

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
5/2023

Patina

*Hyvää
joulu!*

PAINAVA SANA

Presidentti-
ehdokkaat
tentissä

TEEMA

Joulunviettoon
ei ole yhtä
kaavaa

VAIKUTTAJA

Arkkipiispa
arvostaa
senioreita

Pukkina koko ikä

Timo Pakkanen, 79, ei
aio jäädä eläkkeelle.



Uutuus: Flanderin kierros **BELGIASSA**

Koe Belgian mielenkiintoiset ja trendikkäät kaupungit: Bryssel, Antwerpen ja Brugge.

Matkalla retkiä ja 3 lounasta.

24.-27.5. • alk. 1.395,-

PÄÄSIÄISMATKOJA

LONTOO 28.-31.3. • alk. 925,-

HARRY POTTER -maailma ja Lontoo
28.-31.3. • alk. 1.185,-

TARTTO 29.3.-1.4. • alk. 435,-

LAHEMAA ja kartanoita Virossa
29.3.-1.4. • alk. 425,-

VILNA ja Trakain linna 29.-31.3. • alk. 730,-

BRATISLAVA-WIEN 29.3.-1.4. • alk. 1.230,-

WIEN 29.3.-1.4. • alk. 1.295,-

MILANO ja Como-järvi 29.3.-1.4. • alk. 1.490,-

TEEMAMATKOJA

PITKÄ LOMA Espanjan aurinkorannikolla
20.1.-12.2. / 5.2.-2.3. • alk. 1.440,-

KYLPYLÄVIIKONLOPPU Haapsalussa
22.-25.2. / 29.3.-1.4. / 18.-21.4. / 16.-19.5.
• alk. 360,-

AL ANDALUS – kiertomatka Andalusiassa
17.-24.3. • alk. 1.690,-

VAELLUS Santiago de Compostelaan
5.-13.4. • alk. 1.769,-

Kiehtova **MALTA** 13.-20.4. • alk. 1.290,-

AMSTERDAM ja kukkien Hollanti
16.-19.4. / 2.-5.5. • alk. 1.275,-

Iloinen **DUBLIN** 17.-20.4. • alk. 930,-

AGATHA CHRISTIEN Englanti
18.-22.4. / 23.-27.5. • alk. 1.795,-

TÜRIN KUKKAMARKKINAT Virossa
17.-19.5. • alk. 250,-

Ylläty **OSLOSTA** 24.-26.5. • alk. 780,-

Donna Leonin **VENETSIA** 3.-6.6. • alk. 1.125,-

KAIKKI MATKAMME SOPIVAT MYÖS SENIORIYHDISTYSTEN RYHMILLE – MYÖS KAIKKI MUUT RYHMÄMATKAT TILAUKSESTA!

Mietteitä jouluun ja uuteen vuoteen

Suomi valmistautuu vaihtamaan presidenttiä, kun arvostamamme Tasavallan presidentti **Sauli Niinistön** yhteensä 12 vuotta kestäneet toimikaudet ovat tulleet päätökseen. Presidenttikisaan on ilmoitautunut joukko ehdokkaita, joista osa on vastannut Patina-lehden kyselyyn. Ennen vuoden 2024 ensimmäisen Patinan ilmestymistä tiedämme, kuka johtaa maatamme seuraavat kuusi vuotta. Ehkä hän on yksi kyse-lyymme vastanneista?

Maamme tarvitsee vahvan johtajan. Tämän vahvistaa myös *Miten meillä menee? Katsaus suomalaisten mielenmaisemaan 2023* -tutkimus, joka julkaistiin lokakuun lopussa. Sen mukaan selkeä enemmistö (70 %) luottaa suomalaisen yhteiskunnan kykyyn ratkoa ongelmia. Mutta: vajaa puolet naisista pitää yhteiskuntaamme reiluna, miehistä vain hieman yli puolet. Viidennes vastaa- jista arvioi voimavaransa heikoiksi. Luvut kertovat yhteiskuntamme kahtia- jakautuneisuudesta. Tulevan presidentin on hyvä olla myös arvojohtaja, joka huolehtii kansakunnan yhtenäisyydestä ja muistuttaa turvaverkkojen tar- peesta.

Näin joulun aikaan on useita tapoja tukea yhteiskunnan vähempi- osaisia. Pelastusarmeijan joulupadat ovat tuttu näky monissa kaupungeissa. Kauppakeskuksiin ilmestyy joulukuusia, joiden oksille on ripustettu lasten joululahjatoiveita. Vapaaehtoisjärjestöt lahjoittavat rahaa seurakuntien dia- koniatyöhön tai ostavat vähävaraisille perheille ruokalahjakortteja. Hurstin perhe jo neljännessä sukupolvessa järjestää joulujuhlan. Joulun lähei- syys saa meidät auttamaan. Toki avun tarpeessa olevia soisi autettavan muulloinkin.

Kansallisen senioriliiton toiminnassa vuosi 2024 tulee olemaan työntäyteinen, kuten voitte lukea sivulta 27. Oma vuoteni sisältänee kodin remontin ja kesämökin lattian maalauksen. Eli pölyä ja paikkojen epäjärjestystä on ainakin luvassa. Hermoja koetellaan.

Parhainta joulua ja levollista mieltä alkavan vuoden kynnyksellä. Tehdään vuodesta 2024 yhdessä elämäniloinen ja voimaannuttava.



Maarit

Maarit Kuikka
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



”Kunnioitan ja arvostan jokaista kilpakumppaniani, ja siinä hengessä aion tämän kampanjan käydä.”

Alexander Stubb
28.10.2023



Liika sisu on haitaksi, koska se voi sumentaa järkevän ajattelun, väittää Helsingin yliopistossa tehty tutkimus.



Hiljaisuudessa kasvaa kyky tunnistaa omat kaipaukset ja nähdä maailmanmenoa etämmältä, kertoo piispa Mari Leppänen Kirkko ja kaupunki -lehdessä 9.11.2023.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 5/2023

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTSEERI** Miina Poikolainen **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
TAITTO Omnipress Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO PunaMusta Oy **KANSIKUVA** Timo Porthan **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 28.2.2024



Painotuotteet
4041-0619



6

Timo Pakkanen on tullut tunnetuksi joulupukkina.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Kymenlaakson hyvinvointialue ja Sana sinulle.

13

Kolumnivuorossa **Suvi-Anne Siimes**.

14

Teemassa jaetaan joulumuistoja.

20

Vaikuttaja. Haastattelussa arkkipiispa **Tapio Luoma**.

22

Painava sana. Presidenttiehdokkaat tentissä.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset jäsenille.

27

Senioriliiton vuosi 2024 pähkinäkuoressa. Edunvalvontakyselyn tulokset.

28

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

34

Senioriliiton tapahtumakalenteri. Uusi toimitusneuvosto.

38

Vielä ehdit mukaan senioriliiton Elämäniloa ja voimaa -risteilylle!

42

Ajan henki. Professori **Tuomas Heikkilä** kertoo joulurauhan julistuksen vaiheista.

46

Ruoka. Valmista joulukalkkuna Amerikan malliin.

48

Ristikko ja 10 kysymystä.

Teemat Joulunvietto ja presidentinvaalit

Joulutunnelma
syntyy perinne-
ruuista ja lasten-
lapsista - tai
jostain ihan
muusta!
S. 14



ISTOCK

Patina

Osallistu Patinan tekemiseen!

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

Omnipress

Värehteankatu 8
01300 Vantaa TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilmistymispäivä 28.2.2024.



Henkilöjutun kirjoittaja Hanna Ojanpää: **"Timo Pakkanen** tapaaminen oli juuri niin sydämellinen kuin joulupukin kohtaaminen voi vaan olla. Täytyy sanoa, että nyt on ihminen oikeassa tehtävässä. Pakkanen tarinat ja olemus loivat loppuvuoteen valoa ja toivoa paremmasta. Suomalaisen lasten ilahduttamisen lisäksi hän on vienyt maattamme maailmankartalle ainutlaatuisella tavalla. Ja matka jatkuu. Tämän haastattelun myötä on taas helppo uskoa joulupukkiin."



Joulupukin toimisto sijaitsee Helsingin Töölössä. Pakkanen tulee sinne joka ikinen päivä, olipa arki tai viikonloppu.

Joulupukki matkaan jo käy

Suomen tunnetuin joulupukki Timo Pakkanen on ilahduttanut ihmisiä ympäri maailman jo 63 vuoden ajan. Hän ei haikaile eläkkeelle, sillä joulupukki vain paranee vanhetessaan.

Teksti Hanna Ojanpää | Kuvat Timo Porthan

Laulutaidosta se jäi kiinni. **Timo Pakkanen**, 79, haaveili opettajan urasta, mutta oppikoulun ensimmäisellä luokalla saatu kuutonen laulutaidosta laski keskiarvoa liiaksi.

– Kaksi vuotta vanhempi veljeni **Jukka Pakkanen** neuvoi minua laulamaan niin huonosti, että saisin todistukseen viivan, sitä kun ei laskettaisi mukaan. Siihen joka tapauksessa jäi opettajan haaveet, Pakkanen muistelee.

Mutta ehkä tulevaisuudella olikin nuoren Pakkanen varalle muita suunnitelmia. Näin voi todeta, kun vastassa istuu itse joulupukki.

Pukki ovella kolkuttaa. Timo Pakkasta on syystäkin tituleerattu Suomen tunnetuimmaksi joulupukiksi. Tähän jouluun mennessä hän on sonnustautunut joulupukin nuttuun 63 vuotta, ja marraskuussa hän matkasi kystyymissään 20. kerran Japaniin. Partaakin on ollut omasta takaa jo 56 vuotta, joulupukin roolissa

toki jakkihärän karvalla kuorrutettuna. Mutta miten ihmeessä kaikki sai alkunsa?

– Muutimme Helsingin Lauttasaaresta Espoon Haukilahteen vappuna 1961. Pihapiirissä oli kaksi kuuden perheen rivitaloa, ja osallistumalla kaikkiin pihatalkoisiin tutustuin sosiaalisena nuorena miehenä pian asukkaisiin. Joulun lähestyessä kaksi perhettä kysyi minulta, tulisinko heille joulupukiksi. Suostuin sen kummemmin miettimättä, vaikka äidilläni olikin melkoinen urakka tehdä minusta, 17-vuotiaasta nuorukaisesta uskottava joulupukki. Siihen aikaa minulla ei ollut sen enemmän partaa kuin vatsaakaan, mutta ystävälliset silmät ja joulupukin nenä minulla oli.

Seuraavana vuonna Pakkanen laittoi ilmoituksen paikallisen ostoskeskuksen kaupan ilmoitustaululle, ja keikkoja kertyi jo kahdeksan. Pikkuhiljaa kysyntä laajeni Espoosta lähikuntiin. Sittemmin Pakkanen ei



↑ Ystävälliset silmät ja joulupukin nenä auttoivat Pakkasta muuntautumaan joulupukiksi jo 17-vuotiaana. "Siihen aikaan minulla ei ollut partaa eikä vatsakaan."



KUVA: COCA-COLA

↑ Coca-Cola teki punanuttuisesta joulupukista tunnetun.

Punainen nuttu luotiin Ahvenanmaalla

Kiltit silmät, valkoparta, punaiset posket ja nuttu. Vai sittenkin jotain muuta? Ehkä nuttu onkin vihreä ja itse hahmo pelottava maahinen? Näin arvuuteltiin aina vuoteen 1931 saakka. Silloin Coca-Cola Company esitteli joulumainoksissaan ensimmäistä kertaa valkopartaisen, vatsakaan ja nimenomaan punaiseen nuttuun pukeutuneen lempeän joulupukin. Hahmon loi taiteilija ja kuvittaja **Haddon "Sunny" Sundblom**, jonka isä oli kotoisin Föglöstä Ahvenanmaalta ja äiti Ruotsista. Hänen kynästään on todettu lähteneen nykyaikaisen joulupukin habitus.

Se, millaisena tunnemme valkoparran tänä päivänä, on siis pitkälti virvoitusjuomajätin markkinoinnin ansiota. Punavalkoisesta joulupukista kasvoi pian joulun kansainvälinen ikoni. Coca-Colan ensimmäisistä sanomalehdissä julkaistuista joulumainoksista tulee tänä vuonna kuluneeksi 103 vuotta. Vuonna 2007 Ahvenanmaan postilaitos julkaisi Haddon Sundblomin joulupukkia esittävän joulupostimerkin.

HYVÄ TIETÄÄ:

ole jättänyt yhtään joulua väliin – ei edes silloin, kun oli armeijassa.

– Vapaaksi sai valita joulun tai uuden vuoden, ja minä tulin hoitamaan keikkani.

Aattoilta pitkä on. Muutosprosessi tavallisesta Pakkasesta joulupukiksi kestää kymmenkunta minuuttia. Kädessään Pakkasella on isoisältään perimänsä sinettisormus, sittemmin joulupukin taikasormuksena tunnettu, ja joulupukin eli *Kommellusten ja hyvien tekojen* -kirja. Oikeasti kirja on fraktuuralla painettu ruotsinkielinen Raamatun tietosanakirja vuodelta 1754, mutta jouluna siellä on jokaisen lahjansaajan nimi ja sieltä Pakkanen lukee, kuinka kilttejä tänäkin vuonna on oltu. Ulkomaanmatkoilleen joulupukki Pakkanen ei tohdi kirjaa mukaansa ottaa, ettei se katoa.

– Joulupukki ei tarvitse kaiken maailman kieliä tullakseen ymmärretyksi; lapset ovat lapsia joka paikassa, Pakkanen muistuttaa.

Viime vuonna Pakkasella oli aattokeikkoja kahdeksassatoista perheessä. Aikaa kuluu yhdessä perheessä seitsemän minuuttia.

– Siinä ajassa ehditään tervehtiä, jutella, katsella joulupukin kirjaa, laulaa ja ottaa kuvat. Olen ohjeistanut vanhempia laittamaan kaikkien lasten lahjoista ainakin pari päällimmäisiksi.

Kun kierros on takana, rauhoittuu Pakkanen oman joulun viettoon.

– Hyvää ruokaa, pari jouluolutta ja Underberg-snapsi, hän listaa.

– Me aikuiset emme lahjoja toisillemme jaa, mutta Sohvi-koira saa pakeitin.

Arkihuolesi kaikki heitä. Ihan pelkkää joulupukin hommaa ei Pakkasen elämä kuitenkaan ole ollut. Heti lukion jälkeen hänestä tuli espoolaisen nuorisotalon ensimmäinen isäntä vuonna 1962. Kaksi vuotta myöhemmin hänet valittiin samaiseen pestiin Tapiolan Heikintorin kauppakeskukseen avattuun disko.

– Siellä kävivät kaikki kovat bändit esiintymässä. Ala tuntui mukavalta ja lähdin opiskelemaan sitä Tampereen yliopistoon, Pakkanen muistelee.

/ ”En tee tätä rahankiilto silmissä, vaan sydämellä.” /

Nuoriso-ohjaajan työt jäivät kuitenkin samana päivänä, kun hän valmistui.

1970-luvulla Pakkanen teki töitä mainostoimistossa ja kustannusyhtiössä. Pisimmän pätkän palkkatyössä hän teki Veholla, jossa hän nousi kahdeksassatoista vuodessa tiedotussihteeristä viestintäpäälliköksi.

Pian sen jälkeen alkoivat joulupukin seikkailut ulkomailla: Kyproksella, Georgiassa, Thaimaahassa, Saksassa, Espanjassa... jopa Jordaniassa. Tutuimmaksi tuli kuitenkin Japani, jonne Pakkanen matkasi Finnairin joulupukkina 14 vuotta peräjälkeen, ja senkin jälkeen japanilaisten yritysten kutsu- mana. Kuten tänäkin vuonna.

– Eläkeläisestä tulikin kokopäiväinen joulupukki, Pakkanen hymähtää.

Joulumaa on muutakin kuin tunturi ja lunta. Pakkanen kutsuu Japania ”Santa’s dream landiksi”. Siellä joulupukkiin uskovat kaikki vauvasta vaariin. Pakkanen kertoo japanilaisille tulkin avulla, miten joulupukki lentää porojen kanssa jouluyönä ja että joulupukki itse asiassa kulkee seinien läpi jättämään joululahjat kuusen alle. Kohteliaisuussanat rutinoitunut Japanin-kävijä hallitsee ”nipponiksi”. Muutoin kieli-repertuaariin kuuluu englanti ja saksa sekä auttavasti ranska.

– Joului Japanissa ole uskonnollinen juhla. Ehkä siksi suomalainen joulupukki on siellä niin pidetty, jopa rakastettu hahmo. Vaikka taloissa ei ole savupiippuja, uskovat he silti, että joulupukki laskeutuu katolta koteihin, Pakkanen kertoo.

Japanissa on testattu niin Pakkasen polvia kuin muistiakin. Vuosien varrella vasemmalle polvelle on istahtanut tuhansia ihmisiä, ja moni on huolestuneena kysynyt, kuinka polvi kestää.

– Vastaa aina, että on siinä istunut japanilainen sumopainijakin.

Muistin kanssa hän sijaan oli joskus pienessä pulassa. Lasten kysymys joulupukin iästä johtikin sitten legendan ja muistisäännön syntymiseen.

– Heitin hätäpäissäni jotain vastaukseksi. Mutta kun lapset seuraavana jouluna muistivat ikäkeskustelun, ei minulla ollut mitään muistikuvaa, mitä olin heille vuotta aikaisemmin sanonut. Niinpä loin joulupukille syntymäpäivän, jota en voi unohtaa: 6.12.1648. Se on joulupukin kotimaan syntymäpäivä ja 30-vuotisen sodan päättymisen vuosi.

Kaiken kaikkiaan Japani on ollut Pakkaselle monella tapaa vaikuttava kokemus. Erityisesti hänellä nousevat mieleen vierailut sairaaloissa ja katastrofialueilla. Riemuisat vastaanotot ovat saaneet hänet kyyneliin.

– Kohtaamiset lastensairaloissa, kehitysvammaisten työkodeissa ja alueilla, joissa ihmiset ovat menettäneet kaiken. Tervehdin jokaista, annan toivoa, vaikka sitä ei tuntuisi enää olevankaan, Pakkanen vakavoituu.

– Japanilaisilla on ihmeellinen tapa suhtautua menetyksiin. He surevat aikansa ja siirtävät sitten katseensa tulevaisuuteen. Sama on nyt havaittavissa Ukrainassa.

Jouluyö, juhlayö. Pakkanen tunnistaa vuosikymmenten kokemuksella, että joulun perinne on vahva ja ainutlaatuinen eikä itse rituaali ole juurikaan muuttunut. Mutta joulunvietossa on tapahtunut myös muutoksia.

– Ensinnäkin lapset ovat paljon välittömämpiä kuin ennen. Toisekseen ”hutikointuneita” perheenpäitä on huomattavasti vähemmän kuin joulupukkiurani alussa. Myös lahjaröykkiöiden määrä on tasaantunut ja pehmeät paketit ovat jopa toivottuja. Ilokseni näen myös kirjoja lahjojen joukossa.

Ystävät kyselevät Pakkaselta, miten hän jaksaa olla joulupukki vuodesta toiseen. Eläkkeelle Pakkanen ei aio jäädä ja miksi jäisikään, sillä ikä tekee joulupukille vain hyvää. Joka päivä, arkena ja sunnuntaina, hän tulee toimistolleen. Pakkasella on myös Santa Helps -hyväntekeväisyysjärjestö, joka kerää avustuksia vähävaraisille suomalaisperheille. Viime vuoden helmikuusta lähtien kohteena ovat olleet ukrainalaiset niin Suomessa kuin kotimaassaan.

KUKA?

Timo Pakkanen (79)

- ✗ Joulupukki vuodesta 1961.
- ✗ Asuu Helsingissä vaimonsa ja Sohvi-koiran kanssa.
- ✗ Valmistunut nuoriso-ohjaajaksi Tampereen yliopistosta sekä mainoshoitajaksi Markkinointi-instituutista.
- ✗ Harrastukset: Ilmari Kiannon Perinneyhdistys K.H.P.V. ry, Underbergin ystävät Suomessa ry, Stadin Slangi ry.
- ✗ Keskuskauppakamarin Kultainen elämäntyö-merkki vuonna 2010.

– Ei tämä ole minulle työtä enkä tee tätä rahan kiilto silmissä, vaan sydämellä. Jos esimerkiksi joku hyväntekeväisyysjärjestö haluaa minut paikalle, tulen mielelläni veloituksetta. Saan tästä valtavan paljon itsellenikin, hän toteaa.

Myös pukilta kysytään usein, mitä hän haluaa lahjaksi.

– Kun toteutuisi vielä kerran se, mikä tapahtui jouluyönä ensimmäisen maailmansodan aikana. Sodan vastapuolet nousivat poteroistaan, laskivat aseensa rahisevan gramofonin toistaessa *Stille Nacht, heilige Nacht*-laulua ja halusivat toisiaan ennen kuin palasivat sijoilleen. Sama mahdollisuus olisi tässäkin ajassa sodan osapuolilla eri rintamalla.

Ensi vuonna Pakkanen täyttää 80 vuotta. Silloin hän aikoo tehdä joulupukin asussa retken sekä Underbergin kotikaupunkiin Rheinbergiin että Westfalenin maakunnassa sijaitsevaan Münsterin keskiaikaiseen kaupunkiin. Siellä allekirjoitettiin joulupukin syntymävuotena 30-vuotisen sodan päättänyt Westfalenin rauhansopimus.

– Ja ehkäpä olisi jo aika elämäkerrallekin, hän tuumii.

Lyhyet

”Keskiajalta periytyvä mielikuva, jossa kehityksen portaat nousevat 35-vuotiaaksi ja alkaisivat sitten laskea silloiseen maksimi-ikään eli 70-vuoteen asti, ei vastaa tutkimustuloksia psykologisesta kehityksestä.”

- Professori Lea Pulkkinen Maailman Kuvalehdessä.



TUTKIMUS

Vapaa-aika ja terveys vaikuttavat eläkepäätökseen

ELÄKETURVAKESKUKSEN kyselytutkimus työstä vanhuuseläkkeelle siirtyneille paljastaa, että lisääntynyt vapaa-aika ja harrastusmahdollisuudet vaikuttivat eläkkeelle jäämisen paljon tai melko paljon 64 prosentilla vastaajista. Oman ja puolison terveys vaikutti sekin enemmistön (54 prosenttia) haluihin siirtyä eläkkeelle. Mainittujen tekijöiden merkitys oli korkein 63-vuotiaana eläkkeelle siirryttäessä. Myöhemmin eläkkeelle jäädessä näiden tekijöiden merkitys laski. Kyselyyn vastasi 3 378 vuosina 2019–2021 palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtynyttä. Kyselyssä selvitettiin muun muassa työssä jaksamista ja merkityksellisyyden kokemista viimeisinä työvuosina sekä odotuksia eläkkeelle siirryttäessä.

Lähde: Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 3/2023

Lumoral.

Tiesitkö että hammasharja poistaa vain 65% plakista?

Lumoral on suomalainen läpimurtokeksintö, joka poistaa 99,998% plakin bakteereista jättäen samalla suun oman bakteerikannan rauhaan.



SAATAVILLA APTEEKEISTA & LUMORAL.FI

66%

Suomalaisista valitsee kinkun joululupyhien ykkösrueksi.

Lähde: Tilastokeskus

Suu kuntoon, sydänkin säästyy

HAMMASHARJALLA voidaan poistaa vain noin 60 prosenttia suun biofilmistä.

– Ei olekaan ihme, että karies ja ientulehdus ovat maailman yleisimpiä sairauksia. Jos haluamme parantaa suusairauksien hoitotuloksia, meidän on puututtava hampaiden harjauksesta jäävään plakkiin, korostaa Helsingin yliopiston suu- ja leukasairauksien professori **Timo Sorsa**.

Sorsa korostaa, että parodontiitin ennaltaehkäisy on avainasemassa suun ja yleiserveiden ylläpidossa.

– Hoitamaton parodontiitti johtaa matala-asteiseen tulehdukseen, joka vaikuttaa koko elimistöön aiheuttaen sydän- ja verisuonitautien ohella muita vakavia sairauksia, kuten diabetesta, Alzheimerin tautia ja jopa syöpää.

Parodontiitin uusista hoito- ja ehkäisymenetelmistä Sorsa nostaa esiin Koite Health Oy:n kehittämän Lumoral-hoidon. Lumoral on patentoitu lääkinällinen laite, jonka hoidon avulla voidaan poistaa 99,99 prosenttia plakkibakteereista hampaiden pinnalta. Hoito perustuu valoaktivoitavaan antibakteeriseen vaikutukseen.

Presidentinvaalien aikataulu

12.12.2022
Valitsijayhdistysten kannattajakorttien allekirjoitusten kerääminen aloitettiin.

28.7.2023
Vaalirahoitus- ja puoluelain mukainen kampanja-aika alkoi.

12.12.2023
Ehdokashakemukset jätettävä Helsingin vaalipiirilautakunnille.

21.12.2023
Presidenttiehdokkaiden ehdokasnumerot julkaistaan.

17.–23.1.2024
Ennakköäänestys kotimaassa.

17.–20.1.2024
Ennakköäänestys ulkomailla.

28.1.2024
Vaalipäivän äänestys.

30.1.2024
Tulos vahvistetaan.

30.1.2024
Mikäli kukaan ehdokkaista ei saanut yli puolta äänistä, toimitetaan kahden eniten ääniä saaneen ehdokkaan välillä toinen vaali.

Lähde: vaalit.fi

46 %

Naisista 46 % pitää suomalaista yhteiskuntaa reiluna itsensä kaltaisia kohtaan, päinvastaista mieltä on 50 %.

Lähde: Miten meillä menee? Katsaus suomalaisten mielenmaisemaan 2023 -tutkimus



EU ehkäisee kriittistä lääkepulaa

EU:N KOMISSIO hyväksyi lokakuussa toimia, joilla ehkäistään ja lievennetään kriittistä lääkepulaa. Nyt muun muassa käynnistetään lääkkeitä koskeva eurooppalainen solidaarisuusmekanismi, laaditaan kriittisten lääkkeiden luettelo, tehdään sääntelyä joustavammasi esimerkiksi myyntiajoissa ja tehdään antibioottien yhteishankintoja. Komissio myös kehittää vuoden 2024 alkupuolella yhteistyössä jäsenmaiden kanssa lääkkeiden varastointia koskevan strategisen lähestymistavan lääkepulaa ehkäisemiseksi ja lieventämiseksi. Komissio aikoo myös perustaa kansainvälisten kumppaneiden verkoston lääkkeiden toimitusketjun häiriönsietokyvyn parantamiseksi. Lisäksi EU:n ulkopuolisten maiden kanssa perustetaan kumppanuuksia kriittisten lääkkeiden tuotantoa varten.

Vetoamus päättäjille: Hoivaa tarvitsevia vanhuksia ei saa jättää heitteille

Vanhustyön keskusliitto vetosi marraskuussa jäsenyhdistystensä kanssa vanhusten hoivan puolesta. Vetoamuksessa todetaan: Hyvinvointialueet ovat yksi toisensa jälkeen julkistaneet säästötoimenpiteitä taloudellisten haasteiden selättämiseksi. Lähes kaikki hyvinvointialueet aikovat säästää vähentämällä ympärivuorokautista palveluasumista ja siirtämällä vanhusten hoitoa kustannuksiltaan ja henkilöstön määrän kannalta kevyempiin palveluihin. Hoivaa tarvitsevia vanhuksia ei saa jättää heitteille, vaille tarvitsemiaan riittäviä palveluita. Taloudellisilla tekijöillä tai säästötavoitteilla ei voida perustella ympärivuorokautisten hoivapaikkojen vähentämistä tilanteessa, jossa hoivan tarve päinvastoin kasvaa johtuen vanhemman väestön suhteellisen lukumäärän lisääntymisestä. Jokaisella ihmisellä ikään katsomatta on perustuslain mukaan oikeus riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Vanhuksille pitää turvata perustuslain edellyttämät ja tarpeenmukaiset palvelut ja sitä kautta ihmisarvoinen elämä. Viisaita ja ihmisarvoja kunnioittavia päätöksiä tarvitaan paitsi hallitukselta ja eduskunnalta niin ennen kaikkea hyvinvointialueiden päättäjiltä.

Äitee tulosten takana

MILLAINEN oli legendaarinen huippuhihtäjä **Siiri "Äitee" Rantanen** huikeiden tulosten ja saavutusten takana? Hän oli kahden pienen pojan äiti, kun hän hiihti uransa huipulle. Miten hän pystyi yhdistämään kotiäidin ja työelämän roolit kilpaurheiluun?

Äitee tulosten takana (Väyläkirjat 2023) ei ole urheilukirja perinteisessä mielessä. Teos perustuu keskusteluihin Siiri Rantasen kanssa tämän viimeisinä elinvuosina ja keskittyy hänen yksityiseen puoleensa. Kirjaan sisältyy koko Äiteen elämäkerta 1924–2023. Ihminen ihmiselle, Siirin itsensä kertomana, kirjoittajien kanssa viimeiset vuodet läheisesti läsnä olleena. Siiri kertoo kokemuksistaan ja tuntemuksistaan suoraan, kiertelemättä, kaartelematta ja häpeilemättä omalla puhekielellään. Kirjassa kerrotaan myös Siirin elämän ehtoosta, jolloin hän toisen jalkansa lisäksi menetti vapautensakin. Hän yritti olla toiveikas ja reipas, mutta muutos aina liikkeellä olevasta ulkoilmamaisesta pyörätuoliin ja sänkypotilaaksi oli raskas. Hänen elämänhalunsa hiipui hiljaa. Siiri nukkui pois 5.5.2023.



Leena Sorvali

KIRJAUUTUUS

Hyvä tietää!

Vain pieni osa eläkkeistä on itse maksettu

Eläkeläiset ovat maksaneet vain osan eläkkeistään itse, käy ilmi Eläketurvakeskuksen (ETK) laskelmasta. Esimerkiksi vuonna 1940 syntynyt suomalainen saa bruttona keskimäärin 5,22 euroa työeläkettä jokaista työuran aikana maksettua eläkemaksueuroa kohden, vuonna 1950 syntynyt taas keskimäärin 3,15 euroa työeläkettä jokaista työuran aikana maksettua eläkemaksueuroa kohden.

Lähde: Helsingin Sanomat

Lyhyet

J.L. RUNEBERG

5.2. herkutellaan Runebergin torttuja, kun vietetään kansallisuorunoilijan päivää.

LOHIKÄÄRME

Kiinalaisen kalenterin mukaan 10.2.2024 alkaa lohikäärmeen vuosi.

KALEVALAN PÄIVÄ

Kalevalan päivä on 28.2., jolloin Lönnrot allekirjoitti teoksen ensimmäisen version vuonna 1835.

Kymenlaakson hyvinvointialue: Tuulta purjeissa

KOUVOLA ON KYMENLAAKSON

hyvinvointialueen asukasluvultaan suurin kaupunki. Eteläistä osaa edustavat Kotkan ja Haminan kaupungit sekä Miehikkälä, Virolahti ja Pyhtää.

Tämä alueellinen jakauma tuo omat haasteensa palvelujen tarjontaan. Keskussairaala sijaitsee Kotkassa, ja Kouvolassa on tarjolla myös uuden Ratamokeskuksen laajat sote-palvelut.

Keskisuuren hyvinvointialueen toimintoja on hiottu ja tuottavuusohjelma on startattu. Ilahduttavaa on, että tutkimusten mukaan Kymenlaakson hyvinvointialue on toiseksi houkuttelevin alueiden työnantajista. Tähän vaikuttanee osaltaan kilpailukykyinen palkkaus.

Sosiaali- ja terveydenhoidon yhteistyötä on saatu tiivistettyä onnistuneesti. Esimerkiksi ikäihmisille on tarjolla yksi puhelinnumero, josta saa neuvot eri tilanteisiin. Palvelutarpeen arvioinneilla ohjataan ikäihmisiä oikeiden palvelujen pariin. Myös perhehoitoa kehitetään.

Vanhusneuvostolla tulee olla nuorisoneuvoston tapaan jatkossa edustajansa aluevaltuustossa ja lautakunnissa. Kymenlaaksossa on nyt tuulta purjeissa ja usko parempaan!

Sinikka Rouvari

Senioriliiton Kymenlaakson hyvinvointialuevastaava

SANA SINULLE



Erja Niittyvuopio

Saamelaistyön sihteeri, Oulun hiippakunnan tuomiokapituli

Jumalan lukumerkki

Č *ále Jesus iežat gova, sihko-keahtá váibmosan. Amas illu dahje moráš, veadjit eret sihkkut du. Čále badjelčálán dan, Jesus Nasarealaš, guhte russiindvlejuvvui, lea mu illu ja mu gudni.”* (sg 178)

Tämä Utsjoen Tenojoki-laakson lempivirsi on käännetty suomenkielisen virsikirjan lisävihkoon:

“Piirrä, Jeesus sydämeeni kasvot kalliit, itsesi, ettei riemuun, murheeseeni, peittyisi tuo aarteeni. Jeesus, Nasaretin mies, harteilasi ristin ies, niin toit toivon kuolemaani, Herrani ja Kuninkaani.” (vk 926, suomennos Arto Seppänen). Virsi on käännetty lisäksi ainakin luulajansaamen, eteläsaamen, inarinsaamen ja norjan kielille.

Tämän virren sanoin me pyydämme Jumalalta, että Hän piirtäisi oman lukumerkkinsä meihin jokaisessa hetkessä. Tässä virressä ei siis pyydetä Jumalaa piirtämään kynällä, vaan me pyydämme Häneltä elämänmerkin piirtämistä.

Poronomistaja piirtää syksyllä poroerotuksessa puukollaan lukumerkin poron vastakarvaan. Tämä lukumerkki kertoo poron jo kerran käyneen luettavana, jos poro sattuisi tulemaan vielä uudelleen poroerotusaitaan saman syksyn aikana

Seuraavana kesänä karvanlähdön aikaan lukumerkki häviää, ja elokuussa kasvaa uusi karva. Siksi tuo lukumerkki on piirrettävä joka vuosi uudestaan. Siten poroerotuksissa piirrettävä lukumerkki on myös elämän merkki, koska poro jää jälleen vuodeksi juoksemaan.

Tätä elämänlukumerkkiä me pyydämme itsellemme Taivaalliselta Isältämme. Rukoilemme, että Jumala piirtäisi meihin oman lukumerkkinsä jokaisessa hetkessä, jokaisella askeleella. Jumalan lukumerkki on elämänmerkki.

Me saamme luottaa Jumalan suunnitelmaan, josta Raamattu meille kertoo.

“Sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut, että hän antoi ainokaisen Poikansa, ettei yksikään, joka häneen uskoo, hukkuisi, vaan hänellä olisi iankaikkinen elämä.” (Joh.3:15).

Jumalan Pojan, Jeesuksen kärsimys, kuolema ja ylösnousemus on antanut meille ikuisen rakkauden, armon ja anteeksiannon. Jumala on suuri rakkauten lähde, kaltio, joka ei ehdy koskaan. Kristus-kaltion armo, anteeksianto ja rakkaus kantavat tässä ajassa ja siinä hetkessä, kun ylitämme ajanpuurajan. Jumalan lukumerkki sydämissämme saamme kulkea turvallisina mielin. Amen.



Suvi-Anne
Siimes

toimitusjohtaja
TELA ry



Suomessa ei tarvita sukupolvisotaa

Suomessa näkyy toisinaan merkkejä sukupolvien välisestä vastakainasettelusta. Niitä lisäsi ensin se, että eläkeläisten tulot olivat pitkään muita vakaammalla tolalla. Ja nyt se, että työeläkkeiden indeksikorotukset ovat olleet parina vuonna selvästi palkkojen nousua paremmat.

Tunnelmaa on pilannut myös syntyvyyden voimakas alentuminen viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana. Se on lisännyt eläkemaksujen nousupainetta. Ja tekee niin myös tulevaisuudessa. Sukupolvisodan sytykkeitä on siis tarjolla. Tulisiko ne tuikata tuleen ja antaa liekkien roihuta oikein kunnolla? Mielestäni ei.

Sukupolvien välisessä oikeudenmukaisuudessa ei ole kyse vain eläkkeistä. Eri ikäisten välillä on myös muita tulonsiirtoja. Sota-aikaan asti ei tarvitse palata. Riittää, kun miettii hetken esimerkiksi koulutuksen rahoitusta.

Koulutus rahoitetaan Suomessa verovaroilla. Kaikki nykyiset työeläkkeensaajat ovat aikanaan rahoittaneet itseään vanhempien eläkkeitä – ja myös itseään nuorempien koulutusta. Näin on myös tänään työtä tekevien kohdalla – toki sillä erotuksella, että nuoremmat ikäluokat olivat 1970-luvun lopulla syntyneisiin saakka aina edeltäjiään koulutetumpia.

Jotkut haluaisivat silti leikata maksussa jo olevia eläkkeitä. Tai ainakin heikentää työeläkkeiden indeksikorotuksia merkittävästi nykyisestä. Samalla logiikalla myös koulutusmenoja pitäisi kai periä jälkikäteen takaisin, jos julkisen talouden tasapainoa ei saataisi muutoin korjattua. Molemmat logiikat ontuvat.

Luvatun suuruisina maksettavat eläkkeet pitävät yllä kokonaiskysyntää myös taloudellisesti vaikeina aikoina. Se vakauttaa työikäistenkin tuloja. Koulutus parantaa yksilön tulo-odotuksia. Se edistää myös tuottavuuden kasvua. Korkeampi tuottavuus taas keventää väestön ikääntymisestä nuoremmille aiheutuvaa raskautta. Siksi Suomessa ei tarvita sukupolvisotaa vaan ihan muita toimia.

Keskimääräinen koulutustaso pitää saada taas nousuun. Ja tutkimus- ja kehitysmenoja lisätä. Samoin työperäistä maahanmuuttoa. Ja varmistaa se, että työmarkkinat toimivat. Kun ne ovat kunnossa, työikäisten tulokehitys lakkaa jumittamasta.

/ ”Kyse ei
ole vain
eläkkeistä.” /



Monta tapaa viettää joulua

Joulu on perinteisesti yhdessäolon aikaa, mutta sitä vietetään myös ulkomailla, ystävien kanssa tai yksin. Senioriliiton jäsenet kertovat joulumuistojaan.

Teksti Miina Poikolainen, Mikael Juudin, Sinikka Rouvari | **Kuvat** Kotialbumit, HKM

Kysyimme teiltä,

Patinan lukijat ja senioriliiton jäsenet, miten vietätte joulua. Moni kertoi juhlivansa perinteiseen tyyliin perheen parissa kotona, mutta joukkoon mahtui myös joulunviettoa ulkomailla, hotellissa ja luostarissa. Toisinaan joulua vietetään myös yksin – toiset vapaaehtoisesti, toiset pakon sanelemana. Näiden joulu- muistojen myötä toivotamme teille kaikille rauhaisaa joulua!



Moni muistaa
lapsuuden
jouluista jänni-
tyksen. Koska
joulupukki tulee?
Saankohan
lahjoja?

Teemassa

→ "Ruokailua Valamossa oli mahdollottoman paljon!"



← "Tässä iässä usko joulupukkiin on tipotiessään."

Joulurauhaa Valamon luostarissa

"Olen mieheni omaishoitaja, ja olemme viettäneet jo useamman joulun kahdestaan kotona hyvin pienesti ja rauhallisesti. Sen verran täytyy olla joulutunnelmaa, että pöydässä on lanttu- ja porkkanalaatikkoa, rosollia, lohta ja miehelleni vähän kinkkua. Sellaisia perinteisiä jouluruokia. Ei niitä paljon tarvitse, kun olemme vain kahdestaan.

Vuosina 2004 ja 2015 vietimme joulua Valamon luostarissa. Olemme luterilaisia, mutta käymme yleensä kerran kesässä Valamossa. Vuonna 2004 meille tuli sitten ajatus, että tänne olisi kiva tulla myös joulua viettämään. Olin tuolloin vielä työelämässä, ja se oli suuri helpotus, kun minun ei tarvinnut tehdä ruokia tai muutakaan. Kotiin laitoin vähän joulutunnelmaa, että oli mukavampi tulla takaisin.

Menimme Valamoon aatonaattona, ja yövyimme neljä yötä luostarihotellissa. Se oli täynnä vierailijoita. Jonkin verran oli lapsiperheitä, mutta enimmäkseen iäkkäämpiä pariskuntia. Ruokailua oli ihan mahdollottoman paljon: Aattona oli lounas ja kalavoittoinen illallinen, jossa ei tarjottu kinkkua lainkaan. Illalla ravintolassa oli luterilaistyylinen teehetki, jossa laulettiin joululauluja ja syötiin pieniä herkkuja. Se oli oikein mukava ilta.

Joulupäivänä kävimme kirkossa ja näyttelyissä. Igumeeni **Sergei** oli kutsunut hotellin vieraita vanhaan päärakennukseen päiväkahville seurustelemaan. Siellä oli kaunis joulupöytä ja tarjolla monenlaista syötävää, muun muassa jouluhalko.

Valamon joulu oli hyvin hiljainen ja rauhallinen. Tapaninpäivänä kävimme alueen museossa ja kirjastossa, jotka olivat auki läpi joulun. Teimme myös päiväkävelyn hautuumaalle. Tunnelma oli ihana, ja koivukujan varrelle ja puihin oli ripustettu lyhtyjä. Aamulla olimme kuulleet järkyttävän uutisen Thaimaan tsunamista. Valamossa saimme kuitenkin nauttia joulun sanomasta ja rauhasta."

Eeva Ikonen, senioriliiton jäsen

Kotijoulut vievät voiton

"Meillä on vaimoni kanssa vakiintunut kuvio viettää kotijoulua. Tässä iässä, puolivälissä kahdeksänkymmentä, lahjat on jo enimmiltään toisillemme annettu, ja usko joulupukkiin on tipotiessään. Joulunpyhät kuluvat ruokailun, hyvä musiikin ja kävelylenkkien merkeissä. Pidän peruna- ja porkkanalaatikoista, ja niitä on joulupöydässä kalkkunan ja ehkäpä rosollin kera.

Muutaman kerran olen viettänyt tavallisuudesta poikkeavan joulun. Kerran kävin kokemassa espanjalaisen joulun, joka poikkesi melkoisesti suomalaisesta. Teneriffalla sikäläiset paneutuivat perin ahkerasti koko taajaman koristeluun. Joulu Espanjassa tuntui suomalaista joulua iloisemmalta.

Poikkeama kotoisesta juhlasta oli myös hotellijoulu Suomessa. Saarijärven Summassaareen menimme, koska syksy oli fyysisesti ja henkisesti erittäin työläs ja raskas. Hotellijoulu sujui pääosin lepäillessä, ja uni maittoi ruokailujen välissä. Silloin oli pakko vetää henkeä oikein perusteellisesti. Se toimi. Hommat sujuivat taas livakasti seuraavan vuoden puolella.

Eniten mieleeni on jäänyt joulu 1950-luvun alussa: Pelkäsin mörähtelevää pukkia, ja tunnustauduin kil-tiksi pojaksi pukin mieliksi."

Mikael Juudin, Patinan toimitusneuvoston jäsen

/ "Joulu Espanjassa oli iloisempi kuin Suomessa." /

Älä jää yksin jouluna

Joulu ei ole kaikille ilon ja yhdessäolon aikaa. Seuraa ja ohjelmaa joulunaikaan voi löytää seurakunnista tai järjestöistä.

Teksti THL, Helsinki Missio

Joulu ei ole kaikille ilon ja yhdessäolon aikaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttamassa vanhuspalveluiden asiakastytyväisyyskyselyssä yksinäisyys on noussut ikäihmisten yleisimmäksi ongelmaksi.

Viidesosa kyselyyn vastanneista ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä usein tai koko ajan. Juhlapyhinä yksinäisyyden kokemus voi tuntua erityisen ahdistavalta, kun muut viettävät aikaa perheen ja läheisten kanssa.

Myös HelsinkiMission hyvinvoinnin ja terveydenedistämistoiminnan raportti vuodelta 2022 nostaa esiin yksinäisyyden kokemusten lisääntymisen.

Vanhuksilla on tänä päivänä eri-

tyisen paljon tarvetta juttuseuralle ja pelkästään läsnäololle.

– Yksinäisyys on yksi ikäihmisten terveysriskeistä, ja jouluna monella heistä yksinäisyyden kokemukset korostuvat, HelsinkiMission senioripalveluiden päällikkö **Kari Lankinen** toteaa.

Lankisen mukaan senioripalveluille on vuodesta toiseen yhä enemmän kysyntää.

– Pitkittyneen koronapandemian jälkeen olemme huomanneet monilla senioreilla arkuutta lähteä sosiaaliin tilanteisiin ja liikkeelle omasta kodistaan. Tämä heijastuu senioreiden hyvinvointiin yksinäisyytenä ja eristäytymisenä. Seniorit tarvitsevatkin yhteisöjä, joihin he voivat liittyä



ja jakaa omaa arkeaan toistensa kanssa vertaistuen ja kohtaamisten keinoin, hän kertoo.

HelsinkiMissio järjestää vuosittain joulujuhlan senioreille, jotka eivät muuten pääsisi kodeistaan. Se on monelle seniorille ainoa jouluihin tapahtuma, johon he osallistuvat. Esimerkiksi viime vuonna Helsingin Sokos Hotel Presidentissä pidettyyn juhlaan osallistui satakunta senioria.

HelsinkiMissiolla on vakiintunut asema senioripalveluiden tuottajana pääkaupunkiseudulla. Järjestön senioripalvelujen asiakastapaamisissa ja yhteisötapahtumissa oli vuonna 2022 yhteensä 34 582 kohtaamiskertaa. Määrä lisääntyi selvästi edellisvuoden lähes 30 000 kohtaamisesta.

ALEXANDER STUBB

YHDISTÄVÄ TEKIJÄ

**PRESIDENTTINÄ
LUPAAN OLLA
YHDISTÄVÄ TEKIJÄ**

Luottamus on suomalaisen yhteiskunnan liima. Lupaani tehdä töitä avoimen, turvallisen ja kansainvälisen Suomen puolesta. Lupaani puolustaa demokratiaa, sananvapautta ja oikeusvaltiota. Kun isänmaa kutsuu, silloin mennään.



/ ”En ota joulunvietosta paineita.” /

Sveitsiläistä suklaata ja lantuntuoksua

”Olen asunut vuosia ulkomailla ja viettänyt jouluja esimerkiksi Ruotsissa, Hollannissa, Sveitsissä, Mosambikissa ja Ecuadorissa. Jäätyäni eläkkeelle vietin monta joulua entisen kollegani luona Mallorcalla. Meillä oli tapana viettää ”semisuomalainen” joulu, jossa tärkeää oli lantun tuoksu. Monta vuotta vein mukani pakastettuja lanttulaatikoita, mutta nykyään Mallorcaltakin löytyy jo lanttuja. Niitä sitten paistoimme pannulla jouluaattona, että saadaan lantun tuoksua. Minun joulutunnelmani muodostuu ruokien kautta, sillä en harrasta uskonnollisia menoja.

Aikoinaan vietin jouluja myös Sveitsissä lentoemäntätuttuni äidin luona. Äiti oli Sveitsin italiankieliseltä alueelta, ja hän teki pastan aina itse. Hän oli oikea italialismamma; loistava ruuanlaittaja ja rakasti ruuan laittamista. Söimme jouluaterialla liharuokia, vihanneksia ja jälkiruuksi makeita leivonnaisia – ja sitä sveitsiläistä suklaata!

Suurin osa ystävistäni, joiden kanssa olen maailmalla jouluja viettänyt, on kuollut tai sai

rastunut, ja osa ei vietä joulua enää ollenkaan. Lapsia minulla ei ole. Tänä vuonna vietän joulua joko sisareni luona Ruotsissa tai kotona. En ota asiasta sen suurempia paineita. Pian 92-vuotias sisareni haluaa aina oikean suomalaisen joulun, ja pöydässä pitää olla kaikki laatikot, rosollit, kinkut, lipeäkalat, lohetaikot ja silakat. Sisareni hankkii kaikki jouluruuat mahdollisimman valmiina, ja minä sitten pyhänä lämmitän ruokia, paistan joulutortut ja keitän joulupuuron.

Kotona minulla on ollut viimeiset 15 vuotta muovikuusi, jonka tuon jouluisin sisälle. Joka joulu päätän, että se menee roskeen, mutta aina se tulee takaisin. Kuudessa on oltava ne samat vanhat koristeet, joita olen kerännyt ympäri maailman.

Ikimuistoisin jouluni oli aikanaan Galapagos-saarilla. Se oli todella elämys. Meitä oli pienessä laivassa parikymmentä matkustajaa eri puolilta maailmaa; Argentiinasta, Belgiasta, Britanniaasta, Ecuadorista ja myös yksi Yhdysvaltain merijalkaväen kouluttaja. Tapaninpäivänä liukastuimme, ja minulta murtui sääriluu. Onhan tässä ehtinyt kaikenlaista tapahtua.”

Ulla Minkkinen, senioriliiton jäsen

Poimintoja jäsenkyselystä

”Rankan syksyn jälkeen nautin joulusta yksin.”

”Tästä eteenpäin todennäköisesti vietän joulut ulkomailla, koska olen jäänyt leskeksi.”

”Jouluaatto, joulupäivä ja tapaninpäivä vietetään eri porukoissa. Miniöiden ja vävyjen vanhemmat haluaisivat ehkä joskus myös koota oman jälkikasvunsa yhteen.”

”Lapset ovat kutsuneet minut koteihinsa; minulle yksin matkustaminen heidän luokseen on helpompaa kuin perheitten matkustaminen omaan kotiin.”

”Vietin joulun ulkomailla, koska halusin päästä pois jouluhulinasta.”



→ ”Ikimuistoisin jouluni oli Galapagos-saarilla.”



← Ulla Minkkinen on kerännyt koristeita ympäri maailman.

Lapsenlapset joulun tähtinä

”Joulun vietossa minulle tärkeää on kodin pukeminen jouluun.”

Teksti Sinikka Rouvari | Kuva Sinikka Rouvari ja HKM



↑ Sinikka Rouvari nauttii kodin koristelemisesta joulun tunnelmaan.

Verhot, matot, liinat ja muu rekvisiitta vaihtuvat joulukuussa joulun väreihin; punaiseen, valkoiseen, hopeaan tai kultaan. Myös kynttilät löytävät paikkansa sisällä ja ulkona. Perinteisiimme kuuluu myös joulukuusen haku omasta metsästä. Kuusi ei aina ole täydellinen, mutta sitäkin aidompi.

Aatonaattona teemme hautuumakierroksen muistaen kynttilöin vanhempiamme ja isovanhempiamme. Jouluaattona kokoonnumme läheisten kanssa yhteen, aiemmin lapsuuden kotiimme ja nykyisin uuden omakotitalomme valmistuttua meille. Nykyisin saamme kutsun tyttäremme perheen luo, jossa lapsenlapsemme **Elmeri**, 8, ja **Helmi**, 5, ovat aaton tähtiä.

Joululahjojen saajina ovat pääasiassa lapsenlapset. Toki myös omat aikuiset lapset **Katja** ja **Olli** saavat lahjat toiveidensa mukaan. Pienet hauskat paketit jaamme muiden läheisten kesken. Niitä elävöittämään kirjoitamme usein pienen runon tai tarinan. Joulupukki on ehdoton aaton vieras, jota Elmeri ja Helmi odottavat pitkin päivää. Aaton ohjelmaan kuuluvat myös joululaulut ja muut esitykset. Joululahjat avaamme ja esittelemme vuorotellen.

Joulupäivänä katan suvullemme joulupöydän meille. Siihen kuuluu alku-

paloina runsas kalapöytä. Pääruokana ovat perinteiset laatikot sekä hyvin kypsyttämäni karjalanpaisti. Joulukinkun osto ja paisto ovat olleet kaikki 49 aviovuotta mieheni tehtäviä. Kunnan perinteinen kinkku on joulupöytämme kinkku! Jälkiruuaksi teen karpalokiisselin kermavaahdolla. Illan mittaan itse leipomani herkut kruunaavat kahvin. Tapaninpäivästä loppiaiseen ulkoillaan, tavataan ystäviä ja nautitaan joulutunnelmasta ilman kiireitä.

Tältä joululta toivon perinteistä jou-

lua yhdessä läheisten kanssa. Muut joulunviettotavat valmiine joulupöytineen saattavat houkuttaa myöhemmin iän karttuessa. Mieleenpainuvia joulumuis-toja on kertynyt vuosien varrelta monia – myös lapsuuteni jouluista ja kuusijuhlista. Tästä se joulu taas joutuu ja toivot-tavasti myös rauha maan päälle. Hyvää joulun odotusta!”

Sinikka Rouvari, Patinan toimitus-neuvoston jäsen, Anjalankosken seniorit ry:n puheenjohtaja



↑ Jouluvälineet ja leipominen ovat monelle lapselle mieleistä puuhaa.

KUKA?

Tapio Luoma, 61

- ✘ Turun ja Suomen arkkipiispa
- ✘ Teologian tohtori
- ✘ Naimisissa, kolme aikuista lasta
- ✘ Harrastukset: laulaminen, musiikin kuuntelu, lukeminen ja ulkoilu

"Lähtökohtani on, että kirkko on valmis keskustelemaan monenlaisista asioista."

Kirkko tarvitsee senioreita

Arkkipiispa Tapio Luoma korostaa kirkon valmiutta keskustella monenlaisten ja -ikäisten ihmisten kanssa.

Teksti Timo Mansikka-aho | Kuva Kirkkohallitus

Arkkipiispa Tapio Luoman mielestä senioreiden osaamisen ja kokemuksen tuominen yhä olennaisemmaksi osaksi seurakuntien toimintaa on erittäin tärkeää. Vapaaehtoistoiminnan ohella hän toivoo seniorikansalaisten vahvaa panosta myös luottamustehtävissä.

Mitä kaikkea arkkipiispan toimenkuvaan kuuluu?

Kirkkojärjestyksen mukaan arkkipiispan tehtäviin kuuluu puheenjohtajana toimiminen kirkkohallituksen täysistunnossa, kirkolliskokouksessa ja piispainkokouksessa. Näiden kirkon kolmen keskeisimmän hallinnon tason vuorovaikutus on tärkeä kehityskohde.

Arkkipiispa myös kaitsee Turun rovastikunnan yhdeksää suomenkielistä seurakuntaa sekä huolehtii kirkkojen välisistä ekuumeenisista ja kansainvälisistä tehtävistä. Työhön kuuluu paljon suhdetoimintaa, viestintää ja jopa EU-yhteyksien rakentamista. Yksikään päivä ei ole samanlainen.

Olet esillä sosiaalisessa mediassa ja vedät podcastia. Miksi?

Lähtökohtani on, että kirkko on valmis keskustelemaan monenlaisista asioista, ja monipuolinen kanavavalinta auttaa tavoittamaan erilaisia ihmisiä. Podcast tuo miellyttävän lisän muuhun viranhoitoon ja mahdollistaa isoista ja päivänpolttavista asioista keskustelun vaikuttajien kanssa.

Millaisena näet seniorikansalaisten roolin ja merkityksen kirkon aktiiveina ja vapaaehtois-työntekijöinä?

Seniorikansalaisten ääntä halutaan kuulla enemmän. Heidän osaamisensa on kirkon näkökulmasta äärimmäisen arvokasta. Samalla he itse saavat uusia kokemuksia ja verkostoja, joiden kautta syntyy yhdessäoloa ja myös vaikutusmahdollisuuksia.

Toivon, että senioreille pystytään tarjoamaan mielekkäitä ja vastuullisia tehtäviä seurakunnan parissa.

Joulu on monelle ikäihmiselle paikoin raskastakin aikaa. Millaisen rohkaisevan viestin haluat välittää?

Joulun hengellinen sanoma on kaikkein tärkein. Siinä oleellista on se, että Jumala syntyi ihmiseksi, yhdeksi meistä tämän maailman ehtojen alaiseksi. Eivätkä puitteetkaan kummoiset olleet – asuttiin tallissa ja jouduttiin lähtemään hirmuhallitsijaa pakoon, pitkälle matkalle.

Omien kokemustensa kautta Jumala kyllä tietää, mitä elämä iloineen ja suruineen on, ja juuri siksi hän pystyy tuomaan toivon sanoman meistä jokaiselle.

➔ *Arkkipiispan talossa -podcast: arkkipiispa.fi/arkkipiispan-talossa-podcast*

Luoman
pointit

RAUHAA RUKOUKSELLA
Epävarmassa ja konfliktien täyttämässä ajassa rukous tuo rauhaa sydämelle ja sielulle.

YHDESSÄ ET OLE NIIN YKSINÄINEN
Hakeutuminen vaikkapa seurakunnan toimintaan voi saada yksinäisyyden kokemuksen väistymään.

PANOSTASI SEURAKUNTALAISENA TARVITAAN
Jos intoa ja voimia riittää, vapaaehtoistehtävät tuovat mielekästä sisältöä elämään.

IHMINEN ON ARVOKAS
Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen, ja juuri siitä nousee jokaisen ihmisen yhtäläinen arvo.



Mika Aaltola (sit.)



Sari Essayah (KD)



Pekka Haavisto (Vihr.)



Jussi Halla-Aho (PS)



Olli Rehn (kesk.)



Alexander Stubb (Kok.)

Koko kansan presidenttejä?

Suomi saa uuden presidentin alkuvuonna 2024.
Kuusi ehdokasta kertoo terveisensä senioriväestölle.

Teksti Miina Poikolainen | **Kuvat** Ehdokkaiden kampanjatoimistot

Näitä kysyimme

1.
Miksi lähditte ehdolle presidentinvaaleihin?

2.
Miten aiotte tehtävässänne lisätä senioriväestön arvostusta ikääntyvässä Suomessa?

3.
Millaisia joulunvietto- perinteitä teillä on ja miten aiotte viettää tulevaa joulua?

4.
Millaisia terveisiä haluatte lähettää senioriväestölle?

Mika Aaltola

1. Meidän täytyy tehdä huomisen Suomea nyt, kun Venäjä on sitä mitä on ja olemme NATOon liittyneet. Puolustuksen äänen pitää kuulua. Isänmaa on meille rakas, ja se tarvitsee huolenpitoa. Tulen politiikan ulkopuolelta ja ehdolle lähteminen ulkopoliittikan ammattilaiselta asettaa esimerkin rohkeamman Suomen puolesta sotien aikakauden kynnyksellä.

2. Minulle keskeistä on sukupolvilupa: jätetään tämä maa paremmassa kunnossa lapsillemme kuin se on itse peritty kunniottaan edellisen sukupolven Suomen rakennustyötä. Vanhemman väestön pitäminen mukana demokratian piirissä on keskeinen osa tätä lupausta. Suomea kiertäessä on tullut esille päivän selvästi, että eri-arvoistuminen on vallalla. Olemme kadottaneet yhteyden ja moni on jäänyt yksin. Tulisin presidentinä korostamaan velvollisuutta pitää huolta vanhemmista.

3. Vietämme suomalaista, perinteistä joulua. Käymme haudoilla, kirkossa, luemme jouluevankeliumin ja sitten vietämme sydämellistä aikaa läheisten seurassa. Käymme sekä Petäjäviedellä ja Siilinjärvellä isovanhempien luona. Tuleva joului ei muodosta poikkeusta. Kampanjan aikanakin joului on pyhitettyä aikaa.

4. Meidän pitää luoda maahamme tiiviimpää ylisukupolvista yhteyttä. Suomi perustuu sen katkeamattomuuteen. Meidät muistetaan siitä, kuinka kohtelemme vanhempiamme.

Sari Essayah

1. Koen, että Suomi tarvitsee kestäväälle arvopohjalle rakentuvan selkeän suunnan, joka turvaa nykyisille ja tuleville sukupolville edellytykset hyvään ja tasapainoiseen elämään. Tarvitsemme turvallisen ja kriisinkestävän Suomen, kansainvälisen yhteistyön Suomen ja lähimmäisyhteiskunta Suomen, jossa otetaan vastuuta koko yhteisöstä ja pidetään huolta heikoimmistakin.

2. Presidentti on myös keskeinen arvokeskustelija, ja hänellä on rooli kansakunnan yhtenäisyyden vaalijana. Käyttäisin puheenvuoroja ikäihmistien aseman ja riittävän toimeentulon puolesta. Korostaisin ikäihmistien roolia yhteiskunnan voimavarana, ja tukisin sukupolvien välistä vuorovaikutusta. **Haastaisin kaikkia torjumaan ikäihmistien yksinäisyyttä ja rohkaisisin osallisuuteen. Haluaisin saada ikäihmistien äänen paremmin kuuluviin päätöksenteossa ja tulevaisuuden rakentamisessa.**

3. Joului on minulle paitsi kristillinen juhlapyhä, Vapahtajan syntymäjuhla, myös perheen ja perinteiden juhlaa. Tietyt jouluperinteet kuten ruuat, sauna, joulukirkko ja haudoilla käynti toistuvat vuodesta toiseen.

4. Olette rakentaneet ahkeruudellanne ja työllänne meille hyvinvoinnin, josta voimme olla kiitollisia. Nyt on meidän vuoromme pitää teistä huolta ja varmistaa, että jokaista kunnioitetaan arvokkaana ja ainutlaatuisena yksilönä. Ikäystävällisessä Suomessa seniorikansalainen viihtyy, osallistuu ja saa tarvitsemansa avun ja tuen – se on parasta Suomelle!

Pekka Haavisto

1. Turvallisuuutilanne Euroopassa on poikkeuksellinen: Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa jatkuu ja Lähi-Idän tilanne pahenee. Uskon, että sillä kokemuksella, mikä minulla on rauhantyöstä ja Suomen Nato-jäsenyyden valmistelusta, on tässä tehtävässä paljon hyötyä.

2. Tietysti lähden siitä ajatuksesta, että kun Suomessa korostetaan yhdenvertaisuutta, niin se koskee myös eri ikäryhmiä. **Olemme nähneet, että eliniänodote kasvaa, ihmiset pystyvät olemaan aktiivisia sekä ottamaan osaa harrastuksiin ja yhteiskunnalliseen toimintaan entistä pidempään. Meidän pitää antaa mahdollisuus siihen, ja kulttuuria ja harrastuksia on esimerkiksi kunnissa tarjolla kaikille. Lisäksi meidän pitää tarjota ikäihmistien tarvitsemia palveluita kuten kotihoitoa ja tarvittaessa terveyden- ja sairaanhoidon palveluita. Ikääntyvät ovat osa hyvinvointiyhteiskuntamme**

/ ”Presidentti on arvokeskustelija.” /

Painava sana

perusrakennetta. He ovat antaneet työpanoksensa yhteiskunnalle ja ansaitsevat turvallisen ja arvokkaan vanhuuden.

3. Meidän perheessämme on hyvin perinteisiä joulunviettotapoja; kuusen koristelua, ystävien ja sukulaisten tapaaamista ja yhteinen jouluillallinen sisärusteni ja heidän perheidensä kanssa. Rauhoitumme jouluun, joka on tärkeä katkos pimeään talveen. Ainakin itse olen kokenut sen joulun rauhan, johon kuuluu olennaisena osana kirjojen lukeminen ja hyvän musiikin kuuntelu.

4. Olin juuri tapaamassa Korson eläkeläisiä. Teidän ikääntyneiden elämäkokemuksella ja sen siirtämisessä nuoremmille on suuri arvo. Voitte tuoda nuorille sitä ajatusta, että vaikeissakin olosuhteissa on pärjätty ja pärjätään ja että valoisampia aikoja on varmasti edessä. Vanhemman väestön viesti nuorille on tärkeä, sillä nuorten huoli ympäristöstä, ilmastosta ja sodista kasvaa.

Jussi Halla-aho

1. Tasavallan presidentiksi tarvitaan henkilö, jolla on halua ja kykyä tarkastella turvallisuuspoliittisen ympäristön tapahtumia realistisesti. Suomen kaltaisella pienellä, Venäjän naapurissa sijaitsevalla maalla ei ole varaa päättäjii, joilla on taipumusta sinisilmäisyyteen, hyväuskoisuuteen ja toiveajatteluun. Mitä arvojohtajuuteen tulee, edustan konservatiivista sekä Suomen ja suomalaisten kansallista etua ja suomalaisia perinteitä korostavaa koulukuntaa.

2. Tasavallan presidentin ei tule asettaa minkään tietyn väestöryhmän edunvalvojaksi, vaan hänen pitää etsiä sellaisia lähestymistapoja, joissa huomioidaan kaikenikäisten ja kaikenlaisten suomalaisten tarpeet ja näkemykset. Senioriväestö ansaitsee arvostuksen, mutta katseen on oltava myös tulevaisuudessa ja nuorten hyvinvoinnissa.

3. Käymme aamulla joulukirkossa. Vietämme yleensä joulun joko äitini tai vaimoni vanhempien kanssa.

4. Vanhemmat polvet ovat rakentaneet sen maan, joka meillä nyt on. Meidän velvollisuutemme on jättää omille lapsillemme vielä parempi maa kuin se, jonka saimme vanhemmiltaamme.

Olli Rehn

1. Presidentin tehtävä on tärkeä, ja olen siihen sekä valmis että halukas. Haluan toimia maamme ja kansamme turvallisen tulevaisuuden takaamiseksi, vahvistaa Suomen kansainvälistä asemaa sekä puolustaa niitä arvoja, joiden varaan Suomi on rakennettu. Tiedän, että kokemukseni, osaamiseni ja ominaisuuteni antavat hyvät eväät presidentin tehtävään, ja siksi uskon, että olisin Suomelle hyvä ja vakaaotteinen presidentti tulevina vuosina.

2. Suomalaisten turvallisuuden ja maamme vakaiden olojen edistäminen on presidentin ykkösasia. Osana tätä tehtävää tavoitteeni on olla yhdistävä presidentti, joka torjuu kaikenlaista vastakkainasettelua, myös sukupolvien välistä. Toimisin arvojohtajana, joka puolustaa ihmisarvoa, sivistystä ja kansanvaltaa, myös vartuneempien kansalaistemme oikeutta ihmisarvoiseen huomiseen sekä tasa-puolisia mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntamme toimintaan ja rakentamiseen.

3. Helsingissä joulua viettäessäni päivä alkaa ”joulusopalla”, eli Pallokentän Sosiaalipalloilijat pelaavat jalkapalloa Bolliksella kello 10-11. Tapahtuma alkaa joulurauhan julistuksella klo 10.00, tasan kaksi tuntia ennen Turkua. Perinteisesti papin poika **Erkki Alaja** on lukenut julistuksen, mutta Erkin poismenosta johtuen julistuksen lukee joku muu soppalainen. Savossa jouluperinteeseeni lukeutuu joulusauna ja sitä ennen käynti hautausmaalla läheisten haudalla.

4. Maamme senioriväestö on elänyt yhteiskuntamme ja oman elämänsä hyvät sekä vaikeat vuodet, hyvinvointia rakentaen ja viisautta kartuttaen. Toivon, että näiden kokemusten voimalla senioriväestömme osaltaan rohkaisee nuorempia polvia työhön ja tulevaisuususkoon sekä torjuu vastakkainasettelua ja eripuraa. Maatamme rakentaneet sukupolvet tietävät, että parempaa huomista rakennetaan vain toisiamme kunnioittaen, tulevaisuuteen uskoen ja työtä tehden, ja tätä henkeä toivon voivani kanssanne presidenttinä edistää.

Alexander Stubb

1. Harkintaani vaikutti merkittävästi Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Uskon, että yksi seuraavan presidentin tärkeimmistä tehtävistä on tehdä työtä sen eteen, että kansainvälinen järjestelmä säilyy. Toivon, että kokemukseni, kansainvälinen verkostoni ja asiantuntemukseni ovat ominaisuuksia, joista on Suomelle etua.

2. Haluan Suomen olevan maa, jossa kaikki kansalaiset ovat tasa-arvoisia iästä riippumatta, eli kaikenikäisten hyvä Suomi, kuten Senioriliittokin tuo omissa tavoitteissaan esille. Meillä ei ole varaa jakautua nuoriin ja vanhoihin, oikeistoon ja vasemmistoon tai metropoleihin ja maaseutuun. Tämä liittyy myös vahvasti turvallisuuspolitiikkaan, sillä jakautunut maa ei kykene puolustautumaan.

Olen maailmalla huomannut, että pohjoismainen hyvinvointivaltio on iso hämmästyksen ja ihailun aihe. Meillä on turvaverkot, joista valtaosassa maailman maita ei uskalleta haaveillakaan. Tämän hyvinvointivaltion rakentamisesta olemme kiitollisia senioreille. Meidän tehtävämme on pitää Suomi yhtä hyvässä kunnossa.

Presidenttinä haluaisin korostaa sitä, että seniorit ovat merkittävä voimavara yhteiskunnassa. Iso osa teistä antaa panoksensa vaikkapa lastenlasten hoitoon. Teidän panoksenne vapaaehtoistyöhön ja sitä kautta yhteisöllisyyden kasvattamiseen on suuri. Lisäksi olette aktiivisia kuluttajia, ja yhä useampi teistä on vielä mukana työelämässä.

Toivon, että mahdollisimman moni seniori saa kokea elämäniloa yhdessä läheistensä kanssa. Eikä kenenkään tarvitse jäädä vanhoilla päivillään yksin tai huolenpitoa vaille. Meidän nuorempien sukupolvien tehtävänä on pitää huolta siitä, että tämä toteutuu. Minulla on kotipiirissä kaksi mainiota esimerkkiä toimeliaista senioreista. Isäni **Göranin**, 88-vuotta, ja hänen kihlattunsa **Pirkko Mannolan**, 84-vuotta, aktiivista elämää on hieno seurata.

3. Vaimoni on kotoisin Isosta-Britanniasta, joten jouluperinteemme on se, että aatto vietetään suomalaisittain ja syödään suomalaisia jouluruokia. Joulupäivän vietämme englantilaisten perinteiden mukaan. Silloin syödään kalkkunaa, makkaroitu ja jouluvanukasta. Olen vastuussa jouluaaton ruoista. Vietämme tulevaa joulua **Suzannen** vanhempien luona Englannissa.

4. Kiitos kaikesta tuesta vuosien varrella. Kiitos, kun jaksatte auttaa ja välittää. Muistakaa pitää huolta mielestä ja kehosta.

Seuraa meitä
Facebookissa
facebook.com/
senioriliitto

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

Ylös, ulos ja salille!



Nokialla oltiin olympiamitalistin opissa / Puheenjohtajan terveiset /
Senioriliiton vuosi 2024/ Edunvalvontakyselyn tuloksia/
EETUn kannanotto talousarvioesitykseen / Uusi jäsenryöryhmä

Senioritoiminnasta elämäniloa ja voimaa huomisen haasteisiin

Vuosi 2023 tullaan muistamaan muutosten vuotena. Vuoden alussa

käynnistyi pitkään valmisteltu sote-uudistus hyvinvointialueineen. Eduskuntavaalien tuloksena maahan saatiin porvarihallitus ja pääministeriksi tuli **Petteri Orpo**. Arkea on ahdistanut talouden taantuma ja energiakriisi Venäjän käynnistämän Ukrainan hyökkäyssodan seurauksena. Eikä koronaviruskaan ole hellittänyt otettaan. Päivämäärä 4.4.2023 jää historiaan päivänä, jolloin Suomi hyväksyttiin puolustusliitto NATOn täysjäseneksi. Arvaamattoman suurvallan naapurina on nyt helpompi hengittää, kun lauseke ”ei koskaan enää yksin” muuttui todeksi. Kiitos valtiojohdolle jämäkästä työstä!

Senioritoiminnassa vuosi 2023 on ollut muutosten aikaa. Ulospäin näkyvin muutos oli Patina-lehden uusi ja raikas ilme, kiitos siitä! Tapahtumarikas vuosi oli monen yhdistyksen juhlavuosi, mutta huipentuma oli Savonlinnan onnistuneesti järjestetty liittokokous. Liittoon valittiin uusi johto sekä linjattiin järjestön toiminnan suuntaviivat seuraavalle kolmivuotiskaudelle.

Uuden puheenjohtajan korviin kentältä on kantautunut niin runsaasti tietoa erilaisista aktiviteeteista ja tapahtumista, että hyvän ”pöhinän” ja mukavan tekemisen meiningin voi oikein aistia. Yhteiset kohtaamisethan tuovat sitä kaivattua eloa ja iloa eläkepäiviin.



”Yhdessä saamme enemmän aikaa!”

Ensi vuonna Senioriliiton toiminnassa korostuu edunvalvontatyö.

Vastuullemme tulee EETU ry:n puheenjohtajuus, ja työpöydällä on muun muassa **Petteri Orpon** hallitusohjelman kirjaus eläkejärjestelmän uudistamisesta. Myös hyvinvointialueiden toiminta ja erityisesti ikäihmisten palvelujen saatavuus edellyttää vahvaa vaikuttamistyötä yhdessä kuntien ja alueiden vanhusneuvostojen kanssa.

Vuosi 2024 tuo kentälle Seniorilähettiläiden verkoston, kun liittohallitus jalkautuu tukemaan järjestötyötä.

Digisyrjäytymisen ehkäisemiseksi tavoitteena on luoda yhdistyksiin digiseniorien verkosto, vertaistoimijoita ikääntyneiden avuksi. Seniorien hyvinvoinnin edistämiseksi pyritään yhdistyksiin saamaan liikuntaseniorien verkosto, siis vertaisliikuttajia liikunnan kannustajaksi.

Lämmin kiitos kaikille kuluneen vuoden aikana järjestön toimintaan osallistuneille senioreille ja yhteistyökumppaneille miellyttävästä yhteistyöstä. Kiitokset toimiston väelle ahkerasta työstä sekä tuesta. Ja erityisen iso kiitos kaikille seniorijärjestön luottamushenkilöille, järjestöaktiiveille ja vapaaehtoisille tärkeästä ikäihmisten hyväksi tehdystä työstä.

Elämäniloa ja voimaa senioritoiminnasta – yhdessä saamme enemmän aikaa! Rauhaisaa joulun aikaa sekä onnea ja terveyttä vuodelle 2024.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry

Senioriliitto toteutti EETUn alueellisen eläkeläisparlamentin Tampereella

EETU RY jalkautti eläkeläisparlamentin hyvinvointialueille toteuttamalla kuusi tapahtumaa eri puolilla Suomea. Senioriliitto toteutti Pirkanmaan hyvinvointialueen eläkeläisparlamentin Tampereen TAYS:in tiloissa 5.10.2023.

Paikalla tapahtumassa oli yli 50 aktiivista eri eläkeläisjärjestöstä. Avajaissanat lausui senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** esitteli EETUn toimintaa ja tavoitteita. Puheenvuoroina kuultiin poliittisten päättäjien ja virkamiesten näkemyksiä hyvinvointialueen palveluiden nykytilasta ja tulevaisuudesta. Yleisö keskusteli esimerkiksi omaishoitajien asemasta ja senioreiden osallistamisesta.

EETU JA EDUNVALVONTA



↑ Senioriliiton nykyinen puheenjohtaja Kari Kantalainen ja edellinen puheenjohtaja Anneli Taina EETUn alueellisessa eläkeläisparlamentissa Tampereella 5.10.2023.

Senioreilla huoli sote-palveluiden resurssien riittävydestä

EDUNVALVONTAKYSELYN mukaan yli 90 % senioreista kantaa huolta sote-palveluiden tulevaisuudesta. Lähes 66 % vastasi olevansa täysin samaa mieltä ”Kannan huolta sote-palveluiden resurssien ja määrärahojen riittävydestä” väittämän kanssa ja reilut 25 % oli osin samaa mieltä.

Syyskuussa uutisoitiin hyvinvointialueiden rahoitusvaikeuksista. Uutisointi ei kuitenkaan vaikuttanut kyselyn tuloksiin, sillä uutisointi painottui ajallisesti 6.9. jälkeiselle ajalle. Edunvalvontakysely toteutettiin sähköpostilla aikavälillä 28.8.–12.9. Kysely lähetettiin vähän yli 21 000 jäsenelle. Vastauksia saatiin 4 020.

Vastanneista alle 81-vuotiaiden osuus oli korkeampi, ollen 80,60 %, kun heidän osuutensa liiton jäsenistöstä on noin 68 %. Jäsenistöltä kysyttiin ikäsyrjinnän kokemisesta, yhteiskunnan suhtautumisesta ikääntyneitä kohtaan, julkisen sektorin digipalveluista, sote-palveluista, eläkejärjestelmästä, omaishoitajien asemasta ja vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuuksista.

Senioriliiton edunvalvontapäivässä puhuttiin eläkejärjestelmästä ja sote-palveluista

SENIORILIITON syksyn edunvalvontapäivä toteutettiin Teams-sovelluksella 15.11.2023. Tapahtumaan osallistui yli 50 senioriliiton aktiivisia eri puolilta Suomea.

Liiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** nosti puheenvuorossaan esille liiton roolin Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n puheenjohtajaorganisaationa vuonna 2024 ja sote-uudistuksen haasteet.

Sosiaaliturvaministeri **Sanni Grahn-Laasonen** kertoi puheenvuorossaan eläke- ja sosiaaliturvauudistuksesta. Eläkeuudistuksen vaikutukset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. Yhtenä mahdollisuutena ministeri Grahn-Laasonen nosti esille eläkesijoitusten painoarvon muuttaminen siten, että sijoitukset tuottaisivat jatkossa enemmän.

Professori **Teppo Kröger** piti puheenvuoronsa hoivapalvelujärjestelmästä nyt ja tulevaisuudessa. Kröger kertoi muun muassa sen, että Suomessa hoivapalveluihin käytetään suhteellisesti vähemmän rahaa kuin muissa Pohjoismaissa.

EETU talousarvioesityksestä: huoli heikosta talustilanteesta ja sen vaikutuksista eläkeläisten asemaan

EETUn jäsenjärjestöjen puheenjohtajat luovuttivat kannanotonsa talousarvioesitykseen eduskuntaryhmille eduskunnassa tiistaina 3.10.2023. EETU kantaa huolta yleisestä talustilanteesta ja erityisesti pitkään jatkuneesta valtion velkaantumuksesta. Kannanotossaan EETU kiinnitti huomiota muun muassa hyvinvointialueiden rahoitukseen, omaishoitajien asemaan ja verotukseen. Kannanotto on luettavissa osoitteessa senioriliitto.fi/edunvalvonta

Senioriliiton vuosi 2024 pähkinänkuoressa

Toteutamme Savonlinnan liittokokouksen hyväksymän toiminnan ja talouden suuntaviivat -asiakirjan tavoitteita teemalla *Elämäniloa ja voimaa*. Viestintä jatkaa senioriliiton brändin uudistamista teeman mukaisesti.

Järjestämme alkuvuodesta **järjestöriestilyn**, ja loppuvuodesta isännöimme **European Seniors' Unionin** kokousta Suomessa. Toimintavuonna on senioriliiton vuoro toimia **eläkeläisliittojen etujärjestö EETUn puheenjohtajana**.

Kumppanuuksissa keskitymme yhteistyön jatkuvuuteen. Liitymme jäseneksi **Kansalaisyhteisöön** ja teemme uusia yhteistyöavauksia muun muassa viestinnässä Suomen Luova Talous SULT ry:n kanssa.

Järjestötoiminnassa painopisteinä ovat **jäsenhankinta** ja uusien yhdistysten perustaminen sekä uusien jäsenten vastaanotto. Työssä ovat apuna niin luottamushenkilöistä muodostettu **seniorilähettiläiden verkosto** kuin uudet materiaalit. Tuotamme kaksi uusjäsenhankintakampanjaa verkossa. Yhdistysten liikunta- ja digivastaavien verkostoa vahvistetaan.

Otamme käyttöön **sähköisen koulutus-alustan**, mikä mahdollistaa ajasta ja paikasta riippumattoman kouluttautumisen ja yhdenmukaiset koulutussisällöt.

KILTA-järjestelmän päivittäminen on tarpeellinen uudistus senioriliiton jäsenpalveluihin.

Edunvalvonnassa pääpaino on **vaikuttamisen hallitusohjelmatavoitteiden toteutumiseen**. Panostamme vaikuttamisviestintään tunnettavuutemme ja vaikuttavuutemme kasvattamiseksi. Laadimme tavoitteet niin kesän 2024 EU-vaaleihin kuin vuoden 2025 kunta- ja hyvinvointialuevaaleihin. Tuemme hyvinvointialuevastaavien toimintaa aikaisempaa konkreettisemmin.

Jäsen- ja taloustyöryhmät tukevat uuden hallituksen työtä. **Liiton taloutta** pyritään vahvistamaan muun muassa kasvattamalla STEA-avustusten osuutta. Jäsenmaksukorotus toteutuu, mikäli avustuksia ei saada haetun mukaisesti.

ANJA KALLONEN



1. Paula Risikko Asikkalan senioreiden vieraana

ASIKKALA "Nauttikaa toisista ihmisistä ja tehkää sellaisia asioita, mitkä teidän mieltänne virkistävät." Asikkalan kansallisilla senioreilla oli kunnia saada vieras suoraan pääkaupungista, kun eduskunnan ensimmäinen varapuhemies **Paula Risikko** saapui kuukausikokouksemme Vääksyn kanavan kauniisiin maisemiin Aleksis Kiven päivänä 10.10.

Erittäin hyvässä, hausassa puheenvuorossaan hän käsitteli hyvin laajasti valtakunnan tämän hetkistä tilaa. Ei pelkästään seniorikansalaisten kannalta, vaan koko väestöä koskien. Sote-asiat ovat tällä hetkellä kuuma puheenaihe, uudet kuviot rahoitusmalleineen ovat vaikeita ja hankalia. Hän korosti, että ei nyt hötkyiltäisi, nyt ollaan vasta tien alussa muutosten suhteen.

Meidän senioreiden pitäisi myös jaksaa huolehtia sekä mielenterveydestämme että fyysisestä hyvinvoinnistamme. Harrastusten tärkeyttä ei pidä unohtaa, liikunta, erilaiset kulttuuririennot, vapaaehtoistyö ja kuuluminen porukkaan on ihan ykkösjuttu. Ja tärkeintä, eli huumoria ei pidä unohtaa!

Anja Kallonen

JORMA IGNATIUS



2. Vapaaehtoistoimijat koulutuspäivällä

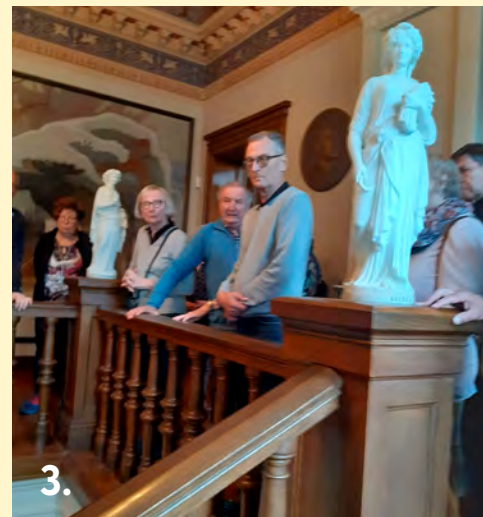
ETELÄ-KARJALA Etelä-Karjalan senioreiden vapaaehtoistoimijat koulutus- ja virkistäytymispäivä Imatralla 25.9.2023 aloitettiin kokoontumalla Imatran Valtionhotellille aamukahville ja kuulemaan sosiaali- ja potilasasiamies **Heli Tiusasen** (Socom) opastukset esim.

Imatran kaupungin kalastusmestari **Tomi Menna** kertoi kaupunkipuron eri vaiheista. Lainaus Imatran kaupungin sivuilta:

"Imatran Kruununpuistossa sijaitseva, noin kilometrin pituinen kaupunkipuro jakautuu kahteen osa-alueeseen: Maisemalliseen yläosaan, joka sijaitsee Imatrankosken voimalaitospadon ja Imatrankoskentien välisellä alueella sekä luonnonmukaiseen alaosaan, joka käsittää Imatrankoskentien ja Vuoksen välisen osuuden. Puron alaosa on toteutettu luomalla mahdollisimman hyvät olosuhteet taimenien poikastuotannolle ja poikasen menestymiselle. Matkailun näkökulmasta kaupunkipuro on vetovoimainen elämys, joka tuo uudella tavalla esiin alueen historiaa ja geologiaa. Kalatalouden kannalta tavoitteena on lisätä alueella olevan taimenkannan lisääntymismahdollisuuksia."

Nyky Vanhanen

SEIJA RAATIKAINEN



3. Yllätysretki Orimattilaan

HÄMEENLINNA Yhdistyksemme Yllätysretki suuntautui 27.9. Orimattilaan ja sen lähiympäristöön maalaismaisemiin. Aamukahvit joimme Orimattilan keskustan ravintola Tehtaassa. Saimme vieraiksi Orimattilan senioreiden puheenjohtajan **Timo Kyrön** ja sihteerin **Markku Viljasen**. He kertoivat taustaa Orimattilasta ja yhdistyksestä. Ensimmäinen kohteemme oli taiteilija **Soile Yli-Mäyryn** Taidelinna. Tutustuimme monipuolisen historian omaavaan rakennukseen ja taiteilijan töihin **Arja Ojalan** asiantuntemuksen avulla. Orimattilan keskustasta ajoimme kapeita kylät halkovia sivuteitä ja näimme komeita kartanorakennuksia, kuten Sommarnäsin ja Malusniemen kartanot. Lounaan nautimme Malmgårdin Panimolla ja tutustuimme Linnan kreivi **Henrik Creutzin** opastuksella. Oli hienoa kuulla Creutzin suvun ja Linnan historia 1500-luvulta nykyhetkeen asti. Viimeinen kohteemme olikin taas Orimattilassa, Niinikosken kylässä. Siellä toimii presidentti Kekkonen UKK Arkisto. Se on säilytetty UKK:n ajoista sellaisenaan. Pystyi hyvin kuvittelemaan Urkin työpöytänsä taakse tai vaikkapa saunaan.

Jouko Lehtonen

MIRJA VAKKURI



4.

4. Ympärivuotista toimintaa

JÄRVENPÄÄ On erittäin tärkeää, että jokainen pysyy mukana fyysistä ja psyykkistä vireyttä ylläpitävissä toiminnoissa. Syksy ja kevät ovat toiminnallisesti vilkkaainta aikaa yhdistyksille. Kesällä moni viihtyy lomailien ja tuttuja tavaten. Järjestämme yhteistä tekemistä heillekin, jotka eivät vietä kesäänsä mökillä. Edellisenä kesänä järjestimme kävelyretkiä Vanhankylän kartanon liepeillä. Tänä vuonna kesäkuun alussa vierailimme Mustion aateliskartanossa ja Fiskarsissa. Lisäksi teimme kolme opastettua pyöräretkeä Järvenpään ympäristössä. Parikymmentä innokasta pyöräilijää starttasi kolmisoinnun juurelta Rantapuistosta kesäkuussa Lottamuseoon, heinäkuussa Ilmatorjuntamuseoon ja elokuussa Kallio-Kuninkalaan, jota ylläpitävä Leonora ja Yrjö Paloheimon säätio viettää tänä vuonna 50-vuotisjuhliansa. Sen kunniaksi meille tarjottiin kakkukahvit ja jokainen saimme muistoksi Kallio-Kuninkalasta tehdyn juhlakirjan. Autollakin saattoi tulla mukaan, jos pyöräily ei ollut mahdollista. Kallio-Kuninkala on nykyään taideyliopiston toimipiste. Säätio tukee nuorten taiteilijoiden kasvua ja taiteen koulutusta.

Tarja Helameri

TUOMAS MACGILLEON



5.

5. Seniorit mukana Niinistön kävelyhaasteessa

KANGASALA Kangasalla viikoittainen kävely alkoi jo ennen koronapandemiaa. Monelle kävely on jäänyt tavaksi. Hyväksi havaittu toiminta sai arvovaltaista tukea, kun presidentti **Niinistö** esitti suomalaisille liikkumis- ja vuorovaikutushaasten.

Presidentin tavoin myös Kangasalan kansalliset seniorit kannustaa kaikkia ikäihmisiä kävelemään yhdessä. Palkintona on sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Haluamme haastaa kaikki kävelemään. Tässä lyödään kaksi karpästä yhdellä iskulla, totesi yhdistyksen puheenjohtaja **Jarmo Forsberg**.

Kangasalan kansallisten senioreiden kävelyhaaste toteutettiin **Riitta Palosen** johdolla maanantaina 27.10.2023 ja kävellyn osallistui 20 yhdistyksen jäsentä.

Tuomas MacGilleon

ROBERT SEGER



6.

6. Ruoho on vihreämpää aidan toisella puolella?

KUUSANKOSKI Kuusankosken seniorien teatteriretki 21.10.2023. Tai soveltaen, kulttuuritarjonta parempaa Kehä III:n eteläpuolella? Väitteen todenperäisyyttä lähti selvittämään Kuusankosken seniorien vajaan 30:n hengen tutkimusryhmä. Tutkimuksen kohteeksi otettiin Helsingin kaupunginteatterissa esitettävä Disney musikaali *Pieni Merenneito*. Heti alkuun oli selvää, että jos yleisömäärä on laadun tae, niin hyvää oli odotettavissa, sillä näytös oli loppuunmyyty. Eikä meidän tarvinnut pettyä.

Vaikka tarina olikin tuttu, niin esityksen tekninen toteutus sai muutaman kerran suun lokahtamaan auki. Arielin ja merisiskojaensa pyrstöt heiluiivat hämmästyttävän aidosti, Ursula-mustekalan valtavan pitkien lonkeroiden liikkeet näyttivät luonnollisilta, ja prinssi Erikin soutama vene lipui kuin vedessä. Yllättävintä oli Arielin leijuminen yläilmoissa, ikään kuin hän olisi uinut vedessä. Henkisen nautinnon täydensi teatterissa esityksen jälkeen nautittu herkullinen ateria. Todella mieleenpainuva teatterikäynti, ja tutkittavana ollut väite voidaan katsoa todeksi.

Tarmo Niittyrinta

IRMELE THOMASSON



7.

7. Ihmisen elämän arvot

LOVIISA Agricolan suomalaisen seurakunnan rovasti **Marjo Ehn** kertoi ihmisen elämän arvoista.

Arvot ohjaavat elämämme periaatteita ja valintoja. Tunnetko omat arvosi? Arvot ovat keskeinen osa minäkuvaamme. Arvot konkretisoituvat toiminnassa, kun tavoittelemme meille tärkeitä asioita. Kun elämme omien arvojemme mukaista elämää, emme joudu ristiriitojen paineeseen. 20 senioria kuunteli rovasti Marjo Ehnin alustusta otsikon aiheesta kirjallisuustilaisuutemme. ”Kuulen sinun arvosi mielipiteesi läpi”. Ihmisen elämänarvot tulevat esille erilaisissa keskusteluissa.

Arvot muuttuvat ajan myötä. Elämäntekemukset ja kriisit muuttavat arvojamme. Aikuistuttuamme ratkaisemme, mitä omimme mukaamme ja mitä jätämme. Voidaan ajatella kristillisten arvojen nousevan Raamatusta, sen kymmenestä käskystä. Kaikenlaiset arvot, myös kristilliset, ovat lopulta henkilökohtaisia. Arvot kuitenkin ohjaavat ihmisten ja ihmisryhmien toimintaa. Arvoista syntyvät ajatuksemme, tunteemme, käyttäytymisemme ja tekemme. Jokainen valitsee lopulta omat arvonsa ja käyttäytyy sen mukaisesti.

Anna Hiltunen

MARJA-RIITTA HEINONEN



8.

8. Yhteisen tekemisen teema

LAMMI Lammin kansalliset seniorit ry on laventanut toimintaansa syksyn myötä Yhteinen tekeminen -teemalla viikoittaiseen, vakiopäivinä ja -reiteillä toistuvaan kimpakkävelyyn. Lokakuun ajaksi yhdistys ripusti Lammin kirjastoon taidenäyttelyn **Kaarina Staudinger-Loppukaarten** (1911–2013) maalauksista.

Eryistä mielenkiintoa yhdistyksen keskuudessa on herättänyt se, että taiteen voimalla yli 100-vuotiaaksi elänyt taiteilija oli parhaimmillaan samanikäisenä kuin jäsenistömme nyt. Yhdistyksen vuotuiskeuhon kulmakivinä ovat edelleen kuukausilounaat esitelmineen, teatteri- ja kesämatkat ja keilailu. Myös eristeiset tapahtumat piiripuitteissa kuuluvat rutiineihin niinkin.

Jorma Staudinger

Elämäniloa
ja voimaa
Senioriliiton risteily
Tukholmaan
5.-7.2.2024
Katso s. 35

TIMO SUOMELA



9.

9. Pohjois-Italiaan tutustumassa

NAKKILA Teimme syysmatkan lokakuun ensimmäisellä viikolla Pohjois-Italiaan Maggiore- ja Gardajärven maisemiin. Saimme porukkaamme vahvistusta Rautalasta, Ulvilasta ja Harjavallasta.

Kun Milanon lentokentällä laskeuduimme lentokoneesta Italian lämpöön, meitä vastassa oli bussi ja syntyperältään suomalainen opas. Tämä mainio opas opasti meitä koko viikon, kun kuljeskelimme ihailemassa suuria järviä ja mahtavia vuoren rinteitä. Pääsimme myös laivamatkalle Gardajärvelle.

Saimme oppaan johdolla tutustua italialaisiin, vanhoihin kaupunkeihin, viinin valmistukseen, kulttuuriin ja myös nykypäivän elinoloihin. Illalliset olivat italialaiseen tapaan seitsemältä illalla. Ruoka oli erittäin hyvää ja sitä oli runsaasti tarjolla. Jotkut meistä taisivat kaivata pastaa, jota oli vain kerran lisukkeena. Italian syksyinen lämpö helli meitä, kun istuskelimme porukalla hotellin terassilla seurustelemassa. Lämmin italialainen viikko kului nopeasti ja Pirkkalan lentokentällä meitä odotti suomalainen lokakuun viima.

Tuula Välimäki

HANNELE MUSTONEN



10.

10. Turussa jaettiin ansiomerkkejä

TURKU Turun kansallisten senioreiden syyskokous pidettiin 7.11.2023 Senioritalo Yrjänässä. Kokouksessa hyväksyttiin normaalit syyskokousasiat eli toimintasuunnitelma ja talousarvio 2024, yhdistyksen uudet säännöt sekä valittiin hallitus ja toiminnantarkastajat.

Puheenjohtajana jatkaa **Kari Kantalainen**, joka on myös liiton puheenjohtaja. Muiksi hallituksen jäseniksi valittiin **Pekka Ahlström, Veli-Matti Hakanen, Eila Jylhä, Marja-Leena Knuutinen, Hannele Mustonen, Eino Risku, Juhani Tainio** ja **Jouko Fossi**, joka on myös senioriliiton liittovaltuuston jäsen. Hallituksen sihteerinä toimii **Aira Hellström**. Toiminnantarkastajiksi valittiin **Pirkko Keskinen** ja **Erkki Sellman** ja varatoiminnantarkastajaksi **Kalevi Kettinen**. Kokouksessa jaettiin liiton ansiomerkkejä. Kultaisen saivat **Jouko Fossi, Aira Hellström, Terttu Kunnas** ja **Mirja-Liisa Palmberg**, hopeisen **Heikki Paloheimo** sekä pronssisen **Arja Hellsten, Riitta Huoila, Seppo Sarimo** ja **Juhani Tainio**.

Jouko Fossi

TIMO SUOMELA



11.

11. Vierailulla Rauman satamassa

RAUMA Rauman senioreille tarjoutui tilaisuus tutustua Rauman sataman toimintaan. Asiantuntevana satamaoppaana toimi tekninen johtaja **Timo Metsäkallas**. Monille meistä käynti satamassa oli ensimmäinen, koska normaalisti satama-alueet ovat suljettuja.

Saimme kiertoajelulla kuvan satama-alueen laajuudesta, monimuotoisista toiminnoista sekä siellä toimivista yrityksistä. Rauman satama on Suomen kolmanneksi suurin konttisatama. Liikevaihto oli viime vuonna 10,7 milj. euroa. Kierroksen jälkeen istahdimme kahvittelemaan koulutustilaan, josta avautui upea merimaisema.

Kahvittelun ohella Rauman merimieskirkon satamakuraattori **Siiri Suhonen** kertoi kirkon toiminnasta. Merimieskirkko tekee tärkeää työtä palvelemalla merenkulkijoita auttaen heitä käytännön asioissa tai joskus vain kuuntelemalla koti-ikävää potevaa merimiestä. Viime vuonna työntekijät kohtasivat noin 500 merenkulkijaa lähes kolmestakymmenestä maasta. Joululahjaksi Raumalla vierailleet merimiehet saavat villasukat.

Anneli Airola

HARRI AVILA



12.

12. Varkauden seudun senioreiden golfkauden päättäjäiset

VARKAUS Varkauden seudun seniorit viettivät 12.9. golfkauden päättäjäisiä yhteisen lounaan ja pelipäivän merkeissä. Pelikausi alkoi toukokuun alussa ja olemme pelanneet joka tiistai. Mukana on ollut keskimäärin 25 innokasta golfaria. Peli-paikkana on kansallistakin tunnustusta saanut kaunis Kartano Golfin kenttä Joroi-sissa.

Golf on erityisesti meille senioreille sopivaa sosiaalista liikuntaa. Golf auttaa ylläpitämään fyysistä kuntoa ja parantaa henkistä vireyttä, varsinkin kun pelaamme ”pilke” silmäkulmassa.

Pelit jatkuvat vielä syyskuun loppuun. Talvitaun jälkeen jatkamme taas touku-kuussa, kun kenttä on jälleen saatu pelattavaan kuntoon.

Harri Avila

TARJA HANTTU



13.

13. Ulkokuntosalilaitteet tutuksi Nokian senioreille

NOKIA Nokialainen olympiamitalisti **Mira Potkonen** opasti nokialaisia senioreita ulkokuntosalin laitteiden käytössä 16.10.23. Nokian kaupunki huomioi Mira Potkonen nyrkkeilyn olympiapronssin nimeämällä uuden ulkokuntosalin Potkonen ulkosaliksi.

Suosittu sali sijaitsee Menkalan urheilukentällä Koskenmäen kaupunginosassa. 23 Nokian senioreiden jäsentä osallistui Miran antamaan opastukseen.

Tarja Hanttu

Lähetä enintään
1000 merkin teksti ja
kuva yhdistyksesi
tapahtumasta:
senioriliitto.fi/patina/
kirjoita-patinaan/
laheta-juttu-patinaan

SAMULI RAUTIAINEN



14.

14. Orimattilan seniorit syysretkellä Kärkölässä

ORIMATTILA Orimattilan Seniorit teki hie-
man erilaisen syysretken. Kävimme loka-
kuussa Kärkölässä tutustumassa Aliniityn
luomulihaa kasvattavan tilan toimintaan.
Tilalla kasvatetaan possuja ja nautoja.

Toinen nautarotu on Ylämaankarjaa, jonka alkuperä on Skotlannissa. Rotu on rauhallinen ja sillä on suuret ja kauniit sarvet. Emot elävät 15–20 vuotta. Rotu on hitaasti kasvava ja liha vähärasvaista ja maukasta. Toinen nautarotu on Texas Longhorn. Tämä alkuperäisrotu on tuotu Amerikan Yhdysvalloista. Luonnonvalinta on jalostanut rotua 100–500 vuotta. Erittäin kestävä, terve ja myös Suomen olosuhteisiin sopeutuva. Naudoilla on suuret ja näyttävät sarvet, niiden kasvuaika on 20–25 vuotta. Hitaan kasvun myötä rodun liha on vähärasvainen ja terveellinen.

Luomulihaa saadaan myös Mangalitzasioista, joka on unkarilainen alkuperäisrotu. Eläimillä on paksu ja tuuhea turkki. Hitaasti kasvava ja rasvainen sikarotu, jonka teurasikä saavutetaan vasta noin kaksivuotiaana. Liha on maukasta ja tummanpunaista. Kaikki mainitut eläinrotut kasvatetaan ulkona ympäri vuoden.

Samuli Rautiainen

TARJA HANTTU



15.

15. 50-vuotisjuhla Nokian Kerholassa

NOKIA Nokian senioreiden 50-vuotisjuhla 28.9. alkoi leppoisasti kahvia juoden ja seurustellen. Yhdistyksessä on 364 jäsentä, ja paikalla juhlassa oli 140 henkeä. Virallinen ohjelma alkoi **Hannu Jaakkolan** soittaessa tervetulofoanfaarin, jonka jälkeen yhdistyksen puheenjohtaja **Pentti Virkajärvi** toivotti vieraat tervetulleiksi. Puheenjohtaja kertoi maailman muuttuneen, mutta yksi asia ei ole yhdistyksessä vuosikymmenten saatossa muuttunut: Yhdistyksen jäsenet haluavat tavata toisiaan säännöllisesti ja osallistua yhdistyksen aktiviteetteihin, erityisesti liikunta- ja retkitarjontaan.

Nokian kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Maria Asunta** kiitti yhdistyksen jäseniä muiden ihmisten rinnalla kulkemisesta ja ystävänä olemisesta. Nokian Seurakunnan kirkkoherra **Ville Järvinen** jakoi sanat Raamatusta: Meillä on saamiemme lahjojen mukaan tehtäviä: myös jokaisella järjestöllä on oma erityisosaamisalu-
eensa, jota Nokian seniorit hyvin toteuttaa. Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** onnitteli liiton puolesta Nokian senioreita merkkipäivän johdosta.

Tarja Hanttu

PAAVO PELTOSAARI



16.

16. Seniorit rohkeasti digitaitoja kohentamassa

JÄRVENPÄÄ Innokas joukko senioreita osallistui Järvenpäässä STEP-koulutuksen Digitaitoa ikäihmisille -kurssille. Opimme esimerkiksi, että ”Tietokone ei tee sitä mitä, sinä haluat. Se tekee sen, mitä sinä käsket”.

Kurssin kouluttajana toimi parikymmentä vuotta toimittajana ja tietokirjailijana työskennellyt DI **Arto Kojo**. Kojon mukaan digitaitojen oppimisessa avainasia on rohkaistuminen. Tietokoneiden ja älylaitteiden kanssa pärjää, kun turhat pelot saadaan hälvenemään. Silloin uskalletaan tehdä virheitäkin ja niistä oppii.

Kouluttajan periaatteena on lähestyä opetusta ongelmien ratkomisen näkökulmasta. Yhdessä harjoittelu ja oivaltaminen sekä kaverituki osoittautuivat erinomaisiksi voimavaroiksi. Yhdeksän päivän kurssilla eri lähtötasoilla olleet taitomme kohenutuivat erinomaisen kouluttajan, mukavan ilmapiirin ja kaverituen vauhdittamana. STEP-koulutus on Kirkkopalveluiden koulutuspalvelua, joka tarjoaa ammattiopisto- ja kansanopistotasosta koulutusta sekä kurssitusta kuudessa eri opistossa ja useammassa kampuksessa eripuolilla Suomea. Kannattaa seurata ilmoittelua.

Paavo Peltosaari

IRMEI THOMASSON



17.

17. Seniorivisa virkistää muistia

LOVIISA Seniorivisan tunnelma on iloisen raittoisa. Seniori-ikäiselle on tärkeää ylläpitää muistia ja yleistä vireyttä. Loviisan senioreilla on yhdeksän kerhoa, ja yksi näistä on muistikerho nimeltään seniorivisa. Seniorivisa täytti syksyllä viisi vuotta, ja sitä juhlittiin pullakahveilla. Kerhon aloitti aikoinaan **Kari Nurmentaus**.

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa, ja osallistujat on jaettu kolmeen tai neljään ryhmään. Yksi ryhmä valmistelee etukäteen noin 30-40 kysymystä ja muut ryhmät vastaavat näihin. Kysymysvuoro kiertää ryhmästä toiseen.

Aiheet ovat kaikkea maan ja taivaan väliltä, myös kompakysymyksiä ja aivopähkinöitä. Oikeista vastauksista kirjataan pisteitä, ja eniten pisteitä saanut ryhmä saa lopuksi ansaitut aplodit. Kokoontuminen kestää noin pari tuntia ja puolivälissä on kahvitauko. Seniorivisassa kaikki osallistuvat toimintaan niin kysyjinä kuin vastaajinakin. Kysymykset ja vastaukset aiheuttavat usein hilpeyttä, ja tunnelma onkin seniorivisassa iloisen raittoisa.

Irmeli Thomasson

KARI KANTALAINEN



18.

18. Aila Harjanteesta Turun kansalliset seniorit ry:n kunniajäsen

TURKU Turun kansalliset seniorit ry on 7.9.2023 nimittänyt kunnallisneuvos **Aila Harjanteen** kunniajäsenekseen kiitoksena pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta työstä seniorien hyväksi Kansallisessa senioriliitossa, Varsinais-Suomen senioripiirissä ja Turun kansallisissa senioreissa.

Yhdistyksen edustajat pj. **Kari Kantalainen** ja sihteeri **Aira Hellström** kävivät onnittelemassa Ailaa 11.10. hänen täyttäänsä kunniakaat 80 vuotta ja luovuttivat hänelle yhdistyksen kunniakirjan.

Muun muassa kaikille avoin Seniori-Jelppi-toiminta käynnistyi Ailan aloitteesta. Senioritoiminnan lisäksi Ailalla on takana vuosikymmenten mittainen ura K-kauppiana ja aktiivisena Turun kunta-politiikan vaikuttajana. Ailan toimintaa kuvastaa hänen usein käyttämänsä unkarilaisen runoilijan säkeet: ”*Ei halu hyvään riitä, vaan tahdottava on. Ei tahto yksin riitä, vaan tehtävä on.*”

Isosti onnea ja terveyttä tuleville vuosille!

Kari Kantalainen

Huom!

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

Senioriliitto tiedottaa

Kalenteri

Tammikuu

- 2.1. klo 13–15 Senioriliiton sähköiset järjestelmät -koulutus, Teams
- 12.1. klo 10–11 Kilta -kahvit: jäsenlaskutus, talous, Teams
- 17.1. Uusien yhdistyksen puheenjohtajien päivä, SOSTE Helsinki
- 19.1. klo 10–12 Piirien pj:t, sihteerit ja koulutusvastaavat: ajankohtaista, Teams

- 25.1. klo 13–15 Uusien nettisivuvastaavien koulutus, Teams

Helmikuu

- 1.2. klo 13–15 Uusien FB-vastaavien koulutus, Teams
- 5.–7.2. Kansallisen senioriliiton Elämäniloa ja voimaa -risteily
- 15.2. klo 13–15 Yhdistysten uusien tiedottajien/ viestijöiden yleiskoulutus, Teams
- 21.2. klo 14–16 Tekoälykoulutus senioreille, Etäkoulutus

- 22.2. klo 13–15 Teamsin käyttö yhdistystoiminnassa, Teams
- 23.2. koko päivä, Uusien paikallisyhdistysten sihteerien päivä, SOSTE Helsinki
- 28.2. Edunvalvontapäivä: Senioreiden hyvinvoinnin edistäminen kunnissa
- 28.2. Patina ilmestyy

Maaliskuu

- 1.3. klo 10–12 PIIRIEN Kilta-vastaavat, etukäteisinfo uudistuksesta, Teams

- 6.3. klo 11–13.15 Senioreiden medialukutaito -koulutus, Etäkoulutus
- 7.3. klo 10–11 Kilta -kahvit, Teams
- 13.3. EETU ry:n hallituksen kokous
- 14.3. Liiton hallituksen kokous
- 20.3. klo 11–12 Viestinnän etäkahvit, Teams
- 20.3. Lähitapaaminen HVA-vastaavien kanssa
- 21.3. koko päivä, Uusien jäsenrekisterivastaavien päivä, SOSTE Helsinki
- 25.3. klo 13–15.30 PIIRIEN koulutus- ja Kansio-vastaavat, Teams

Patinalla uusi toimitusneuvosto

SENIORILIITON hallitus valitsi syyskuussa Patina-lehdelle uuden toimitusneuvoston vuosiksi 2023–2026. Seuraavat neljä vuotta toimitusneuvoston jäsenenä ovat **Mikael Juudin**, **Kari Mäkelä** ja **Sinikka Rouvari**.

Juudin ja Rouvari ovat molemmat uusia jäseniä, kun taas Mäkelä jatkaa luottamustehtävässä toista kautta.

– Lehden tekeminen kiinnostaa edelleen minua, entistä toimittajaa ja toimitussihteeriä. Odotan rapsakkaa kehityskeskustelua toimitusneuvostolta. Lehti taantuu, jos sen kehittäminen pysähtyy. Toimitusneuvostolle annan kaiken sen tietämyksen, mikä minulle on kertynyt yli 50 vuoden aikana eri tiedotusvälineissä, Mikael Juudin kertoo.

Myös Sinikka Rouvari on tottunut kirjoittamaan työelämässä ja kunnallispolitiikkona.

– Patina on nykyisellään hyvin konseptoitu lehti. Odotan tekemisen meininkiä ja uuden oppimista. Mielenkiintoisia henkilöhaastatteluja ja ajankohtaisia nostoja senioreille tar-

keistä asioista. Yli 20 vuotta kaupunginvaltuustossa, hallituksissa, lautakunnissa sekä maakuntavaltuustossa ja nyt hyvinvointialueen vanhusneuvostossa, antavat minulle pohjaa edunvalvontaan ja hyvinvointialueen asioihin. Näen myös erittäin tärkeänä maakuntien näkymisen Patinassa, ja tuon mielusti juttuja Kymenlaaksoista sekä koko kaakonkulmalta!

Kari Mäkelä puolestaan on ollut aiemminkin mukana toimitusneuvostossa. Hän on myös kymmenen kysymyksen takana.

– Olen havainnut, miten tärkeä lehti on jäsenistölle. Lehdessä on mielestäni hyvin pystytty kertomaan seniorien merkityksestä yhteiskunnassa ja luomaan yhteenkuuluvuutta tuomalla erilaisia toimintoja ja toimijoita esille. ”Seniorit haluavat olla subjekteja eivät objekteja”. Lehti on myös tärkeä markkinointikanava sekä uusille jäsenille että ulkopuolisille. Se on hyvä alusta mielipiteille ja ajatuksille. Lehden kehittämisprosessi jatkuu.

LIITON LAUSUNTOJA

Hoitotakuu

Senioriliitto totesi lausunnossaan 14.9.2023 pitävänsä epärealistisena sitä, että hyvinvointialueet pystyvät toteuttamaan seitsemän päivän kiireettömän hoitoon pääsyn 1.11.2024 alkaen. Jo 1.9.2023 voimaan astuneen lain noudattaminen (14 vuorokautta) on haasteellista. Liitto vaatii toteuttamaan uudistuksia, jotka mahdollistavat seitsemän päivän hoitotakuun säätämisen tulevaisuudessa. Liitto esitti lausunnossaan keinoja, joilla seitsemän vuorokauden hoitotakuuta voidaan tavoitella.

Sairausvakuutuslain 5 luvun 8 §:n muuttaminen

Hallituksen esitys sairausvakuutuslain 5 luvun 8 §:n muuttamisesta on parannus voimassa olevaan lakiin, koska omavastuu pienenee. Lääkehankintojen omavastuu kuitenkin nousee vuoden 2024 alussa nykyisestä 592,16 eurosta arviolta 619,39 euroon. Ilman muutosta omavastuu olisi ensi vuonna 667,87 euroon. Liitto muistutti, että lääkekustannukset ovat yleisempiä vanhemmissa ikäluokissa. Lausunto 13.9.2023.

Senioriliiton jäsenyöryhmä on aloittanut toimintansa

Senioriliitossa on aloittanut Jäsenyöryhmä, jonka tarkoituksena on noudattaa Talouden ja toiminnan suuntaviivoja 2023–2026.

Senioriliiton tavoitteena on mahdollistaa ja järjestää senioreiden osallisuutta yhteiskunnassa.

Jäsenyöryhmän kokoonpano on **Pirjo ”Kikka” Venäläinen** (Helsinki), **Liisa Luomanen** (Harjavalta) ja **Jorma Winter** (Tornio) sekä **Nyky Vanhanen** (Lappeenranta) ryhmän puheenjohtajana. Liiton toimistosta **Pia Nyman** sekä tarvittaessa **Heli Peuralinna** ja **Petri Rytönen**.

Yhdistykset tarjoavat jäsenilleen vaivattomia mahdollisuuksia tulla osalliseksi ja aktiiviseksi. Yhdistyksissä toimii useita vapaaehtoisten tiimejä. Tavoitteena on, että liitolla olisi paikallisyhdistys vähintään jokaisessa riittävän suuressa kunnassa tai seutukunnassa. Suuremmilla paikkakunnilla voidaan perustaa kaupunginosayhdistyksiäkin.

Uudet jäsenet ovat 50- ja 60-luvulla syntyneitä, ja yhdistyksessä olisi hyvä huomioida heidän tarpeensa toiminnan kehittämisessä. ”Rohkeasti eläkkeelle ja senioriksi”-hankkeen kokemukset kannattaa hyödyntää.

Työryhmällä on suunniteltu vuoden 2024 toimintatavat siten, että tapaamiset ovat joka toinen kuukausi Teams-etäyhteydellä aihepiireittäin. Työryhmän tarkoituksena on kartoittaa jo olemassa olevia jäsenmääriä ja toimintoja sekä, miten voidaan kehittää ja tehostaa jäsenhankintaa. Jäsenyytyväisyys ja jäsenen pitäminen ovat aivan yhtä tärkeitä kuin uusien jäsenten hankkiminen.

Pyrimme ottamaan huomioon myös yhdistyksissä toimivien vapaaehtoistoimijoiden ohjauksen, tuen ja koulutuksen.

Ryhmän jäsenet kertovat omat kokemuksensa Patinassa ja toiminnasta tiedotetaan myös yhdistyskirjeissä.

Mukavaa talven alkua!

Nyky Vanhanen

Senioriliiton varapuheenjohtaja

JÄSENYÖRYHMÄ:

YHTEYSTIEDOT

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

Senioriliiton puhelinpalveluajat yhdistyksille:
ma 9–12, ti 12–15, ke–pe 9–12

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

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

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



Pia Nyman

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



Heli Peuralinna

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



Petri Rytönen

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



Stella-Liisa Sengül

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



Timo Vuori

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

Tervetuloa mukaan Elämäniloa ja voimaa -risteilylle Tukholmaan parhaassa senioriseurassa!

Lähde mukaan!

Meitä on laivalla jo lähes 800 senioria, ja runsas ohjelmamme alkaa saada muotonsa. Lähde sinäkin mukaan risteilylle kohti talvista Tukholmaa, joka lumoo vanhalla kaupungillaan ja keskustallaan! Heti sataman läheisyydestä löydät Fotografiskan arvostetun ja tunnetun museon, ja hetken kävelymatkan päässä siintää muun muassa tuttu kuninkaanlinna ja Tukholman vanhakaupunki. Onko parempaa kuin ottaa kuppi kuumaa juotavaa ja aito kanelbullen tunnelmallisessa tukholmalaisessa kahvilassa!

Risteilymme ohjelma on jälleen hyvin korkeatasoinen sekä monipuolinen. Mukana on lukuisia mielenkiintoisia puhujia, luentoaiheita sekä esiintyjä. Risteilymme tarjoaa mahdollisuuden keskustella asiantuntijoiden

kanssa myös vapaamuotoisesti seminaariosuuskien jälkeen.

Senioriliiton uusi johto on vahvasti mukana ja tavattavissa koko risteilyn ajan. Myös vapaamuotoinen ohjelma, laivan bändi, karaoke ja tähtiartisti ovat mukaansatempaavia. Opitaan, kehitetään toimintaamme ja pidetään hauskaa yhdessä!

Voit myös kätevästi ostaa itsellesi yhden suosituista retkistä tai kuljetuksen keskustaan Matkapoikien kautta. Matkapoikien myyntipalvelu palvelee maanantaista perjantaihin kello 10–16 numerossa 010 2323 200 tai sähköpostitse myyntipalvelu@matkapojat.fi. Varauksen voi tehdä myös netissä osoitteessa senioriliitto.fi/risteily.

Pidätämme oikeudet muutoksiin ja yllätyksiin!



Viihdettä senioreille!

Pääviihde-esiintyjänä on valloittava tangokuningas **Teemu Roivainen**. Laivalla tekemistä tarjoaa esimerkiksi seniorikaraoke, paluun suosioon tehnyt bingo, laivan oman bändi ja pianisti. Tekeekö mieli oppia tanssimaan, tekemään drinkkejä tai monipuolisille retkille Tukholmassa?

Laiva on täynnä mielenkiintoista ja laadukasta ohjelmaa!

Hytit täyttyvät nopeasti - nämä ovat vielä jäljellä!

Risteilyimme hyttitilanne elää koko ajan ja saatavilla on tällä hetkellä hyttejä seuraavasti:

- Moderneista Comfort -luokan hytteistä on jäljellä uusittuja ja isompia **Family-hyttejä** 1-4 hengelle tavallista paksummilla patjoilla ja parivuoteella (160 cm) - **jäljellä alle 30 kpl**, kaikki muut vastaava hytit on jo myyty loppuun!

- Yhden hengen Piccolo -hytit on myyty loppuun, **C-luokan yhden hengen hyttejä** saatavilla samaan hintaan 249 € tai **B-luokan yhden hengen hyttejä** 367 €.

- Lisäksi muita B- ja C-luokan hyttejä saatavilla vaihdellen!

- **Suite-hyttejä on edelleen saatavilla!**
- A4T Seaside Standard uusittu ikkunallinen hytti TV:llä 1-4 hengelle - **MYTY LOPPUUN**

- **Mitä useampi majoittuu samassa hytissä, sitä halvempi on hinta!**

Varaa siis paikkasi nyt, sillä parhaat jäljellä olevat hytit hupenevat tällä hetkellä nopeasti!



Edelleen saatavana on esimerkiksi Family- ja Suite-hyttejä sekä erilaisia B- ja C-luokan hyttejä. Varaa paikkasi pian!

Lähde sinäkin mukaan risteilylle kohti lumoavan talvista Tukholmaa!

OHJELMAA tulee laivalla olemaan myös silloin, kun laiva on satamassa Tukholmassa, joten ei huolta, jos et tahdo mennä retkelle tai kävelylle kaupungille.

UPEAT AVAJAISET aloittavat kokonaisuuden. Saamme avajaisiimme arvovaltaisen tervehtijän ja puhujan, UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankarin** sekä liittomme puheenjohtaja **Kari Kantalaisen**.

OHJELMAA jo satamassa. Satamassa ollessa meille luennoi psykologi **Pirkko Lahti**, ja kokouskannella asiaa EU:sta ovat kertomassa MEPit **Sirpa Pietikäinen**, **Petri Sarvamaa** ja **Henna Virkkunen**. Kun laiva lähtee satamasta, alkaa kokouskannella monipuolinen ohjelmamme!

MONIPUOLISESTI mielenkiintoisia puhujia! Risteilyllä on runsaasti ohjelmaa ja nimekkäitä puhujia kuten näyttelijä **Tom Pöysti**, toimittaja, kolumnisti ja tietokirjailija **Helena Petäistö**, kansanedustaja **Ben Zyskowitz** (tuore kirja keskustelussa mukana), professori ja historiantutkija **Martti Häikiö**, kansanedustaja ja dosentti **Jarmo Limnell**, prikaatikenraali evp **Olli Nepponen**, muoti- ja tyylikonsultti **Leena**

Sarvi, valmennuskonsultti, valmentaja ja manageri **Jouni Parkali** sekä johtaja **Janne Pelkonen** Telasta. Mukana on myös liittomme uusi johto puheenjohtaja Kari Kantalaisen johdolla!

ASIAANTUNTIJALUENNOT ja koulutukset. Lisäksi asiantuntijatahoina kouluttamassa tai luennoimassa ovat muun muassa Ikäinstituutti liikunnasta, Seurana eläkkeellä työskentelystä, Soste yhdistysoikeudesta, GERY ruokasuosituksista sekä senioreiden ruokavaliosta, Kansallinen sivistysliitto ry jäsenhankinnasta, jäsenhuollosta, varainhankinnasta, viestinnästä, valokuvaamisesta ja yhdistyshuollosta. Digineuvontaa risteilyllä antavat vertaisohjaajat!



Elämäniloa ja voimaa -risteily

Viking Gabriella 5.2.-7.2.2024

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:

matkapojat.fi/senioriliitto

p. 010 2323 200



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

Hintaan sisältyy:

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



MATKAPOJAT

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

Palvelumaksu 0€/netistä, 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			
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

NÄMÄ ON JO LOPPUUNMYTTY

RETKET JA KULJETUKSET

KULJETUS SATAMA – KESKUSTA – SATAMA • Hinta 22€

TUKHOLMAN KAUPUNGINTALO JA TUKHOLMAN KIERTOAJELU Hinta 45€

VÄKEVÄÄ VIINAA JA VILLEJÄ VIKINKEJÄ Hinta 70€

KAUPUNGINTALO JA ARVOSTETTUJA NOBELISTEJA Hinta 45€

DROTTNINGHOLMIN LINNA Hinta 49€

SOKKOMATKA TUKHOLMAAN Hinta 34€

Myös ohjelmaa laivalla maissaolon aikana!

TANSSIKOULU LAIVALLA Hinta 33€ • DRINKKIKOULU LAIVALLA Hinta 25€ KARKKIBINGO ILMAINEN

LUE LISÄÄ
matkapaajat.fi/
senioriliitto

MATKAPOJAT

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

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

AURINKOINEN GARDAJÄRVI

Italian upea Gardajärvi

Matkapaketti Gardajärvelle, 8 pv lauantaisin 6.4.-11.5. ja 7.9.-19.10.2024

Matkapaketit upean Gardajärven maisemiin ovat nyt myynnissä! Viikon mittaiset matkapaketit lennetään suorin lennoin Finnairilla Helsingistä.

Tällä matkalla on runsaasti aikaa tutustua kauniin

Gardajärven seutuun sekä omatoimisesti että lisämaksusta opastetuilla retkillä mm. Veronan kaupunkiin ja Valpolicellan viinialueelle.

Kristallinkirkas vesi ja järven ympärillä kohoavat upeat vuoret saavat mielen rauhoittumaan. Gardajärven rantaviivan kalastajakylät, vehreät viinirinteet, huikaiseva Monte Baldo -vuoristo ja historialliset kaupungit kutsuvat tutustumaan tähän ihastuttavaan järviolueeseen. Matkan majoituskohteeksi on valittu Gardan kaupunki, joka sijaitsee järven itärannan lahdenpoukamassa vehreiden kukkuloiden suojaamana.

LUE LISÄÄ JA VARAA: matkipojat.fi/rantalomat

Gardajärvi 8pv

898€

2hh alk./hlö



Gardan kaupunki hurmaa pikkukaupungin perinteikkäällä tunnelmalla.



Gardan kaupungista on helppo tehdä retkiä läheiseen ympäristöön.



Sirmionon kaupunki on tunnettu 1200-luvulta peräisin olevasta linnasta.



Lisämaksusta näet Romeon ja Julian kotikaupunkina tunnetun Veronan.

Hintaan sisältyy: Lentomatkat Helsinki-Milano-Helsinki Finnairilla
• Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
• Kuljetukset kohteessa • Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa
• Risteily Gardajärvellä • Tervetulodrinkki ja kävelykiertös Gardassa
• Vierailu Sirmionon kaupungissa • Italian turistiverot

Lisämaksusta: Yhden hengen huone • Retki Veronaan ja Valpolicellan viinialueelle • Retki Malcesinen rantakaupunkiin ja Riva del Gardaan

MATKAPOJAT

matkipojat.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.



Patinan lukijamatka: SAARENMAAN OOPERAPÄIVÄT

Kesä, Saarenmaa ja oopperamusiikki kuuluvat yhteen! Oopperapäivien aikaan Kuressaaren Piispanlinnassa soi maailmankuulujen säveltäjien musiikki: lukijamatkalaiset nauttivat Trubaduuri-oopperasta, ja myös upeaan oopperagaalaan on mahdollista osallistua. Matkalla myös retkiohjelmaa.

Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta ja hinta: 25.-28.7. (to-su) • alk. 885,-

Minimi 30 matkustajaa, hinnassa huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla • tilausbussikuljetukset Virossa • lauttamatkat Virtsu-Kuivastu-Virtsu • majoitus kylpylahotelli ASA SPA jaetussa kahden hengen huoneessa • hotelliaamiaiset ja muut matkaohjelmassa mainitut ateriat • saarikierros • vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa • lippu Trubaduuri-oopperaan 26.7. • suomenkielisen oppaan palvelut
Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 300,- (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone). Palvelumaksu 20,-.
Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

MATKAOHJELMA:

TORSTAI 25.7.

Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00 Viking XPRS:llä, matkalla buffetbrunssi ruokajuomineen. Bussimatka Virtsuun, lautalla Kuivastuun, ja edelleen Kuressaareen. Majoittuminen ja tervetuloapäiväinen tervetuloalajoineen.

PERJANTAI 26.7.

Saarikierros:Kaalin kraateri, Anglan tuulimyllyt, Karjan kirkko, Pangan rantatörmät. Lounas retkellä. Illalla Trubaduuri-ooppera Piispanlinnassa (kävellen, katettu katsomo).

LAUANTAI 27.7.

Vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa, lounas. Illalla mahdollisuus osallistua oopperagaalaan, liput lisämaksusta, alk. 110,-/lippu. Varaukset etukäteen!

SUNNUNTAI 28.7.

Paluumatka Tallinnaan, matkalla keittolounas. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 15.30-18.00.

VARAUKSET: MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080
myynti@matka-agentit.fi
matka-agentit.fi/matkakalenteri

ELÄMÄSI TILAISUUS TAMPERE-TALOSSA



La 9.3.
Anne Mattila
40-vuotisjuhlakonsertti

Ke 10.4.
Bonnie Tyler (UK)

La 11.5.
Mariza (POR)

POIMINTOJA TAMPERE-TALON OHJELMISTOSTA

La 16.12. Henri Kempainen: Suuri Taikashow
Su 17.12. Anna Eriksson: Gloria

Keväällä 2024:

Ke 10.1. Uudenvuoden wieniläiskonsertti
Su 21.1. Toivo Kuula: Ikuinen nuoruus
Tommi Hakala, Kristian Attila
To-su 25.-28.1. Tampere Chamber Music 2024
-festivaali
Su 28.1. Seven Drunken Nights
- The Story of the Dubliners (IRL)
Pe 2.2. Ukrainalainen tanssi- ja lauluyhtye Volyn
La 10.2. Säveltäjä Olli Lindholm
La 9.3. Anne Mattila 40-vuotisjuhlakonsertti
Ke 10.4. Bonnie Tyler (UK)

Su 21.4. Rhythm of the Dance (IRL)
La 11.5. Helsingin Kamarikuoro: Rahmaninov
La 11.5. Mariza (POR)
La 18.5. Sanojen takana:
Suvi Teräsniska, Yona ja Knipi

TUULENSUUN PALATSIN KEVÄÄLLÄ 2024:

La 27.1. Samuli Edelmann: Laulut ja piano
La 3.2. Miesflunssa: Ilari Johansson
& Mika Räinen
La 24.2. Ernest Lawson Show (K18)



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.fin 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 HARRIOTT
Tampere City

TAMPERE-TALO

ERIK GEDEON
IKUISESTI NUORI
FOREVER YOUNG
Suomenkielinen kantaesitys 3.2.2024
Ohjaus Timo Rissanen

IMATRAN KESÄTEATTERISSA
Neil Hardwick - Jussi Tuominen - Olka Horila
REINIKAINEN
Ohjaus Timo Rissanen
Reinikaisena Lasse Karkjärvi (vier.)
Ensi-ilta 25.6.2024

NIIN MAAN PERUSTEELLISEN RIEMUKAS KANSANKOMEDIA

teatteri-imatra.fi Teatteri Imatra

DAVID SEIDLER
KUNINKAAN PUHE
Luota omaan ääneesi
ENSI-ILTA 27.1.2024 SUURELLA NÄYTTÄMÖLLÄ
Kevään ohjelmistossa myös: Musikaalikomedia TOOTSIE
NUMMISUUTARIT - EMMA - LOKKI
Ryhmäedut jo 20 hengen ryhmälle!

LIPUT 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm)
Ryhmämyynti (03) 752 6000 • www.lippu.fi

LAHDEN KAUPUNGINTEATTERI



Joulurauhan julistus on luettu Brinkkalan talon parvekkeelta jouluaattona kello 12 vuodesta 1886.

Joulurauhan julistus ennen ja nyt

Joulurauha on julistettu Turussa 1200-luvulta lähtien. Mistä kaikki alkoi?

Teksti Hannele Hyödynmaa
Kuvat Turun kaupunki, Tammi

Mikäli luulet, että joulurauhan julistus on suomalainen tai peräti turkulainen innovaatio, olet väärässä. Idea napattiin jo 1200-luvulla Euroopasta, ja se oli tunnettu muissakin Pohjoismaissa.

– Ensimmäisestä joulurauhan julistuksen sisällöstä tai julistuksen kirjoittajista ei ole valitettavasti tietoa. Dokumentteja löytyy kyllä runsaastikin 1600-luvulta lähtien, kertoo Helsingin yliopiston kirkkohistorian professori **Tuomas Heikkilä**.

Jäljet johtavat Ruotsiin ja maakuntalakeihin, joissa määriteltiin jo 1200-luvulla useita erikoisrauhvoja. Oli esimerkiksi ierauha, pääsiäisrauha, helluntairauha ja kotirauha. Kotirauhan julistus on nykyään jopa lakiin kirjattuna.

Koska elettiin rauhattomia, sotaisia aikoja, rauhanjulistuksella toivottiin edes muutamaksi päiväksi vuodessa taukoa levottomuuksista. Ajankohdat liittyivät usein kirkollisiin pyhiin, jolloin rötöstely ja muu vahingollinen toiminta katsottiin erityisen rangaistavaksi teoksi. Rangaistukset olivat myös ankarammat kuin muina aikoina.



← Turun kaupungin protokollapäällikkö Mika Akkanen on lukenut joulurauhan julistuksen suomeksi ja ruotsiksi jo vuodesta 2013.

Aluksi lait olivat paikallisia ja koskivat vain kutakin maakuntaa, ja vasta myöhemmin 1300-luvulla ne laajennettiin kosemaan koko valtakuntaa.

Miksi juuri Turku? Keskiajalla Suomeen kehittyi useita kaupunkeja. Kirkollisten pyhien aikaan ihmisillä oli enemmän aikaa juhlimiseen, johon jo tuolloin kuului ylen- syöntiä ja runsasta juomistakin.

Seurauksena oli helposti rötöstelyä, tap- pelua ja muuta häiriökäyttäytymistä. Turku oli jo keskiajalla Suomen mittakaavassa suurkaupunki, joten siellä oli myös eniten ongelmia.

– Turku oli 1200-luvulta lähtien Suomen kirkollinen keskus. Keskiajan lopulla Turku oli suomalaisittain iso, jopa 2 600 asukkaan kaupunki, jossa joulurauhaa lienee julis- tettu erityisen ponnekkaisesti. Muissakin Suomen ja muun Ruotsin valtakunnan kau- pungeissa julistettiin joulurauha, mutta vain Turussa julistus on elänyt katkeamatto- mana perinteenä, Heikkilä kertoo.

Aluksi joulurauha julistettiin Turun raa- tihuoneelta, joka kuitenkin tuhoutui Turun

palossa vuonna 1827. Vuodesta 1886 lähtien rauha on julistettu Brinkkalan talosta, jonka parveke on pyhitetty nykyään vain rauhan julistamiselle.

Julistus elää ajassa. Joulurauhan julistus on säilynyt keskiaikaiseen lain- säädäntöön liittyneistä julistuksista meidän päiviimme asti, joskaan juridista merkitystä sillä ei 1880-luvun jälkeen ole enää ollut.

1800-luvun lopulla alkoi venäläistä- miskausi, jonka myötä Suomen oloja yri- tettiin yhtenäistää emämaan kanssa. Näistä toimista suomalaiset eivät juuri ilahtuneet, mikä näkyy myös joulurau- han julistuksessa: tilaisuuden ohjelmaan lisättiin vuonna 1895 *Maamme*-laulu, jolla ei ole mitään tekemistä joulun kanssa. Seuraavana vuonna ohjelmaan lisättiin soti- laallinen *Porilaisten marssi* mikä toi muka- naan melkoisen ristiriidan joulun ja rauhan sanoman kanssa.

Vuonna 1903 seremoniaan lisättiin vielä luterilainen taistelulaulu *Jumala ompe lin- namme*. Lisäysten tuloksena alkujaan juri-

Knoppi!

JOULURAUHAA julistettiin keskiajalta lähtien muissakin Pohjoismaissa. Ruotsissa joulun perinteisiin kuuluu nykyään joulurauhan julistuksen sijaan koko perheen yhteinen *Aku Anka* -elokuva.

/ ”Rauhanjulistuksissa kiellettiin meluaminen ja juokseminen rangaistuksen uhalla.” /



↑ Historiantutkija, kirkkohistorian professori Tuomas Heikkilä on erikoistunut keskiajan historiaan.

disesta joulurauhan julistuksesta tuli hyvin kansallinen tilaisuus.

– Nykyään julistuksella on lähinnä symbolinen merkitys, joskaan sen merkitystä koko kansan yhteisöllisyyden lujittajana ei pidä unohtaa, Heikkilä toteaa.

Tiedotusta turuilla ja toreilla. Tieto joulurauhan julistuksesta kulki jo kauan ennen televisiota, radiota – sosiaalisesta mediasta puhumattakaan.

– Kaupunginviskaali kulki kuuluttamassa julistusta ääneen kadunkulmissa ja toreilla, ja paikoissa, joissa ihmisiä oli runsaammin. Kaupungin porvareita edellytettiin ratsastamaan julistuksen annossa mukana. Kulkue olikin epäilemättä varsin näyttävä, Heikkilä kertoo.

Ääneen luettuna julistus meni lukutaidottomalle kansalle hyvin perille ilman

nykyaikaisia tiedonvälityskanaviakin. Julistuksen sisältö oli aluksi hyvin valistava, jopa holhoava: muistutettiin siivosta käytöksestä ja uhkailtiin rangaistuksilla. Lopuksi kuitenkin toivotettiin kaupunkilaisille hyvää ja rauhallista joulunaikaa.

– Julistuksen sisällöstä määrättiin usein kaikkein korkeimmalta taholta. Esimerkiksi Ruotsin kuningatar **Kristina**, joka hallitsi vuosina 1632–1654, määräsi joulurauhan julistuksen sisällöstä varsin tarkasti.

Heikkilä toteaa, että tottelevaisuus ei tainnut olla ihan täydellistä.

– Aikakirjat kertovat useista rauhanrikkajista ja heille langetetuista rangaistuksista. Rauhanjulistusten sisältö oli usein tiukka, ja niissä kiellettiin esimerkiksi meluaminen ja juokseminen. Lisäksi esimerkiksi kirkkomenojen aikaan ei saanut myydä alkoholia.

Vain muutama vuosi jäänyt väliin.

Joulurauhan julistus on luettu lähes joka jouluna. Poikkeuksena ovat olleet sota-ajat. Vuosina 1917 ja 1939 joulurauha jäi julistamatta varmasti. Viime mainittu johtui siitä, että Neuvostoliitto oli juuri hyökännyt Suomeen ja pelättiin, että julistusta kuulemaan kerääntyvä iso ihmisjoukko olisi viholliselle oiva pommituksen kohde. Pommitusta ei jouluaattona tullut – mutta seuraavana päivänä tuli.

Julistuksen sisällön mukautuminen kulloiseenkin yhteiskuntaan, asenteisiin ja tarpeisiin on taannut sen, että joulurauhan julistus elää ja voi hyvin. Uudet viestintäkanavat on myös osattu hyödyntää; jo vuonna 1935 aloitettiin Suomessa suorat radiolähetykset ja 1983 suorat TV-lähetykset. Julistusta on voinut seurata suorana netissä vuodesta 2006 alkaen.

1200

1200-luku: Joulurauhan julistus alkaa Turussa.

1827

Aiemmin joulurauha julistettiin raatihuoneelta, joka tuhoutui Turun palossa vuonna 1827.

1886

Vuodesta 1886 joulurauha on julistettu Brinkkalan talosta.

1903

Nykyinen joulurauhan julistuksen kaava otetaan käyttöön.

1935

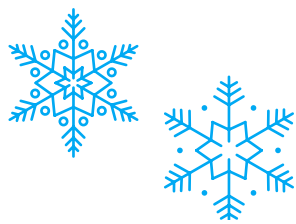
Yle aloittaa julistuksen radioinnin.

2021–2022

Vanhalla Suurtorilla ei ollut koronarajoitusten takia yleisöä.

2023

Joulurauha julistetaan jouluaattona klo 12 Turun Vanhalla Suurtorilla suomeksi ja ruotsiksi. Julistusta voi seurata televisiosta, radiosta ja netistä.



Joulun sää kertoo tulevasta vuodesta

JOULUN AJAN sääilmiöihin liittyy paljon erilaisia uskomuksia. Etenkin jouluöinen tähtitaivas lupaa monenlaista hyvää:

Jos o jouluaamun taivas tähes, ni seuraavan kesän kasvaa hyväst tattiloi.

Jos jouluyönä on tähdessä, niin tulee hyvä vasikkavuosi.

Jos joulupäivänä on tähtiä paljon taivaalla, tulee hyvä marjakesä.

Selkeä ja tyyni ilma tietää hyvää, mutta myrskyn on uskottu lupaavan sotaa.

Jos joulun aattona on selvää ilmaa ja tuuli pohjassa, merkitsee se hyvää vuotta.

Jouluyön myrsky ennustaa sotaa.

Joulun kelistä voi myös arvioida kevään tuloa:

Vihriäistä joulua seuraa valkonen pääsiäinen.

Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että jouluna päivä on jo alkanut pidentyä ja pimeys väistyä:

Jouluna on päivä jo kananaskelta pitein, Tapanina jo hullukin huomaa, unnavuonna uuninlämmityksen verran.

LÄHDE: SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN SEURAN JUHLAKALENTERI: LISÄÄ JOULUN PERINTEITÄ.



HENNA JA SUOMENORI TOPPINEN TOIVOTTAVAT

Rauhaisaa joulua ja onnellista uutta vuotta 2024!

Kiitos hyvästä yhteistyöstä. Työ paremman Euroopan puolesta jatkuu. Tule mukaan some-kanavillani & tilaamalla uutiskirjeeni: hennavirkkunen.fi



HENNA VIRKKUNEN
europarlamentaarikko



KOKOOMUS

Senioriliiton kevätmatka Berliiniin

12. – 17.3.2024 (ti-su) 5 yötä

ROPAX – risteily:

Helsinki – Travemünde – Wismar – Schwerin –
Berliini – Hamoor – Travemünde - Helsinki

Nähtävyyksiä, tanssin iloa ja huikea ilta Berliinissä glamouria tihkuvan show'n parissa – lähde ihanan piristävälle kevätmatkalle Saksaan! Itämerellä rentoudut Finnlinesin hyvätasoisella matkustajarahtilaivalla noutopöydän antimista ja kiireettömyydestä nauttien.

Vietät kaksi antoisaa vuorokautta Saksassa. Saat tutustua Schweriniin, jonka komea linna ja viihtyisä vanha-kaupunki huokuvat historiallista charmia. Berliinissä odottaa keskustahotelli, herkullinen illallinen sekä matkan kohokohta: tanssia, laulua, akrobatiaa ja erikoisia asuja yhdistelevä näyttävä show, jonka on kuratoinut muoti-suunnittelijalegenda Jean Paul Gaultier.

Katsele Berliinin maamerkkejä ja historiallisia paikkoja sekä kuljeskele Kurfürstendammin kuuluisalla ostoskadulla. Luvassa myös hyväntuulinen tanssitunti, joka sopii kaikille. Päivän päättää illallinen vanhaan kyläkouluun tehdyssä ravintolassa ennen leppoisaa paluumatkaa laivalla Suomeen.

Matkapaketin hintaan sis.

Laivamatkat Hki – Travemünde – Hki, ruokailut laivalla, kuljetukset Saksassa, hotellimajoitus (2 yötä), matka-ohjelman mukaiset retket, vierailut ja ruokailut saksassa, Show-lippu sekä Kristina matkanjohtajan palvelut.

Matkalla mukana Senioriliiton edustaja.

Hinnat € / hlö	2hh	1hh
B-lk (sisähytti)	895	1 040
A-lk 10 m ²	1 065	1 215
A-lk 16 m ² (parivuode)	1 215	1 300
LUX-lk 16 m ² (parivuode)	1 295	-

Vastuullinen matkanjärjestäjä Kristina Cruises Oy

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla

www.senioriliitto.fi/berliini2024

Varaukset puhelimitse suoraan

Kristinalta puh 05 211 44

(ma-pe klo 10-16)



CRUISES • RAILS • ROPAX

Kristina

Yksijäsenisiä yhteismatkoja





Täytetty joulukalkkuna

Amerikassa joulupöydän kunkku on täytetty kalkkuna, joka tarjotaan karpalokastikkeen kera.

Teksti ja resepti Helena Lylyharju | Kuvat Kari Martiala

Amerikassa kalkkunat ovat suurempia kuin Suomessa, mutta meidänkin marketeistamme voi kysellä isompia, 12-15 kilon, kalkkunoita. Jos hankit ison kalkkunan, myös täytettä tarvitaan enemmän.

Anna kalkkunan sulaa jääkaapissa 1-2 päivää ja ota huoneenlämpöön pari tuntia ennen paistamista.

Huuhtele ja kuivaa kalkkuna talouspaperilla, poista kaula ja sisälmypussi, jos se on vielä kalkkunan sisällä.

Hiero kalkkunan ontelo sitruunamehulla, yrteillä, suolalla sekä mustapippurilla. Täytä ontelo täytteellä ja aseta puolikas sitruuna tupeksi, ettei

täyte pääse valumaan ulos kalkkunasta.

Irrota varovasti sormin kalkkunan nahkaa ja hiero maustevoita nahan alle ja päälle. Sido jalat yhteen puuvillalangalla.

Työnnä kalkkunan siivet kalkkunan alle, jotta siivenkärjet eivät pala. Aseta kalkkuna paistopussissa paistoritilälle tai uunivuokaan.

Laita paistomittari kalkkunan paksuimpaan kohtaan.

Paista kalkkunaa uunissa ensin 225 asteessa puoli tuntia, sitten laske lämpö 150 asteeseen. Paistoaika on noin 35 minuuttia per kilo. Kalkkuna on kypsä, kun sen sisälämpötila on 70 astetta.

Ota kypsä kalkkuna uunista ja paistopussista ja kääri folioon. Anna levätä folion alla tunnin verran.

Valmista sillä välin karpalokastike.

Kuori ja hienonna salotti- ja valkosipulit.

Kuullota hienonnettuja sipuleita voissa kattilassa.

Lisää punaviini, vesi, karpalot, fariinisokeri, kalkkunan paistolientä ja mustapippuria.

Keitä, kunnes nesteestä on haihtunut 1/3.

Soseuta kastike sauvasekoittimella ja tarkista maku.

Lisää tarvittaessa hieman suolaa tai fariinisokeria.



Kalkkunan täyte

170 g pekonia

1 sipuli

6 valkosipulin kynttä

1 iso omena (Granny Smith)

200 g varsiselleriä

1 oksa timjamia

4 murskattua laakerinlehteä

8 viipaletta paahtoleipää

Kuutioi pekoni, sipulit, valkosipulin kynnet, varsiselleri sekä omena.

Paahda pannulla ensin pekoni, lisää muut ainekset ja timjami. Anna seoksen hautua. Kuutioi paahtoleipäviipalet, lisää pannulla olevaan seokseen ja anna hetken maustua. Sekoita täyte kulhossa ja anna levätä sen aikaa, kun valmistat kalkkunan paistovalmiiksi.

Maustevoi

250 g pehmeää voita

1 sitruunan mehu puristettuna ja kuori raastettuna

1 dl hienonnettua lehtipersiljaa

2 valkosipulinkynttä murskattuna

½ tl mustapippuria myllystä

Sekoita ainekset keskenään.

/ ”Hieromaustevoita nahan alle ja päälle.” /

Amerikassa kalkkunat ovat suurempia kuin Suomessa. Kysy marketistasi erikseen isompaa, noin 12–15 kiloista kalkkunaa.



Pähkinät

RISTIKKOON 4/2023 saapui 127 vastausta. Voittajia olivat: Aino Härkönen Joensuusta, Leena Narinen Raisiosta ja Terttu Kiskola Kurikasta. Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on **30.1.2024**. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki (kuoreen merkintä "Ristikko") tai lomakkeella osoitteessa 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

Markus

koirilla

ilma-tiivis

SUHTEIDEN HOITAMISTA

T.S.

SUO-JAUKSEN MERKKI-YHDISTELMÄ

haave-kuvitelma

AALTONEN

toiveuni

KULKU-SUUNTA **PLUS-PUOLIA** **VE-KARA**

NIIT-TY

6 6

SUKU-PUOLISESTI PAHEEL-LINEN

SO-NETTI

VALMIS-TAMI-SIA

NISKA-VUO-RELLA **TÄH-DE** **SUO-RIS-TUS** **HIR-VONEN** **TIUK-KA**

KAR-KAA-MISIA **NYYH-KEITÄ** **VIIH-KEITÄ** **VUO-DEN-AIKA** **TII-NA**

KOM-PRESSI **O** **L M** **ILMAN JÄÄ-NYT** **KER-TYÄ** **OLLA VOI-MASSA** **VIL-JEL-MÄÄ**

MAGIA **FRENDI RAU-HALA** **SÖ-PÖJÄ** **OLUT-TEH-TAITA** **KIR-JOI-TUKSIA**

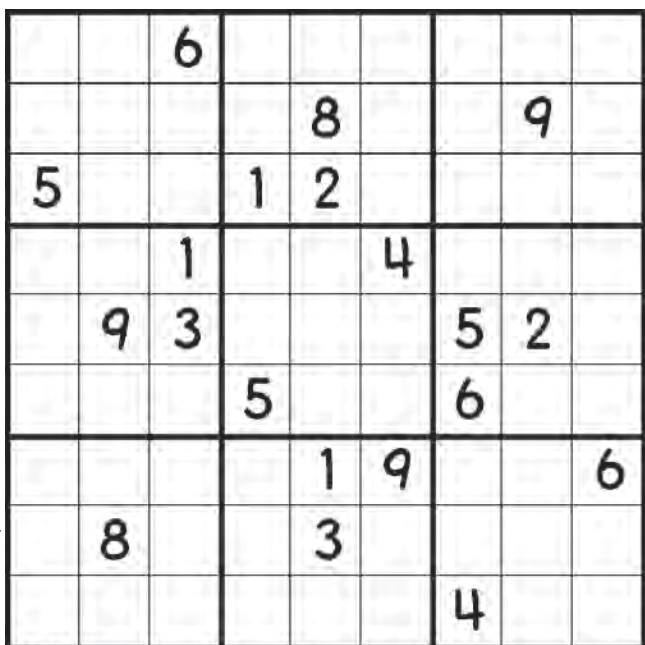
SA-KEUT-TAA **YLÄ-ALA-** **KÖH-LER** **SELISSÄ**

RAJA-JOKI **ahdinko** **SA-TO-** **SOIL-LE** **YH-TYE**

AALTONEN **ELET-TYJÄ** **JAZZ-PAIK-KA**

toiveuni **MERK-KI** **JAZZ-PAIK-KA**

AIS-TIA **TANK-KAUK-SIA**



Vastaa
ja voita!

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **30.1.2024** mennessä osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki tai sähköpostilla patina@senioriliitto.fi

Voittajien kesken arvotaan tuotepalkintoja!

Viime lehden paras juttu -äänestyksessä voittajaksi arvottiin **Markku-Matti Treuthardt** Lohjalta.



10

KYSYMYSTÄ

1) Paljonko Suomessa maksettiin vuonna 2022 eläkkeitä ja niihin rinnastettavia etuuksia?

- a) 30,2 mrd euroa
- b) 32,9 mrd euroa
- c) 34,9 mrd euroa

2) Milloin perustettiin Vanhustyön keskusliitto?

- a) 1938
- b) 1949
- c) 1953

3) Kuinka mones Suomen presidentti valitaan vuonna 2024?

- a) 11.
- b) 12.
- c) 13.

4) Minkä Suomen kaupungin ystävyyskaupunki on puolalainen Gdansk?

- a) Tampereen
- b) Oulun
- c) Turun

5) Mikä on presidentti Martti Ahtisaaren syntymäpaikka?

- a) Käkisalmi
- b) Sortavala
- c) Viipuri

6) Mikä joukkue voitti jääkiekon Suomen mestaruuden 2023?

- a) Rauman Lukko
- b) Lahden Pelicans
- c) Tampereen Tappara

7) Mikä on kirjailija Enni Mustosen oikea nimi?

- a) Kirsti Tuominen
- b) Kirsti Manninen
- c) Katri Manninen

8) Kuka on säveltänyt joululaulun ”Sydämeeni joulun teen”?

- a) Esa Nieminen
- b) Kassu Halonen
- c) Juha Vainio

9) Minä vuonna Pirkko Mannolasta tuli Miss Suomi?

- a) 1958
- b) 1960
- c) 1962

10) Missä sijaitsee Särestöniemi-museo?

- a) Kittilässä
- b) Posiolla
- c) Kemijärvellä



Joulurauhan jälkeä uuden vuoden voi käynnistää perinteisillä talvi-tapahtumilla.

Matka mielessä?

MATKAMESSUT 2024 tapahtumassa voitavata matkailualan asiantuntijoita yli 70 eri maasta. He jakavat intohimonsa ja tietonsa, ja auttavat rakentamaan sopivan seuraavan matkan.

Matkamessut järjestetään 19-21.1. Helsingin Messukeskuksessa. Matkakohtien lisäksi pääsee tutustumaan makuelämyksiin ympäri maailmaa.

Kamarimusiikki- viikko tulee jälleen

19. - 27.1. vietetään Kaustisten Kamarimusiikkiviikkoa jo 46. kerran. Kamarimusiikkiviikolla kuullaan perustajansa, säveltäjä Pehr Henrik Nordgrenin hengessä tänäkin vuonna musiikinhistorian merkkiteoksia rinnan oman aikamme musiikin ja tilaussävellysten kanssa.

Tänä vuonna kamarimusiikkiviikon konsertit tavoittavat poikkeuksellisen laajasti kaustislaisia lapsia ja nuoria, ja lasten oma sävellytysprojekti, Uutta musiikista!, on osa ohjelmaa.

Yhteinen elämys lastenlasten kanssa

DISNEY ON ICE palaa Suomeen ensi vuoden helmikuussa jo 30:tta kertaa. Koko perheelle sopivassa esityksessä jäällä nähdään Mikki Hiiren lisäksi muun muassa Minni Hiiri, Aku Ankka ja Hessa Hopo. Ystävyykset etsivät Mikki Hiiren

suosikkimuistoa apunaan Mikin hiirimatto, jota käyttämällä he rohkaisevat yleisöä osallistumaan etsintään. Mikki ja ystävät tempaavat yleisön mukaansa katsomaan Disneyn suosikkitarinoiden ikimuistoisia kohtauksia. Show vieraillee ensimmäistä kertaa Espoon Metro Areenalla 1.-4.2.

Tangokuninkaan Romanssi-kiertue

AMADEUS LUNDBERG juhlistaa keväällä 15 vuotta kruunattuna tangokuninkaan. Konserteissa kuullaan kauneimpia rakkauslauluja Italiasta ja Suomesta. Kevään konserteissa Lundbergin ohjelmistoon kuuluu erityisen paljon vanhojen suomalaisten mestarien lauluja.

Amadeuksen Romanssi-konsertit: 11.2. Martinsali, Raision kirjastotalo, 2.3. Poleeni Pieksämäki, 3.3. Kuusankoskitalo, Kuusankoski, 9.3. Karelia-sali, Imatra, 10.3. Joensuu Konservatorion konserttisali, 14.3. Raahesali, Raaha, 15.3. Musiikkitalo, Tornio, 16.3. Korundi Rovaniemi, 6.4. Risto Ryti-sali, Huittinen, 7.4. Laurentius-sali Lohja, 19.4. Konserttitalo, Lahti ja 21.4. Järvenpää-talo.



Timo Vuori

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!
Matkaisäntänä ja Patinan edustajana matkalla on senioriliiton edunvalvonnan suunnittelija Timo Vuori.

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 linnan • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä. Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 125,-.

TÄRKEÄÄ: Matka edellyttää minimiosanottajamäärää. Hinoissa 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 fransiskaaniuustarissa 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.

SENIORILIITON MATKAT

Yhteistyössä Matkaporjat

SENIORILIITON
TOIMINNANJOHTAJA
MAARIT KUIKKA
MUKANA
MONTENEGRON
MATKALLA

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 kohteissa, 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 patikointiretkeä, 5 illallista, kuljetukset kohteissa, sisäänpääsymaksut kohteissa, paikallisoppaan palvelut ja suomenkielinen opas.



Hinta
1785€
2hh alk./hlö

VARAA: 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. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.

MATKAPOJAT

Upeat Euroopan jokiristeilyt yksilöllisellä yhteismatkalla!

Jokiristeilyt ovat helppo ja nautinnollinen tapa nähdä ja kokea paljon. Euroopan jokiverkosto on täynnä hienoja reittejä ja mielenkiintoisia kohteita, joihin pääset tutustumaan kätevästi Kristinan jokiristeilyllä. Matkassamme näet unohtumattomia maisemia ja paikallista elämää kokeneen suomalaisen matkanjohtajan opastuksella. Yhteismatkalla voit nauttia mainiosta matkaseurasta tai kierrellä kohteissa omatoimisesti. Sinä päätät, siksi jokainen yhteismatka on aina yksilöllinen.

Näillä matkoilla koko laiva on varattu vain Kristinan käyttöön!



PÄÄSIÄISRISTEILY ALANKOMAISIA JA BELGIASSA

7 yötä | Lähtö 23.3.2024 | Hinnat alk. 1 995 € / hlö

REINJOEN RISTEILY ALANKOMAISTA SVEITSIIN

Lähdöt 30.3., 13.4. ja 6.4.2024 (reitti vastakkaiseen suuntaan) | Hinnat alk. 1 985 € / hlö

JOKIRISTEILY REIN- JA MAINJOELLA

7 yötä | Lähtö 20.4.2024 | Hinnat alk. alk. 2 095 € / hlö

KANAVARISTEILY MAINJOELTA TONAVALLE

7 yötä | Lähtö 27.4.2024 | Hinnat alk. 1 925 € / hlö

Matkan hintaan sis. Lennot Helsingistä, kuljetukset, risteily täysihoidolla, ruokajuomat ja Kristinan suomalaisen matkanjohtajan palvelut.

Tutustu Kristinan laajaan jokiristeilytarjontaan:
kristina.fi/jokiristeilyt



CRUISES • RAILS • ROPAX

Varaa paikkasi
kristina.fi

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

Kristina

Yksilöllisiä yhteismatkoja

Europarlamentaarikko



SIRPA PIETIKÄINEN

AIDOSTI ASIALLASI

Hyvä Seniori,

- Jokaisella eurooppalaisella on oikeus korkealaatuiseen, saavutettavaan, kohtuuhintaiseen ja omista tarpeista lähtevään hoivaan ja hoitopalveluihin. Tämä on valmistelemani Euroopan parlamentin hoivaraportin johtava pääteema. Tarvitsemme omaishoitajaohjelman joka takaa, että omaishoitajuus tunnustetaan, tunnustetaan ja sitä tuetaan niin taloudellisesti kuin palveluillakin.
- Vain vahva yhtenäinen Eurooppa voi taata meille suomalaisille ja koko Euroopalle turvan yhä epävakammassa maailmassa.
- Teknologia, esimerkiksi terveys- ja julkisissa palveluissa, on suunniteltava ihmislähtöisesti helppokäyttöiseksi ja saavutettavaksi kaikilla laitteilla. Tästä syksyn rokotusajanvarausten ongelmat ovat olleet koskettava esimerkki.
- Näiden asioiden puolesta olen tehnyt työtä ja haluan jatkaa sitä. Tule mukaan rakentamaan inhimillisempää, ekologisempaa ja vahvempaa Eurooppaa! Mukaan porukkaan pääset ja saat lisätietoja mitä voit tehdä lähettämällä yhteystietosi osoitteeseen sirpa.pietikainen@europarl.europa.eu

EKOLOGINEN
INHIIMILLINEN
EMPAATTINEN

EUROOPPAA
RAKENTAMASSA.



KOKOOMUS

Europarlamentaarikko

SIRPA PIETIKÄINEN

sirpapietikainen.net

