasta opettelijaksi

Tavastia-klubi perustettiin vuonna 1970; sitä ennen Hämmäläis-osakunnan tiloissa tanssittiin paritansseja ja pidettiin tanssikoulua. Kun rock rantautui toden teolla Suomeen ja keskiolutkin vapautui vuonna 1969, tila sai uuden käyttötarkoituksen. Lähes yhtä kauan kuin Tavastia on ollut olemassa, sitä on johtanut sama mies, **Juhani Merimaa**.



Toimitusjohtajan paikka auki

HAASTATELUN jälkeen 5.6.2023 ilmestyneessä tiedotteessa kerrottiin, että Helsingin Rock and Roll Oy hakee toimitusjohtajaa. Uuden toimitusjohtajan toivotaan aloittavan työnsä syksyllä. Yhtiön perustajat ja toimintaa alusta saakka johtaneet **Juhani Merimaa** ja **Pekka Görman** jäävät eläkkeelle. Molemmat jatkavat yhtiön hallituksessa. Patina toivottaa ansaittuja eläkepäiviä!

↑ **Juhani Merimaa on johtanut Tavastia 1970-luvun alusta lähtien. Nyt on aika vetäytyä viettämään eläkepäiviä.**

Hänen tiensä Hämäläisten talolle johti yliopiston kautta, kun hän tuli Toijalasta Helsinkiin opiskelemaan matematiikkaa, luonnontieteitä ja tilastotiedettä.

– Pyörin osakunnalla vuodesta 1966 lähtien ja kun tanssit vaihtuivat rockiin, aloin viihtyä entistä enemmän klubin puolella. Pääsin mukaan Tavastian organisaatioon vuonna 1972, mutta elätin itseni opettajan töillä käytännössä koko 70-luvun. Yhdeksän vuotta myöhemmin minut nimitettiin toimitusjohtajaksi, ja vuonna 1991 minusta tuli toinen omistaja. Siitä lähtien Tavastian toiminta on keskittynyt vain elävään musiikkiin genrestä riippumatta, sen mukaan, mikä asiakkaita kiinnostaa, hän tiivistää.

Merimaa on saanut tuta, että musiikki-bisnekseen ei ole koulutusta. Hän pitääkin työtään enemmänkin käsityöläisammattina, jonka salat ovat selvinneet hänelle tekemisen kautta. Omalta kohdaltaan hän kuitenkin toteaa, että ”ei matematiikasta haittaakaan ole ollut” liiketoiminnan pyörittämisessä.

– Kaikista tärkeintä on silti, että työstä ja asioista on kiinnostunut ja innostunut. Nykyäänhän kyky hypätä tehtävästä ja ammatista toiseen on jopa edellytys onnistumiselle, Merimaa pohtii.

Onnekkassa asemassa. Merimaa on vielä jonkin aikaa Tavastian toimitusjohtaja. Hän on myös mies Ruisrockin ja Tuska-festivaalin takana. Pikkuhiljaa hän kuitenkin jakaa niin omaisuuttaan, osaamistaan kuin tehtäviään eteenpäin. Hänen tyttärensä **Mirva Merimaa** toimii Tiketin toimitusjohtajana; isä itse on aikanaan perustamansa yhtiön hallituksen jäsen sekä vähemmistöosakas Tavastian kautta. Mirvan poika, **Mikko Merimaa**, on Tavastia-klubin ohjelmavastaava eli buukkaa bändejä Tavastialle. Toinen tytär tekee opettajanuraa äitinsä ja isovanhempiensa tavoin.

– Jokainen, joka voi itse valita työnsä, on onnellisessa asemassa. Bonuksena tulee, jos vielä pitää duunistaan. Henkilökohtaisesti on tietysti hyvä asia, että toiminta kiinnostaa myös seuraavia sukupolvia. Tämä on kuitenkin intohimobisnestä: tästä täytyy saada itsekkin jotain, että voi antaa muille. Omat vanhempani ottivat aikanaan ihan hyvin, kun lopetin opettajan työt. He olivat lähinnä huolissaan siitä, riittäisikö tästä

/ ”Jokaisella festarilla ei tarvitse olla mukana.” /

elannoksi asti. Monelta muulta sain sen sijaan kuulla kysymyksiä oikeista töistä, Merimaa muistelee.

Ansion lisäksi työ on tuonut Merimaalle mainetta ja häntä onkin sanottu suomalaisen rockbisneksen arvostetuimmaksi vaikuttajaksi. Meriittilistalta löytyy Tavastian ja festareiden lisäksi myös Tähdet, tähdet -tuomarointia sekä lukuisia esiintymisiä ja kannanottoja eri medioissa. Julkisesta roolistaan huolimatta hän ei ole koskaan halunnut nostaa itseään esille.

– Joskus valokeila on lipsahtanut sivuunkin, mutta itse koen ennemminkin saavutaneeni kaiken todellisten tähtien kautta. Olen myös sivusta seurannut, kuinka raadollinen tämä ala monessa suhteessa on. Onneksi olen itse osannut löytää rajat. Tässä iässä opettelen myös löytämään balanssia siihen, että jokaisella festarilla ei tulevana kesänä tarvitse olla mukana.

Merimaa ei kauhistele syrjään siirtymistä, päinvastoin hän kokee sen hyvinkin vapauttavana tekijänä: julkisuus unohtuu pian ja parrasvalot täyttyvät uusilla kasvoilla.

– On täysin selvää, että ihminen ei ole enää parhaimmillaan 80-vuotiaana, vaikka eläkeläiset ovatkin terveempiä ja aktiivisempia kuin koskaan ennen. Tulevaisuudessa eläkevuosia tulee riittämään vieläkin enemmän, kun eliniänodote jatkaa kasvuaan. Jo meidän suurten ikäluokkien kohdalla haasteena tulee olemaan palveluiden tarve ja tarjonta.

Kulttuurisosiologisesti Merimaa pitää mielenkiintoisena ilmiönä, että festarivijöiden keski-ikä jatkaa nousuaan: enää ei riitä, että vanhemmat haluavat tulla mukaan, vaan nyt sinne haluavat jo isovanhemmatkin!

Mukana muutoksessa. Merimaalta ei löydy musiikkibisneksestä monia pitkän linjan kollegoita. Hän myös tiedostaa, että

kehitykselle ei saa olla jarruna: uudelle osaamiselle pitää antaa tilaa. Turhaa nostalgia hän pyrkii välttämään, vaikka vanhuuteen tavataankin liittyy usein haikailua menneeseen.

– Tosiasioiden ja todellisuuden tunnistaminen on keskeinen asia. Jokainen päivä on myös mahdollisuus oppia jotain uutta. Maa ilma muuttuu jatkuvasti, eikä pysyviä asioita ole paljokaan.

Minusta hyvä sanonta on, että työssä kannattaa jatkaa niin pitkään, kun tuntuu hyvältä. Mutta jos on ainoa, jonka mielestä se tuntuu hyvältä, kannattaa asiaa miettiä uudestaan. Itse taidan nyt lähestyä sitä pistettä. Ja onhan tämä jo ihan jaksamiskysymyksiä, Merimaa toteaa.

– Oma tekemiseni ei välttämättä ole paras malli, mutta näin on tehty tähän asti ja seuraavat saavat tehdä omia päätöksiään. Myös ala itsessään muuttuu ja kehittyy ja hyvä niin. Kukaan tuskin tänä päivänä lähtisi 70-luvun festareille.

Sen sijaan Merimaata harmittaa kehitys, joka on vienyt Helsingin keskustan alueelta klubeja pois. Tiloja käytetään muihin, yleensä tuottavimpiin tarkoituksiin.

– Keskustaa kehitetään asumisen ehdoilla. Itse olen sitä mieltä, että suurkaupunkeihin kuuluu kulttuuri sen kaikissa muodoissaan; liikuntapaikkoja, teattereita, taidenäyttelyitä ja rockklubeja; vähemmistökuultuureita ja sallivuutta, hän listaa.

– Oman liiketoiminnan kannalta ajateltuna, mitä mielenkiintoisempi Helsingin kulttuuritarjonta on, sitä parempi meille.

Rikas, rakas elämä. Keikat ja festarit vievät edelleen Merimaan vapaa-ajasta ison osan. Haastattelua edeltävänä viikonloppuna hän oli Rammsteinin konsertissa Helsingin olympiastadionilla.

– Suomen kesä on täynnä tapahtumia, hän tietää. – Vuosikymmenten aikana minulle on syntynyt paljon kontakteja moneen suuntaan. Monet esiintyvät taiteilijat toimivat myös muilla taiteen sektoreilla ja olen sitä kautta itsekkin tutustunut kulttuurin eri sfääreihin. Käyn myös elokuvissa ja teattereissa, luen ja matkustan paljon; keväällä olin viimeksi Ville Valon keikalla Milanossa. Muita lempikaupunkeja ovat Berliini, Barcelona, Bilbao, Pariisi, Lontoo ja New York. Aikalaisteni tapaan olen luke-

KUKA?

Juhani Merimaa (75)

- ✗ Luonnontieteiden kandidaatti.
- ✗ Toimitusjohtaja, Helsingin rock and roll Oy (Tavastia).
- ✗ Hallituksen jäsen: Vantaan Festivaalit Oy (Ruisrock), Tiketti Oy, Tuska Festival Oy, Backline Rental Finland Oy.
- ✗ Asuu Korsossa.
- ✗ Naimisissa, kaksi lasta, neljä lastenlasta.
- ✗ Harrastukset: musiikki, lukeminen, jalkapallo.

nut pitkän saksan, mutta huonolla englannillakin pärjää hyvin. Ja jos ei pärjää, niin otan kädet avuksi.

Kulttuurin rinnalla Merimaan elämässä on aina ollut mukana jalkapallo. Jopa niin rinnalla, että hän on ollut mukana voittamassa SM-kultaa muutamia kertoja rockfutisturnauksessa. Joukkueena hän tunnustaa HJK:n värejä ja on ollut sen hallituksessa vuosia.

Nykyisin Merimaalla on jo aikaa lähteä vaimonsa Leenan mukaan kускаamaan lastenlapsia harrastuksiin. Kaksi nuorinta asuu isovanhempiensa tavoin Korsossa, ja iltapäivät koulun jälkeen kuluvat usein yhdessä. Jo aikuisille lapsenlapsilleen hän jakaa mielellään ajatuksiaan vaikkapa maahanmuuttokeskustelun absurdiudesta tai kulttuurin raja-aitoja kaatavasta voimasta. Kaiken kaikkiaan perhe on läheinen.

– Tapaamme muulloinkin kuin jouluna kuin juhannuksena, Merimaa sanoo ja hymyilee. Valkeakosken mökillä on siis majapaikat täynnä tänäkin kesänä.

Lyhyet



Päähuomioni ensimmäisen toimintavuoden havaintojen ja tutkimustiedon pohjalta on se, että valtaosa iäkkäistä ihmisistä voi hyvin.”

- Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo vuosikertomuksessaan valtioneuvostolle (vanhusasia.fi)

Monipuolista liikuntaa usein ja vähän kerrallaan

PIENETKIN pätkät riittävät yli 65-vuotiaiden liikumisen suosituksen mukaan. Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.

Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Lisää tietoa UKK-instituutin sivuilta.



“Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta.”

Vapaaehtoiset mukana sairaalan arjessa

KANTAHÄMEEN keskussairaalan pääaulasta löytyy kaikille avoin OLKA-piste, josta voi tulla kysymään ja hakemaan tietoa eri yhdistyksistä ja niiden tarjoamista toiminnoista ja vertaistuen muodoista. Tämä on hyvä tapa tuoda omaa toimintaa tutummaksi sairaalan potilaille, heidän läheisilleen ja henkilökunnalle.



Puutarhanhoito tekee onnelliseksi

VUONNA 2020 tehdyn Fiskarsin onnellisuustutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia kotipuutarhureista on sitä mieltä, että puutarhanhoito lisää onnellisuutta ja hyvinvointia. Puutarhanhoito on monille tapa lievittää stressiä ja harjoittaa läsnäoloa.

Lähde: Fiskars

85,5 %

kasvoivat sosiaaliset kontaktit vapaaehtoisuustoiminnan myötä, selvisi Kansalaisareenan kyselystä.

LOPPUKESÄN JA SYKSYN LIPUTUSPÄIVÄT

- 6.7. Eino Leinin päivä, runon ja suven päivä
- 9.8. Tove Janssonin ja suomalaisen taiteen päivä (suositeltu liputus)
- 26.8. Suomen luonnon päivä
- 1.10. Miina Sillanpään ja kansalaisvaikuttamisen päivä
- 10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä
- 24.10. YK:n päivä
- 6.11. Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Aadolfin päivä
- 12.11. Isänpäivä
- 20.11. Lapsen oikeuksien päivä
- 6.12. Itsenäisyyspäivä
- 8.12. Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä

99%

Apteekkiala on Suomessa noin kolmen miljardin toimiala ja sen myynnistä 99 prosenttia tulee edelleen kivijalkakaupasta. Ruotsissa luku on 80 prosenttia, eli Suomi on tässä jäljessä. Pienten lainsäädännöllisten muutosten avulla verkkoapteekki voisi palvella ympäri vuorokauden, parantaa lääkkeiden saavutettavuutta ja lisätä kilpailua apteekkien välillä. *Lähde: Olo-apteekki*



Iäkkäiden hyvinvoinnilla yhä suurempi merkitys

IÄKKÄIDEN hyvinvoinnilla ja sitä edistävillä päätöksillä on yhä suurempi yhteiskunnallinen merkitys. Valtiontaloutta ja sen kehittymistä on viime vuosikymmenen aikana tarkasteltu yhä enemmän huolto-suhteen käsitteen kautta, joka määrittelee huollettaviksi kaikki yli 65-vuotiaat.

Tällaisessa tarkastelussa jää huomiotta yli 65-vuotiaiden merkittävä panos työelämässä, läheisten hoidossa ja auttamisessa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa sekä veronmaksajina ja läheistensä rahallisina tukijoina.

Lähde: Vanhusasiavaltuutetun vuosikertomus

Vapauden kesä 2022 lisäsi kiinnostusta

RUISROCK, Pori Jazz, Suomipop-festivaali, Provinssi ja Ilosaari-rock olivat kiinnostavimpia musiikkitapahtumia. Muita kiinnostavia kulttuuritapahtumia täysi-ikäisten keskuudessa olivat Helsingin Taiteiden yö, UMK, Kotkan Meripäivät sekä Suomi-Areena. Tutkimuksen suoritti Sponsor Insight Finland 18. kertaa.

Tuulikki Somerojalle EM-kultaa

RANSKAN Thionvillessä järjestettiin miekkailun Euroopan mestaruuskilpailut 18.-21.5. 40-, 50-, 60- ja 70-vuotiaiden sarjoissa.

Mäntsälän senioreiden **Marja-Liisa Tuulikki Someroja** voitti yli 70-vuotiaiden sarjassa kultaa floretti- ja kalpamiekkailussa.

Arkkiatri Risto Pelkonen: Vanhustyksikkö jokaiselle hyvinvointialueelle

ARKKIATRI Risto Pelkonen kertoo *Diabetes-*lehdessä olevansa huolissaan siitä, miten jatkuvasti kasvavan ikäihmisten joukon hyvinvoinnista huolehditaan Suomessa. Pelkonen ehdottaa, että jokaiselle hyvinvointialueelle perustetaan vanhustyksikkö, jolla on kokonaisvastuu alueen iäkkäiden hyvinvoinnista.

– Asunnot, pihat, kadut ja julkiset liikennepalvelut on suunniteltava niin, että ikäihmiset voivat liikkua turvallisesti ja olla mukana toisten kanssa, Pelkonen sanoo.

Hyvä tietää!

Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan *Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön* -hanke järjestää syksyllä 2023 ikäihmisille ja heidän läheisilleen kohdistetun kampanjan *”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden”*.

Ravitsemusportaali ja lisätietoa kampanjasta löytyvät sivuilta: ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin

Pohjanmaan hyvinvointialue – vahvasti kaksikielinen alue

– **POHJANMAA** on kaksikielinen maakunta. Enemmistö asukkaista puhuu äidinkielenään ruotsia. Hyvinvointialue palvelee toki asukkaita heidän omalla äidinkielellään. Itse en ole kokenut kaksikielisyyttä ongelmallisena. Puhun tarvittaessa ruotsia. Vaasasta on suora laivayhteys Ruotsiin. Matka Pohjanlahden yli kestää nelisen tuntia.

– Pohjanmaan hyvinvointialueen suurimpia haasteita on eittämättä osaavan ja ammattitaitoisen henkilökunnan saaminen ja myös henkilöstön pysyminen hyvinvointialueen palveluksessa. Kaksikielisinä ja hyvin ruotsia taitavina hoitajien ja lääkäreiden on helppo siirtyä vastaaviin ammatteihin Ruotsiin ja Norjaan. Olemme siis kilpailutilanteessa naapurimaiden kanssa. Mielenkiintoni on kohdistunut hyvinvointialueen henkilöstöpolitiikkaan – mitkä asiat Ruotsi ja Norja tekevät eri tavalla kuin me.

– Toki tiedossa on, että naapurimaissa henkilöstön palkat ovat huomattavasti isommat kuin meillä. Erot palkoissa ei kerro koko totuutta. On selvitetävä myös työolosuhteet – töiden organisointi, työn kuormitus jne. Tiedossa on, että henkilöstöresursseja on liian vähän. Tämä jo sinällään kuormittaa työssä olevia.

Jussi Perttola

Senioriliiton yhdyshenkilö
Pohjanmaan hyvinvointialueella

Vain pieni koulupoika

Olin äskettäin lapsenlapsen lakkiaisissa. Riemu ja kiitollisuus täyttivät mielen. Nuori oli saavuttanut yhden tärkeän tavoitteen. Mutta hänenkin kohdallaan elämänkoulu jatkuu. Edessä odottavat uudet tavoitteet ja haasteet. Omasta lakkiaispäivästäni on kulunut yli 60 vuotta. Silti usein tuntuu siltä, että elämänkoulu on yhä pahasti kesken. Kovin vähän olen oppinut – ainakin mitä tulee oppiaineista tärkeimpään, lähimmäisen rakastamiseen.

Mika Waltari kirjoittaa:

*Myös muista aina, pidä mielessä:
Vain pieni koulupoika
huimaavan korkeiden
portaiden alimmilla askelmilla
eikä vielä paljon mitään
ymmärrä, eikä ikinä tahdo
täysikasvuiseksi, koska
silloin ymmärtäisi vielä
vähemmän. Huimaavan
korkeat ihmeelliset portaat.*

Kyky nöyrään ihmettelyyn kuuluu aitoon ihmisyyteen. Aina edessämme ovat huimaavan korkeat, ihmeelliset portaat. ”Kaukana on kaiken sisin olemus, syvällä, syvällä – kuka voi sen löytää?” (Saarn. 7:24) Tiedon portaat, filosofian portaat, tieteen ja tutkimuksen portaat – kaikkia niitä pitkin ihminen on noussut korkealle. Etsiessään kaiken sisintä olemusta hän kuitenkin tietää olevansa vasta alimmilla askelmilla. Etsiessämme vastausta

perimmäisiin kysymyksiin, emme voi sivuuttaa kysymystä Jumalasta ja yhteyden löytämisestä häneen.

Vanhan testamentin Jaakob näki unessa edessään portaat, jotka ulottuivat maasta taivaaseen. Jumalan enkelit kulkivat niitä ylös ja alas. Unessa Jaakob ei lähtenyt kiipeämään portaita ylös. Hän näki, että Herra seisoi hänen vieressään. Herättyään unesta Jaakob tajusi kokeneensa Jumalan pyhyden kosketuksen. Hän tajusi, että Jumala on lähellä, maan päällä.

Raamatun mukaan Jumala asuu niiden luona, joilla on särjetty ja nöyrä henki. Jumalan luo ei nousta, vaan laskeudutaan – vaikka nouseminen olisi ylpeälle ihmisluonnolle mieluisampaa. Jumala on laskeutunut elämän huimaavien portaiden edessä seisovan pienen koululaisen luo. Hän on tullut ihmiseksi Jeesuksessa Kristuksessa.

Jeesus kiitti kerran Jumalaa siitä, että tämä on salannut itsensä viisailta ja oppineilta ja ilmaissut itsensä lapsenmielisille. Jumalan valtakunta on lasten kaltaisten. Uskonasioiden ei siis pitäisi olla ollenkaan vaikeita. Ei tarvitse olla viisas ja oppinut päästäkseen niihin sisälle. Riittää, että turvautuu Jumalaan ja laskee asiansa luotavaisesti hänen käsiinsä.

Jumala, jonka kasvot näemme Jeesuksessa ei ole ”taivaan vihainen mies” (**Yuval Noah Harari**). Hän on hyvä Isä, joka rakastaa ja tietää ”minkä kaltaista tekoa” ihmislapsi on. Jokaisella meistä on lupa lähestyä Jumalaa ja sanoa hänelle ”Isä meidän...”



Jorma Marjokorpi
rovasti,
eläkkeellä
oleva
kirkkoherra,
Savonlinna



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



Valhe, emävale ja tilasto

Vanhan sanonnan mukaan on olemassa vale, emävale ja tilasto. Tilastot ovat tästä huolimatta tärkeitä. Ne myös kertovat meille useita merkityksellisiä asioita.

Oma lempitilastoni on nettomaahanmuuton kehitys Suomessa. Sen mukaan Suomeen tuli viime vuonna nettomääräisesti ennätysmäärä ihmisiä, yhteensä peräti 34 363 henkeä.

Määrä oli uusi ennätys. Ennätyksellistä oli myös se, että näistä henkilöistä yli 20 000 eli lähes kaksi kolmesta tuli suoraan töihin.

Nettomaahanmuutto kehittyi myönteisesti myös alkuvuoden 2023 aikana. Sen jatkuminen nyt nähdyn kaltaisena korjaisi hienosti Suomen työikäisen väestön vähenemistä. Samalla se vahvistaisi talouskasvua, julkisen talouden tasapainoa ja työeläkkeiden rahoitusta.

Suomeen töihin tulevat ihmiset eivät kuitenkaan ole vain numeroita tilastoissa. Heidän jokaisen mukana tulee tänne työn ohella mukaan myös koko muu elämä. Tiedän sen kokemuksesta, sillä tuossa viime vuonna töihin tulleiden joukossa olivat myös oma aikuinen poikani ja hänen puolisonsa. Mukana tuli myös heidän muualla syntynyt tyttärensä.

Eivät he ajatelleet tänne tullessaan Suomen kestävyysvajetta. Hyvällä työn ja perheen yhdistämismahdollisuuksilla oli jonkin verran väliä, samoin halulla antaa tyttärelle malli siitä, että äiditkin voivat olla aktiivisesti työelämässä ja miehet puolestaan ajoittain myös kotona.

Muilta osin oli kyse kiinnostavista työtehtävistä ja täällä olevista ystävistä sekä elämästä oman äidinkielen keskellä.

Monien muiden töihin tulijoiden perheet ja ystävät ovat ainakin aluksi muualla, kieli voi olla vieras ja kulttuurissakin on opettelemista. Jos haluamme heidän jäävän ja kotiutuvan, yritysten on huolehdittava hyvin heidän perehdyttämisestään ja meidän muiden heidän aktiivisesta mukaan ottamisestaan. Myös suomalaisten työmarkkinoiden hyvää toimintaa tarvitaan.

Jos onnistumme niissä kaikissa, saamme Suomessa työskentelyyn sekä pitoa että vetoa. Ja jossain vaiheessa saamme myös sen, että työeläkejärjestelmän kestävyysvajeesta ei tarvitse enää kantaa huolta ainakaan työikäisen väestömme määrän heikon kehityksen takia.

/ ”Mukana tulee myös koko muu elämä.” /



Elät pidempään, kun harrastat kulttuuria

Vuonna 2013 julkaistussa kirjassaan *Kulttuuri pidentää ikää* kirjailija, neurologi ja dosentti Markku T Hyyppä todistaa kulttuurin harrastamisen tuovan jopa lisää elinvuosia.

Teksti Hannele Hyödynmaa | **Kuvat** iStock ja haastateltavien arkistot



/ ”Kulttuuriin liittyy yhteisöllisyys, joka tuottaa itselle iloa.” /

→ – Katsojistamme peräti kolmannes tulee maakunnan ulkopuolelta. Bussirivistöt parkkipaikalla esityspäivinä ovat komeata katsottavaa, Päivi Myllykangas iloitsee.



K

ulttuurilla on monta määritelmää. Se elää ajassa ja muuttuu. Harrastitpa mitä tahansa, sen pitää tuottaa sinulle iloa ja siihen tulisi liittyä yhteisöllisyyttä, toteaa dosentti **Markku T Hyypä**.

Suomessa harrastetaan paljon ja monenlaista, mutta yksi on ylitse muiden: suom-

alaiset ovat teatteria rakastava kansa. Kesäteatterit ja harrastajateatterit toimivat ammattiteattereiden rinnalla, ja niillä on pitkät perinteet. Vain Islanti ja Viro ylittävät Suomen teatterissakävijöiden määriin.

Tampereen Teatterin hallituksen puheenjohtaja, KKT **Päivi Myllykangas** iloitsee senioriryhmien runsaudesta teatterissaan.

– Eläkeläiset ovat meille iso ja erittäin tärkeä kohderyhmä, hän sanoo.

Aloitetaanpa alusta: mitä se kulttuuri siis oikeastaan on? Kuuluisin **Hanns Johstin** kirjoittama repliikki on varmasti: ”Jos kuulen sanan ’kulttuuri’ poistan varmistimen Browningistani! Näin lausuu päähenkilö, nuori SA-mies Schlageter, josta tuli SA-joukkojen marttyyri. Näytelmästä tuli (v. 1933) varsin merkittävä Saksassa. Valitettavasti tätä repliik-

kiä on taidettu toistaa kymmeniä tuhansia kertoja eri puolella Eurooppaa, sillä se on jäänyt elämään ja lisännyt osaltaan kulttuuria voimakkaasti vähätteleviä mielipiteitä. Ja ihan turhaan!

Kulttuurin vaikutus on kiistaton. Markku T Hyypä on kirjassaan määritellyt kulttuurin ”harrasteiksi ja tekemisiksi, joihin liittyy yhteisöllisyys ja jotka tuottavat itselle iloa.” Hänen mielestään aktiivinen kulttuurin harrastaminen tulisi sisäistää jo lapsena, kotona. Elämän pidentäminen kulttuurin avulla onnistuu, mikäli henkilö omaa pitkän kulttuurihistoriallisen taustan ja kulttuurimyönteisen elämäntavan, Hyypä toteaa. Niinpä kulttuurin harrastamisen siemen tulisi kylvää jokaiseen jo lapsena, voimistaa sitä päiväkodeissa ja edelleen kouluissa.

On olemassa tutkimustietoa siitä, että kulttuurin monipuolinen ja aktiivinen harrastaminen liittyy pidempään elinikään ja parempaan terveyteen. Kulttuurin harrastamisen vaikutukset näkyvät ihmisillä monin tavoin: mielen virkeytenä, stressittömyytenä, rentoutena, iloisuutena sekä jopa fyysisen kunnan kohenemisena. Myös aivot pysyvät terävinä, kun niitä stimuloidaan elämyksillä, tiedoilla ja taidoilla.

Tutkimusten perusteella on voitu laskea kulttuuria harrastavalle, aktiiviselle ihmiselle peräti 2–3 laadukasta lisävuotta, Hyypä toteaa kirjassaan. Kulttuurifriikki elää siis pidempään kuin sohvaperuna!

Kulttuurilla monia ulottuvuuksia ja määritelmiä. Kulttuurin määritelmiä on muitakin, kuin dosentti Hyypän mainitsema. Määritelmä vaihtelee eri lähteiden ja näkökulmien mukaan, mutta yleisesti ottaen kulttuuri viittaa ihmisten ja yhteisöjen luomiin ja välittämiin tavoitteisiin, arvoihin, normeihin, tapoihin, uskomuksiin, ilmaisumuotoihin ja perinteisiin. Se voi tarkoittaa myös kahvittelua kavereiden kanssa, puutarhan hoitoa, ruokailutapoja tai vaikka petankin pelaamista kivalla porukalla, kirjakerhoja, musiikkia, tanssia, teatteria, arkkitehtuuria, jopa pukeutumista.

Avainsana on yhteisöllisyys. Kulttuuri vaikuttaa vahvasti siihen, miten ihmiset ajattelevat, toimivat, kommunikoivat ja tuntevat. Avainsana on yhteisöllisyys, elämysten kokeminen ja varsinkin niiden jakaminen, jolla Hyypän mukaan on varsin suotuisa vaikutus ihmisten eliniän pidentämiseen, samoin kuin yksinäisyyden torjumiseen.

Yksinäisyyden sanotaan olevan ihmiselle jopa haitallisempaa kuin tupakointi. Kyseessä on vakava, etenkin monia ikäihmisiä koskeva asia. Kulttuurin aktiivinen harrastaminen on hyvä keino myös yksinäisyyden torjumiseen. Yhteisöön kuulumisen ja elämysten yhteinen kokeminen ja jakaminen auttaa moneen vaivaan, eikä vähiten juuri yksinäisyyden tunteeseen.

Suomalaiset ovat teatterikansaa. Suomalaiset ikään katsomatta ovat aina rakastaneet erityisesti teatteria. Ryhmämatka teatteriin toiselle paikkakunnalle voi monille ikäihmisille olla jopa vuoden kohokohta.

Teatteri-esitys on vain yksi osa kokonaisuutta, johon kuuluu matkan suunnittelu, itse matka, uusiin ihmisiin tutustuminen, ne ihanat väliaikakahvit leivoksen kera, ja paljon muuta iloa ja virkistystä tarjoavaa elementtiä. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, kokeminen nousevat tässäkin esille.

/ ”Kulttuurifriikki elää pidempään kuin sohvaperuna.” /

/ ”Senioreille kulttuurin harrastaminen tarjoaa elämyksiä.” /



Tampereen Teatterin tuntevat kaikki.

Henkilöstömäärältään Suomen viidenneksi suurin teatteri, Tampereen Teatteri, pyrkii ottamaan huomioon eläkeläiset kaikessa toiminnassaan. Esteettömyyttä, helppokulkuisuutta, tarjoilua, penkkien istumamukavuutta ynnä muuta parannetaan ensi vuonna alkavan laajan peruskorjauksen aikana. Teatterirakennus on valmistunut jo vuonna 1917, joten se on Suomen vanhimpia ja päivittämisen tarpeessa.

Teatteritalo on läpikäynyt Suomen itsenäisyyden alun, sisällissodan ja toisen maailmansodan. Se on muuttunut ja kehittynyt vastaamaan kulloisenkin ajan ja aikakauden vaatimuksia. Nyt Tampereen Teatteri on tosiaan pakon edessä: rakennus vaatii mittavan peruskorjauksen.

– Toisaalta, tässä juuri piilee meidän teatterimme viehättävyys ja vetovoima, sillä se sijaitsee aivan keskellä kaupunkia. Se on keskeinen osa Tampereen vanhaa keskustaa ja se on helposti tunnistettavissa. Rakennus on arkkitehtonisesti kaunis ja kaikille tuttu, hallituksen puheenjohtajana toimiva Myllykangas kertoo.

Tutkimme vuonna 2019 tunnettuuttamme ja kiinnostavuuttamme, ja tuloksena voidaan todeta, että joka viides suomalainen on kiinnostunut juuri Tampereen Teatterista. Katsojistamme peräti kolmannes tulee maakunnan ulkopuolelta. Bussirivistöt parkkipaikalla esityspäivinä ovat komeata katsottavaa, hän iloitsee.

Eläkeläiset isoin kohderyhmä. Ryhmyennistä peräti 65 prosenttia on eläkeläisiä ja kaikesta lippumyynnistäkin noin 35–40 prosenttia. Varttunut väestö eri puolelta Suomea on suuri kohderyhmä, jolle teatteri tarjoaa erikoistarjouksia ja huomioi heitä muutenkin. Esityksiä valittaessa teatterin henkilökunta koittaa löytää näytelmiä, jotka kiinnostavat laajasti suomalaisia, kaikenikäisiä ja kaikkia sukupuolia. Tosi asia on kuitenkin, että näytelmästä joko tykätään tai ei tykätä – eikä kukaan pysty varmuudella etukäteen sanomaan, mikä näytelmä myy ja mikä ei. Miehet ja naiset pitävät erilaisista aiheista. Iso osa teatterissa kävijöistä on +55-vuotiaita naisia.

Sohvaperunasta aktiiviseksi kulttuurin kuluttajaksi. Musiikkia ja taidetta on käytetty terapiamuotoina pitkään, ja muistakin kulttuurin harrastamisen suotuisista vaikutuksista tulee uutta tutkimustietoa erityisesti Yhdysvalloista. Kulttuuriharrastukset ja kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen kuitenkin unohtuvat helposti, edelleen, terveyden edistämisen työkalupakista.

Seniори-ikäisille kulttuurin harrastaminen tarjoaa elämyksiä, sisältöä elämään ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden kanssa. Niinpä kaikki kulttuuri: museot, teatterit, konsertit, kirjallisuus, puistojumppat tai vaikka metsälenkit samanhenkisten ystävien kanssa ovat loistavia mahdollisuuksia lisätä laadukasta sisältöä elämään – ja saada todistetusti lisää elinvuosia.

↑ Tampereen Teatteri sijaitsee aivan keskellä kaupunkia, se on keskeinen osa Tampereen vanhaa keskustaa. Rakennus on arkkitehtonisesti kaunis ja tuttu.

Käsityökerhoista iloa yhdistystoimintaan

Tule mukaan!

Vietetään aikaa yhdessä

Senioriliitossa toimii nelisenkymmentä käsityökerhoa. Toiminta on aktiivista Helsingistä Kemiin ja Lappeenrannasta Uuteenkaupunkiin.

Teksti Pia Nyman | Kuvat Yhdistykset

Ulvilan käsityökerho Käsis kokoontuu kerran viikossa kolme tuntia kerrallaan. Mukaan voi tulla niin vastaalkajat kuin jo 'kutimet kädessä' syntyneet. Kerhon perusti **Aino Laine** vuoden 2019 lopulla ja kerrallaan on ollut 5–9 kerholaista koolla.

Ideana on viettää yhdessä aikaa käsityötä tehden. Samalla jaetaan kokemuksia ja vinkkejä, ideoidaan uutta ja herätellään henkiin piileviä kykyjä. Kahviautomaatista hörpätään välillä kahvit.

Kukin voi tehdä omia käsityöitään mieltymyksensä mukaan, tyyli on vapaa, mutta pääasiassa kutomalla tai

virkkaamalla. Sukkia, tossuja, lapsia, myssyjä, kaulaliinoja, pitsiliinoja, koristeita sekä erilaisia neuleita isoille ja pienille. Halutessaan voi valmistaa myös yhdistyksen langoista tuotteita, joita jaamme yhdistyksen esiintyjille kiitokseksi. Nämä ovat suosittuja muistamisia ja on otettu ilolla ja kiitoksella vastaan.

Kemissä näprätään.

Kemin Askartelu- ja käsityökerho Näprääjät kokoontuu kerran viikossa. Kokoontumisissa suunnitellaan tuotteet ja myytävien tuotteiden pienet näytteilyt. Näprääjät myyvät tuotteitaan tapahtumissa ja jäsenet ostavat niitä lahjoiksi.

Kaikki tuotto käytetään jäsenistön hyväksi.

Kerhon jäsenet tekevät tutustumismatkoja käsityömessuille ja muihin kerhon luonteeseen liittyviin tapahtumiin.

Lopella on kivaa. Lopella toimii käsityökerho Kiva, jossa tehdään tuotteita joulun alla pidettäviin Lopen Antin Adventti-myyjäisiin. Kudotaan sukkia ja tehdään yhden ison modernin torkkupeiton neliöitä virkatun. Neliöitä voi tehdä myös itsekseen kotona.

Vetäjänä ja ideoijana on **Auli Kartano**. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa, kuukauden neljäs keskiviikko.



↑ Ulvilan ahkerat Käsis-kerholaiset kokoontuvat kerran viikossa.

↑ Kemin näprääjien tekemiä villasukkia valmiina myytäväksi.

KUKA?

Annika Kokko (56)

- ✕ Kansallinen sivistysliitto ry:n pääsihteeri ja Kansallisen kulttuuriliiton puheenjohtaja.
- ✕ Perhesuhteet: aviomies Harri ja kolme aikuista lasta (kaksi tyttöä ja yksi poika) sekä kaksi lastenlasta.
- ✕ Harrastukset: golf, padel, kulttuuria monipuolisesti sekä kunnalliset ja alueelliset luottamustehtävät.

Kansallinen kulttuuriliitto

- ✕ Valtakunnallinen poliittinen kulttuurijärjestö.
- ✕ Perustettu vuonna 1973.



Kulttuuri kuuluu kaikille

Kansallisen kulttuuriliitto ry:n puheenjohtaja Annika Kokko kantaa huolta kulttuurin rahoituksesta.

Teksti Timo Vuori | Kuva Essi Jäälinna

Kansallisen kulttuuriliiton puheenjohtaja **Annika Kokon** mielestä kulttuuri on jokamiehen oikeus. Kulttuuri ei saa olla vain korkea-kulttuuria. Tarjolla pitää olla monipuolista toimintaa, jotta jokainen voi löytää itselleen mieluisat kulttuurisisällöt.

Mikä on Kansallinen kulttuuriliitto ja mitä se tekee?

Kansallinen kulttuuriliitto on kokoomuksen läheisjärjestö. Kulttuuriliitolla on jäsenjärjestöjä, paikallisia kulttuuriyhdistyksiä. Liiton tehtävä on tukea ja kouluttaa sekä järjestää valtakunnallisia tapahtumia kulttuuriyhdistyksen jäsenille.

Liiton tehtävänä on myös herättää valtakunnallisesti keskustelua kulttuurin merkityksestä ja asemasta yhteiskunnassa. Tällä hetkellä huolta herättää kuntien talousvaikeuksien heijastuminen kulttuurin rahoitukseen.

Mitkä ovat kulttuuriliiton toiminnan painopisteet tällä hetkellä?

Tällä hetkellä tärkeänä painopisteenä on, että ihmiset ja päättäjät ymmärtäisivät kaiken kulttuuritoiminnan merkityksen ihmisten hyvinvoinnille. Kulttuurin toimijoita, jotka tuottavat palveluita ihmisille, pitää tukea taloudellisesti.

Järjestöllä on eri puolella Suomea yhdistyksiä, jotka järjestävät retkiä kulttuuritapahtumiin ja järjestävät itse matalalla kynnyksellä kulttuuritapahtumia.

Miten toimintakenttä on muuttunut tämän vuosituhannen aikana?

Olen huolissani siitä, miten hyvin kulttuuripalvelut tavoittavat jatkossa ihmisiä. Ammattimaisen kulttuuritoiminnan resurssi on vähennetty. Viime aikojen kehityksessä näkyy korona, inflaatio ja korkojen nousu. Ihmisillä on vähemmän rahaa käytössään teatterien ja konserttien kaltaisiin kulttuuripalveluihin.

Vapaaehtoisvoimin toteutetun osallistavan kulttuuritoiminnan toimintaedellytykset ovat heikentyneet. Esimerkkinä huolestuttavasta kehityksestä ovat koulujen järjestämät vierailut kulttuuritapahtumiin, jotka ovat vähentyneet kuluvalle vuosituhannella.

Mitä nuoret voivat oppia vanhoilta ja vanhat nuorilta?

Kulttuuritapahtumia ja -toimintaa järjestetään paljon ikään perustuvan kohderyhmän mukaisesti. Pitäisi olla enemmän tapahtumia, jossa on kaiken ikäisiä ihmisiä, mikä on jatkuvuudenkin kannalta tärkeää. Sukupolvirajat ylittävä vuorovaikutus on tarpeellista, jotta voimme ymmärtää toisiamme paremmin.

Kokon
pointit

KULTTUURI LUO HYVINVOINTIA
Kulttuuri on hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Otetaan kulttuuripalvelut mukaan kuntien hyvinvointityöhön.

KULTTUURIA KAIKILLE
Kulttuuripalvelut kuuluvat kaikille taloudellisista, alueellisista ja sosiaalisista tekijöistä riippumatta. Ilman yhteiskunnan tukea ei ole monipuolista kulttuuria tarjolla.

TULE MUKAAN
Kulttuuriliiton yhdistykset tarjoavat matalan kynnyksen osallistua kulttuuritapahtumiin ja tavata uusia tuttavuuksia.

KULTTUURI EI KATSO IKÄÄ
Ikäihmiset ovat aktiivisia kulttuurin käyttäjiä. Otetaan nuoret mukaan ja kannustetaan kouluja kulttuurikasvatukseen.

Vapaaehtoistyön suosio on kasvussa

Suomen laajimman vapaaehtoisten kyselyn tulokset on julkaistu. Kyselyyn vastasi 995 ihmistä ja se toteutettiin osana Kansalaisareena ry:n ja Kirkkopalvelut ry:n yhteisen Vapaaehtoistyö.fi-palvelun kehitystyötä.

Teksti Kari Martiala | Kuva iStock

/ ”Mukaan vaan, iloisella mielellä. Osaat kyllä.” /

Kysely on toteutettu kesällä 2022 ja sen metodina oli lomakekysely. Kyselyssä kerättiin tietoa muun muassa vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motivaatiotekijöistä ja vapaaehtoistoiminnan eri muodoista eri paikkakunnilla.

– Kyselystä selvisi todella hienona asiana, että vapaaehtoisuus on viime vuonna lisännyt sosiaalisia kontakteja 85,5 prosentilla ja vähentänyt yksinäisyyden tunnetta 60,7 prosentilla kyselyyn vastanneista, iloitsee Vapaaehtoistyö.fi-projektikoordinaattori **Satu Puolitaival**.

Yhteisöön kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista. Vapaaehtoistoiminnan vahvuus onkin juuri osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Yhteisöön kuuluminen lisää ihmisten hyvinvointia ja toimintaedellytyksiä, ja sillä on suuri vaikutus koko yhteiskuntamme hyvinvointiin. On upeaa nähdä kyselyn tuloksista, että vapaaehtoistoiminta tuo ihmisiä yhteen.

Vapaaehtoistyö.fi on toteuttanut Vapaaehtoisten kyselyn vuosittain jo useamman vuoden ajan. Kyselyssä kartoitettiin tällä kertaa esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan tuomaa merkityksen tunnetta, hyvinvointivaihtokuituksia sekä vapaaehtoistyötä tekevien suomalaisten näkemyksiä tekemästään vapaaehtoistyöstä.

– Kyselyn pohjalta voidaan todeta, että vapaaehtoisena toimimisesta on ollut ihmisille henkilökohtaista hyötyä ja että vapaaehtoistoiminta saa kokemaan merkityksellisyyden tunnetta. Tämän vahvisti jopa 89,8 prosenttia vastaajista, Puolitaival tiivistää.

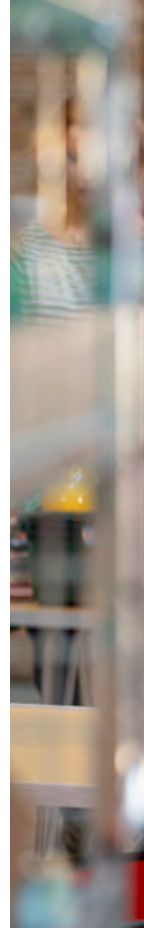
Vinkkejä vapaaehtoisille. Kyselyn yhteydessä pyydettiin vinkkejä ja terveisiä vapaaehtoisille sekä organisaatioille avoimilla vastauksilla. Vinkeissä vapaaehtoisille nousi esiin kannustus lähteä mukaan toimintaan sekä vapaaehtoisuuden tuottama ilo ja muun muassa uusien ystävien löytäminen.

– Lähdä rohkeasti mukaan, tarvitsemme toisiamme, kukaan ei selviä yksin, muistutettiin yhdessä vastauksessa.

Vapaaehtoisia muistutettiin osallistumaan oman jaksamisen mukaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Toimintaan kannattaa lähteä mukaan omien voimien mukaan. Ja joskus voi olla myös syytä kieltäytyä lähtemästä.

Vinkeissä muistutettiin organisaatioita kiittämisen, huomioimisen ja virkistystilaisuuksien tärkeydestä.

– Älkää jättäkö vapaaehtoisia yksin, kukaan ei jaksakaan yksin pitkään. Pitäkää yhteishenki hyvänä ja kaikki samanarvoisina – kenenkään ei tarvitse pomottaa, vaikka joku johtaakin. Positiivisuus mukaan toimintaan, jos se ei





Tutustu tuloksiin
bit.ly/Vapaaehtoiskysely



muuten löydy niin etsikää valmentaja, vinkeissä neuvottiin organisaatioita.

Avoimissa vastauksissa nousivat esiin myös tarvittavan tuen ja ohjauksen järjestäminen, kuppikuntaisuuden välttäminen ja vapaaehtoisten arvostuksen merkitys.

Vapaaehtoistoiminnasta sisältää elämään. Kyselyyn vastanneet neuvovat liittymään vapaaehtoismintaan. Vapaaehtoisminta antaa sisältöä elämään ja näin voi tuntea itsensä eläkeläisenä tarpeelliseksi.

– Se on mukavaa ja samalla tapaa uusia ihmisiä.

Vapaaehtoisuus ei ole kuitenkaan velvollisuus, vaan sen pitää tulla omasta halusta ja tuottaa iloa. Vapaaehtoisuus ei saa myöskään kuormittaa liikaa.

Vastaajien mukaan kannattaa olla oma itsensä ja kohdella kunnioittavasti niitä, joiden luona käy.

– Kannattaa osallistua sellaiseen vapaaehtoistyöhön, josta on itse kiinnostunut tai joka antaa vastapainoa omalle työlle. Aluksi voi tuntea suurta epävarmuutta ja kokea olevansa tehtävään kykenemätön. Tekemällä kuitenkin oppii ja varmuus lisääntyy, vaikka aina tunteekin olevansa yhtä lailla uuden edessä, eräs vastaajista neuvoo.

Mikä helpottaisi osallistumistasi vapaaehtoistyöhön? (%)



Ei ole tehnyt vapaaehtoistyötä viimeksi kuluneen vuoden aikana, n=578

LÄHDE: VAPAAEHTOISTYÖ-FI-PALVELUN VAPAAEHTOISTENKYSELY 2022, KIRKKOPALVELUT RY JA KANSALAISAREENA RY, 2022.

Senioreista on moneksi

Tässä jutussa seniори-sana tarkoittaa kaikkia 65 vuotta täyttäneitä suomalaisia. Meitä on paljon, väestötilaston mukaan noin 1,3 miljoonaa. Me elämme yhä vanhemmiksi. Tämän vuoden alussa sata vuotta täyttäneitä suomalaisia oli 1 102, heistä miehiä 153 ja naisia 949.

Julkisessa keskustelussa meidät niputetaan usein yhtenäiseksi ryhmäksi, vaikka ikähaarukka on yli 35 vuotta. Vuonna 2011 kirjoittamassani kirjassa ikäihmisistä ja vanhuspalveluista kuvasin erilaista kuntoamme sanoilla go go, slow go, no go.

Menoksi-vaiheeseen kuuluvat harrastukset, matkat, yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö sekä yhteinen aika lasten ja lastenlasten, muiden sukulaisten ja naapureiden kanssa. Osa on myös työelämässä. Sitten tahti hiljenee ja osallistuminen vähennee. Yli 75-vuotiaista kuitenkin vain 27,5 prosenttia sai 2021 iäkkäiden palveluita. Viimeisiä elinvuosina tarvitsemme usein hoitoa ja hoivaa.

Myös perhetaustamme on erilainen. Meissä on yksin ja avo- tai avioliitossa tai kimpassa asuvia. Monilla on lapsia ja lastenlapsia, toisilla kuten minulla myös lastenlastenlapsia. Koulutus- ja ammattitauttamme sekä työhistoriamme on monimuotoista.

Taloudelliseen tilanteeseemme vaikuttaa eläkkeen määrä. Työeläkettä saaneiden keskimääräinen kokonaiseläke oli viime vuonna 1 845 euroa kuukaudessa, miehillä 412 euroa enemmän kuin naisilla. Pienimmät eläkkeet ovat alle tuhat euroa kuukaudessa.

Eläkevakuutusyhtiö Ilmarisen tutkimuksessa 35 prosenttia vastaajista ilmoitti täydentäneensä eläkettään tekemällä palkkatöitä, erityisesti osa-aikaa tai keikkoja. Senioreilla on myös varallisuutta. Kolme



”Go go, slow go, no go.”

neljänestä yli 65-vuotiaista asuu velattomassa omistusasunnossa.

Me seniorit muistutamme usein, että olemme yhteiskunnalle eri tavoin voimavara. Hoidamme ja kuljetamme lastenlapsiamme ja toimimme omaishoitajina. Epävirallisen avun ja omaishoidon arvoksi on laskettu yli miljardi euroa vuodessa.

Lisäksi olemme aktiivisia vapaaehtoistyössä ja yhdistystoiminnassa. Olemme

myös kuluttajia ja veronmaksajia. Moni toimii päättäjänä tai vaikuttajana kotikunnassaan tai hyvinvointialueella. Summa summarum: Me emme ole yhtenäinen ryhmä emmekä toisen luokan kansalaisia. Meistä on moneksi suomalaisen yhteiskunnan rakentajina.

Tuulikki Petäjaniemi

Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit

SAFARIMATKA TANSANIAAN, 11 pv

UUTUUS! Koe kanssamme safarilla Afrikan villi luonto ja eläimet. Tansanian on kuuluisa Afrikan parhaimmista luonnonpuistoista, kiehtovasta maasai-kulttuurista ja ystävällisistä ihmisistä. Matkan kohokohtia ovat safarit Afrikan upeimmissa luontokohteissa sekä vierailu aitoon maasai-kylään. Safarijepeissä on avautuva kattoluukku ja kaikilla ikkunapaikka. Maisevat ovat suoraan kuin ”Minun Afrikkani”-elokuvasta ja savannilla vaeltavien villieläimien näkeminen läheltä on ainutlaatuinen kokemus, jota ei voi koskaan unohtaa. **Suomenkielinen paikallisopas.**

22.11.2023 ja 6.3.2024 alk./hlö **3988 €**

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.**

3.11. alk./hlö **3488 €**



Safarimatalla on mahdollisuus nähdä Afrikan Big Five eli norsu, sarvikuono, puhveli, leijona ja leopardi



Safarimatka Tansaniaan on ainutlaatuinen kokemus, jota ei unohda koskaan



Kambodžan kiertomatalla koet Unescon perintölistalla olevat Angkorin temppelit

ITALIAN JOULUTORIT, 4PV UUTUUS!

Jouluinen Italia on hyvin erinäköinen tirolilaisvaikutteisessa, majesteettisten Dolomiittivuorten Bolzanossa, kuin pienessä Gardajären rantakaupungissa, jossa rantabulevardia koristavat vehreät palmut. **Suomenkielinen paikallisopas.**

14.12.2023 alk./hlö **988 €**

SAKSAN KAUNEIMMAT JOULUTORIT, 4PV

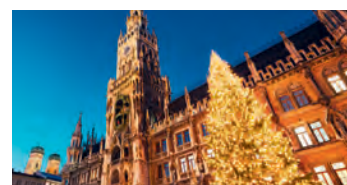
Baijerin alueen perinteisiä joulutoreja pidetään Saksan kauneimpina. Täällä rakastetaan perinteitä ja joulumarkkinoille tullaan viihtymään, herkuttelemaan ja tekemään joulustoksia. Virittäydä joulun tunnelmaan ja koe kolme upeaa historiallista kaupunkia. **Suomenkielinen paikallisopas.**

1.12. ja 8.12.2023 alk./hlö **878 €**

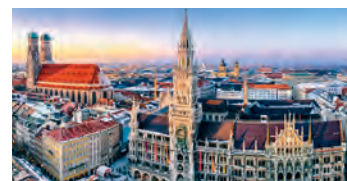
PUOLAN JOULUTORIT, 4PV UUTUUS!

Koe Puolan upeimmat joulutorit Krakovassa ja Varsovassa. Puolan perinteiset joulutorit löytyvät vanhankaupungin tunnelmallisilta aukioilta ja tarjolla on paikallisia herkkuja, käsitöitä, joulukoristeita sekä lämmintä glögiä. **Suomenkielinen paikallisopas.**

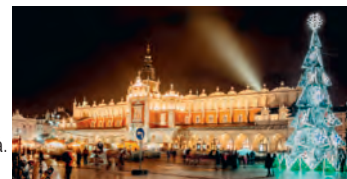
23.11., 30.11. ja 7.12.2023 alk./hlö **768 €**



Koe joulun alla Italian Milano, Verona, Bolzano ja upea Gardajärvi



Virittäydä joulun tunnelmaan Saksassa Nürnbergissä, Münchenissa ja Regensburgissa



Tutustu Puolan vanhaan ja nykyiseen pääkaupunkiin - Krakovaan ja Varsovaan

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



Liittokokouksen päätökset ja valinnat / Anneli Tainan elämäntyö palkittiin / Uudeksi puheenjohtajaksi valittiin vahva visionääri / Keski-Suomessa virkistäydyttiin yhdessä / Kouvolaan matkattiin Vilnaan

Toimeen seniorien etujen puolesta!

Tämä on ensimmäinen kirjoitukseni *Patinaan* Kansallisen senioriliiton puheenjohtajana. Savonlinnan liittokokous valitsi minut yksimielisesti tähän tärkeään luottamustoimeen 8.6.2023 alkaneelle kolmivuotiskaudelle. Koronatartunnasta johtuen en valitettavasti päässyt itse kokemaan liittokokouksen tunnelmaa, vaan osallistuin kokoukseen etänä.

Lämmin ja iso kiitos kaikille osoittamastanne luottamuksesta. Tulen tekemään parhaani Senioriliiton kehittämiseksi sekä järjestö- että edunvalvontatyön saroilla.

EDUNVALVONTAMME TAVOITTEET on kiteytetty hyvin Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n sekä senioriliiton omiin tavoitteisiin vaalikaudelle 2023–27. Nostan tähän muutaman kärjen:

Kaikessa päätöksenteossa tulee ottaa huomioon niiden vaikutukset ikäihmisiin. Siksi ikääntyneiden osallistamista tulee lisätä ja heitä tulee kuunnella jo asioiden valmisteluvaiheessa. Suomesta tulee kitkeä pois ikään perustuvaa syrjintää. Tämä olkoon keskeinen tavoittemme senioreiden edunvalvonnassa.

Sote-uudistusta on kehitettävä edelleen ikäystävällisemmäksi. Eräs esimerkki liittyy Kelakorvausjärjestelmään, jota on kehitettävä tukemaan yksilön mahdollisuuksia valita vapaasti sen mistä hän

hankkii terveystalvet. Samalla voidaan paremmin varmistaa hoitotakuun toteutuminen sekä riittävä ja oikea-aikainen hoito.

Toiseksi esimerkiksi nostan verotuksen. Lähtökohtana on oltava verotuksen tasa-arvo työssäkäyvien ja eläkeläisten välillä. Samasta ansiotulosta – oli se sitten eläke tai palkka – on jätävä maksujen ja erilaisten vähennysten jälkeen sama nettotulo sen saajalle.

Tarvitsemme uusia kannustimia niille seniorille, jotka haluavat ja jaksavat käydä edelleen työssä.

Eläkkeellä työskentelyn on oltava verotuksellisesti kannattavaa, ja työn tekemisen on kartutettava eläkettä nykyisen 69- tai 70-ikävuoden sijasta 75-ikävuoteen asti.

TÄTÄ KIRJOITETTAESSA elämme mielenkiintoisia aikoja. Säätöalalla valitsee radiohiljaisuus, eikä

Petteri Orpon hallitusohjelman neuvotteluista tihku tietoja julkisuuteen ennen kuin paketti on koossa. Toivotaan voimia ja viisautta ohjelman rakentajille!

Toivotan kaikille senioreille hyvää ja aurinkoista kesää!

Kari Kantalainen
Puheenjohtaja



”Lämmin ja iso kiitos kaikille.”



Anneli Tainalle valtiopäiväneuvoksen arvonimi

TASAVALLAN presidentti **Sauli Niinistö** myönsi valtiopäiväneuvoksen arvonimen senioriliiton entiselle puheenjohtajalle **Anneli Tainalle** 25.5.2023. Arvonimi on kansalaiselle myönnetty julkisen arvonnannon osoitus hänen yhteiskunnan hyväksi tekemästään työstä.

Taina toimi pitkällä työrallaan muun muassa kansanedustajana, puolustusministerinä, maaherrana ja aluehallintoviraston johtajana. Senioriliiton puheenjohtajana Taina toimi vuosina 2017–2023.

ONNITTELEMME



Raimo Ilaskivi 95 vuotta

YLIPORMESTARI Raimo Ilaskivi täytti 95 vuotta 26. toukokuuta. Hän toimi muun muassa kokoomuksen kansanedustajana (1962–1975), Helsingin kaupunginjohtajana (1979–1991), europarlamentaarikkona (1996–1999) ja presidenttiehdokkaana (1994).

Omaishoitajien asemaa parannettava tulevassa hallitusohjelmassa

SENIORILIITON VALTUUSTO vaatii kannanotossaan (20.4.) hallitusohjelmaan kirjattavaksi konkreettisia parannuksia omaishoitajien asemaan. Kannanotossa esitetään enemmän vapaahetkiä iäkkäille omaishoitajille oman toimintakyvyn ylläpitoon ja palautumiseen sekä mahdollisuus saada kotiin myös hoitajan ja avustajan apua. Työssäkävien omaishoitajien työnteon on joustettava iäkkään omaisen tarpeiden mukaan. Kannanotossaan senioriliitto muistuttaa, että ilman omaishoitajia hoidon kustannukset olisivat huomattavasti nykyistä korkeammat.

Miksi maailman koulutetuimmat eläkeläiset eivät saa jatkaa työelämässä?

SENIORILIITON HALLITUS kehottaa kannanotossaan (4.5.) kirjaamaan hallitusohjelmaan keinoja, joilla kannustetaan sekä työnantajia sekä työntekijöitä jatkamaan työsuhdetta eläkeiän jälkeen.

Senioriliiton hallitus muistuttaa kannanotossaan, että suomalaiset eläkeläiset ovat maailman koulutetuimpia, ja heillä on paljon osaamista ja voimavaroja, joiden käyttäminen helpottaisi työvoimapolua.

Liiton mielestä joustavat työmarkkinat ja oikeudenmukainen verotus lisäävät eläkeläisten halua jatkaa työelämässä eläkeiän kasvavan arvostuksen lisäksi. Työssäkävillä eläkeläisille on myös tarjottava mahdollisuus työn edellyttämään lisäkoulutautumiseen.

KANNANOTTO

Senioriliiton vaalitavoitteet näkyvät vahvasti uudessa hallitusohjelmassa

PÄÄMINISTERI Petteri Orpon hallitus lupaa parantaa yli 65-vuotiaiden työnteon kannustimia puuttamalla verotuksen kannustinloukkuihin. Hallituksen tavoitteena on myös valmistella useamman vuoden mittainen, ikääntyneitäkin koskeva työkykyohjelma työssä jaksamisen parantamiseksi ja työkyvyttömyyseläkkeiden vähentämiseksi.

Uusi hallitus pyrkii edistämään ihmisten vaikuttamismahdollisuuksia omaan hoitoonsa. Valinnanvapautta kehitetään hyödyntämällä paremmin palveluseteleitä. Samalla hoitojonoja voidaan lyhentää ja pitää kiinni hoitotakuusta. Kela-korvausjärjestelmää uudistetaan. Liiton tavoitteiden mukaisesti teknologiaa ja digitaalisia palveluita hyödynnetään jatkossa enemmän palveluiden saatavuuden ja vaikuttavuuden lisäämiseksi. Samalla pyritään vähentämään tarpeetonta ja hoitohenkilöstä kuormittavaa byrokratiaa.

Omaishoitajien asemaa yhdenvertaistetaan yhtenäistämällä kriteeristöä. Omaishoitajille varmistetaan mahdollisuus pitää vapaapäiviä muun muassa palvelusetelin avulla. Myös työssäkävien omaishoitajien asemaa pyritään parantamaan mahdollistamalla osa-aikatyö tai etätö tai tilapäisellä hoitovapaalla.

Digitalisaation edetessä hallitus on luvannut palveluiden saatavuuden ja teknisen tuen myös heille, joille digitaalisten palveluiden käyttäminen on vaikeaa.

Poikkihallinnollisessa Suomi Liikkeelle -ohjelmassa edistetään vanhusten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumista sekä selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikääntyneille. Lisäksi otetaan käyttöön kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä helpottamalla liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista.

Hallituksen tavoitteena on työeläkelainsäädännön uudistaminen kuluvalle hallituskaudella. Senioriliitto seuraa aktiivisesti ja ottaa kantaa uudistukseen. Liitolle on tärkeää, että työeläkejärjestelmä on solidaarinen tulevia ja nykyisiä eläkeläisiä kohtaan.

Senioriliiton kannanotot ja lausunnot senioriliitto.fi-sivulla

Senioriliiton kaikki kannanotot ja lausunnot, samoin EETUn, löytyvät osoitteesta [senioriliitto.fi/edunvalvonta](https://www.senioriliitto.fi/edunvalvonta). Liiton lausuntoja ja kannanottoja voi hyödyntää paikallisessa ja alueellisessa edunvalvontatyössä.

Elämäniloa ja voimaa

”Elämäniloa ja voimaa” hyväksyttiin seuraavan valtuustokauden teemaksi.

Elämänilo heijastui noin 450 seniorin kasvoilta Savonlinnan liittokokouksessa. Liittokokouksessa pystyttiin nyt tapaamaan toisia senioreita livenä, kun edellinen liittokokous kolme vuotta sitten pidettiin teamsin välityksellä covid-pandemian vuoksi. Kuusi vuotta sitten seniorit kokoontuivat liittokokoukseen Rovaniemelle.

Savonlinnan Spahotel Casino ja Savonlinna-sali toimivat hyvin sekä kokouspaikana että **Jorma Uotisen** konserttiestradin.

Yli 80 talkoolaisen ja liiton toimijoiden pitkäaikainen valmistelutyö näkyi jouhevassa kokouksen ja oheisohjelman kulussa. Pitiän Savonlinnassa kokousta jo kolme vuotta sitten.

Talkoolaisvastaava **Sakari Vänttinen** oli tyytyväinen urakan jälkeen.

– Ongelmia ei ilmennyt. Olimme valmistautuneet hyvin.

Anneli Taina avasi varsinaisen kokouksen. Savonlinna tuli monelle tutuksi jo tiistaina, kun Seniori Patina Golf-kilpailut käytiin Kerimäki Golfissa, risteiltiin Saimaalla ja illallistettiin Olavinlinnassa.

Varsinaisen kokouksen keskiviikkona avasi liiton puheenjohtaja, valtiopäiväneuvos **Anneli Taina**, kun Suomen lippu oli lippulaulun myötä saatu saliin ja seppel-partiot lähetetty. Hän luki myös liiton kunniapuheenjohtaja **Elsi Hetemäen** tervehdyksen liittokokoukselle.

Vuoden seniori **Pirjo Venäläinen** sekä

vuoden senioriyhdistys Jyväskylän kansalliset seniorit kukitettiin.

Puheen vapaalle Suomelle piti Kaakois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan edustaja **Miika Hämäläinen**. Lue tai katso: www.senioriliitto.fi/liittokokous ”Puhe vapaalle Suomelle”

Liittokokous vedettiin napakasti.

Varsinaisen liittokokouksen osalta puheenjohtajakaksikko **Juha Viertola ja Veli-Pekka**

Manninen vetivät kokoukset niin napakasti, että kumpikin kokouspäivä saatiin päätökseen etuajassa.

Ensimmäinen liittokokouspäivä sujui liiton menneen toiminnan ruotimisessa ja uusien suuntaviivojen sekä liiton sääntöjen ja piirin ja paikallisyhdistysten mallisääntöjen hyväksymisessä.

Liittovaltuuston puheenjohtaja, liikuntaneuvos **Leena Jääskeläinen** veti yhteen kuluneen kolmi-

vuotiskauden laajan toiminnan. Hän totesi, että se oli valtuustokausi, jolloin maailma muuttui. Seniorit selvisivät tästäkin, ja uusia toimintamuotoja opittiin.

Uutta hyväksyttyä teemaa ”Elämäniloa ja voimaa” voi perustella hyödyntämällä ajatusta siitä, että senioritoiminta on ennaltaehkäisevää, hyvinvointia edistävää, elämänmyönteistä ja voimaannuttavaa toimintaa.

Keskiviikkoillan päätti professori Jorma Uotisen konsertti yhdessä Trio Vecin kanssa. Konsertissa kuultiin hänen lempikappaleitaan. Konsertti päättyi vaikuttavaan Astor Piazzola -tulkintaan.

Jorma Uotinen toimi liiton Rohkeasti seniori -hankkeen keulahahmona.

Äänestys sujui mallikkaasti.

Torstiaamupäivän aikana päästiin äänestämään. Ensimmäisen kerran kokousedustajat äänestivät digitaalisesti kolme vuotta sitten kun liittokokous pidettiin teamsin välityksellä. Nyt äänestäminen sujui jo mallikkaasti ja nopeammin kuin aikataulussa oli varauduttu.

Digitaidoissa seniorit ovatkin edistyneet viime vuosina tuntuvasti.

Vaaleissa valituiksi tulivat

- Liiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen**
- Valtuuston puheenjohtaja **Esa Anttonen**
- Liiton kaksi varapuheenjohtajaa **Paavo Peltosaari** ja **Nyky Vanhanen**

Lisäksi valittiin valtuuston 32 jäsentä ja heille henkilökohtaiset varajäsenet, katso lista viereiseltä sivulta.

Valintojen jälkeen lavalle astuivat paikalliset seniorikuorolaiset, ja kuultiin Savonlinnan seniorien puheenjohtajan **Risto Hämäläisen** kiitossanat järjestäjille.

– Teitte mahtavan työn liittokokouksen onnistumiseksi ja vieraitten viihtymisen eteen. Kaikki vieraat ja kokousedustajat ovat antaneet pelkästään positiivista palautetta. Kaikki kiitokset ja onnittelet kuuluvat teille. Ilman hyvää orkesteria kapellimestari ei saa aplodeja, vaikka kuinka huitoisi.

Kokous päättyi juhlallisesti Maamme-lauluun.

Teksti Kari Mäkelä, Auli Terävä

23.
Liittokokous
Savonlinnassa

LIITON PUHEENJOHTAJISTO JA HALLITUS

Puheenjohtaja Kari Kantalainen
Varapuheenjohtajat Nyky Vanhanen ja Paavo Peltosaari

Jäsenet 2023-2026

Piiri	Varsinainen jäsen
Etelä-Savo & Kymenl. Helsinki Häme	Risto Hämäläinen Pirjo Venäläinen Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen
Keski-Suomi Lappi Pirkanmaa Pohjanmaa Satakunta	Eija Alakangas Jorma Winter Rainer Hirvonen Erkki Honkala Liisa Luomanen

LIITTOVALTUUSTO 2023-2026

Valtuuston puheenjohtaja Esa Anttonen
Valtuuston varapuheenjohtaja Anja Hänninen

Valtuuston varsinaiset jäsenet 2023-2026

Piiri	Varsinainen jäsen	Henk.koht. varajäsen
Etelä-Karjala Etelä-Savo Helsinki	Karin Ignatius Ritva Kilpeläinen Paula Kemppainen Leena Söder Pirjo Harjula	Tuula Lindh Jouko Nousiainen Raija Anttila Tuula Karhumäki Tarja Rinne
Häme	Jaakko Linden Martti Kankkunen Pirjo Kuikka	Jyrki Tammilehto Anssi Kojo Markku Viljanen
Keski-Suomi	Arja-Leena Peiponen Reijo Ekman	Eila Sallinen Ulla Halttunen
Kymenlaakso	Ari Lekander Sinikka Rouvari	Erkki Huhtinen Irmeli Salminen
Lappi Oulu Pirkanmaa	Juhani Juvonen Juhani Nevala Hilkka Kallio Antero Saksala Jorma Kuoppala Ulpu-Leena Suojanen	Mirja Kukka Arvo Helanti Jarmo Forsberg Tuija Seppänen Pentti Virkajärvi
Pohjanmaa	Paula Lundman Maire Hämeenniemi Antti Niemi-Aro	Olavi Kopponen Jorma Korpela Tuomo Nurmela Pirkko Laulaja
Satakunta	Pertti Harju Pertti Huitu	Timo Suomela Riitta-Liisa Paavilainen
Savo-Karjala Uusimaa	Liisa Björkqvist Tuija-Riitta Lindholm Jorma Niinistö Seppo Peltonen Kristina Rantalainen	Pertti Vainionpää Risto Anttonen Tarja Leinonen Reijo Rossi Seppo Hänninen
Varsinais-Suomi	Jouko Fossi Jyrki Penna Paula Mäkinen	Hannele Mustonen Aila Seikola Jyrki Santala

Yhteismatkailun uudet tuulet! Valloittavat Välimeren risteilyt

Kristinan yhteismatkalla voit itse päättää nautitko mainiosta matkaseurasta vai kierteletkö kohteessa omatoimisesti. Matkan hinnassa olet jo maksanut majoitukset, lennot, kuljetukset, ruokailut ja ohjelman. Voit keskittyä täysillä unohtumattomiin maisemiin, elämyksiin ja kokemuksiin kokeneen suomalaisen matkanjohtajamme opastuksella. Me hoidamme puolestasi kaikki käytännön matkajärjestelyt kuljetuksista majoitukseen.

ADRIANMEREN RISTEILY

8 yötä | Lähdöt 23.8. ja 19.10.2023

Kroatia – Montenegro – Italia – Slovenia

Hinnat alk. 2 195 € / hlö

LÄNSI-VÄLIMEREN RISTEILY

7 yötä | Lähtö 26.8.2023

Espanja – Italia – Ranska

Hinnat alk. 2 195 € / hlö

LÄNSI-VÄLIMEREN KOHOKOHDAT

7 yötä | Lähtö 16.9.2023

Espanja – Ranska – Italia

Hinnat alk. 2 125 €

Katso kaikki Välimeren risteilyt:

kristina.fi/valimeri



CRUISES • RAILS • ROPAX

Varaa paikkasi
kristina.fi

tai soita (ma-pe klo 10-16)
puh 05 211 44

Kristina

Yksilöllisiä yhteismatkoja

→ – Jäsenet ovat liiton olemassaolon perusta, sanoo Senioriliiton uusi puheenjohtaja Kari Kantalainen.



”Eloa ja iloa eläkepäiviin”

Kansallisen senioriliiton uusi puheenjohtaja Kari Kantalainen on monen toimen mies.

”Jos käpy on jäässä, oksa liukas ja keripukki vienyt hampaat, niin ei ihme, että pientä oravaa harmittaa”.

Sananlaskun harmitus oli aistittavissa **Kari Kantalaisen** puheesta, jonka hän lähetti videolla Kansallisen senioriliiton liittokokousväelle Savonlinnaan tultuaan valituksi liiton uudeksi puheenjohtajaksi.

Kantalainen oli liittokokouksen aikaan koronan kourissa kotona Kaarinassa.

Uusi puheenjohtaja on ollut monessa mukana.

– Elämän onni on kokemusten summa, mainitsee hän puhelinhaastattelussa.

Hän luonnehtii itseään yhteistyökykyiseksi ihmiseksi, jolla on hyvät viestintä- ja neuvottelutaidot.

– Olen luova ja innovatiivinen visionääri, mutta samalla päämäärätietoinen toimija, joka rohkenee nostaa rimaa korkealle.

Viestintä tuli tutuksi jo opiskeluaikana, jolloin Kantalainen oli perustamassa ja tekemässä *Musalehtea* sekä *Blues News*-lehtea. Hän on ollut mukana myös yrittäjäjärjestön lehden teossa. Viestinnän tehostaminen onkin yksi uuden puheenjohtajan kolmesta elementistä, joilla hän aikoo rakentaa tulevaisuutta.

– Koskaan ei viestitä liikaa. Järjestön on elääkseen ja kasvaakseen syytä

lisätä tunnettuutta eri kanavien kautta ja kerrottava toiminnastaan ja tekemisistään.

Senioriliiton jäsenmäärä on nyt hie-man yli 25 000 ja kasvanut alkuvuodesta jonkin verran.

– Jotta tämä suunta jatkuisi, ovat jäsenet olemassaolon perusta. Järjestökonetta tulee kauttaaltaan kehittää. Keskiössä ovat yhdistykset. Yhdistysaktiiveille ja avainjoukolle pitää tarjota tukea ja ohjausta. Ihmisten osaamista ja taitoja on syytä hyödyntää entistä enemmän.

Jäsentyttyväisyys yhdistyksissä syntyy hyvistä kokemuksista.

– Erityisesti näitä saadaan harrastusryhmiin ja kerhoihin osallistumalla. Tavoite on ehkäistä yksinäisyyttä ja rohkaista jäseniä verkostoitumaan aktiviteetteihin. Pitovoimaa syntyy, kun pidetään huolta toisistamme ja tarjotaan senioreille aidosti eloa ja iloa eläkepäiviin.

Ikäntyneiden edunvalvontaan liittyvät asiat tulivat kansanedustaja Kantalaiselle tutuiksi jo eduskunnassa, kun eläkeläisjärjestöt informoivat asioista.

– Uskon, että yhteiskuntasuhdeverkostoni tuo lisäarvoa liiton toiminnan kehittämiseen.

KUKA?

Kari Kantalainen (76)

- ✘ Syntynyt Valkeakoskella 76 vuotta sitten, asuu Kaarinassa.
- ✘ Uusioperheessä puoliso, kaksi omaa lasta, kaksi puolison lasta ja seitsemän lastenlasta.
- ✘ Hallintotieteiden maisteri.
- ✘ Toiminut muusikkona, lehti-, vakuutus- ja elinkeinoasiamiehenä, yrittäjänä ja kansanedustajana (1995–2003).
- ✘ On toiminut myös Turun senioreissa ja pyörittänyt siellä senioritalo Yrjänää.

Auli Terävä

Senioriliiton valtuusto järjestäytyi historiallisessa kokouksessa

Liiton uusien sääntöjen hyväksymisen myötä valtuusto pääsi pitämään ensimmäisen kokouksensa välittömästi liittokokouksen päätyttyä ja tekemään valinnat valtuuston varapuheenjohtajasta ja hallituksen varsinaisista ja varajäsenistä. Uusi valtuusto pääsi näin tekemään historiaa ensimmäisessä järjestäytymiskokouksessa. Ennen uudistusta järjestäytyminen tapahtui vasta syyskokouksessa. Valtuustoa koskevalla sääntöuudistuksella haluttiin päästää vastavälit luottamuselimet nopeasti ohjaamaan laivaa haluttuun suuntaan.

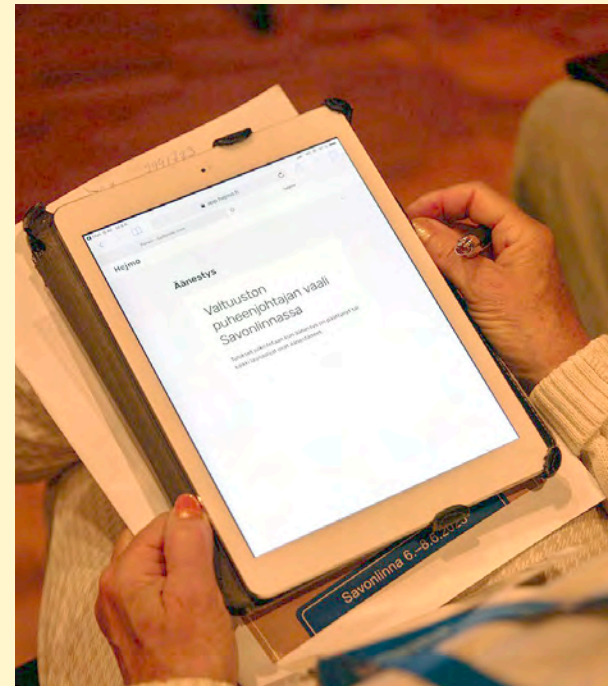
Puheenjohtajan nuijaa kokouksessa heilutti liittokokouksen valitsema valtuuston puheenjohtaja **Esa Anttonen**. Hänen johdolla myös valtuuston vaalitoimikunta kokoontui todeten ehdokkuudet

niin valtuuston varapuheenjohtajan kuin hallituksen jäsenten tehtäviin.

Koska ehdokkaita oli paikkoja enemmän, tarvittiin vaalit, jotka toteutettiin sähköistä järjestelmää käyttäen liittokokouksen tapaan. Ensimmäisessä vaalissa valittiin valtuustolle varapuheenjohtaja, johon tehtävään ehdokkaita oli kolme: **Sinikka Rouvari** Kymenlaaksosta, **Pertti Huitu** Satakunnasta ja **Anja Hänninen** Uudeltamaalta. Vaalin tuloksena Anja Hänninen valittiin valtuuston varapuheenjohtajaksi.

Myös hallitukseen oli tunkua, joten vaali tarvittiin. Hallituksen puheenjohtajana toimii liittokokouksen liitolle valitsema puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja varapuheenjohtajina **Nyky Vanhanen** ja **Paavo Peltosaari**.

Maarit Kuikka



↑ Liittokokouksen sähköinen äänestys sujui kuin tanssi.



↑ Miika Hämäläinen piti avajaisissa puheen vapaalle Suomelle.

Patina Golf

Senioriliiton
golfmestaruuskilpailu
Kerigolfissa 6.6.2023

VUODEN 2023 Patina Golf kilpailtiin Senioriliiton liittokokouksen oheisohjelmassa Savonlinnassa Kerigolfissa. Kerigolfin 18-reikäisen kentän suunnittelija **Ronald Fream** ihastui alueen maisemaan ja korkeuseroihin. Kenttä on ainutlaatuinen kokonaisuus, jossa pelaajat pääsivät nauttimaan golfin haasteista upeassa alkukesän luonnossa.

Palkinnot jaettiin heti kilpailun jälkeen Kerigolfissa, mutta voittajien nimet kerrottiin myös Piirin iltajuhlassa Olavinlinnassa. Näin Patina-golfkilpailu sai arvoisensa huomion Liittokokouksen yhteydessä. Katso kaikki voittajat liiton nettisivuilta.

Liittokokous- tunnelmia parhaimmillaan!

Yli 400 osallistujaa pääsi kokemaan Savonlinnan liittokokouksen monipuolisen ohjelman. Katso lisää valokuvia senioriliiton nettisivuilta osoitteesta www.senioriliitto.fi/liittokokous



↑ Poronluinen kaulakoru Lapista esillä.



↑ Piirin puheenjohtaja Risto Hämäläinen avaamassa piirin iltajuhlaa Olavinlinnassa.



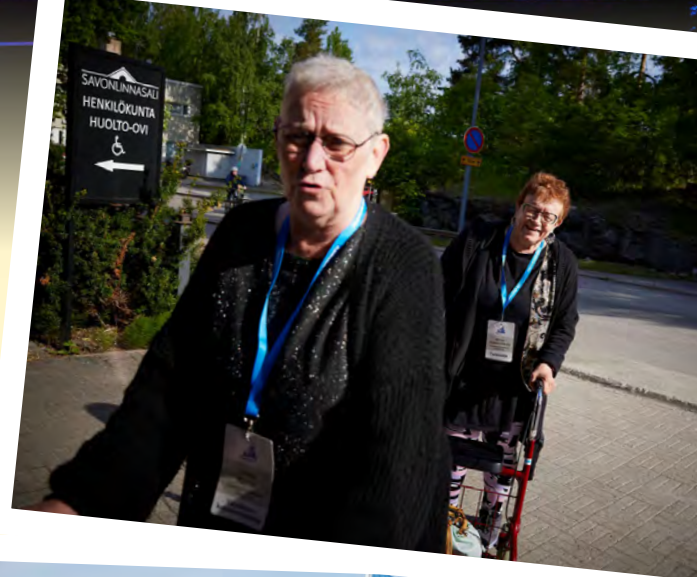
← Liittokokouksen puheenjohtajisto, sihteeristö ja ääntenlaskijat palaverissa.

↑ Juhlallisten avajaisten alussa saliin saapuivat liput ja airueet musiikin tahdissa.



→ Liiton liput johdattivat osallistujia kokouspaikalle.

↘ Jorma Uotinen ja Trio Avec sävyttivät liittokokouksen iltajuhlassa.



↑ Kahvituksen aikana salit täyttyivät iloisesta puheensorinasta.

→ Liiton iltajuhlassa nautittiin maukkaan illallisen lisäksi upeista maisemista ja keskusteluista.



↑ Saimaalla seniorit pääsivät vanhanajan höyrylaivakyydin makuun.

↑↑ Liittokokouksessa huolehdittiin myös kokouksen esteettömyydestä ja saavutettavuudesta.

”Ikääntymisahdistus loppukoon”

Esa Anttonen Kajaanista äänestettiin johtamaan liittovaltuustoa.

JOS IHMINEN on tullut lääkärin työralla toimeen kymmenien kenraalien kanssa, niin kyllä hänen luulisi tulevan toimeen myös senioriliiton johdon kanssa.

Näin uskoo Kansallisen senioriliiton valtuuston uusi puheenjohtaja **Esa Anttonen**. Hän on seurannut kahden kauden ajan liittohallituksen työskentelyä läheltä.

Uusi puheenjohtaja sanoo pitävänsä huolta siitä, että pienet yhdistykset ja piirit saadaan tasa-arvoisiksi suurten kanssa.

– Senioriliitto ei ole ruuhka-Suomen järjestö. Jäsenistön äänen on kuuluttava, asuupa missä tahansa Suomessa. Eli ydintoiminta on klubeissa, ei kivijaloissa.

Hän kannattaa avointa, vilpittöntä ja toista kunnioittavaa keskustelua.

– Edunvalvonta on liiton keskeisin asia. On huolehdittava eläkkeisiin, verotukseen ja asumiseen liittyvistä kysymyksistä. Hyvinvointialueiden käynnistymistä on seurattava ja jopa ohjattava, eikä pidä unohtaa kuntien vanhusneuvostoja.

Liiton entinen puheenjohtaja **Leena Jääskeläinen** kannusti nostamaan jäsenmaksua ja sitä on Anttonenkin mielestä tarkasteltava kriittisesti. Varsinkin, kun liiton talous on kolmatta vuotta alijäämäinen.

Sote-ratkaisuissa lääkäriä huolettaa terveysasemien sulkeminen.

– Ei jokaisessa kuntakeskuksessa tarvita kaikkia samoja palveluja. Mutta harvaan asutulla alueella ensihoito on äärimmäisen tärkeää. Muussa tapauksessa on hyvä saada sydäninfarkti sairaalan tuulikaapissa, jos mieli jäädä henkiin.

Auli Terävä



↑ **Leena Jääskeläinen ja Maarit Kuikka kukittavat valtuuston vastavalitun puheenjohtajan Esa Anttonen.**

KUKA?

Esa Anttonen (72)

- ✘ Syntynyt 72 vuotta sitten Kajaanissa, jossa asuu vaimonsa kanssa.
- ✘ Kaksi aikuista lasta, viisi lastenlasta.
- ✘ Toimi lääkäriilitossa 1980-luvulla.
- ✘ Lääkintäeverstilutnantti (lääkärinä Kainuun ja Savon prikaateissa 1990–2011).
- ✘ Toiminut kuusi vuotta liittovaltuustossa ja sen varapuheenjohtajana.
- ✘ Harrastaa murtomaahiihtoa, kuorolaulua ja penkkiurheilua (pesäpallo).

Liittokokouksen ohjelmatarjonnasta nautti 210 kokousvierasta

PIIRIN JÄRJESTÄMIEN oheisohjelmien suosikit olivat ”Seniorit linnassa” iltajuhla, ”Leppoisa risteily” höyrylaivalla ja ”Kirkistus oopperan maailmaan”.

Piirin iltajuhlaa vietettiin keskiaikaisessa Olavinlinnassa. Pitopöydän antimien lisäksi nautittiin trubaduurin lauluista ja tarinoista, 13-vuotiaan harmonikkataiturin esityksistä ja **Joel Lehtosen** romaanista *Putkinotko* tuttu Rosinakin putkahti paikalle. Oopperan maailmaan osallistujat sukelsivat oopperajuhlien taiteellinen johtaja **Ville Matvejeffin** johdatuksella. Seniorit pääsivät ihastelemaan myös *Romeo ja Julia* -oopperan lavasteita ja tutustumaan linnan oppaan johdolla.

Leppoisa risteily valloitti Saimaan aalloilla seilanneet seniorit ja kirjoitti välillä laulamaan. Tunnelma oli korkealla, vaikka norppa pysyi tällä kertaa piilossa. Mökkyä pelattiin savolaisin säännöin. Siitä kehkeytyi ottelu Porin ja Savon välille, eikä eroa saatu edes uusintakierroksella. Oheisohjelmiin kuului myös oma senioreille opastettu kierros Riihisaaren museoon, joka valittiin vuoden museoksi 2023. Taiteellisten linnunpönttöjen kierroksella osallistujat hurmasi ITE-taiteilija **Marko Ruuskanen** tarinoillaan.

Maire Vetri ja Tiina Raninen

KARI MARTIALA



1.

1. Tule nauttimaan kesäiset kahvit Kotkaniemessä

ETELÄ-KARJALA Luumäellä sijaitseva Kotkaniemen kotimuseo kertoo yhden Suomen värikkäimmän presidenttiparin elämästä. Kotkaniemi oli perheelle rakas koti puutarhoineen ja tiluksineen. 1800-luvun lopulla rakennettu jugendvaikutteinen huvila on nykyään kunnostettu käyntikohde, joka esittelee sekä **Svinhufvudien** elämää että Suomen itsenäistymisvaiheen historiaa. Svinhufvudilla oli merkittävä rooli Suomen itsenäistymisen eri vaiheissa sekä presidenttinä vuosina 1931–1937.

Kotkaniemen päärakennus sijaitsee mäntyjä kasvavalla niemellä kirkkaan Kivijärven äärellä. Se on kunnostettu 1930-luvun henkeen, ja vierailu siellä on kuin visiitti entisajan maalaisvirkamiehen kotiin. Pihapiirissä riittää katseltavaa **Ellenin** aikaisessa puutarhassa, niemen kärjessä on **Ukko-Pekan** oma ampumarata ja vanhat Luumäen linnoitushistoriaan liittyvät tuliasemat. Kävelyretki Koppolniemen kärkeen nauttimaan Kivijärven kauniista maisemasta irrottaa hetkeksi arjesta. Lisätietoja Kotkaniemestä voi lukea mm. Kotkaniemi.fi- ja Luumäki.fi-sivustoilta.

Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry

KARI KAUPPINEN



2.

2. Heinolan seniorit 50 vuotta

HEINOLA Heinolan seniorit viettivät arvokkaasti lämminhenkistä 50-vuotisjuhlaa WPK-talossa huhtikuussa.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Tuula Ylitalo** lausui tervehdyssanat. Heinolan kaupungin tervehdyksen juhlaan toi kaupunginjohtaja **Jari Parkkonen** ja seurakunnan tervehdyksen kirkkoherra **Janne Hatakka**.

Parkkonen sanoi puheessaan, että ihmiset tarvitsevat aktiviteetteja ja yhteisöllisyyttä. Kohtaamiset ovat elämän suola.

Juhlapuheen piti Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina**. Taina muistutti omassa puheessaan siitä, että mikä merkitys on tämän päivän senioreilla yhteiskunnassa. Heillä on tärkeä rooli yhteiskunnan turvallisuuden tunteen ja kriisinsietokyvyn vahvistajina. Myrskyisinä aikoina tarvitaan erityisen paljon sydämen sivistystä, elämänmyönteisyyttä ja suoraselkäisyyttä, Taina painotti.

Puheiden välissä kuultiin Heinolan Musiikkiopiston oppilaiden musiikkiesityksiä sekä Muistikerhon ohjaajan **Anna Taisien** lausuntaa. Juhlan loppuksi laulettiin yhdessä Hämmäläisten laulu ja nautittiin kahvitarjoilusta.

Tuula Kaukonen

TUULA KARHUMÄKI



3.

3. Helsingin kansallisen senioripiirin yhteinen liikuntatapahtuma

HELSINKI Helsingin kansallinen senioripiiri järjesti yhteisen liikuntatapahtuman yhdistystensä jäsenille 5.5.2023 Kansallisen senioriliiton Valtakunnallisen kävelypäivän (6.5.) merkeissä. Mottona oli ”Karistetaan sammaleet olkapäiltä”.

Vaikka keväinen perjantai oli tuulinen ja kolea, oli yhteisestä liikuntatapahtumasta saapunut nauttimaan Siltämäen liikuntapuistoon yli kolmekymmentä reipasta senioria.

Alkuverryttelyn jälkeen lähdimme matkaan ja reittimme alkutaipaleella **Seija Simolin** esitteli **Arvo Siikamäen** veistämän patsaan ”Lepotauko”.

Seuraavana etappina oli puolalaisen kuvanveistäjän **Tadeus Rosewichin** paasi, jossa oli runo *Vanhojen naisten ylistys* kolmella eri kielellä (suomi, englanti ja puola). Tämä ja muutama pienempi kivipaasi oli tuotu Siltämäkeen Hvitträskistä.

Tästä matkamme jatkui eri ryhmissä osallistujien voimien mukaan. Lopuksi saavuimme Siltämäen seurakuntakodille ja nautimme makoisat pullakahvit.

Satu Laari ja Seija Simolin

MAURI KALIMA



4. Hämeen piirin hengellinen päivä Hollolassa

HOLLOLA Hengellinen päivä järjestettiin 9.5. Hollolan Pyhän Marian kirkossa. Päivä alkoi ruokailulla Vanhassa pappilassa ja sieltä kirkkoon.

Historioitsija **Kyösti Toivosen** juontama ohjelma alkoi kanttori **Veera Surkka-Sipilän** esittämällä urkusoololla. Gregoriaaninen lauluryhmä esitti pastori **Lauri Palon** johdolla neljä hienoa teosta. Oopperalaulaja **Elina Risku-Pellinen** lauloi **Merikannon Eino Leinon** runoihin säveltämiä lauluja. **Anja Hiidenheimo** esitti *Ave Marian* herkkänä huilusoolona. Tervehdyssanat lausui Hollolan senioreiden pj. **Eija Jokinen**. Kirkkoherra **Timo Huttunen** kertoi mitä seurakunnalle tänä päivänä kuuluu. Sosiaalineuvos, rovasti **Olli Valtosen** esitys ”Yhdessä vahvoja” avasi hengellisyyteen nykyisin kohdistuvia paineita ja rakkauden tärkeää merkitystä. **Kyösti Toivonen** kertoi Hollolan kirkon symboliikasta ja taustoitti kirkon arvokkaat taideteokset. Piirin pj. **Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen** piti päätöspuheen ja lausui saatesanat sankarihaudalle lähtevälle seppelpartiolle. Arvokas tilaisuus huipentui järjestelyistä vastanneen **Antti Kinnarin** sekä **Pentti Koskisen** laskeman seppelleen jälkeen *Suvivirteen*. **Sinikka Vilen**

VELI-PEKKA VAHVASELKÄ



5. Imatralla käveltiin neljän virstan verran

IMATRA Sää oli kuin toisen morsian, kun Imatran kansalliset seniorit toteuttivat perinteisen seniorikävelyn. Paikka oli perinteinen Saimaan Lammassaaren koukeroinen kuntopolku. Saimaa hohti kirkkaan sinisenä ja aurinko helli lämmöllään. Kaiken päälle linnut antoivat oman konserttinsa.

Retki alkoi liikuntakerhon vetäjän **Matti Salsten** vetämällä alkuverryttelyllä, jonka jälkeen seniorit omatahtisesti lähtivät neljän virstan eli noin neljän kilometrin mittaiselle taipaleelle. Porukan kokosi puolimatkan laavulla makkaran grillaus mehujuomineen. Grillimestarina toimi **Jorma Ignatius**.

Vilkas keskustelu 27 seniorin kesken oli miellyttävä turinahetki ja taitekohta talvesta kesäkauteen.

Veli-Pekka Vahvaselkä

EERO KUUSELA



6. Kirkkopuiston Laudatur Jyväskylässä jo kolmannen kerran

JYVÄSKYLÄ Rohkeasti seniori -hankkeessa innovoitu matalan kynnyksen tapahtuma ”Kirkkopuiston Laudatur” järjestetään Jyväskylän keskustassa jo kolmannen kerran 8.9.2023. Tapahtuman tuottaa Jyväskylän seniorit 13 yhteistyökumppanin kanssa. Uusina kumppaneina tänä vuonna ovat Jyväskylän Taidemuseo, Varttuneiden Asumisoikeusyhdistys Jaso ry, Hammasirkuu ja Keski-Suomen Kennelpiiri ry. Tapahtumapaikkoja on viisi.

Tarjolla eläkkeelle siirtymisen uuteen elämäntilanteeseen on laaja valikoima uusia harrastuksia, uuden oppimista, vapaaehtoiseksi ryhtymistä ja tietoa muun muassa lemmikin hankkimisesta, asumisesta ja pankkiasioista. Seniorien puheenjohtaja **Seppo Mäkiranta** on taidemuseossa kohtaamispaikalla.

Perjantai-iltapäivä on kohtaamisten, elämysten ja musiikillisten tuokioiden tapahtumaketju. Jyväskylä Sinfonian jousiensemble esiintyy teatterilla, Kannelkuoro Kaupunginkirkossa, trubaduurit Kirkkopuistossa ja lopuksi tanssitaan haitarimusiikin tahdissa. Laudaturin saa suoritetuksi osallistumalla vähintään kolmeen tapahtumaan. Tule mukaan – älä jää yksin! **Sirpa Teräväinen**

SIRPA TERÄVÄINEN



7.

7. Verkostoitumista SOSTEtalkissa Jyväskylässä

JYVÄSKYLÄ Liittomme oli ainoa eläkeläisjärjestö, jolla oli esittelypöytä 26.–27.4.2023 Jyväskylän Paviljongissa SOSTEtalk-seminaari-, koulutus- ja verkostoitumista-pahtumassa. Keski-Suomen kansallinen senioripiiri sai kunnian esitellä liittomme toimintaa. Yhteydenottoja tuli monipuolisesti, ja kävimme keskustelemassa useissa näyttelypöydissä. Vanhustyön Keskusliitto haastatteli allekirjoittanutta kesäkuun *Vanhustyö*-lehteen, **Seppo Mäkiranta** teki tuttavuutta erilaisten digiprojektien kanssa ja **Kaija Heikura** kertoi Keski-Suomen hyvinvointialueen vanhusneuvostotyöstä. **Timo Vuori** oli kanssamme keskiviikon.

Tapahtuman ohjelma oli monipuolinen. Rinnakkaisseminaareissa pohdittiin järjestöjen elinvoimaista tulevaisuutta, hyvinvointialueilla tehtävää järjestöyhteistyötä, oikeudenmukaista yhteiskuntaa kaikille ja järjestötyön kehittämishaasteita.

Jyväskylän kaupungin vastaanotolla saimme monta tilaisuutta kertoa liittomme, piirimme ja Jyväskylän toiminnasta. Lyhyet kohtaamiset kansanedustajien, kaupungin ja hyvinvointialueen päättäjien ja vaikuttajien kanssa herättivät kiinnostusta toimintaamme kohtaan. **Sirpa Teräväinen**

KIRSTI RAITTILA



8.

8. Järvenpään senioreiden muistikerho täytti 10 vuotta

JÄRVENPÄÄ Innostus käynnistää muistikerho syntyi, kun **Liisa Simovaara** kävi esittelemässä senioreillemme Mäntsälän toimintaa. Järvenpään senioreiden muistikerho perustettiin 10 vuotta sitten 15.2.2013.

Ulla-Maija Kämäri kertoo: ”Vedin ensimmäisen vuoden kerhoa yksin. Urakka osoittautui raskaaksi ja saimme yhden uuden vetäjän ja myöhemmin vielä kolmannen. Kukin vetäjä valmistelee itsenäisesti 3–5 erilaista tehtävää omalla vuorollaan. Tehtävien kirjo on moninainen: anagrammeja, sanaleikkejä, tietovisoja, ristikoita, pieniä päässälaskuja, arvoituksia, muisteluja vanhoilta ajoilta, motorikkaharjoittelua ja paljon muuta. Kokoonnumme perjantaisin tunnin verran. Osallistujia on 12–18 henkilöä, suurin osa naisia, joskus mukana on jokunen mieskin. Muistikerhossamme ei paneuduta itse muistisairauteen, vaan yritämme saada aivoille aktivoitua, jotta pystyisimme pitämään vireystasoa yllä myös muistin suhteen”. Kerhon vetäjinä toimivat Ulla-Maija Kämäri, **Kirsti Raittila** ja **Annina Kanerva**.

Paljon onnea vireälle muistikerholle.

Tarja Helameri

MAIJA ANTILA



9.

9. Kankaanpään seniorit Taidekehällä

KANKAANPÄÄ Kankaanpää tunnetaan taidekaupunkina. Taidekehään kuuluu toistasataa julkiseen ulkotilaan sijoitettua teosta. Taide on läsnä kaupunkilaisten jokapäiväisessä elämässä. Modernia kaupunkikuvaa täydentää runsas julkinen taide. Kehitys taidekaupungiksi sai alkunsa vuonna 1965 perustetusta taidekoulusta, joka on nykyisin osa Satakunnan ammattikorkeakoulua. Kaupunkisuunnittelun ja taidekoulun yhteistyönä, osin EU-rahoituksella, syntyi 1990-luvun lopulla Taidekehä, keskustaa kiertävä jalankulkureitistö, joka luo fyysiset puitteet taideteoksille. Taidekoulun, kaupungin ja taideyhdistyksen yhteistyö tuottaa lisää teoksia.

Seniorit ovat yleensä hyvin edustettuina erilaisissa taidetapahtumissa ja Taidekehällä järjestettävillä kierroksilla. Useat seniorit ovat olleet myös aktiivisina toimijoina mukana taidehankkeissa kuten Puumerkkiilumuurin toteutuksessa ja siirrettäessä ”Oopperan käärme” -veistos Helsingistä Kankaanpäähän.

Taidekehästä löydät tietoa Kankaanpään kaupungin nettisivuilta. Kannattaa tulla kauempaakin.

Maija Anttila

ULLA HALTTUNEN



10.

10. Pienten yhdistysten virkistäytymispäivä

KESKI-SUOMI Keski-Suomen pienten paikallisyhdistysten joukko kokoontui Laukaan Tupaswillia Oy:n alueella.

Maanantaina 8.5. mukaan lähti 29 senioria Keuruulta, Laukaasta, Muuramesta, Petäjävedeltä ja Tikkakoskelta. Aluksi asetettiin ruokapöytiin nauttimaan karjalampaistilousta ja tutustumaan paremmin toisiimme. Sen jälkeen lähdettiin alueelle perinnekierrokselle perehtymään erilaisiin entisajan työtehtäviin muun muassa tervanpolttoon, työkaluihin ja -koneisiin. Pari liikuntaesteistä senioria vietiin kierrokselle v. -64 Fiat 600:lla.

Tilaisuuden päätöskahveilla yhdistyksien puuhahenkilöt kertoivat tapahtumistaan ja suunnitelmistaan, antoivat täten virikkeitä ja ideoita toisilleen. Oli mainio tilaisuus tutustua toisten yhdistysten senioreihin ja paljon kuuluikin iloista puheensorinaa. Tällaisia kohtaamisia toivottiin jatkettavan. Tämän tapahtuman mahdollisti Keski-Suomen senioripiiri ja järjestäjänä sekä tilaisuuden vetäjänä toimi Laukaan **Liisa Moilanen**. Kiitokset kaikille osallistujille.

Ulla Halttunen

VEIJO HONKANEN



11.

11. Seniorien laulu raikuu Kirkkonummella

KIRKKONUMMI Kirkkonummen kansalliset seniorit ry:n kuukausitapaamisissa ehdittiin laulaa kolme kertaa ennen koronasulkua. Silloin virisi ajatus yhteislau- luista.

Kun toiminta taas 2022 syksyllä käynnistyi, alettiin suunnitella senioreiden lauluryhmän perustamista. Kun innokkaita osanottajia ilmaantui, päätettiin perustaa yhdistyksen muiden kerhojen lisäksi laulakerho ja sen nimeksi otettiin Seniorilaulajat. Laulajat päättivät kokoontua joka toinen viikko laulamaan Kirkkonummen Palvelutalon Akvaario-kabinettiin. Kerholaisia on tapaamisissa ollut viitisentoista. Ryhmän vetäjänä toimii **Veijo Honkanen**.

Osallistajat esittävät laulutoiveita ja vetäjä etsii laulujen sanat ja nuotit, tallentaa ne tiedostoon ja lähettää luettelon lauluista tiedoksi ennen seuraavaa tapaamista. Lauletaessa sanat nähdään videomonitorilta, joten erillisiä lauluvihkoja ei tarvita. Puolentoista tunnin aikana ehditään laulaa parikymmentä laulua. Laulamisen ajaksi muu maailma unohtuu ja ilon liverrys raikuu Akvaario-kabinetissa niin, että lasiseinät helisevät.

Eeva Honkanen

TUULA TASKINEN



12.

12. Kouvolan Senioreiden upea matka Vilnaan

KOUVOLA Lähdimme Puolakan bussilla ja edelleen Finnairin siivin Helsingistä kohti Vilnaa. Ensimmäisen päivämme kohokohta oli ruokailu Vilnan pyörivässä Teletornissa, joka on Liettuan korkein rakennus. Teletornin korkeus on 326,5 metriä ja ravintola sijaitsee 160 metrin korkeudella maanpinnasta.

Illalla kävimme jokiretkellä Nerisjoella, joka on Valko-Venäjällä ja Liettuassa virtaavan merkittävän Niemenin sivujoki. Keskiviikkoaamuna lähdimme retkelle Kaunasiin. Kaunas on Liettuan toiseksi suurin kaupunki ja sijaitsee maan suurimpien jokien Nemunas ja Neris yhtymäkohdassa. Tutustuimme muun muassa raatihuoneeseen, linnoitukseen sekä barokkityyliseen Pietari-Paavalin tuomiokirkkoon. Kirkon rakennustyöt aloitettiin 1400-luvulla ja rakentaminen kesti 300 vuotta.

Torstaina matkamme jatkui Trakain retkelle entisen suuruhtinaskunnan pääkaupunkiin. Trakain linna on peräisin 1300-luvulta ja sijaitsee keskellä järveä. Meillä oli ihastuttava ja osaava opas **Neringa** ja bussin kuljettajana **Aloiza**. Kiitos kaikille osallistujille mukavasta matkaseurasta.

Marja-Liisa Suni



13.

13. Kuusankosken seniorien kevätkävely

KUUSANKOSKI Säeennusteiden langettama sateen uhka niskassa lähti kolmattakymmentä Kuusankosken senioria perinteiselle kevätkävelylle. Kuusankoskitalolla kokoontumisen jälkeen patikoitiin ei suinkaan suorinta tietä, vaan Kymijoen rantaa seuraten kahden kilometrin retkelle, jonka määränpää oli Panimokahvila Vanha Kauppa. Siellä omistaja **Toni Rautjoki** kertoi Kuusankosken historiaakin läheisesti sivuavan rakennuksen tarinaa sekä panimo- ja ravintolatoiminnan aloittamisen koukeroista vanhassa kauppatalossa. Oluthan on kuulemma nestemäistä leipää. Mieltä jäi kaivelemaan, voiko panimoa siis sanoa eräänlaiseksi leipomoksi.

Mielenkiintoisen yritysesityksen jälkeen nautittiin yhdistyksen tarjoamat leivospahvit, ja lopuksi halukkaat saattoivat ostaa tuliaisiksi panimon tuotteita. Itse kevätkävely saatiin vietyä läpi onnellisesti kuivana, mutta kotiinpaluu sujuikin sitten sateen merkeissä.

Tarmo Niittyrinta



14.

14. Loviisa seniorit juhlivat "tasavuosia"

LOVIISA Toukokuun kuukausitilaisuus pidettiin juhlan merkeissä. Loviisan seniorien kevään viimeisessä kuukausitilaisuudessa 16.5. juhlittiin syntymäpäivänsä kareita. Kaikki tänä vuonna 70, 75, 80, 85, 90 ja niin edelleen täyttävät oli kutsuttu syntymäpäiväjuhlaan ja yhdistys tarjosi heille leivospahvit. Loviisan Kappelissa pidettyyn tilaisuuteen osallistui 81 yhdistyksen jäsentä, joista syntymäpäiväsankareita oli 37.

Ajatuksia herättävän avauspuheen piti yhdistyksen puheenjohtaja **Petri Hyvönen** ja varapuheenjohtaja **Satu Sainomaa** kertoi tilaisuuden ohjelmasta. Ohjelmassa oli vierailleva Duo JJForever Pohjois-Helsingin senioreista, laulajana **Jarmo Riipinen** ja säestäjänä **Jarmo Leiniö**. Pohjois-Helsingin seniorit halusivat juhlistaa Loviisan seniorien tilaisuutta esittämällä italialaisia lauluja. Kauniit laulut olivatkin senioreiden mieleen. Iloinen tilaisuus päättyi kakkukahveihin ja vapaaseen seurusteluun.

Irmeli Thomasson

RISTO PYHÄLTÖ PUOLESTA SOLAREN RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ



15.

15. Länsi-Vantaan kansalliset seniorit 50 vuotta

LÄNSI-VANTAA Juhlistimme Länsi-Vantaan kansallisten senioreiden 50-vuotisjuhlaa Myyrmäessä Ravintola Solaren valoissa tiloissa 10.5.2023. Juhlaamme osallistui 114 henkilöä, kutsuvieraat ja esiintyjät mukaanluettuina. Yhdistyksemme 237 jäsenestä paikalle oli saapunut 106 senioria. Juhlapuheen, kesken hallitusneuvottelujen, meille piti kansanedustaja **Paula Risikko**.

6.2.1973 13 eläkeläistä kokoontui **Seppo Korjulan** kotona ja perusti yhdistyksen nimeltä Etelä-Vantaan kansallinen eläkeläisseura ry. Seura liittyi Kansallisen Kokoomuksen jäsenjärjestöksi kuten siihen aikaan käytäntö oli. Seuran ensimmäiset säännöt hyväksyttiin jo 14.2.1973. Linkki Kokoomukseen katkesi vuonna 1978, jonka jälkeen olemme olleet puolueisiin sitoutumaton yhdistys.

Vuoden 1998 alussa yhdistyksemme muutti nimeä ja siitä lähtien meidät on tunnettu nimellä Länsi-Vantaan kansalliset seniorit ry.

Toiminta oli alusta asti vireää ja useampia kerhoja aloitti heti toimintansa. Esimerkiksi keskiviikkoiset jäsentapaamisemme juontavat juurensa yhdistyksen alkuun.

Risto Pyhältö

SAKARI KINNARINEN



16.

16. Merikarvian seniorit bongailmassa

MERIKARVIA Merikarvian seniorit retkeilivät keväisessä säässä Noormarkun Inhotujärvellä. Kalasääskipari näytti komeat mittansa ja värinsä lintutornin ylilennossa. Keväistä kuhinaa oli mukavasti nähtävillä muun muassa härkälintujen lemmenleikkiä keväisessä huumassa. Päivän aikana havaittiin 34 lintulajia. Matkanvetäjän mielestä vähän, mutta osallistujien mielestä aivan riittävästi. Lähiluontomatkat ovat mitä parhaimpia seniorien aktiviteetteja, sillä niissä yhdistyvät liikunta ja lähiluonto. Yhdistyksistä löytyy aina jonkin alan luontoeksperti. Niin myös meillä.

Pieni yhdistyksemme kokoontuu kuukausittain Merikarvian veteraanituvalla kuukausikokoukseen ja perjantaisin harastamme kävelyä sauvoin tai ilman. Maakuntamatkat, kulttuuriretket ja myös ulkomaan matkat kuuluvat ohjelmistoomme. Yhdistyksemme on pieni, vain 60 jäsentä. Saamme kuitenkin jäsenemme hyvin aktivoitua tilaisuuksiimme.

Sakari Kinnarinen

MERJA HELANDER



17.

17. Vappuetkot Mänttä-Vilppulassa

MÄNTTÄ-VILPPULA Mäntän ja Vilppulan Seniorit ja Mäntän Eläkkeensaajat järjestivät yhteiset vappuetkot 27.4. Koskialisissa Vilppulassa. Tilaisuus oli ensimmäinen järjestöjen yhteistapahtuma. Juhlat saavuttivat yleisömenestyksen ja salin kapasiteetti 120 henkeä tuli täyteen. Kumpikin osapuoli järjesti ohjelmaa ja lopuksi tanssittiin.

Kansallisen Veteraanipäivän johdosta ensin muistettiin veteraaneja sanoin ja sävelin, jonka jälkeen nähtiin ja kuultiin korkeatasoista kuorolaulua, runonlausuntaa, huumoria, tanssiryhmää ja parkettipoikien riemukasta liikuntaesitystä.

Perinteisesti laulettiin myös serenadi naisille. Ohjelma ja tarjoilu olivat hyvin vappuhenkisiä ja tunnelma oli kohdillaan. Paikallaolijat kiittelivät ja toivoivat, että yhteistapahtumia jatkettaisiin.

Pertti Timonen

JUHANI NEVALA



18.

18. Kirkkopyhä Raahessa perinteitä kunnioittaen

OULU Oulun kansallinen senioripiiri vietti jokakevällisen ”Kirkkopyhän” Raahen hiekkokirkossa 21.5.2023. ”Kirkkopyhä” perehtyi vanhaan puuraaheseen ja sen historiaan yhden vaikuttajan, Langin kauppahuoneen, kautta.

Seniorit osallistuivat messupartnerina kirkonmenoon ja sen jälkeen nautittiin maittava ateria ”Langin kauppahuoneella” vanhassa puuraahessa.

Aluksi Raahenseudun musiikkiopiston pianotaitajat Niskakangas-Tuomaala esittivät nelikätisesti **Edvard Griegin** Per Gyntistä *Aamutunnelmia* ja toisena **Anton Dvorakin** *Slaavilainen tanssin*. Todellista keväistä musiikkia.

Ennen jälkiruokaa paikan operatiivinen johtaja **Oona Similä** vei meidät mukaan kiehtovalla tarinalla Langin kauppahuoneen historiaan ja samalla mukaan koko Raahen historiaan, jota väritti voimakkaasti merenkulku ja purjelaivat maailman merillä.

Juhani Nevala

TUULA RIPATTI



19.

19. Vesipetojen kerho

PORVOO Porvoon seniorit vesijumpasivat torstaisin Haikossa. Porvoon kansallisten senioreitten aquafit-vesijumpparyhmä on kokoontunut Haikon kartanon Spa-osastolla jo useamman vuoden. Ohjaajamme on fysioterapeutti **Michael Sundström**, jonka johdolla käymme aina läpi kaikki lihasryhmät, kädet, jalat ja keskivartalon. Vesijumppa sopii erinomaisesti nivel- ja selkävaivoista kärsiville ja kelläpä seniorilla niitä ei olisi.

Tärkeä osa torstai-iltapäivisin on jumpan jälkeinen Jälkihiki-kahvittelu kylpylän SpaBistrossa. Siellä nauru raikuu ja keskustelujen aiheet vaihtelevat 50-luvun vannehameista itseellisten naisten autonvaihtovinkeihin, sillä kuuluuhan aktiivijoukkoomme myös kaksi urheaa herraakin.

Ja vesijumpan jälkeen reippaimmat suuntaavat suoraan avantoon!

Tuula Ripatti

IRMA TOLVANEN



20.

20. Retkipäivä Siikalahdella

SAVONLINNA Savonlinnan seniorit retkeivät kerran kuussa. Retki- ja luontoliikuntakerhomme on toiminut aktiivisesti vuodesta 2020 alkaen. Tänä vuonna olemme retkeilleet muun muassa Punkaharjulla ja kävelleet kaupungin iltavaloissa. Keväällä kohteenamme oli myös Olavin Retkeilijöiden Tervastupa.

Toukokuun kohteemme oli Parikkalan Siikalampi, yksi Suomen arvokkaimmista lintukosteikoista. Retkemme aikaan Etelä-Karjala oli jo keväisen kaunis kukkivine tuomineen ja peltomaisemineen. Perillä tutustuimme luontotuvan alueopasteisiin ja tarkkailimme lintuja lintutorneista ja piilokojusta. Nämä sijaitsevat vain kilometrin päässä parkkipaikalta. Näimme nokikanat, punasotkat, koskelot, joutsenet ja pikkulokit. Satakieltä, kaulushaikaraa, musta- ja laulurastasta saimme kuunnella.

Alue on hyvin varusteltu pitkospuineen, katettuine tulipaikkoinen ja esteettömine kulkuväyläineen. Luontopolun lehtomaiset näyt ilahduttivat vihreydellään.

Kesäkuussa teemme lehtokasviretken Kieluun Harjuille.

Irma Tolvanen

SAKARI SKYTÄ



21.

21. Vaasan seniorit Edvininpolulla

VAASA Vaasan seniorit kävelivät Edvininpolulla ihaillen **Edvin Hevonkosken** teoksia ja sen jälkeen nauttivat maukkaasta keitosta.

Historiaa ja kulttuuria aistimme Edvin Hevonkosken luontoon sijoitettujen puu- ja metallipatsaiden muodossa. Polun varrella on tällä hetkellä yli 100 nimettyä teosta tai teoskokonaisuutta. Korsukylämuseossa on autenttinen II maailmansodan aikainen miehistökorsu, sodan aikaista esineistöä, huoltokorsu ja savusauna.

Edvinipuisto tarjosi ITE-taiteen lisäksi liikuntaa ja maukkaan soppatykin antimia kauniissa aurinkoisessa kevätssä. Erityisen puhuttelevia ovat tänä päivänä erilaiset sotilaista ja sodasta sekä vanhoista työmenetelmistä kertovat patsaat.

Teoksista kuuluisin on **Tarja Halosen** patsas, jonka hiukset on tehty punaisesta auton pesukoneen harjasta ja myös **Pentti** on lähettyvillä puistikossa.

Edvin aloitti kuntoradan pohjasta nostettujen juurakkojen muotoilulla ja myöhemmin erilaisista teollisuuden hukkapaloista.

Vaasahan on Suomen aurinkoisin kaupunki, jossa asuu onnellisia ihmisiä.

Vuokko Kangasvieri



Kalenteri

Heinäkuu

27.–30.7.

Saarenmaan
oopperapäivät

10.–13.8.

Itävalta ja Carmen
ooppera

Elokuu

17.8.

Kilta-kahvit klo 13–14,
Teams

23.8.

Canvan perusteet
klo 9–12, Essi Jäätälä,
Kansio Teams

24.–25.8.

Järjestö- ja
viestintäpäivät, joiden
yhteydessä pienten
yhdistysten tapaaminen,
Seinäjoki

30.8.

Canvan jatkokoulutus
(peruskoulutuksessa
olleille) klo 9–12,
Essi Jäätälä,
Kansio, Teams

Syyskuu

1.9.

Piirien puheenjohtajien ja
sihteereiden neuvottelu-
päivä, SOSTE, Helsinki

12.9.

Työvaliokunta

19.–20.9.

Rose kurssi, Mikkeli

15.9.

Paikallisyhdistysten
puheenjohtajien
aamupäivä, Teams

21.9.

Kilta-kahvit 13–14

22.9.

Nettisivuvastaavien
aamupäivä klo 10–12

26.9.

Hallituksen koulutuspäivä 2

27.9.

Hallituksen kokous

29.9.

Viestinnän kahvit klo 11–12

30.9.–1.10.

Senioriliiton
valtakunnalliset
keilakilpailut, Tampere

Lokakuu

4.10.

EETUn alueellinen
eläkeläisparlamentti
Tampere (TaYS)

4.10.

Varainhankintakoulutus 2
iltapäivä klo 13–16

5.10.

FB-vastaavien
aamupäivä klo 10–12

10.–11.10.

RoSe-kurssi Oulu

12.10.

Kilta-kahvit, Teams

18.10.

Piirien muistikerhon

ohjaajien tapaaminen
klo 13–15.30, Teams

24.10.

Seminaari ikäihmisten
oikeuksista EU:ssa
(UM:n hanke) Helsinki
(Oodi)

26.10.

Valtuuston kokous, jonka
yhteydessä koulutusta
valtuustolle

Marraskuu

1.–2.11.

Uusien kerhon ohjaajien
koulutuspäivät (muisti-,
digi-, yhteiskunnallinen
kerho), Helsinki

Huom!

Yllä mainittujen tapahtumien lisäksi saattaa
toteutua myös muita koulutuksia.

Löydät kaikki liiton tapahtumat
senioriliitto.fi/tapahtumat tai jäsenkorttiapplikaatiosta.

Stella-Liisa Sengül aloitti senioriliiton toimistossa

KANSALLISEN senioriliiton toimiston tiimi vahvistui toukokuussa, kun **Stella-Liisa Sengül** aloitti uutena talous- ja yleishallintovastaavana. Tehtävä on osa-aikainen, ja työhön kuuluvat muun muassa kaikki taloushallinnon tehtävät sekä toimiston juoksevat hallintoasiat.

Stellalla on aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisista tehtävistä. Hän on itse kertonut, ettei malta odottaa pääsevänsä tutustumaan paremmin senioriliiton toimintaan ja sen jäseniin. Stella arvostaa suuresti kansalaisjärjestöjen työtä ja sen merkitystä niiden jäsenille.

Stellan vapaa-aika kuluu musiikin parissa. Hän on kiinnostunut eri kulttuureista ja kielistä. Stella myös nauttii pitkistä kävelyistä luonnossa tai suurkaupunkien takakujilla seikkaillen.

Seniorikeilamestaruuskisa 2023



SENIORILIITON vuoden 2023 seniorikeilamestaruuskisa järjestetään Tampereella 30.9.-1.10.23 Kaupin keilahallissa.

Kilpailukutsu ja kilpailun yksityiskohdat löytyvät Patinasta 2/2023 tai Kiltajärjestelmän tapahtumista.

Lisätietoja voit myös kysyä kilpailujohtajalta Juhani Saarinen p. 050 064 0988.

Ilmoittautuminen viimeistään 10.9.23 sähköpostilla juhani.e.saarinen@gmail.com.

10.9.23 mennessä myöskin kilpailumaksu 30€. Tampereen kansalliset seniorit ry tilille FI25 4108 0010 7633 43.

Tervetuloa Tampereelle!

Hilkka Kallio

UUSI KASVO

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



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja
040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi
Liiton hallinto ja talous. Vaikuttamistyö ja edunvalvonta-asiat. Yhteiskunta- ja mediasuhteet. Patina-lehden päätoimittaja.



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö
044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi
Järjestöasiat ja -tiedotus sekä jäsenhankinta. Koulutustoiminta, tietopalvelut ja sisällön tuottaminen. Yhdistysten neuvonta.



Heli Peuralinna

Jäsenpalvelu- ja koulutusvastaava
040 5857 136, heli.peuralinna@senioriliitto.fi
Koulutukset. Jäsenrekisteriasiat yhdistyksille. Yhdistysten tilausportaali. Jäsenyhdistysten ja piirien neuvonta.



Petri Rytönen

Viestintäpäällikkö
050 541 0852, petri.rytkonen@senioriliitto.fi
Verkkoviestinnän suunnittelu ja toteutus, sosiaalinen media, nettisivujen kehittäminen ja koulutus. Jäsenedut ja matkat. Sisällön tuottaminen. Projektit. Yhdistysten neuvonta.



Stella-Liisa Sengül

Hallinto- ja talousvastaava
stella.sengul@senioriliitto.fi
Liiton talous- ja yleishallinto.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija
050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi
Vaikuttamistyön ja edunvalvonta-asioiden valmistelu ja suunnittelu, kannatojien ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

/ ”Tervetuloa senioriliiton risteilylle Tukholmaan!” /



RISTEILY

Elämäniloa ja voimaa!

Hyvä seniori! Lähde kanssamme mukaan Elämäniloa ja voimaa -risteilylle Tukholmaan ja kutsu mukaan ystäväsikin. Luvassa on monipuolinen risteily ja paljon mielenkiintoista ohjelmaa. Tapaat laivalla senioreita kaikkialta Suomesta ja liittomme uudet luottamushenkilöt.

Päätet varamaan paikkasi risteilyltä 1.9. alkaen Matkapoikien kautta. Jos haluat varata paikkasi heti, ole rohkeasti yhteydessä omaan yhdistykseesi, sillä yhdistykset voivat varata paikkoja ryhmille jo nyt!

Risteilymme ohjelma on hyvin korkeatasoinen: mukana on lukuisia mielenkiintoisia esiintyjä ja aiheita niin yhteiskunnan, järjestötoiminnan, terveyden ja liikunnan kuin uuden teemamme ympäriltä.

Senioriliiton uusi johto on tietysti mukana ja tavattavissa. Myös vapaamuotoinen ohjelma tanssimahdollisuuksineen ja upeat artistit ovat mukaansatempaavia. Risteilyllä opitaan, kehitetään toimintaamme ja pidetään hauskaa yhdessä!

Tule mukaan ja kutsu ystäväsikin tutustumaan senioriliittoon. Voit kutsua mukaan myös uusia jäseniä ja jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi. Muista kysyä ystäväsi senioriyhdistyksen jäseneksi ennen risteilyä, jolloin hän pääsee mukaan jäsenhinnalla.

Nyt kannattaa toimia nopeasti, sillä etenkin parhaat hytit ovat kohta loppuunmyytyjä.

Tavataan Elämäniloa ja voimaa -risteilyllä!

Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Kansallinen senioriliitto ry

Risteilyllä on luvassa mielenkiintoisia aiheita ja esityksiä!

MAHTAVA, hyvä ja mielenkiintoinen ohjelma. Parasta mahdollista senioriseraa. Tätä risteilyä et halua jättää väliin!

Laivalla mukana puhumassa ja tavattavissa ovat luonnollisesti myös senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** sekä varapuheenjohtajat **Paavo Peltosaari** ja **Nyky Vanhanen**, valtuuston puheenjohtaja **Esa Anttonen** sekä liiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**.

Risteilyllä käsitellään laajasti erilaisia senioreita kiinnostavia aiheita. Uusi hallituskausi, turvallisuus, senioreiden talous, tulevat EU:n parlamenttivaalit, hyvinvointi ja terveys, senioreiden lakiasiat sekä laaja kattaus järjestöasioita aina yhdistysten perustoiminnan pyörittämisestä, kerhotoimintaan, valokuvaukseen ja yhteisöllisyyteen muutamia mainitaksemme.

Viihteestä laivalla vastaa tango-

kuningas **Teemu Roivainen** sekä laaja kattaus laivan omia artisteja ja viihdyttäjiä. Lisäksi matkalle tulee mukaan mielenkiintoisia kirjailijapuhujia, suosittuja puheenvuoroja historiasta, digiasiaa ja meikkausta.

Varaamme oikeudet muutoksiin ja yllätyksiin. Lisää puhujia ja koko ohjelma julkaistaan Patina-lehdessä ja senioriliiton lähettämässä jäsenviesteissä syksyllä.

Viking Gabriella

Elämäniloa
ja voimaa
5.-7.2.2024

Senioriliiton risteily Tukholmaan

Tervetuloa Kansallisen senioriliiton risteilylle 5.-7.2.2024 Viking Gabriellalla Tukholmaan. Laivalla ollaan kaksi yötä ja päivä vietetään Tukholmassa.

Lähde mukaan yhteiselle risteilylle, joka pitää sisällään yhdessä oloa, tanssia, hemmottelua, ostoksia, viihdettä, retkiä, nautiskelua, ruokailuja ja yhteistä ohjelmaa. Tukholmassa voit osallistua **yhteisille retkille** tai nauttia kaupungista omaan tahtiin. Vaihtoehtona on myös jäädä laivalle, laivalla on järjestettyä ohjelmaa maissaolon ajan. Risteilyllä esiintyy suosittu **Teemu Roivainen!**

Hinta:

227€ (alk./hlö) Inside 4-luokan hytissä

257€ (alk./hlö) Seaside 4-luokan hytissä

Varaukset 1.9. alkaen:
matkapojat.fi/senioriliitto
p. 010 2323 200



Risteilyllä esiintyy suosittu Teemu Roivainen. Lisämaksusta laajat tilausajokuljetukset. Paljon retkivaihtoehtoja Tukholmassa sekä ohjelmaa laivalla! Tutustu lisää seuraavilta sivuilta.

Hintaan sisältyy:

- risteily Helsinki – Tukholma – Helsinki valitussa hyttiluokassa
- kevyt kokouslounas laivalla
- buffet-illallinen menopaluu • meriaamiainen menopaluu
- Kansallisen Senioriliiton järjestämä ohjelma laivalla



MATKAPOJAT

matkapojat.fi/senioriliitto • p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muuten 12€/varaus.



**Elämäniloa
ja voimaa
-risteily
5.-7.2.2024**

HYTTIHINNASTO

Hinta/henkilö

	hytti 1:lle	hytti 2:lle	hytti 3:lle	hytti 4:lle
Sviitti	1166	639		
Minisviitti	1093	603	-	-
LUX Seaside Premium, parveke	576	344		
LXA Seaside Premium Large	518	328	-	-
LYX Seaside Premium	419	278		
B2X Inside Premium /B2T	383	276	-	-
B2T Inside Comfort PLus	383	276		
A4T Seaside Standard	378	274	264	259
A4/A3 invahytti/B2L/B4L/B4V/B4F	372	271	262	257
B4T / B4 / B3 Invahytti	367	268	260	256
B2P/C4 (32+94)	249	234	229	227

RETKET JA KULJETUKSET

KULJETUS SATAMA – KESKUSTA – SATAMA · Hinta 22€

TUKHOLMAN KAUPUNGINTALO JA TUKHOLMAN KIERTOAJELU Hinta 45€

VÄKEVÄÄ VIINAA JA VILLEJÄ VIKINKEJÄ Hinta 70€

KAUPUNGINTALO JA ARVOSTETTUJA NOBELISTEJA Hinta 45€

DROTTNINGHOLMIN LINNA Hinta 49€

SOKKOMATKA TUKHOLMAAN Hinta 34€

Myös ohjelmaa laivalla maissaolon aikana!

TANSSIKOULU LAIVALLA Hinta 33€ · **DRINKKIKOULU LAIVALLA** Hinta 25€ **KARKKIBINGO** ILMAINEN

LUE LISÄÄ
matkapaajat.fi/
senioriliitto

MATKAPOJAT

matkapaajat.fi/senioriliitto · p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Varaukset 1.g. alkaen.

Rauma - Turku - Salo - Lohja

06:15 Rauma, linja-autoasema tilausajolaituri
 06:35 Ihode, Säästöpankin pysäkki
 06:45 Laitila, Kurssikeskuksen pysäkki
 07:05 Mynämäki, Vt8 pikavuoropysäkki
 07:15 Nousiainen, Neste piha
 07:20 Masku, Vt8 pysäkki
 07:30 Raisio, St1 pysäkki
 07:40 Turku, Länsikeskus pikavuoropysäkki
 07:50 Turku, linja-autoasema laitur 9
 08:05 Kaarina, Paraisten tienhaara Vt110
 08:20 Paimio, ramppi 11 pikavuoropysäkki
 08:50 Salo, Piihovi ramppi 15 pikavuoropysäkki
 09:10 Suomensjärvi, moottoritien ramppi 18 pysäkki
 09:35 Lohja, ABC Routio piha

Pori - Harjavalta - Forssa

06:20 Pori, Tikkula, ABC:n piha
 06:30 Pori, matkakeskus, laitur 8
 06:40 Friitala, pikavuoropysäkki
 06:45 Nakkila, pikavuoropysäkki
 06:55 Harjavalta, linja-autoasema
 07:10 Kokemäki, Peipohja pikavuoropysäkki
 07:20 Huittinen, linja-autoasema4
 07:50 Kanteenmaa, tienhaara
 08:05 Humppila, Lasitehtaan pysäkki
 08:30 Forssa, Autokeidas (tauko 12:30)
 08:35 Forssa, linja-autoasema
 09:15 Karkkila, linja-autoasema
 09:30 Nummela, pikavuoropysäkki
 09:45 Espoo, Ikea Turunväylä ramppi

Vaasa - Seinäjoki - Tampere - Hämeenlinna

04:00 Vaasa kaupungintalo
 04:10 Vaasa ABC Airport Park
 04:30 Laihia, Matkahuolto
 04:40 Tervajoki, Neste piha
 04:45 Isokyrö, Nesteen kylmäasema
 04:55 Ylistaro, ST1 piha
 05:25 Seinäjoki, linja-autoasema, shellin pääty
 05:35 Seinäjoki, Törnävän koulu (pysäkki)
 05:45 Rengonhovi, Teboil piha
 06:05 Jalasjärvi, Neste Jalastuuli
 06:50 Parkano, Shell
 07:15 Ikaalinen, Neste
 07:25 Hämeenkyrö, ST1 piha
 07:30 Hämeenkyrö, S-market pikavuoropysäkki
 07:50 Ylöjärvi, Shell piha
 09:10 Tampere, linja-autoasema, Ratinan puoli
 09:20 Sääksjärvi, pikavuoropysäkki mt 38
 09:30 Lempäälä, Vaihmala pikavuoropysäkki mt 34
 09:40 Toijala, pikavuoropysäkki mt 31
 09:50 Jutikkala, pikavuoropysäkki mt 29
 10:00 Iittala, pikavuoropysäkki mt 28
 10:10 Parola, pikavuoropysäkki mt. ramppi 27
 10:20 Hämeenlinna, Wetterhoffin tilausajolaituri
 10:30 Tervakoski, pikavuoropysäkki mt. ramppi 21
 10:40 Riihimäki, pikavuoropysäkki mt. ramppi 19
 10:50 Hyvinkää, pikavuoropysäkki mt. ramppi 16

Ähtäri - Jyväskylä - Heinola - Lahti - Orimattila

03:20 Ähtäri, linja-autoasema Ostolantie
 03:55 Haapamäki, Suojan pysäkki
 04:10 Keuruu, vanha linja-autoasema
 04:35 Petäjävesi, kyläseppä pysäkki
 04:48 Kuohu, pysäkki
 05:20 Jyväskylä Harjukatu tilausajolaituri
 05:30 Vaajakoski Vesmannimäki pikavuoropysäkki
 05:35 Vaajakoski Kanavuori ABC piha
 05:50 Toivakka Viisarimäen pikavuoropysäkki
 06:10 Leivonmäki Teboil piha
 06:25 Joutsa matkahuolto
 06:45 Hartola Jari-Pekka piha
 07:45 Heinola ABC piha
 08:00 Heinola Kaivokatu pysäkki
 08:15 Vierumäki ramppi pikavuoropysäkki
 08:35 Lahti Marolankatu turistipysäkki
 08:40 Lahti Moisionakatu pikavuoropysäkki
 08:45 Lahti, Laune Citymarket pikavuoropysäkki
 09:00 Orimattila Tuuliharja piha
 09:15 Mäntsälä Shell pohjoinen

Kuopio - Varkaus - Mikkeli - Kouvola

04:35 Kuopio linja-autoasema tilausajolaituri
 04:50 Pitkälähti ABC piha
 05:10 Oravikoski pikavuoropysäkki
 05:20 Leppävirta Unnukka piha
 05:40 Varkaus ABC piha
 05:55 Joroinen Jari-Pekka piha eteläp. bussiparkki
 06:55 Juva ABC piha
 07:30 Mikkeli Matkakeskuksen tilausajopysäkki
 07:40 Mikkeli Tuukkala ABC piha
 07:55 Ristiina pikavuoropysäkki
 08:00 Ristiina Neste pysäkki
 08:05 Rantinhovi pikavuoropysäkki
 08:30 Tuohikotti ABC piha
 09:35 Valkeala ABC piha
 09:55 Kouvola linja-autoasema
 10:10 Kuusankoski keskustan pikavuoropysäkki
 10:20 Korja ABC pys.
 10:30 Elimäki Alppiruusu pysäkki
 10:45 Pukaron Paroni piha
 10:50 Lapinjärvi Teboil piha

Joensuu - Imatra - Lappeenranta - Kotka - Porvoo

03:25 Joensuu Kirkkokatu Taidemuseon matkailupysäkki
 03:30 Joensuu linja-autoasema laitur 1
 03:40 Reijola ramppi
 03:50 Honkavaara Gulf pysäkki
 04:00 Onkamo, th
 04:15 Tolosenmäki Neste Piha
 04:25 Kitee ABC piha
 04:35 Puhos th VT6 pysäkki
 05:10 Kesälahti Pivanka piha
 05:25 Saari SEO piha
 05:35 Särkisalmi ABC piha
 05:45 Parikkala rautatieasema
 06:30 Simpele Teboil piha
 06:45 Rautjärvi Pirholan th
 07:00 Imatra Vuoksenniska SEO piha
 07:10 Imatra keskusliikenneasema
 07:15 Imatra Olavinkatu kaukoliikennepys.
 07:25 Imatra Vesivalon pys.
 07:40 Joutseno linja-autoasema
 07:42 Joutseno Ahvenlampi pikav.pys.
 07:55 Lauritsala Karjalantien pikav.pys.
 08:00 Lappeenranta Peltolan koulun pysäkki
 08:04 Lappeenranta Kourulan pikav.pys.
 08:05 Lappeenranta Skinnarila pikav.pys.
 08:20 Luumäki Jurvalan pikav.pys.
 08:30 Taavetti linja-autojen lähtöpaikka
 08:50 Pyhäntö pikav.pys.
 09:40 Hamina linja-autoasema
 09:55 Karhula linja-autoasema
 10:10 Kotka linja-autoasema
 10:20 Sutela pikav.pys.
 10:25 Siltakylä liittymä 71 pikav.pys.
 10:35 Pyhtää kk. Liittymä 70
 10:40 Ruotsinpyhtää liittymä 88 pikav.pys.
 10:50 Loviisa linja-autoasema
 11:15 Porvoo Shell Kuninkaanportti

**TILAUSAJO-
KULJETUKSET
lisämaksusta**



Kansallinen senioriliitto ry



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

Vastaa ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi 7.9.2023 mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

**Voittajien kesken arvotaan
tuotepalkintoja!**

Viime lehden paras juttu -äänestyksessä voittajaksi arvottiin **Anja Alajärvi** Ylitorniosta.



KUVA: ISTOCK.COM

10

KYSYMYSTÄ

1) Kuinka paljon lämpimämpi vuoden keskilämpö oli Suomessa vuonna 2022 kuin vuosien 1991–2020 keskilämpötilojen pitkäaikainen keskiarvo?

- a) 0,2 astetta
- b) 0,5 ”
- c) 0,9 ”

2) Mikä on Suomen kuukausikeskilämpöennätys?

- a) 23 astetta Puumalassa 7/2010
- b) 22 astetta Joensuussa 7/2009
- c) 21 astetta Pudasjärvellä 7/2001

3) Mikä oli Kiovan asukasluku vuonna 2022?

- a) 2,95 miljoonaa
- b) 3,45 ”
- c) 1,95 ”

4) Minä vuosina rakennettiin Kostamuksen vuoriteollisuuskombinaatti?

- a) 1968–1978
- b) 1977–1985
- c) 1979–1990

5) Mikä arvonimi myönnettiin 25.5. Anneli Tainalle?

- a) Ministeri
- b) Valtiopäiväneuvos
- c) Kunnallisneuvos

6) Patinan matka suuntautuu elokuussa Carmen-oopperaan, Milloin Bizet sävelsi Carmenin?

- a) 1875
- b) 1892
- c) 1912

7) Kuinka paljon senioriliiton 2022–23 vaihteessa kyselyssä jäsenyyteen oli tyytyväisiä (erittäin + melko)?

- a) 75 %
- b) 67 %
- c) 87 %

8) Irwin Goodman lauloi Rentun Ruususta. Mistä kukasta oli kysymys?

- a) Rentukka
- b) Horsma
- c) Lupiini

9) Milloin pidettiin Kansallisen senioriliiton liittokokous Rovaniemellä?

- a) 2017
- b) 2014
- c) 2011

10) Kuka voitti presidentti Mauno Koiviston muistomerkin suunnittelukilpailun?

- a) Pekka Kauhanen
- b) Kari Jylhä
- c) Kirsti Kaulanen

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 pikkupaikkojen 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 viininviljelysseudulle. 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 säväyttää 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 Hyttiluokasta riippuen

2 085 € – 2 495 € / hlö
(lentoyhteydellä)

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 retkipaketti 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



Vaasan kaupunginteatterissa syksyllä 2023!



NUNNIA ja KONNIA

SÄVELLIS
ALAN MENKEN

SANOITUS
GLENN SLATER

KÄSIKIRJOITUS
CHERI STEINKELLNER
& BILL STEINKELLNER

MUSIKAALI **SISTER ACT**

MUSIKAALIN LISÄMATERIAALI
DOUGLAS CARTER BEANE

PERUSTUU JOSEPH HOWARDIN ELOKUVAAAN
SISTER ACT (TOUCHSTONE PICTURES)

ESITYSOIKEUKSIA VALVOO
MUSIC THEATRE INTERNATIONAL



V A A S A .

KAUPUNGINTEATTERI

vaasankaupunginteatteri.fi

06 325 3961

PATINAN LUKIJAMATKOJA



HYVÄN OLON MATKA Viron Pyhäjärvelle

Pyhäjärven kylpylä eteläisessä Virossa, Otepään kupeessa, toivottaa tervetulleeksi! Pyhäjärve Spa -hotellissa ja Pyhäjärven rantamaisemissa nautitaan rennosti 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 menomatalla, buffetpäivällinen ruokajuomineen paluumatkalla • puolihoitoateriat hotellissa, paluupäivänä kevyt lounas Tartossa • saunan ja uima-altaan käyttö • 10 kylpylähoitoa
- iltapäiväretki Murimäen viinitilalle viinimaistajaisineen
- iltapäivä/iltaretki Sangasten linnaan, tutustuminen ja illallinen
- lyhyt vierailu Tartossa paluumatkalla • Patinan tervetuloisuus 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, tervetuloisuus, 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.



ADVENTIN AIKAA – KOLMEN MAAN MATKALLA

Joulutorien tunnelmaa, historiaa ja vanhoja kaupunkeja Euroopan sydämessä! Koe Slovakian Bratislava, mielenkiintoinen Pannonhalman luostari Unkarissa ja aina ihastuttava Wien joulutoreineen. Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta: 1.-4.12. (pe-ma) • alk. 1.275,-

HINTAAN SISÄLTYY: • Finnairin reittilennot Helsinki-Wien-Helsinki

- lentokenttä- ja muut kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Devin, Bratislava • hotelliaamiaiset, 4 lounasta
- retkiohjelma: mm. kokopäiväretki Pannonhalman luostariin, likööri- ja maistajaiset, lyhyt urkukonsertti, kävelykierros Bratislavassa, vierailu Bratislavan linnassa ja joulutorilla, kiertoajelu Wienissä ja joulutori • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä.

Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 295,-

MATKAOHJELMA:

Perjantai 1.12.

Aamulento Wieniin, kuljetus Bratislavaan, kävelykierros, lounas.

Lauantai 2.12.

Kävelykierros Bratislavan linnakukkulalle, vierailu linnassa, joulutori. Lounas.

Sunnuntai 3.12.

Retki Unkarin puolelle Pannonhalman luostariin, tutustuminen, likööri- ja maistajaiset, urkukonsertti. Lounas luostarissa.

Maanantai 4.12.

Wieniin, jossa kiertoajelu ja vierailu joulutorilla. Lounas. Iltalento Helsinkiin.

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

Yksin matkustavan on varattava yhden hengen huone.

IKI-IHANA VÄLIMERI!

8 pvä | alk.
1695 €

COSTA DIADEMAN 8 PÄIVÄN VÄLIMEREN RISTEILY

Lähtö 22.10.2023

Hinta alk. 1695 €/hlö

Loistoristeilijä Costa Diadema kutsuu sinut matkalle läntisen Välimeren hurmaaviin kohteisiin. Italian, Ranskan ja Espanjan kauniit kaupungit näyttävät vielä leppeässä lämmössä, ja upealla laivalla nautit monipuolisista, tasokkaista palveluista. Tämä on rennoin tapa tehdä unohtumaton Euroopan kiertomatka - ripauksella aitoa luksusta! Kansallisten Senioreiden etumatka.

MUKANA SUOMALAINEN ASIAANTUNTIJA- OPAS APUNA NIIN MAISSA KUIN MERELLÄ!

Hinta sisältää: menopaluuolennot Helsingistä, lentokenttä -kuljetukset kohteessa, risteily valituissa hyttiluokassa, ateriat (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi ja illallinen), verot, satama-maksut ja palvelurahat.

Saat VIP-edut, kun varaat 21.7.2023 mennessä: Yöpyminen lentokenttähotellissa ennen menolentoa, pysäköintipaikka loman ajaksi, illallinen, risteilyinfo, aamiainen ja kuljetus kentälle.

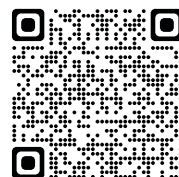
Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.
Paikkoja rajoitetusti - toimi pian!

LUE LISÄÄ QR-KOODILLA TAI

OTA YHTEYTTÄ:

P. 010 231 6550

MYynti@LOISTORISTEILYT.FI LOISTORISTEILYT.FI



MATKAREITTI

22.10. ITALIA

Lähtö Savonasta

23.10. ITALIA

La Spezia

24.10. ITALIA

Civitavecchia

25.10. Meripäivä

26.10. ESPANJA

Palma de Mallorca

27.10. ESPANJA

Valencia

28.10. RANSKA

Marseille

29.10. ITALIA

Savonia



Kansallinen senioriliitto ry



LOISTORISTEILYT