

NELJÄ UUTTA
ALUEVALTUUTETTUA KERTOVAT
ALUEENSA HAASTEISTA

s. 6

VANHUSASIAVALTUUTETTU
PÄIVI TOPO: KAMPPAILU
IKÄSYRJINTÄÄ VASTAAN

s. 9

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi



facebook.com/senioriliitto | 1/2022 | 9.2.2022

Tuula Colliander, HelsinkiMissio:

**Voitetaan
yksinäisyys
yhdessä**

s. 4

Lähde senioriliiton
50-vuotisjuhlaristeilylle
s. 14

Eläkkeelle
siirtyminen on
suuri muutos
s. 16

Senioriliiton
kerhotoimintaa
s. 19



Pääkirjoitus 9.2.2022

Vuosi 2022 tuo uusia kanavia seniori-ikäisten edunvalvontaan

ALOITIN TÄMÄN pääkirjoituksen työstämisen kirjoittamalla aluevaaleista. Aihe vei sen verran mukanaan, että siitä tuli ihan oma juttunsa, joka on luettavissa sivulta 6. Ehdimme myös saada parin historiallisissa vaaleissa läpimenneen seniorijäsenen haastattelun lehtemme. Heidän ajatuksiinsa pääsee tutustumaan sivulta 6-7.

Aluevaltuustojen työn käynnistyminen 1.3.2022 ja alueellisten vanhusneuvostojen muodostaminen luovat uuden tason senioreiden vaikuttamistyölle. Muutos haastaa erityisesti piirejä, joista muutama kattaa useamman hyvinvointialueen. Hyvinvointialueita koskeva laki edellyttää, että järjestöillä on mahdollisuus tulla kuulluksi mm. hyvinvointialuestrategioiden valmistelussa. Tämä työ on joillakin alueilla jo täydessä vauhdissa. Nyt on viimeinen hetki päästä siihen mukaan. Tuulikki Petäjäniemi antaa kirjoituksessaan hyviä vinkkejä edunvalvontatyöhön sivulla 18. Myös senioriliitto antaa tukea jäsenistönsä edunvalvontatyöhön entistä vahvemmin.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöelin SOSTE tarjoaa apua järjestöjen osallisuuden varmistamiseksi Järjestöjen sote-muutosten kautta. Patinan sivulla 8 kerrotaan enemmän siitä, mikä sote-muutostuki on ja mikä on tilanne järjestöjen kunta-avustusten kanssa. Joukko järjestöjä on vaatinut hyvinvointialuetta määrittelemään hallintosäännössä, mikä toimitiin päättää jatkossa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksista. Tätä vaatimusta on helppo tukea.

Sosiaali- ja terveysasioiden lisäksi pelastustoimi tulee siirtymään hyvinvointialueiden vastuulle. Tuula Sissala kuvaa jutuissaan monipuolisesti erilaisia arjen turvallisuuteen liittyviä tekijöitä. Harvalle meistä tulee ehkä mieleen, miten tärkeä työkalu esimerkiksi kiinteistön pelastussuunnitelma on yksilön turvallisuuden kannalta.

Seniori-ikäisten vaikuttamistyöhön saatiin vuoden alusta vahva toimija vanhusasiavaltuutetun työn käynnistyttyä. Ensimmäisen viranhaltijan, Päivi Topon, haastattelu löytyy sivulta 9. Yhteistyö vanhusasiavaltuutetun kanssa tullaan rakentamaan tiiviiksi niin EETUn kautta kuin senioriliiton omassa kumppanuustyössä.

Vapaaehtoisuus, yhteisöllisyys ja auttaminen ovat tämän Patinan teemoja aluevaalien ja hyvinvointialueiden työn käynnistymisen lisäksi. Näitä teemoja käydään läpi Helsinki Mission toiminnanjohtaja Tuula Collianderin haastattelussa. Helsinki Mission Senioripysäkki ja Aamukorva ovat valtakunnallisia palveluita, joiden kautta yksinäinenkin ikääntynyt pääsee yhteyteen ikätovereidensa kanssa.

Digitalisoituminen on toisaalta haaste yhteisöllisyyden toteutumiselle, toisaalta se tarjoaa uusia mahdollisuuksia vaikkapa vanhustyöhön, kuten sisältöpalvelu Hildan esittely tässä Patinassa kertoo. Yksi tärkeä näkökulma on Hildan myönteinen vaikutus henkilöstön jaksamiseen. Senioriliiton vaalivoitteissa ja kannanotoissa on toistuvasti nostettu esille henkilöstön jaksaminen ja hyvinvointi, johon on panostettava entistä enemmän.

Lehdessä on monta mielenkiintoista juttua monipuolisesta toiminnastamme yhdistyksissä, piireissä ja liitonkin tasolla. Toivottavasti viihdytte vuoden ensimmäisen Patinan parissa!

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Tuula Colliander, Voitetaan yksinäisyys yhdessä

ALUEVAALIT

SIVU 6 Yksi näkökulma aluevaaleihin

SIVU 6 Uusien hyvinvointialueiden haasteet

SIVU 8 Soste: Sote-uudistus herättää huolta järjestöissä

AJANKOHTAISTA

SIVU 9 Tuore vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo aikoo kamppailla ikäsyrintää vastaan

KUMPPANUUS

SIVU 10 Nasy: Sosiaalista lomatoimintaa jo 70-vuotta

SIVU 11 Sisältöpalvelu Hilda tuo elämän laatua ikääntyneille

LIITTO 50 VUOTTA

SIVU 12 Lappeenranta: Juhla 50-vuotiaalle Senioriliitolle

SIVU 12 Pohjanmaa: Jännitystä ja lämmintä juhلاميeltä

SIVU 13 Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhla-videon kuvausmatka halki Suomen

JUHLARISTEILY

SIVU 14 Tervetuloa senioriliiton 50-vuotisjuhlariisteilylle

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 16 Eläkkeelle siirtyminen on suuri muutos

SIVU 17 Rohkeasti seniori -hankkeen ja toiminnan tulevaisuus

SIVU 18 Seniorit paikallisina vaikuttajina

SENIORILIITON KERHOTOIMINTA

SIVU 19 Muistikerhossa pidetään muistia yllä ja tavataan toisia

TURVALLISUUS

SIVU 20 Kiinteistön pelastussuunnitelma saattaa pelastaa henkesi

DIGI

SIVU 22 Some ja kuolema

SIVU 23 Koti- ja Radiomuseo kutsuu Kouvolaan

TERVEYS

SIVU 24 Liiku ja pysy pystyssä

TAPAHTUMAT

SIVU 26 Hämeenlinna: Täyttä elämää 102-vuotiaana

SIVU 27 Rohkeaksi toimijaksi -valmennus, Sirpa Teräväinen

SIVU 28 Tapiola: Puoli vuosisataa senioritoimintaa

SIVU 29 Juva: Juvan seniorit ry on toiminut jo 30 vuotta

SIVU 29 Lieksa: Lieksan kerhon joulujuhla Ruunaankoskella

SIVU 30 Pälkäne: Seniorit keräsivät kilometrejä

SIVU 31 Espoo: Kymmenen vuotta takana, juhla yhä juhlimatta

LUKIJAMATKA

SIVU 32 Patinan adventinajan lukijamatka kauniiseen Budapestiin

MATKAILU

SIVU 33 Helsinki: Kulttuurikävelyllä Helsingissä

SIVU 34 Imatra: Saimaa-ilmiöstä Erä- ja luontokulttuurimuseoon

SIVU 34 Kälviä: Seniorit kokoontuivat Lucian päivänä lounaalle

RUOKA

SIVU 35 Ihanat makeat herkut kevääseen

MIETTEITÄ

SIVU 36 Puheenvuoro, Nyky Vanhanen, Lappeenranta

SIVU 37 Sana Sinulle, Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



HÄN: Tuula Colliander s. 4



Vanhusasiavaltuutettu
Päivi Topo s. 6

ALUEVAALIT 2022 s. 6-7



Lukijamatka Budabestiin s. 32

Alkanut vuosi on mielenkiintoinen

HYVÄÄ JA TURVALLISTA ALKANUTTA VUOTTA 2022! Vuosi on alkanut koronan ja aluevaalien merkeissä. Eri puolilla maata koronatilanne vaihtelee, mutta rajoitusten vaikutukset tuntuvat toiminnassamme. Toivottavasti senioriyhdistysten kokoontumiset ja kerhotoiminta pääsevät alkamaan helmikuun puolenvälin jälkeen.

EDUNVALVONNAN KANNALTA ALKANUT VUOSI ON MIELENKIINTOINEN. Uudet hyvinvointialueiden aluevaltuutetut aloittavat työnsä, alueellisten vanhusneuvostojen perustamista valmistellaan ja vanhusasiavaltuutettu on nimitetty. Uudistukset haastavat sekä liiton, piirit että yhdistykset aktiiviseen edunvalvontaan ja yhteistyöhön muiden järjestöjen kanssa. Ikäihmisten palvelujen tarve ja toisaalta ongelmat vaativat jatkuvasti edunvalvonnan tehostamista.

Tammikuussa valittiin uudet aluevaltuutetut uusille hyvinvointialueille muualla paitsi Helsingissä. Siellä päätökset tekee edelleen kaupunginvaltuusto. Hyvinvointialueet, joille sote- ja pelastuspalvelut siirtyvät käytännössä vuoden 2023 alusta, muodostavat nyt meille senioreille uuden ja erittäin tärkeän edunvalvontafaorumin. Alueille nimetään vanhusneuvostot. Niiden valinnassa kannattaa alueilla olla aktiivisesti mukana. On tärkeää, että vanhusneuvostoihin valitaan edustajia, jotka ajavat koko alueen asukkaiden etua ja kykenevät hyvään yhteistyöhön.

KAIKKIA PALVELUJA UHKAA PAHENEVA TYÖVOIMAPULA. Samalla väestö ikääntyy ja palvelujen tarve kasvaa. Nämä ovat faktoja, joita emme pääse pakoan. Uusien päättäjien on pystyttävä löytämään ratkaisut niin, että palvelut pystytään turvaamaan. Ylen ohjelma Perjantai esitti vaalien alla dokumentin vanhusten kotihoidon arjesta. Joillekin katsojille oli uutta se, miten huonokuntoisia vanhuksia asuu yksin kotona pikakäyntejä tekevien lähihoitajien avun varassa. Tämä on monen todellisuutta tällä hetkellä. Tilanne on pahenemassa ja siksi alueilla on otettava käyttöön kaikki käytettävissä olevat keinot tilanteen korjaamiseksi.

PALVELUSETELEISTÄ PUHUTTIIN VAALIKESKUSTELUISSA USEAAN OTTEESEEN. Ne ovat yksi tärkeä keino lisätä palvelujen tuottajia, saada mukaan myös yhden hengen yritykset ja lisätä ikäihmisten valinnanvapautta. Tarvitaan hyvinvointialueen omia palveluja, yrityksiä ja järjestön tuottamia palveluja. On myös tehokkaasti tiedotettava kaikista niistä tukimuodoista, joilla yhteiskunta tukee ikäihmisten omaa palvelujen hankintaa mm. verotuksellisin keinoin. Senioriliitto on ottanut kantaa näiden asioiden puolesta.

Esitimme omassa aluevaalikannanotossamme palvelupisteiden perustamista kuntiin, niin että vanhuset ja omaiset saavat kaiken tarvitsemansa tiedon helposti, kun palveluja tarvitaan. Tiedonkulku ja tiedottaminen on todella tärkeää niin vanhusten kuin muidenkin asukkaiden kannalta. Läheskään kaikille ei riitä nettisivut, tarvitaan henkilökohtaista palvelua joko kasvokkain tai puhelimitse.

TAMMIKUUSSA ALOITTI TOIMINTANSA VANHUSASIAVALTUUTETTU PÄIVI TOPO.

Hän kiinnitti huomiota myös sekä hyvinvointialueuudistukseen että digitaalisten palvelujen määrän kasvuun ja siihen, etteivät ne tavoita hyvin suurta osaa ikäihmisistä. On toivottavaa, että vanhusten asiat saavat hänen kauttaan entistä enemmän julkisuutta. On tärkeää, että eläkeläisjärjestöt tekevät jatkossa tiivistä yhteistyötä vanhusasiavaltuutetun kanssa. Toivon, että kevään kuluessa vihdoinkin pääsemme normaaliin toimintaan. Toukokuussa meitä odottaa juhlaristeily. Toivotaan, että silloin pääsemme pitkästä ajasta nauttimaan yhdessäolosta.

Hyvää alkanutta kevättä kaikille! Valoa päiviinne!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto



Voitetaan yksinäisyys yhdessä



HelsinkiMission toiminnanjohtaja Tuula Colliander tiivistää järjestön toiminnan ajatukseen ”että kukaan ei jäisi yksin”. Tavoite on suuri, mutta niin tärkeä, että hän haastaa kaikki mukaan taisteluun yksinäisyyttä vastaan.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ KUVAT: HELSINKI MISSIO

YKSINÄISYYS EI kysy ikää, ei asemaa eikä lupaa. Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä ajoittain ja joka kymmenes jatkuvasti. Luvut tarkoittavat puolta miljoonaa suomalaista jo ajalta ennen koronaa. Pahimmillaan yksinäisyys voi jäädä pitkäaikaiseksi vieraaksi, jolla on haitalliset vaikutukset sekä yksilön tasolla että yhteiskunnallisesti.

– Yksinäisyys on herkkä ja vaikea aihe. Sen ympärillä leijailee häpeän stigma, vaikka se on tunteena luonnollinen ja koskettaa meitä kaikkia jossain määrin elämän eri vaiheissa. Yksinäisyydestä pitäisi puhua enemmän, sillä se ei häviä itsestään; sen sijaan jokainen voi saada apua ja jokainen voi auttaa, HelsinkiMission toiminnanjohtaja **Tuula Colliander** toteaa.

Hyvä luo hyvää

HelsinkiMissio on vuonna 1883 perustettu sosiaalialan järjestö. Se perustettiin aikana, jolloin ei ollut turvakkeja ja ihmisten auttaminen oli ennen kaikkea materiaalista apua köyhyyttä vastaan.

– Yksinäisyys on uudenlaista köyhyyttä. Elämme aikaa, jossa valtava viestinnän tulva vyöryy ylitsemme 24/7. Puhumme hyvinvoinnista ja verkostoitumisen tärkeydestä, mutta samaan aikaan moni painii oman elämänsä hallinnan kanssa: kuinka tulen nähdäkseni ja kuulluksi, Colliander pohtii.

Tänä päivänä järjestön missio on maksuttomassa, matalan kynnyksen toiminnassa. Suuri osa toiminnasta toteutetaan vapaaehtoisvoimin, mutta saatavilla on myös ammattiapua. Palveluita yksinäisyyttä vastaan on tarjolla kaiken ikäisille. Erityisesti senioreille Helsinki-Missiolla on erilaisia virkistysryhmiä, tukihenkilötoimintaa, arjen apua, digikoulutusta sekä keskusteluseuraa. Avun tarve voi olla kertaluonteista tai suhde vapaaehtoisen avustajan kanssa voi juontaa jopa pitkäaikaiseksi ystävyydeksi.

Toiminnasta valtaosa tapahtuu pääkaupunkiseudulla, mutta 2000-luvun alusta asti pyörinyt Senioripysäkki tarjoaa ryhmäkeskustelua myös muualla Suomessa. HelsinkiMissio järjestää myös matalan kynnyksen yhteisöpalveluja, kuten Laula kanssamme -yhteisölaululaisuuksia ja Minun kirjani -tapahtumia, joissa voi kohdata muita ihmisiä mielenkiintoisen aiheen ja tekemisen parissa.

Yksinäisyys on uudenlaista köyhyyttä.

– Aamukorva on niin ikään hyvä esimerkki valtakunnallisesta palvelustamme. Vapaaehtoisten voimin pyörivä palveleva puhelin on auki joka arkiamu viidestä kahdeksaan. Erityisesti nyt korona-aikana myös keikka-avun merkitys on kasvanut, on se sitten ollut kaupassa käyntiä, ulkoilua tai vaikkapa digiapua etäyhteyksin.

Vuosikymmenten varrella järjestöstä onkin kasvanut merkittävä sosiaalialan toimija.

HelsinkiMissio

- Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton sosiaalialan järjestö
- Perustettu vuonna 1883
- Noin sata työntekijää ja tuhat vapaaehtoista

Tuula Colliander

- KTM
- Toiminnanjohtaja, HelsinkiMissio
- Perhe: aviomies ja kolme aikuista lasta
- Harrastukset: luonto ja kulttuuri

Colliander kertoo, että heihin otetaan paljon yhteyttä myös omaisten, muiden järjestöjen, kaupungin tai vaikkapa palvelutalojen toimesta. Yhteistyö eri toimijoiden välillä on aktiivista ja perustuu avoimeen viestintään.

– Moni, joka tarvitsee apua, ei sitä välttämättä osaa itse hakea tai löytää. Me kuuntelemme herkällä korvala. Minut vetää nöyräksi se tahtotila, mitä kumppaneitamme löytyy yhdessä tekemisen ja auttamisen nimissä. Uskon vakaasti siihen, että hyvä luo hyvää. Tämä näkyy konkreettisesti myös siinä työssä, mitä uskottoman vapaaehtoisten porukkamme tekee sydämellään, osaamisellaan ja vapaasta tahdostaan. Samalla uskon, että työ ei ole täysin pyyteetöntä, sillä se myös antaa tekijälleen paljon. Me suomalaiset emme tee itsestämme numeroa, mutta olemme valtavan välittäviä ihmisiä ja se kaipaisi enemmän kiitosta myös julkisessa keskustelussa.

Mitä kuuluu?

Juurtuminen tärkeiden asioiden ääreen onkin tarpeen, sillä maailmassa menee tällä hetkellä kovaa ja isot asiat, kuten digitaalisuus ja ilmastonmuutos vaikuttavat meidän kaikkien elämään. Ajanilmiöistä Colliander on erityisen huolestunut siitä, minkälainen vaikutus digitaalisten puuttumisella on ihmisten arkeen. HelsinkiMissiossa senioreiden digitaalisten kehittäminen onkin yksi heidän pääteemoistaan.

– Kaikki palvelut on nykyään rakennettu salasanojen ja pankkitunnusten taakse. Pahimmillaan digitalisaatio synnyttää syrjäytymistä ja hyödyttömyyttä. On aika karmivaa ja nöyryyttävää, että yhtäkkiä osaavat, koulutetut ja arvostetut ihmiset eivät selviäkään yhteiskunnan perustoiminnoista. Tämä on iso yhteiskunnallinen epäkohta eikä sitä saisi tapahtua. Vastavuoroisesti iloitsen siitä, kuinka digitaalisten oppiminen ei ole iästä kiinni, kun siihen uskalletaan tarttua.

Toinen Collianderin mainitsema aikamme vitsaus on kiire. Sen rinnalle tai tilalle tarvitaan malttia ja myötätuntoa; aikaa aidoille kohtaamisille. ”Mitä kuuluu” onkin hänen mielestään yksi maailman tärkeimmistä kysymyksistä.

– Moni kiireinen ei tule edes ajatelleeksi, että jollekin toiselle yhteinen hetki voi olla ainoa ihmiskontakti päivässä. Korona kaikkine eristyksineen on tehnyt tästä entistä karumpaa. Pienillä teoilla on entistä suurempi merkitys, kun elämänpiiri ympärillä kapenee, hän tiivistää.

Colliandera hieman harmittaa, kuinka seniorit - siinä missä esimerkiksi nuoretkin - nähdään yhtenä joukkona. Yleistyksiä täytyy tehdä, mutta niistä ei saisi tulla valtatermi. Hän pitääkin Kansallisten senioreiden työtä äärettömän tärkeänä ja lähettää tästä kiitoksensa.

– Yhdistyksissä ja sen jäsenissä on valtavasti voimaa ja teidän tekemänne edunvalvontatyö on osaltaan rakentamassa parempaa huomista sekä mielikuvaa senioreista. Teillä on valtavasti osaamista ja elämäkokemusta, mitä voisi hyödyntää paljon enemmän. Haluan itsekkin olla myötävaikuttamassa siihen, että elämän kauneus ja monimuotoisuus saisi niille kuuluvaa arvostusta aina mahdollisimman hyvää vanhuusikää myöten.

Tulevien hyvinvointialueiden roolia Colliander ei osaa lähteä arvioimaan, mutta hän toivoo, että järjestöille jäisi tilaa osana suurempaa kokonaisuutta.

– Meillä on monet asiat hyvin, mutta emme voi tuudittautua siihen liiaksi. Yhteiskunnassa ja sen rakenteissa on aina koloja eikä julkiset palvelut riitä niitä yksin täyttämään. Toivoisin, että emme liiaksi sortuisi ajatteluun, että joku muu tekee kaiken puolestamme, vaan pystyisimme myös henkilökohtaisesti toimimaan vastuullisesti. Vuorovaikutuksen ja yhteisten näkemysten tarve on suuri. Jos jollekin, niin vastakkainasettelulle ei ole tilaa, hän pohtii.

Yhteiskunnassa ja sen rakenteissa on aina koloja eikä julkiset palvelut riitä niitä yksin täyttämään.

Toisten ja itsensä hyväksi

Colliander on ollut HelsinkiMission toiminnanjohtaja tammikuussa 2018 lähtien; sitä ennen hän toimi vastaavassa tehtävässä Lasten ja nuorten säätiössä.

– En osaa edes sanoiksi pukea, miten paljon tämä työ minulle merkitsee. Olen tehnyt käytännössä koko työurani järjestöissä, se on ollut henkilökohtainen valintani ja tahtotila. Käänteentekevä hetki oli, kun olin juuri valmistumisen jälkeen töissä Englannissa mainostoimistossa ja ensimmäinen asiakkaani oli eräs lastensuojelujärjestö. Arvopohja minulla oli jo olemassa, mutta tämä oli lopullinen herätys. Siitä lähtien olen halunnut olla mukana herättämässä huomiota tärkeistä asioista ja siten kantaa oman korteni keuhkoon. Koen samalla itseni etuoikeutetuksi, kun saan tehdä töitä toisten ihmisten hyväksi.

Työn ohella Colliander listaa voimaannuttaviksi teki- jöikseen perheen ja ystävät, luonnon ja kulttuurin.

– Voisin kävellä metsässä tai meren äärellä loputtomiin tai lukea tuntitolkulla, hän tunnustaa.

Heille, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi, Colliander sanoo rohkaisevasti: yksinäisyydestä kannattaa puhua, siinä ei ole mitään hävettävää. Samalla voi huomata, että joku toinenkin voi tuntea yksinäisyyttä ja puhuminen auttaa molempia. Jos vain on mahdollisuus, hän kehottaa lähtemään mukaan matalan kynnyksen toimintaan, kävelyille tai kupposelle kahvia. Ehkäpä vastaan voi tulla uusia ihmisiä, mukavia ja voimauttavia kohtaamisia. Tärkeää on myös tietää, että apua ja tukea on saatavilla.

– Ensimmäinen askel on aina vaikea. Mutta jospa se tieto helpottaisi, että on myös muita, jotka lähtevät ulos samasta syystä. Minä uskon siihen, että yhdessä me selviämme, sillä välittämistä on paljon. Kyllä se kevät tulee tänäkin vuonna.

Yksi näkökulma aluevaaleihin

HISTORIAN ENSIMMÄISISSÄ aluevaaleissa 47,5 prosenttia äänioikeutetuista kävi äänestämässä. Äänestysprosenttia on medioissa kuvattu heikoksi, mutta odotetun kaltaiseksi. Koska kysymyksessä on ensimmäiset aluevaalit, on haasteellista arvioida syitä siihen, miksi äänestäminen ei kiinnostanut. Yksi syy liittyy todennäköisesti koronatilanteeseen, osalle äänestämättä jättäminen on kannanotto. Hyvin monelle oli myös epäselvää se, mistä näissä vaaleissa on kysymys. - Aika moni ehti väsyä sote-uudistuksesta käytyyn vääntöön ja valmisteluun, joka kesti pitkälti toistakymmentä vuotta. Myös kuntavaalien läheisyys saattoi vaikuttaa äänestysintoon.

Vaaleissa menestyivät ne kolme suurta, joiden keskinäistä kisailua olemme tottuneet menneiden vuosien aikana seuraamaan eri vaaleissa ennen Perussuomalaisten nousua. Vaaleissa menestyi myös tasa-arvo, tosin hieman naisten puolelle kallistuen. Naisten osuus valituista on 53 prosenttia, kun se kuntavaaleissa oli 40 prosenttia. Uusien val-

tuutettujen keski-ikä on 51 vuotta.

Vaaleissa menestyivät myös terveydenhuollon ammattilaiset ja oikeusoppineet. Kun vaali-iltana selailin listoja eri alueilla läpimenneistä ehdokkaista, huomio kiinnittyi siihen, että hyvin monen ammattinimikkeenä oli lääkäri tai hoitaja. Myös sosiaalipuolen ja pelastuspalveluiden osajia valittiin aluevaltuustoihin.

65-vuotiaiden ja sitä vanhempien valtuutettujen osuus kaikista valituista on 265. Valtuutettujen ikäjakauma luonnollisesti eroaa alueellisesti. Senioriliiton jäsenten osuus läpimenneistä on lehden ilmestymiseen mennessä piireiltä saatujen tietojen mukaan 12 valtuutettua ja 9 varaltuutettua yhteensä 13 eri hyvinvointialueella. Viidellä alueella ei ollut läpimenneitä senioritaustaisia ehdokkaita. Vastaavasti kolmen alueen tiedot puuttuvat. Tarkennamme läpimenneitä seniorijäseniä koskevat tiedot nettisivuillamme myöhemmin.

Uusien hyvinvointialueiden haasteet

TEKSTI: RIIITA EKHOLM

HYVINVOINTIALUE ON toistaiseksi sanana irvikuvaa todellisuudesta. Kun tämä kerrotaan vielä 21:llä, ei pelata hauskaa Ventti-korttipeliä, vaan edessä on raskas savotta. Suomi on maana poikkeuksellinen: Yhdistykset ja järjestöt ovat oleellinen osa tukirankaa, joka pitää muun muassa ikääntyneiden tarpeista huolta.

Neljä tuoretta aluevaltuutettua, Helena Puolakka Lappeenrannasta, Toivo Sistonen Kajaanista, Pentti Haimakainen Kokkolasta sekä Paula Lehmuskallio Vantaan-Kerava alueelta kertovat, mitkä ovat senioreiden haasteet heidän alueillaan.

Kysymykset:

1. Mitkä ovat omat tavoitteesi maaliskuun alussa alkavalle valtuustokaudelle?

2. Mikä on näkemyksesi eläkeläisten ja ikääntyneiden tilanteesta omalla hyvinvointialueellasi?

3. Mitkä ovat suurimmat haasteet edellä mainittujen kohderyhmien osalta?

4. Minkä verran sosiaali- ja terveysjärjestöjä kuullaan hallintomallin valmistelutyössä? Miten voisi edistää niiden osallisuutta?

5. Onko alueella eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelimiä? Miten yhteistyö toimii muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa?

6. Millaista tukea odottaisit Kansalliselta senioriliitolta, piiriltä tai yhdistykseltä?

Helena Puolakka

- Terveydenhoitaja
- 40 vuoden kokemus ikääntyneiden parissa työskentelemällä suurimman osan urastaan kotisairaanhoidossa
- 20 vuotta yksityisenä kotisairaanhoidon- ja lääkäripalvelun yrittäjänä
- EKSOTEn hallituksen 1. varapuheenjohtaja, aluevaltuutettu
- Kaupunginvaltuutettu, Lpr
- Lappeenrannan vanhusneuvoston jäsen



- Ennusteiden mukaan huoltosuhde muuttuu koko ajan raskaammaksi, kun väkiluku vähenee ja väestö ikääntyy. Tämä merkitsee kasvavaa hoidon tarvetta, sanoo Helena Puolakka.
Kuva: Livia Photography

1. Tuleva kausi on erittäin merkityksellinen, koska nyt laaditaan rakenteet uudistuneelle organisaatiolle. Toivon olevani keskeisissä luottamustehtävissä rakentamassa Etelä-Karjalaan parasta mahdollista hyvinvointialuetta.

Valmisteilla oleva hallintomalli ja luottamuselinorganisaatio luovat raamit toiminnalle. Sujuva yhteistyö ja avoin toiminta ovat paras pohja työskentelylle. Eräs esimerkki tästä on Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke, minkä valmistelussa olen ollut mukana.

2. Etelä-Karjala on yksi ikääntyvimmistä maakunnista. Yli puolessa kunnistamme huoltosuhde ylittää Etelä-Karjalan maakuntaohjelman 2021-2025 mukaan vuonna 2025 sadan rajan eli lapsia ja eläkeikäisiä on kunnassa enemmän kuin työkäisiä.

Ikääntymisen myötä hoidon tarve kasvaa. Vaikka Etelä-Karjalan terveys- ja sosiaalipiiri (Eksote) on viime vuosien aikana panostanut kovasti ikääntyneiden palveluiden kehittämiseen, ympärivuorokautista hoivaa tarvitsee kasvava määrä entistä huonokuntoisempia vanhuksia. Nyt he ovat kotihoidon ja omaisten hoivan varassa.

3. Isoimmat pullonkaulat ovat sopivien ja yksilöllisten tarpeiden pohjalta löydettävien palveluiden saavuus. Kotihoidon kuormittavuus on kasvanut, koska jatkohoitopaikkoja ei ole. Myös hoitohenkilökunnasta on pula. Tuleva hyvinvointialue on ison tehtävän edessä ja entistä vahvemmin on panostettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

4. Etelä-Karjalassa on ymmärretty järjestöjen merkitys yhteistyökumppanina. Maakunnassamme toimii järjestöjen kumppanuuspöytä, jossa ylläpidetään tiivistä vuoropuhelua eri toimijoiden, kuten järjestöjen sekä kuntien ja Eksoten nimeämien henkilöiden välillä. Hyvinvointialueen valmistelusta vastaa viranhaltijoista koostuva valmisteleva toimielin, Vate. Eksotessa hyvinvointialueen yhteistyömallissa ovat mukana myös yhdistykset. Ne ovat merkittäviä toimijoita ennaltaehkäisevien palveluiden toteuttamisessa. Järjestöt tarjoavat myös monelle seniori-ikäiselle tärkeää tekemistä.

5. Valmistelemassamme mallissa yhdeksi tärkeäksi osaksi on nostettu kuntalaisten osallisuuden vahvistamisen. Luomalla uudenlaisia tapoja osallistua yhä useampi seniori voi vaikuttaa oman alueensa palveluihin.

Myös kehittämällä vanhusneuvostojen toimintaa saadaan ikääntyneiden ääni paremmin kuuluviin ja asioihin vaikuttaminen helpottuu. Lappeenrannassa toimiva neuvosto on hyvä esimerkki aktiivisesta toimijasta, joka kokoaa yhteen eläkejärjestöjä sekä luo kannavan vaikuttaa päätöksentekoon.

6. Tiedon välittäminen ajankohtaisista asioista on tervetullutta.

Toivo Sistonen

- Talousneuvos
- Luottamustehtäviä 1970-luvulta lähtien
- Atk-pääsuunnittelijana Kajaani Oy:ssä
- Talousjohtajana Kajaanin seurakunnassa



- Valmistelutyö etenee usein virkamiesten voimin, vaikka sosiaali- ja terveysalan järjestöiltä pyydetään kannanottoja sitä varten, sanoo Toivo Sistonen. Kuva: Ursula Pöri

1. Ehdottomasti oma ykkösprioriteettini on talouden tasapainottaminen. Se, että rahat eivät riitä kaavailtuihin toimintoihin on kestävä yhä. Koska olen urani tehnyt talouden parissa muun muassa talousjohtajana, katson viimeistä riviä tarkalla sihdillä. Tilinpäätökset eivät näytä nyt hyviltä. Pitää saada aivan erilainen ote. Ilman rahaa ei synny mitään.

2. Kajaanissa on tilanne eläkeläisten ja ikääntyneiden näkökulmasta kohtuullisen hyvä, koska täällä on suuri joukko erilaisia järjestöjä. Ongelmana on se, että useimmat niistä ovat juuriltaan poliittisia eikä yhteistyö niiden välillä oikein toimi.

Eläkeläisjärjestöissä on usein aktiivisten suppeahko joukko, joka vastaa yhteisten asioiden hoidosta. Poliittikkaa pitäisi karsia ja sen sijaan ajaa puhtaasti seniorien asioita.

3. Kokoontumistiloja ja harrastusmahdollisuuksia ei täältä puutu, mutta se ei kuitenkaan riitä. Pitäisi saada eläkeläisten ääni paremmin kuuluville muutenkin kuin juhlapuheissa. Jalkapalloa harrastaneena tiedän, että täällä on vuosikymmeniä yritetty puhalttaa yhteen hiileen tämän parissa, mutta sitä ei ole saatu pelittämään. Yksittäiset intressit ja poliittikka sekoittaa pakan.

4. Sosiaali- ja terveysalan järjestöiltä pyydetään kannanottoja, mutta ne eivät välttämättä näy lopputuloksessa. Järjestöstöasiainneuvottelukunta ei ole saanut vuoropuhelua toimimaan, vaan valmistelutyö etenee pääsääntöisesti virkamiesten ehdoilla.

5. Kajaanissa on lukuisia eläkeläisjärjestöjä ja monet iäkkäät kuuluvat useampaankin. Eläkeläiset ovat nyt jo iso ryhmä ja heidän määränsä kasvaa koko ajan. Määrä ja painoarvo eivät tällä hetkellä ole tasapainossa.

Seniorien voimat pitäisi saada yhdistettyä, jolloin heidän panoksensa päätöksenteossa ja vaikuttamisessa näkyisi. Esteenä saattaa olla väriä mielikuvia siitä, ettei aito yhteistyö on mahdollista. Mutta kyllä se on.

6. Tiedon välittäminen ajankohtaisista asioista on aina tervetullutta. Senioreille on tarjolla erilaisia aktiviteetteja ja tempauksia, mutta rinnalla olisi hyvä olla myös sanallista tukea, esimerkiksi lobbausapua yhteyden saamiseksi päättäjiin.

Pentti Haimakainen

- Pitkä työura poliisissa
- Yli kolmenkymmenen vuoden kokemus kunnallisista ja maakunnallisista luottamustoimista



- Kokkolassa sote-uudistus aloitettiin jo vuosia sitten. Tämän vuoksi hyvinvointialueen muodostaminen on nyt helpompaa, sanoo Pentti Haimakainen. Kuva: Kokoomus

1. Tulen tekemään töitä sen eteen, että Kokkolassa säilyisi keskussairaalan tasoisen erikoissairaanhoidon palvelut. Aion olla omassa valtuustoryhmässä aktiivinen jäsen positiivisella ja eteenpäin katsovalla asenteella.

2. Jo varsin pitkään on tiedostettu ikäihmisten määrän kohoavan ja sen myötä sekä hoito että hoidontarve kasvavat entisestään tulevaisuudessa. Myös meidän alueellamme on kehitetty ikääntyvien kotipalveluita monella tavalla.

Uskaltaisn sanoa, että Kokkolassa tilanne on kohtuullisen hyvällä tolalla.

3. Arvelisin, että suurimpina haasteina ovat ikäihmisten kohdalla kaksi asiaa. Ensinnäkin hoitopaikan löytäminen siinä vaiheessa, kun hän ei enää pärjää omassa kodissaan, vaan tarvitsee ympärivuorokautista tukea.

Tietoisuus tästä ongelmasta aiheuttaa pelkoa ja luo epävarmuutta vanhusten keskuudessa. Toisena pulonkaulana on työvoiman riittävyyden ja saatavuuden tasapaino.

4. Täällä hyvinvointialueen järjestäminen on työmäärältään kevyempi kuin alueilla, joissa integraatio on vasta alkumetreillä. Kokkolassa perusterveydenhuolto, perusturva ja erikoissairaanhoidon yhdistettiin kuntayhtymään jo vuosia sitten. Nyt palettiin lisätään muun muassa pelastustoimi ja koulukuraattorit.

Nykyisessä kuntayhtymässä toimiva vanhusneuvosto jatkaa valmisteilla olevassa hallintomallissa työskentelyään myös hyvinvointialueella. Pidän tärkeänä, että hyvinvointialue pitää säännöllistä yhteyttä eri järjestöihin sekä oman toimintansa kehittämisen näkökulmasta että palautteen saamista varten.

5. Eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelimet eivät ole minulle tuttuja.

6. Rohkeaa ja aktiivista palautteen antamista hyvinvointialueen palveluista. Uusien ideoiden ja parannusehdotusten tekemistä.

Paula Lehmuskallio

- Sairaanhoitaja
- Vuosikautia Vantaan kaupunginvaltuuston ja -hallituksen jäsenenä
- Pitkä kokemus lukuisista johtotehtävistä eri lautakunnissa
- Tällä hetkellä mm. Vantaan kasvatuksen ja oppimisen lautakunnan puheenjohtajana, tarkastuslautakunnan jäsenenä sekä Helsingin seudun ympäristöpalveluiden jäsenenä



- Tein viime keväänä aloitteen Vantaan kaupunginvaltuustossa, jotta kuulovammaisille tulkattaisiin kaikki kaupungin julkiset tilaisuudet. Tällaista yhteistyötä jatkan eri järjestöjen kanssa, sanoo Paula Lehmuskallio. Kuva: Mikko Mäntymäki

1. Yksi tärkeimmistä tehtävistä yhteistyössä muiden valtuutettujen kanssa on löytää keinot, joilla hoitoon pääsy ja ongelmien purkaminen ammatti-ihmisten kanssa nopeutuu niin sosiaali- kuin terveyspuolellakin. Erityisesti ikä-ihmisten asiat ovat lähellä sydäntäni, olenhan seniori itsekin.

2. Tällä hetkellä liian monessa kohden on myös Vantaa-Kerava alueella parannettavaa. Erilaisen avun saantiin menee kohtuuttoman pitkä aika. On myös iso joukko työterveydestä eläkkeelle jääneitä, joiden kohtuullisen kunnan säilyttäminen vaatisi aika ajoin terveyden ja hyvinvoinnintilan päivittämistä.

3. Asukkaiden kannalta muun muassa hammas- ja erilaiset sairaanhoidot vaativat osin kohtuullista uusajattelua ehkä lisäresurssejakin. Liian moni ikäihminen asuu heikkona vähäisen jopa olemattoman avun ja hoivan puutteessa tai huonokuntoisen omaishoitajan avun varassa. Kaupunkien apu on vähäistä. Yksinäisyys ja tuvattomuus sulkee monet ikäihmiset neljän seinän sisään.

4. Sote-järjestöjä kuullaan muun muassa vammais- ja palveluasioissa. Ikäihmisten asioita ruotii ja kommentoi kaupungin vanhusneuvosto. Järjestöjen kuuleminen on kuitenkin jäänyt niiden oman aktiivisuuden varaan.

Tänä päivänä vaaditaan yhä enemmän avoimuutta ja läpinäkyvyyttä valmisteluun. Siksi vaatimus niin järjestöjen kuin asukkaidenkin osallistamisesta valmisteluun ja mielipiteen vaihtoon on lisääntynyt.

5. E n tunne varsinaisia eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelimiä. Useissa asioissa yksittäiset eläkejärjestöt aktivoituvat yhteistyöhön toistensa kanssa ja ovat aloitteellisia kaupunkiin päin palvelutalojen saamiseksi tai esimerkiksi kuntosalikorttien saamiseksi. Kaikki edellä mainitut asiat valmistellaan luottamushenkilöille päätettäväksi.

6. Olen kiitollinen Patinan lukijana erityisesti artikkeleista, jotka käsittelevät senioreiden arkielämää ja pärjäämistä siinä. Toivon liitolta viestejä ja vinkkejä ongelmien ilmaantuessa ja erityisesti neuvoja ja hyviä käytänteitä asioiden korjaamiseksi.

Omat yhdistykseni sekä Vantaalla että Lammilla ovat aktiivisia ja paneutuvat ikäihmisten asioihin. Esitelmät ja kohtaamiset vievät paljon asioita eteenpäin.

Sote-uudistus herättänyt huolta järjestöjen tukemisen tulevaisuudesta



Monet järjestöt toimivat vapaaehtoisvoimin, ja pienetkin rahalliset avustukset tai kunnalta saadut tilat kansalaistoimintaan ovat niille tärkeitä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus on herättänyt kysymyksiä siitä, tukeeko sosiaali- ja terveysjärjestöjä jatkossa kunta vai hyvinvointialue. Epätietoisuuden juuret ovat lainsäädännössä. Järjestöjen äänen on kuuluttava avustuksista päätettäessä

TEKSTI: JANNE HAIKARI
KUVA: VEIKKO SOMERPURO

MITEN JÄRJESTÖJEN kunta-avustusten ja niiden käyttämien tilojen käy sote-uudistuksessa? Tämä kysymys on askarruttanut sosiaali- ja terveysjärjestöjä sote-uudistuksen edetessä. Kunnat ovat perinteisesti tukeneet sote-järjestöjä esimerkiksi rahallisin toiminta-avustuksin tai tarjoamalla tiloja järjestöjen toiminnalle.

Sote-uudistus on herättänyt kysymyksiä tukemisen jatkosta, sillä uudistuksen myötä sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimen tehtävät siirtyvät kunnilta hyvinvointialueille. Näin on syntynyt epäselvyyttä siitä, mikä taho tulevaisuudessa tukee järjestöjä.

Epätietoisuuden juuret ovat lainsäädännössä. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä edellyttää sekä kunnilta että hyvinvointialueilta hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä siltä osin kuin tehtävä kohdennuu niiden muihin lakisääteisiin tehtäviin. Lakiteksti määrää ne edistämään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä, mutta teksti ei määrittele tarkemmin mitä tämän tukemisen käytännössä tulisi olla.

Raha pysynee tärkeimpänä tukimuotona

Syksyn 2021 aikana yksittäisillä kunnilla on ollut aikeita siirtää järjestöavustukset yksioikoisesti hyvinvointialueen vastuulle, mikä on järjestöjen näkökulmasta huoletuttavaa. Jatkossakin kunnilla on paras asiantuntemus järjestötoiminnan paikallisesta merkityksestä, ja huomattava osa järjestöistä toimii yhden kunnan alueella.

Järjestöjen silmin sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislakia ei voi tulkita muuten kuin niin, että rahalliset avustukset ja tuet tulee edelleen nähdä kuntien ensisijaisina välineinä tukea järjestöjen toimintaedellytyksiä unohtamatta kuitenkin muita vakiintuneita tukimuotoja, kuten järjestöille tarjottuja tiloja. Kuntien on jatkossakin syytä tukea sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä, sillä monet niistä tekevät juuri sitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ruohonjuuritason työtä, joka ehkäisee ennalta monia ongelmia ja ihmisten päätymistä korjaaviin palveluihin.

Järjestöjen äänen on tärkeää kuulua avustusasioissa

Myös hyvinvointialueiden on viisasta tukea sote-järjestöjä. Jo ennen sote-uudistuksen toimeenpanoa perustetuissa sote-kuntayhtymissä avustaminen onkin nähty yhtymän tehtäväksi. Niiden mallit vaihtelevat: Etelä-Savossa kuntayhtymä on avustanut laajasti lähes kaikkia sote-yhdistyksiä, kun taas Kymenlaaksossa Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän avustukset on kohdennettu tarkoin kriteerein pienelle järjestöjoukolle.

Vuoden 2022 alussa avustuskysymys on vielä auki, mutta aihepiiri on otettu työpöydälle useimmilla hyvinvointialueilla. Parhaiten asia etenee alueilla, joissa hyvinvointialueet, kunnat ja järjestöt tarkastelevat avustuksia yhdessä. Kaavamaiset ratkaisut avustusten uudelleen järjestelyissä voivat johtaa järjestöjen väliin putoamisiin, joten järjestöjen ääni on tärkeä saada kuuluviin avustusasioissa kaikilla hyvinvointialueilla. Muun muassa tämän puolesta työtä tekee SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n sekä alueellisten verkostojärjestökumppaneiden Järjestöjen sote-muutostuki -yhteistyökokonaisuus.

Kirjoittaja on Järjestöjen sote-muutostuen tutkija SOSTEssa.

Järjestöjen sote-muutostuki lyhyesti

- Järjestöjen sote-muutostuki on yhteistyökokonaisuus, jonka muodostavat SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry sekä alueelliset verkostojärjestökumppanit.
- Muutostuki työskentelee sen puolesta, että järjestöt varmistavat paikkansa ihmisten osallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin sekä turvallisuuden takaajina sote-uudistuksen jälkeisessä Suomessa.
- Muutostukityötä tekee 10 henkilöä. SOSTEssa muutostukityötä tekee kolme henkilöä, jotka vastaavat yhteistyökokonaisuuden kansallisesta koordinoinnista. Alueilla tehtävästä työstä vastaa seitsemän järjestöasiantuntijaa, jotka edustavat kuutta alueellista verkostojärjestökumppania.
- Järjestöasiantuntijoiden työskentelyalueet kattavat kaikki Suomen 21 hyvinvointialuetta ja Helsingin.
- Muutostuen tehtäviin kuuluu esimerkiksi tukea sosiaali- ja terveysjärjestöjen osallistumisesta sote-uudistuksen toimeenpanoon ja sote-palveluiden kehittämiseen, lisätä vuoropuhelua kansallisten ja alueellisten toimijoiden kesken sekä seurata sote-palveluiden ja pelastustoimen järjestämisvastuun siirtoa ja vaikuttaa siihen järjestöjen näkökulmasta.
- Lisäksi muutostuki tuottaa ja välittää tietoa sote-järjestöistä sekä järjestöistä sote-uudistuksen toimeenpanossa.
- Lisää tietoa Järjestöjen sote-muutostuesta löydät osoitteesta <https://www.soste.fi/jarjestojen-sote-muutostuki/>.

Suomen ensimmäinen vanhuusasiavaltuutettu Päivi Topo ottaa tehtäväkseen varsinkin ilman läheisiä olevien iäkkäiden oikeuksien ajamisen.

Arvonsa ansainnut ikääntynyt

lääkkäiden oikeuksien ajamisessa on kamppailtava ikäsyrrintää vastaan. Tässä on missio, jonka puolesta tuore vanhuusvaltuutettu Päivi Topo aikoo taistella.

TEKSTI RIITTA EKHOLM KUVA: MARKKU LEMPINEN

SUOMEN ENSIMMÄINEN vanhuusasiavaltuutettu Päivi Topo aloitti tehtävässään tammikuun puolivälissä juuri ennen ensimmäisiä aluevaaleja. Valtiotieteen tohtorilla on jyrkät taustat haasteellisen työn pohjaksi. Edellinen pesti oli Ikäinstituutin johtajana, jolloin hän loi tiiviit suhteet lukuisten eläkeläisjärjestöjen ja -yhdistysten kanssa.

Hän on Jyväskylän yliopiston dosentti ja mukana Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen yhteisen tutkimusryhmän, GERECin ohjausryhmässä, ja seuraa ikääntymisen tutkimusta tarkalla sihdillä.

– Tutkimus katsoo tavallaan taaksepäin ja dokumentoi, mitä on tapahtunut, kun taas järjestöillä on suunta koko ajan eteenpäin. Näiden tahojen vuoropuhelu on äärimmäisen tärkeää päätöksentekoa varten, sanoo Topo.

Ensimmäisten viikkojen aikana hän on tavannut ja kuulostellut, mitä kummallakin taholla on meneillään. Kun poliitikkojen kiireet aluevaalien jälkeen tasaantuvat, vuorossa ovat keskustelut päätöksentekijöiden kanssa.

Valtakunnallinen vanhuusasiavaltuutetun virka on maailmanlaajuisesti harvinainen. Sen tehtävät ja valtuudet ovat määritelty lainsäädännössä, mutta toisin kuin esimerkiksi Walesissa valvonta kuuluu täällä edelleen Aluehallintovirastolle ja Valviralle.

Tehtävä on pitkälti vaikuttamista lainsäädäntöön ja yleistä edunvalvontaa.

Ennen kuin Topo alkaa purkaa työnsä ja kertoa linjauksistaan seuraavalle viidelle vuodelle, hän haluaisi vähentää julkista voivottelua ja korvata sen arvostavalla puheella hoiva-alan toteuttajaporukkaa kohtaan.

– Tämä voisi olla avain myös henkilöstöpulaan, sanoo Topo.

Yksinäisten vanhusten hätä

Kun ongelmat vanhustenpalveluiden kotihoidossa, ympärivuorokautisessa hoivassa ja omaishoidossa ovat pitkään ehtineet kasautua, hyvinvointialueiden on korjattava tilannetta. Kauhuskenaariona on ymmärryksen puute siitä, että jokaisella hyvinvointialueella väki vanhenee ja palveluiden määrä alimitoitetaan.

– Vanhuspalveluiden riittämättömyydestä voi seurata se, että työkäiset jäävät erilaisille vapaille paikkaamaan toimimattomia palveluita. Tämä voi lisätä työvoimapulaa eri aloilla.

Erityinen huoli Topolla on ikääntyneistä, joilla ei ole läheisiä ajamassa heidän asioitaan. Moni heistä on myös muistisairas. Heidän edunvalvontansa on yksi keskeinen tavoite hänen työssään.

Suomessa käytetään vanhuspalveluihin iästä ihmistä kohden vähiten rahaa Pohjoismaissa.

Jos painetta vanhuspalveluiden kysynnän kasvuun halutaan vähentää kestäväällä tavalla, pitää Topon mukaan panostaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Esimerkiksi liikuntapaikat ovat koronan vuoksi olleet suljettuina, ja tämän seurauksena monen iäkkään liikuntakyky on heikentynyt. Tämä näkyy väestötutkimuksissa kävelyvaikeuksien lisääntymisenä.

Kun viisivuotinen kausi on päättynyt, Topo arvioi olevansa tyytyväinen, jos esimerkiksi hallitusohjelmassa olisi otettu huomioon iäkkäiden tarpeet reilulla tavalla.

Yhteiskunnassa pitäisi saada vähennettyä ikäsyrrintää. Topon mukaan esimerkiksi Norjassa ja Ruotsissa ollaan aimo askelen edellä.



Nasy: Sosiaalista lomatoimintaa jo 70-vuotta

Ulkojumppaa
Härmässä

70-vuotis juhlavuottaan viettävä Nasy - Naiset Yhdessä ry on mahdollistanut vuosien varrella jo tuhansille ihmisille tuettuja eli sosiaalisia lomiamia.

TEKSTI: PETRA PIIRONEN KUVAT: HÄRMÄN KYLPYLÄ

SOSIAALINEN LOMATOIMINTA tarjoaa irtioton arjesta sekä lepoa ja virkistävyyttä niin fyysisesti kuin henkisesti. Vapaaehtoiset nasy-ohjaajat ovat toiminnan sydän. He tekevät arvokasta auttamistyötä. Lomat toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus Stean avustuksella.

– Mukavaa olla mukana tällaisessa jaksamista tukevassa vapaaehtoistoiminnassa. Uusia ystäviä löytyy lomalaisten kesken, **Marju Sjösten** kertoo ja jatkaa -Vertaistuki on vertaansa vailla ja omakin jaksaminen kasvaa siinä samalla.

Vapaaehtoinen nasy-ohjaaja on tärkeä osa lomakokemusta. Hän toimii lomaryhmän linkkinä kohteessa, osallistuu aktiviteetteihin ja keskusteluihin lomalaisten joukossa. Nykyisin Nasyn hallituksessa toimiva Marju Sjösten toimii myös itse nasy-ohjaajana. Nasy-ohjaajan matka on hänellä alkanut omasta Nasy-lomakokemuksesta.

Nasy - Naiset yhdessä ry Helsinki

Perustettu vuonna 1952 Porissa
Alkuperäinen nimi: Kokoomuksen naisten
Äiti- ja Lapsikotiyhdistys

www.nasylomat.fi

Kaikille avointa sosiaalista lomatoimintaa
Lomat toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus Stean myöntämällä tuella

Naiset Yhdessä ry:n sosiaalisten lomien tavoitteena on tarjota tukea arjessa jaksamiseen sekä voimaannuttaa osallistujia. Näillä viiden vuorokauden mittaisilla täysihoidolla olevilla lomilla on tarjolla kunkin lomatyypin mukaista monipuolista ohjelmaa, luentoja, ohjattua liikuntaa sekä yhteistä aikaa lomaryhmän kanssa. Lomatoiminnan tehtävä on vahvistaa terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. On syytä huomioida, että loma ei ole kuntoutusta tai hoitoa, kuten esimerkiksi Kelan kuntoutuslomat. Lomalle valituksi tullut maksaa lomastaan vain pienen omavastuuosuuden.

Tuetut lomat kaikille avoimia

Tuetut lomat ovat kaikille avoimia. Ne myönnetään hakemusten perusteella taloudellisiin, terveydellisiin ja sosiaalisiin perusteisiin. Valintaan vaikuttaa myös ensikertalaisuus.

Eri lomajärjestöillä on yhteinen lomatuokirekisteri, jonka kautta lomahakemukset käsitellään ja kutsut sekä omavastuulaskut lähetetään. Näin lomalaisten lomahistoria näkyy kaikille lomajärjestöille, eikä peräkkäisinä vuosina voi saada tuettua lomaa. Jokainen hakemus pisteytetään siinä annettujen tietojen perusteella ja kaikki tiedot ovat luottamuksellisia.

Hakemuksen perusteluihin kannattaa käyttää aikaa ja avata taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia seikkoja, joiden nojalla hakija kokee, että hänet tulisi valita tuetuksi lomalle. Nopeimmin lomahakemuksen saa tehtyä Nasyn verkkosivuilla sähköisesti, mutta paperisia hakulomakkeita lähetetään myös postitse kotona täytettäväksi pyydettyinä.

– Korona-aika ei ole poistanut tarvetta sosiaalisille lomille – päinvastoin, sanoo Nasyn toiminnanjohtaja Petra Piironen ja jatkaa

– Pandemia on lisännyt ihmisten huolta ja hätää. Lomautukset, työttömyys ja rajoitustoimet ovat pienentäneet ihmisten elinpiiriä, jolloin harrastaminen on saattanut joutua kokonaan tauolle ja sosiaalinen kanssakäyminen niin ystävien kuin sukulaisten kanssa on kuitunut.

– Yksinäisyyttä kokevat kaiken ikäiset. Siksi lomilla tarjottava vertaistuki onkin erityisen tärkeää, Piironen täydentää.

Seniörinäköisille on tarjolla kolme eri lomateemaa: virkistyslomat naisille, virkistyslomat pariskunnille sekä isovanhemmat ja lastenlapset -loma. Naisten ja pariskuntien lomiamia on tarjolla pitkin vuotta eri puolilla Suomea olevissa lomakohteissa, isovanhemmat ja lastenlapset-loma on heinäkuussa koulujen loma-aikana.

Tarkemmat tiedot lomista ilmoittautumislomakkeen löydät www.nasylomat.fi -sivulta. Lomahaku tälle vuodelle on auki.

Loma-ajat ja -paikat 2022

Naiset ja pariskunnat

- 14.-19.3. Härmän kylpylä, Ylihärmä, pariskunnat
- 3.-8.4. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta, naiset
- 6.-11.6. Kruunupuisto, Punkaharju, naiset
- 16.-21.5. Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio, naiset
- 29.5.-3.6. Imatran kylpylä, Imatra, pariskunnat
- 12.-17.6. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi, naiset
- 13.-18.6. Kruunupuisto, Punkaharju, pariskunnat
- 18.-23.7. Härmän kylpylä, Ylihärmä, naiset
- 24.-29.6. Sport & Spa Hotel Vesileppis, juhannus, naiset ja pariskunnat
- 7.-12.8. Hotelli Kivitippu, Lappajärvi, naiset
- 14.-19.8. Imatran kylpylä, Imatra, naiset
- 21.-26.8. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta, pariskunnat- yhteistyö-loma Sjögrenliiton kanssa
- 28.8.-2.9. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi, pariskunnat
- 26.9.-1.10. Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala, naiset
- 10.-15.10. Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio, pariskunnat
- 28.8.-2.9. Hotelli Kivitippu, Lappajärvi, pariskunnat
- 28.11.-3.12. Kuntoutuskeskus Ruissalo, Turku, pariskunnat
- 22.-27.12. Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio, joulun, naiset ja pariskunnat

Perhelomat perheille, joissa on alle 16-vuotiaita lapsia

- 12.-17.6. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
- 10.-15.7. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
- 21.-26.6. Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane
- 23.-28.6. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta, juhannus, perheet
- 11.-16.7. Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio
- 25.-30.7. Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio
- 15.-20.8. Härmän kylpylä, Ylihärmä
- 7.-12.11. Härmän kylpylä, Ylihärmä
- 17.-22.7. Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane
- 26.-31.12. Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane, joulun, perheloma

Perhelomat perheille, joissa on teini-ikäisiä lapsia

- 3.-8.7. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta - TEINI-IKÄISET

Isovanhemmat ja lastenlapset -loma, noin 7-10-vuotiaille lastenlapsille

- 24.-29.7. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta



Uinti virkistää
Härmän kylpylässä

Sisältöpalvelu HILDA tuo elämän laatua ikääntyneille

HILDA on hoivakotien arkeen suunniteltu sisältöpalvelu. Sen avulla hoivakotien henkilöstö järjestää asukkaille heidän toimintakykyään tukevaa toimintaa.



HILDA tuo valmistellut sisällöt hoivakoteihin television kautta. Piirros: Rosanna Kuivalainen.

TEKSTI: THORLEIF JOHANSSON KUVAT: HILDA

SISÄLTÖINÄ ON mm. luontoelämyksiä, fysioterapeuttien suunnittelema tuolijumppia, erilaisia nojatuolimatkoja, visailuja sekä asukkaiden syntymävuoteen perustuvia musiikki- ja valokuvasisältöjä. Yhdistävä tekijä on, että sisällöt ovat vuorovaikutteisia ja osallistavia.

– Olemme digitalisoimassa vuosikymmeniä vanhoja menetelmiä, HILDA-palvelua tuottavan *Kardemummo Oy:n* toimitusjohtaja **Samu Vatanen** kertoo.

– Pyörää ei ole haluttu keksiä uudestaan, vaan arvostamme sitä työtä, jota vanhusten parissa on tehty, sisältövastaava **Maaria Keskitalo** vahvistaa.

Kyse on arvovalinnasta. Kova digiteknologia voidaan pehmentää myös palvelemaan.

– Haluamme omalta osaltamme parantaa hoivan laatua. Tuoda hyvinvointia työntäyteiseen arkeen. Ajatella ikääntynyttä ja hänen toimintakykyään yksilönä, Vatanen innostuu.

Kaikki alkoi muistisairauksista

HILDA:n tarina alkoi musiikin muistia kohentavasta vaikutuksesta. Siitä se on laajentunut nykyiseksi, kokonaisvaltaiseksi yhdessäolon palveluksi.

Ei HILDA ole muistisairaita kuitenkaan unohtanut. Heitä kun on tällä hetkellä 193.000, ja joka vuosi tulee 14.500 lisää.

– Olemme erikoistuneet ympärivuorokautiseen, tehostettuun hoivaan. Ja siellä valtaosa kärsii pitkälle edenneestä muistisairaudesta. Fyysinen kunto voi olla

hyvä, mutta muistin heikkenemisen vuoksi ei selviä enää kotona. Unohtaa syödä, unohtaa ottaa lääkkeit... Samu kuvaa.

–Ja muistisairaus alkaa olla yhä nuorempien riesa, Maaria muistuttaa.

Muistisairaiden vuoksi HILDA yritetään tehdä niin selkoymmärrettäväksi kuin mahdollista. Sen ääninä ovat alusta asti olleet ääninäyttelijät **Heini Vapaa-vuori** ja **Ville-Veikko Niemelä**. Jälkimmäinen on



Korona-aikana hoivakodit ovat joutuneet elämään hyvin eristettyä elämää, mutta HILDA on tuonut iloa ja yhdessä olemista myös suljettujen ovien taakse. Kuva: Hannu Huhtamo.

tuttu myös mainosmaailmasta sekä *BookBeatin* ja *Storytelin* kaltaisista äänikirjapalveluista.

Molempien rauhalliset ja lohdulliset äänet tukevat hoivakodin ilmapiiriä.

–Rauhottomuuden lieventäminen on meille tosi tärkeää. Muistihäiriöihin liittyy nimittäin usein käytöshäiriöitä ja levottomuutta, Samu kuvaa.

Auttaa henkilökuntaa jaksamaan

Toistasataa hoivakotia käyttää tällä hetkellä HILDA-palvelua. Asiakkaina on kuntia ja kaupunkeja, sote-kuntayhtymiä ja alan suuria toimintaketjuja.

HILDA helpottaa toiminnan järjestämistä ja säästää työaikaa. Sitä ei tarvitse valmistella etukäteen, sillä jatkuvasti uudistuvat sisällöt on jo mietitty valmiiksi.

Tämä auttaa myös henkilökuntaa jaksamaan. – Emme ole vain asukasta varten vaan ajattelemme myös henkilökuntaa, Maaria muistuttaa.

– Syntyy vuorovaikutusta asukkaiden eri ikäpolvien välillä. Ja sama koskee myös hoitajia. Heidänkin keskuudessaan on elämän koko kirjo. Moni kulttuuriperinne, alueelliset erot ja mitä hoitaja voi oppia asukkaalta ja toisin päin, Maaria innostuu.

– Muistellaan yhdessä ja siirretään jotakin tärkeää sukupolvelta toiselle.

Lisätietoa HILDasta:

www.kardemummo.fi

www.facebook.com/kardemummo

Lappeenrannassa juhlittiin 50-vuotista Senioriliittoa

Lappeenrannan Musiikkiopiston Helkiö-salissa järjestettiin Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry toimesta 7.11.2021 juhla Senioriliiton 50-vuotisen toiminnan kunniaksi.

TEKSTI NYKY VANHANEN

JUHLAVIERAAT TOIVOTETTIIN tervetulleeksi alkujuomalla. Aluksi tarjottiin myös kahvit ja suolaista että makeaa syötävää. Saimme juhlaan mukaan lähes 40 osallistujaa ympäri Etelä-Karjalan.

Tervetulotoivotuksen esitti Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry puheenjohtaja **Nyky Vanhanen** sekä Lappeenrannan seniorit ry varapuheenjohtaja **Tuula Lindh**. Sen jälkeen ohjelmassa oli Kaukaan laulumiehet ry tuplakvartetin esitys, joka keräsi ansaitut aplodit.

Juhlapuheen piti Senioriliiton varapuheenjohtaja **Risto Löppönen**. Hänestä oli, entisenä Kaukaan miehenä, mukava kuulla kuoron esitys. Hän myös muistutti meitä senioritoiminnan tärkeydestä.

Musiikkiesityksenä kuultiin musiikkiopiston lahjakaiden oppilaiden **Ada Forsell** (oboe) ja **Aamira Demirel** (piano) hienot esitykset.



Senioriliiton 50-vuotisjuhlamitalien saajat (kuvassa oikealta) Raili ja Reijo Tanskanen, Luumäki. Eeva Lankinen ja Hely Kantanen, Lappeenranta. Sekä Teppo Seppänen ja Veli-Pekka Vahvaselkä Imatralta. Mitalien jakajat piirin pj. Nyky Vanhanen ja liiton vpj. Risto Löppönen. Kuvasta puuttuvat palkitut Mikko Arponen Imatralta sekä Birgitta Stjernvall-Järvi ja Jaakko Venesoja Lappeenrannasta.

Liiton 50-vuotisjuhlamitalit jaettiin ansioituneille Etelä-Karjalan senioreille: Imatralta mitalin saivat **Veli-Pekka Vahvaselkä** ja **Teppo Seppänen**, Lappeenrannasta **Hely Kantanen** ja **Eeva Lankinen** sekä Luumäeltä **Reijo** ja **Raili Tanskanen**.

Tilaisuuden lopuksi lauloimme Karjalaisten laulun.



Karjalaisten laulu tilaisuuden lopuksi, eturivissä kuvassa oikealta liiton vpj. Risto Löppönen, piirin pj. Nyky Vanhanen ja Lpr sen. vpj Tuula Lindh.



Karjalan Laulumiehet ry kuoroesitys, jota johti Seppo Äikäs.

Jännitystä ja lämmintä juhlamieltä Pohjanmaan senioripiirissä

TEKSTI TAIJA HAKOLA KUVAT TOIVO RINNE-LATURI

LUMIMYRSKY OLI eristänyt Monkwellin kartanon täysihoidolan asukkaat muulta maailmalta. Radiossa uutisoidaan Lontoossa tapahtuneesta murhasta. Täysihoidolan kaikilla vierailta tuntuu olevan jotain salattavaa. Tunnelma kartanossa tiivistyy. Onko joukossa myös murhaaja?

Niin - odottamaton vieras. Vieras, jota kukaan ei kutsunut. Vieras, joka ilmestyi – kuin tyhjästä myrskyn keskeltä.

Pohjanmaan kansallisen senioripiirin jäsenet aloittivat näin karmivissa tunnelmissa Senioriliiton 50-vuotisjuhlan viettämisen. Yli kolmesataa pohjalaisista senioria kokoontui lokakuulla Seinäjoen kaupunginteatteriin Agatha Christien rikosnäytelmien klassikon *Hiirenloukun* jännittävään tunnelmaan. Monivaiheisten rajoitusten, järjestelyjen ja teatterin hyvän palvelun johdosta koko seniorijoukko sai osallistua samaan näytökseen. Erityisen mukavalta tuntui pitkän ajan jälkeen tavata toisiamme.

Jännittävän teatteriesityksen jälkeen juhlakahvit nautittiin lämpimissä tunnelmissa Seinäjoki Areenan ravintolassa. Juhlapuheen tilaisuudessa piti Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**. Hän toi monipuolisesti esiin seniori-ikäisten kansalaisten omaehtoisen aktiivisuuden tärkeyden ja tarpeellisten palvelujen saatavuuden, unohtamatta tulossa olevia hyvinvointialueita.



Kuvassa olevat henkilöt vasemmalta: Antti Uotila, Margit Sasi, Pekka Rasku, Taija Hakola ja Maarit Kuikka

Tilaisuudessa jaettiin Kansallisen senioriliiton ja Pohjanmaan kansallisen senioripiirin aloitteesta myönnetty 50-vuotisjuhlamitalit **Pekka Raskulle**, piirin kunniapuheenjohtaja **Antti Uotilalle** ja **Margit Sasille**.

Pohjanmaan senioripiirin yhdistykset ovat jakaneet juhlamitaleita omissa tilaisuuksissaan noin kahdekskymmenelle jäsenelleen, mikä on kaunis ele yhdistysten kiittää aktiivisia jäseniään.

Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlavideon kuvausmatka halki Suomen.

Vuonna 2021 Kansallisen senioriliiton viestinnän asiantuntija Petri Rytönen ja etätoiminnan kehittäjä Aku Lehtonen tekivät vierailumatkoja paikallisyhdistyksissä eri puolilla Suomea. Vierailujen tavoitteena oli kerätä video- ja kuvamateriaalia liitosta kertovan videon sisällöksi, joka sai ensiesityksensä Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlilla.

TEKSTI JA KUVAT: AKU LEHTONEN

YHDISTYKSISSÄ KAUTTA maan tehdään tärkeää työtä jäsenistömme iloksi, joten toiminnalle haluttiin järjestää sille kuuluva näkyvyys liiton yhtenä tärkeimmistä tarkoituksista.

Matka ympäri Suomen alkaa Rovaniemeltä

Ensimmäinen kuvausmatka materiaalien hankkimiseksi aloitettiin elokuussa, jolloin suunnattiin Rovaniemelle Lapin komeisiin maisemiin. Kansallisen senioriliiton valtuuston puheenjohtaja **Leena Jääskeläinen** otti matkajat ilolla vieraikseen.

- Vierailu lisäsi innostusta ja jätti erittäin positiivisen vaikutuksen. Erityisesti pidimme epämuodollisesta asenteesta. Ollaan samaa porukkaa eikä eri kerroksista. Teidän tapanne lähestyä sai kiitosta. Ei tarvinnut jännittää, Jääskeläinen kertoo.

Vierailulla ehdittiin myös vilvoitella Ounasjoen vileissä vesissä ja viettää kuvausten lomassa aikaa Ounasvaaran Punaisessa Tuvassa paikallisten senioriaktiivien seurassa.

Matka jatkui Rovaniemeltä Seinäjoelle, jossa tutustuttiin upeaan Apila-kirjastoon ja ihailtiin Alvar Aallon suunnittelemaa kirkkorakennusta Lakeuden Ristiä. Seinäjoen paikallisyhdistyksen puheenjohtaja **Erkki Honkalan** opastamana vierailtiin myös kauniissa Törnävän kartanon puistossa, josta löytyy myös vaikuttava kiitospatsas sotien aikana palvelulle suomenhevosille.



Rovaniemen aktiivit

Toinen kuvausmatka aloitettiin Rohkeasti seniori-hankkeen kurssin yhteydessä Tampereelta, jolloin kuvattiin video senioriaktiivi **Marja Kujansuun** kanssa. Tammerkosken kohinasta matka jatkui kohti Kuopiota, jossa päästiin nauttimaan paikallisen yhdistyksen seniorikuoron sulosoinnuista. Mukana laulamassa oli myös senioriliiton hallituksen jäsen ja Savo-Karjalan piirin puheenjohtaja **Raimo Hätin**. Ilolla seurattiin riemun määrää, jonka yhteinen lauluhetki sai osallistujissa aikaan. Musiikillisista tunnelmista oli leppoisaa jatkaa matkaa kohti Kouvola.

Kouvolan satelilta päästiin suojaan Putkiradiosäätien museoiden lämpöön ja ennätettiin tiukasta aikataulusta huolimatta tutustumaan Kotimuseon sekä Sotilasradiomuseon historialliseen antiin paikallisten senioriaktiivien kanssa. Oppaina toimivat Miljöö museon vastaava **Kaarina Kellokoski**, Kouvolan senioreiden puheenjohtaja **Raimo Kinnunen**, Putkiradiomuseon puheenjohtaja **Kari Taskinen** ja varapuheenjohtaja **Kari Syrjänen**.

Kouvolasta matka jatkui junaraiteilla määränpäänä Lappeenranta. Matkustamisen lomassa huomasin, miten lumoavia ja moninaisia Suomen maisemat ovat, ja miten paljon kotimaassa onkaan näkemisen arvoista.

Lappeenrantaan saavuttua sai nauttia vielä viimeisistä syksyn auringonsäteistä ja häivähdyksenomaisesta lämmöstä. Kuvia varten paikallisia senioreita oli kerännyt koolle Lappeenrannan Kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Birgitta Stjernvall-Järvi**. Iloisen kuvaushetken jälkeen kahviteltiin paikallisessa kahvilassa, jonka jälkeen kivuttiin vielä Lappeenrannan lin-



Seinäjoen aktiivit

noituksen korkeuksiin ottamaan maisemakuvaa kauniista kaupungista.

Matkaaminen päättyy Varsinais-Suomeen

Kolmannen kuvausmatkan kohteina olivat vielä sopivasti kolme kaupunkia ympäri Suomen ja kurssi käännettiin ensimmäiseksi kohti Oulua. Oulussa paikalliseen miljööseen oli johdattamassa Oulun Kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Pirjo Bastman**. Samalla oli mahdollista ihaila legendaarista Oulun Toripoliisipatsasta ja vierailla kahvien merkeissä nostalgisessa Oulun Kauppahallissa.

Oulun jo hieman lumisista tunnelmista palattiin etelämpään Jyväskylään, jossa matkalaisia oli vastassa innostava Kansallisen senioriliiton hallituksen jäsen **Sirpa Teräväinen**. Jyväskylän Vanhassa Pappilassa kuunneltiin paikallisen yhdistyksen Kannelkuoron ihastuttavia tulkintoja, jonka jälkeen siirryttiin senioreiden lounastreffien leppoisaan tunnelmaan.

Puheensorinaa kuunnellessa huomasin, miten tärkeää on tavata toisia ja esimerkiksi yhteisen lounastamisen merkeissä vaihtaa säännöllisesti kuulumisia toisten senioreiden kanssa. Yhteisöllisyys olikin heidän lounas-hetkensä suola.

Kuvausmatkan viimeinen etappi odotti Turussa, jonne suunnattiin junalla aikaisin aamulla. Turun inspiroiva ja aktiivinen yhdistys oli järjestänyt jälleen toimintaa jäsenistölleen kyseisenä päivänä. Tilaisuutta luotsaamassa olivat Turun Kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja yhdistyksen sihteeri **Aira Hellström**. Turussa päästiin seuraamaan paikallisen yhdistyksen yhteiskunnallista keskustelupiiriä, jonka toteutuksessa hyödynnettiin laajalti erilaisia digitaalisia työkaluja.

-Tämä on varmasti tulevaisuutta, mutta saattaa alussa olla hieman haastavaa. Apua olen liitolta asioiden kanssa onneksi pyydettyä saatua, kertoo Aira Hellström.

Kuvausmatkojen päätteeksi siirryttiin kerätyn kuvamateriaalin editointiin ja tuottamiseen, jonka taustalla voimaa antoivat lämpimät muistot kuvausmatkan varrelta. Valmistunut video on otettu hyvin vastaan ja siitä välittyy yhdistyksien toimintaan liittyvä lämpö ja yhteisöllisyys.



Lappeenrannan senioriaktiivit



Oulun senioriaktiivit



Turun senioriaktiivit

Nauti risteilystä, hyvästä ruuasta ja mielenkiintoisesta ohjelmasta.

ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily

Lähde mukaan toukokuussa 2022 Kansallisen senioriliiton risteilylle! Luvassa on parasta mahdollista senioriseuraa eri puolilta Suomea sekä huippuesiintyjä ja -viihdettä!

**Rohkeasti tulevaisuuteen - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily
17.- 18.5.2022 Silja Europalla**

Silja Europa on varattu toukokuun lopulla kokonaan senioreille. Kaikki liiton jäsenet läheisineen ja ystävineen ovat tervetulleita mukaan! Laivalle kutsutaan myös senioriliiton yhteistyökumppaneita.

Ohjelmassa on sekä huippuviihdettä että asiaa. Laivalla suuren suosion saaneessa **Kolmen kuninkaan tarina showssa** Jukka Hallikainen yhdessä Risto Nevalan ja Marko Lämsän kanssa. Luvassa on erinomaista seuraa, senioritapaamisia, asiantuntijaluentoja, iskelmätaivaan tähtiä, **Jorma Uotisen Pariisin taivaan alla-ilta** sekä mm. muoti- ja meikkausneuvontaa sekä digiapua.

Rohkeasti tulevaisuuteen -risteilyn hinta on alkaen 82 €/hlö C-luokan neljän hengen hytissä. Hinta sisältää buffet -illallisen, meriaamiaisen ja runsaan ohjelman! Hinnat muissa hyttiluokissa on julkaistu risteilyn nettisivulla.

Henkilömyynti käynnissä Matkapoikien kautta! Kysy myös Matkapoikien liittymäkuljetuksista eri puolilta Suomea! Varaa paikkasi ajoissa Matkapolilta soittamalla 010 2323 200 tai matkapoljat.fi/senioriliitto



Kansallinen senioriliitto ry



MATKAPOJAT

Ryhmävaraukset/-tiedustelut
ryhmat.tampere@matkapoljat.fi

matkapoljat.fi/senioriliitto • puh. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Puhelut 8,35 snt/puh + 3,2 snt/min, matkapuh.19,2 snt/min. Hinnat ovat alk-hintoja /hlö. Alkaen-hintaisia paikkoja rajoitetusti.

Rohkeasti tulevaisuuteen!

– *Tervetuloa senioriliiton 50-vuotisjuhlariisteilylle!*

Juhlaristeilyn ohjelma:

TIISTAI 17.5.2022

- Aamulla/ aamupäivällä lähtö valitsemallanne bussireitillä
- Kello 18.30 Silja Europa lähtee kohti Tallinnaa
- Avajaistilaisuudet (kaksi saman sisältöistä tilaisuutta)
- Jorma Uotisen Pariisilainen ilta avajaisten välillä
- Illallinen valitsemassasi kattauksessa
- Vapaata seurustelua, tanssia, viihdettä ja disco

KESKIVIIKKO 18.5.2022

- Kello 9.00 - 15.00 Teemaluentoja
- Alustuksia, keskustelutilaisuuksia ja muuta ohjelmaa laivalla.

Pääteemat eri kokoustiloissa ovat:

Rohkeasti tulevaisuuteen - aiheina tulevaisuus, kulttuuria etsimässä (Jorma Uotinen), muutoksen kynnyksellä (Esa Saarinen) sekä Martti Häikiön esitelmä.

Rohkeasti vaikuttaen - järjestöjen asema yhteiskunnassa, vanhusneuvostot, senioreiden sotepalvelut hyvinvointialueilla, seniorit Euroopassa, hyvinvointi, ympäristö ja Eurooppa.

Rohkeasti tekemään - Me-hengen rakentaminen, matkojen järjestäminen koronan jälkeen, Matkat, retket ja tapahtumat jäsenhankinnassa, liiton matkakumppanit esittäytyvät, kulttuuritoiminta

Rohkeasti uudistuen - asiaa kerhotoiminnasta, tiimityöskentelystä, yhdistystoiminnan kehittämisestä, yhteiskunnallisesti/sosiaalisesta kerhotoiminnasta, liikunnasta sekä Rohkeasti seniori -valmennuksesta

Rohkeasti eläen - Asiaa hyvinvoinnista sekä aktiivisen elämäntävän merkityksestä, digiturvallisuudesta, Suomen talouden ja senioriväestön tulevaisuudesta, sekä aivoterveystestä.

- Kello 13.00-15.00 Viihdettä ja Meritanssit
- Kello 16.00 laiva saapuu Helsinkiin

Varmuuden vuoksi todettakoon vielä, että pidätämme oikeudet muutoksiin ja yllätyksiin. Ohjelma myös täydentyy parhaillaan.



Esa Saarinen



Elina Valtonen



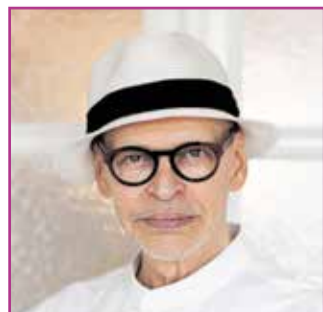
Martti Häikiö



Jarmo Limnell



Anneli Taina



Jorma Uotinen



Antti Häkkänen



Sirpa Pietikäinen



Henna Virkkunen



Raili Hulkkonen

Juhlaristeilyllä luvassa mielenkiintoisia puheenvuoroja ja esityksiä

Mahtava, hyvä ja mielenkiintoinen ohjelma. Parasta mahdollista senioriseuraa. Tätä risteilyä et halua jättää väliin!

Puhujina laivalla ovat mm. filosofi **Esa Saarinen**, professori **Jorma Uotinen**, kansanedustajat **Elina Valtonen** ja **Antti Häkkänen** ja professori **Martti Häikiö**.

Lisäksi puhujina tilaisuuksissa ovat mm. Euroopan parlamentin jäsenet **Sirpa Pietikäinen** ja **Henna Virkkunen** kyberturvallisuuden professori **Jarmo Limnell** sekä meikkitaiteilija **Raili Hulkkonen**.

Laivalla mukana puhumassa ja tavattavissa ovat luonnollisesti myös senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina** sekä varapuheenjohtajat **Risto Löppönen** ja **Paavo Peltosaari**, valtuuston puheenjohtaja **Leena Jääskeläinen** sekä liiton uusi toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka!**



Uusi aika – uudet rutiinit

Eläkkeelle siirtyminen on elämässä suuri muutos. Tämä muutos vaikuttaa paljon myös päivärutiineihin. Arkiliikunnan määrä saattaa laskea, jos työmatka on taitettu aikaisemmin julkisilla tai pyöräillen.

TEKSTI: HANNA PARTANEN, TTM,
LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI, NUTRIFILIA

TOISAALTA LISÄÄNTYNYT vapaa-aika tarjoaa mahdollisuuden aloittaa vaikkapa uuden liikuntaharrastuksen. Ja jos työelämä on ollut aikaisemmin kovin kuluttavaa, niin eläkkeelle siirtymisen jälkeen voi löytyä ihan uudenlaista virtaa aktiivisempaan elämäntyyliin.

Työelämä rytmittää automaattisesti ateriointia, varsinkin jos tekee normaalia toimistolaisen työaikaa. Hyvä työpaikkaravintola turvaa monien riittävää kasvisten saantia houkuttelevilla ja monipuolisilla salaattipöydillä. Eläkepäivien koittaessa kasvisten riittävästä saannista on huolehdittava itse ja siihen on panostettava uudella tavalla.

Rytmiä päivään

Säännöllisestä ateriarytmistä on hyvä pitää huolta myös eläkepäivinä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa painonhallinnassa sekä hillitsee erityyppisiä vatsaoireita närästyksestä suolentoiminnan häiriöihin.

Painonhallinnan sekä vireystilan kannalta on hyvä syödä 4–6 ateriaa/välipalaa päivän aikana. Elämänrytmit ovat yksilöllisiä. Toiset ovat aamuvirkkuja ja syövät aamupalansa jo ennen kuutta. Jos lounas tulee syötyä vasta puolen päivän aikaan, on hyvä syödä joku pieni aamupäivän väli pala. Aamu-unisilla aamupalan nauttiminen saattaa venyä yhdeksän kieppeille ja lounas korvautuu päiväkahveilla.

Monilla eläkeläisillä tulee syötyä vain yksi lämmin ateria päivässä ja toinen ateriasta korvautuu voileivillä tai pullakahveilla. Kaksi pääateriaa oikein koostettuna mahtuu myös hyvin tasapainoiseen ruokavalioon ja yleensä auttaa ehkäisemään ylimääräistä napostelua.

Mikäli painonhallinnassa on haasteita, toinen ruoka on hyvä olla vaikkapa keitto tai ruokainen salaatti – näin helpottuu myös riittävän kasvissaldon kerryttäminen. Kasviksia on hyvä olla jossain muodossa jokaisella atriolla. Muista myös arkea helpottavat pakastekasvikset. Perinteisen keittojuurespussin lisäksi pakastealtaasta löytyy myös uunijuureksia, wokkivihanneskoitoksia ja pannukasviksia.

Raskasta iltaruokailua on hyvä välttää, sillä se saattaa heikentää unen laatua. Pieni iltapala kuten voileipä tai jogurtti tai rahka marjoilla kuitenkin helpottaa useimmilla unen saantia – nälän möyriessä mahassa on vaikea nukahtaa.

Ylipainosta tasapainoon

On totta, että ylipaino lisää monien sairauksien riskiä merkittävästi ja on haitaksi esimerkiksi nivelille. Toisaalta puhutaan myös lihavuuden paradoksista, eli vaikka lihavuudesta koituu eri riskejä, siitä saattaa olla myös terveydellistä etua.

Ikäkkäämpiä ihmisiä koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että jo sairastuneet jopa hyötyvät siitä, että eivät ole liian hoikkia. Parhaiten erilaisista hoitajaksoista tuntuvat selviävän ihmiset, joiden painoindeksi on 20–30. Lievä lihavuus saattaa siis jopa suojata ennenaikaiselta kuolemalta, ja liiallisen hoikkuuden ihannoiti voi olla riski. Vaikkapa pahan keuhkokuumeen vuoksi muutamaksi viikoksi sairaalahoitoon joutunut iäkäs hyötyy ylimääräisestä rasvakudoksesta, jota keho voi käyttää vararavintonaan hetkenä, jolloin ruoka ei vain maistu.

Monille eläkeläisille terveyden kannalta riittää hyvin,



Laillistettu ravitsemusterapeutti TtM Hanna Partanen kannustaa eläkkeelle siirtyneitä suunnittelemaan tasapainoisen ateriavälin ja kiinnittämään huomiota myös liikkumiseen.

että painoindeksi on 24–29 tuntumassa. Ja itseasiassa painoa tärkeämpi asia on hyvä lihaksisto, joka auttaa selviämään arjessa ja auttaa pitämään yllä tasapainoa.

Jos sinulla on ylipainoa, mieli tarkkaan, kannattaako sinun laihduttaa vai mieluummin hallita painoasi ja kiinnittää huomiota muihin terveyteen ja jaksamiseen vaikuttaviin asioihin. Onko laihduttamisesta tilanteessasi enemmän haittaa kuin hyötyä, kun ajattelet elämäsi 10–20 vuotta eteenpäin?

Yli 65-vuotiaiden kannattaa pudottaa painoaan vain siinä tapauksessa, että se todella parantaa toimintakykyä, sillä muuta terveydellistä hyötyä ei laihduttamisesta välttämättä ole. Mikäli jonkin sairauden vuoksi on syytä laihduttaa, turvallinen vauhti pudottaa painoa yli 60 vuoden iässä on noin kilo kuukaudessa, jotta lihassa säilyisi mahdollisimman hyvin. Harvalla on varaa laihduttaa lihaksistaan.

Satsaa proteiiniin

Ikääntyessä kannattaa ruokavalinnoissa kiinnittää huomiota erityisesti riittävään proteiinin saantiin. Suomalaiset saavat kyllä keskimäärin riittävästi proteiinia, mutta etenkin painostaan huolissaan olevat ja tämän vuoksi energiansaantiaan rajoittavat 50–65-vuotiaat naiset saavat usein liian vähän proteiinia ruoastaan.

Iän myötä proteiinien imeytyminen hieman heikentyy, ja siksi proteiinia olisi hyvä olla jossain muodossa jokaisella ateriolla sekä välipaloissa. Riittävä proteiinin määrä hidastaa sarkopeniaa eli lihasten rappeutumista

iän myötä ja näin vaikuttaa olennaisesti sekä aineenvaihduntaan että toimintakykyyn.

Mikä on sitten sopiva määrä proteiinia? Tästä tiedeyhteisö kiistelee edelleen, vaikka yhtä mieltä ollaan siitä, että proteiinin tarve lisääntyy ikääntyessä. Yksi helppoista laskukaavoista on gramma noin proteiinia per henkilön painokilo. Aktiivisesti liikkuva eläkeläinen voi laskea proteiinin tarpeeseen jopa 1,5 grammaa proteiinia yhtä painokiloa kohti.

Ravitsemustieteessä ei koskaan ole absoluuttisia totuuksia ja vaihtelu kuuluu asiaan. Esimerkiksi jonkin verran liikkuva ja aktiivisesti omakotitaloaan hoitava 64-vuotias nainen (pituus 162 cm, paino 68 kg) voi saada ruokavaliostaan proteiinia 65 ja 100 gramman väliltä päivästä ja ruokavalinnoista riippuen. Keskimääräinen proteiinin saanti on kuitenkin riittävää.

Uusimpien tutkimusten mukaan proteiinia olisi hyvä saada kolme kertaa päivässä hieman isompi määrä eli 20–30 grammaa kerralla. Tämä edistää lihaksen proteiinisynteesiä ja auttaa ylläpitämään lihassmassan määrää.

20–30 grammaa proteiinia saa esimerkiksi kämmenen kokoisesta annoksesta lihaa, kalaa tai kanaa tai kolmen munan munakkaasta. Välipalaksi nautittu rahka voi täydentää hyvin proteiinin saantia, jos päivässä tulee syötyä vain yksi lämmin ateria. Raejuustoa voi lisätä proteiinilisukkeeksi salaatin sekaan tai ”silmäksi” kasvissosekittoon.

Vaikka muutos elämän rytmissä ja arjen rutiineissa ovat suuria eläkkeelle siirtyessä, kannattaa asiasta löytää myös ne positiiviset puolet. Nyt on enemmän aikaa kokeilla uusia reseptejä, tutustua kaupan elintarvikevalikoimaan huolellisemmin, nukkua vihdoin oman luontaisen rytmin mukaisesti ja luoda rauhassa uuden ajan paremmat rutiinit.



Esimerkiksi raejuusto on helppo proteiinilisiä kasvissosekitossa.



Rohkeasti seniori -hankkeen ja toiminnan tulevaisuus

Sosiaali- ja terveysalojen avustuskeskus (STEA) julkaisi joulukuussa avustuspäätösehdotuksen vuodelle 2022. Rohkeasti seniori -toiminnalle haettiin pysyvämpää rahoitusta. STEAn päätös oli valitettavasti kielteinen.

TEKSTI: TIMO VUORI JA HENRI KONTKIN
KUVA: AKU LEHTONEN

KULUNEEN NOIN kolmen toimintavuotensa aikana hankkeen tarpeellisuus on käynyt monin tavoin ilmi. Kurssille on ollut runsaasti ilmoittautuneita ja palaute kurssien sisällöistä on ollut hyvää. Osallistuneet ovat kokeneet kurssit hyödyllisinä ja tarpeellisinä. Moni on löytänyt uutta sisältöä arkeensa kurssien avulla.

Hankkeen kohderyhmä, tuoret eläkeläiset, erityisesti asiantuntija- ja johtotehtävissä työskennelleet, tavoitettiin hyvin. Ajoittaisista yleisö- ja tapahtumarajoituksista huolimatta yhdistykset ja piirit toteuttivat aikaisempaan enemmän matalan kynnyksen tapahtumia vuonna 2021.

Kaikesta tästä huolimatta STEA ei esitä rahoituksen jatkoa Rohkeasti seniori -toiminnalle.

Rohkeasti seniori -kurssit kevätkaudella

Rohkeasti seniori -hanke jatkuu vielä kevätkauden ajan toukokuun loppuun asti. Samoin hanketiimi työskentelee toukokuulle asti.

Hanke toteuttaa ainakin kolme kurssia helmikuun aikana. Tampereen Rohkeasti senioriksi -kurssi ja Helsingin Rohkeasti eläkkeelle -kurssi toteutetaan etänä. Vaasan eläkkeelle -kurssi pyritään toteuttamaan lähitaapaamisena, mikäli vain tilanne sallii sen.

Rohkeasti seniori -päätöstapahtuma järjestetään Helsingin keskustakirjasto Oodissa 22.3. Tapahtumassa kuullaan aikaisemmin hankkeen kurseilla toimineita puhujia.

Rohkeasti seniori -hanke on mukana vielä senioriliiton 50-vuotisjuharisteilyllä 17.–18.5.2022. Mukana risteilyllä on myös Rohkeasti seniori -hankkeen keulahahmona toiminut professori Jorma Uotinen.

Matalan kynnyksen toiminta

Tammikuun 28. päivänä toteutettiin hankkeen vapaaehtoisille suunnattu matalan kynnyksen koulutustilaisuus. Koulutustilaisuuden tavoitteena oli tarjota näkökulmia ja vinkkejä, miten voi toteuttaa onnistuneen matalan kynnyksen tapahtuman esimerkiksi yhteistyökumppanien kanssa niin pienellä kuin suurella paikkakunnalla.

Jotta hankkeen resurssit voidaan turvata toukokuun loppuun asti, emme voi tällä hetkellä tukea taloudelli-

sesti yhdistysten ja piirien matalan kynnyksen tapahtumia. Mikäli tilanne muuttuu kevätkauden aikana, tiedotamme asiasta. Materiaalejamme voimme sen sijaan lähettää, ja näin mielellämme teemmekin.

Pyydämme olemaan materiaalitöimityksissä riittävän ajoissa yhteydessä hanketiimiin, esimerkiksi lähettämällä viestiä osoitteeseen rose@senioriliitto.fi.

Rohkeasti seniori -toiminnan tulevaisuus

STEA:n kielteisestä päätöksestä huolimatta etsimme keinoja, joilla Rohkeasti seniori -toimintaa voidaan jatkaa kevätkauden jälkeenkin. Yhteistyökumppaneiden kanssa selvitetään mahdollisuuksia toteuttaa tapahtumia jatkossakin.

Tavoitteena on, että Rohkeasti seniori -toimintaan kuuluvia kurseja, matalan kynnyksen ja etsivän työn toimintaa voidaan toteuttaa ensi syyskaudella ja sen jälkeenkin.

Seniorit paikallisina vaikuttajina

Yli 60-vuotiaina eläkkeelle jäävillä on useimmiten edessään ainakin parikymmentä vuotta aktiivista aikaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa omiin elinolosuhteisiinsa, erilaisiin palveluihin ja ympäristöönsä.

IKÄIHMISET OVATKIN aktiivisia kansalaisia, kuluttajia, osallistujia ja vapaaehtoistyön tekijöitä. Emme suinkaan ole yhteiskunnalle vain taakka tai rasite niin kuin julkisuudessa usein sanotaan. Ensimmäinen asia, johon meidän tulisi yhdessä vaikuttaa, onkin ikäihmisten arvostuksen nostaminen ja ikäsyönnön poistaminen.

Ikäihmiset ovat yhteiskunnassa merkittävä voimavara

Työelämässä esimerkiksi yrittäjänä tai asiantuntijatyössä jatkaa noin 100 000 yli 65-vuotiasta. Lisäksi useat eläkkeelle siirtyneet tekevät keikkatyötä esimerkiksi sairaanhoitajina. Me seniorit pidämme yhteiskuntaa pystyssä myös maksamalla veroja. Merkitystämme kuluttajina ei myöskään saa väheksyä.

Isovanhemmat ovat monella tapaa lastensa ja lastenlastensa tukena ja apuna ja lisäävät myös joustomahdollisuuksia työmarkkinoilla hakemalla lapsenlapsiaan päiväkodista vanhempien työkiireiden ja -matkojen aikana sekä hoitamalla sairastuneita lapsia. Osa isovanhemmista avustaa lastensa perheitä myös taloudellisesti.

Moni ikäihminen toimii omaishoitajana omalle puolisolleen tai muulle sukulaiselleen, mikä säästää merkittävästi kuntien kustannuksia. Suomalaisessa vapaaehtoistoiminnassa seniorit ovat aivan nuorten ohella kaikkein aktiivisin ryhmä.

Ikäihmistien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntavaikuttamisen ykkösasioita

Ikäystävällisyys näkyy muun muassa siinä, kuinka kunta huolehtii ikääntyneiden asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä niin palveluissa, asumisessa, vaikutusmahdollisuuksissa kuin elinympäristössäänkin.

Monipuoliset liikuntamahdollisuudet lisäävät terveitä elinvuosia ja tukevat senioreiden itsenäistä, aktiivista ja omatoimista elämää. Kulttuuri ja muut harrastukset tuovat sisältöä elämään ja auttavat osaltaan myös torjumaan yksinäisyyttä. Esimerkiksi kansalaispisteissa on monenlaisten harrastusmahdollisuuksien lisäksi erityisluentoja ikäihmisille.

Jokaisen ikäihmisen tulee voida luottaa siihen, että hän saa kaikki tarvitsemansa sosiaali- ja terveyspalvel-

lut lähipalveluina oikea-aikaisesti ja että palvelut ovat riittävän laadukkaita. Näin riippumatta siitä, mikä taho jatkossa palvelut järjestää.

Yhdyskuntasuunnittelua ja joukkoliikennettä ei saa unohtaa

Asumisen, palveluiden saavutettavuuden ja harrastustoiminnan näkökulmasta yhdyskuntasuunnittelu on tärkeällä sijalla. Asuntojen esteettömyys, turvallisuus ja yhteisöllisyys sekä lähietäisyydellä sijaitsevat kaupat, apteekit, terveysasemat, neuvontapisteet sekä liikunta- ja kokoontumispaikat vaikuttavat vahvasti ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen. Mahdollisuuksia liikumiseen on vahvistettava joukkoliikennettä ja palvelulinjoja kehittämällä.

Teknologia on hyvä renki, mutta huono isäntä

Teknologian käyttöönotto ei saa heikentää tai korvata ihmissuhteita ja inhimillisiä kontakteja. Digitaalisten palveluiden rinnalle tarvitaan mahdollisuus kasvokkaiseen tai puhelinpalveluun. Ikääntyneet on otettava mukaan digitaalisten palveluiden kehittämiseen.

Mihin asioihin Sinä haluaisit vaikuttaa

Edellä olevat asiat ovat nousseet tärkeinä vaikuttamisen kohteina esiin muun muassa senioritoiminnassa ja oman kotikuntani Tuusulan Ikäihmisten neuvostossa.

Koska me ikäihmiset emme ole yhtenäinen ryhmä, Sinulla voi olla mielessäni muitakin asioita, joihin haluat vaikuttaa ja jotka ovat Sinulle tärkeitä. Ehkä olet kiinnostunut luonnosta tai ilmastokysymyksistä tai kotikuntasi talousasiat ja elinvoimaisuus askarruttavat.

Miten vaikutan omassa kotikunnassani

Erilaisia vaikuttamisen tapoja on runsaasti. Voit valita mieleisesi – tai kehittää aivan uuden tavan, jolla saat viestisi perille ja tavoitteesi toteutumaan.

Kuntalaisaloite, jonka tekemiseen Sinulla on kotikuntasi asukkaana oikeus, kuuluu äänestämisen ohella virallisiin vaikuttamiskeinoihin. Yhteydenotto itselle tär-



Kirjoittaja: Varatuomari ja senioriaktiivi Tuulikki Petäjaniemi. Petäjaniemi on toiminut puhujana useilla Rohkeasti eläkkeelle- ja senioriksi -kursseilla aiheinaan vapaaehtoisuus ja aktiivinen seniorikansalaisuus.

keässä asiassa kunnan viranhaltijoihin tai luottamushenkilöihin on monelle luonteva vaikuttamisen väylä.

Moni kunta on viime vuosina herännyt panostamaan asukkaidensa osallistumismahdollisuuksiin perustamalla yhteisömanagerin tai osallisuuskoordinaattorin tehtäviä sekä järjestämällä nettiäänestyksiä ja kuulemistilaisuuksia, joissa kuntalaiset voivat ottaa kantaa paikallisiin lähiympäristönsä tai palveluiden kehittämiseen. Osallistuva budjetointi on antanut asukkaille mahdollisuuden päättää osasta kunnan budjettia.

Perinteisten adressien ja yleisönosastokirjoitusten tilalle tai rinnalle ovat nyt tulleet somekampanjat, marsit ja erilaiset tempaukset. Asukkaat vaikuttavat mielellään yhteen ajankohtaiseen asiaan kerrallaan.

Paikallisten eläkeläisjärjestöjen yhteistyö lisää vaikuttavuutta

Useilla paikkakunnilla eläkeläisyhdistykset valvovat ikäihmisten etuja yhdistäen voimansa paikallistason "Eetuksi". Yhteisten lausuntojen lisäksi yhdistykset järjestävät myös infotilaisuuksia.

Helposti saavutettavat ja maksuttomat kokoontumistilat sekä kunnan vuotuinen toimintatuki ovat usein yhdistysten yhteisellä asialistalla.

Kuntien vanhusneuvostot tuovat ikäihmisten äänen kuuluviin

Kuntien vanhusneuvostot ovat asiantuntijaelimiä, jotka tietävät ja tuntevat ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen tarpeet. Vanhusneuvosto on myös oikea elin valvomaan, että hyvinvoinnin edistäminen toimii käytännössä.

Vanhusneuvostot ovat valmisteluelimiä, jotka eivät tee lopullisia päätöksiä kuntalaisia koskevista asioista. Neuvostojen tekemät aloitteet ja lausunnot päätöksentekelimille kuten lautakunnille, kunnanhallitukselle ja -valtuustolle tuovat kuitenkin päättäjille arvokasta tietoa ikäihmisten olosuhteista ja näkemyksistä. Vanhusneuvostojen hyödyntäminen jo asioiden valmisteluvaiheessa parantaa päätöksenteon laatua ja demokratiaa. Se tuo ikäihmisten äänen kuuluviin!



Vaikuttaminen on mahdollista eläkkeelläkin - ja monessa muodossa. Tärkeintä on löytää itselle mielekkäitä väyliä käydä keskusteluja ja vaikuttaa. Yhteistyöllä myös vaikuttaminen on laajempaa!



Kuva: Petri Rytönen

Muistijumppakerhon ohjaajia koolla Helsingissä

Muistikerhossa pidetään muistia yllä ja tavataan toisia

- Muistikerhon tärkein tehtävä taitaa olla sosiaalinen kanssakäyminen, pohtii **Diana Elo**, Varsinais-Suomen piirin muistikerhovastaava.

TEKSTI: PIA NYMAN

- MÄ OLEN KYLLÄ KOKENUT, että se on arvokasta, nimenomaan tämä yhdessäolo. Viime viikolla, kun jouduimme peruuttamaan kerhon, tuli heti kommentti, että harmi, todistaa samaa **Seija Jurmu**, Liedon senioreiden muistikerhon vastaava.

Varsinais-Suomessa on muistikerho jokaisessa yhdistyksessä. Tälle keväälle on suunnitteilla muistikerhon vetäjien tapaaminen myöhemmin keväällä. Liedon muistikerhon ohjaaja Seija Jurmu, on toiminut alusta asti, vuodesta 2013, muistikerhon ohjaajana.

- Meillä on toimittu silleen, että tässä korona-aikana on käytetty paljon aikaa kuulumisiin ja niiden vaihtoon, kertoo Seija.

Liedon kerhossa on käytössä mustakuulapeli, jota pelaamalla joka kerta arvotaan kirjaimet kotitehtäväksi. Mustakuulapeli on kehitetty Varsinais-Suomessa ja pelin tarkoituksena on kehittää muistia. Kolmessa eri tasoissa laatikossa (oppipoika, kisälli ja mestari) on yhdeksän kuulaa, joita ravistetaan ja kuulat kiertävät koloihin kirjainten kohdalle. Sanoja muodostetaan vain niistä kirjaimista, joihin kuulat osuvat. Mustan kuulan kirjain pitää olla joka sanassa.



Kuva: Jaakko Venesoja

Lappeenrannan muistikerho työn touhussa

Muistikerhossa tehdään myös erilaisia muistitehtäviä eri lähteistä, tietokilpailuja sekä leikkimielisiä testejä. Myös kerholaiset osallistuvat ja tuovat tehtäviä, näin on käyty esimerkiksi murteita läpi. Lopussa on loppukevennys. Välillä voi olla liikunnallisia tehtäviä ja muisteluita, muistiteoriaakin aina välillä.

- Mä olen lähtenyt siitä, että mikä luontevasti toimii, sitä tehdään, niin että jokaisella on puheenvuoro, kertoo Seija toiminnan periaatteista.

Senioriliiton paikallisyhdistyksissä muistikerhotoiminta on vilkasta. Toimintaa löytyy joka puolelta Suomea, kaikkiaan noin 90 yhdistyksessä toimii aktiivinen muistikerho.

Jaakko Venesoja on toiminut muistikerhon vetäjänä vuodesta 2008 lähtien Lappeenrannassa.

- Yksi senioreiden jäsen soitti, että tuu mukaan meidän toimintaan ja siitä se lähti. Muistikerhoon oli niin paljon osallistujia tulossa, että perustettiin toinen kerho ja se tarvitsi vetäjää, kertoo Jaakko Venesoja omasta vetäjäksi ryhtymisestäään.

Lappeenrannassa toimii tällä hetkellä yksi muistikerho, kävijämäärä on vähentynyt sen verran.

- Kun korona tuli, kävijämäärät romahti. On ollut vähän hankala pyörittää. On pyritetty kuitenkin koko korona-ajan vähemmällä porukalla. Tänäkin pitäisi aloittaa tämän kevään kerho. Etelä- Karjalan alueella saa tällä hetkellä tavata alle 20 hengen porukalla. Jos tulee totaalisulku, niin silloin pitää peruuttaa kerho, kertoo Jaakko.

Lappeenrannan muistikerhossa toiminta aloitetaan yleensä kertaamalla, mitä on tapahtunut ulkomailla ja kotimaassa. Sitten käydään läpi kotitehtäviä, ratkotaan kuva-arvoituksia ja pidetään pieni tietokilpailu. Joku osallistuja esittää pienen kertomuksen esim. matkastaan. Kerho-aika 1,5 tuntia, täyttyy nopeasti.

- Kotitehtäviä pitää olla, toteaa Jaakko.

Muistikerhojen idea senioriliitossa on jumppata muistia eri tavoilla ja niin pitää muistin toimintakykyä yllä. Aivoille on annettava tehtäviä ja haasteita läpi elämän, jotta muisti säilyy hyvänä, sillä aivot laiskistuvat käytön puutteesta. Muistia voi harjoittaa eri tekniikoiden avulla. Muistikerhoon on tervetullut jokainen, joka haluaa jumppata aivojaan ja siten pitää yllä omaa toimintakykyään.

Kansallinen senioriliitto on tuottanut muistijumppakerhon ohjaajan oppaan vuonna 2004 ja vuonna 2020 siitä otettiin uusi painos. Opasta saa liiton toimistosta.



112 Suomi -sovelluksen kautta pääset suoraan käsiksi moniin tärkeisiin puhelinnumeroihin ja yhteystietoihin. Hätätilanteessa säästät aikaa ja hieä. Nykyisin kun puhelinluetteloita ei ole, aikaa kuluu oikeiden yhteystietojen löytämiseen. Hätätilanteissa aikaa on rajallisesti. Huomaathan myös merkitä oman puhelimesi yhteystietoihin kirjaimet ICE lähimmäisesi nimen eteen.

Mikäli sinulla on älypuhelin, lataa tai ladatuta sinne 112 Suomi -sovellus hätätilanteiden varalle. Paikantamisesi on avun tuojille helpompaa. Vaasan kansallisten senioreiden tietotekniikkakerho järjestää opastuksen jäsenilleen 112 Suomi -sovelluksen tiimoilta verkossa helmikuussa. Ennen joulua harjoittelimme koronapassin siirtämistä puhelimeen.

Vuosittainen 112-päivä on arjen turvallisuuden päivä

112-päivä on vuosittain 11. helmikuuta Euroopassa vietettävä hätänumeropäivä.

TEKSTI TUULA SISSALA KUVAT: MATTI HIETALA

VALITETTAVASTI TÄNÄKIN vuonna joudumme viettämään päivää etänä ja virtuaalisesti. Päivän tarkoituksena on lisätä tietoa yleisestä hätänumerosta. Tavoitteena on myös antaa ja saada lisää tietoa siitä, miten ehkäistä ennakoita vahinkoja ja onnettomuuksia. Ikävä kiillä korona on vaikeuttanut tänäkin vuonna erilaisten fyysisten neuvonta- ja näyttötilanteiden järjestämistä.

Olen joutunut soittamaan hätänumeroon montakin kertaa: milloin puuttuu kaivonkansi kadulta, milloin joku on saanut sairauskohtauksen, milloin on mätäkitty toista kuin vierasta sikaa. Kerran nuoriso oli tehnyt yön aikana erilaisia ansoja kadunkäyttäjille. Joka kerta hätäkeskuksen kautta on tullut apu.

Hätänumeron käyttökokemukset kiinnostavat, joten otin yhteyttä hätäkeskukseen ja haastattelin hätäkeskuslaitoksen viestintäasiantuntijaa **Katri Kalliomäkeä**. Päällimmäisenä mielessämme olivat ikäihmiset, 112-hätänumero ja 112 Suomi -sovellus.

Kalliomäki kertoi, että Suomessa on kuusi hätäkeskusta. Hätäkeskusten kautta numeroon 112 soittavilla on mahdollisuus saada apua auttavilta viranomaisilta - niin poliisilta, pelastuslaitokselta, sosiaali- ja terveyssektorilta kuin rajavartiolaitokseltakin. Pelastuslaitosten ja sosiaali- ja terveyssektorin uusi tulevaisuus on uusilla hyvinvointialueilla ensi vuodesta lähtien. Yhteistyö toimijoiden välillä pelaa, mutta omat haasteensa antavat tietysti resurssit sekä välimatkat.

Mikä on hätä? Kalliomäki peräänkuuluttaa ikäihmisiltä rohkeutta pyytää apua: palvelu on kansalaisia varten. Katrin sanoin: "Olemme täällä teitä varten - parempi soittaa kuin jättää soittamatta."

Esille on nimittäin tullut, että ikäihmiset ovat arkoja ottamaan yhteyttä hätänumeroon. Jos mahdollista, kannattaa soittaa itse eikä välikäsiä kautta - näin minimoidaan avun viivästyminen. Usein toki tarvitaan toista soittamaan.

Kalliomäki korostaa kolmen kohdan ohjelmaa. Ensiksi pitää tunnistaa hätätilanne, toiseksi soittaa 112:een ja kolmanneksi vastata hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin, jotta oikeanlainen apu voidaan ohjata oikeaan osoitteeseen. Vaikka soittajasta kysymykset ehkä tuntuvat hätätilanteessa liiallisilta, on hyvä tietää, että kysymysten aikana päivystäjä lähettää tietoa eteenpäin ja pyrkii ohjeistamaan samalla soittajaa.

Kun hätätilanne sattuu, on helppo mennä paniikkiin. Tämän vuoksi Katri Kalliomäki vinkkaa, että on hyvä kirjoittaa kodin osoite tarkasti vaikkapa jääkaapin oveen. Jos sattuu olemaan mökillä, niin mökin paikanustiedot ovat erityisen tärkeät.

Avuksi 112 Suomi -sovellus Mökillä, marjassa, eksyksissä - mistä apu löytää minut

Kalliomäki puhuu erittäin lämpimästi älypuhelimeen ladatavasta 112 Suomi -sovelluksesta. Sovellus on turvallisuuden palvelukokonaisuus, josta voi soittaa 112:een ja sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen. Näin sekä säästetään auttajien aikaa että nopeutetaan avun saamista perille. Sovelluksen lataaminen on helppoa aivan maallikollekin. Jos itse epäroit, pyydä apua. Vuosittain pidettävillä 112-päivillä on mm. autettu lataamaan palvelu älypuhelimeen.

Palvelussa on hätänumerona 112 lisäksi myös päivystysnumeroita, joihin voi soittaa suoraan 112 Suomi -sovelluksen kautta.

Kalliomäki poimi ikäihmisten mahdollisesti tarvitsemia numeroita kuten 116117 valtakunnallinen sairaanhoidon numero, poliisin neuvontapalvelu, kriisipuhelin josta saa keskusteluapua, myrkytystietokeskus ja kansalaisneuvonta. Palvelusta löytyvät myös tiedot koronaviruksen oirearviosta, aivoverenkiertohäiriön oireista, lähimmän sydäniskurin eli defibrillaattorin sijainnista.

Kun kokeilin löytää lähimmän defibrillaattorin, ohjelma näytti kartalla osoitteen ja tarkan paikan. Ystävänä kysyi, miten paikalle voi löytää jos pitää yhtäkkiä lähteä hakemaan sydäniskuria - siihenkin löytyi apu eli Google Maps-kartta, joka aukeni valmiine reittivalintoineen paikasta A jossa 112 Suomi -sovelluksen mukaan olin, sydäniskurin luo.

Tiedustelin Kalliomäeltä, paljonko ikäihmiset käyttävät hätänumeroa. Hän kertoi, ettei iän mukaan tehdä tilastointia. Esimerkiksi joulunpyhinä hätäkeskukset vastasivat yhteensä 19 461:een puheluuun. Hätäilmoitusten perusteella viranomaisille välitettiin 11 075 hälytystehtävää. Tehtävät jakautuivat seuraavasti: ensihoito 61 %, poliisi 29 %, pelastus 6 %, ja sosiaalipäivystys 4 %. Kolme yleisintä hätäkeskustietojärjestelmään kirjattua hälytystehtävää olivat muu sairastuminen, kaatumisen ja hengitysvaikeus.

Turvallisuuden hyväksi Suomessa on tehty paljon. Palveluja myös käytetään runsaasti. Vuoden 2022 teemana on "Turvallisuuden tunne tehdään yhdessä!" Sattuipa pandemia-aikaan! Tärkeää on, että autamme toisiamme jos suinkin voimme - ja jos emme pysty itse muuten auttamaan, hankimme apua. Muistamme siis numeron 112.

Kiinteistön pelastussuunnitelma saattaa pelastaa henkesi

TEKSTI TUULA SISSALA KUVAT: MATTI HIETALA

VAASAN KANSALLISTEN senioreiden pääasiallinen kokoontumispaikka on Eläkeläisten toimintakeskus Ajurinkadulla kaupungin keskustassa. Miten Vaasassa on huolehdittu turvallisuudesta?

Toimintakeskuksessa pitää kerhojaan toistakymmentä eläkeläisyhdistystä. Kiinteistön omistavat yhdessä Arbetets Vänner rf. sekä Vaasan kaupunki. Hallintoa hoitaa kiinteistöosakeyhtiön hallitus, johon kuuluu edustajia kummastakin omistajayhteisöstä. Kiinteistöosakeyhtiön toimitusjohtajana toimii valtakunnallisen isännöintiyrityksen yksi isännöitsijöistä.

Yhteinen omistus, yhteinen käyttö - mutta kenen on vastuu

Noin hallinnon puolesta näyttäisi, että asiat ovat kunnossa. Näin minäkin kuvittelin, kunnes minua pyydettiin katsomaan hissiä, jonka käyttöä jotkut kerholaisistamme pelkäsivät. Kerrosten välille oli jääty, useamman kerran. Hissi osoittautui seinättömäksi tavarahissiksi. - Halusin tarkistaa kiinteistön tarkemmin ja lähdin kiertämään taloa. Seuraavana havaitsin vanhentuneet jauhesammuttimet ja rikkinaiset poistumisvalot talon rakennusvuodelta 1967.

Päätin, että tätä asiaa ei jätetä tähän. Jos ne, joille turvallisuudesta huolehtiminen lain mukaan kuuluu, eivät tee tehtäviään, niin jonkunhan on tartuttava toimeen. Me siis tartuimme. Kiinteistön käyttäjät ovat eläkeläisiä; oman yhdistyksemme keski-ikä on 78 vuotta. Kyllä meille pitää olla turvalliset ja asianmukaiset tilat.

Pyysin kiinteistöosakeyhtiön toimitusjohtajaa kanssani Eläkeläisten toimintakeskukseen. Hän tulikin yhdessä sähköasentajan kanssa. Kävimme läpi kiinteistön. Puutteen ja vikojen määrä oli suuri - turvalliseksi kiinteistöä ei voida kutsua. Pyysin nähtäväkseni pelastussuunnitelman. Osoittautui, ettei sellaista ollut olemassakaan.

Toimitusjohtaja tilasi välittömästi pelastussuunnitelman teon eteläpohjalaiselta yritykseltä. Runko saatiin, mutta myös koko lailla vallan virheellistä tietoa. Nimitäin pelastussuunnitelma tehdään aina asianomaiseen kiinteistöön, sen käyttäjäryhmälle ja käyttäjäryhmää kuullen. Yleisluontoinen pelastussuunnitelma ei vastaa tarkoitustaan. Kävimme toimitusjohtajan kanssa pelastussuunnitelman rungon kohta kohdalta läpi, ja perustelin muutoksia ja lisäyksiä vaativat kohdat. Kuudennen mankelointikerran jälkeen pelastussuunnitelma täytti vaatimukset. Samanaikaisesti kiinteistöä pantiin kun-



Hissistä se lähti. Tuula Sissala seinättömässä tavarahississä. Käyttöohjeet melkein lattian rajassa, koska seinä ei ole.



Jo kaksi kertaa olemme joutuneet peruuttamaan kerhojen vetäjille ja hallituksen jäsenille suunnatun ensiapuillan. Armas Rinne ja Marjo Karjanmaa ovat suunnitelleet tilaisuuden, joka toteutetaan kunhan rajoitukset höllenevät.

toon. On kuitenkin huomattava, että kun talo oli nukkunut Ruususen unta vuosikymmeniä, ei sen kunnostamiseen riittänyt yhtäkkiä euroja, joita olisi tarvittu.

Kaikkien talonkäyttäjien käyttöön tuleva yhteinen pelastussuunnitelma piti myös saattaa kaikkien talossa toimivien tahojen tietoon eli niin sanotusti jalkauttaa kentälle. Vaasan kansalliset seniorit kutsui kaikista talossa toimivista yhdistyksistä, kiinteistöosakeyhtiön hallituksesta, vanhusneuvostosta sekä Vaasan kaupungilta edustajat kaksikieliseen infotilaisuuteen, jossa pelastuslaitoksen Ida Herrgård kertoi paloturvallisuudesta ja tämän kirjoittaja muusta pelastussuunnitelmaan ja kiinteistöön liittyvästä. Lisäksi näytimme etukäteen nauhoitetun turvallisuuskävelyn. Esitykset ovat nähtävillä kotisivuillamme.

Vaasan talotoimen toimitilajohtaja Tapio Ollikainen on todennut olevan tärkeää, että käyttäjät, pelastuslaitos ja omistajat käyvät hyvää vuoropuhelua kiinteistön turvallisuudesta, sekä vievät siihen liittyviä toimenpiteitä eteenpäin. Tämä on hänen mieleistään erityisen tärkeää tämän tyyppisessä kohteessa, jossa eri käyttäjät on paljon ja suurin osa heistä ikäihmisiä. Tämä on toteutunut hänen mielestään Vaasan kansallisten senioreiden johdolla esimerkiksi Ajurinkadun kohteessa.

Muutamia tärkeitä asioita muillekin opiksi

Pelastuslain mukaan pelastussuunnitelma on laadittava mm. asuinrakennuksiin, joissa on vähintään kolme asuinhuoneistoa ja mm. tietynlaisiin kokoontumispaikoihin. Pelastussuunnitelman laatimisesta vastaa rakennuksen tai kohteen haltija. Jos rakennuksessa toimii useita toiminnanharjoittajia, rakennuksen haltijan tulee laatia pelastussuunnitelma yhteistyössä toiminnanharjoittajien kanssa.

Kannattaa kysyä isännöitsijältä, mistä saat tilojen pelastussuunnitelman. Tarkista, että pelastussuunnitelma on tehty juuri teidän tiloihinne ja onko suunnitelma ajan tasalla. Kiinteistönhoidon ja isännöinnin yhteystiedot kannattaa tarkistaa. Ulko-ovessa tulee olla kiinteistön oven avaajan tiedot.

Onko kiinteistön lakisäätteiset tarkastukset (mm. sähkölaitteiston määräaikaistarkastukset) tehty.

Tee turvallisuuskävely kiinteistössä. Mieti riskit ja vaaratilanteiden ennakoiti. Tarkista poistumistiet, niiden merkintä ja käyttökelpoisuus, tarkista sammuttimet ja niiden kunto, tarkista hissi ja viimeksi tehty huolto.

Vertaa turvallisuuskävelyn tuloksia pelastussuunnitelmaan. Tee aloite havaintojesi mukaan pelastussuunnitelman päivittämiseksi.

Omistajalla on lakisäätäinen velvollisuus laatia kiinteistön viisivuotiskorjaussuunnitelma. Tarkista, mitä on tehty ja mitä on tulossa. Käyttäjäkunnalla voi olla perusteltuja korjaustoiveita.

Palovaroitimet eivät ole lakisäätisiä joka kiinteistössä. Vaasan eläkeläisten toimintakeskuksessa palovaroitinta ei ollut, koska laki ei määrännyt. Totesimme yhdessä Pohjanmaan pelastustoimen kanssa, että lakiin tulee saada muutos. Pelastusyksikään eläkeläinen, jos toimitiloissa on luotettava pelkästään näkö- ja hajuaistiin?

Hätäpoistuminen kiinteistöstä - ajattele ja toimi. Jos kiinteistössä ei ole henkilökuntaa, jonkun tilojen käyttäjistä tulee ottaa tilanteen johtovastuu. Tehtäviä voi delegoida: A soittaa 112, B johtaa väen ulos, C varoittaa muita kiinteistön käyttäjiä - tehtävät tilanteen mukaan.

Useimmiten kiinteistöstä täytyy päästä hätätapauksissa pian ulos. On muistettava kuitenkin, että savukaasut ovat vaarallisia eikä palaviin rappukäytäviin pidä rynnätä. Eli joskus täytyy suojautua myös sisälle tai pyrkiä ulos muuta kautta.

Avainturvallisuus - keillä on avaimet, miten huolehditaan avaimista henkilövaihtojen yhteydessä. Osoitteella varustetut isännättömät avaimet ovat kutsuja asiattomille.

Asiattomat vaeltajat kiinteistössä ovat riski - paitsi ihmisille myös kiinteistölle.

Pohjamaan pelastuslaitos on antanut apuaan vallan kiitettävästi. Pelastuslaitos on antanut neuvoja ja luenointiapua. Kannattaa olla yhteydessä oman alueen pelastuslaitokseen.

Some ja kuolema

Kuolema pysäyttää aina ja kuoleman jälkeen voi omaisilla olla suurikin urakka edesmenneen asioiden selvittämisessä. Sosiaalinen media ja sähköiset palvelut tuovat asiaan uuden ulottuvuuden.



TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN KUVA: PETRI RYTKÖNEN

KUOLEMA PYSÄYTTÄÄ aina ja kuoleman jälkeen voi omaisilla olla suurikin urakka edesmenneen asioiden selvittämisessä. Sosiaalinen media ja sähköiset palvelut tuovat asiaan uuden ulottuvuuden.

Internet -aikana omaisen kuolema tuo yhä useammin erilaisia huolehdittavia asioita kuolinpesälle myös sähköisestä maailmasta. Omaisten tulisi huolehtia edesmenneen sosiaalisen median tilien sulkemisesta, sähköpostitilien sulkemisesta ja ratkaista edesmenneen sähköisten sisältöjen, kuten valokuvien ja kirjallisten tuotosten kohtalo, mikäli sitä ei ole testamentissa määrätty.

Sähköpostit

Mikäli haluat, että omaiset tai puoliso pääset kirjautumaan hallinnoimaasi sähköpostiin, on sinun hyvä tallentaa kirjautumistiedot sellaisella tavalla, että ne ovat saatavilla kuoleman jälkeen. Kirjautumistiedoilla tässä yhteydessä tarkoitetaan käyttäjätunnusta ja salasanaa.

Sähköpostiin pääsy on erittäin tärkeää, sillä se toimii usein palautussähköpostiosoitteena muiden palveluiden salasanojen tai käyttäjätunnusten palautukselle. Toisena vaihtoehtona on, palvelusta riippuen määrittää puolisolalle tai omaiselle käyttöoikeus sähköpostitiliin. Tämä on mahdollista esimerkiksi Googlella, jonka palvelu Gmail -sähköposti on. Esimerkiksi Microsoft lähettää edesmenneen sähköpostitilin sisällön (mm sähköpostit, liitteet, osoitteistot) omaisille DVD:llä erillisen varmistusprosessin jälkeen.

Osa sähköpostitileistä voi olla kytkettynä matkapuhelinliittymän tai internetliittymän sopimukseen. Tällöin tilit loppuvat luonnollisesti sopimusten loppuessa.

Facebook

Sosiaalisen median palveluista Facebook tarjoaa mahdollisuuden ilmoittaa käyttäjän kuolemasta, jolloin sivusto voidaan muuttaa niin sanotuksi muistoprofiiliksi.

Vaihtoehtona on myös määrittää toiselle henkilölle käyttöoikeus kuolemantapauksessa. Tätä henkilöä kutsutaan Facebookissa perintöyhteyshenkilöksi.

Mikäli sinulla on käyttöoikeudet edesmenneen henkilön Facebook -profiiliin, voit sulkea sen. Ennen sulkemista kannattaa ottaa talteen haluamansa kuvat tai muut materiaalit profiilista. Kohta löytyy Asetukset -valikosta kohdasta "Lataa Facebook-tietosi".

Mikäli haluat, että tilisi poistetaan kuolemasi jälkeen, onnistuu se asetuksista kohdasta Muistotilan asetukset. Kyseisestä kohdasta voit määrittää pyynnön, että tietosi poistetaan kuoleman jälkeen.

Huomioithan, että Facebook -tilin poistamisen yhteydessä myös esimerkiksi Instagram -tili tai käyttömahdollisuudet muihin palveluihin voivat loppua. Mikäli omaiset haluavat, voivat he perustaa ryhmän, jossa muistellaan edesmennyttä.

Instagram

Palvelun toiminta kuolleen käyttäjän osalta on samankaltainen kuin Facebookilla. Vaihtoehtoisesti tili voidaan asettaa joko muistotilaan tai poistaa kokonaan.

Instagram poistaa edesmenneen käyttäjän tilin läheisen perheenjäsenen pyynnöstä. Tällöin todistuksena tulee olla vainajan syntymätodistus, vainajan kuolintodistus tai paikallisen lainsäädännön mukainen todiste siitä, että olet vainajan tai kuolinpesän laillinen edustaja.

Twitter

Tilanteessa, jossa et tiedä edesmenneesi Twitter-salasanaa, voit olla yhteydessä yhtiöön englanninkielisellä lomakkeella. Lomake löytyy Twitterin ohjekeskuksista.

Mikäli sinulla on salasana ja käyttäjätunnus tiedossa, voit kirjautua tietokoneeltasi edesmenneen Twitter-tilille ja poistaa sen. Poistaminen tapahtuu asetuksista kohdasta "Deactivate my account". Poistamisen varmistamiseksi Twitter kysyy vielä kerran salasanan.

Tilin poistaminen on pysyvä toimenpide. Osa twiiteistä saattaa näkyä useamman päivän käyttäjille.

Kuoleman todentaminen

Ennen kuin palvelut poistavat tilejä tai asettavat muistotiloja käyttäjän kuoleman takia, vaativat ne jonkinlaisen todisteen henkilön kuolemasta. Riippuen palvelusta todiste voi olla läheisen kuolinilmoitus, kuolintodistus, muistokirjoitus tai muu skannattu tai kuvattu dokumentti, joka todistaa henkilön kuoleman.

Maksulliset palvelut vaativat yleensä luottokorttimaksua, joten ne loppuvat tilausjaksojen loppuessa, kun luottokortit kuoletaan. Kotimaiset palveluntarjoajat saattavat verrata tietojansa väestörekisterikeskukseen, jolloin palvelut lakkaavat, kun väestörekisteritietoja verrataan asiakastietokantaan.

Muut palvelut

Muiden sähköisten palvelujen osalta kannattaa olla yhteydessä palveluntarjoajien asiakaspalveluihin. Osa palveluntuottajista ei välttämättä luovuta mitään tietoja omaisille tai kuolinpesille edes todistuksia vastaan, vaan ne poistetaan.

Valokuvat ja tiedostot

Mikäli teet testamentin, on hyvä miettiä, tulisiko sinun määrätä, se mitä tapahtuu valokuvillesi tai kirjallisille tuotoksillesi kuoleman jälkeen. On hyvä pohtia kuka tai mikä taho olisi paras huolehtimaan niistä.

Salasanoilla suojattujen tietokoneiden ja puhelinten osalta on myös mietittävä, onko tarkoituksenmukaista, että omaiset saavat pääsyn laitteisiin kuoleman jälkeen. Tällöin on hyvä miettiä kuinka omaiset saavat haltuunsa salasanan ja siten pääsyn tietoihisi.

Latinalaista sananlaskua mukaillen: Kuolema on varma, hetki epävarma. Kannattaa siis varautua ajoissa.

Jutussa on käytetty lähteinä eri palveluiden asiakaspalvelusivustoja.



Koti- ja Radiomuseo kutsuu Kouvolaan

Senioriliiton juhlavideon kuvausmatka paljasti mielenkiintoisen vierailukohteen Kouvolaan senioreille!

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN JA KOVOLAN KOTI- JA RADIOMUSEO KUVAT: PETRI RYTKÖNEN

SENIORILIITON 50-VUOTISJUHLAVIDEO kuvausmatkalla pääsimme vierailemaan mielenkiintoisessa museoympäristössä Kouvolan keskustan kupeessa. Kotoisa ja historiallinen ympäristö yllätti vierailijat.

Kiintoisaa näkökulmaa menneeseen

Kouvolan Koti- ja Radiomuseo sijaitsee kävelymatkan päässä kaupungin keskustasta, Kaunisnurmen museokorttelissa Valtionrautateiden veturinkuljettajan itselleen 1900-luvun alussa rakentamassa Kuokkasen talossa. Museoaluetta onkin tuohon aikaan kutsuttu ”kuljettajien kauppalanosaksi”.

Museoiden toiminnan piirissä ahkeroi myös monia senioreita! Museoissa mielenkiintoisesta opastuksesta vastasivat Kouvolan senioreiden Kaarina Kellokoski ja Raimo Kinnunen! Radiomuseon puolella asiantuntevasta esittelystä vastasivat Kari Syrjänen ja Kari Taskinen. Museot esittelevät 1920 – 1960 -lukujen elämää ja tekniikkaa.

Kotimuseo antaa kuvan suomalaisen elämän ja radion kehityksestä 1900-luvulla. Esillä on eri vuosikymmenten kotien olohuoneita. Nähtävillä on lisäksi muun muassa eri aikakausien putkiradioita ja vanhoja koulu-

keskusradioita, sekä kuultavissa näytteitä tunnetuilta radioääniltä, radio-ohjelmista ja musiikkikappaleista.

Kotimuseo on kehittänyt myös verrattoman automatiikan näyttelyynsä, joka helpottaa ryhmien tutustumista arvokkaaseen ja upeaan esineistöön. Museo huokui mielenkiintoisia historiallisia yksityiskohtia ja elämyksiä.

Radiomuseo tuhansien radioiden tarinaa

Radiomuseon puolella voi tutustua suureen radiokokoelmaan aina 1920-luvulta alkaen. Museossa on tuhansien radioiden mielenkiintoinen kokoelma, joukossa on lukuisia erikoisuuksia ja harvinaisuuksia. Museossa esitellään radioita ilman sähköä toimineista kidekoneista arvokkaisiin kaappiradioihin.

Sotilasradiomuseossa voi tutustua talvi- ja jatkosodan aikaisiin ja sota-ajan jälkeen käytössä olleisiin radiolaitteisiin. Museon Euroopankin mittakaavassa harvinaisen laajassa ja arvokkaassa sotilasradiokokoelmassa on nähtävillä muun muassa shakkilaudoilla varustettuja korsuradioita, Kyynel-radioita, kaukopartiomiesten Töpö-radio ja matkalaukuksi naamioitu 1940-luvun vakoiluradio.



Museot ovat erinomainen tutustumiskohde senioreille niin ryhmänä kuin yksilökäynnillä. Kannattaa siis tulla vaikka isommallakin porukalla. Talviaikana museot palveleva tilauksesta. Kesäajan aukiolot on hyvä tarkastaa museon nettisivuilta!

Tiedustelut ja ryhmävaraukset voi tehdä sähköpostitse osoitteeseen museo@putkiradiomuseo.fi

Lisätietoa ja valokuvia löytyy museon kotisivuilta osoitteesta putkiradiomuseo.fi

LIUKU ja pysy pystyssä

Tämä ajankohtainen juttu on julkaistua aiemmin Patinassa 1/2021

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVAT: KAISA TANSKANEN/LIIKENNETURVA

TALVELLA ULKONA liikkuminen on sekä hauskaa että vaarallista. Liukkailla keleillä sattuu paljon kaatumisia, jotka usein johtavat pahoihin vammoihin. Varsinkin ikäihmisten kaatumisia pitäisi pystyä estämään mahdollisimman paljon, koska heidän vammojensa paraneminen on hidasta ja vammat saattavat jopa johtaa kuolemaan.

Lähes joka kolmas on kaatunut liukastumalla tämän tai edellisen talven aikana kertoo Pysy pystyssä –kampanja. Liukastuneista miltei kolmasosa loukkasi itsensä ja joka kahdeksas joutui olemaan töistä tai koulusta poissa.

Liisan liukkaat ja Kaisan kaljamat syksyllä ovat perinteisesti olleet muistuttamassa meitä liikkumisen haasteista. Nykyiset säävaihtelut tuntuvat aiheuttavan liukkautta useammin. Liukkaus yllättää vielä keväälläkin lumien sulaessa ja synnyttäessä paannejäätä.

Kaatumisen ehkäisyssä Liikenneturvan suunnittelija **Mia Koski** kehottaa kiinnittämään huomiota erityisesti jalkineisiin. Kaupoista löytyy erilaisia liukusteita kenkiin ja kenkiä, joissa on pitopohjat. Suutari voi laittaa nastat myös omiin kenkiin. Sisätiloissa liukusteita ei voi yleensä käyttää.

Rollaattorit ja kelkat auttavat kulkua liukkaalla. Niiden avulla voi tarvittaessa kuljettaa ostoksia kaupasta turvallisemmin. Myös kävelyauvat helpottavat tasapainon pitämistä.

Liikkuminen tärkeää

Siitä huolimatta, että talvella liikkuminen ulkona on haastavaa, sitä pitäisi Kosken mukaan jatkuvasti tehdä, jos sää suinkin sallii. Kävelyn positiivisesta vaikutuksesta on paljon tutkittua tietoa.

Mia Koski korostaa lihaskunnon merkitystä kaatumisten estämisessä. Ohjeita lihaskuntoharjoituksiin löytyy esimerkiksi UKK-instituutin sivuilta.

UKK-instituutin mukaan yli 65-vuotiaiden

liikkumiseen pitäisi sisältyä ainakin kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa, tasapainoa ja nopeutta lisäävää harjoittelua.

Varsinkin lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen on tärkeää liukkailla keleillä liikuttaessa. Sama pätee tietenkin kaikkeen sisällä liikkumiseenkin.

Älä hoppuile

Mia Kosken mukaan yksi kaatumisia aiheuttava seikka on kiire. Kiireessä ei tule tarkkailtua mihin jalkansa asettaa. Kännykän seuraaminen kävellessä vähentää tarkkaavaisuutta. Joskus lemmikkikin saattaa nykäistä vaarallisesti ulkoiluttajaa.

Katujen ylityspaikat kannattaa Kosken mukaan valikoida. Suojateitä pitkin ylitys on turvallisempi. Valo-ohjatuissa risteyksissä saattaa tulla välillä kiire, mutta silloinkin rauhallisuus palkitaan.

Teiden ja jalkakäytävien hiekoitus on tärkeä. Hiekoituksen vastuu on sekä kiinteistön omistajilla että kunnilla ja valtiolla, tiestä riippuen.

Jossain kunnissa osa jalkakäytävästä on jätetty hiekoittamatta, jotta kelkalla pystyy liikkumaan.

Hyvä kunto auttaa

THL korostaa ohjeissaan, että hyvä kunto auttaa kaikenikäisiä pysymään pystyssä. Seniorinkin on tärkeää pitää huolta itsestään monipuolisesti, syödä terveellisesti ja nukkua tarpeeksi.

Monet sairaudet ja lääkkeet vaikuttavat tasapainoon. THL kehottaa ottamaan yhteyttä lääkäriin, jos on huolissaan lääkkeiden vaikutuksesta.

Alkoholin käyttö vaikuttaa myös tasapainoon.

Kunnon ohella kannattaa ennakoita tilanteita. Ilmatieteen laitoksen Sää-mobiilisovelluksella voi tarkistaa päivän sään. Ikkunasta katsoen voi jo ennakoita, kannattaako lähteä liukastelemaan.



Liikenneturvan suunnittelija Mia Koski käyttää kengissä irrotettavia liukusteita.



Liukkaalla kelillä kannattaa ehdottomasti käyttää liukastumista estäviä pitopohjakenkiä tai liukusteita kengissä.



Laadukasta seniorielämää kaikilla mukavuuksilla

Kaipaatko oman ikäistä seuraa, turvaa ja aktiivista tekemistä arkeen?

Saga-palvelutalossa asut itsenäisesti kattavien palveluiden keskellä. Käytettävissäsi on ateria-, koti-, turva- ja hyvinvointipalveluita omien tarpeiden mukaan. Modernit talomme seitsemällä paikkakunnalla tarjoavat monipuolista harrastus- ja kulttuuritoimintaa.

Tervetuloa ihastumaan – varaa oma esittelyaikasi tai kysy lisää

Maksuton puh. 0800 06116 (ark. klo 8-16)
myynti.saga@sagacare.fi

Vapaat vuokratotimme: sagacare.fi

Saga-palvelutalot

SAGA
PALVELUTALOT

Lahden Kansalliset Seniorit ry järjestää
Seniari Patina Golfmestaruuskilpailut 2022 yhteistyössä Vierumäki Golfin kanssa

KILPAILUKUTSU

SENIORI PATINA GOLFMESTARUUSKILPAILUT 9.6.2022 COOKE KENTÄLLÄ

MESTARUUSKILPAILUT

Pelimuoto SCR (tasoitukseton lyöntipeli)

SARJAT

- Naiset alle 70 v. / Naiset yli 70 v.
- Miehet alle 75 v. / Miehet yli 75 v.

Kaikki naiset sekä miehet yli 75 v. pelaavat punaiselta tiiltä.
Miehet alle 75 v. pelaavat siniseltä. Sarja määräytyy syntymävuoden mukaan. Tasatuloksessa voittaa pienempi tulos rei'illä 10-18, 13-18, 16-18 tai 18 tässä järjestyksessä.

JOUKKUEKILPAILU

Pelimuoto 3hlön pb (max tasoitus 36/hlö).

Joukkueessa on samasta yhdistyksestä 3 pelaajaa. Voittajajoukkue on liiton mestari ja saa kiertopalkinnon vuodeksi haltuunsa.

Joukkueet voivat olla nais-, mies- tai sekajoukkueita. Yhdistyksellä voi olla useampia joukkueita. Joukkueen tulos on sen jäsenten pb summa. Tasatuloksessa voittaa joukkueen pienempi yhteistasoitus.

HENKILÖKOHTAINEN KILPAILU

Pelimuoto pb (max tasoitus 36)

- Naiset alle 70 v. ja miehet alle 75 v. (yhteinen sarja)
- Naiset yli 70 v. ja miehet yli 75 v. (yhteinen sarja)

Sarjan järjestäminen edellyttää vähintään 6 pelaajan osallistumista. Tasatuloksessa voittaa pienempi tasoitus.

ERIKOISKILPAILUT

Kaikki samassa sarjassa

- Lähimmäs lippua väylä #7
- Lähimmäs lippua kahdella väylä #12
- Pisin avaus väylä #16

AIKATAULU

- 07.00-08.20 Ilmoittautuminen
- 07.00-08.20 Harjoitusalue käytössä
- 08.20-08.30 Tervetuloa & kilpailuinfo
- 09.00-14.30 Yhteislähtö, Cooke
- 14.00-15.30 Lounas & palkintojenjako

ILMOITTAUTUMINEN

Caddiemasterille 26.5.2022 mennessä caddiemaster@vierumakigolf.fi
044 7414400 www.vierumakigolf.fi Ilmoittaudu henkilökohtaisesti.

Joukkueilmoittautuminen tapahtuu yhden edustajan toimesta. Kilpailuun otetaan mukaan 120 pelaajaa ilmoittautumisjär-jestyksessä. Kilpailu on tarkoitettu vain Kansalliset seniorit ry:n jäsenille.

Ilmoittautuessa tulee mainita

- Kansallinen senioriliitto ry:n jäsenyhdistys
- Pelaajan tiedot nimi, syntymävuosi, seura, tasoitus ja sähköpostiosoite
- Golfauton tarve (autoja rajoitetusti)
- Mahdollinen erityisruokavalio

MAKSUT

Kilpailumaksu 80€. Sisältää green feen, rangen käytön, sähköisen tulospalvelun, erikoiskilpailut, lounaan sekä pukuhuoneen käytön (sis. pyyhe).

Kilpailumaksu maksetaan viimeistään 27.5.2022

Lahden Kansalliset Seniorit ry:n tilille FI04 5612 1120 7588 98.
Viestikenttään nimet, ketkä ilmoittautuvat.

Harjoituskierron pelattavissa 8.6.2022 Cookella, hinta 39€/hlö.
Varaa lähtöaika, mainitse Seniari Patina.
Varaukset caddiemaster@vierumakigolf.fi 044 741 4400.

MAJOITTUMINEN

Hotelli Holiday Club Vierumäki

HUOM. vain 240m Golf Paviljongilta.

Standard Twin 1hh 109€/yö, 2hh 129€/yö.

Varaukset reception.vierumaki@holidayclub.fi p. 0300 870907.
Varaukset koodilla "seniari patina". Kukin maksaa ja varaa majoituksen itsenäisesti. Huoneet varattava 10.5.2022 mennessä.

Vierumäki palvelee vieraita todella monipuolisesti

www.vierumaki.fi

Liikunta, luonto, aktiviteetit

<https://vierumaki.fi/tapahtumakalenteri>

Tervetuloa Vierumäelle!

Mikko Maunula, Golf-kerhon vetäjä, 050 559 8921

mikko.maunula@phnet.fi ja

Jyrki Aaltonen, kilpailun tuomari, 040 817 2018

jyrki.hs.aaltonen@gmail.com

Ville Hautala, myyntipäällikkö 0500 560 542

ville.hautala@vierumakigolf.fi

Vierumäki Golf

Cookentie 1, 19120 Vierumäki

www.vierumakigolf.fi

Täyttä elämää

Ikä on todella vain numero, voi todeta 102-vuotiaasta hämeenlinnaisen seniorista Olli Vuoriosta. Hänen päivänsä tuntuvat olevan täynnä toimintaa.

TEKSTI: KERTTU LOUKOJÄRVI JA JORMA RAILIO
KUVAT: LEENA RAILIO
HÄMEENLINNAN KANSALLISET SENIORIT

HÄMEENLINNAN SENIORIEN vanhin jäsen, Olli Vuorio, täytti 6.9.2021 täydet 102 vuotta. Korkeasta iästään huolimatta hän on täysillä mukana elämässä; harrastaa edelleen monipuolisesti liikuntaa, lukemista ja erityisharrastuksena valokuvausta. Kuvien käsittely tietokoneella ja valokuvakirjojen toteutus sujuu elämää nähneeltä seniorilta.

Liikuntalenkit kuuluvat edelleen ohjelmaan päivittäin. Vasta viitisen vuotta sitten Olli jätti hiihdon ja pyöräilyn. Autolla ajokin on jäänyt. Vaikka ajokortti myönnettiin viimeksi 99-vuotiaana ja uusi autokin – 32. oma auto – oli vasta hankittu, niin ensimmäinen itse aiheutettu pikkukolari suututti niin, että autolla ajelu sai jäädä.

Mutta harrastuksista rakkain, valokuvaus, on edelleen jokapäiväistä, eritoten kuvien skannaus, käsittely tietokoneella ja kuvakirjojen koostaminen.

Ensimmäisen kameransa Olli sai koulupoikana, laattokameran, ja itse kehitettiin, suurennettiin ja kopi-



Ollin kirjahylly on täynnä hänen suunnittelemaansa kuvakirjoja.

oitin valokuvat. Vuosien mittaan välineet ja tekniikka ovat täysin muuttuneet, mutta yhä edelleen valokuvat ja niiden käsittely, nyt uusimman tekniikan avulla, kuuluvat jokaiseen päivään.

Ollilla on mahtava kokoelma vanhoja ja uusiakin kuvia. Vanhoistakin kuvista on skannauksen avulla koostunut uusia albumeita. Tällä hetkellä niitä on valmiina 100, ja kaksi uutta taas tulossa. Joka albumissa on hienot sisällysluettelot – mistä, kenestä ja koska kuva on otettu.

Lukeminen on samoin pitkäaikainen harrastus, joka jatkuu yhä. Erityisesti sotakirjallisuus, politiikka ja Mannerheim ovat läheisiä aihepiirejä. Omissa kirjahyllyissä on osapuilleen 800 teosta, jotka Olli on kaikki lukenut, useat moneen kertaan. Pelkästään Mannerheimiä kos-

kevia kirjoja on noin 50. Aikaansa Olli seuraa tarkasti ja on viimeksi lukenut Putinin Venäjää koskevan teoksen.

Nuoruus sodassa

Ollin, kuten niin monen nuoren miehen tie, vei koulusta suoraan rintamalle. Sodassa hän oli rintamalla, välillä kadettikoulu ja sitten taas rintama, Aunus ja lopulta Lapin sota.

Armeijasta tuli elämäntyö. Eri tehtävät, koulutukset ja puolustusvoimien varuskunnat tuli kierrettyä, kunnes hän jäi täysin palvelleena majurina eläkkeelle. Mutta työ jatkui senkin jälkeen pitkälti toistakymmentä vuotta liike-elämän palveluksessa.

Veteraanikodissa

Olli on asunut pitkän ikänsä ja sotilasuransa takia monilla paikkakunnilla, Hämeenlinnassakin pian sodan jälkeen, ja kymmeniä vuosia pääkaupunkiseudulla. Yksin jäätyään hän etsi uutta kotia, mutta todettiin liian hyväkuntoiseksi vanhusten hoitolaitoksiin. Onneksi viimein kesällä 2021 löytyi vapaa asunto Hämeenlinnan Ilvesmajasta, joka on sotaveteraanien asuintalo. Siellä jokaisella asukkaalla on oma asunto, mutta ateriat, siivous ja tarvittava hoiva hoidetaan vieressä olevasta kuntoutuskodista, Ilveskodista.

Pieni kaksio sopii hyvin Ollille, sinne mahtuu tietokoneen, tulostinskanerin ja älypuhelimien lisäksi hyvin kirjoja ja televisiokin, josta Olli katsoo lähinnä vain uutisia. Asunnossa on oma puistoon avautuva terassi, ja hyvät lenkkimaastot löytyvät lähellä. Lisäksi tyttäristä toinen asuu Hämeenlinnassa ja oma rakas kesämökkin on Hämeenlinnan Hauholla.

Seniorienkin toimintaan Olli on tullut mukaan, samoin erilaisiin sotaveteraanien yhdistystoimintoihin – ja tietysti kadettiipiiriin, onhan hän koko kadettikunnan vanhin, ikikaaderi.

Pitkän iän salaisuus?

Mikäkö sitten on Ollin pitkän iän ja hyvän kunnon salaisuus?

Kysymykseen hän hymähtää ja toteaa, että monet hänen sukulaisensa ovat saavuttaneet sadan tai lähes sadan vuoden iän.

Ja tietysti terveet elämäntavat, liikunta, lukeminen ja erilaiset harrastukset.



Pitkät tovit kuluvat tietokoneen äärellä, kun Olli suunnittelee uusia valokuvakirjoja.

Rohkeasti toimijaksi -valmennuksella elinvoimaa ja uusia vastuunkantajia yhdistykseen

Senioriyhdistysten elinvoiman lähde ovat aktiivit, rohkeat ja innostuneet jäsenet. Tämän me kaikki tiedämme, mutta miten saamme käyttöön piilossa uinuvan osaamispotentialin?

SIRPA TERÄVÄINEN, KOULUTUSVASTAAVA
KESKI-SUOMEN KANSALLINEN SENIORIPIIRI RY

LIITTOMME TEEMA on "Rohkeasti tulevaisuuteen", joka on avannut ovet ajattelemaan ja toimimaan rohkeasti. Niin rohkaistuimme Keski-Suomessa käynnistämään ihan uudenlaisen tavan houkutella jäseniä piiloistaan vastuutehtäviin omista yhdistyksissään.

Keski-Suomen senioripiiri järjesti v. 2021 valmennusohjelman "Rohkeasti toimijaksi". Siihen ilmoittautui 15 henkilöä kuudesta yhdistyksestä. Se käynnistyi 15. helmikuuta hybridinä, joka tarkoitti, että live-ryhmä oli Jyväskylässä ja etäryhmä Saarijärvellä ja yksittäin Karstulassa.

Ensimmäisen istunnon teema oli "Vapaaehtoisten johtaminen senioriyhdistyksissä", jota osallistujat käsitelivät etätehtävässään ja motivoituivat valmennukseen. Ennakkotehtävän lisäksi he saivat materiaaleja Senioriliiton järjestöstruktuurista, yhdistyksen mallisäännöt ja ensimmäisen valmennuspäivän power-poinnit. Johtamista tarkasteltiin teorian ja käytännön vuoropuheluna allekirjoittaneen johdolla. Toisena asiasisältönä käsiteltiin yhdistyslain velvoitteita ja sääntöjen merkitystä ekonomi Martti Ollin johdolla.

Toiseen valmennuskertaan 3.5.2021 siirryttiin välitehtävällä, jossa piti asemoida itsensä vapaaehtoisten johtajaksi joko paikallisyhdistyksessä, piirissä tai liitos- sa. Päivän teema oli "Toimintaympäristön hallinta". Live- nä kokoonnuttii Saarijärvelle. Jyväskyläläiset, jout- salaiset ja karstulalaiset olivat etänä. Toimintaympäris- tön hallintaa tarkasteltiin strategisen osaamisen, vies- tinnän sekä verkostotoiminnan näkökulmista. Viestintä saatiin Petri Rytköseltä Senioriliitosta etänä ja yhteis- työteemaa johti puheenjohtaja Apo Peiponen.

Kotiläksyksi valmennettavat saivat laajan aineisto- paketin. Heidän piti perehtyä Senioriliiton strategiaan 2018 - 2020, oman yhdistyksen toimintasuunnitel- maan, Senioriliiton TTS 2020 - 2023 ja liiton jäsenky- selyn tuloksiin sekä Senioriliiton tietopankkiin. Väliteh- tävänä valmennettavien tuli muotoilla oman yhdistyk- sen toimintasuunnitelma strategiseksi tavoitteiksi.

Viimeinen koulutus toteutettiin lähitapaamisena 20.9. pohtimalla jäsenlähtöistä senioritoimintaa. En- nakkotehtävänä piti ottaa selvää Rohkeasti seniori -hankkeen aineistosta, mitä etsivällä seniorityöllä tar- koitetaan. Yhdessä pohdittiin jäsenhankinnan merki- tystä ja haasteita senioriyhdistyksen elinvoimalle, jä- senpalveluita ja niiden suunnittelua yhdessä jäsenten kanssa. Lopuksi paneuduttiin ekonomi Marja-Terttu Väisäsen johdolla yhdistyksen talouteen ja sen hoitami- seen.

Valmennus päättyi yhteiseen keskusteluun, jossa jo- kaisen tuli kertoa, millaisia tehtäviä on valmis ottamaan omassa yhdistyksessä v. 2022. Kaikki olivat valmiita!

Keski-Suomen kansallinen senioripiiri onnistui uu- denlaisessa koulutuksessaan valmentaa ennakkoon toimijoita. Ennakkoon tarkoitti, että uudet ihmiset ovat jäsenten valittavissa syyskokouksissa.

Onnistuminen antoi rohkeutta toistaa Rohkeasti toimijaksi -valmennus myös 2022. Ensimmäinen val- mennuskerta on 7.helmikuuta. Valmennuksen rytmä on



Senioripiirin mielipidevaikuttamisen koulutus. Laukaa 22.11.

sama.

Valmennus on tarkoittanut valmentajan johdolla tapahtuvaa laajaan yhdistysaineistoon perehtymistä, teorian soveltamista oman yhdistyksen käytäntöön ja oman persoonan testaamista senioriyhdistyksen tehtäviin. Se on tarkoittanut oikeiden valmiuksien antamista Senioriliiton strategian ja arvojen mukaisesti. Se on mahdollistanut myös uudenlaista yhteistyötä yhdistysten välillä ja rohkaissut aktiivitoimijaksi. Lisäksi se on hälventänyt ennakkoluuloja senioripiirin toimintaan ja avannut uusia ovia Senioriliiton merkityksestä rivijäse- nille ja yhdistyksille.

Rohkeasti toimijaksi



Koulutusvastaava Sirpa Teräväinen.

Puoli vuosisataa senioritoimintaa Tapiolassa

Vuonna 1971 perustettu Tapiolan kansallinen eläkeläisseura, nykyinen Tapiolan kansalliset seniorit, on Uudenmaan vanhin ja suurin Kansallisen senioriliiton paikallisyhdistys.



Juhlailta vietettiin Hanasaaren kulttuurikeskuksen ravintolassa.

TEKSTI: ELSA TUPPURAINEN KUVAT: PASI KORTSTRÖM

TAPIOLAN KANSALLISEN senioriyhdistyksen Taksen 50. syntymäpäivää vietettiin 20. marraskuuta 2021 Espoossa Hanasaaren kulttuurikeskuksen ravintolassa. Tosin hieman etuajassa, sillä yhdistys perustettiin 18. joulukuuta 1971.

Tervehdysanat lausui yhdistyksen puheenjohtaja **Juha Erkama**. Hän muistutti, että yhdistyksen perustamisen aikaan rakennettiin hyvinvointivaltiota. Avauksessaan hän myös iloitsi siitä, että koronan aiheuttama notkahdus jäsenmäärässä oli ohitettu ja uusia jäseniä oli vuoden aikana saatu korkojen kera.

Kansallisen senioriliiton tervehdyksen juhlaan toi varapuheenjohtaja **Paavo Peltosaari**, jolla itselläänkin on yhteys Tapiolaan. Yhdistyksen perustamisen aikaan hän asui Tapiolan Otsolahdessa. Hän muistutti mieliin, että Tapiolan yhdistys oli liiton kymmenes yhdistys Suomessa ja samalla Uudenmaan ensimmäinen. Hän kiitti Taksea muun muassa erittäin hyvästä ohjelmasta.

Espoon vanhusneuvoston puheenjohtaja **Olli Männikkö** toi juhlijolle vanhusneuvoston tervehdyksen. Hänelläkin on kytkös Taksen historiaan: hän toimi nuorena miehenä sihteerinä kokouksessa, jossa yhdistys perustettiin.

Tapiolalainen juhlapuheen pitäjä

Juhlapuheen piti kansanedustaja **Kai Mykkänen**. Hän kertoi tuntemuksistaan Tapiolan yhdistyksen vieraana. Hänen tunnelmaansa vaikutti ensinnäkin ympyrän sulkeutuminen: Senioriliiton ensimmäisessä varsinaisessa liittokokouksessa 1972 tervehdyspuheen piti **Jouni Mykkänen**, juhlapuhujamme isä. Jouni Mykkänen istuikin nyt kutsuvieraspöydässä entisenä Taksen puheenjohtajana ja pitkäaikaisena jäsenenä.

Kai Mykkänen kertoi myös olevansa vahvasti paljasjalkainen tapiolalainen.

Olen ainakin 20 vuotta sanonut, että jos pitäisi valita paikka, jossa stressi laskee ja mieli rauhoittuu, se on Tapiolan Silkkiniitty.

Hän toi juhlaväelle myös Espoon kaupunginjohtajan **Jukka Mäkelän** tervehdyksen.

Suomea, ulkomaita ja Espoota käsittelevässä poliittisessa katsauksessaan Mykkänen sanoi pyrkivänsä eduskuntatyössä vaikuttamaan siihen, että Suomi siirtyisi kestäväen kasvun ja hyvinvoinnin uralle jatkuvan velkaelvytyksen sijaan. Tehtävänä on myös saada eurooppalaiset ymmärtämään yhteinen etu ja uskaltamaan tehdä yhteisiä päätöksiä.

Musiikki ja runot kohottivat tunnelmaa

Tilaisuuden musiikista vastasi mieskvartetti Seilorit, joka on syntynyt espoolaisen Dominante-kuoron riveistä.



Puheenjohtaja Juha Erkama, juhlapuhuja Kai Mykkänen ja vanhusneuvoston puheenjohtaja Olli Männikkö ohjelman pyörteissä.



Mukana olivat Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari ja entinen Taksen ja liiton puheenjohtaja Jouni Mykkänen.



Illan tähtivieras oli näyttelijälegenda Seela Sella.

Yksi sen esittämistä kappaleista oli Beatlesien *When I'm Sixty-Four*, vaikka ikä olikin hieman alakantissa juhlaväelle, takselaisten keski-ikä kun on 78 vuotta.

Valloittava näyttelijä **Seela Sella** on meille senioreille esimerkki huikeasta elinvoimasta. Hän lausui Lauri

Viidan runon *Luominen* ja Eino Leinon *Legendan* ja viihdytti myös hersyvällä monologillaan.

Laadukas illallinen huipensi illan.

Juhla päättyi yhdessä laulettuun, Jukka Kuoppamäen koskettavaan kappaleeseen *Sininen ja valkoinen*.

Juvan seniorit ry on toiminut jo 30 vuotta

Juvan seniorit vietti yhdistyksensä 30-vuotisjuhlaa 11.12.2021 Juvalla Partalan Kuninkaankartanossa.

TEKSTI INGA LOPONEN KUVAT KARI TOIVIAINEN

YHDISTYKSEN PUHEENJOHTAJA Eija Luukkonen toivotti vieraat tervetulleiksi ja kertoi yhdistyksen tämän hetken toiminnasta ja tulevaisuuden tavoitteista. Toimintaa pyritään suunnittelemaan huomioiden jäsenten toivomukset. Mottona on: Senioriyhdistys on meidän kaikkien yhdistys.

Viimeiset kaksi vuotta Covid-19 pandemia on aiheuttanut haastetta yhdistyksen toimintaan.

Tammikuussa 1991 perustetun Kansallisen eläkeläis-seuran historian esitti Erkki Mustonen. Edelliset puheenjohtajat Risto Löppönen ja Erkki Mustonen ovat olleet yhdistyksen vetäjinä vähän "venytettyjäkin" kausia. Viimeiset kaksi vuotta Eija Luukkonen on johtanut naiskuusikkoa koronakauden karikoiden läpi.

Seniorit ovat halunneet vaikuttaa yhteiskunnassa ja paikallisessa edunvalvonnassa eri yhteisöjen kanssa



esimerkiksi kunnan vanhusneuvostossa, jossa viimeksi valittuun neuvostoon saatiin kaksi kokenutta asian tuntevaa seniorijäsentä. Seniorit ovat ennalta ehkäisevän terveydenhuollon osatekijöitä.

Juvan kunnanjohtaja Mervi Simoska oli estynyt tulemaan juhlaan, mutta hän lähetti kannustavat terveiset yhdistykselle: "Vuosikausia on puhuttu ns. tulevaisuuden kunnasta, joka toteutuu 2023 alusta ja kunnan rooli sivistyksen, toimintaedellytysten, osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä korostuu". Simoska kiitti Juvan senioreita aktiivisesta toiminnasta, jotka omalla panoksellaan luovat alueelle hyvinvointia.

Juvan seurakunnan tervehdyksen toi kirkkovaltuuston puheenjohtaja Ilkka Asikainen sanoin ja lauluesityksellä. Seurakunta on tukenut yhdistystä luovuttamalla tilat maksutta senioreiden käyttöön.

Juvan lukion opiskelijat Iris Pirinen ja Milla Häkkinen esittivät tilaisuudessa musiikkia.

Juhlapuheen piti Senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari, hän toi samalla Senioriliiton tervehdyksen.

Jatkuvalla jäsenhankinnalla tunnetusti tehokkain tapa uusien jäsenten saamiseen on henkilökohtainen kontakti. Mikä on nykyajan Seniorien maailma ja Suomi? Palveluiden ja asiain digitalisoituminen tuottaa ongelmia monille ikäihmisille. He kokevat yhteiskunnassa esiintyvän ikään perustuvaa syrjintää. Tätä asiaa voisimme korjata lisäämällä keskustelua ja yhteydenpitoa ikäihmisten ja nuorten välillä. Yhteiskunnassa on tarvetta aktiiviselle viestinnälle ikäihmisten huolista ja tarpeiden tiedostamisesta ja huomioimisesta. Me olemme yhteiskunnalle monella tavoin merkittävä voimavara. Emme ole kustannustaakka. Seniorit ovat päinvastoin monia palveluita ylläpitävä ja käyttävä ikäryhmä. Me myös rahoitamme näitä palveluita veroillamme. Jatkakaamme Senioriliiton teeman mukaisesti "Rohkeasti tulevaisuuteen kohti seuraavia vuosikymmeniä".

Kansallisen senioriliiton ansiomerkeillä muistettiin yhdistyksen toiminnassa mukana olleita. Merkkien jaon suorittivat Paavo Peltosaari ja Risto Löppönen, heitä avusti yhdistyksen sihteeri Inga Loponen.

Juhla päättyi yhdessä laulettuun Savolaisen lauluun.



Lieksan kerhon joulujuhla Ruunaankoskien kainalossa

TEKSTI JA KUVAT: ANNI HONKANEN

POHJOIS-KARJALAN NELJÄ senioriyhdistystä liittyi viime vuoden alussa yhdeksi maakunnan nimeä kantavaksi ja Joensuuta kotipaikkanaan pitäväksi yhdistykseksi. Kiteen, Lieksan ja Liperin seniorit toimivat nyt kerhoina vailla hallintohuolia, jotka ovat Joensuun emoyhdistyksen harteilla.

Lieksan kerho on toiminut virkeästi myös koko pandemian ajan, rajoitusten puitteissa. Lähes kaikki jäsenet pääsivät mukaan iloiseen joulujuhlaan, joka pidettiin Lieksan tärkeimpiin matkailukohteisiin lukeutuvassa Ruunaassa Suomen itärajan tuntumassa.

Fillarimummon naapurissa

Lieksanjoessa sijaitsevat Ruunaankosket tunnetaan retkeily- ja kalastuskohteena, jossa useampikin yritys järjestää myös koskenlaskuretkiä veneillä ja kumilautoilla. Ruunaan Matkailu, joka on jo 40 vuotta palvellut retkeilijöitä monipuolisesti, oli laittanut pöydät koreaksi senioreiden joulujuhlaan. Joulukuun "kaamoksessa" ei kuohuvia koskia kuitenkaan lähdetty ihailemaan, vaan nautittiin paikan erämaisistä tunnelmista, glögistä, ruoasta ja yhdessä olost.

Syksyn mittaan monelle tunnetuksi tullut Fillarimummo, joka ajoi polkupyörällä Lieksasta Malagaan, oli viime kevääseen saakka naapuriryttäjänä Raunin Majalla.



Senioriliiton 50-vuotisjuhlamitalin saanut Kalevi Kalkas valitsemassa lahjapakettia. Vierellä vaimo Pirkko Kalkas ja joulumuorina Marjatta Rynnänen.

Muorin antoisa säkki

Juhlan kohokohtiin kuului Senioriliiton myöntämän 50-vuotisjuhlamitalin luovutus pitkään yhdistyksessä toimineelle **Kalevi Kalkakselle**, luovuttajina Lieksan kerhon aluevastaava **Matti Hokkanen** ja **Pertti Vainionpää** Joensuusta.



Pohjois-Karjalan senioreiden Lieksan kerhon vetäjä Matti Hokkanen joulujuhla-asuunsa.

Joulujuhla kun oli kyseessä, ilmestyi paikalle myös joulumuori lahjasäkkeineen. Siitä koituikin hauskuutta kerrakseen, kun kukin kaiveli säkin pohjalta mieluisensa lahjan itselleen. Mitenkäs sitä joululaulussa lauletaankaan: "Ja seniorikin nyt nuortuu, kuin lapsi leikkimään..."



Pälkäneen seniorit keräsivät kilometrejä

Välillä tehdään vähän pidempiä retkiä. Tässä käveltiin naapurikaupungin puolelle Kangasalle. Matkaa kertyi noin 15 km edestakaisin.

Kuva: Markku Ranta.

Pälkäneellä osallistuttiin Traficom ja Helsingin seudun liikenteen valtakunnalliseen kävelykilometrikisaan.

TEKSTI TIINA KOKKOLA

LIIKENNE- JA viestintävirasto Traficom ja Helsingin seudun liikenne HSL järjestivät viime vuonna valtakunnallisen kävelykilometrikisan, jossa kerättiin kilometrejä ja/ tai minuitteja kävelen yksilöinä ja joukkueina toukuun alusta lokakuun loppuun. Sarjoja oli neljä: yksilö-, pari-, pien- ja suursarja.

Pälkäneen seniorit ilmoittautuivat suursarjaan 40-henkisellä joukkueellaan. Kisa oli toki leikkimielinen, mutta kyllä edistymistä innokkaasti seurattiin. Älykellon omistajat tarkkailivat jokaisen lenkin jälkeen suoritustaan ja kokonaisedistymistään. Valtakunnallista kilpailua seurattiin myös ja olimme todella iloisia, kun olimme koko ajan kolmantena tai neljäntenä. Kolmas sija keikkui ihan viime metreille asti ja lopullinen sijoitus oli sitten neljäs.

Yhdistyksen liikuntavastaava Riitta Ranta innosti Pälkäneen senioreita kävelykisaan mukaan. Se ei sinänsä ollut vaikeaa, sillä yhdistyksen viikkotoimintaan on kuulunut vuosikaudet kerran viikossa yhteinen kävelylenkki. Kävelykilometrikisa innosti monet uudetkin liikkujat joukkoon mukaan.

Pälkänteellä riittää hienoja lenkkimaastoja

Etukäteen sovittiin viikoittainen kokoontumispaikka, jossa yhdessä verryteltiin ennen liikkeelle lähtöä. Pälkäneellä riittää paljon vaihtelevia hienoja lenkkimaastoja. Joskus kierrettiin joitain kyläraitteja, joskus mentiin maastoon metsäpoluille, joskus kuljettiin rantareittiä, joskus otettiin eväät mukaan, toisilla oli saivat matkassa ja toisilla älykellot. Iloinen mieli oli aina mukana ja kävellessä saattoi vaihtaa kuulumisia ja tustua uusiin senioriystäviin.

Toki pelkkä kerran viikossa tapahtuva yhteinen kävely ei olisi riittänyt noin hienoon tulokseen. Seniorit

merkkasivat kaikki kävelynsä, mahdolliset kauppareisunsa, omat päivittäiset lenkinsä ja ylipäättään kaikki kävelen tehdyt matkat kilometrikisan laskuriin. Varsinkin keväällä innokkaat puutarhahmiset saivat koottua myös liikuntaminuutteja huhkittuaan haravan varressa muutaman tunnin päivässä. Saimme todeta, että Pälkäneen seniorit ovat todella liikkuvaista väkeä.

- Vaikka sijoitusta seurattiin erityisesti loppumetreillä ahkerasti, niin nelossija ei jäänyt harmittamaan, Riitta Ranta sanoo. Huippusuorituksen jälkeen joukkueen kanssa nautittiin kakkukahvit ja kaikki saivat kisasta osallistumisdiplomin.

Pälkäneen seniorien kävelymatkat jatkuvat edelleen ilman kilpailuakin iloisesti ja reippain mielin. Nyt talven tullen, kelien ollessa otolliset, kävely saattaa vaihtua silloin tällöin hiihtoon.

Joukkue käveli yhteensä 29 954 km

Kävelijöiden keskiarvo 748,9 km

Yli keskiarvon käveli 13 henkilöä

Yli 1000 km käveli 8 henkilöä.

Vanhimmat osallistujat olivat yli 80-vuotiaita

Koko kisassa oli mukana 11 739 kävelijää ja joukkueita oli mukana 2405. Valtakunnallisesti kävelijöiden keskiarvo oli 340 km.



Kuva: Arja Laitinen

31.10.2021 viimeisenä kisapäivänä osa kisaajista ehti vielä yhteiselle kävelylle.



Kuva: Riitta Ranta

Lokakuussa retkeiltiin Laipanmaassa, joka upea retkeilykohde Kangasalan ja Pälkäneen alueella.

KYMMENEN VUOTTA TAKANA – Juhla yhä juhlimatta

Jokohan alkanut vuosi 2022 mahdollistaisi Keski-Espoon senioreiden 10-vuotisjuhlat? Kaksi kertaa pysäytti korona juhlavalmistelut. Syksyn toiminta saatiin kuitenkin vietyä läpi terveysturvallisesti.

TEKSTI TUULA NORDSTRÖM

ESPOON KANSALLISET seniorit ry on osoittanut olemassaolonsa oikeutuksen. Se on kymmenessä vuodessa kasvanut yli 300 jäseniseksi, yhdeksi Uudenmaan piirin suurimmista yhdistyksistä. Nimenmuutos Keski-Espoon seniorit ry:ksi kesäkuussa 2020 ei ole vaikuttanut jäsenmäärää alentavasti, päinvastoin.

Jäsenistöstä löytyy innokkaita valokuvaajia. Yhdistyksen yli 7000 valokuvan joukosta koottiin upea 10-vuotishistoriikki. Valokuvateos näyttää kattavasti sen toiminnan kirjon ja monipuolisuuden, joka on yhdistykselle tyypillistä. Teoksen julkistaminen siirtyi juhlan siirtymisen vuoksi, mutta julkistamista ei haluttu pitkittää. Epävarmuus ajankohdasta ja kasvava kiinnostus historiikkiin johti julkistamiseen. Se tehtiin syyskauden ensimmäisessä jäsentilaisuudessa.

Tavoitteena on pitää 10+1 -vuotisjuhlat maaliskuussa. Nähtäväksi jää, onnistuuko juhlat vihdoin vai toteutuuko sanonta "ei kahta ilman kolmatta".

Vastuullisuus avainasemassa syyskauden toiminnassa

Syksyn ensimmäisen jäsentapaamisen aihe "Maatalouspitäjistä kasvavaksi kaupungiksi" oli mitä sopivin

aihe pienestä suureksi kasvaneelle. Lokakuussa **Raija Orasen** johdattamana valssattiin venäläiseen tahtiin. Pyöreitä ja puolipyöreitä vuosia täyttäneitä jäseniä juhlittiin perinteisesti kakkukahveilla. Syyskouskin saatiin pidettyä ja uusi hallitus valittua.

Senioreille tärkeiksi asioiksi ja avuksi jokapäiväiseen elämään valikoituivat loppusyksyn aiheiksi: sähköiset terveystalvolut, vanhusneuvoston asiat ja Ikäteknologia.

Kulttuurinäköisiä hemmoteltiin huppeilla komedioilla: "Kiviä taskussa" ja "Turvamies". Oman kansan lähistoriaan tutustuimme retkillä Lapinlahden sairaalaan sekä Sarkamuseoon, jonka kruunasi taide-elämys **Alpo Jaakolan** patsaspuistossa.

Eikä sovi unohtaa monipuolista kerhotoimintaa.

Koko syyskauden kruunasi perinteinen joulujuhla Lepolammella. Ennen kaikkea oopperavierailu "Pienet joutsenet" nosti juhlaväen tunnelman huippuunsa. Hyvillä mielin siirryimme joulun viettoon toiveikkaina, että toiminta käynnistyisi vuonna 2022 jälleen ilman rajoituksia.



Italian helmiä:

RIMININ RANNIKKO JA SAN MARINO

Taiteen keskus Ravenna, merenrantakaupunki Rimini, maailman vanhin tasavalta San Marino sekä Emilia-Romagnan maakunnan pääkaupunki Bologna.

Matkalla 3 lounasta, viininmaistajaiset, retkiohjelmaa.

22.-25.9. • alk. 1.295,-



UUDET ESITTEEMME ILMESTYNEET!

Meiltä myös yhdistyksesi kaikki ryhmämatkat. Pyydä tarjous ryhmät@matka-agentit.fi

TEEMA- JA KIERTOMATKAT

Lahemaan kansallispuisto – luontoelämyksiä ja kartanoita Virossa 15.-18.4. / 26.-28.5. • alk. 315,-

Türin kukkamarkkinat Virossa 20.-21.5. • alk. 170,-

Liivinmaan linnat ja kartanot 26.-29.5. / 1.-4.9. • alk. 405,-

Pärnun ja Saarenmaan puutarhoja ja pioniuunelmia 27.-30.6. • alk. 395,-

Norjan vuonoristeily 9.-16.7. / 24.9.-1.10. • alk. 2.095,-

Kentin linnoja, puutarhoja ja viinitarhoja 14.-17.7. • alk. 1.295,-

Nizzan ja Monacon loistoa 15.-18.9. • alk. 895,-

MUSIIKKIA JA TEATTERIA

La Traviata Tallinnassa 20.-21.4. / 4.-5.5. • alk. 155,-

My Fair Lady Tallinnassa 30.4.-1.5. • alk. 160,-

Nunnia ja konnia -musikaali Tartossa 20.-22.5. • alk. 320,-

Itävalta ja Nabucco St. Margarethenin oopperafestivaaleilla 11.-14.8. • alk. 1.180,-

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

matka-agentit.fi
myynti@matka-agentit.fi
Vapaa-ajan matkat puh. 09 2510 2080 (ma-pe klo 10-14)

HELSINKI, Hämeentie 31 A
JOENSUU, Kirkkokatu 20
PORVOO, Linnankoskenkatu 28

**Matka
agentit** 
Suomalainen matkanjärjestäjä



Budan linna
iltavalaistuksessa

Patinan adventinajan lukijamatka kauniiseen Budapestiin

Senioriliiton Patina-lehden adventinajan lukijamatka suuntasi Budapestiin 8.-11.12. Matkan järjesti Matka-agentit.

TEKSTI: TIMO VUORI KUVAT: TIMO VUOREN KOKOELMA

BUDAPEST TUNNETAAN Tonavasta, kauniista arkkitehtuurista ja lukuisista kylpylöistään. Patinan lukijamatkalle osallistuneilla oli mahdollisuus tutustua neljän toiminnan täyteen päivän aikana kaupunkiin, jonka historia ulottuu aina roomalaiselle ajalle asti. Ohjelma sisälsi myös vierailut Budapestin ulkopuolelle Iszkaszentgyörgyn ja Szentendren taiteilijakaupunkiin.

Turvallisuus matkalla Budapest

Lukijamatka toteutettiin koronaturvallisesti. Budapestiin saavuttuamme kaikkien koronapassit tarkistettiin lentokentällä. Kasvomaskoja pidettiin sisätiloissa ja osassa julkisia ulkotiloja, kuten bussipysäkeillä.

Monipuolinen Budapest

Budapest on kaupunki, johon moni suomalainen on ihasunut. Kaupunki tunnetaan erityisesti kauniista arkkitehtuurista ja Tonavasta, joka jakaa kaupungin kahteen osaan: Budaan ja Pestiin.

Budapest oli kansainvälinen yli miljoonan asukkaan kaupunki jo 1900-luvun alkupuolella. Tämän voi havaita kaupungilla liikkuesssa, tapahtui tutustuminen nähtävyyksiin jalan tai vaikkapa raitiovaunulla. Julkinen liikenne on ilmaista kaikille yli 65-vuotiaille.

Tunnettuja nähtävyyksiä ovat esimerkiksi linnavuori, parlamenttitalo, lukuisat palatsirakennukset, kirkot, synagogat ja museot sekä muut lukuisat kulttuurirakennukset, kuten Itävalta-Unkarin aikainen oopperatalo. Suositeltavaa on tutustua kaupungin kylpylöihin. Esimerkiksi arkkitehtuurisesti upea Gellértin kylpylä sijaitsee vain noin 20 minuutin kävelymatkan päässä matkalaisten hotellilta.

Retkiä jouluisissa tunnelmissa

Matkaohjelman ensimmäisenä päivänä tutustuttiin Ari Kupsuksen taidesalonkiin. Myöhemmin kolmantena matkapäivänä Kupsus isännöi vierailuamme Iszkaszentgyörgyn Pappenheimin linnaan, jonka isäntä hän toimii.

Moni matkalainen löysi kotiin tuotavia tuliaisia Budapestin suuresta keskuskuppahallista ja joulumarkkinoilta. Matkan viimeisenä neljäntenä päivänä vierailimme Budapestin lähellä sijaitsevan Szentendren kaupungin joulumarkkinoilla.

Oma hieno kokemuksena oli risteilyillallinen Tonavalta. Matkalaiset saattoivat ihastella upeasti valaistun Bu-



Pappenheimin linnaan tutustumisen jälkeen ryhmämatkailaiset illastivat Fiastyúk Udvarház -ravintolassa.



Szentendren joulumarkkinoilla



Matkalla joulutorille. Edustalla Pyhän Tapanin basilika.



Vuonna 1918 valmistunut Gellért hotelli- ja kylpylärakennus

Kulttuurikävelyllä Helsingissä



Kulttuurikävelijät oppaiden seurassa. Taustalla hämmöttävästä Eiran jyhkeästä sairaalasta jäi mieleen sen suunnittelijan, arkkitehti Lars Sonckin, tunnelmat potilaana. Sonck ei ollut uskaltanut vaivata hoitajia, koska sairaala oli monien portaiden takia todettu epäkäytännölliseksi.

Hellettä, sadetta, ruskaa, viimaa ja pakkasta! Korona-aikanakin - ja erityisesti silloin - on tärkeää tavata muita. Samalla voi aistia kotikaupunkiaan uusin silmin. Kulttuurikävelyillä kuljetaan kaikkiaan kaksitoista reittiä Helsingissä, seitsemän niistä on jo taivallettu.

TEKSTI PIRJO VENÄLÄINEN JA TUULA SIVILÄ
KUVAT PIRJO VENÄLÄINEN

KANTA-HELSINGIN KANSALLISET seniorit on viime vuodesta alkaen järjestänyt suosittuja kulttuurikävelykiertoksia eri puolilla Helsinkiä. Niihin ovat voineet osallistua kaikki Helsingin kansallisen senioripiirin jäsenet.

Kävelyt jatkuvat tänä keväänä, ja toivottavasti tästä eteenpäin. Kiertomatkoihin ja opastuksiin keskittynyt Strömman Finland on löytänyt reiteille loistavat oppaat ja jäsenemme Tarja Rinne mielenkiintoiset kohteet. Eriytyinen kiitos kuuluu Helsingin kaupungin sosiaalilautakunnalle, jolta on saatu avustusta hankkeeseen. Kiitos myös Senioriliitolle, joka tarjosi kierroksella 50-vuotisjuhlahahvit.

Seurasaaresta se alkoi

Viime vuoden kesäkuussa innokkaiden kävelijöiden porukka kokoontui ensimmäistä kertaa. Tapaaminen oli sovittu 1909 perustetun Seurasaaren ulkomuseon sillalle. Osanottajia oli mukavasti. Seurasaari oli retkeilykohde jo ennen ulkomuseon perustamista, ja ennen sillan rakentamista sinne saavuttiin veneillä. Idyllinen Karunan kirkko herätti monelle muistoja häistä ja juhannusjuhlista, Antin talo puolestaan varsinaissuomalaisesta umpipihapiiristä.

Tuttuja paikkoja - uusia oivalluksia

Heinäkuuisena hellepäivänä oli hyvä suunnata saaristoon, ja jo lauttamatka Suomenlinnaan tuntui ulko-

maanmatkalta. Oppaamme antoi niksin, luku 8 muistuttaa Suomenlinnan tärkeistä vuosista:

1748 kuuluimme Ruotsin valtakuntaan, ja Merilinnoituksen rakennustyöt aloitettiin.

1808 syttyi Suomen sota, ja linnoitus antautui Venäjän laivastotukikohdaksi

1918 käytiin Suomen sisällissota, ja linnoitukseen perustettiin sotavankileiri. Linnoitus liitettiin Suomen valtioon ja nimettiin Suomenlinnaksi.

Näin me pysyimme historian aikajanalla!

Elokuussa oli luontevaa tutustua Malmin hautausmaahan, olimmehan kuulleet monista siellä lepäävistä historian merkkihenkilöistä. Alue kattaa 65 hehtaaria kiveen kaiverrettuja tuttuja nimiä ja elämän kaaria, ja paikka on aistillinen muistolehto meille kaikille kulkijoille. Puolessatoista tunnissa saimme ihaila kukkia, jyliä puita, puistoarkkitehtuurin hienouksia. Näimme monen aikansa kuuluisuuden viimeisen leposijan. Kunnioitimme myös talvi- ja jatkosodassa 520 kaatuneen sotilaan muistoa ja muita sodan uhreja.

Syyskuun tuulinen Katajanokka näytti kasvonsa lähes 100 osanottajalle tavatessamme venäläisvallon symbolin, Uspenskin katedraalin portailla. Tove Janssonin tarinoiden seurassa siirryimme luontevasti suomenruotsalaiseen elämäntyyliin. Katajanokan kasinolla kuunneltiin sankaritaitoja ja katseltiin jyrkeviä jäänmurtajia, Suomen laivastollisuuden ylpeydenaiheita. Jugendtyylisiä ja kansallisromanttisia taloja olisi voinut ihaila kauemminkin.

Kaupunki ilman tarinoita on kuin talo....

Eirassa, Huvilakadulla, kuulimme ensimmäisen kolmiödraaman, joka liittyi **Leevi Madetojaan, Eino Leinoon** ja **L. Onerva**an. Toisesta kolmiödraamasta monilla oli omiakin muistoja. Se koski apulaiskaupunginjohtaja **Eric von Frencellin** julkista suhdetta mannekiini ja liikenainen **Tabbe Sliooriin**. Myös Eric von Frencellin tyttärestä **Vivica Bandlerista** kuultiin kiehtovia tarinoita.

Siirryttäessä takaisin Eiran sisäosiin kolmiödraamat jatkuivat, nyt ne viittasivat **Juhani Ahoon**. Aloitimme hänen avioliitostaan **Venny Soldan-Brofeltin** kanssa ja Ahon suhteesta Vennyn sisareen. Kertomus jatkui Juhani Ahon ihastuksesta **Aino Sibeliukseen** (o.s. Järnefelt) ja sitä edeltäneeseen ihastukseen, Aion äitiin **Elisabeth Järnefeltiin**.

Kaikkihan me Oodin tiedämme

Helsingin keskustakirjasto ja kaikkien kaupunkilaisten oma Oodi on jo tuttu, mutta oletko kurkistanut siellä jalkoihisi? Kirjaston kolmannen kerroksen matot kuvaavat suomalaisia kirjailijoita, ne on kudottu ja nimetty **Pentti Saarikosken, Minna Canthin, Aleksis Kiven** ja Kalevalan mukaan.



Osanottajat viihtyivät Hotelli Katajanokan Linnankellarissa toistensa sekä kahvittelun merkeissä.



Senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka toi kävelijöille liiton terveiset. Nautimme pullakahvit Senioriliiton 50-vuotisjuhlan kunniaksi.

Entä tiesitkö, että viereisen Sanomatalon läpinäkyvät seinät symboloivat suomalaisen median läpinäkyvyyttä ja siten luotettavuutta? Myös Musiikkitalossa kannattaa nostaa katse ylös - katon täyttää kuvanveistäjä **Kirsi Kaulasen** teos Gaia, josta löytyy 28 Suomen luonnonvaraista kasvia.

Ja Oodin ja Musiikkitalon väliin jäävällä Kansalaistorilla törmää taiteilija **Reijo Hukkasen** teokseen Laulu-puut. Se taas perustuu **Aaro Hellaakosken** tuttuun runoon Hauen laulu.

Hyvä Tuomas toi joulun

Korona-aikana emme ole voineet välttyä näkemästä Säätytalon portaille kerääntyneitä ministereitä. Mutta nyt oli aika nostaa katseet Säätytalon päätykolmioon. Siellä voi ihaila kuvanveistäjä **Emil Wikströmin** pronssiveistosta Aleksanteri I ja Porvoon valtiopäivät 1809. Rakennus on kestänyt aikaa, kuten myös Suomen Pankki, Valtioneuvoston linna, Sederholmin talo, Kiseleffin talo, Helsingin yliopisto, yliopiston kirjasto ja Tuomiokirkko. Kaikki ovat edelleen käytössä ja täynnä tarinoita, kunhan vain maltaa pysähtyä tutkimaan.

Purevassa joulukuun pakkassäässä uskaltauduimme kiertelemään Tuomaan Markkinoille. Markkinat aloitettiin vuonna 1994 Esplanadin puistikossa, josta ne siirtyivät Senaatintorille. Tänä vuonna markkinat pidettiin Kauppatorilla. On mukavaa, että kaupunkilaiset ovat innokkaasti omaksuneet tämän keskieuropalaisen kulttuuriperinteen.



Suomen Erä- ja luontokulttuurimuseo sijoituu Vuoksen rannalla sijaitsevaan Imatran kaupungintaloon, jossa luonto jo sijaintinsa puolesta tarjoaa mahtavat näkymät.

Saimaa-ilmistä Erä- ja luontokulttuurimuseoon

Takana kannustava tappio, edessä loistava mahdollisuus.

TEKSTI JA KUVAT: V-P. VAHVASELKÄ

IMATRAN KANSALLISTEN seniorien koronarajoitusten mukaisessa tammikuun kuukausikoukussa projektipäällikkö **Mona Taipale** Imatran kaupungilta puhui kahdesta mittavasta hankkeesta: Saimaa-ilmistä ja Suomen Erä- ja luontokulttuurimuseosta.

Ensin Taipale kertoi Saimaa-ilmistä, jossa neljän itäisen maakunnan Etelä-Karjalan, Pohjois-Karjalan, Etelä-Savon ja Pohjois-Savon yhteishankkeena pyrittiin saamaan Euroopan kulttuuripääkaupungin nimitys 2026. Sitä ei saatu, vaan valinta osui viime vuonna Ouluun. Suomessa aikaisemmat Euroopan kulttuuripääkaupungit ovat olleet 2000 Helsinki ja 2011 Turku.

Saimaa-ilmiossa Etelä-Karjalan aluekoordinaattorina viime syksyyn saakka toiminut Mona Taipale luonnehti tappiota kuitenkin kannustavaksi, sillä neljän maakunnan alueen 53:ssä vesistökeskeisessä kunnassa tehtiin mittavaa yhteistyötä yli maakunta- ja kuntarajojen. Nyt tappiosta huolimatta alueella mietitään ja kehitetään erilaisia kulttuuri- ja matkailuhankkeita. Yhteinen tavoite on lähteä nostamaan Itä-Suomea Lapin ja pääkaupunkiseudun rinnalle houkuttelevaksi matkailukohteeksi.

Yksi laajempi kokonaisuus on hakea Saimaa-ilmion puitteissa vuodelle 2024 European Region of Gastronomy -arvonimeä. Sen keskiössä on ruokamatkailu, aluiden elinvoimaisuus ja kansainvälinen viestintä. Erity-

sesti itäiseltä Suomelta odotetaan innovatiivisia avauksia taiteen, kulttuurin ja ruokamatkailun yhdistämisestä.

Eräpöhinää museohankkeessa

Suomen Erä- ja luontokulttuurimuseon sijoittamisesta Imatralle ja Vuoksen rannalla sijaitsevaan upeaan kaupungintaloon tehtiin päätös viime syksynä. Museon avautumiseksi on kaavailtu vuotta 2026.

Hanketta johtaa syksyllä perustettu säätiö, jonka puheenjohtajana on eläkkeellä oleva maakuntajohtaja **Matti Viialainen**. Säätiön perustajina ovat Imatran kaupungin lisäksi Suomen metsästysmuseum, Suomen kalastusmuseumyhdystys ja Etelä-Karjalan osuuspankki. Taustalla vaikuttavat lisäksi maa- ja metsätalous- sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. Säätiön toiminta on käynnistymisvaiheessa.

Projektipäällikkö Mona Taipaleen tehtävänä on Eräpöhinää-hankkeessa etupainotteisesti rakentaa yhteyksiä yritysmaailmaan, oppilaitoksiin ja yhdistyksiin tekevä museon toimintaa tukevien palveluiden kehittämiseksi ja tunnettavuuden lisäämiseksi.

Elävä museo

Museosta on kaavailtu Suomen oloihin uudenlaista ja elävää museota. Museon aihepiiriin kuuluvat metsästys, kalastus ja luonnon virkistyskäyttö. Museon yksi ajatus on, että sen tarjonta innostaa kävijöitä lähemmään luontoon. Museon on ajateltu tarjoavan kävijöilleen kokemuksia muutenkin kuin esineistön kautta, esimerkiksi virtuaalisesti ja erilaisten luontomatka- ja palveluiden muodossa. Koululaiset on yksi merkittävä kohderyhmä. Museo tulee olemaan kansallisesti ja



Imatran kansallisten seniorien puheenjohtaja Karin Ignatius (vas.) ojensi Mona Taipaleelle kiitokseksi esityksestä Karjalainen keittiö -ruokakirjan.

kansainvälisesti vetovoimainen matkailukohde. Vuosittaiseksi kävijämääräksi on kaavailtu 100 000 ihmistä. Erä- ja kulttuurimuseon ympärivuotisen kohteena tarjoaa uusia työpaikkoja.

Projektipäällikkö Mona Taipale totesi, että Erä-museo on loistava mahdollisuus ja innostava hanke.



Kälviän kansalliset seniorit kokoontuivat Lucian-päivänä lounaalle

Helena kruunattiin Luciaksi ja varustettiin tuikkivalla kranssilla.

Ihanat makeat herkut kevääseen



TEKSTI JA KUVAT: KARI MARTIALA
RESEPTIT: HELENA LYLHARJU

HELENAN RAHKATORTTU



pohja:

75 g sulatettua voita
100 g kaurakeksejä

- Murena kaurakeksit joko käsin tai monitoimikoneessa.
- Sekoita keksijauhe voisulaan.
- Leikkaa leivinpaperista vuoanpohjan muotoinen pala ja painele keksi-voisula-seos sen päälle.
- Laita jääkaappiin kylmään odottamaan, kun teet täytteen.

täyte:

2 dl kuohukermaa
2 dl rahkaa
1 dl sokeria
200 g maustamatonta tuorejuustoa
2 rkl aitoa vaniljasokeria
6 kpl liivatelehtiä

- Laita liivatelehdet kylmään veteen likoamaan.
- Vatkaa kerma löysähköksi vaahdoksi.
- Lisää rahka, sokeri, tuorejuusto ja vaniljasokeri.
- Sekoita seos tasaiseksi.
- Sulata liivateet tilkassa kuumaa vettä ja jäädytä hieman.
- Lisää liivateneste ohuena nauhana täytesekseen.
- Kaada seos keksipohjan päälle ja laita jää kaappiin hyytymään ainakin pari tunniksi.

marjasose:

1 dl marjasosetta
1 dl sokeria
2 kpl liivatelehtiä

- Liota liivatelehdet kylmässä vedessä.
- Lämmitä marjasose ja sokeri.
- Lisää liotetut liivateet ja anna niiden sulaa.
- Päällystä torttu seoksella ja laita jääkaappiin hyytymään.

Tortun päälle voit laittaa myös marjoja ja niiden päälle kiilenesteen.

KARPALOJÄÄDYKE

250 g karpaloita
2dl tomusokeria
3 keltuaista
4 dl kuohukermaa



- Soseuta karpalot esim. sauvasekoittimella ja puserra seos siivilän läpi.
- Sekoita seokseen 1 dl tomusokeria.
- Vatkaa keltuaiset ja 1 dl tomusokeria vaahdoksi.
- Vatkaa kuohukerma pehmeäksi vaahdoksi.
- Yhdistä vaahdot ja marjasose varovasti tasaiseksi seokseksi ja laita kelmutettuun vuokaan ja pakkaseen jäätymään.
- Ota tarjolle noin puoli tuntia ennen tarjoilua ja koristele maun mukaan: karpaloilla, marjakastikkeella, kinuskikastikkeella tai kermavaahdolla.

* *Karjalainen keittiö (Karisto 2015)*

AHVENANMAAN PANNUKAKKU

Ylijäänyt manna- tai riisipuuro sopivat hienosti Ahvenanmaan pannukakun taikinaan. Nauti herkku vaikka kuningatarhillon ja kermavaahdon kera. Ahvenanmaalla pannukakku tarjotaan yleensä luumukiisselin kera.

3 dl manna- tai riisipuuroa
2,5 dl maitoa
2 munaa
2 dl vehnä jauhoja
3 rkl sokeria
1 tl suolaa
2 tl kardemummaa
0,5 dl rypsiöljyä tai sulatettua voita



- Vatkaa munien rakenne rikki ja sekoita jäähtyneeseen puuroon.
- Lisää maito, sokeri, kardemumma sekä suola ja sokeri.
- Lisää vehnä jauhot ja vatkaa seos tasaiseksi ja anna turvota puolisen tuntia.
- Lisää sulatettu voi tai öljy.
- Kaada seos voidellulle uunipellille ja paista uunissa 220 asteessa 20–30 minuuttia, kunnes pannukakun pinta on kauniin ruskea.

Pannukakkuun sopii hyvin vanhempikin maito tai kerma.

PASHA



2 keltuaista
2 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 dl kermaa
500 g rahkaa
75 g voita, sulatettuna
1 dl mantelirouhetta
1 dl rusinoita
1 dl appelsiinikuoria
1 dl kuivattuja karpaloita
1 sitruunan mehu

- Vaahdota keltuaiset ja sokeri.
- Vatkaa kerma vaahdoksi.
- Sekoita maitorahka keltuaisseokseen.
- Lisää haalea voisula.
- Lisää kaikki muut aineet ja lopuksi vatkattu kerma.
- Kaada seos harsokankaaseen tai kahvin-suodattimeen, sellaiseen muottiin, mistä liika neste pääsee valumaan pois.
- Anna hyytyä vuorokausi jääkaapissa.
- Koristele karpaloilla.

Tarjoa raikkaan marja- tai hedelmäkastikkeen kanssa.

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Terveisiä Lappeenrannasta, Etelä-Karjalasta

SENIORITOIMINTA ON minusta erittäin tärkeää sosiaalista kanssakäymistä saman ikäisten kanssa. Erilaiset kerhotoiminnat, tilaisuudet ja tapahtumat lisäävät yhteisöllisyyttä ja ehkäisevät yksinäisyyttä, Senioriliiton hallituksen jäsen Nyky Vanhanen kirjoittaa.

Olen ensimmäistä kertaa Senioriliiton hallituksen jäsen ja ensimmäinen vuosi on mennyt enimmäkseen etäyhteydellä, vaikka pari kasvokkain kokoustakin on ollut.

Lappeenrannan seniorit ry jäsen olen ollut tasan viisitoista vuotta ja koko ajan aktiivisesti mukana seniorien toiminnassa, taloudenhoitajana. Liittyminen tapahtui oikeastaan aika vahingossa. Olin kuullut senioreiden toiminnasta, mutta en ollut itse osallistunut.

Kerran menin käymään toimistolla, jossa yhdistykset kokoontuivat ja senioreilla oli kokous menossa. Tunsin puheenjohtajan ja muita hallituksen jäseniä. Pienen rupattelun jälkeen puheenjohtaja kysyi, enkö tulisi mukaan toimintaan? No, olen aina ollut utelias ja innostun helposti kaikesta uudesta, niin mikä ettei ja sillä tiellä sitä ollaan edelleen.

Olen myös Etelä-Karjalan kansallinen senioripiirin ry puheenjohtaja, jossa "virka vuodet" ovat tulleet täyteen, mutta vielä olen jatkokaudesta ainakin tämän vuoden.

Senioritoiminta on minusta erittäin tärkeää sosiaalista kanssakäymistä saman ikäisten kanssa. Erilaiset kerhotoiminnat, tilaisuudet ja tapahtumat lisäävät yhteis-

söllisyyttä ja ehkäisevät yksinäisyyttä. Mielenkiintoiset ajankohtaiset luennot ja esitelmät keräävät ystävät yhteen keskustelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä. Myös erilaiset kulttuuriretket ja teatterikäynnit ovat turvallisia ja laadukkaita yhdessä tehtynä.

Minusta yhteiskunnan pitäisi käytännön tasolla enemmän huomioida senioreiden järjestötoimintaa. Eläkeläisjärjestöt toimivat taloudellisesti usein jäsenmaksupalautteiden tuella ilman muuta varainkeruuta tai vastaavaa. Kokoontumistilat, jos ei nyt ihan maksuttomia, mutta kohtuuhintaisia, niin se auttaisi toimimaan vielä tehokkaammin.

Yhdistysten vapaaehtoiset kerhojen ohjaajat ja muut toimijat ovat kullakin arvoisia, koska he tekevät niin paljon toisten hyväksi. Senioritoiminnalla pyritään pitämään ihmiset aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Uskon, että näin voidaan ennaltaehkäistä monia syrjäytymisen seurauksena tulevia sairauksia. Yksinäisyys johtaa masennukseen, mutta yhdessä kaverien kanssa harrastessa pysyy vireänä ja toimintakykyisenä pidempään.

Valtakunnassa pidettiin historian ensimmäiset aluevaalit. Täällä Etelä-Karjalassa on toiminut oma sote eli EKSOTE (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimi) reilut kymmenen vuotta sekä Etelä-Karjalan pelastustoimi. Etelä-Karjalassa on yhdeksän kuntaa ja jokaisesta kunnasta on ollut edustaja näissä organisaatioissa. Vaalien

jälkeen nykyisiä rakenteita pitäisi muuttaa, mutta nähtäväksi jää muuttuuko mikään vai pysyykö kaikki ennallaan.

Vaaleissa valituksi tuli sote-alan ammattilaisia niin lääkäreitä kuin hoitajia sekä sosiaalialan osaajia. Valittujen keski-ikä Etelä-Karjalassa on 51 vuotta, naisia 44,1 % ja miehiä 55,9 %.

Senioriyhdistyksen jäsenistä Helena Puolakka Lappeenrannasta tuli valituksi 840 äänellä ja Lappeenrannan seniorit ry varapuheenjohtaja Tuula Lindh varalle 230 äänellä.

Vanhusten hoito ja hoiva puhuttivat ennakkoon, miten sitä sitten tullaan parantamaan, jää nähtäväksi. Nykyisin vanhusten kotona asumista pyritään ylläpitämään, mutta mielestäni se ei ole kaikille paras paikka asua ja elää. Kun kunto heikkenee ja asuu yksin, niin turvallisempaa ja varmasti laadukkaampaa elämistä olisi hyvä palveluasuminen.

Samoin lasten ja nuorten pahoinvointi, syrjäytyminen, mielenterveysongelmat tulevat olemaan uusien päättäjien ratkaistavissa, kuinka palvelut saadaan toimimaan niin, että niistä on avuntarvitsijoille hyötyä. Paljon on haasteita, jotka eivät ole helposti ratkaistavissa, mutta jos on uskallusta uudistaa, niin palvelut voidaan saada toimimaan kaikille tyydyttävällä tavalla.

Etäyhteyksien kehittäminen, liikkuvat palvelut ja muut uudet tavat toimia siten, että saadaan sote-palvelut sujuviksi, voivat olla ratkaisu nykyisiin ongelmiin.



Lappeenrannassa 26.1.2022
Nyky Vanhanen
Senioriliiton hallituksen jäsen
Etelä-Karjalan kansallinen
senioripiiri ry puheenjohtaja
Lappeenrannan seniorit ry
hallituksen jäsen,
taloudenhoitaja



Patinan lukijamatka: PORTUGALIN HUHTIKUU

Portugali kiehtoo erilaisuudellaan, monipuolisuudellaan, ystävällisyydellään ja vieraanvaraisuudellaan. Ja kevät ja Portugalin huhtikuu... aurinkoa, kiehtovaa historiaa, nähtävyyksiä, linnoituksia, kirkkoja, viinitarhoja, hyvää portugalilaista ruokaa, kaihoisan fadon tunnelmia. Tervetuloa mukaan! Matkaemäntänä on senioriliiton toiminnanjohtaja, Patinan päätoimittaja Maarit Kuikka.

MATKA-AJANKOHTA JA HINTA: 25.4.-2.5.2022 (ma-ma) • 1.795 €/hlö.

Minimi 30 matkustajaa, hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

HINTAAN SISÄLTYY: • Lufthansan reittilennot (Münchenin kautta) Helsinki-Porto-Helsinki turistiluokassa veroineen • lentokenttä- ja muut matkaohjelman mukaiset kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, 2 yötä Lamegossa, 5 yötä Portossa • hotelliaamiaiset ja muut matkaohjelman mukaiset ateriat: 5 lounasta ja fado-illallinen • matkaohjelman mukaiset retket, tutustumiset ja vierailut sisäänpääsymaksuineen • Douro-joen risteily sekä kuuden sillan risteily • viinilavierailu maistajaisineen • portviinikellarivierailu maistajaisineen • kuulokkeiden käyttö retkillä • suomenkielisen oppaan palvelut koko matkan ajan.

LISÄMAKSUSTA: • yhden hengen huone, lisämaksu 395 € (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone)

• retki Viana do Casteloon, 90 €, sis. lounas

Palvelumaksu: 20 €/varaus.

Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

Maarit Kuikka



MATKAOHJELMA:

MAANANTAI 25.4.

Lento Helsinki-München klo 6.15-7.45, München-Porto klo 8.25-10.20. Kohti Douro-joen laaksoa ja Lamegon kaupunkia, jossa kävelykiertä ja lounas. Majoittuminen hotelliin, Lamego Hotel & Life (****).

TIISTAI 26.4.

Douro-joen risteily ja viinilavierailu viinimaistajaisineen. Lounas viinilialla.

KESKIVIIKKO 27.4.

Lamegosta kohti Portoa. Vierailu historiallisissa kaupungeissa, Bragassa, jonka lähellä sijaitsee ikivanha pyhiinvaelluskohde, Bom Jesus do Monte, sekä Guimaraesissa, jonka keskusta on Unescon maailmanperintökohde. Lounas matkalla. Majoittuminen hotelliin, Hotel Vila Gale Porto (****).

TORSTAI 28.4.

Kiertäjälu Portossa, ja vierailu suomalaisomisteisella Quinta do Castelo Marian tilalla, jossa lounas. Tilan monivaiheista, noin 1000-luvulta alkaneesta historiasta kertoo suomalainen omistaja. Tilalla ihastellaan myös kaunista puutarhaa, kasvihuoneita sekä orkideoja.

PERJANTAI 29.4.

Vapaata aikaa Portossa tai lisämaksullinen retki Viano de Casteloon. Se on yksi alueen kauneimmista kaupungeista Atlantin ja kukkuloiden välissä, Lima-joen suulla. Sieltä löytöretkeilijätkin lähtivät valloittamaan maailmaa! Kaupunki tunnetaan paitsi modernista arkkitehtuuristaan, myös viehättävistä rokokoo-palatsistaan. Retkeen sisältyy yhteinen lounas. Retken hinta 90 €.

LAUANTAI 30.4.

Vapaata aikaa Portossa. Vappuaatto vietetään fado-illallisen merkeissä.

SUNNUNTAI 1.5.

Kuuden sillan jokiristeily Portossa sekä vierailu portviinikellarissa, jossa maistajaiset. Vappupäivän yhteinen lounas retkellä.

MAANANTAI 2.5.

Kuljetus lentoasemalle, lento Porto-München klo 11.05-14.55, München-Helsinki klo 20.10-23.40.

VARAUKSET:

MATKA-AGENTIT
puh. 09 2510 2080,
ma-pe klo 10-14
myynti@matka-agentit.fi
www.matka-agentit.fi/
matkakalenteri

 **Matka
agentit**
Suomalainen matkanjärjestäjä

Sana Sinulle

Jumalan mahdollisuudet

JEESUS MUUTTAA veden viiniksi häissä Galilean Kaanassa. Palvelijat täyttävät vedellä Jeesuksen käskyn mukaisesti kuusi isoa kivistä vesiastiaa. Vettä muuttuu viiniksi noin 600 litraa. Mitä kertomus veden muuttumisesta viiniksi kertoo meille Jeesuksen toiminnasta omassa ajassamme?

Häävieraita on kutsuttu juhliin paljon. Juhlallisuudet kestävät jopa viikon ajan. Herkullisia ruokia ja viiniä nautitaan paljon. Sulhasen perheen velvollisuus on huolehtia, että ruokaa ja viiniä riittää. Yllättäen hääjuhla on lähellä muuttua täydelliseksi katastrofiksi, kun viini uhkaa loppua. Kaanan häissä Jeesus pelastaa tilanteen yllättävällä tavalla. Vesi muuttuu viiniksi.

Ei ne ongelmat ja hätä ole päätyneet Kaanan hääjuhliin. Itse kullakin voi olla omassa elämässä ahdistusta, surua, kipua, sairautta ja kannettavana monenlaisia elämän taakkoja. Lisäksi takana on kaksi koronakurimuksen värittämää vuotta. Jatkuvat rajoitukset, epävarmuus ja jo useampaan kertaan yllättäen murskaksi menneet toiveet paluusta normaaliin elämään väsyttävät ja turhauttavat.

Tässäkin maailmanajassa ja koronakurimuksessa Jeesus on meidän lähelämme, auttaa ja johdattaa. Jeesus on itse luvannut meille: "Ja katso, minä olen teidän kanssanne kaikki päivät maailman loppuun asti."

Kaanan häissä Jeesus muuttaa katastrofaalisen tilanteen yllättäen voitoksi. Kaanan häissä voi nähdä Jumalan mahdollisuudet vaikeassa tilanteessa. Olemmeko me valmiita näkemään nyt käsillä olevassa vaikeassa tilanteessa Jumalan mahdollisuudet ja pienetkin ihmeet? Voisiko kuitenkin olla niin, että tähän oikeasti ikävään koronatilanteeseen sisältyy myös uusia mahdollisuuksia? Löytyykö meiltä avointa asennetta nähdä nämä uudet mahdollisuudet ja ihmeet?

Voisiko tämänhetkinen maailmantilanne olla meille mahdollisuus nähdä oikeasti elämän merkittävät asiat? Olisiko nyt mahdollista nähdä ne asiat, mitkä elämässä ovat hyvin ja joista voi kiittää Jumalaa?

Seurakuntaelämä on kokenut mullistuksen koronan myötä. Etäyhteydet ovat mahdollistaneet uudenlaisen tavan osallistua. Itse koen nämä etäyhteydet, Facebook-livet ja YouTube-kanavat suureksi Jumalan lahjaksi ja siunaukseksi.

Tällä hetkellä tarvitaan toivoa, toivoa normaalimmasta huomisesta. Johanneksen evankeliumin mukaan viiniksi muuttunut vesi oli poikkeuksellisen hyvänmakuista viiniä. Voimmeko luottaa, että Jumala osoittaa tien eteenpäin, vaikka tilanne olisi hyvinkin vaikea. Jokainen uusi päivä on aina uusi mahdollisuus. Tulevaisuus on aina Jumalan käsissä oleva tulevaisuus.

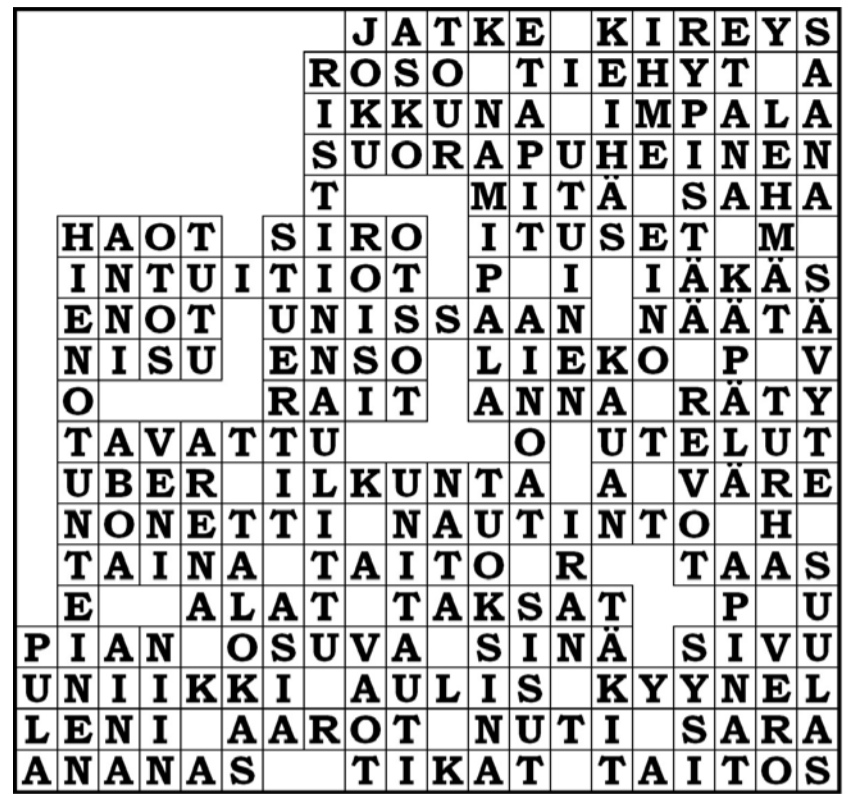
Jumalalla on kyky muuttaa asioita. Jumalan todellisuudessa tappio voi muuttua voitoksi. Jumalan todellisuudessa pettymys voi muuttua kiitollisuudeksi. Jumalan todellisuudessa Jeesuksen tähden kuolema muuttuu ikuiseksi elämäksi taivaan kodissa. Synnin ja pahuuden peittää armo ja anteeksianto Kristuksessa. Jumalan todellisuudessa edessä on aina uusi mahdollisuus.

Edesmennyt kuuluisi brittiläinen fyysikko Stephen Hawking on todennut viisaasti, että "olipa elämä miten tukalaa tahansa, niin kauan kuin on elämää, on toivoa".



Tuomo Törmänen
Kirjoittaja on Taivalkosken
kirkkoherra ja Koillismaan
lääninrovasti.

Ristikon 1/22 ratkaisu:



- 10 kysymystä vastaukset:
1. Pietarissa.
 2. Granaattiomennasta.
 3. Vuonna 2026.
 4. Oikea vastaus on b) espanjalainen.
 5. Hämeenlinnassa.
 6. Kreikkalaisista Homerosta.
 7. Hieman alle 2 prosenttia vuodessa.
 8. Tapio Wirkkalan.
 9. Hollantilainen Vincent van Gogh.
 10. Kihlaus, joka on paikallinen kansanmusiikkifestiivalli.

Patina
toivottaa
lukijoilleen
hyvää
ystävänäpäivää!



10

KYSYMYSTÄ

1. Missä voit tutustua Talvipalatsiin?
2. Mistä hedelmästä saadaan tuotettua grenadiinisiirappia?
3. Minä vuonna seuraavan kerran Suomessa ei järjestetä valtakunnallisia vaaleja?
4. Onko don Quijote a) unkarilainen, b) espanjalainen, c) ranskalainen vai d) italialainen?
5. Missä kaupungissa sijaitsee kulttuurikeskus Verkatehdas?
6. Ketä pidetään ensimmäisenä tunnettuna runoilijana?
7. Mikä on EKP:n tavoittelema inflaatioprosentti euroalueella?
8. Kenen suomalaisen muotoilijan puoliso Rut Bryk oli?
9. Kuka taiteilija leikkasi irti toisen korvansa?
10. Minkä niminen on perinteinen kesätapahtuma Rääkkylässä?



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 6. HUHTIKUUTA. Aineistopäivä on 14.3.2022, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä _____

Lähiosoite _____

Postitoimipaikka ja -numero _____

Patina ristikkoon 06/2021 saapui 99 vastausta. Arvonnassa tuotepalkinnon voittivat Mirja Saarenkylä, Loviisa Reijo Vainio, Espoo, Marjatta Laitinen, Helsinki Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 14.3.2022. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A, 00100 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ristikko". Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

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

SINÄ SE OSAAT VÄLILLÄ OLLA TOTAALINEN TÖRPPÖ!

EN IKINÄ KEHTAISI SANOA HÄNESTÄ NOIN, VAIKKA KYLLÄ HÄNKIN JOSKUS TÖRTTÖLEE!

muu-tama **KAL-LONEN** **-de** **E** **KUM-MA** **ru-tata** **KIL-PIS-JÄR-VELLÄ**

LI-SÄ AH-TAUS

PINTA-VIKA KANAVA HER-KU ANTI-LOOPPI US-VAINEN

HAU-TALA NOBEL-PIISPA LENTO-KONEISSA SÄÄ-DYTON ? LEINO

HEN-TO HIUK-SIIN

VAISTON-VARAISIA äidin veljiä

NUKKU-ES-SAAN PIT-KÄÄN

STO-RA - AL-KEEL-LINEN KASVI PUU KET-TUJA TAR-PEE-TON

TUTKI-MUS-ASEMA VIDI VICI -RUO-CENTER HOJA LAU-RA

nähty KYYTI-PALVELU yhdek-sästä KOKKONEN

sairaus VI-LINÄ TIE-DUS-TE-LUJA LÄHI-ITÄÄ KA-RE

IVAA OMAA MÖKIN MIELI-HYVÄ PUIHUU PAL-JON

KYKY HOIDET-TAVA SIT-KEYK-SIÄ PEIT-TOJA UU-DES-TAAN

VAUH-dilla AH-DINKO JOKA KERTA 10ha 8a SITEN HIN-TOJA -MUS-TA ALV

AINUT-LAATUINEN Riefen-stahl

NA-SEVA 2. PER-SOONA CHA-FAK

RAATO SE-KAISIN YSTÄ-VÄL-LINEN SAR-VETON

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Tutustu Senioriliiton kerhotoimintaan.

Lue lisää sivu 12.

2. Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhla-video kuvattiin eri puolella Suomea.

Lue lisää sivu 19.

3. Kiinteistön pelastussuunnitelma saattaa pelastaa henkesi.

Lue lisää sivu 16-17.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 2/22) aineistopäivä on 14.3.2022.

Aineistot osoitteeseen:

patina@senioriliitto.fi

Osoitteenmuutokset

Osoitteenmuutokset tehdään suoraan omaan seniori-yhdistykseen, josta muutos välittyy Patinan rekisteriin.

Tilaushinta

Sisältyy senioriyhdistyksen jäsenmaksuun. Muille tilaushinta 35 €/vsk. Maksulliset tilaukset tehdään kirjallisesti senioriliiton toimistolle.

Toimitus

Päätoimittaja
Maarit Kuikka

Toimitussihteeri

Kari Martiala (Omnipress Oy)
045 675 7122
patina@senioriliitto.fi

Toimitusneuvosto

Maarit Kuikka, puheenjohtaja,
Veli-Pekka Vahvaselkä, Leena Sorvali,
Kari Mäkelä ja Kari Martiala (sihteeri).

Julkaisija

Lehden julkaisija on Kansallinen senioriliitto ry, johon kuuluu 25 000 jäsentä, 157 paikallista yhdistystä ja 14 piirijärjestöä. Senioriliitto on aktiivisten ja vireiden ihmisten edunvalvontaja harrastusjärjestö.

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi

facebook.com/senioriliitto

www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:

Ilmoitusmyyjä Tuula Koskinen

puhelin 0400 457 027

tuula.koskinen@senioriliitto.fi

Ilmoitusmyyjä Kari Toivonen

puhelin 040 3766 423

kari.toivonen@senioriliitto.fi

Mediakortti löytyy Kansallisen senioriliiton

nettisivuilta, osoitteesta

www.senioriliitto.fi/patina

Painos ja jakelu

Keskimäärin 23 500 kpl.

Postin osoitteellinen jakelu

senioriliiton jäsenten talouksiin.

Taitto

PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino

PunaMusta Oy, Joensuu

ISSN 1235-5259



Kansallinen senioriliitto ry

Toimiston puhelin 050 564 2656

Puhelinpalvelu toimiston numerossa maanantaisin kello 9-12,

tiistaisin kello 12-15 ja keskiviikosta perjantaihin kello 9-12.

Muut puhelinnumeromme ovat alla toimihenkilöiden kohdalla.

Yleiset tiedustelut ja palvelupyynnöt osoitteeseen: toimisto@senioriliitto.fi

Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Paikallisyhdistysten tapahtumista saa tietoa oman senioriyhdistyksen sivuilta, yhteystiedot löytyvät www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset

Myös piirit antavat apua ja neuvoa oman alueen yhdistyksen asioissa, www.senioriliitto.fi/piirit

Tutustu myös Tietopankin materiaaliin osoitteessa www.senioriliitto.fi.

Toimistovastaava

Heli Peuralinna

puhelin 040 585 7136

heli.peuralinna@senioriliitto.fi

Etätoiminnan kehittäjä

Aku Lehtonen

puhelin 050 365 4482

aku.lehtonen@senioriliitto.fi

Järjestö- ja koulutusasiat

sekä yhdistysten palvelu

Järjestöpäällikkö Pia Nyman

puhelin 044 202 2222

pia.nyman@senioriliitto.fi

Viestintä, some ja nettisivut

sekä yhdistysten palvelu

Viestinnän asiantuntija

Petri Rytönen

puhelin 050 541 0852

petri.rytonen@senioriliitto.fi

Rohkeasti seniori -hanke

Hankekoordinaattori Timo Vuori

puhelin 050 472 0084

timo.vuori@senioriliitto.fi

Rohkeasti seniori -hanke

Hankesuunnittelija Henri Kontkin

(9.11.2020 alkaen)

puhelin 040 413 4411

henri.kontkin@senioriliitto.fi

Toiminnanjohtaja

Maarit Kuikka

040 5802494

maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Patinan ilmestymisaikataulu vuonna 2022 on seuraava:

(muutokset ovat mahdollisia)

aineisto ilmestyy*

Patina	aineisto	ilmestyy*
Patina 2	14.3.	6.4.
Patina 3	23.5.	15.6.
Patina 4	29.8.	21.9.
Patina 5	10.10.	2.11.
Patina 6	21.11.	14.12.

* Suunniteltu Postin jakelupäivä koteihin

Aineistopäivä on päivä, jolloin yhdistysten ja jäsenten lähettämät jutut tulee olla toimituksen osoitteessa: patina@senioriliitto.fi

Liity senioriyhdistykseen!

Oletko jo jäsen oman alueesi senioriyhdistyksessä?

Jäsenyys tuo paljon iloa ja hyötyä. Senioriliitossa on jo 157 aktiivista senioriyhdistystä. Ne järjestävät jäsen-tilaisuuksia, harrastekerhoja, matkoja ja retkiä. Tutustut uusiin ihmisiin ja saat uusia ystäviä sekä halutessasi mahdollisuuden auttaa muita.

Senioriyhdistyksen myötä liityt myös Kansalliseen senioriliittoon. Se on puolueisiin kuulumaton valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka toimii senioreiden sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen puolesta.

Senioriyhdistyksen jäsenenä saat lisäksi Patinan ilman eri maksua, eli jäsenetuna. Yhdistysten jäsenmaksu vaihtelee

yleensä noin 15-40 euron välillä, johon hintaan Patina sisältyy. Muille kuin senioriyhdistysten jäsenille Patinan tilaushinta on 35 euroa/vuosikerta.

Löydät alueesi senioriyhdistysten yhteystiedot osoitteesta:

www.senioriliitto.fi/jasenyhdistykset

Voit myös ottaa yhteyttä Kansallisen senioriliiton toimistoon ja kysyä Sinun paikkakuntasi lähellä olevan yhdistyksen yhteystietoja. Meidät tavoittaa seuraavasti:

Kansallinen senioriliitto ry

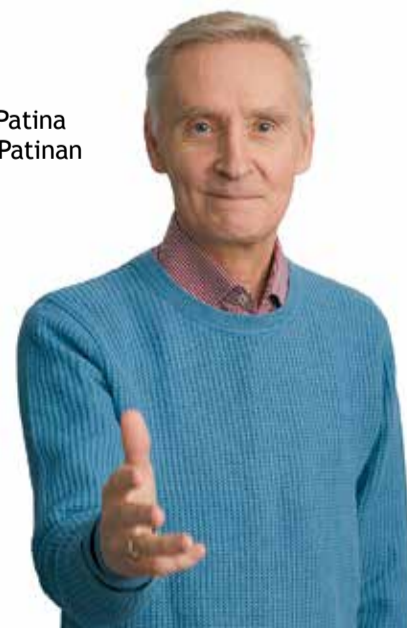
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi

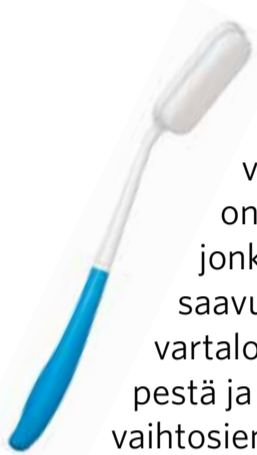
Facebook: www.facebook.com/senioriliitto

Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi





Uusia tuotteita Seniorin omassa verkkokaupassa



Pitkävartinen levitin

Rasvanlevitintä voidaan käyttää suihkugeelin ja voiteiden kanssa. Siinä on pitkä kumitettu kahva, jonka ansioista sillä on helppo saavuttaa vaikeasti tavoitettavat vartalon osat. Sieniosa voidaan pestä ja saatavana on 3 kappaleen vaihtosienipaketti hintaan 9,90 €

18.00 €



Pitkät kynsisakset

Pitkät kynsisakset - ei enää kyyristelyä ja leikkaaminen onnistuu pienemmällä voimalla

16.00€

Ergonominen leipäveitsi

Leipäveitsen kahva on kulmassa terään nähden, jolloin käyttäjä tarvitsee paljon vähemmän leikkausvoimaa hyvän ergonomian johdosta.

19.00€



Ergonominen juustohöylä

Juustohöylän pysty kahva soveltuu henkilöille, joiden käsien liikkuvuus ja voima on heikentynyt.

16.90€



Säilyketökin ilmaaja

Patentoitu säilyketökin ilmaaja poistaa alipaineen tölkestä kevyesti nostamalla vahingoittamatta kantta. Ilmauksen jälkeen tölkki on helppo aukaista.

8.00 €



Monitoimiavaaja

Monitoimiavaaja soveltuu useiden erilaisten purkkien ja tölkkien avaamiseen. Esim. maitotölkin korkin, peltipurkin ja kruunukorkin avaaminen onnistuu pienellä voimalla.



9.90€



Kirja "Moderni Nordic Walking - liikkeessä läpi elämän".

Kirja modernista, uudistetusta sauvakävelystä. Tekijät Tiina Arrankoski & Tuomo Kettunen.

29,60 €

Voit tilata tuotteita verkkokaupasta www.shop.senioriliitto.fi, täältä pääset myös tutustumaan tuotteisiin tarkemmin sekä löydät lisää tuotteita. Hintoihin lisätään toimituskulut 3,90 €. Verkkokaupan tuotto käytetään senioreiden sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Tuotteet maksetaan verkko- ja korttimaksuina

www.shop.senioriliitto.fi