

Kansallisen  
senioriliiton  
jäsenlehti  
4/2023

# Patina

*Pysy  
virkeänä!*

PAINAVA SANA

Asumismuoto  
elämäntilanteen  
mukaan

HISTORIA

Kauraöljyä  
kehittämässä

TEEMA

Muiden  
seura hellii  
aivoja

VAIKUTTAJA

Hyvinvointi-  
aluejohtaja  
Sanna Svahn

Tatamin  
taituri

Salme Nummela hurautti  
taekwondo.



# JOULUN AIKAAN

**PÄHKINÄNSÄRKIJÄ-BALETTI** Tallinnassa

3.-4.12. • alk. 165,-

**TAITEEN JA TEATTERIN** Tartto, sis. oopperagala

7.-10.12. • alk. 425,-

**JOULU** Arabiemiraateissa – Dubai, Ras al Khaimah

20.-28.12. • alk. 1.925,-

**JOULU** Lissabonissa 21.-27.12. • alk. 1.899,-

**JOULU** Salzburgissa 22.-27.12. • alk. 2.379,-

**KYLPYLÄJOULU** Haapsalussa 22.-26.12. • alk. 389,-

**JOULU** Sagadin kartanossa Virossa

23.-26.12. • alk. 405,-

**JOULU TARTOSSA** 23.-26.12. • alk. 385,-

**UUSI VUOSI** Wienissä,

sis. mm. aaton konsertti Schönbrunnin linnassa

30.12.-2.1. • alk. 1.495,-



## TEEMA- JA KIERTOMATKOJA

**ARABIAN IHMEITÄ** – Dubai, Abu Dhabi ja Ras Al Khaimah

19.-27.1. / 1.-9.3. • alk. 1.750,-

**VIETNAM-KAMBODŽA** 31.1.-12.2. • alk. 3.389,-

**AURINKOINEN** Andalusia 19.-23.2. • alk. 890,-

**KIERTOMATKA** Andalusian auringon alla

17.-24.3. • alk. 1.690,-

**MILANO JA COMO-JÄRVI** 29.3.-1.4. • alk. 1.490,-

**TONAVAN KAUNIS KAKSIKKO** Bratislava ja Wien

29.3.-1.4. / 16.-19.5. • alk. 1.160,-

**PÄÄSIÄINEN** Wienissä 29.3.-1.4. • alk. 1.295,-

**VAELLUS** Santiago de Compostelaan

5.-13.4. • alk. 1.769,-

**KIEHTOVA** Malta 13.-20.4. • alk. 1.290,-

**JORDANIA,**

mm. Amman, Petra, Wadi Rum, Kuollut meri

14.-21.4. • alk. 2.619,-

**AGATHA CHRISTIEN** Englanti

18.-22.4. / 23.-27.5. • alk. 1.795,-

**MUISTA!** Jäsenetu senioriliiton jäsenille: **ALENNUS 5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.**

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

# Ollaan ihmisiä toisillemme

**N**yt kun kesä mennyt on, syksy saapuu alkaa suomalainen käännösiskelmä vuosikymmenten takaa. Mennyttä kesää muistella yksi päällimmäisistä muistoista liittyy maassamme käytyyn, poikkeuksellisen ikäviä sävyjä saaneeseen keskusteluun rasismista, suvaitsevaisuudesta, tasa-arvosta – ihmisyydestä.

Henkilökohtaisesti minun on vaikea ymmärtää sitä, miten henkilö voidaan tuomita ihonvärin, uskonnon, rodun tai vaikka sukupuolisen suuntautuneisuuden perusteella. On käsittämätöntä, että suvaitsevaisuudesta pitää tehdä paperi, johon suvaitsevaisuus toisia kohtaan kirjataan ennen kuin siitä voidaan pitää kiinni. Osa meistä saa sen äidinmaidossa.

En ole voinut olla miettimättä sosiaalista mediaa ja sen mukanaan tuomaa viestintätapaa, jossa luvan kanssa voidaan kirjoittaa ihmisistä ja asioista lähestulkoon mitä tahansa välittämättä siitä, onko väite totta tai miltä toisesta tuntuu. Sosiaalisessa mediassa nopeus on valttia. Viesti ja väitteet leviävät salamannopeasti ympäri maailmaa. Valheesta tulee pian totuus. Väärinymmärtäminen ja mielensä pahoittaminen lisäävät bensaa liekkeihin. Välillä olen miettinyt, että X (entinen Twitter) olisi saanut jäädä keksimättä. Välillä olen jopa kaivannut Kekkonen aikoja: olisi taitanut olla useamman Myllykirjeen paikka.

Maassamme on käyty keskustelua niin hallitusohjelmasta kuin valtion talousarvioesityksestä. Kannanottoja on paljon, ja niiden epäloogisuus on välillä hämentävä: valtionvelkaa ei saisi kasvattaa mutta ei saisi mitään leikatakaan. Yhtälö on mahdoton. Hallitus on joidenkin mielestä unohtanut järjestöavustuksia koskevan parlamentaarisen sovun, mutta ensimmäinen leikkaus avustuksiin on tulossa vasta vuonna 2027, mitä parlamentaarinen sopu ei enää koske. Muitakin esimerkkejä löytyy.

Tällaisessa keskustelu- ja viestintäympäristössä kriittisyyttä ja medialukutaitoa tarvitaan. Ja kylmää päätä olla provosoitumatta – siinä ainakin itselleni haastetta kerrakseen.



*Maarit*

**Maarit Kuikka**  
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



**Syksy hemmottelee elokuvan ystäviä monilla uutuuksilla. Kotimaisista elokuvista Kuolleet lehdet ja Lapua 1976 ovat katsomisen arvoiset.**



**Senioriliiton toiminta ja talous vuonna 2024 on suunniteltu ja liittovaltuuston hyväksymistä vaille. Ensi vuonna on senioriliiton vuoro toimia EETUn puheenjohtajana.**



**Roosa nauha 2023 -keräys alkoi 21.9. Tämän vuoden Roosa-nauhan ovat suunnitelleet muusikot Toni Wirtanen ja Sipe Santapukki. Keräyksellä tuetaan kaikkien syöpien tutkimusta.**

## Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 4/2023

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Miina Poikolainen **ILMOITUKSET** Kari Toivonen **TAITTO** Ompipress Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen **PAINO** PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Timo Marttila



Painotuotteet  
4041-0619



**6**

Salme Nummela löysi 75-vuotiaana taekwondon.

**10**

Uutisia, tapahtumia ja tietoa.

**12**

Sana sinulle ja Lapin hyvinvointialueen esittely.

**13**

Kolumnisti Riku Keski-Rauska toivoo arvostusta vanhoille rakennuksille.

**14**

Teemassa asiaa sosiaalisten suhteiden ja harrastusten merkityksestä hyvinvoinnille.

**20**

Vaikuttaja. Sanna Svahn on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuejohtaja.

**22**

Painava sana. Muutto on mahdollisuus uuteen alkuun.

**26**

Puheenjohtaja Kari Kantalaisen terveiset.

**27**

Hyvä tietää Senioriiton taloudesta. Terveys kiinnostaa jäseniä.

**28**

Paikallisyhdistysten kuulumisia.

**32**

Senioriliiton tapahtumakalenteri.

**34**

Elämäniloa ja voimaa risteilyltä!

**42**

Pekka Mäki-Reinikka ja kauraöljyn menestysresepti.

**45**

Voi hyvin! Fysioterapeutin vinkit kotijumppaan.

**48**

Ristikko ja 10 kysymystä.

## Teemat Harrastukset ja asuminen

Sienistä ja juustosta valmistuu herkullinen ateria.  
S. 46



ISTOCK



# Patina

## Osallistu Patinan tekemiseen!

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

**Omnipress**  
Värehtaankatu 8  
01300 Vantaa TAI  
patina@senioriliitto.fi



Henkilöjutun kirjoittaja Esa Tuominen: "Kun katselin yli kahdeksankymmppisen **Salme Nummela**n ketterää liikehdintää tatamilla, vakuutuin siitä, että myös kypsillä kymmenillä voi nauttia fyysisestä harrastuksesta täysillä. Nummela puhuu energiaa ja elämäniloa. Hänen asenteestaan kertoo, että hän yritti sinnikkäästi ylipuhua toimittajankin mukaan taekwondon maailmaan. Toistaiseksi tuloksetta..."

Salme Nummela sanoo, että henkinen vireystila nousee samalla, kun tekee taitamilla liikkeitä.



# Taekwondoon hurahtanut

Salme Nummela, 82, on saanut taekwondosta voimaa, ketteryyttä ja tasapainon hallintaa. Hän aloitti lajin parissa 75-vuotiaana, ja nykyisin hän myös ohjaa muita harrastajia.

**Teksti** Esa Tuominen | **Kuvat** Timo Marttila

# S

**Salme Nummelan**, 82, ääni on päättäväinen, kun hän ohjaa neljää jo hieman varttuneempaa naista tatamilla Ylöjärven Taekwon-Do Centerissä.

Naiset ottavat vuoroin tarkkoja askeleita, vuoroin tekevät käsillään kamppailuliikkeitä. Aina välillä ohjaaja ja oppilaat päästävät hampaidensa välistä kuuluvan sihauksen, joka näyttää olevan olennainen osa menoa ja meininkiä.

Kaikki ovat pukeutuneet valkoisiin haalareihin eli *dobokiteihin*. Joskus ryhmäläiset innostuvat laskemaan leikkiä, eikä se tunnu ohjaajaa häiritsevän. Päinvastoin; ohjaaja itsekin hauskuuttaa ohjattaviaan. Harjoittelu ei näytä olevan luonteeltaan haudanvakavaa.

Tämä on *taekwondota*. Lajin nimestä on useampi kirjoitusasu. Jotkut kirjoittavat sen muodossa *tae kwon do* tai jopa *taegwondo*.



## Aloita vähitellen

län myötä jokainen huomaa pieniä muutoksia liikkumiskyvyssään. Lihaskivyyden heikkeneminen vaikuttaa esimerkiksi tasapainoon.

– Oikealla ohjauksella ja harjoittelulla lihasvoima ja tasapaino kehittyvät merkittävästi, Ikäinstituutin ohjelmakoordinaattori **Saila Hänninen** sanoo.

Hän kehottaa olemaan yhteydessä oman asuinkuntansa liikuntaneuvontaan, jos ei tiedä, mistä aloittaisi. Tietoa voi saada myös järjestöistä, seniori-infosta ja netistä.

– Kysele rohkeasti, mitä eri liikuntaryhmissä tai -lajeissa edellytetään ja voiko liikkeitä soveltaa, jos on esimerkiksi polvessa kuluma tai muita perussairauksia.

Mikäli motivaatio liikkumiseen on kadoksissa, Hänninen vinkkaa pohtimaan, mistä asioista on aiemmin tykännyt ja mitä niihin on liittynyt. Viihtyykö esimerkiksi luonnossa tai ryhmässä?

– Erilaisia liikunta- ja urheilulajeja on paljon, ja suurin osa niistä on ikääntyneillekin hyviä sovelletuna tai kevennettynä. Ikä ei ole este, kunhan harjoittelussa huomioidaan osallistujan toimintakyky. Mahdolliset riskit kannattaa kuitenkin ottaa huomioon, jotta harjoittelu on turvallista.

Etenkin alaraajojen lihasvoima ja tasapainoharjoittelu ovat olennaisia, sillä niiden avulla ehkäistään kaatumisia ja mahdollisia lonkkamurtumia. Molempia voi harjoitella kotioloissakin. Hänninen painottaa, että kaikkein tärkeintä on päivittäinen aktiivisuus: ulkoilu, kävely ja kaikenlainen puuhastelu sekä itselle mielekäs toiminta.

**HYVÄ TIETÄÄ:**

Kirjoitettiinpa lajin nimi kuinka tahansa, kysymyksessä on korealainen kamp-pailu- ja itsepuolustuslaji.

Nummela on harrastanut lajia seitsemän vuotta. Hän ei häpeä sanoa:

– Olen tähän ihan hurautunut.

**Puhelias hiihtomestari.** Nummela on tehnyt työuransa kasvatustehtävissä kouluissa ja opistoissa. Hän on opettanut muun muassa puheilmaisua, psykologiaa, NLP:tä eli neurolingvististä ohjelmointia sekä aivojumppaa eli brain gymiä.

Varsinainen urheilija hän ei koskaan ole ollut, vaikka liikunnallista elämää onkin viettänyt.

– Koulumatkat Kymissä minä aina juoksin. Ensin pari kilometriä kouluun ja saman verran takaisin, hän kertoo.

Kuntosaliakin Nummela on kokeillut, mutta pitää sitä kovin tylsänä harrastuksena. Vilkkaana ja puheliaana itäsuomalaisena häntä ei sytyttänyt punnertaminen yksikseen raudan parissa.

– Ei siellä punttisalilla kukaan paljon juttele, totisena vain väännetään. Se ei minulle sopinut.

Hiihtäminen on Nummelalle aina ollut mieleen, mutta se piti lopettaa, koska ranteiden kulumat hankaloittivat menoa.

– Taekwondossa on paljon käsien ja ranteiden liikkeitä, ja niiden ansiosta ranteeni paranivat. Nyt onnistuu jo hiihtokin, mistä olen iloinen. Olenhan minä joskus ollut ikäluokassani Karhulan kaupungin hiihtomestari.

**Kerrasta koukkuun.** Taekwondon Nummela löysi, kun hän kyyditsi lapsenlapsiaan Ylöjärven Taekwon-Do Centeriin treeneihin – tai *reeneihin*, kuten Tampereen puolella sanotaan. Siitä on nyt seitsemän vuotta. Kun Nummelan kanssa rupattelee, tuntuu siltä, että hänen elämänsä jakautuu aikaan ennen ja jälkeen taekwondon löytämisen.

– Katselin salin reunalla lasten harjoittelua kun ryhmän vetäjä kysäisi, tulisinko minä mukaan. En ikinä, minä vastasin.

– Sitten hän kysyi, että jos vaikka vain kokeilisin. No minähän kokeilin, ja tässä sitä nyt ollaan.

SIRI SIPILÄ



↑ **Saila Hänninen on Ikäinstituutin ohjelma-koordinaattori Voimaa vanhuuteen - ja Ikiliikkuja -ohjelmissa.**

## / ”Fyysinen kunto säteilee myös mielentilaan.” /

**Syvää harmoniaa.** Nykyisin Nummela ohjaa yli viisikymppisten naisten Harmonia-ryhmää. Ryhmässä on mukana 80:aa ikävuottaan lähestyviä harrastajia, ja joku on jo ylittänytkin tuon rajapyykin. Eikö ikä todellakaan aseta mitään rajoituksia, kun on sentään näinkin reipas laji kysymyksessä?

– Harmonia-ryhmässä teemme harjoitukset vähän pehmeämmin ja varovaisemmin kuin nuoremmat. Loukkaantumisia pitää varoa. Mutta kyllä meiltäkin potkut tarvittaessa lähtevät sähkökästi. Potkut ja lyönnit eivät saa osua harjoituspariin.

Nummelan vetämissä harjoituksissa ei treenata pelkästään liikesarjoja, vaan vahvistetaan myös lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkeiden sujuvuutta. Kaikki ne ovat tärkeitä ikäihmisille.

– Oheistuotteena kunto kohenee. Tai ainakin sen heikentyminen hidastuu.

Uusi aluevaltaus on alkeisryhmä, johon on ilmoittautunut miehiäkin

– Vaikka tämä näyttää kovin fyysiseltä lajilta, niin ei tämä ole pelkkää lihastyötä. Tässä on pää koko ajan mukana. Täytyy miettiä, mitä tekee seuraavaksi ja miten reagoida milloinkin. Sanoisin jopa, että tämä on oivallista dementiaa ehkäisevää liikuntaa.

**Murskaaja.** Nummela ei vain ohjaa, vaan osallistuu itsekin muiden ohjaamiin ryhmiin.

– Kolme kertaa viikossa olen ohjattavana ja kerran ohjaan itse. Eli neljä päivää viikosta kuluu taekwondon parissa.

Mutta ei siinä vielä kaikki:  
– Joskus minä tulen tänne salille lisäksi omia aikojani ja harrastan itsekseni.

Nummela esittelee ylpeänä pukunsa mustaa vyötä. Se on vöitten korkein aste.

Sitä ennen on pitänyt käydä läpi valkoisen, keltaisen, vihreän, sinisen ja punaisen vyön kokeet.

– Olen kuulemma maailman vanhimpana harrastamisen aloittanut mustan vyön haltija.

Kun katselee Nummelan ketterää liikehdintää, ei uskoisi, että hän on kohta jo 83-vuotias. Jalat ja kädet nousevat ketterästi, ja tarvittaessa häneltä lähtee tulinen potku.

– Ja olen minä murskannutkin, hän lausuu yhtäkkiä.

Murskannut? Et kai kenenkään luita sentään?

– Ehei. Lautoja olen murskannut kädellä. Lautahajoaa kahteen kappaleeseen, kun siihen sopivasti osuu, hän selittää.

Eikö oma käsi ole siinä rytäkässä milloinkaan murskaantunut?

– Ei. On osattava lyödä oikein. Iskussa pitää olla kroppa mukana.

**Puhumalla paras.** Taekwondo on kehitetty itsepuolustuslajiksi. Harjoituksissa tähdennetään sitä, että lajissa hankittuja taitoja ei missään tapauksessa saa käyttää aggressiivisiin tarkoituksiin.

– Jos taekwondon harrastaja joutuu päällekkarkauksen kohteeksi, niin aivan ensin nostetaan kädet eteen kämmenet ulospäin. Samalla voidaan yrittää sanallisesti rauhoittaa hyökkääjää.

Nummela kertoo, ettei ole tarvinnut taekwondo-taitojaan salin ulkopuolella. Nuoruudessaan hän muistaa kerran joutuneensa akkiarvaamatta hyökkäyksen kohteeksi.

– Joskus 25-vuotiaana palasin kävellen iltamyöhällä töistä ja oikaisin puiston läpi. Yhtäkkiä tunsin, kun minuun tartuttiin takaapäin ja joku laittoi käden suulleni.

– Refleksini toimivat niin, että riuhtaisin itseni irti, huusin täydellä voimalla ja pinkaisin juoksuun sydän kurkussa, minkä kintuista lähti. Enkä jäänyt taakseni katsomaan. Jonkinlainen pelko siitä kuitenkin alitajuntaan jäi.

– Jos olisin jo silloin harrastanut taekwondota, olisin kyllä tiennyt, mitä pitää tehdä.

Nummela uskoo, että kaikki Harmonia-ryhmän naiset osaisivat toimia vakavassa tilanteessa oikein.

### KUKA?

#### Salme Nummela (82)

- ✗ Asuu Ylöjärvellä, kotoisin Kymistä.
- ✗ Työkennellyt opettajana koulussa ja kansanopistossa.
- ✗ Perheeseen kuuluu puoliso ja kaksi aikuista lasta sekä lapsenlapsia.
- ✗ Harrastaa taekwondota, puutarhanhoitoa, laulamista ja runonlausumista.
- ✗ Maailman vanhimpana taekwondon aloittanut mustan vyön saaja.

**Tatamilta voimaa ja vireyttä.** Salme Nummela on iloinen, elämänmyönteinen ja optimistinen ihminen – se käy ilmi heti, kun hänen kanssaan juttelee.

Yksi Nummelan elämään iloa tuovista asioista on nimenomaan taekwondo. Samaa mieltä ovat muutkin Harmonia-ryhmän jäsenet.

– Jotkut meistä sanovat, että pysyvät tämän harrastuksen ansiosta hengissä. Se on jo paljon sanottu.

– Henkinen vireystila nousee, kun tatamalla tekee liikkeitä. Ja sehän on tunnettu tosiasia, että hyvä fyysinen kunto säteilee myös mielentilaan.

Taekwondo ei suinkaan ole Nummelan ainoa harrastus:

– Olen innostunut puutarhanhoidosta. Kyllä sielläkin kyykkiminen notkeutta lisää. Joka kevät käänän talikolla ison alueen maata. Silloin ei paljon kuntosalia tarvita!

Nummela myös vetää lausuntaryhmää ja opiskelee laulua. Hän on eläkeläiskuoron johtaja ja äänialtaan sopraano. Erityisesti operettimusiikki on lähellä hänen sydäntään.

– ”Ollaan niin kuin pääskyset, pesää laadi-taan”, hän laulaa kauniilla äänellään pyytämättä ja yllättäen.



Harrasta kaikkea, mikä vaan kiinnostaa. Vaikkapa seinäkiipeilyä, kävelyä, palstaviljelyä, lukemista, kirjoittamista.”

- Professori Vappu Taipale Jyväskylän Ikääntyneiden ylipiston avajaisluennolla (demokraatti.fi)



## Sote-alan järjestöt mukaan valmiussuunnitelmien tekoon

**SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON** valtakunnallista pandemiavalmiussuunnitelmaa ollaan uudistamassa. Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE), johon myös Kansallinen senioriliitto kuuluu, pitää tärkeänä että sosiaali- ja terveysalan järjestöt on huomioitu suunnitelmissa ja että niiden merkitys on tunnistettu nykyistä laajemmin. Sote-alan järjestöjen toiminta on laaja-alaista vapaaehtoistoimintaa, ja niissä on ammatillista osaamista erityisryhmien ja tarpeiden tunnistamiseksi sekä arjen sujuvoittamiseksi, mitä tarvitaan myös poikkeusoloissa.

Keväällä 2022 tehdyn SOSTEn jäsenkyselyn perusteella noin 30 % valtakunnallisista järjestöistä on arvioinut, että niillä voisi olla nykyistä enemmän annettavaa joko tunnistettuna valmius- tai varautumisjärjestönä tai tukena. Järjestöjen yhteistyötä edistää Turvallisuuskomitean Järjestöverkosto, joka on luonteva yhteistyötaho myös sosiaali- ja terveysalan viranomaisille.

/ ”Järjestöjä tarvitaan myös poikkeusoloissa.” /

## Koronaan uusi tehosterokote

**IÄKKÄILLE** ja riskiryhmille suosittelut koronarokotteen syystalven tehosteannokset annetaan uudella varianttirokotteella. THL suosittelee, että tehosterokotteet annetaan pääasiassa samaan aikaan kuin influenssarokotteet. Hyvinvointialueet vastaavat rokotuksista ja kertovat, mistä ja milloin rokotteen voi saada.

Lähde: THL

## Turkuun nousee musiikkitalo

**TURKUUN**, Aurajoen varrelle, rakennettavan uuden musiikkitalo Fuugan rakennustyöt ovat alkaneet. Rakennukseen tulee kaksi salia: akustisen orkesterimusiikin esittämiseen suunniteltu 1300-paikkainen konserttisali ja 300-paikkainen monitoimisali. Musiikkitalosta rakennetaan myös sisäkulkyhteys kaupunginteatteriin. Fuugan on määrä valmistua 2026.

# 12 %

työeläkettä saavista tekee töitä ainakin 68-vuotiaaksi asti.

Lähde: Taloussanomien

## LOPPUSYKSYN TEEMAPÄIVIÄ

11.10.  
Tyttöjen päivä

16.10.  
Maailman ruokapäivä

24.10.  
YK:n päivä

6.11.  
Svenska dagen

20.11.  
Lapsen oikeuksien päivä

3.12.  
Vammaisten päivä

5.12.  
Vapaaehtoistyön päivä

10.12.  
Ihmisoikeuksien päivä

20.12.

Inhimillisen solidaarisuuden päivä

# 20 %

Vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyn mukaan viidennes koko maan kotihoidon asiakkaista ei ole tyytyväisiä saamaansa ateriapalveluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kyselyyn vastasi lähes 42 000 kotihoidon ja ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakasta julkisella ja yksityisellä sektorilla. Aineisto kerättiin keväällä 2022. Lähde: THL

## ”Seniори” on paras termi kuvaamaan vanhuutta

**VANHUSTYÖN KESKUSLIITON** kyselyn mukaan seniори on selvästi paras termi (44 % mielestä positiivinen) kuvaamaan yli 65-vuotiaita. Käsitys vanhuudesta on muuttunut, minkä vuoksi käsitteitä ja niiden merkitystä on päivitettävä, todetaan Vanhustyön keskusliitosta. Kyselyyn vastasi 202 henkilöä. Ikääntyneistä listattuja termejä arvioitiin asteikolla positiivinen, neutraali, negatiivinen ja oma valinta. Seniори sanaa pidetään parhaana mm. siksi, koska seniори kertoo osaamisesta ja kokemuksesta, eikä se rajoitu pelkästään kuvaamaan ikää, yhteiskunnallisen aseman muutosta tai terveyttä.

Suurin osa kyselyyn vastanneista (74 %) on sitä mieltä, että käytävillä termeillä on merkitystä, koska niiden avulla luodaan mielikuvia.

KIRSI HELSTELÄ



Kansallisteatterin katutasoon avautuu kahvila Willensauna.

## Pienen näyttämön peruskorjaus valmis

**KANSALLISTEATTERIN** lähes kolme vuotta kestänyt Pienen näyttämön peruskorjaus on valmistunut. 1950-luvulla rakennettu Pieni näyttämö ja 1930-luvulla rakennettu väliosa ovat kokeneet täydellisen perusparannuksen. Avajaisesityksensä nähdään 9.11.2023 Suomen kantaesityksensä saava **Minna Leinon** dramatisoima ja ohjaama *Europeana*.

## Muistisairaiden päivätoiminnalle tarvetta

**MUISTILIITON** ja Hoitotyön tutkimussäätiön (HOTUS) selvityksestä ilmenee, että päivätoiminta on Suomessa yleensä suunnattu ikääntyneille, vaikka Suomessa on noin 190 000 muistisairasta, joiden toimintakykyyn, elämänlaatuun ja hyvinvointiin voitaisiin vaikuttaa päivätoiminnalla. Selvitykseen voi tutustua Muistiliiton sivuilla.

## Sata vuotta terveydenhoitajakoulutusta

**SUOMESSA** on järjestetty ensi vuonna jo 100 vuotta terveydenhoitajakoulutusta. Terveydenhoitajakoulutuksen katsotaan alkaneen, kun Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL järjesti vuonna 1924 ensimmäiset valtakunnalliset terveysisarkkurssit. Kurseille osallistujat olivat sairaanhoitajia. Ensimmäinen terveysisarkkurssi Tyyne Luoman johtamassa terveydenhuolto-opistossa alkoi 3.1.1933. Terveydenhoitajaliitto juhlistaa merkkipaaluja koko ensi vuoden.

Hyvä tietää!

## Eläkettä ei makseta etuajassa

Jos eläkkeen maksupäivä osuu viikonloppulle, tulee maksu tilille vasta maanantaina. Miksei maksua voi aikaistaa, Varman eläkepalvelujohtaja **Tarja Syvälä**? "Lain mukaan eläke tulee maksaa kuukausittain.

Jos eläke maksettaisiin edellisen kuukauden puolella, jonain kuukautena sitä maksettaisiin kahdesti eikä seuraavana ollenkaan", hän kertoo.

**Lue lisää: [senioriliitto.fi/ajankohtaista](https://senioriliitto.fi/ajankohtaista)**

18.10.

Piirien muistikerhon ohjaajien tapaaminen klo 13–15.30. Teams.

26.10.

Valtuuston kokous ja koulutusta valtuutetuille Helsingissä.

16.11.

Viestintäpäivä yhdistysten ja piirien tekijöille. Teams.

## Lapin hyvinvointialue: Laaja on Lapinmaa

**LAPIN HYVINVOINTIALUEEN** haasteena on suuret etäisyydet: alueen etelälaidalta pohjoisimpiin kyliin on matkaa noin 650 kilometriä. Tämä asettaa ensihoidon ja terveyskeskukset erityisen tärkeään asemaan, ja palveluiden harmonisointi vaikeassa taloustilanteessa on haasteellista. Etäisyyksienkin takia Lapin alueella on kaksi keskussairaala, joiden halutaan säilyvän jatkossakin. Haasteita voivat myös tuottaa palvelut kolmella saamen kielellä.

Hyvinvointialueella toteutetaan pilottihankkeena Sitran rahoittama Asukaspaneelikoikeilu. Osallisuuskokeilulla kehitetään hyvinvointialueen asukkaiden ja asiakkaiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa sen toimintaan.

Jos kokeilu onnistuu pitkien etäisyyksien Lapissa, se voidaan monistaa muille hyvinvointialueille. Ikäihmisten edunvalvonta on puolestaan hyvällä mallilla hyvinvointialueella: Kaikkien neljän eläkeläispiirijärjestöjen edustajat on kutsuttu alueellisen vanhusneuvoston jäseniksi. Vanhusneuvoston edustajille on lisäksi myönnetty puhe- ja läsnäolo-oikeus HVA:n aluevaltuustoon sekä useisiin lautakuntiin.

**Jorma Winter**  
Senioriliiton Lapin hyvinvointialuevastaava

SANA SINULLE

## Hiljaisen tuvan sovintosaarna

**V**eljekset seisoivat lukkarista katsoen vasemmalla ja tuijottivat ääneti alaspäin. Toukolan pojat taas asettuivat vakavina oven ja sivuakkunan välille.

Kukin piti lakkiaan huulten edessä. Näin Aleksis Kiven päivän jälkeen voinee hetkeksi palata Jukolan tuvan odottavaan, jännittyneeseen tunnelmaan. Hiljaisuus rikkoutui, kun lukkari aloitti sovintosaarnansa.

Seuraavien minuuttien aikana kuultiin ankara puhe, joka rakensi uudelleen kiistakumppanien välit ja palautti luottamuksen. Viime aikojen keskusteluilmapiiri on saanut pohtimaan, olisiko jonkinlaiselle nykyajan lukkarille tarvetta. Mistä löytyisi sovintosaarna, joka palauttaisi rakoilevan luottamuksen?

Tämän hetken monitahoiset ristiriidat tuskin ratkeavat yksittäisellä sovintosaarnalla. Silti jotakin hyvin terveellistä muistutusta sisältyy Jukolan tuvan tunnelmaan. Tuvassa kaikki asettuivat kasvokkain ja kohtasivat toisensa. He olivat valmiit kuuntelemaan. Toisten syyttelyn sijaan pohdittiin ennen kaikkea omaa toimintaa.

Yksi tämän hetken kuluista tuntuu repeilevän sukupolvien välillä. Julkisuudessa on väitelty siitä, mitkä ikäluokat ovat saaneet muita enemmän etuuksia. Kyräilyyn sijaan olisi hyvä asettaa kasvokkain samaan tupaan ja todeta, että me tarvitsemme toisiamme – nuoremmat vanhempia ja vanhemmat nuorempia – ja että vain yhdessä

voimme selvitä. Niin kasvaa kiitollisuus kokeneemmille ja luottamus nuorempiin.

Nykyhetken keskittyvissä vertailuissa on helppoa unohtaa sota-ajan pitkä varjo. Vieläkin helpompaa on unohtaa ne, jotka yrittivät selviytyä aiempien vuosisatojen nälkävuosina tai verisinä miehityskausina. Kun tähyää historiaan, voi huomata, että meillä tämänhetkisillä ikäluokilla on sittenkin paljon enemmän yhteistä kuin erottavaa. Voimme yhdessä olla monesta asiasta kiitollisia. Lämmin kiitos Sinullekin!

Historiassa näkyvät myös epäsovun ja itsekkyyden juuret. Ne ovat niin lujassa, ettei ole kyse vain ihmisten välisestä kiistelystä, vaan syvemmästä ristiriidasta. Kaukaa historiasta nousee kuitenkin ainutlaatuinen sovintosaarna. Uusi testamentti 2020 -suomennos sanoittaa erityisellä tavalla tätä sovintoa: ”Jumala ei laskenut ihmisten rikkomuksia heidän syykseen vaan teki Kristuksessa sovinnon maailman kanssa. Meidät hän pani levittämään sanomaa tästä sovinnosta.” (2. Kor. 5:18, UT2020.)

Tuo sovinto synnyttää luottamuksen Jumalaan ja saa näkemään toisessa ihmisessä Kristuksen kasvot. Sitä tarvitaan maailmassa, jossa monien ennusteiden mukaan jakolinjat ovat syvenemässä. Ehkä joku tulevaisuuden ”lukkari” voi aikanaan todeta noiden synkkien ennusteiden äärellä helpottuneena, kuten edeltäjänsä Jukolan tuvassa: ”Ennustipa moni niin, mutta väärinpä hän ennusti, ja siitä olkoon Sebaotille kiitos ja kunnia.”



**Jaakko Antila**  
hiippakunta-  
pastori, piispan  
teologinen  
sihteeri  
Lapuan  
hiippakunta



Riku  
Keski-Rauska

Historioitsija ja Porvarillisen  
Työn Arkiston johtaja



## Hiljennetäänkö hiljainen muistijälki?

**Monesti on mentävä** kauas nähdäkseen lähelle. Ulkomailla käydessäni huomaan aina ihastelevani vanhojen kaupunkien rakennuskulttuuria. Monissa eurooppalaisissa kaupungeissa vanhaa on säilytetty enemmän kuin meillä Suomessa, ja siitä olen kateellinen. Syitä siihen on turha hakea suomalaisten nuoresta kaupunkikulttuurista tai pitkästä historiatamme osana Ruotsia ja Venäjää. Ei, kyllä meillä Suomessakin olisi ollut säilytettävää, mikäli vain olisimme halunneet niin tehdä.

**Vanhat rakennukset ovat** omalla tavallaan kauniita ja kiehtovia silloinkin, kun niiden maalipinta hilseilee tai kun rappaus ei ole täydellinen. Epätäydellisessäkin vanhassa rakennuksessa on henkeä, jota määrämittäisessä ja määrämuotoisessa tehdastuotoksessa ei ole. Henki ei tule täydellisistä nurkista ja luotisuorista seinistä, vaan ajan patinasta ja menneiden sukupolvien kädenjäljestä, jolla on jotain kerrottavaa katsojalleen. En voi välttyä ajatukselta, että meille suomalaisille elämänjälkien sietäminen on vaikeaa. Miksi? Onko kyse siitä, että rosoisuus yhdistyy mielissämme huonoihin aikoihin, jotka on syytäkin pyyhkiä pois kansallisesta muististamme?

**Olen kotoisin Etelä-Pohjanmaalta,** ja syntymäkuntani Kauhajoki on tehnyt parhaansa, jotta vanhaa rosoisuutta olisi mahdollisimman vähän. Vanhat pohjalais-talot on pääosin purettu tai poltettu 1960- ja 1970-luvuilla. Tilalle rakennettiin yhteiskunnan kannustamana matalia, tasakattoisia valesokkelitaloja, jotka ovat jo pitkään olleet purkukuntoisia joko vesivahinkojen tai sisäilmaongelmien takia. Parhaimmillaan tai pahimmillaan talon vanhaisäntä ehtii siis elämänsä aikana purkamaan kaksi taloa ennen siirtymistään palvelutaloon. Sama ilmiö näkyy peltoaukeilla. Ennen Etelä-Pohjanmaasta puhuttiin "latomerenä". Ladot ovat saaneet mennä, jotta nuorensäntä ei tarvitse kiertää traktorillaan moista rytökasaa.

**Vanhojen rakennusten säilyttämisessä** ja vaalimisessa ei ole kyse vain vanhojen tiilien tai hirsien säilyttämisestä, vaan niihin sitoutuneen ajankuvan ja hiljaisen tiedon siirtämisestä tuleville sukupolville. Kyse on menneisyydessä eläneiden ihmisten kunnioittamisesta.

**Nykyajassa monille asioille** osataan laskea hinta, mutta arvonmäärittäminen onkin vaikeampaa. Emmekö huomaa, että vanha rakennus muistuttaa meistä itsestämme ja siitä, mitä elämä on? Syntyessämme olemme täydellisiä ja virheettömiä, mutta vanhoinkin arvokkaita.

/ ”Vanha  
rakennus  
muistuttaa meistä  
itsestämme.” /



# Seura hidastaa aivojen ikäntymistä

Yksinäisyys on iso stressitekijä kaikissa ikävaiheissa, mutta ikääntyneellä se voi kroonistuessaan aiheuttaa jopa muistisairauden kaltaisen tilan. Muiden ihmisten seura puolestaan hidastaa ikääntymisen vaikutuksia aivoihin.

**Teksti** Aivosäätö | **Kuvat** iStock



**/ ”Pieni jännitys  
tekee aivoille  
hyvää.” /**



→ Uusia taitoja voi oppia läpi elämän.

**L**ot, surut, rakkaudet ja riidat – mieleemme vahvimmin jäävät tilanteet liittyvät useimmiten kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Voidaksemme hyvin aivomme, mielemme ja kehomme tarvitsevat seuraa. Tarve kestää läpi koko elämän.

### **Sosiaaliset suhteemme vaikuttavat keskeisesti aivojemme toimintaan.**

Vuorovaikutuksessa muiden kanssa opimme ymmärtämään, keitä itse olemme. Käsityksemme itsestämme ja muista alkaa muodostua lapsuudessa, ja se muokkautuu läpi elämän. Seuraamme jatkuvasti, mitä muut tekevät: peilaamme heidän toimintaansa itsessämme, pohdimme, mitä he ja mitä itse ajattelemme ja tunnemme.

– Usein käsityksemme omasta itsestämme ei kuitenkaan ole kovin realistinen, vaan näemme itsemme vähän uljaampina kuin muut. Yritämme tulla sellaisiksi kuin toiset ihmiset meidät näkevät, kertoo ihmisten välistä vuorovaikutusta aivojen kuvantamismenetelmien avulla tutkinut akateemikko **Riitta Hari**.

**Aivomme muuttuvat jatkuvasti uusien kokemusten myötä.** Harjoittelemalla opimme uusia taitoja – myös vuorovaikutusta ja empatiaa. Arkielämässä tämä ilmenee keskustelun lomassa juttukumppanille esitettyinä tarkentavina kysymyksinä, joiden avulla yritämme päästä kärryille toisen ajatuksista.

– Keskustelemalla ja ”juoruamalla” säädämme omaa maailmankuvaamme. Miten käsityksemme sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöistä muuttuisikaan, jos vikaa etsittäisiin yksittäisten ihmisten sijaan ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, johon vaikuttavat molemmat osapuolet, Hari pohtii.

**Kriisitilanteissa kannattaa vessapaperin sijaan hamstrata naapurisuhteita.** Aivomme kehittyvät valtavan pitkän ajan kuluessa: kehitys alkaa ennen syntymää ja kestää aikuisikään asti. Murrosiän alussa aivot kehittyvät voimakkaasti, ja silloin ne ovat myös erityisen haavoittuvat.

– Nuorten aivot ovat erityisen herkäät ympäristön haitallisille vaikutuksille, ja siksi yhteiskunnan pitäisi suojella nuorten superherkkiä aivoja, apulaisprofessori, lasten- ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri **Linnea Karlsson** Turun yliopistosta korostaa.

**Niin nuorilla kuin lapsilla ja aikuisillakin elämän liittyä aina stressiä.** Sopiva määrä stressiä ei haittaa, vaan on itse asiassa tarpeellista ja edistää muun muassa oppimista. Jos pyörimme vain mukavuusalueella eivät aivomme aktivoidu riittävästi, emme opi kestävästi elämään väistämättä liittyviä haasteita. Stressistä palautumisessa auttaa vuorovaikutus muiden kanssa.

– Sosiaalinen tuki on tärkeimpiä stressipuskureita. Seuraavan pandemian aikana ei kannata hamstrata vessapaperia, vaan tutustua naapureihin! Karlsson kehottaa.

**Toksinen stressi jättää piiloarpia.** Etenkin lapsuudessa ongelmia tulee, jos stressaava tilanne ei lopu eikä siitä pääse palautumaan. Silloin puhutaan toksisesta stressistä, joka voi vaikuttaa aivojen kehitykseen.

– Toksinen stressi liittyy koko elämänkaaren aikaiseen aivoterveeseen, sillä se aiheuttaa elinjärjestelmien ohjelmoitumisen kautta ”piiloarpia”, jotka muokkaavat aikuisiän terveyttä ja voivat olla jopa muistisairauden riskitekijä. Toksinen stressin aiheuttaman haitan kohdalla voidaan puhua jopa aivovam-

# Lukupiirissä viihdytään ja luetaan yhdessä

Kirjallisuudella on positiivisia vaikutuksia eläkeläisten hyvinvointiin. Rauman kansallisten senioreiden lukupiiri on toiminut jo kymmenen vuotta.

Teksti ja kuva Anneli Airola

**L**ukeminen on hyvä ja tärkeä harrastus eläkeläisille. Lukeminen antaa työtä aivoille ja virkistää mieltä tarjoten rajattomia kokemuksia ja elämysmatkoja eri maailmoihin. Rauman kansallisten senioreiden lukupiiri on saavuttanut jo kymmenen vuoden iän. **Seija ja Kyösti Jumppanen** ovat olleet mukana lukupiirin toiminnassa alusta pitäen. Jumppaset ovat aina olleet innokkaita lukijoita. Lukupiiri onkin tarjonnut luonnollisen jatkumon heidän lukuharrastukselleen.

## Lukeminen monipuolistuu.

Jumppaset toteavat, että lukupiirissä mukana oleminen ohjaa tarkempaan ja huolellisempaan lukemiseen. Jo kirjaa lukiessa tulee pohdittua kirjan hyviä ja huonoja puolia. Omien tunteiden ja näkemysten ylös kirjaaminen voi auttaa ajatusten järjestämisessä ja sitä kautta antaa tukea keskusteluille.

Seija on kokenut, että lukupiirissä tulee luettua sellaisia kirjoja, jotka vievät pois omista lukutottumuksista. On tärkeää, että lukupiirissä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, koska keskusteluissa voi halutessaan jakaa oma-kohtaisia kokemuksia ja tulkintoja. Rauman lukupiiri kokoontuu kerran kuussa, ja lukupiirissä luettavat kirjat valitaan yhdessä etukäteen niin, että lukijoilla on mahdollisuus hyödyntää kirjaston tarjontaa.

**Meillekin lukupiiri?** Ennen lukupiirin perustamista kannattaa miettiä sen toimintaperiaatteita kuten kuinka usein ja missä se kokoontuu, miten luettavat kirjat valitaan ja kuka on piirin vetäjä.

Lukupiirin toimintaan saattaa liittyä muutakin toimintaa. Kokoontuminen kahvikupillisen tai viinilasillisen äärellä on yleistä. Saatetaan käydä yhdessä teatterissa tai taidenäyttelyssä.

Joillakin lukupiireillä on ystävyyslukupiirejä eri paikkakunnalla. Erittäin virkistäviä ovat kirjailijoiden tai muiden kirja-alan edustajien vierailut joko livenä tai virtuaalisesti.

Tule mukaan!

Lukupiiristä ystäviä ja ajatuksia.



Tälle syksylle valitut kirjat tarjoavat lukupiiriläisille historiallista fiktiota, kiehtovia henkilökuvia ja vuoden 2022 Finlandia-voittajan koulukiusaamiskokemuksia. On odotettavissa rikkaita keskusteluja.

## Lukupiirit Suomessa

Suomessa lukupiireillä on pitkä historia. Ensimmäinen lukupiiri, kirjastosieteetti, kokoontui Pohjanmaalla jo 1760-luvulla. Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan toimivan noin tuhatkunta lukupiiriä. Lukupiireillä on monia eri toimintamuotoja. Ohjattuja lukupiirejä toimii kirjastoissa, kansalaispistoissa ja eri järjestöissä. Lukuisia kaveri- ja työporukoiden lukupiirejä toimii eri puolella Suomea. Olipa toimintamuoto mikä tahansa, yhteistä kaikille lukupiireille on kirjoista keskustelu.

## / ”Aivomme, mielemme ja kehomme tarvitsevat seuraa.” /

masta, joka kannattaa huomioida, kun aikuisena pohtii, millaisia suojaavia tekijöitä oman aivoterveytensä tueksi tarvitsee, Karlsson kertoo.

Meissä on kuitenkin isoja yksilöllisiä eroja siinä, miten vastustuskykyisiä olemme stressin ja muiden ympäristöstä tulevien häiriötekijöiden suhteen. Siksi samojen perheiden lapset voivat reagoida tilanteisiin hyvin eri tavoin.

**Yksinäisyys voi aiheuttaa jopa muistisairaudesta vaikuttavan tilan.** Paitsi pitkittynyt stressi, myös pitkittynyt yksinäisyys on haitallista eri ikävaiheissa. Pahimmillaan sosiaalinen eristyneisyys voi johtaa masennukseen, ahdistukseen sekä erilaisiin kognitiivisiin ongelmiin ja aiheuttaa jopa muistisairaudesta tai depressiolta vaikuttavan tilanteen.

– Yksinäisyys voi aiheuttaa ikääntyneellä ihmisellä erilaisia tiedonkäsittelyn ongelmia ja depressiota. Depressio ja yksinäisyys voivat edelleen aiheuttaa tilan, jota kutsutaan pseudodementiaksi tai valemuistisairaudeksi, joka ilmenee aloitekyvyn ja kiinnostuksen heik-

nemisenä. Neuropsykologiset testilöydöksetkin voivat olla samanlaisia kuin Alzheimerin taudissa. Tila on joskus vaikea tunnistaa, mutta tärkeä hoitaa mahdollisimman varhain, kertoo tutkimusjohtaja **Eino Solje** Itä-Suomen yliopistosta.

Käänteisesti taas muiden ihmisten tapaminen parantaa aivojen terveyttä ja hidastaa ikääntymisen vaikutuksia. Erilaiset krempat sekä liikuntakyvyn, näön ja kuulon heikkeneminen vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, ja siksi niiden kuntouttaminen on tärkeää. Aivoterveysta kannattaa pitää muutenkin huolta: varmistaa että verenpaine ja kolesteroliarvot ovat kohdallaan, liikkua ja nukkua riittävästi, välttää päihteitä sekä haastaa ja lepuuttaa aivojaan sopivassa suhteessa.

– Voimme itse vaikuttaa omilla elintavoillamme aivojemme terveyteen, mutta on tärkeä ymmärtää, että kaikkea emme voi itse kontrolloida. Monet käyttäytymisen mallit ovat sellaisia, että niiden muuttaminen vaatii ponnistelua. Kannattaa olla armollinen itselleen, jottei pyrkimys aivoterveysten alkaisi hyötyjen sijaan kuormittaa, ylilääkäri **Risto Vataja** HUSista muistuttaa.

## Seitsemän vinkkiä seniorille

Näin ylläpidät sosiaalista kuntoasi:

# 1

Tarkistuta näkösi ja kuulosi.

# 2

Hanki tarvittaessa uudet silmälasit tai kuulolaite.

# 3

Altista itseäsi uusille sosiaalisille tilanteille. Uskalla mennä epämurkuvuusalueelle!

# 4

Opettele jotain uutta. Se voi olla pienikin uusi asia, kunhan haastat aivojasi.

# 5

Jos tunnet olosi alakuloiseksi pidempään etkä saa aloitettua asioita kuten ennen, kerro asiasta lääkärille.

# 6

Liiku mahdollisimman paljon ja monipuolisesti krepoista huolimatta.

# 7

Nauti elämästä! Perfektionismi ei edistä aivoterveyttä

## Kouluttaudu kerhonojajaksi

Senioriliitto järjestää uusille muisti-, digi-, ja yhteiskunnallisen kerhon ohjaajille koulutuksen 1.-2.11.2023. Koulutuksessa saat valmiudet kerhon ohjaamiseen sekä materiaalia valitsemasi kerhon aloittamiseen. Koulutus järjestetään Helsingissä, ja se on osanottajille maksuton.

**Ilmoittaudu mukaan:**

[kilta.senioriliitto.fi/Tapahtumat/tapahtumatiedot.aspx?id=22792](http://kilta.senioriliitto.fi/Tapahtumat/tapahtumatiedot.aspx?id=22792)

Tule  
mukaan!

Kerhoista iloa  
elämään.

# Parasta ovat kerhot

Senioritoiminnassa mukana oleminen vähentää yksinäisyyttä. Jokainen meistä voi pyytää uusia, kenties yksinäisiä, tuttavuuksia mukaan.

Teksti Leena Sorvali | Kuva iStock

**T**ove Jansson runoilee kirjassa Kuka lohduttaisi Nyytiä? pelokalle ja yksinäiselle Nyytille näin: ”Ei kukaan sinua huomaa, ellet itse mene mukaan.”

Tämä pätee meihin senioreihin. Jokaisen meistä kannattaisi skannata lähipiiriään ja miettiä, onko siellä joku, joka on pudonnut sosiaalisesta verkostosta. Voi kysellä kuulumisia, pyytää mukaan jonnekin tai ihan vain rohkaista hakemaan apua yksinäisyyteen.

## Yhdistys vähentää yksinäisyyttä.

Senioriyhdistyksessä toimiminen vähentää yksinäisyyttä, tuo rytmiä eläkeläisarkeen ja antaa jäsenilleen monipuolisia auttamisen ja tekemisen paikkoja. Yhdistystoiminnassa parasta ovat kerhot, ja niistä voi löytyä syvämpiäkin ystävyssuhteita.

Vastikään vuoden senioriyhdistykseksi valitun Jyväskylän seniorien toimintaohjelmassa huomio kiinnittyy kerhojen suureen määrään ja kekseliäisiin nimiin kuten Hulluttelevat leidit, Muistijumppa tai Peliklubi. Yhdistyksen uusi toimintatapahtuma Kirkkokadun Laudatur on virkistänyt ja tuonut yhdistystoimintaa näkyville uudessa valossa muun muassa yhteistyökumppaneiden keskuudessa. Osallistujille tapahtuma näyttäytyi iloisena senioritoimintana.

Yksinäinen ei ihan helposti solmi kontakteja yhdistyksessäkään. Jyväskylän Seniorien ystäväpalvelu toteuttaa Senioriliiton vuoden 2023 Auttaminteemaa matalan kynnyksen toiminnalla. Ryhmän jäsenet kuuntelevat, keskustelelevat ja tukevat akuuteissa elämän muutoksiin, käännekohtiin ja menetyksiin liittyvissä tilanteissa.

**Lisää hymyä kokouksiin.** Keksikää kuukausitapaamisellenne ja kerhoillenne vetävä nimi! Jäsenkyselyiden mukaan tapaamisiin kaivataan vapaata yhdessäoloa ajatustenvaihtoa. On tärkeää kuunnella jäsenistöä, mutta jäsenten on myös oltava valmiita ottamaan vastuuta. Uuden jäsenen integrointi aktiiviseksi jäseneksi on

tärkeää. Tutkimuksissa on todettu, että hymyilevässä porukassa hommat sujuvat noin 80 prosenttia paremmin kuin hymyttömässä. Virallisen kokouksenkin anti otetaan paremmin vastaan, kun se pohjustetaan jollakin positiivisella aloituksella.

Jos menet uutena tuntemattomaan porukkaan ja sinut huomiodaan, sinua tervehditään ystävällisesti ja tarjotaan paikkaa, niin tunnet olevasi tervetullut ja solahdat sujuvasti joukkoon. Yhdessä tekeminen on oiva keino tutustua ja tutustuttaa. Se voi olla mitä tahansa, ja varsinkin sellaista, mihin pienituloisillakin olisi varaa ja uskallusta tulla mukaan. Nyyttikestejä, pelejä, talkoita, patikointia; jotain hullua ja hassuakin. Mielikuvituksella ei ole rajoja!



← Hymyilevässä porukassa virallisenkin kokous sujuu mukavammin.

– Minun on ansaittava asukkaiden luottamus joka päivä, Sanna Svahn sanoo.

## KUKA?

### Sanna Svahn

- × Hyvinvointialuejohtaja, lääketieteen tohtori.
- × Perhe: naimisissa, kolme lasta ja koira
- × Harrastukset: sauvakävely, kuntosali ja hyötyliikunta sekä perheen ja ystävien kanssa hyvän arjen onnellistaminen.

#### Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

- × 9 500 työntekijää
- × 470 000 asukasta
- × Budjetti 1,7 miljardia euroa

# Tehtävänä hyvinvointi

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuejohtaja Sanna Svahnin perustehtävänä on varmistaa, että länsiusimaalaiset voivat hyvin.

Teksti Timo Vuori | Kuva Pyry Antero Pietiläinen

**H**yvintvointialueen vastuulla ovat sosiaali- ja terveyspalvelut, pelastustoimen palvelut sekä opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut. Haastattelussa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuejohtaja **Sanna Svahn**.

## Mitä hyvinvointialuejohtaja tekee?

Hyvinvointialuejohtaja johtaa aluettaan, sen toimintaa ja taloutta aluehallituksen alaisuudessa. Tehtäväni on myös mahdollistaa alueemme asukkaille palvelut käytettävissä olevien resurssien ja auttaa ammattilaisiamme onnistumaan työssään. Hyvinvointialuejohtaja toimii esittelijänä aluehallitukselle ja -valtuustolle. Tärkeää on myös varmistaa, että eri toimialat saadaan keskenään yhteensovitettua.

Tämän lisäksi hyvinvointialuejohtaja tekee yhteistyötä rahoittajan eli valtion kanssa, vastaa edunvalvonnasta aluevaltuuston ja aluehallituksen linjausten mukaisesti sekä edustaa aluetta kansallisissa neuvotteluissa.

## Mitkä ovat Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen erityispiirteet?

Hyvinvointialueemme on väkiluvultaan kolmanneksi suurin. Alueella palvellaan kymmenen keskenään erilaisen kunnan asukkaita.

Hyvinvointialueellemme on leimallista kaksikielisyys, ja alueemme on kielellisesti sekä kulttuurisesti Suomen monipuolisim-

pia. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella ei ollut aikaisempia rakenteita, joiden pohjalle hyvinvointialue olisi rakennettu. Alueemme on siten luotu tyhjästä. Olemme vähän kuin startup-yritys.

## Millaisena arvioit ikääntyneiden palveluiden tulevaisuuden Länsi-Uudellamaalla?

Tavoitteenamme on yhdenmukaiset palvelut, joissa huomioidaan ikääntyvien erityispiirteet ja heille toimivat rakenteet sekä hyvinvointialueemme yhteistyöverkostot. Hyödynnämme yhdessä asukkaiden kanssa teknologisia ratkaisuja entistä enemmän tukemaan ikääntyneiden kotona asumista.

## Minkälaisia ratkaisuja ikääntyneille on tarjolla?

Yhä useampi ikääntynyt voi halutessaan valita palveluntuottajansa ja vaikuttaa palveluiden kokonaisuuteen. Erityisesti kotona asumisen tukipalvelujen roolia halutaan kasvattaa.

Yhteisöllisen asumisen lisäämisellä nähdään olevan paljon mahdollisuuksia tukea ikääntynyttä elämään omannäköistä elämää sekä ylläpitämään hyvinvointia, terveyttä ja ihmissuhteita.

Esimerkkejä teknologisista rakaisuksista ovat etäyhteydenpito, lääkeautomaatit ja laaja-alainen turvapuhelin. Teknologiset ratkaisut mahdollistavat myös ikääntyneen itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden säilymisen pidempään.

Svahnin  
pointit

**HYVÄN ELÄMÄN AINEKSET**  
Minulle hyvän elämän ainekset ovat liikunta, ihmissuhteet, uni ja hyvä ruoka.

**LUOTTAMUS**  
Minun on työssäni ansaittava joka päivä asukkaiden ja työntekijöiden luottamus.

**KETÄÄN EI JÄTETÄ YKSIIN**  
Hyvinvoinnin ja pelastustoiminnan palvelut ovat yhteiskunnan kivijalka – ketään ei jätetä yksin. Tämä kivijalka on ja pysyy ja kehittyy koko ajan. Yhteistyöllä voimme varmistaa, että asukkaat ja Suomi voivat hyvin.



# Uusi koti, uusi elämänvaihe

Omakotitalon myymistä ei kannata pelätä. Vaikka luopuminen on joskus vaikeaa ja haikaa, voi muutosta seurata paljon hyvää.

Teksti Miina Poikolainen | Kuvat iStock, Omakotiliitto, OP Koti



**M**oni sinnittelee itselleen liian isossa ja kalliissa talossa turhaan. Vaikka omakotitalojen myyntiajat ovat pidentyneet ja hinnat laskeneet, ei myynnin kanssa kannata aikailla.

– Mikäli omat taidot tai voimat eivät enää riitä talon kunnossapitoon ja remontointiin, pitäisi olla rahaa palveluiden ostamiseen. Jos rahaa ei ole, on talosta järkevämpää luopua, ettei mene hukkaan se omaisuus, jota on kerryttänyt koko elämänsä, Omakotiliiton toiminnanjohtaja **Marju Silander** toteaa.

Hän muistuttaa, että muutosta voi seurata uusia, elämää helpottavia asioita.

– Jos pihanhoito ei enää huvita tai onnistu, voi kerros-, rivi- tai palvelutalossa käyttää aikaa muihin harrastuksiin.

Kerros- tai rivitaloon muutto on monelle myös haluttu vaihtoehto.

– Eläkkeellä ollaan todella pitkään. Olisi ihanaa, että jokainen voisi unelmoida ja vaihtaa asuinmuotoaan kulloiseenkin elämäntilanteeseensa sopivaksi. Maailma avoin, hän kannustaa.

**Tuumasta toimeen.** Kun päätös talon myymisestä on tehty, ensimmäiseksi on mietittävä, onko entiselle kotitalolle tai pelkälle tontille itsellään tai sukulaisilla käyttöä.

Monesti lähdetään liikkeelle siitä, että kysytään omilta lapsilta, haluaisivatko he lunastaa talon.

– Se on tietysti ihanteellinen ratkaisu, että talo säilyy perheessä. Isompia remonttikohhteita kuitenkin harva työikäinen haluaa. Monesti arki on hektistä ja lomalla halutaan lomailla, OP Koti Uusimaan kiinteistönvälittäjä **Sanna-Leena Peltonen** sanoo.

Lapsuuskodin myyminen voi olla aikuisille lapsille vaikeaa, vaikka he eivät sitä haluaisikaan itse lunastaa.

– Aikuisilta lapsilta täytyy vaatia kohtuutta ja ymmärrystä ja kehottaa heitä pakkaamaan omat kimpsut ja kampsut, joita haluaa säästää, Peltonen painottaa.

Myyntiaikeista kannattaakin kertoa jälkipolville ajoissa.

– Kuukausi, pari on yllättävän lyhyt aika tyhjentää taloa, jossa on asuttu vuosikymmeniä. Siksi henkinen valmistautuminen ja tyhjentäminen on hyvä aloittaa ajoissa, Peltonen sanoo.

### **Pidä kunnossa ja luovu ajoissa.**

Omakotitalon myynnissä ratkaisevia tekijöitä ovat sen kunto ja sijainti. Jos talossa on asuttu vuosikymmeniä, kiinteistövälittäjä kehottaa ensimmäiseksi tekemään kunto-tarkastuksen.

– On paljon taloja, joissa on itse tehty kaikki korjaukset vuosikymmenten ajan. Siksi on parempi, että talon kunnosta saadaan raportti mustaa valkoisella, Peltonen sanoo.

– Jos emme tiedä, mitä talossa on tehty ja minkälaisille remonteille on tarvetta, niin emme voi sitä myöskään hinnoitella, hän täsmentää.

## *Muista nämä!*

Vertaile välittäjiä ja kysele suosituksia.

Varaa riittävästi aikaa talon tyhjentämiseen ja asiakirjojen hankkimiseen.

Teetä kuntotarkastus tai -tutkimus. Luotettavia tarkastajia voit kysyä välittäjältä.

Pyydä apua läheisiltä tai omakotiyhdistykseltä.

Korjaa vakavat vauriot kuten vuotava katto ennen myyntiä.

# / ”Kaikenlaiset talot menevät kaupaksi, kun hinta on oikea.” /

Silander huomauttaa, että auttaa, jos talossa on ajantasainen huoltokirja. Omakotiliitto tarjoaa jäsenilleen sekä sähköistä että painettua huoltokirjaa, johon on helppo merkitä talon kunnossapitotoimet.

Silander ja Peltonen ovat yhtä mieltä siitä, että kuntotarkastuksen kohdalla ei kannata säästellä. Silander kehottaa pyytämään useammalta yritykseltä tarjouksia ja selvittämään tekijöiden pätevyyden.

– Jos ei ole kiire, niin voit tehdä parempia valintoja, hän huomauttaa.

Halvin tarkastus ei myöskään ole se kattavin.

– Esimerkiksi 1 500 euroa on pieni hinta siitä, että säästää kymmenien tuhansien eurojen riidat, Peltonen sanoo.

Kuntotarkastus on myös myyjän turva, koska välittäjä siirtää raportilta tiedot esitteeseen ja myöhemmin kauppakirjaan. Samalla sovitaan, mitkä asiat myyjä ja mitkä puolestaan ostaja ottaa vastatakseen.

– Näin saadaan tehtyä kauppa mahdollisimman turvallisesti ja vältetään unettomia öitä, Peltonen sanoo.

**Rohkeasti kohti uutta.** Tilastokeskus kertoo, että vanhojen omakotitalojen hinnat laskivat huhti-kesäkuussa 9,2 prosenttia viime vuoden vastaavasta ajankohdasta. Kauppojen määrä väheni noin 24 prosenttia. Omakotitalon myynti voi olla vaikeaa varsinkin, jos talon kunnossapitoa on laiminlyöty. Jos talossa on runsaasti korjaustarpeita, niiden hinta



↑ Omakotiliiton toiminnanjohtaja Marju Silander kannustaa pyytämään apua läheisiltä ja omakotiyhdistyksiltä.

voi nousta nopeasti sataankin tuhanteen euroon.

– Talon sijaintiin ja kokoon ei pysty vaikuttamaan, joten hinta on ainoa asia, johon voimme vaikuttaa. Kaikenlaiset talot menevät kyllä kaupaksi, kun hinta on oikea, Peltonen vakuuttaa.

Moni on kuullut kauhutarinoita pieleen menneistä talokaupoista ja myyjän viiden vuoden virhevastuusta. Sekä Silander että Peltonen ovat sitä mieltä, että pelon takia ei kannata jättää taloa myymättä.

– Parhaiten selustansa turvaa sillä, kun kauppakirja laaditaan hyvin eikä piilotella mitään. Usein riidoissa on kyse siitä, että talossa on tehty itse remontteja eikä ole kerrottu niistä ostajalle. Kun puhuu totta ja kauppakirja on laadittu huolellisesti, niin myyjän vastuu on kohtuullinen, Silander sanoo.



↑ Talon hinta-arvion voi tehdä vasta kuntotarkastuksen jälkeen, muistuttaa OP Koti Uusimaan välittäjä Leena Peltonen.

Peltosen mukaan myyntiä isommaksi haasteeksi voi tulla uuden, esteettömän asunnon löytäminen.

– Ensisijaisesti loppuelämän kotia etsitään nykyisen kodin lähialueilta tai lasten läheltä, jotta saadaan puolin ja toisin apuja. Toiveena on usein hissillinen ja esteetön talo ja vähintään kolmen huoneen asunto. Kerrostaloon muuttaminen voi olla iso askel, jos on tottunut hoitamaan isoa taloa ja pihaa.

Hän on itse saanut todistaa lukuisia onnistuneita talokauppoja.

– Muutto tuo monelle varmasti helpotusta elämään. Usein olen saanut tarjota myyjälle nenäliinaa kaupoilla. Tunne on monesti helpottunut ja onnellinen, kun taloon on löytynyt mukava uusi perhe ja myyjät näkevät, että talon elämä jatkuu.

**9,2%**

**Vanhojen omakotitalojen hinnat laskivat huhti-kesäkuussa 9,2 prosenttia viime vuoden vastaavasta ajankohdasta.**

**24%**

**Omakotitalokauppojen määrä väheni noin 24 prosenttia huhti-kesäkuussa verrattuna edellisvuoteen.**

**879€**

**Eläkeläisten kuukausittaiset asumismenot sähkölämmittäessä omakotitalossa vuonna 2023.**

**6,5%**

**Asumismenot kasvavat keskimäärin 6,5 prosenttia edellisvuodesta.**

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

# Liitossa tapahtuu

Löydät  
meidät myös  
verkosta  
[senioriliitto.fi](https://senioriliitto.fi)

## Kulttuuria meillä ja muualla



**Islannin ihmeitä** / Puheenjohtajan terveiset /  
EU ja ikäihmiset / Hyvä tietää Senioriliiton taloudesta /  
Liiton lausuntoja/ Paikallisyhdistysten tapahtumia ja terveisiä

# Kaikki on vinksin vonksin – tai ainakin heikun keikun

**K**esäisten keskustelujen perusteella Suomessa on kaikki vinksin vonksin – tai ainakin heikun keikun. Vai onko sittenkään? Ehkä kyseessä on näköharha, sillä keskustelu vaikeista asioista on nykyisin paljon värikkäämpää kuin silloin ennen, meidän nuoruudessamme.

Me seniorit voimme rauhallisella ja kannustavalla esimerkillämme vahvistaa eri tavoin ajattelevien ihmisten keskinäistä kunnioitusta ja yhteiskuntarauhaa. Demokratiassa tasavallan hallitus tarvitsee onnistuakseen myös keskustelua ja kritiikkiä, mutta hallitukselle on annettava asianmukainen työrauha.

## SYKSYN SAAPUESSA

**ELÄKKEET**, senioreiden toimeentulo sekä hoito ja hoiva nousevat varmuudella julkisuuden valokeilaan. Toivon, että keskustelua käydään asiallisesti ja faktat edellä. Siten turvataan parhaiten ikääntyneiden edut.

**Petteri Orpon** hallituksen ohjelmassa on senioreiden näkökulmasta lukuisia myönteisiä tavoitteita. Senioriliitto seuraa tiivistä uudistusten etenemistä. Annamme palautetta tarpeen mukaan, oikea-aikaisesti ja tarvittaessa terävästi.

Hallituksen keskeiset suuret tavoitteet ovat perusteltuja. Velkaantumisen tulee taittaa, kotitalouksien ostovoimaa kohentaa, työnteon ja yrittämisen kannustimia parantaa ja vahvistaa talous-

kasvua. Vain vahva talous turvaa hyvinvointiyhteiskunnan.

**HALLITUSOHJELMASSA ON** lukuisia senioreiden kannalta myönteisiä kirjauksia. Hallitus lupaa esimerkiksi parantaa yli 65-vuotiaiden työnteon kannustimia ja pidentää perintöveron maksuaikoja 10 vuoteen.

Hallitus on pääministerin suulla sitoutunut siihen, että eläkkeiden indeksejä ei nakerreta. Kotihoidon oikea-aikaiset ja riittävät palvelut turvataan ja omaishoitajien asemaa aiotaan vahvistaa. Palveluiden saatavuus luvataan turvata myös heille, joille digitaalisten ratkaisujen käyttäminen on vaikeampaa.

Kesällä käytiin kiivasta keskustelua rasismista – se on tärkeä aihe, unohtamatta ikärasismia. Meidän on turvattava se, että Suomi on houkutteleva maa ulkomaisille osaajille muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon alalla.



**"Senioria ei saa jättää."**

**HALLITUKSEN BUDJETTIRIIVI** järjestetään tänä vuonna 19.-20. syyskuuta. Sen jälkeen alkaa julkinen keskustelu talousarvion rahoista. Senioriliitto on tässäkin tarkkana. Senioria ei saa jättää ja ikääntyneiden asiat tulee ottaa talousarviossa riittävästi huomioon.

Hyvää alkanutta syksyä kaikille!

**Kari Kantalainen**

Puheenjohtaja  
Kansallinen Senioriliitto ry

## Etelä-Savon eloisa kutsui järjestöjä koolle

**ETELÄ-SAVON** hyvinvointialue, Eloisa, tapasi ja tapaa alueen järjestöjen edustajia. Tapaamisten tarkoituksena on kertoa tarkemmin Hyte-hankkeen tavoitteista sekä kehiteillä olevasta digihyönteipalvelutarjottimesta. Jutellaan myös Palvelutietovarannosta sekä Lähellä.fi-sivustosta, joiden kautta järjestöjen palvelut tulevat Hyte-alueella näkyviin.

Pia Nyman

## Ikäihmisille osallisuusstrategia

**EUROOPAN** talous- ja sosiaali-komitea (EESC) on keskustellut kokouksessaan tarpeesta luoda Euroopan tasoinen ikäihmisiä koskeva strategia. Strategian tarve on ikääntyvässä Euroopassa suuri ikääntyneiden osallisuuden varmistamiseksi ja kasvattamiseksi.

EU:n hoito- ja hoivastrategia suositukseen hyväksyttiin Euroopan komissiossa vuosi sitten. Tarvitaan kuitenkin strategia, jossa ikäihmiset nähdään ennen kaikkea aktiivisina toimijoina, eikä pelkästään toiminnan kohteina. EESC on aktiivisesti tarttunut ikääntymishaasteeseen ja EU:n neuvoo-antavana elimenä vie viestiä eteenpäin EU:n päättävissä elimissä.

Maarit Kuikka

## Hyvä tietää senioriliiton taloudesta

**KANSALLISEN** senioriliiton hallitus on valmistellut vuoden 2024 talousarvioesityksen liittovaltuustolle. Vaikka liittovaltuusto 26.10. näyttäisi esitykselle vihreää valoa, epävarmuus talousarvion osalta kestää joulukuun alkuun, jolloin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn päätökset ensi vuoden avustuksista saadaan.

Liiton talouden tuotot tulevat kolmesta eri lähteestä. Yksi kolmasosa saadaan avustuksina, yhden kolmasosan muodostavat jäsenmaksutuotot ja loput kootaan erilaisista varainhankinnan lähteistä, kuten Patinan ilmoitusmyynnistä tai jäsenpalvelutuotteiden myyntituotoista. Julkisten avustusten osuus tuotoissamme on pieni verrattuna vaikkapa muihin eläkeläisjärjestöihin.

Tilinpäätökset ovat olleet alijäämisiä vuodesta 2020 alkaen, ja kuluvan vuoden talouden tiedetään päättyvän isoon miinusmerkiseen lopputulokseen. Tämä kehitys tulee saada katkaistua. Vuoden 2024 talousarvioon on tehty huomattavat leikkaukset, mutta inflaatiokehitys ei anna armoa kiinteidenkään kustannusten osalta. Ensi vuoden talousarviossa päästään kuitenkin lähellä nollatulosta, mikäli saamme STEAlta sen, mitä olemme hakeneetkin.

Savonlinnan liittokokouksessa päätettiin jäsenmaksujen tarkistamisesta liittokokouskausittain. Edellinen jäsenmaksukorotus on tehty vuonna 2017. Liiton hallitus esittää liittovaltuustolle jäsenmaksukorotukseen varautumista, jotta jäsenille tarjottavien palveluiden taso saataisiin säilymään. Loppuvuodesta tiedämme, miten asiassa käy.

Maarit Kuikka

### LIITON LAUSUNTOJA

## Liikenteen esteettömyysvisio

**SENIORILIITTO** lausui (11.8.2023) liikenteen esteettömyysvisiosta liikenne- ja viestintämministerille. Liitto kannattaa seniorikansalaisten ”kokemusasiantuntijuuden” hyödyntämistä liikenteen palveluiden ja tuotteiden esteettömyyden kehitystyössä. Lausunnossa muistutetaan, että useimmat kunnat ovat melko harvaan asuttuja, pitkien etäisyyksien paikkakuntia. Auto onkin välttämätön liikenneväline suuressa osassa maata.

Kehiteltäessä liikenteen digitaalisia sovelluksia on esteettömyyden lisäksi tärkeää tarjota helposti tavoitteen opastusta uusien digitaalisten sovellusten käyttöön. Älylaitteiden rinnalla on tarjolla myös perinteisiä vaihtoehtoja, joilla matkalipun voi ostaa.

## Sosiaali- ja terveystalouden yhdistysten ja säätiöiden rahoituksesta

**SENIORILIITTO** antoi yhdessä Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n kanssa ja erikseen lausunnon sote-järjestöjen rahoitusta koskevasta asetuksesta syyskuussa 2023.

Liiton lausunnossa yhdytään SOSTEn esittämään kritiikkiin koskien esimerkiksi järjestöjen varallisuuskriteeristöä. Kriteeristön on oltava täsmälliset ja sovellettavissa kaikkiin tapauksiin. Liiton mielestä varakkaan järjestön määritelmän lähtökohtana pitää olla omaisuuden nettotulosta toimintaan tuloutettu nettotulo eikä nettovarallisuus. Liitto esittää, että asetuksessa pitää olla selkeä kirjaus siitä, että avustushakemusten käsittely perustuu selkeisiin ja julkisiin kriteereihin.

### SENIORILIITON KANNANOTOT JA LAUSUNNOT SENIORILIITTO.FI-SIVULLA

Senioriliiton kaikki kannanotot ja lausunnot, samoin EETUn, löytyvät osoitteesta senioriliitto.fi/edunvalvonta. Liiton lausuntoja ja kannanottoja voi hyödyntää paikallisessa ja alueellisessa edunvalvontatyössä.

## Terveys kiinnostaa jäseniä

**JÄSENET** haluavat lisää tietoa terveyteen ja lääketieteeseen liittyvistä asioista. Yli 90 % jäsenistä vastasi näin jäsenkyselyssä 2023. Aihealueet ovat pitäneet ykkössijaa jäsenkyselyissä vuodesta 2018 lähtien.

Seuraavaksi eniten haluttiin tietoa ikääntyneiden palveluista ja oman kunnan palveluista. Näiden kahden alueen merkitys on selvästi lisääntynyt jäsenten keskuudessa, ja ne kiilasivat johtokollmikkoon nyt ensimmäistä kertaa.

Kulttuuriin ja turvallisuuteen liittyvät asiat kiinnostivat seuraavaksi eniten. Kulttuurin merkitys on pysynyt yhtä tärkeänä kyselyissä kerrasta toiseen, mutta sen sijajärjestys on hieman huonontunut. Turvallisuudesta kysyttiin ensimmäisen kerran vuonna 2023.

Tietoa haluttiin joko kerhomuotoisesti tai alustuksina viikko-/kuukausitapaamisten yhteydessä.

Pia Nyman

MAIRE VETRI



1.

## 1. Etelä-Savon kansallinen senioripiiri 40 vuotta

**ETELÄ-SAVO** Etelä-Savon kansallinen senioripiiri on perustettu 1983 ja siihen kuuluu seitsemän senioriyhdistystä. Jäseniä on nyt 780.

Etelä-Savon kansallisen senioripiirin 40-vuotista taivalta juhlittiin 16.8. Mikkelin Kenkäverossa kauniissa kesäsäässä ja mukavassa juhlatunnelmassa. Mikkelin yhdistyksen puheenjohtaja **Ritva Kilpeläinen** kertoi piirimme toiminnan historiaa vuosien varrelta. Piirin ja liiton puolesta tervehdyksen juhlaan toi piirin puheenjohtaja ja liittohallituksen jäsen **Risto Hämäläinen**.

Pappilaravintola Kenkävero tarjosi maistuvan kesäbrunssin ja **Hannu Tarkiainen** viihdytti musiikkiteemalla ”kevyesti keskellä kesäpäivää”. Mielenkiintoista oli myös kuulla Kenkäveron historiaa, jonka kertoi meille tietokirjailija **Hannele Wirlander** Mikkelin yhdistyksestä. Samalla vietimme myös perinteistä piirin kesäpäivää.

**Maire Vetri**

KRISTINA KARTTUNEN



2.

## 2. Hyvinkäällä satsattiin kesällä rentoon yhteiseen toimintaan

**HYVINKÄÄ** Hyvinkään seniorit toteuttivat menneenä kesänä kaksi rentoa tapahtumaa: alkukesällä Lehtolan majalla ja loppukesällä Solttilan näköalamajalla.

Lehtolan maja kauniin luonnon keskellä Hyvinkäällä tarjosi oivalliset puitteet ulkoiluun ja viihtymiseen. Koska usein on helpompi lähteä kotoa tutussa seurassa oli jäsenillä mahdollisuus ottaa ystävä mukaan – osallistujia olikin yli 80. Täysin ilmaiseen ulkoilutapahtumaan oli edestakainen bussikuljetus, lounas toteutettiin soppatykistä ja pullakahvi maistui pihapelien ja luontopolun jälkeen. Järjestelyporukka oli ilahtunut suuresta osanottajamäärästä. Elokuussa Solttilan näköalamajalle kokoontui 41 senioria monipuolisen ohjelman ja hyvän ruoan pariin. Maja sijaitsee Hyvinkään laitamilla huikaiden näköalojen keskellä. Päivä kului haitarimusiikin siivittämänä tarinoinnin ja yhteislaulujen parissa ulkoilua unohtamatta. Majan isännän laatimaan luontopolkukisaan lähdetiin 2-3 hengen joukkueissa jahtaamaan palkintopokaalia, jonka joukkue **Anja Olkinuora/Helena Arinperä** poksivat itselleen. Molemmat kesätapahtumat tarjosivat sosiaalista kanssakäymistä ja yhdessäoloa parhaimmillaan.

**Kristiina Karttunen**

LEENA SORVALI



3.

## 3. Hyvä Hämeen piiri, Hyvä Lahti, Hyvä me!

**HÄME** Senioriliiton Hämeen piiri juhli 40-vuotistaivaltaan iki-iloisissa tunnelmissa.

Harvoin olen saanut osallistua juhlaan, jossa virallinen ja viihdyttävä osuus on sovitettu näin onnistuneesti yhteen.

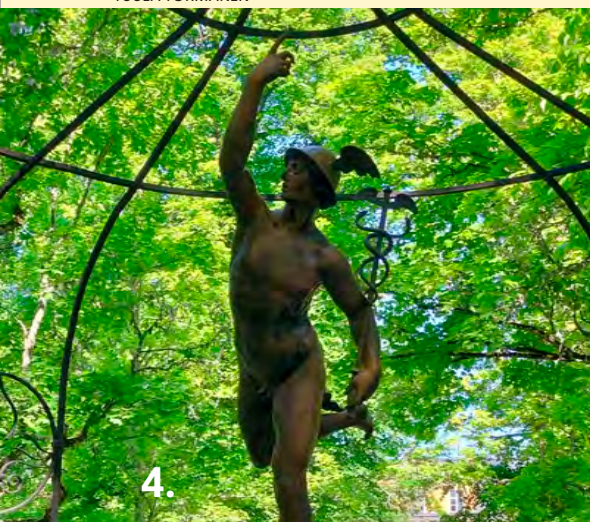
Piirin puheenjohtaja **Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen** käsitteli piirin historiaa ja tulevaisuutta elävästi ja ytimekkäästi korostaen yhteisöllisyyttä ja voimaa, mikä pitää senioreiden ja yhteiskunnan rattaita pyörimässä.

Lahden kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Juha Rostedt** kertoi seuranneensa läheltä, miten helposti senioritoiminta tempaa mukaansa ja kiitti järjestömmme vireää edunvalvontaa.

Seniorivaikuttaja **Tuulikki Petäjäniemi** korosti vauhdikkaassa juhlapuheessaan ikäihmisten arvostuksen nostamista, ikä syrjinnän poistamista ja ikäihmisten neuvolapalveluiden saamista kaikille hyvinvointialueille sekä kehotti lopuksi go-go-käskyllään senioreita osallistumaan presidentti **Sauli Niinistön** kävelytempaus-haasteeseen.

**Leena Sorvali**

TUULA TÖRMÄNEN



#### 4. Järvenpään kansalliset seniorit kesäretkellä Mustiossa ja Fiskarsissa

**JÄRVENPÄÄ** Maassamme on lukuisia kiehtovia historiallisia kartanoita ja taidepajoja, jotka avaavat ovensa kiinnostuneille. Mustion aateliskartanon yhdistetty linna- ja puistokierros oppaan johdolla oli vaikuttava. Kartanon päärakennus on **Magnus Linder II** rakennuttama ja se valmistui vuonna 1792. Ainutlaatuiset parkettilattiat, kauniit kaakeliuunit, tyylikalustot ja arvokkaat taideteokset kiehtoivat. Toisen kerroksen ns. kuninkaan huone on tarjonnut yösjän aikoinaan kuningas **Kustaa III** ja tsaareille **Aleksanteri I** ja **II**.

Englantilaistyylinen kartanon puisto on maamme suurimpia yksityisiä puistoja. **Fridolf Linder** on istuttanut sinne ulkomaisia puulajeja. Lopuksi kolmen ruokalajin lounas Mustiossa Ravintola Linnankrouvissa pöytiin tarjoiltuna maistui.

Fiskarsissa Desicon kynttilätehtaalta ostettiin erivärisiä kynttiläpakkauksia puutarhajuhlia ja syksyn iltoja varten ja tutustuttiin litalan lasitarjontaan. Cafe Antiquessa kahvi, kakkupala ja suolainen piirakka virkisti. Kesäinen retki tarjosi näkökulman maamme historian ja suomalaisen käsityötaidon- ja taiteen rikkaaseen kultuuriin.

Tarja Helameri

JUHANI NEVALA



#### 5. Hyvää mieltä Hiekkasärkiltä

**KALAJOKI** Neljän senioripiirin (Lappi, Oulu, Pohjanmaa ja Keski-Suomi) tapamista vietettiin Kalajoella merkillä ”HYVÄÄ MIELTÄ HIEKKASÄRKILTÄ”.

Isäntinä olivat Kalajoen kansalliset seniorit ja Oulun kansallinen senioripiiri. Kahden päivän aikana n. viidellekymmenelle seniorille tarjottiin monipuolista kiinnostavaa ohjelmaa ja myös yhdessäoloa ja tutustumista ja viihtymistä.

Tervehdykset tilaisuuteen toivat Senioriliitto valtuuston puheenjohtajan **Esa Anttonen**, Kalajoen kaupunginjohtaja **Jukka Puoskari** ja kokouspaikan Kalajoen kristillisen Opiston johtaja **Niko Rantanen**.

Geriatrია yliääkäri **Maisa Karjula** vei kuulijat mukaansatempaavalla tavalla vanhenemisen syövereihin. Häneltä saatiin paljon oikeaa tietoa ja myös vinkkejä ja ohjeita ikääntymiseen.

Iltajuhla oli ravintola Sandy Keltissä.

Ruokailun lomassa ja jälkeen seniori **Reijo Sallinen** vei meidät turvallisuutemme muutokseen vuosien varrella päätyen perusteluineen Nato-jäsenyyteen. **Matti Saarikettu** runoili ikääntymiseen ja ihmisten elämään liittyen humoristisesti.

Päätösistunnossa Opistolla palattiin tapaamisen antiin.

Juhani Nevala

TUULA NORDSTRÖM



#### 6. Keski-Espoon seniorit liikkeellä sankoin joukoin – satoi tai paistoi

**KESKI-ESPOO** Kulunut kesä oli ikimuis-toisen. Ohjelmassa teatteria, operettia, taidetta, museoita ja risteilyä. Kahvi- ja lounastauot olivat olennainen osa matkoja.

Kesäkuu ja Veikkolan kartanoteatteri. Ohjelmassa ”Napanderia Navalassa”. Heinäkuussa Turkuun. Kakolan museossa opas **Heikki Sankari** kertoi vankila-ajasta ja Sappalinnassa nautimme musiikkikomediasta ”Hommat hoituu”. Heinäkuu ja oopperamatka Savonlinnaan. Mikkelin Kenkäveron kautta Kruunupuistoon. Majoittuminen, myöhäinen lounas ennen Olavinlinnaa ja musikaalia ”Viulunsoittaja katolla” + yöpala hotellilla. Voisiko päivä paremmin sujua! Paluumatkalla koettiin ”taidepläjäys” Salmelan taidekeskuksessa. Elokuu, Verlan puuhiomo ja pahvitehdas. Pehdyttiin kartongin tekoon entisin menetelmin ja nähtiin 52 vuotta tehtaalla samassa paikassa työskennelleen **Maria Mattsonin** jalanjäljet. Eikä siinä kaikki, Heinolassa noustiin Suomen Neito risteilyalukseen. Lounastettiin, ihailtiin maisemia ja päädyttiin Vääkseen. Kiitokset tapahtumavastaaville **Helena Sipilalle** ja **Paula Kyllästiselle**. Bussi oli vastassa ja toi meidät onnellisesti kotiin Espooseen.

Tuula Nordström

MAIJA AMPIO



7.

## 7. Yllätysavaus syyskaudelle Nakkilassa

**NAKKILA** Nakkilan kansallisilla senioreilla oli tilaisuus saada yllätysvieras Savosta, joten järjestimme syksyn ensimmäisen tapaamisen.

Nakkilan kunta on tajunnut yhdistyksemme arvon ikäihmistien hyvinvoinnille ja suhtautuu meihin senioreihin myötämielisesti. Saamme silloin tällöin käyttää liikuntakeskuksen tiloja ilmaiseksi. Järjestimme avauksen liikuntakeskuksen kahviossa kahvin ja yhteislaulun merkeissä.

Kahvipöydissä rupattelu sujui vilkkaana. Päästiin kuitenkin laulamaankin. Lauluissa meitä säesti nakkilalainen hanuristi **Jussi Henttonen**. Hänen johdollaan on mukava laulella tuttuja lauluja, ja häneltä sujuu yksinlaulukin oikein mainiosti.

Kun olimme aikamme laulleet, tuli joukkoomme yllätysvieras Savosta. Putkinotkon Rosina oli kaupunkireissullaan eksynyt tällä kertaa Nakkilaan. Jotkut senioreista tutustuivat häneen jo liittokokouksessa. Saimme kuulla, minkälaista on köyhän savolaisnaisen elämä, kun ukko on saamaton, ja iso lapsilauma on elätettävänä.

Tuula Välimäki

EILA RANTANEN



8.

## 8. Nokian seniorit osallistuivat Niinistön kävelyhaasteeseen

**NOKIA** Nokian seniorit vastasivat presidentti **Sauli Niinistön** kävelyhaasteeseen. He haastoivat samalla Nokian muut eläkeläisjärjestöt mukaan. Kävelyllä torstaina 7. syyskuuta 2023 oli 28 osanottajaa eri eläkeläisjärjestöistä. Neljän kilometrin kävely sujui mukavasti rupertellen aurinkoisessa syysässä.

Tarja Hanttu



KRISTINA RANTALAINEN



9.

## 9. Tuu mukaan! Olarin seniorit yksinäisyyttä vastaan

**OLARI** Me kaikki koemme rakkautta, vihaa, pelkoa ja iloa, mutta myös kaipausta, ikävää ja yksinäisyyttä. Kysynkin: ”Mitä sinulle kuuluu?”. Ja useimmiten kuuluu: ”Ihan hyvää. Ei kummempaa.” Vastausten takana saattaa olla ajoittaista tai pidempään kestänyttä yksinäisyyden ja tyhjyyden tunnetta. Olipa minkä ikäinen tahansa, on vaikeaa sanoa: ”Olen yksinäinen, kaipaan ystävää.” Yksinäistä ihmistä ei voi tunnistaa. Siksi Olarin kansalliset seniorit ry:n puht. joht. **Kristina Rantalainen** ideoi feissaus-tapahtuman Espoon senioreille elokuun lopulla teemalla: Älä jää yksin – OKAS on mahdollisuus. Nuori haitaristi **Ben Cobb** loi tunnelmaa. Mukana olivat myös 10 ”OKAS-esittelijää”, jotka jalkautuivat kertomaan toiminnastamme. Saimme 8 uutta jäsentä ja tapasimme monta vakavasti jäsenyyttä harkitsevaa. Yksinäisyys oli monille tuttua: ”Olen ajatellutkin liittyä johonkin toisten mukaan” sanoi moni, koska elämäntilanteet olivat muuttuneet. Oli lasten kotoa lähtöä, juuri eläkkeelle tai leskeksi jäämistä jne. Nämä ovat tuttuja tarinoita meille senioreille. OKASin Rämpileidit olivat myös räppäämässä: TUU MUKAAN, TUU MUKAAN, TUUUUU – OKASIIN TUTUSTUMAAN!

Eija Kostiainen

TIINA TOMMILA



10.

## 10. Porin ja Rauman yhteistyötä

**PORI JA RAUMA** Rauman yhdistys kutsui porilaiset vieraakseen kauniina elokuun päivänä. Ohjelmasta ei hiiskuttu etukäteen mitään. Pieni ruokamaksu ja sään mukainen vaatetus olivat ainoat vinkit.

Täyttä bussilastia olivat vastassa **Vesa Heino** ja loistava opas **Kristiina Sillanpää**. Kävelimme pikkuhiljaa Vanhan Rauman, joka on Unescon maailmanperintökohde, kapeilla kujilla ja kuulimme todella mielenkiintoisia kertomuksia eri talojen historiasta, asukkaista ja suvuista. Monikin porilainen on vierailut lukemattomia kertoja naapurikaupungissamme, mutta uutta ja mielenkiintoista tietoa tulvi korviimme.

Söimme kaljaasi Maritan kannella herkullisia hampurilaisia, nautimme kahvit Ruormiehessä, tehtiin kieroaajelu ranta-alueilla ja päädyttiin kävelylle Syväraumanlahden pienvenesatamaan. Aurinkoinen sää kruunasi päivän.

Porilaiset lauloivat sanoittamansa kiitoslaulun ja toivottivat raumalaiset ensi kesänä vastavierailulle Poriin.

**Eeva Ruissalo**

ESKO HÄLLFORS



11.

## 11. Porvoon senioreiden golfkerho 20 vuotta

**PORVOO** Porvoon kansallisten senioreiden golfkerho vietti 20-vuotisjuhliiaan 14.8.2023 Virvikin hyväkuntoisella kentällä pokaalikesän merkeissä.

Kilpailu vietiin läpi hyvin kauniissa säässä ja sen päälle maittava lounas ja Brunbergin suikko kahvin kanssa. Kilpailussa oli mukana Uudenmaan piirin Hyvinkään, Mäntsälän, Olarin ja Porvoon yhdistysten golfkerhot, mukana lähes 60 pelaajaa.

Porvoon golfkerholaiset olivat tylyjä isäntiä. Henkilökohtaisissa kilpailuissa he veivät miehissä kolme ensimmäistä sijaa Christer Herlin voittajana ja naisissa ykköstitilan **Maarit Kuisman** ansiosta. Joukkueu-loksissa Porvoon golfkerho oli ylivoimainen 270 pistettä ja sai pokaalin. Mäntsälä sai 227, Olari 197 ja Hyvinkää 190 p. Palkinnot jakoivat Porvoon puheenjohtaja **Risto Anttonen** yhdessä golfkerhon vetäjän **Päivi Karlssonin** kanssa.

Mistä on hyvä kilpailu tehty? Kohtuullinen kilpailumaksu, hyvä ruoka, pelikaverit, aurinkoinen ilma, kivat palkinnot ja arvontaa, totta kai!

**Leena Anttonen**

MAIJA ANTILA



12.

## 12. Kankaanpään liikkuvaiset taidekävelyllä

**KANKAANPÄÄ** Kankaanpään seniorien liikkuvaiset kävelevät kerran viikossa noin tunnin lenkin. Kevään viimeisellä lenkillä teemana oli taideteosten bongaus.

Kankaanpään tähän onkin oiva mahdollisuus, kun Taidekehäksi nimetyltä reitistöltä löytyy teoksia pitkälti toistasataa.

Kuvassa liikkuvaiset ovat ryhmittyneet kuvanveistäjien **Ensio Härkösen** ja **Talvikki Lehtisen** teoksen "Kasvan suuremmaksi" ympärille. Teos toteutettiin prosenttiperiaatteen mukaisesti Keskustan koulun peruskorjauksen yhteydessä vuonna 2016. Kankaanpään kaupunki on viime vuosina toteuttanut mittavat julkiset teokset myös terveyskeskuksen ja liikuntakeskuksen peruskorjauksen yhteydessä.

Liikkuvaiset reippailevat milloin keskustan eri asuinalueiden reitistöillä, milloin liikuntakeskuksen maastossa tai luontopoluilla. Kunto kohenee ja mieli virkistyy. Aktiiviset seniorit kokoontuvat myös kahteen kirjapiiriin, bridgekerhoon, naisten ja miesten piiriin sekä muistikerhoon.

**Maija Anttila**



# Kalenteri

## Lokakuu

**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 Helsingissä, jonka yhteydessä koulutusta valtuustolle

## Marraskuu

**1.–2.11.**

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

**7.11.**

Sihteerien ajankohtaisia asioita -päivä, Tampere

**15.11.**

Senioriliiton edunvalvontapäivä, Teams

**16.11.**

Viestintäpäivä yhdistysten ja piirien tekijöille, Teams

**23.11.**

Kilta-kahvit klo 13.00–14.30, jäsenrekisteri, Teams

## Joulukuu

**1.12.**

Viestinnän etäkahvit klo 11–12, Teams

**8.12.**

Taloudenhoitajien koulutuspäivä, Helsinki

**14.12.**

Senioriliiton hallituksen kokous

# Huom!

Yllä mainittujen tapahtumien lisäksi saattaa toteutua myös muita koulutuksia. Löydät kaikki liiton tapahtumat [senioriliitto.fi/tapahtumat](https://senioriliitto.fi/tapahtumat) tai jäsenkorttiapplikaatiosta.

## Piirien puheenjohtajat ja sihteerit koolla

**PIIRIEN** puheenjohtajat ja sihteerit kokoontuivat vakiintuneeseen tapaan syyskuun ensimmäisenä päivänä Helsingissä. Koolla oli kaikkiaan kymmenen piirin edustajat.

Päivän aloitti liiton uusi puheenjohtaja **Kari Kantalainen**, joka alustuksessaan esitti ajatuksiaan yhdistysten ja liiton toiminnan kehittämiseksi. ”Ei pyörää tarvitse uudelleen keksiä, sovelletaan hyviä käytäntöjä”, sanoi Kari.

Puheenjohtaja painotti, että järjestön

olemassaolon perusta ovat jäsenet ja heidän kokemansa halu osallistua toimintaan. Uusia jäseniä tarvitaan jatkuvuuden varmistamiseksi.

Monipuolinen ja aktiivinen toiminta herättää kiinnostuksen osallistua ja luo edellytykset jäsenmäärän kasvulle, ja näin ollen koko järjestön toimintaa tulee trimmata. Avainasemassa ovat yhdistykset, joiden monimuotoinen, aktiivinen ja näkyvä toiminta mahdollistaa jäsenmäärän kasvun.

Yhdistyksissä aktiivitoimijoiden joukon lisäystä on tuettava, samoin rohkeutta ottaa muualla hyväksi havaittuja toimintamuotoja käyttöön. Yksi tapa on lisätä yhdistysten välistä yhteistyötä.

Päivässä käytiin lisäksi läpi vuoden 2024 suunnittelua, Elämäniloa ja voimaa -risteilyä, sääntömuutosta sekä edunvalvonnan ajankohtaisasioita.

**Teksti** Pia Nyman

## Islanti – maa Amerikan ja Euroopan rajalla

**ISLANTI** on karu, kaunis ja häkellyttävä. Islanti sijaitsee Amerikan ja Euroopan mannerlaatoilla, jotka erkanevat hitaasti toisistaan. Tällä hetkellä laattojen välissä on noin kilometrin pituinen laakso.

Senioriliiton iskuryhmä, 40 rohkeaa senioria, tekivät tutustumismatkan Islantiin. Ensimmäisenä aamuna nautiskelimme Blue Lagoonin mineraalirikkaassa, lämpimässä vedessä kylpemällä. Blue Lagoon sijaitsee noin tunnin ajomatkan päässä Reykjavikista vulkaanisen karussa maisemassa. Iltapäivällä tutustuimme kävellen Reykjavikin keskustaan ja sen komeaan musiikkitalo Harpaan meren rannalla.

Islannissa karuista laavamaisemista siirrytään ihanaan vihreyteen, jossa vuorottelevat tasangot ja vuoret sekä rauhallisuus ja vaara. Uusi Geysir voi ilmestyä moottoritien alle, ja aktiiviset tulivuoret muokkaavat maisemaa edelleen muutaman vuoden välein. Nukkuessamme yhtenä yönä tapahtui pienehkö maanjäristys.

Islantilainen oppaamme **Fridrik** puhui erittäin hyvää suomea. Kävimme tutustumassa Islannin valtion metsään, katsomassa kuumia lähteitä, Geysiriä ja Strokkuria ja ihailemassa jäätiköitä, tulivuoria, monia vesiputouksia sekä Atlantin valtamerä. Kiipesimme myös Seljalandsfossin taakse katsomaan putouksen takaista maisemaa. Islannin runsaslukuiset lampaat laidunsivat vuorten rinteillä ja hevoset laitumilla.

Erittäin siisti hotellimme Reykjavik Lights sijaitsi kävelymatkan päässä Reykjavikin keskustasta keskeisellä paikalla, mistä oli helppo lähteä retkille.

Todella hurmaava maa!

**Teksti ja kuva** Pia Nyman



↑ Senioriliiton iskuryhmä tuntemattoman viranhaltijan patsaalla Reykjavikissa.

MATKALLA

### YHTEYSTIEDOT

Osoitteenmuutoksiin, omaan paikallisyhdistykseen, jäsenyyksiin tai tapahtumiin liittyvissä asioissa ole yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi. Yhdistykset löydät osoitteesta [www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset](http://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, kannatojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

/ ”Varaa paikkasi  
Elämäniloa ja  
voimaa -risteilyltä!” /



RISTEILY

## Tervetuloa senioriristeilylle Tukholmaan!

**H**yvät senioriystävät! Lähde nyt kanssamme seniorien yhteiselle Elämäniloa ja voimaa -risteilylle ja kutsu mukaan ystäväsikin! Luvassa on iloinen seniorien kohtaaminen ja tarjolla todella paljon mielenkiintoista ohjelmaa - asiaa ja viihdettä sopivassa suhteessa. Ja mikä parasta, senioriristeilyllä kohtaat meitä senioreita kaikkialta Suomesta ja voit myös löytää uusia ystäviä.

Risteilyohjelma on perinteiseen tapaan korkeatasoinen ja monipuolinen. Matkassa on mukana iso joukko arvostettuja puhujia ja esiintyjiä sekä runsaasti mielenkiintoisia luentoaiheita kuultavaksi ja koettavaksi. Risteily tarjoaa myös mahdollisuuden vapaamuotoisiin keskusteluihin asiantuntijoiden kanssa seminaariosuuksien jälkeen.

Senioriliiton uusi johto on vahvasti mukana ja tavattavissa koko senioriristeilyn ajan. Eikä unohtaa sovi laivan viihdeohjelmaa. Tarjolla on mukavia elämyksiä, tanssia tähtiartistin siivittämänä, seniorikaraoke ja paljon muuta kokemisen arvoista. Opitaan, kehitetään toimintaamme ja pidetään hauskaa yhdessä. Tule mukaan ja kutsu ystäväsikin tutustumaan senioriliittoon ja järjestön toimintaan, sillä risteilymatkalle kannattaa kutsua mukaan myös uusia, seniorien jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi. Muista kysyä ystäväsi senioriyhdistyksen jäseneksi ennen risteilyä, niin hän pääsee mukaan jäsenhinnalla ja säästää selvää rahaa, sillä ei-jäsenet maksavat risteilystä 30 euroa enemmän!

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

Tapaamisiin iloisella Elämäniloa ja voimaa -risteilyllä 5.-7.2.2024!

**Kari Kantalainen**  
puheenjohtaja  
Kansallinen senioriliitto ry

### Elämäniloa ja voimaa -risteilyllä on luvassa paljon mielenkiintoista ohjelmaa!

**MAHTAVA**, hyvä ja mielenkiintoinen ohjelma. Parasta mahdollista senioriseuraa. Matkalle on lähdössä jo yli 550 senioria! Tätä risteilyä et halua jättää väliin!

Puhujina laivalla ovat mm. näyttelijä **Tom Pöysti**, Euroopan parlamentin jäsenet **Sirpa Pietikäinen**, **Henna Virkkunen** ja

**Petri Sarvamaa**, professori **Martti Häikiö** sekä kyberturvallisuuden professori **Jarno Linné**.

Lisäksi koulutusta annamme digiaiheista, liikunnasta, laki-aiheista, hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta. Kouluttajia laivalla on mukana useista eri organisaatioista.

Viking Gabriella

## Senioriliiton risteily Tukholmaan

Elämäniloa  
ja voimaa  
5.-7.2.2024

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:**

[matkapaajat.fi/senioriliitto](https://matkapaajat.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**

[matkapaajat.fi/senioriliitto](https://matkapaajat.fi/senioriliitto) • p. 010 2323 200 ma-pe 10-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 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  
matkaporjat.fi/  
senioriliitto

**MATKAPORJAT**

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

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

## Ulkoministeriön rahoittama Eurooppa-tiedottamisen hanketapahtuma Oodissa 24.10.

**SENIORILIITTO** tuottaa Suomen ulkoministeriön Eurooppa-tiedottamisen hankeavustuksella tietoa ikäihmisten ihmisoikeuksista Euroopan Unionin alueella syksyn 2023 aikana.

Senioriliitto toteuttaa ulkoministeriön hankeavustuksella kaikille avoimen yleisötapahtuman, joka tarjoaa tietoa ja mahdollisuuden keskustella ikäihmisten ihmisoikeuksista.

Tapahtumassa ovat puhujina muun muassa europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen**, vanhusasiainvaltuutettu **Päivi Topo** ja ihmisoikeuskeskuksen asiantuntija **Sanna Ahola**.

Tapahtuma toteutetaan Helsingin Keskustakirjasto Oodin Kino Reginan

tiloissa 24.10. klo 11:40–14:45. Keskustakirjasto Oodin osoite on Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki.

Hanketapahtuman lisäksi julkaistaan artikkelikokoelma, joka julkaistaan myöhemmin syksyn aikana. Artikkelikokoelman teemoina on muun muassa ikäihmisten oikeuksien kansainvälinen kehys ja ikäihmisten oikeudet EU-parlamentissa.

Tutustu tarkemmin ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan.

Lisätietoja osoitteesta:  
[senioriliitto.fi/edunvalvonta/eurooppatiedottaminen](http://senioriliitto.fi/edunvalvonta/eurooppatiedottaminen)



David Yazbek – Robert Horn

**TOOTSIE – Riemastuttava musikaalikomedia**

LIPUT ma-pe 50 € / 47 € lauantaisin 55 € / 52 €

Hinnat sis. palvelumaksun

Ohjelmistossa myös:

NUMMISUUTARIT • VIHERVAARAN ANNA

LOKKI • EI KERTONUT KATUVANSA

Ryhmäedut jo 20 hengen ryhmälle!

LIPUT 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm)

Ryhmämyynti (03) 752 6000 • [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)



LAHDEN  
KAUPUNGINTEATTERI

Kerää 10 henkilön  
ryhmä ja varaa  
tehdasvierailu!  
[tamsilk.fi/pages/  
tehdasvierailut](http://tamsilk.fi/pages/tehdasvierailut)

LUONNOSTAAN  
**PAREMPI**

Tam Silk on 100 % kotimainen vaatevalmistaja. Tehtaallamme Kangasalla ommellaan neuloksista laadukkaita vaatteita ja asusteita kaiken ikäisille lähes sadan vuoden kokemuksella. Poikkea ostoksille tehtaanmyymäläämme! Ryhmille **10 % alennus** vierailun aikana tehdyistä ostoksista.



EST 1925



*Tam Silk*

Lentolankuja 7, Kangasala

Puh. 050 551 3925

[info@tamsilk.fi](mailto:info@tamsilk.fi) / [tamsilk.fi](http://tamsilk.fi)

# CLUB FOR FIVE JOULUNA 2023

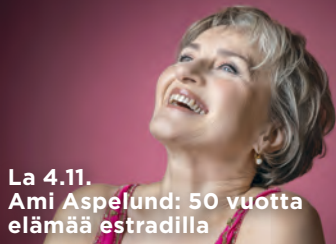
- 5.12. JYVÄSKYLÄ PAVILJONKI  
7.12. ESPOON KULTTUURIKESKUS TAPIOLA  
9.12. KOTKA SATAMA AREENA  
10.12. LAHTI SIBELIUS-TALO  
11.12. TAMPERE-TALO 12.12. MIKKELI MIKAELI  
14.12. SAVOY-TEATTERI HELSINKI  
15.12. SAVOY-TEATTERI HELSINKI  
18.12. SAVOY-TEATTERI HELSINKI  
19.12. SAVOY-TEATTERI HELSINKI  
20.12. VERKATEHDAS HÄMEENLINNA

LIPUT  
ALKAEN  
46€

@CLUBFORFIVE  
CLUBFORFIVE.fi



## ELÄMÄSI TILAISUUS TAMPERE-TALOSSA!



La 4.11.  
Ami Aspelund: 50 vuotta  
elämää estradilla



Su 5.11.  
Pirkko Mannola & Eino Grön



To 14.12.  
Whitney  
- Queen of the Night (UK)

### POIMINTOJA TAMPERE-TALON OHJELMISTOSTA

- To 12.10. Ilmavoimien Big Band: Planeetat  
Ke 13.10. Irina  
Ke 18.10. Tero Saarinen Company & Helsingin Barokkiorkkesteri: Third Practice  
Pe-su 20.-22.10. Blue Man Group (USA)  
Pe 20.10. Olli Soikkeli Quartet feat. Marian Petrescu  
La 4.11. Ami Aspelund: 50 vuotta elämää estradilla  
Su 5.11. Pirkko Mannola & Eino Grön: Edelleen estradilla  
Su 19.11. Carminho (POR)  
To 30.11. Simon & Garfunkel Story (UK)  
La 2.12. Lumiukko -elokuvakonsertti (2 esitystä)  
La-su 2.-3.12. Tampere Kirjafestarit 2023

- Pe 8.12. Jarkko Martikainen: Itse tehty elämä  
To 14.12. Whitney - Queen of the Night (UK)  
La 16.12. Henri Kemppainen: Suuri Taikashow  
Su 17.12. Anna Eriksson: Gloria

#### TUULENSUUN PALATSISSA:

- Ti-to 28.-30.11. Saikkua, kiitos! Osa 1 -komedia: Rooleissa Jukka Rasila, Ville Keskilä ja Kalle Pylvänäinen  
To 14.12. Linda Lampenius & Perttu Kivilaakso



TUULENSUUN  
PALATSI

Hämeenkatu 30,  
Tampere

TAMPEREEN OOPERAN HÄIKÄISEVÄ  
ENSI-ILTA TAMPERE-TALOSSA 2.3.2024



Musiikinjohto Giancarlo Andretta  
Ohjaus Samuel Harjanne

Tampere Filharmonia  
Tampereen Oopperan kuoro  
Kuorokapellimestari Heikki Liimola

Rooleissa mm.  
Marjukka Tepponen  
ja Arttu Kataja

Osta liput:  
tampere-talo.fi

TUTUSTU KULTTUURITARJONTAAN: TAMPERE-TALO.FI

f i t X in @TAMPERETALO

lippu.fi

Osta liput Tampere-talon lipunmyynnistä tai Lippu.fi myyntikanavasta. Yhteystiedot: lipputoimisto@tampere-talo.fi, lippu.fi puh. 0600 900 900 (2 €/min+pvm)

KYSY TARJOUSTA RYHMÄLLESII!  
Ryhmämyynti puh. 03 243 4501 (ma-pe 10-16)  
ryhmamyynti@tampere-talo.fi

Kruunaa  
elämys  
majoituksella:

COURTYARD  
BY HARRITT  
Tampere City

TAMPERE-TALO

## SENIORILIITON MATKAT

### Yhteistyössä Matkaporjat

SENIORILIITON  
EDUSTAJA  
MUKANA  
MATKOILLA

### Montenegron kierros

6 pv, 19.–24.4.2024

Adrianmeren hurmaava  
Montenegro

Kiertomatkan aikana näet ja koet kirstallinkirkkaita merivesiä, jylhiä ja upeita vuoria ja kansallispuistoja sekä idyllisiä keskiaikaisia kaupunkeja. Hintaan sis. suorat lennot ja matkatavarat, majoitus 2 hengen huoneessa aamiaisin, 4 lounasta, 5 illallista, kuljetukset kohteessa, sisäänpääsymaksut kohteissa, paikallisoppaan palvelut ja suomenkielinen opas.



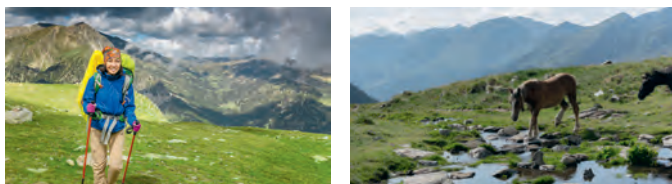
Hinta  
**1874€**  
2hh alk./hlö

### Patikkamatka Andorraan

7 pv, 14.–20.5.2024

Patikointia, upeita maisemia ja paikallisia makuja Andorrassa

Lähde tutustumaan Andorran historiaan ja nykypäivään paikallisten makujen ja kevyen patikoinnin lomassa. Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille, terve-jalkaisille ihmisille. Hintaan sis. suorat lennot ja matkatavarat, majoitus 2 hengen huoneessa aamiaisin, 2 ohjattua patikointiretkä, 5 illallista, kuljetukset kohteessa, sisäänpääsymaksut kohteissa, paikallisoppaan palvelut ja suomenkielinen opas.



Hinta  
**1785€**  
2hh alk./hlö

**VARAA: [matkaporjat.fi/senioriliitto](https://matkaporjat.fi/senioriliitto)**

**matkaporjat.fi**

**p. 010 2323 200 ma-pe 10-16**

Hinta on alkaen-hinta/hlö 2 hengen huoneessa.

Palvelumaksu 0€/netistä,

muutoin 12€/varaus. Tarjoushintoisia paikkoja rajoitetusti.

# MATKAPOJAT

## Yhteismatkailun uudet tuulet!

# Monipuoliset risteilyt Kanariansaarille

Koe Kanariansaaret uudella tavalla – varaa paikkasi Kanarian risteilyllä ja ihastu saarien monipuolisuuteen! Kristinan yhteismatkalla voit itse päättää nautitko mainiosta matkaseurasta vai kierteletkö kohteissa omatoimisesti.

Matkan hinnassa ole jo maksanut majoitukset, kuljetukset, ruokailut ja ohjelman. Voit keskittyä täysillä unohtumattomiin maisemiin, elämyksiin ja kokemuksiin kokeneen matkanjohtajamme opastuksella.

### KANARIANSAARET & MADEIRA

Lähdöt 1.12. ja 23.12.2023 (jouluristeily)

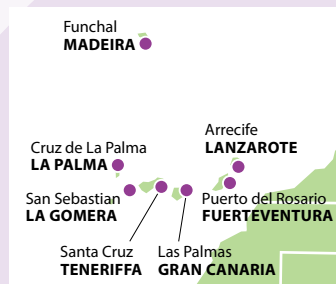
### KUTSUVAT KANARIANSAARET & MADEIRA

Lähdöt 12.1.,  
26.1., 9.2. ja  
24.2.2024

1 vko

Hinnat alk.

1 795 € / hlö



Katso kaikki Kanariansaarten risteilyt:

**[kristina.fi/kanaria](https://kristina.fi/kanaria)**



CRUISES • RAILS • ROPAX

Varaa paikkasi  
**kristina.fi**

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

## Kristina

Yksijäsenisiä yhteismatkoja



Maarit Kuikka

## PATINAN LUKIJAMATKA: KEVÄINEN GDANSK

Itämeren rannan Gdansk on historiallinen, mielenkiintoinen, trendikäs ja kaunis kaupunki. Kevätmatkalla on paljon nähtävää – niin Gdanskissa kuin ympäristössäkkin: Sopot, Gdynia, Malbork! Matkaemäntänä ja Patinan edustajana on senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka.

**Matka-ajankohta ja hinta: 23.-26.4.2024 (ti-pe) • alk. 895,-/hlö**

Hintaan sisältyy: • Finnairin reittilennot Helsinki-Gdansk-Helsinki veroineen • matkatavarat ruumaan 1 x 23 kg/hlö • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Wolne Miasto • lentokenttä- ja muut kuljetukset • hotelliamaiaiset, 3 lounasta, 1 illallinen folklore-ohjelman kera • retkiohjelma: kävelykierros vanhassa kaupungissa, Kolmoiskaupungin retki (Sopot, Gdynia) sis. urkukonsertti Oliwan katedraalissa, retki Malborkin linnaan • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä. Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 125,-.

**TÄRKEÄÄ:** Matka edellyttää minimiosanottajamäärää. Hinnossa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys. Palvelumaksu 20,-/varaus.

Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille (ei esteettömiä kuljetuksia eikä hotelleja, retkillä kävellään). Yksin matkustavan on varattava yhden hengen huone.

### MATKAOHJELMA:

#### Tiistai 23.4.

Aamupäivälento (klo 10.30-11.30) Gdanskiin. Vanhan kaupungin kävelykierros ja tervetulo-lounas.

#### Keskiviikko 24.4.

Kolmoiskaupungin retki: Gdanskista Sopotiin ja Gdyniaan. Sopotissa nähdään myös Euroopan pisin, Itämerelle kurkottava puulaituri. Oliwan katedraalissa lyhyt urkukonsertti. Retkellä lounas.

#### Torstai 25.4.

Vapaata aikaa: ostoksia, kävelyretkiä, museoita. Gdansk on mielenkiintoisten ja vierailunarvoisten museoiden kaupunki. Toisen Maailmansodan museota pidetään Gdanskin parhaana museona. Historiallisessa fransiskaanihuostarissa toimii Kansallismuseo. Myös Merimuseo ja Meripihkamuseo ovat kiinnostavia. Illalla Patinan läksiäisillallinen vanhan kaupungin ravintolassa – kera kasubialaisen eli pohjoispuolalaisen folklore-esityksen.

#### Perjantai 26.4.

Gdanskista kohti sisämaata ja vanhaa Malborkin kaupunkia. Vierailu Nogat-joen rannalla sijaitsevassa, ristiritariajan linnassa. Retkellä lounas. Retki päättyy lentoasemalla, iltalento (klo 19.25-22.25) Helsinkiin.

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

**Matka agentit** 

Mel Brooks & Thomas Meehan



**Osta liput nyt!**

Homma hoituu - The Producers  
**Takuuvarma hittimusikaali**

**Ensi-ilta 9.9.2023**

**Maailmanluokan elämyksiä tarjoaa myös:**



**Onko täällä kuuma?**  
– Lavan täydeltä komiikkaa

**Isä –**  
Sykähdyttävä ja Esko Roineen tähdittämä

Maalari – Juho Rissanen  
**Kantaesitys taidemaalarista**



**Ensi-ilta 28.10.2023**

Antti Heikkinen

**Maailmanluokan huippusyksy**

**lippu.fi**

p. 0600 413 143  
2 € / min + pvm



kuopionkaupunginteatteri.fi

**KUOPION KAUPUNGIN TEATTERI**

## Matkapaikien helpot ja turvalliset matkapaketit lähelle tai kauas

### KANARIANSAARET TAMPEREELTA

Uutuusmatkat Espanjan Kanariansaarille Teneriffalle ja Gran Canarialle suorien lennoin Tampereelta. Kanariansaarilla voit nauttia auringosta, upeista maisemista, rannoista, aktiviteeteista ja hyvästä ruoasta.

### TENERIFFA UUTUUS!

**1 viikko** alk. **798€** /hlö 2 hh

**lähdöt lauantaisin 4.11.2023 - 23.3.2024**  
Teneriffa on Espanjan Kanariansaarten suurin saari ja suomalaisten suosittu lomakohde.

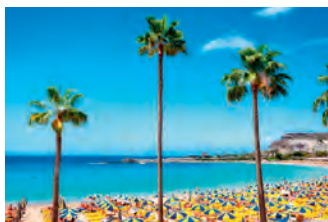
### GRAN CANARIA UUTUUS!

**1 viikko** alk. **758€** /hlö 2 hh

**lähdöt tiistaisin 5.12.2023 - 12.3.2024**  
Miellyttävä ilmasto, aurinko, herkullinen ruoka, edulliset ostokset, harrastusmahdollisuudet ja iltaelämä houkuttelevat Gran Canarialle.

### Matkapakettien hintoihin sisältyy:

- airBalticin lennot Tampereelta
- Matkatavarat
- Kohteessa lentokenttäkuljetukset m/p
- Suomenkielisen oppaan palvelut lentokenttäkuljetuksella
- Majoitus hotellissa aamiaisin



### JOULUMATKAT HELSINGISTÄ

Suomeksi opastetut joulumatkat Keski-Euroopan upeisiin kaupunkikohteisiin.

### SALZBURGIN ALPPIMAISEMAT, 5 pv

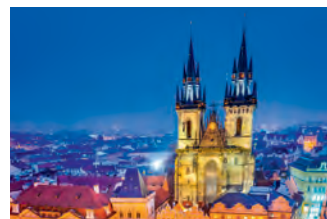
**22.12.2023** alk. **1478€** /hlö 2 hh  
Suomeksi opastettu joulumatka Salzburgiin on täynnä henkeäsalpaavia, satukirjamaisia maisemia. Vierailemme myös mm. Münchenissä, Berchtesgadenissa. St. Bartholomäin pikkukylässä sekä risteilemme kauniilla Königsseellä.

### PRAHAN JA DRESDENIN JOULUTORIT, 4 pv

**30.11. ja 8.12.2023** alk. **868€** /hlö 2 hh  
Koe Prahnan ja Dresdenin joulumarkkinat, jotka kuuluvat ehdottomasti Euroopan parhaimmiston. Lähdetäksään suomeksi opastetulle joulutorimatkalta. Hintaan sisältyy mm. kävelykierrokset Prahan ja Dresdenissä sekä jokilävaristeily Vltava joella.

### SCHWARZWALD JA ALSACE, 5 pv

**22.-26.12.2023** alk. **1468€** /hlö 2 hh  
Suomeksi opastettu joulukuinen matka Saksaan ja Ranskaan. Satukirjamainen Freiburg, idyllinen Triberg ja Ranskan puolella upea Colmar. Tutuksi tulevat myös Saksan Heidelberg ja kylpyläkaupunki Baden-Baden ja kaupunkien joulutorit.



# MATKAPOJAT

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

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

## Senioriliiton adventtiajan matka Pohjois-Saksan joulutoreille 1.– 6.12.2023 (pe-ke) 5 yötä

Helsinki – Travemünde – Lyypekki – Lüneburg – Wismar – Travemünde – Helsinki

Koe samalla matkalla viihdyttävä risteily Itämerellä ja virkistävä joulunalusajan kaupunkiloma saksalaisissa pikkukaungeissa. Rattoisaa laivamatkaa Finnlinesin Ropax - laivalla rytmittävät kiireettömät ateriat ja hyväntuulinen ohjelma. Meripäivien välissä saat nauttia kahden päivän ajan Pohjois-Saksan charmista ja ihastuttavista joulutoreista.

Silmäile Lyypekin arkkitehtuuria, maistele tunnettua marsipania ja tee löytöjä kaupungin lukuisissa liikkeissä. Suolan tuotannolla rikastuneen Lüneburgin hansakaupungin muinainen vauraus näkyy edelleen kauniina vanhoina punatiilirakennuksina. Itämeren rannalla sijaitsevaa Wismarin pikkukaupunkia pääset ihastelemaan myös opastetulla kävelykierröksellä.

**Antoisaa ja niin vaivatonta matkustamista samanhenkisessä matkaseurassa! Senioriliiton edustaja matkalla mukana.**

Hinnat / hlö	2 hlö	1 hlö
B-lk sisähytti 10 m2 (erilliset vuoteet)	815 €	995 €
A-lk ulkoyhti 10 m2 (erilliset vuoteet)	985 €	1105 €
A-lk ulkoyhti 16 m2 (parivuode)	1 060 €	1 190 €
LUX-lk ulkoyhti 16 m2 (parivuode)	1 155 €	1 325 €

**Matkapaketin hintaan sisältyy:**  
Laivamatkat, majoitukset laivassa (3 yötä) ja hotellissa (2 yötä), kuljetukset Saksassa, puolihoito, opastetut kaupunkikierrokset (Lüneburg & Wismar) sekä Kristina matkanjohtajan palvelut.

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla

[www.senioriliitto.fi/joulutorit](http://www.senioriliitto.fi/joulutorit)

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



# Kristina





Pekka  
Mäki-Reinikka  
teki uransa  
kauran parissa.

# Muutakin kuin peruskauraa

Pekka Mäki-Reinikka on ollut kehittämässä suomalaisesta kaurasta suosittua kosmetiikka- ja hygieniatuotetta.

**Teksti** Leena Sorvali  
**Kuvat** Kimmo Brandt, Fazer

**N**yt jo eläköitynyt Fazer-myllyn entinen toimitusjohtaja **Pekka Mäki-Reinikka** tuli kesällä 1985 nuorena junnuvalmentajana Lahteen Kalevan Kisoihin ja kävi samalla reissulla allekirjoittamassa laboratoriopäällikön työ-sopimuksen Fazerin myllyllä.

Muutama vuosi vierähti eri tehtävissä myös leipomokonsernin puolella, kunnes vuonna 2002 silloinen myllynjohtaja **Pekka Kulonen** oli jäämässä eläkkeelle ja tiedusteli, olisiko kaimalla halukkuutta jatkaa hänen tehtävässään. Tuolloin mylly jauhoi vain vehnää ja ruista.

– Ruis oli silloin päivän sana, mutta kaura väreili jo taustalla, Mäki-Reinikka kertoo.

Tieteellisissä julkaisuissa alkoi esiintyä uutisia kauran hyvistä terveysvaikutuksista myös iholle, kuten ryppyjen tasoittajana ja herkän ihon rauhoittajana. Vuonna 2008 EU:n terveysväittämien muuttuessa kauralle hyväksyttiin vahvemmat terveysväittämät.

**Suomalaista kauraa iholle.** Fazer rakensi ensimmäisen kauramyllynensä vuonna 2013. Kauran jatkojalostus otti merkittävän harppauksen, kun porukkaan onnistuttiin rekrytoimaan elintarviketek-

Kauraöljy on mielenkiintoinen raaka-aine, joka sopii erittäin hyvin ihonhoitoon ja kosmetiikkaan.

# Knoppi!

**TIESITKÖ,** että kauraöljyllä on ihoa hoitavia ominaisuuksia. Toimittajalla oli vaikea-asteinen atooppinen ekseema, ja ensi sivelystä lähtien ihottuma alkoi parantua!



nologi, tohtori **Markku Mikola**. Tämä oli jo pitkään tutkinut kauran ominaisuuksia ja vaikutuksia.

Mikola tiesi, että VTT:llä oli myynnissä patentti, jolla kaurasta voidaan eristää muun muassa betaglukaania, kauratärkkelystä ja proteiineja. Hiilidioksiduuttomenetelmällä kaurasta saatiin kauraöljyä ilman lopputuotteeseen jääviä jäämiä.

Fazer lisensoi VTT:n kehittämän ja patentoiman teknologian ja alkoi vuonna 2015 jatkojalostaa kauraa teollisuuden tarpeisiin kosmetiikan aineosana.

– Uusi kauramyylly valmistui vuonna 2017. Muutaman vuoden päästä sen viereen nousi toinen, edellistäkin isompi kauramyylly.

– Tuntui hieman huvittavalta, kun ensi kertaa myllyltä lähti ryhmä kosmetiikkamessuille. Se oli melkoinen muutos meidän bisneksessä. Minä päätin itse pysyä elintarvikepuolella, mutta tuin ja seurasin kollegojen hienoja ponnistuksia kosmetiikan omassa maailmassa, Mäki-Reinikka jatkaa.

Nykyisin Mikola on Fazer Myllyn tuotekehitysjohdaja.

**Perinteistä, terveellistä ja turvallista.** Kauran terveydellisiä ominaisuuksia on hyödynnetty vuosisatoja.

– Tuttavani, jolla oli ollut iho-ongelmia, kertoi, miten vanhan kansan ihmiset olivat kehottaneet häntä menemään pariksi tunniksi kauralaariin kylpemään, ja hänen ihonsa rauhoittui, Mäki-Reinikka kertoo.

Kaura on ollut Markku Mikolalle intohimo jo lapsesta lähtien, jolloin hän keräsi kauraa pellon pientareelta vilja-alan tutkijaisänsä kanssa. Kaura oli jo tuolloin tutkimusaiheena kansainvälisesti kiinnostava. Tietoisuus synteettisten ainesosien haitallisista vaikutuksista terveydelle ja ympäristölle on saanut kuluttajat vaatimaan parempia vaihtoehtoja. Mikola kertoo, että Fazerin kauraöljy uutetaan hellävaraisella, liuotinvapaalla CO<sub>2</sub>-menetelmällä. Öljyn hyödyt perustuvat sen luontaiseen antioksidanttivaikutukseen sekä hyvään rasvahappokoostumukseen.

– Fazerin kauraöljy on ihanteellinen valinta luonnollisia ja vastuullisia kosmetiikka- ja hygieniatuotteita suosiville, Mikola sanoo.

KUKA?

## Pekka Mäki-Reinikka (67)

- ✘ Syntynyt Nurmossa, asuu Lahdessa
- ✘ Fazer Myllyn toimitusjohtaja (eläkkeellä)
- ✘ Viljateknologi, maa- ja metsätaloustieteen maisteri
- ✘ Leipuriliiton kultainen ansiomitali
- ✘ Vesipallon Suomen mestari
- ✘ MM-kisatason lanamies pituushypyssä
- ✘ Opastaa ja valmentaa nuoria Lahden Ahkerassa
- ✘ Päijät-Häme-mitali

## / ”Kauran terveydellisiä ominaisuuksia on hyödynnetty vuosisatoja.” /



↑ Kauran käyttömahdollisuudet ovat rajattomat, sillä se on viljana neutraali ja hyvin muuntuva, Fazerin tuotekehitysjohtaja Markku Mikola uskoo.

### Jyvät käytetään kuoria myöten.

Fazer valmistaa kaurasta myös ksylitolia. Sen valmistusmenetelmä on patentoitu kiertotalousinnovaatio, jossa kauramyllyn aiemmin hävikiksi jääneet kauran kuoret jalostetaan makeutusaineeksi ja kosmetiikan tehoaineeksi soveltuvaksi ksylitoliksi. Kaurasta valmistettu ksylitoli tehostaa ihon suojakerroksen palautumista ja uudistumista sekä auttaa säilyttämään kosteuden iholla. Ksylitoli rauhoittaa ärtynyttä ihoa ja voi vähentää punoitusta estämällä verisuonituksen lisääntymistä iholla. Lisäksi ksylitolilla on antibakteerinen vaikutus, joten se tasapainottaa ihon mikrobistoa estämällä haitallisten mikrobien lisääntymistä.

Suurin osa pohjoismaisesta kaurasta, josta Fazerin kauraöljy ja ksylitoli valmistetaan, viljellään lähellä Fazerin omia tuotantolaitoksia.

– Valmistusprosessista jäljelle jäävä

kaurankuorimassa hyödynnetään bioenergian tuotannossa. Se mahdollistaa tuotantoprosessin mahdollisimman pienen hiilijalanjäljen, Mikola kertoo. Kosmetiikkamarkkinoilla etsitään jatkuvasti uusia, mielenkiintoisia raaka-aineita, joiden avulla voidaan vastata vastuullisesti valmistettujen ainesosien kysyntään. Fazerin kanssa yhteistyötä tekevät yritykset, kuten Lumene, Berner ja Nordic Beauty Inc, käyttävät useissa tuotteissaan Fazerin kauraöljyä ja ksylitolia.

– Käytämme tulevaisuudessa kauraa yhä enemmän kiertotaloudellisena ja pysyvänä ratkaisuna elintarvikkeissa ja kosmetiikassa. Tutkittuun tietoon perustuva tekeminen on meillä Fazerilla tärkeää, Mikola sanoo.

Mikola uskoo, että kaura löytää tulevaisuudessa tiensä mitä erilaisimpiin tuotteisiin.

1985

Pekka Mäki-Reinikka muuttaa Lahteen ja aloittaa laboriopäällikkönä Fazer Myllyssä.

2002

Mäki-Reinikka nimitetään Fazer Myllyn toimitusjohtajaksi.

2013

Fazerin ensimmäinen kauramyllly rakennetaan.

2017

Fazer Mylly rakentaa toisen kauramylllyn.

2023

Fazerin Myllyn kauraöljyä ja ksylitolia hyödyntävät mm. Lumene, Berner ja Nordic Beauty Inc.

# Ideoita kotona tehtävään fysioterapiaan

Kotiharjoitukseen sopii kaksi hyvää liikettä, jotka voit tehdä kätevästi omassa kodissasi.

Vinkit kotijumppaan antoi Kotifysio

## Lantion nosto

### Ensimmäinen harjoitus

on lantion nosto makuuasennossa.

Tee tämä harjoitus aamulla herätessäsi ja illalla ennen nukkumaanmenoa. Aloita asettumalla makuulle, taivuta polviasi ja kohota lantiota ylös lattiasta rauhallisesti.

Suorita harjoitus esimerkiksi (3x10) kolme sarjaa kymmenen toiston verran aamulla ja illalla.

## Ylösnousu tuolilta

### Toinen mainio kotiharjoitus

on ylösnousu tuolilta. Tämä harjoitus on helppo yhdistää kodin askareisiin. Voit tehdä esimerkiksi viisi nousua joka kerta, kun nousest tuoliltasi. Tähän sopii hyvin muun muassa keittiö tai olohuone ympäristö.

## Muista hyötyliikunta

**Muista, että monipuolinen** harjoittelu on mahdollista missä tahansa oletkin. Voit hyödyntää kotiaskareita, kuten imurointia, tasapainon ja kunnon harjoittamiseen. Jopa nurmikon leikkaaminen tai pesukoneen täyttäminen ovat hyviä harjoituksia, joiden vaikutus kehon hyvinvointiin on usein aliarvioitu.

## Valitse portaat

**Kodistasi lähtiessäsi ja** palatessasi takaisin kotiin valitse mieluiten portaat hissien sijaan. Portaiden käyttäminen tarjoaa erinomaisen lisäharjoituksen keholle. Voit esimerkiksi valita käveltäväksesi vain ne kerrokset, jotka tuntuvat hyvältä, ja sen jälkeen ottaa hissien loppumatkalle. Valitse siis aina portaikko hissien sijaan!

/ ”Kotijumppaan voi käyttää apuvälineenä vaikka tuolia.” /



# Sieniruukku karjalaisella otteella

Sienten monipuolinen käyttö on osa itäistä ruokakulttuuria.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuvat Kari Martiala ja iStock

**K**arjalainen ruokatalous on saanut vaikutteita sekä idästä että lännestä, mutta monet piirteet yhdistävät sen itäeurooppalaiseen uuniruokatalouteen. Itäeurooppalainen yhteys on syntynyt jo keskiajalla.

Sienistä tehtiin ruokaa Karjalassa jo ennen kuin niiden käyttö levisi muualle Suomeen.

Itäisessä Suomessa lapsia opetettiin keräämään sieniä, joista tuli taittaessa maitoa. Puhdistamisen jälkeen sieniä

liotettiin usean päivän ajan aina välillä vettä vaihtaen, jolloin sienet eivät maistuneet niin kirpeiltä.

Yleisimmin sienet säilöttiin suolaan, ja käyttöönottaessa niistä liotettiin liika suola pois. Vanhastaan Raja-Karjalassa ja Karjalan kannaksella käytettiin haperoita, rouskuja ja tatteja. Vasta 1700-luvulla sienistä alettiin tehdä ruokia savokarjalaisella ruokatalousalueella, lähinnä Pietarin kaupan vaikutuksesta.

Erilaisia sieniruokia valmistettiin vielä 1800-luvun lopulla vain Kymin ja Pielisjärven välisen linjan itäpuolella. Karjalainen siirtoväki ja ruoanvalmistuskurssit lisäsivät sienien käyttöä. Varsinkin maitosieniä – karvalaukkuja, haapasieniä ja rouskuja – suolattiin sekasieniksi. Tuoreista sienistä tehtiin kermalla höystettyä sienisalaattia.

Tämän herkullisen ruoan loppukypsentyminen eli gratinointi tapahtuu uunissa, joka on yksi karjalaisen ruoanvalmistuksen tunnusmerkeistä. Uuni oli lämmin miltei aina. Suurin osa ruoista valmistui uunissa erilaisissa poteissa ja sukunoissa. Uuniruukkuja kutsuttiin yleensä poteiksi.

Lue lisää: *Karjalainen keittiö* (Karisto 2015).



Suppilovahveroita voi löytyä lumentuloon asti.



## Gratinoitu sieniruukku

4 hengelle

100 g suppilovahveroita  
1 dl smetanaa  
1 dl kermaa  
50 g sipulia  
1 rosmariininoksa  
1/2 tl suolaa  
100 g vuohenjuustoa  
pippuria myllystä

Kuullota suppilovahveroita ja sipulikuutioita muutama minuutti. Lisää smetana ja kerma sekä rosmariininoksa. Anna hautua noin 10 minuuttia, mausta suolalla ja pippurilla. Laita sienimuhennos ruukkuun ja vuohenjuustoviipale päälle. Anna gratinoitua uunissa 180 asteessa noin 10 minuuttia.

Voit käyttää tähän ruokaan juuri niitä sieniä ja juustoja, joita haluat.



# Pähkinät

**RISTIKKOON 3/2023** saapui 132 vastausta. Voittajia olivat: Eila Vuolle Loimaalta, Liisa Kohal Kouvolaasta ja Sirkka Kolppanen Espoosta. Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on **8.11.2023**. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki (kuoreen merkintä "Ristikko") tai lomakkeella osoitteessa [www.senioriliitto.fi/ristikko](http://www.senioriliitto.fi/ristikko). Ratkaistu ristikko tai kuva ratkaistusta ristikosta tulee aina liittää mukaan. Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Petri Lehtinen ja Heli Kärkkäinen

**OLEN AIKA FIKSU, KOTIPAIKKA RIKSU, NIMENI ON NIKSU!**

**HE-TEKAN VERBI info**

**LO-TOSTA VOITTA-NEELLE hen-getär**

**jär-vi**

**LÄHI-ITÄÄ**

**LAIS-KUUS**

**RAHA-PE-LEJÄ**

**PAI-NO**

**KAARI**

**ÄIDIN-VEL-JIÄ**

**YKSI-S-TÄÄN**

**VEI-KATA**

**PEI-TELLÄ**

**METALLI**

**TYKIS-TÖÄ OXLEY**

**KYSEI-SEEN PAIKKAAN**

**MARTI-KAINEN**

**SATA-MA-SELKÄ**

**KOTRO**

**Tina**

**LAN-NOITE**

**ETE-LÄSSÄ**

**USKON-NOL-LINEN**

**MEL-KEIN**

**HELMEN-KALAS-TAJA ITKU**

**SUURIN-PIIR-TEIN**

**HOI-TOJA OOA**

**PE-TOLLI-NEN 51%**

**SOI-TIN**

**PII-PUIS-TA**

**talous-alalla**

**ESKO JUHANI**

**LIEN-SIOILLE NY-TYSTÄ**

**SAN-KARI IN-TER-COLLI-ANDER LAULAJA MARIA**

**TU-HO**

**1/3**

**YOS-HIKO**

**OSA-VAL-TIO**

**RUOTSIN MIEHIÄ**

**Atik Ismail**

**HÄ-PEÄÄ**

**KAK-SIK-KOJA**

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

Vastaa  
ja voita!

## Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi 8.11.2023 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 **Hilja Laitakari** Helsingistä.



# 10

## KYSYMYSTÄ

**1) Missä maassa Alexander Stubb on väitellyt tohtoriksi?**

- a) Hollanti
- b) Britannia
- c) USA

**2) Millä tuloksella Wilma Murto voitti seiväshypyn Euroopan mestaruuden Münchenissä viime vuonna?**

- a) 465
- b) 475
- c) 485

**3) Missä sijaitsee Chape-museo?**

- a) Raaseporissa
- b) Turussa
- c) Raisiossa

**4) Millä vuosisadalla solmittiin Pähkinäsaaren rauha?**

- a) 1200-luvulla
- b) 1300-luvulla
- c) 1400-luvulla

**5) Minkä Suomen maajoukkueen ”brändinimi” on Helmarit?**

- a) Naisten koripallomaajoukkueen
- b) Naisten salibandymaajoukkueen
- c) Naisten jalkapallomaajoukkueen

**6) Patinan lukijamatka suuntautuu joulukuussa Euroopan joulutoreille. Minkä maan pääkaupunki on Bratislava?**

- a) Slovakia
- b) Slovenia
- c) Bosnia-Hertsegovina

**7) Mikä on Sauli Niinistön toinen etunimi?**

- a) Väinämö
- b) Untamo
- c) Aarno

**8) Seilin saarella lepra- ja mielisairaaloineen on mielenkiintoinen historia. Milloin siellä sijainnut sairaala lopetettiin?**

- a) 1940
- b) 1962
- c) 1971

**9) Mikä on Suomen eteläisin tunturi?**

- a) Riisitunturi
- b) Sokosti
- c) Iso-Syöte

**10) Paljonko oli valtiovarainministeriön vuodelle 2024 elokuussa ehdottaman budjetin menojen loppusumma?**

- a) 85,3 miljardia euroa
- b) 86,2 miljardia euroa
- c) 87,2 miljardia euroa



# Menot

## Kuvitellut kankaat Suomen käsityön museossa

**SUOMEN KÄSITYÖN** museossa Jyväskylässä 9.9.–3.12.2023 esillä olevan *Kuvitellut kankaat* -näyttelyn nimi viittaa tekstiilitaiteilija, taiteilijaprofessori **Merja Keskinen** (s.1959) työskentelyprosessiin. Keskinen toteuttaa teoksensa kehittämällä kudonta-tekniikalla eri kokoisista osista ja väri-listen, toistuvien elementtien muodostelmista. Vuonna 1988 Taideteollisesta korkeakoulusta (nyk. Aalto yliopisto) maisteriksi valmistunut Keskinen on työskennellyt vuosia suunnittelu- ja asiantuntijatehtävissä Finlaysonin ja Ahlmedahlsin julkisten tilojen tekstiilimallistojen parissa. Tekstiilitaiteilijat TEXO ry palkitsi hänet Vuoden Tekstiilitaiteilijan tunnustuksella 2019, ja Taiteen edistämiskeskus myönsi Keskiselle valtion viisivuotisen taiteilijaprofessoriapurahan vuosille 2022–2026.

➤ [craftmuseum.fi](http://craftmuseum.fi)

## Johanna Försti Tikkurilan kirkossa

**TIKKURILAN KIRKOSSA** kuullaan pe 13.10. klo 18 sielukkaasta äänestään ja vahvoista tulkinnoistaan tunnettua säveltäjä-laulaja **Johanna Förstiä**. Soul-gospel-konsertissa vaikuttavat hänen lisäksi **Mikko Helevä** (koskettimet), **Juho Kivivuori** (basso), **Mamba Assefa** (lyömäsoittimet). Karismaattista laulajatarta on kuultu muusikkona eri kokoonpanojen lisäksi myös TV-ohjelmissa, mm. Tähdet, tähdet ja Tanssii tähtien kanssa.

➤ [vantaanseurakunnat.fi/tapahtumat](http://vantaanseurakunnat.fi/tapahtumat)



RAKASTAJAT-TEATTERI

## Seela Sella ja Esko Roineen Rakkauskirjeitä

**RAKASTETUT** näyttelijät **Seela Sella** ja **Esko Roine** nähdään Porin Kehräämön lavalla 17.10. klo 18.30. *Rakkauskirjeitä* on elämänmakuinen tarina lapsuudenystävistä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä kirjeitse läpi vuosikymmenten.

He elävät tahoillaan elämäänsä, rakentavat uraa ja parisuhteita, keski-ikäistyvät ja vanhenevat. Toisinaan jompikumpi ehdottaa tapaamista.

Tätä näytelmää ovat maailmalla aiemmin esittäneet lukuisat toistan toistaan kuuluisimmat näyttelijät, mm. **Elizabeth Taylor**, **Gerard Depardieu**, **Mia Farrow**, **Tom Hanks** ja **Mel Gibson**. Näytelmän luonteeseen kuuluu, että sitä ei missään nimessä saa opetella ulkoa, vaan esitys tapahtuu hetkessä, tässä ja nyt. Luvassa ei ole pikkusievää muistelu tai kaihoisaa nostalgiaa, vaan kirjeenvaihto on aitoa ja elämänmakuista, räpävitöntä ja hauskaa. Ke 18.10. klo 18.30

➤ [rakastajat.fi/rakkauskirjeita](http://rakastajat.fi/rakkauskirjeita)

↑ **Seela Sella ja Esko Roine** lavalla yhdessä.

↓ **Kansallisteatterissa** pohditaan **Pentti Linkolan arvoitusta**.

## Linkolan arvoitusta ratkaisemassa

**PENTTI LINKOLA** (1932–2020) on tuttu kaikille suomalaisille. Mutta kuka hän oikeastaan oli? **Eeva Putron** ja **Atro Kahiluodon** kirjoittama *Pentti Linkola – kaltaisemme?* ei ole perinteinen elämäkerta, vaan pikemminkin sarja vaikutelmia, näkyjä ja välähdyksiä sekä henkilökohtaisia oivalluksia Linkolasta ja hänen ajatuksistaan. Esityksen tausta-aineistona on käytetty muun muassa **Riitta Kylänpään** Tieto-Finlandia -palkittua teosta *Pentti Linkola – ihminen ja legenda* (Siltala, 2017). Esitykset 13.9.–2.12.2023.

➤ [kansallisteatteri.fi](http://kansallisteatteri.fi)



KANSALLISTEATTERI



OOPPERA  
BALETTI

# Kevään liput ja tarjoilut myynnissä nyt

JOHN CRANKO – SERGEI PROKOFJEV

## Romeo ja Julia

Baletti 20.1.–7.2.2024

FRANCIS POULENC

## Karmeliittasisaret

Oopperan ensi-ilta 26.1.–23.2.2024

PJOTR TŠAIKOVSKI

## Jevgeni Onegin

Ooppera 9.2.–19.3.2024

KRZYSZTOF PASTOR – WOJCIECH KILAR

## Dracula

Baletin ensi-ilta 1.–23.3.2024

GIUSEPPE VERDI

## Simon Boccanegra

Oopperan ensi-ilta 22.3.–26.4.2024

IGOR STRAVINSKY

## Stravinsky-ilta

Baletin ensi-ilta 19.4.–18.5.2024

RICHARD WAGNER

## Jumalten tuho

Oopperan ensi-ilta 17.5.–4.6.2024

LIPUT

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

Puhelinpalvelu 09 4030 2211

Ryhmämyynti 09 4030 2210

ma-pe 10–17

VARMA STOCKMANN

# Syyskausi on avattu!

**Arki syrjään – astu laivaan!  
Matkakuume valtaa Itämeren  
Punaisilla laivoilla.**

Tänä syksynä tanssitaan aalloilla, nautitaan pöydän antimista ja ihastutaan merimaisemiin parhaassa matkaseurassa.

Alkuviikon lähdöillä seniorihinnat.

**P**unaisilla laivoilla tanssitaan useita kertoja viikossa Suomen kirkkaimpien iskelmätahtien ja orkestereiden johdolla sekä Helsingistä että Turusta.

**V**iking Glorylla risteillään huippuviihteen parissa viikon jokaisena päivänä – myös alkuviikosta! Legendaarinen PAF Bingo, Glory Games ja Café Glory kuuluvat vakiosuosikkeihin.

Lue lisää viihdestä ja erikoisristeilyistä:  
**[vikingline.fi/viihde](http://vikingline.fi/viihde)**

## Vinkit!

Helsingistä

**26.10.2023**, Suuri Käsityö -lehden matka  
Sy & Hantverksfestivalen -käsityömessuille.

**9.11.2023**, Elämän iloa! -risteily Piia Korisevan seurassa  
Tallinnaan.

Turusta

**5.11.2023**, Tanssin tähdet -risteily Viking Gracella.

**14.-31.1.2024**, Musiikkikomedia Parisuhdepelejä  
Viking Gracella.

**Y**hdessä on hausempaa! Mausta risteily Viking Events -ohjelmalla, kuten juoma-  
maistiaisilla, karaokella tai tanssikurssilla.  
Ideoimme ohjelman yhdessä!



*Hintansa arvoisin Itämerellä*