

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi  facebook.com/senioriliitto | 2/2022 | 6.4.2022

**Tuulikki
Petäjäniemestä
Vuoden seniori
s. 6**

**MARKKU
VEIJALAINEN
Onnellinen
kolmas elämä
s. 4**



**Ukraina
ajatuksissamme**

Pääkirjoitus 6.4.2022

Mannerlaatat liikkeessä ja muita historiallisia hetkiä

VIELÄ HELMIKUUN lopulla tuntui hyvältä ajatella, että koronapandemia alkaa pikkuhiljaa helpottaa ja yhteiskunta palautuu kevään aikana ainakin osittain entisille raiteilleen – kunnes Venäjä hyökkäsi Ukrainaan ja maailmankirjat menivät isosti sekaisin. Poliitikot ovat puhuneet mannerlaattojen liikkumisesta. Jos jotakin hyvää maailmanpoliittisessa tilanteessa voi nähdä, sekä länsimaailman, EU:n että kotimaan poliittisen kentän yhdistyminen itäistä uhkaa vastaan on asia, jonka toivoisi kantavan senkin jälkeen, kun tilanne Ukrainassa rauhoittuu.

OMALLA TAVALLAAN historiallista on sekin, että maa, joka on elänyt puu- ja paperiteollisuudesta, kärsii sanomalehtipaperipulasta. Koronapandemia sai aikaan kysynnän ja tarjonnan epätasapainon, Paperiliiton pitkittynyt lakko ja Venäjän hyökkäys Ukrainaan ovat tekijät paperipulan taustalla. Sanomalehtipaperin hinta on toistaiseksi korkea. Nämä ovat tekijöitä, jotka joudumme toistaiseksi ottamaan huomioon myös Patinan julkaisemisessa. Lehteen tarjottavien juttujen pituus saa olla max 2000 merkkiä siihen saakka, kunnes tilanne helpottuu.

KANSAINVÄLINEN TILANNE tuntuu jokaisen kukkarossa elinkustannusten nousun myötä. Voiko puhua yhteensattumasta, kun jo syksyllä olimme valinneet tämän Patinan teemaksi talouden. Hopeataloutta käsittelevistä jutuista on selvästi luetavissa se, ettei ikäihmisiä osata ottaa huomioon yritysten myyntistrategioissa. Asennemuutos on tehtävä pikaisesti, koska parin vuosikymmenen kuluttua +75-vuotiaita on Suomessa jo liki miljoona, jos Eläketurvakeskuksen ennusteet pitävät paikkansa.

KANSALLINEN SENIORILIITON toimintavuosi alkaa kansainvälisestä ja taloudellisesta tilanteesta huolimatta valoisissa ja historiallisissa merkeissä. Valitsemme ensimmäistä kertaa Vuoden seniorin ja Vuoden senioriyhdistyksen. Tunnuksen saaja esitellään lehden sivuilla 6-7. Hyvinvointialueiden aloittaessa työsä olemme koonneet verkoston hyvinvointialueiden vastuuhenkilöistä ja järjestäneet edunvalvontapäivän ajankohtaisista asioista. Senioriliitolla on vastuuhenkilö jokaisella 22 hyvinvointialueella ja aluevaltuutettujakin 16 alueella.

Tulemme panostamaan niin edunvalvontatyöhön kuin kumppanuuksienkin kehittämiseen vuoden aikana.

MONET TEISTÄ senioreista muistaa vielä sodan ja sen jälkeiset ajat Suomessa. Sen johdosta maailmantilanne herättää varmasti levottomuutta, pelkoa ja ahdistusta. Itsekin tiedän, mitä on kasvaa sodan pelossa. Mummoni, joka asui samassa taloudessa perheeni kanssa, oli kokenut sodan ja jäänyt soteleskeksi ja yksinhuoltajaksi. Hän pelkäsi sotaa, mikä tarttui lapsuudessa minuun. Enää en pelkää, en tälläkään hetkellä, mutta tiedostan vaaran. Niin meistä suomalaisista varmasti moni, vaikkei suoranaista uhkaa maahamme tällä hetkellä kohdistukaan. Voimme nukkua yömmen rauhassa tulevaan luottaen.

Toivotan kaikille Patinan lukijoille aurinkoista kevättä ja hyvää pääsiäistä! Toivottavasti tapaan monia teistä juhlaristeilyllämme toukokuussa.

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Markku Veijalainen ja Onnellinen kolmas elämä

SENIORILIITTO

SIVU 6 Tuulikki Petäjaniemi valittiin Vuoden senioriksi

SIVU 7 Vuoden senioriyhdistys: Turun Kansalliset seniorit

SIVU 8 Kerhotoiminta kukoisti koronan varjossa

SIVU 8 Senioriliiton jäsenhankintakilpailu on ratkennut

KUMPPANILTA

SIVU 9 Huonokuntoisten väestönsuojien lukumäärästä ei ole tietoa

SIVU 9 Naisten valmiusliiton puheenjohtaja Paula Risikko

SIVU 10 Lisää ”hopeaa” Suomen talouteen

SIVU 11 Päivi Topo: Ikäihmiset eivät tunne oikeuksiaan

EETU

SIVU 12 Täsmätoimia kohdennettava kehysriihessä myös eläkeläisille

SIVU 13 EETU vaatii tehokkaita toimia eläkeläisköyhyyden torjumiseksi

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 14 Hopeatalous - kiinnostava ja kehittyvä kohderyhmä yrityksille

SIVU 15 Oma hyvinvointi on resurssi, josta kannattaa pitää huolta eläkkeellä

DIGI

SIVU 16 Oikeaa vai väärää tietoa netissä? Pitääkö tieto paikkansa?

SIVU 17 Digipelaamisen tarjoamat hovit ja hyödyt senioreille

SENIORILIITTO

SIVU 18 Naisten ja miesten eläke-ero on edelleen merkittävä

RISTEILEMÄÄN

SIVU 20 Toiminnanjohtaja Maarit Kuikka toivottaa seniorit tervetulleeksi juhlaristeilylle!

SIVU 21 Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily

SIVU 22 Rohkeasti tulevaisuuteen!

SIVU 23 Risteilyhinnat, ateriat ja kattausajat

TERVEYS

SIVU 24 Ikäihmiset ja lääkkeet

TAPAHTUMAT

SIVU 25 Turku: Senioritriön vahva tavoite: Puhdas ja elinvoimainen Saaristomeri

SIVU 26 Asiakkala: Lämminhenkinen juhla Vääkysssä

SIVU 26 Saarijärvi: Rohkeat seniorit Hyvinvointi-messuilla

SIVU 27 Järvenpää: Kehittämisorjottelilla kohti uutta

SIVU 28 Hämeenlinna: Kansalliset seniorit 50 vuotta

SIVU 28 Haaga: Mitalikahvilla Irma Lähdesmäen kotona

SIVU 30 Loviisa: Pentti Kemppainen kertoi Suomen radiotoiminnan historiasta

KIRJAT

SIVU 30 Kirjat-palsta: Sirpa Kähkösen Vihreä sali

PUHEENVUORO

SIVU 32 Ajatelmia helmikuun pakkaspäivänä, Esa Anttonen

MIETTEITÄ

SIVU 33 Sana Sinulle, Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikot



HÄN: Markku Veijalainen s. 4



Tuulikki Petäjaniemi
valittiin vuoden senioriksi

s. 6



Puhdas ja elinvoimainen
Saaristomeri s. 25

Anneli Taina

VIIMEISET VIIKOT ovat tuoneet vahvasti esiin sen, mikä merkitys on vapaudella, demokratialla ja aktiivisella kansalaistoiminnalla. Meidän vanhempiemme sukupolvi taisteli sen puolesta, että Kansallinen senioriliitto ja kymmenet tuhannet muut järjestöt saavat toimia Suomessa vapaasti omia arvojaan noudattaen.

KANSALLISEN SENIORILIITON arvoihin kuuluu vastuu itsestä ja muista. Kahden koronavuoden aikana olemme kantaneet vastuuta toimintamme jatkamisesta olosuhteiden sallimalla tavalla. Tavoitteenamme on olla rohkea ja ketterä järjestö, joka kehittää toimintaansa ja kykenee uudistumaan. Olemme sopeutuneet pandemian olosuhteisiin ja onnistuneet säilyttämään merkitykseksemme jäsenten kannalta. Viime vuoden luvut toiminnassamme osoittavat, että yhdistyksissä ja piireissä on toimittu ihailtavan aktiivisesti.

NYT OLEMME yllättäen taas uuden sopeutumisen tilanteessa. Venäjän hyökkäys vapaaseen Ukrainaan muutti Euroopan turvallisuustilanteen yhdessä yössä. Tällä hetkellä emme tiedä, mitä tulevat viikot ja kuukaudet tuovat tullessaan. Varmaa on se, että Ukraina tarvitsee apua. Jäsenille lähettämässämme kirjeessä kannustamme jokaista antamaan apua valitsemallaan tavalla ja mahdollisuuksiensa mukaan.

SOTA EUROOPASSA ja muuttunut tilanne vaikuttavat myös ihmisten mieliin. Senioriyhdistysten toiminta tukee jäseniämme tässä ahdistavassa tilanteessa. On tärkeää saada muutakin ajateltavaa kuin kriisit. Toisaalta voimme yhteisissä tilaisuuksissamme keskustella tilanteesta, sekin on avuksi. On tärkeää, että me senioritkin osallistumme Suomen turvallisuuspolitiikasta käytävään keskusteluun. Meidän on syytä vaikuttaa myös siihen, että esimerkiksi Natosta tai muistakin asioista tehtävissä galluputkimuksissa ei aseteta ikärajaksi 79 vuotta. Kyllä meillä kaikilla suomalaisilla on mielipiteitä. Myös yli 100-vuotiaat haluavat vaikuttaa tulevaisuuden suuntaan.

LIITON TASOLLA me jatkamme tärkeää edunvalvontatyötämme. Maaliskuussa järjestimme edunvalvontaseminaarin monista ajankohtaisista aiheista mm. lainsäädännön muutostarpeista, aluevaltuustojen rahoituksesta ja ikävaikutusten arvioinnista päätöksenteossa.

VILKAS KESKUSTELU syntyi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, joka ensi vuoden alusta on sekä hyvinvointialueiden että kuntien vastuulla. Nämä ns. hyte-asiat ovat mitä tärkein vaikuttamisen kohde senioripiireissä ja yhdistyksissä. Meidän toimintamme edistää hyvinvointia ja terveyttä ja siksi mm. yhdistystemme tukemisen tärkeys kannattaa tuoda vahvasti päättäjien tietoon kaikilla tasoilla.

ALUEVALTUUSTOT OVAT aloittaneet työnsä ja liittoon on luotu hyvinvointialuevastaavien verkosto. Koska jokaisella alueella on omat toimintamallinsa, on tärkeää, että liiton piireissä eri puolilla Suomea luodaan vaikuttamisen väylät ja verkostot ja tässä ovat aluevastaavat tukena. Tämä työ on vasta alussa, mutta innostus on suuri ja se on hyvä lähtökohta. Toivotan menestystä tähän työhön.

KEVÄT JA PÄÄSIÄINEN tuovat toivottavasti tullessaan valoa ja toivoa.

*Toivotan kaikille rauhallista
pääsiäistä ja valoisaa kevättä!*

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto



Onnellinen kolmas elämä

Markku Veijalainen (75)

- Toimittaja, kirjailija, juontaja
- Osa-aikaeläkeläinen, yrittäjä
- Asuu Helsingissä
- Naimisissa, perheessä kaksi aikuista lasta ja seitsemän lastenlasta

Koko kansan Markku Veijalainen on tehnyt pitkän uran viihde- ja media-alalla. Tänä vuonna hän täytti 75 vuotta, mutta yhä edelleen hän tekee töitä ja nousee lavoille. Tärkein asia elämässä juuri nyt on kuitenkin perheen uusi sukupolvi.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: ANNE VEIJALAINEN JA AKI SCHADEWITSCH

"KAIKKI ALKOI VUONNA 1964". Näin toteaa viihdealan konkari, eläkeläistyöläinen **Markku Veijalainen**.

– Minua kiehtoi ja kiinnosti jo pikkupoikana media, vaikka en ymmärtänyt miksi. Muistan, kuinka näin Hämeen Sanomissa kuvan Pasilan studiosta. Se oli minulle kuin avaruusalus. Mieleissäni pyöri vain ajatus, että tuonne kun pääsisin joskus.

Sinne Veijalainen haki ja pääsi.

Ilman itsekritiikkiä

Omaa historiaansa Veijalainen pitää domino-efektinä. 16-vuotiaana hän teki levyarvosteluja aluelehteen ja Ohimennen-tv-ohjelmaa Tampereella. Sitten hän päätti hakea töihin Sävelradioon.

– Minulla kävi mieleton tuuri, sillä samaan aikaan sinne etsittiin kaksikymppistä levyarvostelijaa. Kirjeeni nähtyään he päättivät, että "otetaan tää". Paras ominaisuuteni lienee itsekritiikin puute, sillä en ole koskaan pelännyt yrittää. Ja tässä yhteydessä mainittakoon, että en suinkaan ole onnistunut kaikessa, vaan pieleen on mennyt monta kertaa, Veijalainen naurahtaa.

Maailmalla vyöryi silloin Beatles-mania ja The Rolling Stones -huuma. Suomessa Veijalainen oli se, joka tutustutti musiikit omalle sukupolvelleen. Ei siis ihme, että häntä on sanottu aikansa suosikiksi. Veijalainen itse toppuuttelee, että jokaisella ajalla on omat suosikkinsa. Toki nimmareita hänkin on jaellut ja kaduilla hänet tunnustetaan edelleen. Mitään negatiivisuutta hän ei kuitenkaan kuuluisuuteensa liitä. Mukavan miehen maineessa oleva Veijalainen toteaaakin, että kuuluisuus ei ole hänellä päässyt nousemaan päähän; niin monta kertaa hänet on vedetty takaisin maanpinnalle.

– Kyllä siinä väkisinikin nöyrtyy, sitä kutsutaan elämäksi. Joku voi sanoa, että ei vaihtaisi päivääkään pois. Minä vaihtaisin kyllä kuukausiakin, hän hymähtää ja myöntää joskus ajatelleensa, minkälaisista hänen kuuluisuutensa olisi ollut sosiaalisen median aikana.

– Siinä olisi voinut olla vaarana muuttua toisenlaiseksi.

Oman sukupolvensa tuote

Veijalainen on tehnyt suvereenisti töitä eri medioissa: Maikkarilla hän oli vuodet 1971–1984 sekä 2009–2015. Vuonna 1985 hänestä tuli helsinkiläisen paikallislradion toimitusjohtaja ja päätoimittaja seuraavaksi kymmeneksi vuodeksi, kunnes hän siirtyi päätoimittajaksi Apu-ja Katso-lehtiin.

Virallisesti Veijalainen jäi eläkkeelle vuonna 2011. Eläköityminen on kuitenkin tapahtunut vaihteittain ja pehmeästi. Muun tekemisen ohella hän on muun muassa kirjoittanut kolme kirjaa ja myös omat muistelmat ovat työn alla. Myös kuluva vuosi jatkuu Veijalaisen osalta vauhdikkaana. Hän juontaa Aikansa idolit -konserttikiertueen, jossa lavalla nousevat **Pirkko Mannola, Danny, Lasse Liemola** ja **Kai Lind**. Lisäksi hän juontaa Back to the Sixties -yhdistyksen tilaisuuksia ja kertoo yhdistyksen olevan muutenkin tärkeässä roolissa eläkeläiselämässään.



Markku Veijalainen Back to the Sixties -yhdistyksen konsertissa Savoy-teatterissa.

– Jos terveyttä riittää, tässä ehtii tehdä vielä paljon, hän toteaa.

– Mitä tulee näihin musiikkijuttuihin, niin onhan se hauskaa, että kaikki esiintyjät ovat yli 70-vuotiaita, mutta niin taitaa olla yleisökin.

Oman ikäistään, sodan jälkeisestä suuresta ikäluokasta, Veijalainen on ylpeä.

– Olemme saaneet valtavasti aikaan. Tänä päivänä Suomi on maailman onnellisin kansa. Ajattelen myös omaa lapsuuttani Hämeenlinnan laitakaupungissa onnellisena aikana. Rahaa ei ollut, mutta kukaan ei tuntenut itseään köyhäksi. Vanhemmat kannustivat lapsiaan opiskelemaan ja eteenpäin elämässä; samaan aikaan he kävivät töissä ja rakensivat rintamamiestalonsa. Niillä eväillä me sitten lähdimme maailmalle. Jokaisen sukupolven tarina on uniikki ja niitä on vaikea verrata keskenään, mutta uskon, että meidän sukupolvemme sosiaalinen nousu on todellinen. Nykyisen sukupolven tilanne on täysin erilainen, sillä jo heidän lähtötasonsa on niin korkea.

Energian lähteet

Henkilökohtaisessa elämässään oma moderni perhe ja uudet sukupolvet ovat kuitenkin Veijalaiselle kaikki kaikessa. Siihen kuuluu hänen poikansa ja vaimon kautta tullut tytär sekä seitsemän lastenlasta: kolme pojan perheestä, kaksi tyttären omaa sekä kaksi vävypojan kautta tullutta. Lastenlapsista kaksi vanhinta on jo maailmalla. Omiin lähtökohtiinsa viitaten Veijalainen odottaa mielenkiinnolla, mihin lastenlapset aikanaan päätyvät. Hän itse tietää, että perheen tuella on valtava merkitys unelmien saavuttamisessa.

– Vaimoni järjestää joka kesä serkkuleirin, jolloin teemme kaikkea kivaa. Se on ainakin meille kesän kohokohta. Ylipäättänsä olen valtavan onnellinen, että olen saanut kokea tämänkin elämänvaiheen. Uudet sukupolvet rikastuttavat valtavasti elämää. Kun ympärillä tapahtuu, se antaa itsellekin energiaa. Tämä on se kolmas elämä, josta aion ottaa kaiken irti.

Kolmas elämä -käsitteellä on Veijalaiselle myös toinen merkitys. Hän on ohjaajana mukana Alfa TV:n televisiosarjassa, jonka pääkohderyhmä ovat 65+ -ikäiset. Kymmenen vuotta aikaisemmin Veijalainen juonsi

Maikkarilla pyörinyttä Studio 55+ -ohjelmaa.

– Kuulun tähän ryhmään, joka on koko ajan touhuamassa, eläkeläistyöläinen Veijalainen huokaa, mutta korostaa, että enää ei kuitenkaan hampaat irvessä.

Murehtimatta eteenpäin

Yhtenä elämänoppinaan Veijalainen pitää, että niin pitkään kuin mahdollista, kotoa pitää lähteä liikkeelle. Onhan se vähän klisee, hän myöntää, mutta samalla hän painottaa, että omaan hyvinvointiin voi itse vaikuttaa paljon.

– Vähän olen päässyt elvistelemään sillä, että olemme käyneet hiihtämässä Olympiastadionilla.

Erityisesti Veijalainen kiittää vaimoaan huolenpidosta, johon liittyy terveellinen ruokavalio ja riittävä liikunta. Myös iltapuuhat ovat vaimon idea.

– Vaimoni valitsee kirjan ja luemme sitä iltaisin sängyssä vuorotellen kappaleen verran. Kuunteluvuorolla tosin joutuu hieman keskittymään, että pysyy hereillä ja on sitä vieressäkin joskus hiljaista ollut, Veijalainen paljastaa.

– Nyt meillä on menossa Tannerin elämäkertaa. Suosittelemme sitä lämpimästi. Kirja kertoo meille sodanjälkeiselle sukupolvelle, minkälaisia Suomeen synnyimme.

Veijalainen ei vielä ajattele aktiivisesti ikääntymistään eikä murehdi liian kauas, mutta tiedostaa myös, että kamalan pitkiä sopimuksia ei enää kannata tehdä. Samalla hän toteaa, että ikäkysymyksen raja siirtyy koko ajan kauemmaksi.

– Nuorena sitä ajattelee, että miten noi vanhat pystyvät. Oma vastaukseni on, että kiitos, ihan hyvin. Henkilökohtaisesti olen kiittolinen eletystä elämästä ja myös siitä tulevasta. Tosiasia kuitenkin on, että tämän ikäisenä jo tiedostaa, että vaikka tänään on kivaa, edessä on vielä se päivä, jolloin ei enää ole niin kivaa. Onnekkemme Suomi on hyvä paikka ikääntyä. Varmasti rakenteissa ja käytännöissä on korjattavaa, mutta yhteiskunnassamme on joka tapauksessa järjestelmä ja tahtotila. Monessa maassa sitä ei ole. Mutta tässä odotellessa lainaan mielelläni Beatlesien **Ringo Starria**. Kun hän ilmoitti 80-vuotiaana lähtevänsä maailmankiertueelle, häneltä kysyttiin miksi. Koska en ole muuta tehnyt, hän vastasi. Minusta se on hyvä elämänsäsenne, Veijalainen päättää.

Tuulikki Petäjaniemi valittiin Vuoden senioriksi

Tänä vuonna Kansallinen senioriliitto myönsi ensimmäisen kerran 50-vuotisen historiansa aikana Vuoden seniori -tunnustuksen yhdelle jäsenistään. Ensimmäiseksi tunnustuksen saajaksi valittiin Tuulikki Petäjaniemi.

TEKSTI: AKU LEHTONEN KUVAT: ILKKA VUORINEN

PERUSTEINA VUODEN seniori -tunnustukselle ovat toiminta liiton strategian ja arvojen mukaisesti ja aktiivinen vaikuttaminen myönteisesti oman paikallisyhdistyksen toimintaan ja jäsenmäärään. Vuoden seniori on uudistanut yhdistyksensä toimintaa ja hyödyntänyt yhteistyökumppaneita yhdistystoiminnassa. Vuoden seniori on myös työskennellyt edunvalvonnan parissa.

Ensimmäiseksi Vuoden seniori -tunnustuksen saajaksi on valittu Tuusulan senioreiden puheenjohtajuuden ja Uudenmaan Kansallisen senioripiirin varapuheenjohtajuuden vuoden vaihteessa jättänyt **Tuulikki Petäjaniemi**. Petäjaniemi on toiminut Kansallisessa senioriliitossa vuodesta 2016 ja tuonut vahvaa osaamistaan liitoimme muun muassa kouluttajana ja kirjoittajana.

Kansallinen senioriliitto onnittelee lämpimästi Tuulikki Petäjaniemeä Vuoden seniori -tunnustuksen johdosta. Kiitämme myös muita tunnustuksen saajaehtokkaita heidän tekemästään tärkeästä työstä jäsenistömme hyväksi.

Tässä Petäjaniemen ajatuksia Vuoden seniori -tunnustuksesta sekä Kansalliseen senioriliitosta.

Tuulikki Petäjaniemi, miltä tuntuu saada Vuoden seniori -tunnustus?

Olen otettu. Onhan tämä suuri kunnia. Lämmin kiitosni minua ehdottaneille ja valitsijoille.

Miten aikaisempi taustasi on vaikuttanut aktiivisuuteesi ja senioritoimintaan?

Olen koko ikäni ollut yhdistysaktiivi. Moniin työtehtäviini kuten kansanedustajan, tasa-arvovaltuutetun ja Elinkeinoelämän valtuuskunta EVAn johtajan tehtäviin tai hallituksen Työssä jaksamisen -ohjelman vetovastuuseen sekä useisiin valtionhallinnon selvitystehtäviin on liittynyt toiminnan ja tapahtumien organisointia, puheiden pitoa, kouluttamista ja vaikuttamista. Vaikuttamistyötä olen tehnyt myös senioritoiminnan parissa.

Mitä Kansallisen senioriliiton jäsenyys merkitsee sinulle?

Kaikista eniten se merkitsee sitä, että olen saanut sekä paikallis- että piiritasolla ja myös liitossamme tutustua uusiin osaviini ihmisiin ja osallistua moniin koulutus- ja luentotilaisuuksiin, joista olen voinut ammentaa uutta tietoa ja saada virikkeitä. Oma yhdistykseni, Tuusulan seniorit, on tarjonnut ystäviä ja keskustelukumppaneita



ta sekä monipuolista ohjelmaa ja ajankohtaistietoa muun muassa kuukausitapaamisten ja kerhojen sekä omalle paikkakunnalle tehtyjen tutustumisretkien myötä.

Myös yhteiset teatteri- ja muut kulttuurimatkat sekä historiaan liittyvät retket kiinnostavat edelleen. Monen kyselynkkin mukaan matkat ja retket ovat kaikkein merkittävin syy senioriyhdistykseen liittymiselle.

Mikä on mielestäsi senioriliiton keskeisin tehtävä?

Senioriliiton keskeisin tehtävä on tarjota paikallisyhdistyksille otolliset toimintaolosuhteet. Liiton koulutus ja tuki auttavat yhdistyksiä kehittämään nykyisille ja tuleville senioreille mielekästä ja merkityksellistä tekemistä.

Onko jokin teema, jonka haluaisit erityisesti nostaa esille tunnustuksesi myötä?

Paljon puhuttu, mutta edelleen hyvin ajankohtainen asia on ikäihmisten arvostuksen nostaminen ja sen oivaltaminen, että me emme ole yhtenäinen ryhmä. Valtiosa meistä eläkkeellä olevista suomalaisista toimii monella tapaa läheistensä ja koko yhteiskunnan hyväksi muun muassa lastensa ja lastenlastensa apuna,

omaishoitajina, vapaaehtoistyössä ja järjestötoiminnassa. Myös hoivaa tarvitsevat vanhuksat ansaitsevat inhimillisen ja kunnioittavan kohtelun.

Mitä muuta haluaisit kertoa Patinan lukijoille?

Jatkan vaikuttamista paikallistasolla kirjoittamalla Keski-Uusimaa -lehteen kolumneja ikäihmisten näkemyksistä ja kokemuksista. Valtakunnan tasolla osallistun sosiaali- ja terveysministeriön järjestämiin työpajoihin, joissa kehitetään kansallista ikäohjelmaa.

Vuoden seniori -tunnustuksen ohella kunniamaininta Kauhavalle

Kansallinen senioriliitto antaa kunniamaininnan Kauhavan kansallisten senioreiden entiselle puheenjohtajalle ja nykyiselle sihteerille **Carl-Gustav Karlingille**. Hän on vakiinnuttanut ulkomaanmatkat yhdistyksensä toimintaan ja perustanut yhdistyksen keskustelukerhon sekä kuukausittaisen seniorilounaan ja toiminut aktiivisesti Pohjanmaan piirissä. Järjestötyössä Karling on positiivinen ja innostava tarttuen haasteisiin reippaasti yhteistyötä unohtamatta.

Kansallinen senioriliitto onnittelee Carl-Gustav Karlingia kunniamaininnan johdosta.

Turun Kansalliset seniorit valittiin Vuoden senioriyhdistykseksi

Kansallinen senioriliitto myöntää tänä vuonna ensimmäistä kertaa Vuoden senioriyhdistys-tunnustuksen. Tunnustus on myönnetty Turun Kansallisille senioreille, jotka ovat toimineet pitkään ja aktiivisesti toimintaansa uudistaen.

TEKSTI: AKU LEHTONEN

KUVAT: TURUN KANSALLISET SENIORIT

VUODEN SENIORIYHDISTYS -tunnustuksen saava yhdistys on järjestänyt toimintaa, joka on uudenlaista ja innovatiivista, sekä noudattaa liiton arvoja ja strategiaa. Yhdistys on onnistunut vaikuttamaan positiivisesti toiminnallaan esimerkiksi jäsenmäärän kasvuun.

Tänä vuonna Kansallinen senioriliitto myöntää ensimmäisen Vuoden senioriyhdistys -tunnustuksen Turun Kansallisille senioreille.

Pandemian vaikutuksista huolimatta yhdistys on onnistunut silti kasvattamaan jäsenmääräänsä. Yhdistys järjestää laajalti kulttuuritoimintaa ja erilaisia jäsenpaamisia ja on myös teettänyt oman kyselyn keväällä 2021, jossa kartoitettiin jäsenten selviämistä pandemian aiheuttamissa muuttuneissa olosuhteissa.

Kyselytulosten perusteella osoitettiin, että Turun yhdistys on auttanut pitämään yllä eläkeläisten sosiaalisia suhteita korona-aikanakin. Lisäksi yhdistys on tukenut jäseniään liikuntaharrastuksen parissa pysymisessä ja edistänyt senioreiden kokemaa arjen mielekkyyttä.

SenioriJelppi-toiminta tukee jäsenistöä

Eräs tärkeimmistä keinoista neuvoa ja tukea senioreita on yhdistyksen toteuttama SenioriJelppi-toiminta. SenioriJelppiä on järjestetty jo kymmenen vuoden ajan ja sillä tavoitetaan vuosittain runsain määrin alueen senioreita. Toiminta pitää sisällään terveysseurantaan kuten verenpainemittausta. Lisäksi on mahdollista saada tukea digiasioihin ja palveluneuvontaan liittyvissä asioissa, esimerkiksi erilaisten senioreille kohdistettujen tukien hakemiseen.

SenioriJelpin ytimessä on myös yhteisen kohtaamispaikan järjestäminen senioreille, jonne kaikki ovat tervetulleita verkostoitumaan ja toimimaan yhdessä.

Turun Kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja sihteeri **Aira Hellström** kommentoivat ilolla tunnustuksen vastaanottamista.

– Tunnustuksen saaminen on iso ja tärkeä asia. Se osoittaa, miten olennaista yhdistyksen on pysyä ajan tasalla ja kuunnella jäseniään. Tekemämme jäsenkyselyn avulla olemme voineet järjestää yhdistystoimintaa jäsentemme toiveisiin perustuen, mikä on auttanut lisäämään jäsenyyttä, Turun Kansallisten senioreiden puheenjohtaja Kari Kantalainen kertoo.

– Töitä on myös tehty paljon varsinkin digiloikan parissa. Erityisesti SenioriJelppi-toimintamme on ollut merkittävä tekijä jäsentemme tukemisessa, lisää SenioriJelppiäkin koordinoiva Aira Hellström.

Kansallinen senioriliitto onnittelee lämpimästi Turun Kansallisia senioreita Vuoden senioriyhdistys -tunnustuksen johdosta. Kiitämme myös muita tunnustuksen saajaehdokkaista heidän tekemästään tärkeästä työstä jäsenistömme hyväksi.



Turun Kansalliset seniorit nauttimassa kesäteatterista

Turun yhdistys järjestää usein myös etätoimintaa

Vuoden senioriyhdistys -tunnustuksen ohella kunniamaininta Jyväskylään ja Kuhmoisiin

Kansallinen senioriliitto haluaa antaa kunniamaininnan myös Jyväskylän senioreille sekä Kuhmoisten senioreille. Molemmat yhdistykset ovat tehneet erittäin merkittävää ja urauurtavaa toimintaa edellisten haastavien vuosien aikana.

Jyväskylän Kansalliset seniorit järjestivät vuonna 2021 mittavan Kirkkopuiston Laudatur -tapahtuman, joka onnistui erinomaisesti laajojen yhteistyöverkostojen, sekä yhdistyksen toimintaympäristönäkyvyyden ansiosta.

Kuhmoisten seniorit ovat puolestaan onnistuneet pitämään yllä monipuolista toimintaa pandemiasta huolimatta, joka on edellyttänyt yhdistykseltä paljon suunnittelutyötä ja sopeutumiskykyä.

Kansallinen senioriliitto onnittelee Jyväskylän ja Kuhmoisten yhdistyksiä kunniamaininnan johdosta.

Kerhotoiminta kukoisti koronan varjossa

Senioriliiton erilaisten harrastekerhojen määrä kasvoi vuonna 2021 edellisestä vuodesta, samoin osanottajien määrä.

TEKSTI JA TAULUKKO: PIA NYMAN
KUVA: KRISTIINA YLI-HANNULA

SENIORILIITON PAIKALLISYHDISTYSTEN järjestämät kerhot edistävät ikääntyneiden ihmisten yhteenkuuluvuutta, sosiaalista turvallisuutta ja ehkäisevät tehokkaasti yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteita. Kerhoissa opitaan uusia taitoja ja ylläpidetään toimintakykyä.

Yhdistysten järjestämät kerhot ja klubit ovat senioriliiton ydintoimintaa. Liiton paikallisyhdistysten kerhotoiminta oli monipuolista ja kattavaa. Yhteensä 129 yhdistystä toteutti 676 kerhoa eri puolilla Suomea, kerhoja oli toiminnassa parisen kymmentä edellisvuotta enemmän. Joka päivä kokoontui parikymmentä kerhoa.

Kerhotoiminnan sisältö oli monipuolista vaihdellen sukututkimus- ja kulttuuripitoisista kerhoista talous- ja käsityökerhoihin. Digikerhojen ja yhteiskunnallisten kerhojen määrä on kuitenkin pienessä, mutta vakaassa kasvussa.

Toiminta on liikuntapainotteista. Reilu kolmannes liiton säännölliseen, jokaviikkoiseen toimintaan osallistuvista jumppaavat, golfaavat, joogaavat, käyvät kuntosalilla, ulkoilevat, pelaavat ja tanssivat yhdessä.

Kerhoihin osallistuvat ovat erittäin tyytyväisiä kerhoihin. Kouluarvosanalla annettujen arvioiden mukaan kerhojen toteutus on ollut erittäin hyvää tai erinomaista.

Hämeenlinnan sijoittajakerhossa opitaan sijoittamisen perusasioita

- Perustimme Hämeenlinnan kansallisten senioreiden sijoituskerhon viisi vuotta sitten. Olen kouluttanut sijoittajia jo ainakin 15 vuotta ammattisijoittajana ja aja-

KERHON SISÄLTÖ	Määrä	Kerho-kertoja	Osanottajat	Arvio
Tanssi-, liikunta- ja pelikerhot	249	4555	48965	8,8
Muisti- ja ystäväkerhot	74	519	4709	9,0
Taide- ja käsityökerhot	41	560	2839	9,1
Kulttuuri-, kieli-, luku- ja kirjoituskerhot	112	637	8035	9,1
Laulu- ja musiikkikerhot, kuorot	35	374	5918	9,1
Sosiaaliset kerhot (lounas, ruoka, keskustelu)	108	962	8687	8,9
DIGI-kerhot	32	249	2597	8,6
Yhteiskunnalliset kerhot (talous, perinne)	25	109	1999	9,1
YHTEENSÄ	676	7965	83749	

tus oli, että perustettaisiin Hämeenlinnaan opintopiiri, kertoo **Tapio Haavisto**, sijoituskerhon vapaaehtoinen vetäjä.

Sijoituskerhossa opiskellaan asioita, joita koulussa tuskin lainkaan opetettiin. Sijoittaminen on talouden ja sijoitusaamisen risteyksessä. Kerhossa etsitään yhdessä alan uusinta tietoa internetistä ja opitaan sijoittamisen perusasioita, erityisesti tiedon hankintaa.

- Opintopiirin sisältö rakentuu siten, että meillä on pyörivä ohjelma ja viimeisessä kokouksessa katsotaan yhdessä, ovatko teemat ajankohtaisia, Haavisto jatkaa.

- Tänäpäin oli teemana muun muassa pörssirahastot ja megatrendit. Käymme ensin joka kokouksessa markkinakatsauksen läpi ja seuraamme, mitä merkittävää tapahtuu. Nyt puhuttiin Ukrainan sodasta ja sen vaikutuksesta markkinoihin.

Kerhossa on parisen kymmentä jäsentä, suurin osa heistä on miehiä. Jonkin verran käy sijoittamisesta kiinnostuneita pariskuntia. Kerho kokoontuu kerran kuussa torstai-iltapäivisin.

- Tänäpäin oli normaali kokous, meitä oli kolmetoista. Paikan päällä oli 11 ja kaksi osallistui etänä. Olemme pitäneet tätä etämahdollisuutta koko ajan mukana, Haavisto toteaa.

- Sukupuolijakauma on kolme naista ja kymmenen miestä.

Kerhon vetäjä Tapio Haavisto rentoutuu pelaamalla Hämeenlinnan senioreiden letkeää lentopalloa -kerhossa joka viikko. Hämeenlinnan yhdistyksessä toimii kaikkiaan parisen kymmentä kerhoa.



Hämeenlinnan sijoituskerhon vetäjä Tapio Haavisto.

Tapion sijoitusvinkki lehden lukijoille:

Sijoita kerran kuussa tai joka toinen kuukausi pörssirahastoihin ja suosi megatrendejä. Jos osaat googlata, niin saat asiasta selvää.

Senioriliiton jäsenhankintakilpailu on ratkennut

Jäsenhankinnasta palkitaan yhdeksän yhdistystä ja kaksi piiriä eri puolilta Suomea.

TEKSTI: PIA NYMAN

SENIORILIITON HALLITUS julisti jäsenhankintakilpailun alkavaksi 1.6.2019. Koronapandemian vuoksi kilpailun päättymisaikaa jouduttiin siirtämään kahdesti, lopulta päättymään 31.12.2021.

Paikallisyhdistykset kilpailivat jäsenhankinnassa kolmessa ryhmässä:

- 100 tai alle jäsentä
- 101-250 jäsentä
- 251 jäsentä, jäsentilanne tarkistettiin kilpailun alkuvaiheessa.

Kilpailun palkinnot ovat rahapalkintoja ja jokainen yhdistys saa myös kunniakirjan. Ensimmäiseksi tullut saa 500 euroa, toinen 300 euroa ja kolmas sija 200 euroa. Huomioon on otettu vain uudet jäsenet, ei nettokasvua.

Piirit kilpailivat uusien yhdistysten perustamisella. Kilpailuaikana perustettiin yksi

kokonaan uusi yhdistys Pyhtäälle Kymenlaakson piirissä ja yksi yhdistys perustettiin uudelleen Iisalmeen Savo-Karjalan piirissä. Piirit palkitaan myös rahapalkinnoilla ja kunniakirjoilla.

Kilpailun palkintojen yhteisarvo on 6 500 euroa. Palkittavat paikallisyhdistykset näkyvät seuraavasta taulukosta:

100 ja alle jäsentä -sarja

- 1.sija Itä-Vantaan kansalliset seniorit ry
- 2.sija Leppävaaran Kansalliset Seniorit ry LEKS
- 3.sija Ikaalisten kansalliset seniorit

101-250 jäsentä -sarja

- 1.sija Itä-Helsingin seniorit ry
- 2.sija Kanta-Helsingin kansalliset seniorit ry
- 3.sija Oulun kansalliset seniorit ry

251- jäsentä sarja

- 1.sija Turun kansalliset seniorit ry
- 2.sija Jyväskylän kansalliset seniorit ry
- 3.sija Tampereen kansalliset seniorit ry

Kunniakirjat niin palkituille piireille kuin paikallisyhdistyksillekin jaetaan liiton juhlaristeilyllä 17.5.

Huonokuntoisten väestönsuojien lukumäärästä ei ole tietoa

Pelastuslaissa pitäisi olla säädös väestönsuojien rekisteröimisestä. Tällä hetkellä ei ole tarkkaa tietoa siitä, milloin ne on tarkastettu ja mikä on niiden kunto, sanoo Väestönsuojien Rakentamisyhdistyksen puheenjohtaja Matti Virpiaro.

TEKSTI: RIITTA EKHOLM KUVA: KALLE KIVINEN

VENÄJÄN HYÖKKÄYS Ukrainaan on kiristänyt turvallisuusilmapiiriä Euroopassa. Puolustusvoimien entinen tiedustelupäällikkö kenraalimajuri evp **Pekka Toveri** on todennut, että Suomen puolustaminen ei ole pelkääntään puolustusvoimien tehtävä, vaan koko yhteiskunnan on kannettava kortensa kehoon.

Samaa mieltä on Väestönsuojien Rakentamisyhdistyksen puheenjohtaja **Matti Virpiaro**. Sota on nostattanut keskustelua väestönsuojien riittävydestä ja kunnosta, mutta tämä olisi pitänyt hänen mukaansa tehdä jo ennen uhkaa.

Virpiaro on pitkään ollut huolissaan väestönsuojien kunnossapidon laiminlyömisestä. Korjausvelkaa on eh-

tinyt kertyä paljon, euroilla mitattuna puhutaan miljoonista.

Kun kriisi ei ole päällä, päättäjiltä ei ole rahaa herunut. Nyt kansanedustaja ja entinen sisäministeri **Päivi Räsänen** on jättänyt kirjallisen kysymyksen siitä, miten suojatiloja voidaan parantaa sotilaallisen uhan varalta.

Myös kiinteistöjen omistajat ovat heränneet. Kysynnän ja tarjonnan nokkapokan seurauksena markkinat saattavat tukkeutua, jos esimerkiksi tuhansia tilauksia suodatinjärjestelmän uusimisesta pukkaa päälle samanaikaisesti.

Miljoonalta puuttuu väestönsuoja

Sisäministeriön pelastusosaston mukaan väestönsuojia oli vuonna 2020 54 000. Niissä on tilaa noin 4,4 miljoonalle ihmiselle. Helsingissä on 5 500 väestönsuojaa noin 900 000 kansalaiselle.

Yleisiä suojia on Helsingissä 50 kappaletta metroasemilla sekä kauppakeskuksissa. Vuonna 2011 valmistunut Hakaniemessä sijaitseva väestönsuoja on uusin yleinen suoja.

Kaikkiin rakennuksiin, joiden kerrosala on yli 1 200 neliötä, tulee nykysäädösten mukaan rakentaa väestönsuojia. Niissä pitäisi pystyä viipymään yhtäjaksoisesti kolmen vuorokauden ajan. Kyseistä kerrosalavaatimusta on vuoisena mittaan helpotettu merkittävästi.

Pelastuslain mukaan väestönsuoja pitää pystyä ottamaan käyttöön 72 tunnin sisällä viranomaisen käskystä. Ihmisillä itsellään on vastuu pitää kotonaan ruokaa ja juomaa kolmeksi vuorokaudeksi.

Myös lääkkeitä ja muun muassa joditabletteja on tarpeen pitää kotona ja ottaa ne mukaan, mikäli väestönsuojaan siirtymisestä annettaisiin viranomaisten käsky.

Ajan tasalla oleva tieto yleisistä väestönsuojista löytyy pelastusviranomaisilta.



- Väestönsuojan on suojattava räjähdysten aiheuttamia sirpaleita vastaan. Mutta myös ilmanvaihdon on toimittava, jos siellä oloaika on pitkä, sanoo Matti Virpiaro.

- Väestönsuojien ylläpidosta ja kunnostuksesta vastuu on väestönsuojan omistajalla, esimerkiksi taloyhtiön hallituksella, sanoo Virpiaro.

Taloyhtiöllä pitää olla pelastussuunnitelma, jossa on nimetty väestönsuojanhoitaja ja vastuhenkilöt ohjaamaan esimerkiksi suojaan siirtymisistä.

Lue koko kirjoitus
Senioriliiton verkkosivuilta:
senioriliitto.fi

Suomalaisella sisulla

Lukuisten ministeripesteien ja varsinkin sisäministerinä olon perusteella kansanedustaja Paula Risikko sanoo osaavansa lukea rivien välistä tilannekuvan Ukrainan sodasta.

TEKSTI: RIITTA EKHOLM KUVA: KOKOOMUS

UKRAINAN TILANNE on kansanedustaja Paula Risikon mukaan erittäin vakava eikä siitä täysin ennalleen palata koskaan, ei Suomen eikä koko Euroopan osalta. Ainoa hyvä asia on se, että Venäjän hyökkäys Ukrainaan on yhdistänyt Eurooppaa. Kysymys on vapauden, demokratian ja ihmisoikeuksien puolustamisesta.

Suomi on rankattu onnelliseksi ja turvalliseksi maaksi, mutta lintukodossa ei Risikon mukaan ole oltu enää aikoihin. Jo terrorismi ja pandemia ovat koetelleet kriisinkestävyyttä, mutta sodan uhka on aivan toinen asia.

Runsaat 1300 kilometriä pitkä valtionraja Venäjän kanssa on suomalaisten takaraivossa, vaikka yhteydenpito on ollut viime aikoihin asti mutkattoman tuntuista.

- Sodan veteraanit ja invalidit ovat taistelleet meille itsenäisen maan ja meidän tehtävämme on puolustaa sitä kaikin, mutta harkituin keinoin, sanoo Risikko.

Kahden vuoden takainen pandemian isku oli myrskyvaroitusta, jolloin vessapaperit ja jauhot hupenivat hyllyiltä. Silloin kysyttiin sama kysymys kuin nyt: ollaanko varautuneita?

- Osittain kyllä ja osittain ei, sanoo Risikko.



Nyt on tärkeää kasvattaa kriisinsietokykyä, sanoo Paula Risikko.

Kun uhka on päällä, arjen tavallisuudet luovat hänen mukaansa turvallisuutta.

Ihmiset ovat nyt huolissaan ja se näkyy muun muassa yhteydenottoina Naisten Valmiusliittoon, minkä puheenjohtajana Paula Risikko toimii.

Takaraivossa varautuminen

Tällä hetkellä Naisten Valmiusliiton NASTA-harjoitusten joillekin kursseille on noin 500 naisen jono. Häätä on suuri ja ihmiset hakevat Risikon mukaan turvallisuus- ja varautumistaitoja kriisitilanteisiin.

Tilanne Ruotsissa on samankaltainen, Hemvärnetin kursseille on hakeutunut ennätysmäärä vapaaehtoisia. Nyt hakijoita on noin 4 000, kun tavallisesti alle sata kuukaudessa. Ruotsi ajoi asevelvollisuuden alas, mutta on nyt kuromassa vajetta umpeen.

Naisten Valmiusliitto on perustettu neljännesvuosisata sitten ja sillä on kymmenen maanpuolustusta ja vapaaehtoista turvallisuutta vaalivaa järjestöä. Näiden kautta jäseniä on noin 100 000.

- Toiminta ei ole sotilaallista, vaikka mukana on maanpuolustusjärjestöjä. Näkökulmana on kokonais- ja turvallisuus, sanoo Risikko.

Naisten Valmiusliitto on käynnistänyt pikaisella aikataululla webinaareja muun muassa 72 tunnin varautumissuosituksista, väestönsuojelusta, henkisestä kriisinkestävyydestä, medialukutaidosta ja informaatiovaukuttamisesta. Kursseille osallistuminen on avoin kaikille.

Maanpuolustustahto on Risikon mukaan hyvällä tolalla ja viranomaiset, Suojelupoliisi ja puolustusvoimat ovat valppaina seuraten tilannetta.

Lisää ”hopeaa” Suomen talouteen

Hopeatalous eli ”silver economy” kuvaa yli 50-vuotiaan väestön merkityksen kasvua taloudessa, työmarkkinoilla ja yhteiskunnassa laajemminkin.

TEKSTI: JANNE PELKONEN

TÄMÄ KÄSITE ja pohjimmiltaan poliittinen valinta ei oikein ole noussut Suomessa yhteiskunnalliseen keskusteluun ja tekojen tasolle, vaikka siitä puhutaankin mediassa ja valtionhallinnossa.

Itse asian ei kuitenkaan soisi unohtuvan. Väestörakenteen muutoksen talousvaikutuksia voidaan torjua hyödyntämällä niin työuran loppupäässä olevien kuin eläkeläistenkin voimavaroja. Tosiasia on, että Suomen väestö ikääntyy juuri nyt Euroopan kärkivauhtia.

Hopeatalous sisältää myös ajatuksen sivuutetusta kansanosasta ja siitä, että seniorien tarpeita ei ole osattu huomioida tarpeeksi hyvin yhteiskunnassa. Sivuuttamista ei kuitenkaan pitäisi käsitellä liian kapeasti ai-noastaan kulutuksen näkökulmasta, vaan hopean li-

sääminen talouteen voisi olla myös laajempi yhteiskunnallinen hyvinvointitavoite.

Suomessa on hyvät lähtökohdat hopeatalouden edistämiseksi

Hopeatalous antaa mahdollisuuden puhua eläkeläisistä positiivisessa valossa, eikä aina vain taakkana julkistaloudelle. Lähtökohdat menestyväälle hopeataloudelle ovat Suomessa varsin hyvät.

Eläkeläisten pienituloisuus on meillä jonkin verran vähäisempää kuin EU:ssa keskimäärin. Yli 55-vuotiaiden työllisyysasteetkin ovat samassa vertailussa suhteellisen hyviä, tosin muissa Pohjoismaissa työllisyys on korkeammalla.

Taloudellisesti turvattu eläkeikä ei synny tyhjistä, vaan sen rakennuspalikat kootaan työuran aikana. Eläkeläisen päivittäisen toimeentulon keskeisin tekijä on tänä päivänä työstä kertynyt lakisääteinen työeläke. Yksi olennaisimmista hyvinvoivan vanhuuden tekijöistä on myös terveys, joka pitkälti pohjautuu aktiiviuran aikaiseen työkykyyn.

Miten voitaisiin hyödyntää seniorien voimavaroja?

On olemassa ainakin kolme tekijää, jotka voisivat tukea hopeatalouden ideaa vastaiskuna väestömuutoksen aiheuttamille haasteille taloudessa.

Eläkeläisten työvoimapotentialista on puhuttu pal-

jon ja se voisi olla nykyistä merkittävämpi tekijä työmarkkinoilla, jossa on tällä hetkellä kohtaanto-ongelma. Meillä on siis samanaikaisesti sekä paljon pitkäikäistyöttömiä että työvoimapulaa hyvin monilla aloilla. Eläkkeelle siirtyneitä houkutellessaan nyt erityisesti sote-alalla takaisin hommiin.

Vanhuuseläkkeellä olevien työssäkäynti on jonkin verran yleistynyt, mutta Eläketurvakeskuksen mukaan (2021) edelleen vain noin joka kymmenes alle 68-vuotias työskentelee vuosittain. Kyselytutkimuksista nousee kuitenkin esiin seniorien halu tehdä töitä eläkkeellä, jota hyödyntämään on perustettu uudenlaisia rekrytointipalveluja.

Toinen tärkeä tekijä on ikäseniteiden muutos, joka liittyy olennaisesti myös siihen, kenen koetaan olevan yhä työkelpoinen. Jokainen on yksilö, myös kaikki 1,5 miljoonaa eläkeläistä. On valitettavaa, että ikä koetaan yhä yhtenä ihmistä pääasiallisesti määrittävänä tekijänä. Miksi kutsumme äskettäin 95 vuotta täyttänyttä **Aira Samulinia** nimenomaan ikinuoreksi? Eikö hän voisi olla vain oma upea seniori-itsensä?

Kolmantena nostan esiin kulutuksen. Jokaisen kannattaa käyttää omat rahansa juuri niin kuin huvittaa. On perin kummallista, että Suomessa eläkeläisten säästämisaste on muuta väestöä isompi. Meillä eläkeläiset säästävät kansantaloudessa muidenkin puolesta. Säästöt tuovat totta kai turvaa ja perintöjäkin, mutta ”hopeaa” saataisiin lisää talouteen myös lisäämällä kulutusta. Onko niin, että säästäväisyys on elämäntapa vai eikö eläkeläisten kulutustarpeita osata ottaa huomioon yrityksissä?

Uusia jäsenetuja senioreille

Senioriliiton paikallisyhdistysten jäsenille on tarjolla kolme täysin uutta jäsenetua! Muistathan käydä katsomassa ajankohtaiset jäsenedut senioriliiton jäsensivuilta (www.senioriliitto.fi/jasensivut) tai jäsenkorttiapplikaatiosta!

Ikaalinen Spa

Tarjoaa Kansallisen senioriliiton jäsenille -15% alennuksen päivänhinnoista torstai-lauantaille sekä -20% alennuksen päivänhinnoista sunnuntai-keskiviikko (Ikaalinen Spa-hotelli, Ikaalinen Spa Lofts-hotelli, Ikaalinen Spa Lakeside Suites, Ikaalinen Spa Aurora Hut)

Huonevaraukset voi tehdä suoraan nettisivujemme kautta www.ikaalinenspa.fi tai myynti@ikaalinenspa.fi tai **03-4511 KÄYTÄ KOODIA: KSL**

Verkkokauppa laskee automaattisesti alennuksen varaukselle. Huonehinta sisältää majoituksen, aamiaisen, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.

Hautauspalvelu Memor Designia

Senioriliiton jäsenet saavat jäsenetuna 10 % alennuksen hautaukseen liittyvistä palveluistamme: järjestelykuluista, arkuista, uurnista ja arkkuvaatteista. Alennus on voimassa 31.12.2022 saakka.

Alennus ei koske kuljetuksia, kukkia, muistojuhlapaikkaa eikä tarjoiluja.

Järjestämme hautausjärjestelyt puhelimitse, sähköpostitse verkkopalvelumme avulla. Tervetuloa tutustumaan palveluumme osoitteeseen www.memordesign.eco.

Ilmoittamalla meille olevasi Senioriliiton jäsen, saat alennuksen tilauksestasi.

Hautauspalvelumme ammattitaitoinen henkilökunta auttaa kaikissa kysymyksissä, joten älä epäröi olla yhteydessä, jos jokin asia mietityttää. Voit soittaa: **040 543 7030** tai **040 546 6299**

Sähköpostimme on info@memordesign.eco

KotiData - Laitehankintaetu

KotiData auttaa sinua valitsemaan sinulle sopivat laitteet ja halutessasi tulemme kotiisi tekemään käyttöönotot puolestasi. Autamme myös muissa kodin digi- ja nettilaitteiden käytössä. KotiData on auttanut jo tuhansia suomalaisia digiarjessa. Lähituen asiakasneuvojamme toimivat lähelläsi jo yli 20 paikkakunnalta käsin.

Saat meiltä kotiisi rauhallista, ihmisläheistä ja luotettavaa palvelua. Tavoittemme on, että uusien laitteiden käyttö on sinulle mukavaa alusta asti.

Lue lisää edusta www.kotidata.fi/senioriliitto/



Ikäihmiset eivät tunne oikeuksiaan

Olen huolissani ikäihmisten etuisuuksien voimakkaasta alikäytöstä: asiointi on vaikeaa ja ihmiset eivät tunne oikeuksiaan, Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo sanoo.

PÄIVI TOPON mukaan vanhusasiavaltuutetun viran perustaminen ei olisi onnistunut ilman laajaa yhteistyötä

– Lopulta kaikki eduskuntapuolueet tukivat tehtävän perustamista. Ei ole tavallista, että kaikki ovat näin yksituumaisia. Minulla on edessäni todella mielenkiintoinen tehtävä rakentaa vanhusasiavaltuutetun toimisto ja toimintatavat, joiden avulla iäkkäiden asioita edistetään, luonnehti valtiotieteiden tohtori Päivi Topo historiallista hetkeä.

– Alku on ollut hyvin kiinnostavaa! Vanhusasiavaltuutettu on valtionhallinnossa oleva, erillinen toimija. Samalla tavoin riippumaton ja itsenäinen kuin lapsiasiainvaltuutettu, tasa-arvovaltuutettu ja yhdenvertaisuusvaltuutettu, Topo kuvailee.

– Vanhusasiavaltuutettu edistää ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista. Paino on edistävässä työssä. Vanhusasiavaltuutettu ei voi edistää yksittäisten kansalaisten asiaa, mutta hän voi käyttää edistämistyössään sitä tietoa, jota hän yksittäisiltä kansalaisilta ja ammattilaisilta saa.

– Työvuosien aikana minulle on syntynyt paljon verkostoja, mutta niitä pitää myös koko ajan huoltaa ja päivittää. Monet pitkän linjan tekijät jäävät eläkkeelle ja uudet sukupolvet astuvat kehiin. Verkostojen ylläpitäminen on tässä tehtävässä korostuneesti esillä.

– Yhteistyö Eetun ja eläkeläisjärjestöjen kanssa on tärkeää. Esimerkiksi, kun on keskeisiä lainsäädäntöhankkeita menossa, niin voimme siinä hyödyntää yhteistä voimaa. Voimme myös tehdä yhteistyötä tiedonkeruussa: koota olemassa olevaa tietoa tai kerätä uutta tietoa kansalaisilta tai viranomaisilta.

Tällä hetkellä Topon lakisääteiset tehtävät painottuvat tiedonvälittämiseen.

– Tiedostusvälineet ovat olleet kovasti kiinnostuneita, mikä on hyvä asia. On todella tärkeää, että saamme levitettyä tietoa siitä, mikä vanhusasiavaltuutettu on, mitä hän voi tehdä ja mitä hän ei voi tehdä.

Valtuutettu seuraa lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista päätöksentekoa

Päivi Topo on päässyt lainsäädäntötyön seuraamiseen jo hyvin kiinni. Hän on ollut jo kuultavana liittyen sosi-

aalihoitolain ja vanhustalvelulain uudistamiseen, asiakasmaksulakiin ja lakiin yksityisistä sosiaalipalvelualan tuottajista.

– Säädös maksimijasta, jonka ihmistä voidaan pitää odottamassa, kun hänellä on todettu tarve joko kotihoitoon, lyhytaikaiseen ympärivuorokautiseen hoitoon, päivätoimintaan tai ympärivuorokautiseen hoivaan, on nyt kolme kuukautta. Tiedämme, että hoivapaikan saamisen kynnys on nostettu erittäin korkealle. Lisäksi hyvin monet tällaista paikkaa odottavista asuvat yksin omassa kodissaan.

– Olen sitä mieltä, että kolme kuukautta on hyvin pitkä aika! Ehdotin kuulemistilaisuudessa, että tätä vielä harkittaisiin ja lyhennettäisiin kuukauteen.

Toinen asia, johon Topo otti kantaa, koski asiakasmaksulakia. Esityksessä määritellään, paljonko rahaa hoivapalveluissa asuvilla ihmisillä pitäisi jäädä omaan käyttöön. Hänen mielestään nuo summat olivat liian alhaisia.

– Totesin, että niitä pitäisi nostaa, koska ne eivät kata esimerkiksi sellaisia tarpeita kuten silmälasit tai talvivaatteet. Konkreettisesti tämä näkyy esimerkiksi siinä, kun vapaaehtoiset lähtevät ulkoiluavuksi, niin moni hoivapaikassa asuva ei voi lähteä ulos. Heillä ei ole sopivia talvikengkiä.

Topo oli nostanut vanhustalvelulaista esille myös kohdan, jossa säädetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Hän näkee sen äärimmäisen keskeisenä asiana sekä ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin mutta myös ikääntyvän yhteiskunnan näkökulmasta.

– Ehdotin, että tämä tulisi kirjata selkeämmin siihen pykälään, jossa säädetään nyt kunnan velvollisuudesta. Siihen tulisi saada mukaan myös hyvinvointialueiden vastuu tässä asiassa. Myös hyvinvointialueet tulisi velvoittaa tekemään osansa iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä.

Digiopastus osaksi aikuiskoulutusta

Topon mukaan ihmiset kokevat arjessaan hyvin usein, että heitä kohdellaan hyvin eriarvoisesti, mikäli he eivät kykene käyttämään sähköisiä palveluita.

– Tämä koskee esimerkiksi henkilökortin hankkimista, laskujen saamista, laskujen maksamista ja hakemuksia sekä julkisella että yksityisellä puolella.

– Tämä meidän tulisi nostaa esiin jo ennen eduskuntavaaleja ja pitää vahvasti esillä seuraavalla hallituskaudella. Oma näkemykseni on, että digiopastusta pitäisi pystyä saamaan osaksi aikuiskoulutusta ja viedä asiaa eteenpäin sitä kautta. Nyt se on paljolti sen ansiokkaan työn varassa, jota järjestöt pystyvät tekemään erilaisilla rahoituksilla ja vapaaehtoisten suurin ponnistuksin.

Hyvää yhteistyötä eri toimijoiden välillä

– Uskon, että saamme varmasti hyvää yhteistyötä aikaan niin EETUn kuin sen jäsenjärjestöjenkin kanssa kuluvan viisivuotiskauden aikana. Keskustelut AVIEn (Aluehallintovirasto), Valviran (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto) ja Kuluttaja-asiamiehen kanssa ovat alkamassa.

– Yhdenvertaisuusvaltuutettu on valvova viranomaisen, mutta vanhusasiavaltuutettu ja lapsiasiainvaltuutettu eivät sitä ole. Se on monelle iso pettymys. Minulle lähetetään esimerkiksi potilasasiakirjoja ja en todellakaan pysty niihin puuttumaan. En voi myöskään puuttua oikeuden päätöksiin, sillä ne eivät kuulu mandaattiini. Toki olen jo keskustellut eduskunnan oikeusasiamiehen ja yhdenvertaisuusvaltuutetun väen kanssa siitä, millä tavoin voin opastaa ihmisiä eteenpäin.

Kirjoitus perustuu Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL:n Anneli Velhon juttuun Päivi Topon alustuksesta, joka pidettiin EETUn hallituksen kokouksessa 16.2.2022. Editointi: Patinan toimitus.

Ryhdy seuraamaan vanhusasiavaltuutettua:

Twitter: @vanhusasia

Facebook: vanhusasiavaltuutettu

Täsmätoimia kohdennettava kehysriihessä myös eläkeläisille

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry vaatii hallituksen huhtikuisesta kehysriihestä myös eläkeläisille suunnattuja täsmätoimia sekä Kela-korvausten jättileikkauksista luopumista.

HALLITUS ILMOITTI 18.2. keinoista, joilla energian hinnannousua hyvitetään kansalaisille. Eläkeläisliittojen etujärjestö pitää erittäin epäoikeudenmukaisena päätöstä, jolla hinnan nousu hyvitetään suoraan vain palkansaajille työmatkavähennyksen parantamisen muodossa sekä maatalouteen vapauttamalla tuotantorakennuksia kiinteistöverosta määrääjäksi. Samalla ilmoitettiin suosituksesta, että energian hinnannoususta aiheutuneet kohonneet asumisen kulut otettaisiin huomioon toimeentulotukea myönnettäessä.

Energian kallistuminen iskee erityisen pahasti pieni- ja keskituloisten kansalaisten kukkaraan, sillä heidän tuloistaan suhteellisesti suurin osa menee juuri energiakulujen kaltaisiin pakollisiin menoihin. Monille ikäntyneille välttämättömät palvelut ovat saavuttamattomissa ilman omaa henkilöautoa. Julkisen henkilöliikenteen palvelujen ostoihin ja kehittämiseen varattuja määrärahoja on vuosi vuodelta vähennetty ja se onkin monilla paikkakunnilla supistunut olemattomiin.

– Hallituksen päätöksen jälkeen puhjennut Ukrainan kriisi ja sen tuomat pakotteet ja vastapakteet tulevat entisestään koroittamaan energian ja polttoaineteiden hintoja tulevaisuudessa. EETU vaatii hallitusta kehysriihessään miettimään tilannetta uudelleen ja osoittamaan hintojen nousun takia suoria tukimuotoja myös eläkeläisille, sanoo EETUn puheenjohtaja **Simo Paasilta**.



Kuva: Bixabay

Kilpailukutsu

SENIORILIITON VUODEN 2022 SENIORIKEILAILU

Espoossa 27.- 28.8.2022
BowlCircus, Kauppakeskus Sello, Ratsukatu 3.

Kilpailusarjat

Kilpasarjat ovat kilpailuvuonna täyttäneille seuraavat:

Naiset	alle 75 vuotta
Miehet	alle 75 vuotta
Naiset	yli 75 vuotta
Miehet	yli 75 vuotta

Parikilpailu 2 x 4 sarjaa - kilpailijat samasta jäsenyhdistyksestä

Joukkuekilpailu 4 x 4 sarjaa - kilpailijat samasta jäsenyhdistyksestä

Joukkueisiin voi kuulua naisia ja miehiä, joilla kaikilla on vain ikätasoisuus

Henkilökohtainen tasoisuus on veteraanisääntöjen mukaisesti yksi (1) piste/sarja/vuosi.

Tasoitusten laskeminen alkaa 61 ikävuodesta ja koskee kaikkia osallistujia.

Pelitapa

Henkilökohtainen 4 sarjaa eurooppalaisella pelitavalla (radanvaihto sarjoittain).

Ennen kilpailua jokaisella keilaajalla on neljä (4) harjoitusheittoa avausradalla.

Palkinnot sarjoittain henkilökohtaisesti kolmelle parhaalle sekä pari- ja joukkuekilvan voittajajoukkueille.

Kilpailuerät

27.8. lauantai	klo 11:00 ja 12:30
28.8. sunnuntai	klo 11:00 ja 12:30



Kilpailun säännöt:

Senioriliiton kotisivuilta www.senioriliitto.fi (Jäsenille)

Kilpailumaksu

28 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille:

Keski-Espoon seniorit ry

FI10 8020 1710 2545 22.

Ilmoittautuminen:

Yhdistyksittäin sähköpostitse viimeistään 5.8.2022

markku.s.malmi@gmail.com

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

Kilpailun järjestäjä:

Keski-Espoon seniorit ry

Keilakerho

Markku Malmi 050 521 7710

Pentti Laukkanen 040 040 5046



Kuva: Bixabay

EETU vaatii tehokkaita toimia eläkeläisköyhyyden torjumiseksi

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry vaatii, että Suomeen on laadittava erityinen toimenpideohjelma eläkeläisköyhyyden poistamiseksi. Keskeinen osa ohjelmaa on oltava kansaneläkkeeseen tehtävät reilut tasokorotukset.

TEKSTI: EETU RY

- **KOROTUKSET** pelkästään takuueläkkeeseen eivät ratkaise eläkeläisköyhyyttämme. Ohjelmassa pienituloisten eläkeläisten asemaa on tarkasteltava kokonaisuutena. On haettava aidosti vaikuttavia toimia heidän tilanteensa parantamiseksi. Merkittävässä osassa eläkeläisten toimeentulon kannalta ovat myös palvelut, niiden saatavuus ja saavutettavuus sekä hinta/maksumatso, toteaa EETUn puheenjohtaja **Simo Paassilta**.

Verotuksen osalta on kaikissa verolinjauksissa erityisesti huomioitava se, että välillisten verojen korottaminen kohdistuu kaikkein kipeimmin pienituloisiin. Pienimmät eläketulot on säilytettävä verottomana myös tulevaisuudessa.

Eläketulon verotus ei saa olla ankarampaa

Palkansaaajille annettavat veronkevennykset on toteutettava myös eläkkeensaajien kohdalla. Verottoman eläketulorajan jälkeen eläkkeensaajien verotus ei saa olla palkkatulon verotusta ankarampaa.

Eläke- ja palkkatulon verotuksen vertailussa on mielestämme luovuttava tulkinnasta, että palkansaaajan työeläkevakuutusmaksu (TyELmaksu) olisi veroa. Vaatimustamme tukee muun muassa eduskunnan perustuslakivaliokunnan kannanotto (PeVL 30/2005 vp), jonka mukaan mainittua maksua ei voida pitää verona.

EETU kannattaa ansioindeksin painoarvon nostamista työeläkeindeksissä nykyisestä 20 prosentista ja vastaavasti hintaindeksin painon vähentämistä nykyisestä 80 prosentista. Korostamme kuitenkin, että työeläkeindeksin muuttaminen ei saa vaarantaa työeläkkeittemme rahoitusta ja järjestelmän taloudellista kestävyyttä. Myös sukupolvien välinen solidaarisuus on otettava huomioon päätöksiä tehtäessä.



- *Pienimmät eläketulot on säilytettävä verottomana myös tulevaisuudessa, EETUn puheenjohtaja Simo Paassilta sanoo.*
Kuva: Paassillan arkisto

Kansalaisaloitteen esittämät keinot eivät ole ratkaisu eläkeläisköyhyyteen

Parasta aikaa käynnissä oleva kansalaisaloite vaatii eläkkeensaajille työeläkkeiden tasokorotusta ja verotuksen eriarvoisuuden korjaamista. Kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön yhteenliittymä Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry pitää valitettavana, että itsenäisiä järjestöjä yritetään painostamalla saada tehdyn kansalaisaloitteen taakse.

- Hallitus piti valitettavana sitä, että kansalaisaloitteen tekijät olivat ennen kokousta painostaneet EETUn jäsenjärjestöjä sillä, että mikäli EETU ei kannata aloitetta vastaavat he asiaan "isoin sanankääntein julkisuudessa kysyen, että miksi EETU ei aloitetta tue". Hallitus totesi, että EETU ja sen jäsenjärjestöt eivät olleet mukana valmistelemaan kansalaisaloitetta, jonka näkemyksiin ne eivät voi alla mainituin perustein sitoutua. Painostaminen ei ole oikea keino saavuttaa yhteistä näkemystä asiassa, puheenjohtaja Paassilta jatkaa.

EETUn hallitus käsitteli kansalaisaloitetta kokouksessaan 16.2.2022. Hallitus totesi, että aloitteen verotusosion osalta näkemyksemme ovat pitkälti yhteneväiset. Sen sijaan vaatimukseen työeläkkeiden tasokorotuksesta vain tiettyinä vuosina eläkkeelle jääneille EETU ei voi yhtyä, koska se on epäoikeudenmukainen tulevia eläkeläissukupolvia kohtaan, päättää EETUn puheenjohtaja Simo Paassilta.

EETUn tarkemmat kannat sekä työeläkeindeksiin että verotukseen liittyvät ovat kokonaisuudessaan tiedotteen liitteenä. Voit lukea liitteen senioriliiton tai EETUn www-sivuilta.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n jäsenjärjestöissä on lähes 300 00 jäsentä. Jäsenjärjestöt ovat Eläkeliiitto ry, Eläkeläiset ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Kansallinen senioriliitto ry, Kristillinen Eläkeliiitto ry ja Svenska pensionärsförbundet rf. Vuoden 2022 puheenjohtajajärjestö on Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Hopeatalous – kiinnostava ja kehittyvä kohderyhmä yrityksille

Kun yrityksissä tehdään asiakkaita koskevia päätöksiä, mielessä on yleensä nuori aikuinen, joka kertoo somessa hyvistä kokemuksistaan tuotteiden tai palveluiden parissa. Todellisuudessa yhä useamman yrityksen potentiaaliset asiakkaat ovat aiempaa vanhempia.

TEKSTI: RISTO SALMINEN, projektiasiantuntija,
Karelia-ammattikorkeakoulu
TANJA RIMPILÄ, projektipäällikkö,
Karelia-ammattikorkeakoulu
KUVAT: Aku Lehtonen

VIISI-KUUSIKYMPPIÄ, JOIDEN lapset ovat jo usein muuttaneet pois kotoa, on nuoria aikuisia ja ruuhkavuosia suorittavia keski-ikäisiä enemmän rahaa ja vapaa-aikaa. Myös heidän terveytensä on keskimäärin parempi, kuin aiemmillä sukupolvilla saman ikäisenä. Yritysten näkökulmasta käsillä pitäisikin olla erittäin kiinnostava ja yhä kasvava asiakasryhmä.

Taustalla on kuitenkin paljon vanhentuneita ennakkoluuloja. Ihmisiä pidetään tietynlaisena tiettyssä iässä, mikä on virhe. Sukupolvet vaihtuvat, ja eri sukupolvien ihmiset ovat eläneet erilaisen elämän matkalla vaikkapa 70-vuotiaaksi. Siinä missä nykyisten seitsemänkymppisten elämässä on usein näkyneet halukkuus toteuttaa itseään työn tai yhteiskunnallisen osallistumisen kautta, ovat kymmenen vuoden päästä 70-vuotiaita ihmiset, joille nämä asiat eivät ole välttämättä samalla tavalla tärkeitä. He ovat kasvaneet yksilöllisempinä ja taloudellista turvallisuutta hamuten.

Vanhempien asiakkaiden ostovoima on kasvanut

Vaikka säästeliäisyys onkin huomionarvoinen piirre vanhemmissa kuluttajissa, on vanhempien asiakkaiden kasvanut ostovoima ja halukkuus itselle mieluisaan kuluttamiseen onneksi jo jossain määrin tunnustettu.

Palvelut, joita vanhemmat asiakkaat haluaisivat käyttää, ovat usein samoja kuin ne, joita nuoremmat käyttävät, mutta palveluita tarjotaan nuorempia ajatellen. Tarjonnassakin tätä on jo onneksi huomioitu, eikä varttuneille tarjota vain terveystuotteita ja -palveluita. Yrityksissä jää kuitenkin mahdollisuuksia hyödyntämättä, kun osa potentiaalisista asiakkaista ei koe esimerkiksi markkinoinnin vuoksi, että palvelut olisi suunnattu myös heille. Monesti paras ratkaisu on muokata palvelua vanhemmille asiakkaille paremmaksi, esimerkiksi helpottamalla käyttöä, jolloin palvelu paranee kaikkien asiakkaiden silmissä.

Euroopan Unionin tasolla Silver Economy -termiä käytetään kuvaamaan ikääntyneiden taloudellista merkitystä. Tämän lisäksi Silver Economy korostaa ikääntyvien ja ikääntyneiden merkitystä voimavarana yhteiskunnalle.

Silver Economy -teema on ollut viimeisen vuosikymmenen aikana kasvavasti esillä Euroopan ja Suomen tasolla. Vuonna 2019 Suomessa järjestettiin ensi kertaa



korkean tason Silver Economy Forum. Forumin avauspuheessaan silloinen pääministeri **Antti Rinne** toi esiin pitkäikäisyyden yhtenä yhteiskuntiemme menestystarinoista. Ikäihmiset ovat aiempia terveempiä ja aktiivisempia, mikä on myönteinen muutos ja tuo mahdollisuuksia myös yrityksille.

Yritykset muuttavat vähitellen toimintaansa

Ymmärryksen lisääntyessä yritykset muuttavat vähitellen toimintaansa. Sen huomasimme Karelia-ammattikorkeakoulussa Euroopan Unionin Sosiaalirahaston tukemassa Silver Economy -hankkeessa, jolla halusimme saada yritykset huomioimaan paremmin ikääntyvät asiakkaansa. Kun ihmisen elämä on mahdollisimman pitkään laadukasta, se on eduksi ihmiselle, yhteiskunnalle ja yritykselle.

Yli sadan yrityksen kanssa tehdyssä Silver Economy -työssä keskityttiin kaikkiin yli 50-vuotiaisiin ihmisiin, sillä EU:ssa halutaan tukea viisikymppisten ikääntymistä aktiivisina ja terveinä ihmisinä, jotka käyvät pitkään töissä. Koska 42 prosenttia suomalaisista on yli 50-vuo-

tiaita, jaoteltiin suuri massa myös pienempiin kuluttajaryhmiin. Karkeimmillaan jaottelu tehtiin niin, että puhuttiin aktiivisista viisikymppisistä ja jo arjessaan rajoitteita kohdanneista yli 75-vuotiaista. Tästä näkökulmasta yrityksiä opastettiin tavoittelemaan aktiivisia viisikymppisiä, joiden tavoittamiseen yrityksillä oli yleensä jo olemassa asiakkaita kiinnostavat palvelut. Joillekin yrityksille sopi puolestaan paremmin sellainen liiketoiminta, jolla ratkaistiin ihmisen arjessa iän myötä syntyneitä haasteita.

Laajan selvitystyön lisäksi kuuntelimme tavallisia ihmisiä ja pohjoiskarjalaisia pk-yrityksiä. Miltei aina tärkeimpänä nousi esiin yksi näkökulma. Yritysten tulee tuntea asiakkaansa, eikä silloin ikä ole ihmistä määrittävä muuttuja. Ikään perustuva päätös voi olla riski, sillä yli viisikymppiset kokevat henkisen ikänsä keskimäärin noin kymmenen vuotta kalenteri-ikänsä nuoremaksi.

Yritysten kannattaakin miettiä mieluummin asiakkaidensa elämäntilanteita, jolloin se voi löytää uusia mahdollisuuksia kohdentaa yrityksen palveluita ja markkinointia ikäraajat rikkoville kohderyhmille. Se on ratkaisu, josta asiakkaat palkitsevat.



Tanja Rimpilä, projektipäällikkö,
Karelia-ammattikorkeakoulu
Kuva: Tanja Rimpilän kokoelma



Risto Salminen, projektiasiantuntija,
Karelia-ammattikorkeakoulu
Kuva: Risto Salmisen kokoelma

Oma hyvinvointi on resurssi, josta kannattaa pitää huolta eläkkeellä

”Olla onnellinen”, sitä toivoo eläkkeelläkin oleva. Että voi viettää pitkän elämän sekä nauttia työuran jälkeen jäävästä ajasta oman itsensä, ystävien ja harrastusten parissa.

TEKSTI: PÄIVI LUNA

TALOUDELLISEN TULEVAISUUDEN suunnittelu on tärkeää erityisesti silloin, kun tietää tai tuntee resurssissa olevan niukkuutta. Omat tuntemukset, subjektiiviset toiveet ja riittävyyden tunne ovat tärkeitä hyvinolon mittareita. Omanarvon tunto ja identiteetti luovat myös eläkkeellä ollessa käsityksen siitä, kuka olen, kun työ ei enää ole määrittämässä sitä. Toisaalta yhä useampi eläkeläinen miettii, olisiko sittenkin vielä hyvä olla mukana työelämässä. Tärkeää on se, että saa viettää oman näköistä elämää myös eläkeiässä.

Eläkkeelle siirtymiseen ja ikääntymisen tuomiin muutoksiin osataankin yleensä varautua jo hyvissä ajoin. Tiedetään, että pitkä työura kasvattaa omaa eläkekertymää, säästöt ja sijoitukset täydentävät sitä eläkevakuutuksen ohella. Monille suomalaisille oma velaton asunto on ollut keskeinen varautumiskeino jo pitkään. Myös velkojen poismaksuun on kannustettu yleisesti.

Mistä hyvä elämä ja toimeentulo koostuu eläkeiässä?

Pitkä elämä ja eläkeikä on erinomainen asia. Samalla se on myös aikaa, jolloin kyky ansiotyöhön väijäämättä heikentyy. Toimeentulon kannalta elämänvaiheeseen liittyy myös riski pärjäämisestä, hoivantarpeesta ja terveyden heikkenemisestä. Iän myötä yhä useampi joutuu tilanteeseen, jossa säästöjä ja sijoituksia aletaan purkaa ulkopuoliseen apuun ja palveluihin.

Finanssiala ry:n teettämän Vakuutustutkimuksen mukaan 20 prosenttia suomalaisista kokee eläköitymisen uhkaavan taloudellista hyvinvointiaan. Yhtä suuri osa arvioi, että leskeksi jääminen on riski omalle taloudelle. Suurin talouteen liittyvä pelonaihe on pitkäaikainen sairaus, jonka 40 prosenttia vastaajista kokee uhaksi. Yli kolmannes pitää myös vastuuta lähiomaisen hoivasta taloudellisena riskinä.

Eläkkeelle jääminen merkitsee usein tulotason ja sen myötä kulutusmahdollisuuksien laskua. Moniin tilanteisiin voi kuitenkin varautua ennakolta. Omasta taloustilanteesta ja varallisuudesta kannattaa olla selvillä hyvissä ajoin ennen eläkkeelle jääntä. Eläkeajan toimeentulon suunnittelu ja sen hallinta ovat hyvä perusta muulle elämänhallinnalle.



Päivi Luna, johtava asiantuntija, Finanssiala
Kuva: Päivi Lunan kokoelma

Taloudenhallinnan suunnitelma ja budjetti ovat tärkeitä työkaluja tulevaisuuteen varautumisessa. Omia toiveita, tarpeita ja resurssia on hyvä pohtia etukäteen. Jos esimerkiksi asunto- tai muita lainoja on vielä eläkkeelle jäättäessä maksamatta, saattaa se supistaa mahdollisuutta varautua uusiin tarpeisiin. Velkojen hoidosta eläkeajalla onkin hyvä tehdä suunnitelma etukäteen, jottei tule yllätyksiä.

Taloudellisen perustan luovat työeläke sekä oma varallisuus ja säästöt

Työuran jälkeen perustoimeentulon turvaa eläke, joka on kertynyt elämän aikana tehdystä työstä. Turvaa saa myös perheenjäsenen kuoleman varalle. Kelan maksama kansaneläkettä ja takuueläkettä saavat ne, joilla on pieni eläke tai lyhyeksi jäänyt työura.

Säästöt ja varallisuus sekä oikein mitoitettu vakuutus täydentävät turvaa. Vakuutukset riskin hallintavälineenä antavat mielenrauhaa yllättävien tapahtumien varalta. Vahinkojen sattuessa ne antavat myös taloudellista ja konkreettista apua.

Eläketurvan täydentäminen onnistuu muun muassa eläkevakuutuksen ja muiden säästö- ja sijoitustuotteiden avulla. Tutkimusten mukaan 62 prosenttia suomalaisista

säästää ja sijoittaa, osa eläkeläisistäkin edelleen. Rahastosäästäminen on pankkitalletusten jälkeen suosituinta ja pörssiosakkeisiin sijoittaminen neljänneksi suosituinta.

Varallisuutta voi tarvittaessa hyödyntää eläkkeen täydentämiseen. Käänteinen asuntolaina voi niin ikään olla hyvä mahdollisuus kasvukeskusalueilla, etenkin pääkaupunkiseudulla.

Mitkä asiat ovat omalla vastuulla ja miten ne hoidetaan mahdollisimman hyvin?

On hyvä olla perillä siitä, miten omat säästöt, sijoitukset, asunto, kesämökki, metsävarallisuus ja muu omaisuus ovat tarvittaessa hyödynnettävissä. Monelle suomalaiselle oma maksettu asunto on se keskeisin varallisuuserä.

Eläkkeellä olevien kotitalouksien asuntovarallisuus on usein varsin suuri suhteessa muuhun varallisuuteen ja käytettävissä oleviin tuloihin. Siksi oman asunnon arvo ja sen muutokset on tärkeää tietää. Myös asuntovarallisuuden arvosta huolehtiminen on tärkeä asia.

Eläkeiässä moni voi alkaa miettiä kesämökin tai metsäpalstan tarpeellisuutta. Voisiko kertynyttä omaisuutta ja varallisuutta hyödyntää paremmin? Sopisiko omaan elämäntilanteeseen paremmin toisenlainen asunto tai kasvaako palveluiden ja hoivan tarve?

Oma asuminen kannattaa suunnitella ennakoivasti. Millaisia asuntoon liittyviä muutostarpeita ja mahdollisia kustannuksia on tulossa seuraavan 5 - 10 vuoden aikana. Muun muassa esteettömyys ja tarpeellisten palveluiden sijainti, ovat tärkeitä asioita, kun ikää kertyy.

Terveys ja toimintakyky luovat pohjan, työntekokin on mahdollista

Tuoreen työeläkeyhtiö Ilmarisen tutkimuksen mukaan 70 prosenttia juuri eläkkeelle siirtyneistä kokee terveytensä ja hyvinvointinsa hyväksi. Niitä kannattaakin vaalia, sillä aiempaa pidempi elämä ei automaattisesti tarkoita lisää toimintakykyisiä vuosia vaan edellyttää toimia hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Kun tuntemukset ovat hyvät ja jaksamista riittää, moni eläkeläinen ajattelee, että voisi olla mukava tehdä töitä, joko eläkkeen lomassa tai sitoutuneemminkin. Työ toisi mielenvirkeyttä ja samalla tulisi kartuttaneeksi omaa taloudellista puskuria myöhempiin eläkevuosiin.



Karey Kirkpatrick – John O’Farrell – Wayne Kirkpatrick
SOMETHING ROTTEN! JOTAIN MÄTÄÄ!
Järjettömän hauska musikaali / ENSI-ILTA 3.9.2022

Ryhmämyynti (03) 752 6000 - lktryhmat@lahti.fi / Lippumyymälä 0600 30 5757 (1,53€/min+pvm) - lktliput@lahti.fi - www.lippu.fi / Väliaikatarjoilut (03) 7826 474 - www.lahdenkaupunginteatteri.fi



Timo Sandberg – Aila Lavaste
KOSTONKIERRE - tarina jakautuneesta kaupungista
KANTAESITYS 1.10.2022



Minna Rytisalo – Heini Tola
ROUVA C. Rohkea ja siksi vaarallinen
ENSI-ILTA 28.9.2022



LAHDEN
KAUPUNGINTEATTERI



Oikeaa vai väärää tietoa?

Yhä useampi suomalainen lukee uutiset ja hakee tietoa netistä. Eri laitteiden kautta olemme tiedon äärellä jatkuvasti, mutta miten on tiedon paikkansapitävyyden laita?

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN KUVA: MIKKO MÄNTYNIEMI

DISINFORMAATIOTA ON levitetty kautta historian. Disinformaatiolla tarkoitetaan tietoisesti harhaan johtavaa informaatiota. Misinformaatio taas on puutteellista tai väärää informaatiota, joka voi johtua esimerkiksi väärästä luulosta. Misinformaatiota levitetään tiedostamatta, että tieto on väärää ja että toista johdetaan harhaan.

Tietoa nettiin tulee koko ajan lisää. Tieto voi olla ajantasaista tai vanhentunutta, oikeaa, tulkinnanvaraista, väärää tai tietoisesti vääristettyä. Netiaika vaatiikin medialukutaitoa ja osaamista tiedon arviointiin.

Vaalien alla on oltava tarkkana erityisesti valeutisten, valemedian ja disinformaation osalta. Vaalien alla äänestäjiin voi kohdistua informaatiovaikuttamista myös ulkomailta.

Kodin kyberopas neuvoo

Turvallisuuskomitea neuvoo seuraavia askelia tiedon arvioimista varten vuonna 2017 julkaistussa Kodin ky-

beroppaassa. Ensimmäiseksi on tutkittava tiedon lähde: millä sivustolla tieto on ja kuka sivustoa ylläpitää. Pohdi, onko lähde luotettava.

Toiseksi on huomioitava tiedon tuottanut ja jakanut taho. Mikä voisi olla tiedon tuottajan motiivi tiedon jakamiselle? Lähtökohtana on se, että jokainen, joka tietoa jakaa, tekee sitä jostain syystä. Taholla voi olla oma näkökulmansa jaettuun tietoon. Onko kyse mielipiteestä vai tutkitusta tiedosta? Onko kyseessä mainos tai ilmoitus?

E erityisen tarkkana tulee olla keskustelupalstoilla. Huuhihin tai mututietoon on suhtauduttava aina suurella varauksella.

Tietoa voi hakea muualta ja varmistaa lähteen oikeaksi. Mikäli tieto kuohuttaa tai herättää vahvoja tunteita, suhteudu siihen varauksella. Onko asiasta kerrottu tasapuolisesti ja faktoihin perustuen? Hae lisää tietoa ja laajenna omaa ymmärrystäsi asiasta.

Valemedia ja valeutiset

Valemediat on hyvä tunnistaa. Valemedian nettisivu tai lehti voi näyttää oikealta, mutta tieto on tahallaan vääristeltyä. Valemedian tarinat herättävät voimakkaita tunteita ja ne esimerkiksi voivat demonisoida eri ihmisryhmiä. Valemedian uutiset saavat ihmisen epäluuloiseksi ja ruokkivat ennakkoluuloja.

Valemedioitten tarinat voivat olla näkökulmaltaan yksinkertaisia, eivätkä sisällä tasapainoista analyysiä, näkökulmia tai useita mielipiteitä. Ne voivat olla vääristeltyjä uutistapahtumia tai kokonaan keksittyjä valeutisia. Tyypillisiä valeutisia ovat olleet muun muassa Euroopan pakolaiskriisiin liittyvät rasistiset tarinat.

Trollit

Trollit ovat informaatiovaikuttamisen työväline. Trollin taustalla on useimmiten tiettyä tarkoitusta edistä-

vä, palkattu ihminen. Trollit kärjistävät ja levittävät valeutisia sekä disinformaatiota. Heidän avullaan pyritään luomaan epävarmuutta, epäuskoa, ristiriitoja eri kansanryhmien väliin, kyseenalaistaamaan viranomaisten luottamusta sekä luottamusta tiedotusvälineisiin. He pyrkivät vaikuttamaan keskusteluun netissä luoden muun muassa turvattomuuden tunnetta.

Mikäli et ole varma, että uutinen on totta tai epäilet sitä trollien levittämäksi, älä jaa sitä eteenpäin! Asiaan kannattaa perehtyä ja varmistaa uutisen tai tiedon alkuperä ja todenmukaisuus.

Mistä tunnistaa luotettavan uutismedian?

Julkisen sanan neuvoston sääntelyn piirissä olevat mediat (lehdet, radiot, tv-kanavat ja verkkosivut) voivat käyttää Vastuullinen journalismi -merkkiä. Kyseisen merkin avulla pystyt helposti erottamaan ne tahot, jotka ovat sitoutuneet noudattamaan Julkisen sanan neuvoston journalistisia ohjeita. Merkin käyttäjien uutiset eivät välttämättä ole kuitenkaan virheettömiä, mutta virheet on sitouduttu korjaamaan reilusti ja läpinäkyvästi.

Kannattaa tutustua!

Hyvää materiaalia jokaiselle lukea aiheesta sekä muusta tietoturvasta löytyy seuraavista lähteistä:

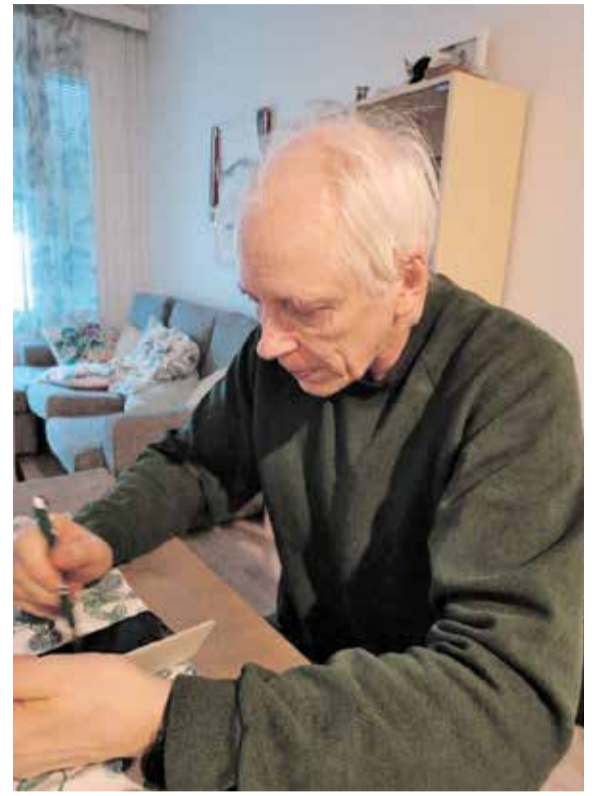
Kodin Kyberopas (Turvallisuuskomitea): <https://turvallisuuskomitea.fi/materiaalit/julkaisut/>

Ylen Digitreenit: <https://yle.fi/aihe/kategoria/oppiminen/digitreenit/tietoturva>

Lähteet: Turvallisuuskomitean Kodin Kyberopas <https://vastuullistajournalismia.fi> -sivusto



Ulla-Maija Mantere digipelaamisen parissa.



Martti Miettinen pohtii seuraavaa siirtoaan shakkimatsissa.

Digipelaamisen tarjoamat huvit ja hyödyt senioreille

Digipelaaminen tuo lukuisia mahdollisuuksia tämän päivän senioreille ylläpitää toimintakykyään ja kehittää omia taitojaan.

TEKSTI: AKU LEHTONEN KUVAT: ULLA-MAIJA MANTERE, MARTTI MIETTINEN JA ANITA LEPPÄNEN

DIGIPELAAMISESTA PUHUTTAESSA tarkoitetaan pelaamista, joka tapahtuu jollakin digitaalisella laitteella. Pelaamisen tapahtuessa esimerkiksi älypuhelimella, tabletilla, tietokoneella tai pelikonsolilla on kyse digipelaamisesta. Suuri määrä suomalaisia harrastaa digipelaamista ainakin satunnaisesti ja pelaamiseen käytetään keskimäärin useita tunteja viikossa.

Liikaakin, todetaan leikkisästi digipelaaja **Liisa Auerin** lähipiirissä hänen pelaamiseensa kulutetusta ajasta. Liisa kertoo aloittavansa yleensä aamunsa kevyellä pelihetkellä ja tyypillisesti pelaa silloin, kun sille löytyy sopiva hetki.

Digipelaamisen tutkiminen on suhteellisen uutta, puhumattakaan senioreiden digipelaamisesta. Digipelaaminen on kuitenkin harrastuksena yleistymään päin ja sitä harrastetaan kaikissa ikäryhmissä. Tyypillisesti pelaaminen kuitenkin vähenee iän karttuessa.

Toisaalta mobiililaitteiden yleistessä senioreiden keskuudessa pelien pelaamisen mahdollisuus on yhä useamman ulottuvilla. Pelaaminen ei enää edellytä esimerkiksi pelikonsolin omistamista, vaan pelialustana toimii oma älypuhelin tai tabletti, joka usealta seniorilta löytyy.

Digipelaaminen ylläpitää motoriikkaa

Digipelaamisella on havaittu olevan myös useita hyötyjä elämysten ja hovin lisäksi. Digipelaamisen avulla on mahdollista ylläpitää motoriikkaa sekä treenata aivoja ja muistia. Pelien avulla saattaa myös parantaa omaa itseluottamusta erilaisten digialustojen käyttäjänä.

– Digipelaamisen avulla ikäihmisten on helpompi tutustua digilaitteiden käyttöön kohentaen digitaitojaan. Tämän lisäksi pelaaminen pitää mielen virkeänä ja vaikuttaa positiivisesti muistiin. Porukassa pelaaminen tuo myös mukanaan yhteisöllisyyttä, kertoo digipelaamista harrastava **Anita Leppänen**.

Pelien pelaaminen mahdollistaa myös sukupolvien välisen kuulun kaventamisen, sillä sitä voivat harrastaa eri ikäpolvet yhdessä.

– Tarkoitukseni on opettaa omaa 35-vuotiasta tyttärentäni pelaamaan kanssani yhdessä samaa peliä. Olen myös digipelaamista harrastavan poikani kanssa pelannut yhdessä tai seurannut vierestä, kun hän on pelannut omia pelejään, Leppänen kertoo.

Useat tähän artikkeliin haastateltavista mielsivät pelaamisen olevan enimmäkseen yksin harrastettavaa huvia. Yksin pelattavat digitaaliset pienpelit kuten passinssi ja muut korttipelit ovat pitäneet pintansa senioreiden suosiossa.

Digipelaamista voi harrastaa ympäristöstä riippumatta

Joissakin tilanteissa voi olla myös haastavaa päästä samaan paikkaan muiden kanssa pelaamaan, jolloin omalla digilaitteella tapahtuva pelaaminen tuo oivan tilaisuuden harrastaa pelaamista ympäristöstä riippumatta.

– Matkustaminen oman senioriyhdistyksen shakkikerhoon on hieman hankalaa, sillä matka pitäisi tehdä taksilla, joka käy tyyriksi. Omalla laitteella shakin pelaaminen kotona on tällöin kätevämpää ja edullisempää, ja internetin avulla on mahdollista pelata ihmispelejä vastaan, toteaa digipelaaja **Martti Miettinen**.

Monelle haastateltavalle pelaaminen oli myös tehokas keino palautua arjesta. Hektinen ja sosiaalinen arki saattaa väsyttää, jolloin on rentouttavaa sulkeutua hetkeksi omaan maailmaansa ja keskittyä digipeliin. Digipelaamista harrastava **Ulla-Maija Mantere** kertoo pyrkivänsä pelaamaan silloin, kun tuntee olonsa stressaantuneeksi.

– Peliä pelatessa joutuu suuntaamaan ajatuksensa hetkeksi ihan jonnekin muualle. Pelaamisella saa omat ajatukset nollattua todella hyvin, naurahtaa Ulla-Maija Mantere.

– En halua peliä pelatessa kilpailuasetelmaa, enkä halua, että minun pelaamiseni on riippuvainen toisesta pelaajasta. Pelatessa on tärkeää, että hallinta pelistä pysyy minulla itsellä. Silloin kun olin vielä työelämässä mukana, piti muiden kanssa olla jatkuvassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, tällöin pelaaminen auttoi minua palautumaan, lisää Auer.

Pelaamalla voi oppia kieliäkin

Eräs haastateltavista huomautti, että pelaamisen avulla on myös helppo opiskella vaikkapa kieliä. Useat älypuhelimelle ladattavat opetusohjelmat ovat niin sanotusti pelillistetty, jolloin oppimishjelmalla on esimerkiksi muisti- tai reaktiopeleille ominaisia piirteitä.

– Pelillistetty oppimishjelma kannustaa aktiivisesti oppimaan ja onnistumista juhlistetaan näyttävästi pelissä, kertoo Auer.

Haastateltavien keskuudessa nousi myös esille mielenkiinto yhdistyksissä toimivaan tukeen ja kerhotuomintaan, joka liittyisi digipelaamiseen. Monet kokivat, että olisi erittäin hyvä idea, jos omissa yhdistyksissä toimisi digipelikerho, jonka kautta olisi mahdollista tutustua digipelaamiseen ja samalla myös erilaisiin digilaitteisiin.

– Pidän ideaa digipeleihin liittyvästä tuki- ja kerhotuominnasta loistavana ideana. Voisin vaikka itsekin lähteä järjestämään tämän tyylistä toimintaa. Tällaisessa toiminnassa voitaisiin myös yhdessä katsoa miten pelejä voi asentaa omaan laitteeseen, tokaisee Anita.

Digipelaamista kannattaa lähteä rohkeasti kokeilemaan ja etsimään itseä kiinnostavaa peliä, sillä pelitarjonta on nykyaikana valtava ja jokaiselle löytyy varmasti omanlainen peli. Peleihin tutustuessa on toki hyvä muistaa tietoturvaan liittyvät näkökulmat, sillä monet pelit saattavat sisältää mahdollisuuksia syöttää henkilökohtaisia tietoja, joiden antamisen suhteen on hyvä edetä harkiten.

Haastateltavat yhteisäänin kannustavat kaikkia lukijoita testaamaan digipelaamista.

– Ihan rohkeasti vain kokeilemaan. Ei nämä laitteet rikki mene, ellet lekillä lyö, naurahtaa Ulla-Maija Mantere.

Naisten ja miesten eläke-ero on edelleen merkittävä

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi marraskuun 2019 alussa raportin, jossa tarkasteltiin Suomessa ensimmäistä kertaa eläkejärjestelmää sukupuolten näkökulmasta laajasti. Raportti oli osa STM:n sukupuolten eläke-erot-hanketta.

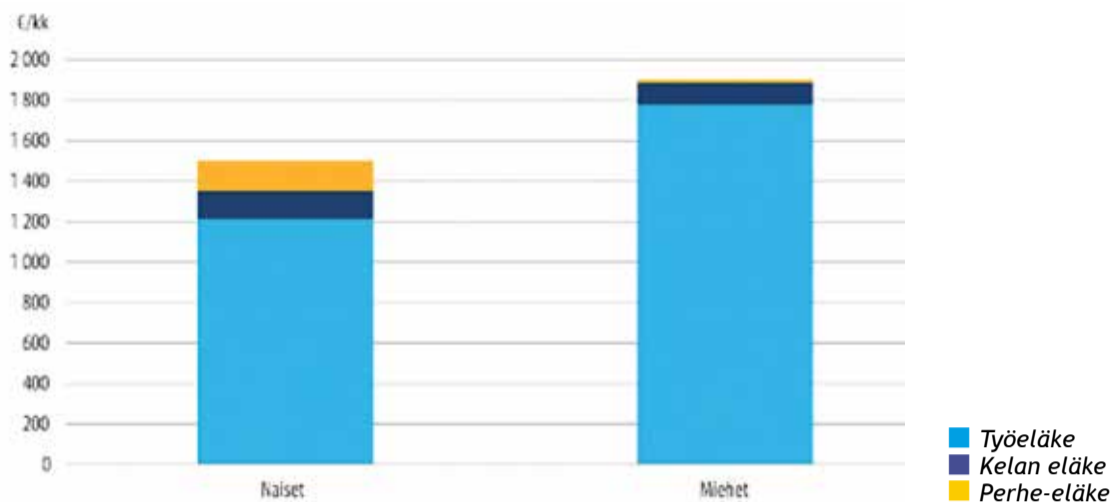
TEKSTI: PIA NYMAN

NAISTEN JA miesten eläkkeissä on selvä ero. Ero ansiotasossa vaikuttaa keskeisesti sukupuolten väliseen eläke-eroon. Kuukausieläkkeiden kokonaistarkastelussa naisten eläkkeet olivat 20 prosenttia miesten eläkkeitä pienemmät vuonna 2020, ero on kaventunut viimeisten vuosien aikana prosentilla.

Perhevapaiden epätasainen jakautuminen naisten ja miesten välillä ja erityisesti pitkät kotihoidontukijaksot kasvattavat ansio- ja eläke-eroa. Myös valitulla ammatilla on merkitystä.

Tiedot käyvät ilmi sosiaali- ja terveysministeriön Eläketurvakeskukselta tilaamasta naisten ja miesten eläke-eroja ja niiden syitä selvittäneestä raportista sekä sen jälkeen julkaistuista tilastoista.

Miesten ja naisten epätasa-arvo työmarkkinoilla ja hoivan jakautumisessa aiheuttaa eniten sukupuolten eläke-eroja. Ero on kaventunut viimeisen kahden vuosikymmenen aikana ja on EU-maiden keskitasoa. Eron odotetaan kaventuvan edelleen, mutta hitaasti.



Suomessa asuvien omaa eläkettä saavien kokonaiseläkkeen keskimääräinen rakenne sukupuolen mukaan, 2018. Lähde: Eläketurvakeskus

Kansaneläke ja perhe-eläke tasaavat sukupuolten välisiä eroja

Pienemmän työeläkkeen vuoksi kansaneläkejärjestelmän eläkkeillä ja perhe-eläkkeillä on naisille suurempi merkitys kuin miehille.

Naisten ja miesten eläke-ero tulee esiin selkeästi kokonaiseläkkeen rakenteessa. Kokonaiseläke muodostuu työeläkkeestä ja Kelan myöntämistä eläkkeistä: kansaneläkkeestä, takuueläkkeestä sekä perhe-eläkkeestä.

Miesten työeläke on huomattavasti naisten keskimääräistä työeläkettä korkeampi. Sukupuolten ero työeläkkeen määrässä kertoo naisten ja miesten eroista työuran aikaisissa ansioissa. Naisten keskimääräinen työeläke vuonna 2018 oli 68 prosenttia miesten keskimääräisestä työeläkkeestä, mutta vuonna 2020 jo 77 %.

Pienemmän työeläkkeen vuoksi Kansaneläkejärjestelmän eläkkeiden, kansan- ja takuueläkkeen, merkitys on naisille miehiä suurempi.

Kelan eläkkeet muodostivat naisten kokonaiseläkkeestä kymmenen prosenttia vuonna 2020, kun niiden osuus miehen kokonaiseläkkeestä oli kuusi prosenttia. Myös perhe-eläkkeen merkitys oli naisille suurempi.

Kansaneläkejärjestelmän eläkkeet ja perhe-eläke tasaavat sukupuolten välisiä eläke-eroja ja ovat merkityksellisempiä naisille kuin miehille. Naisten kokonaiseläke olisi ilman kansan- ja takuueläkettä sekä leskeneläkettä noin viidenneksen pienempi. Miehillä vastaava alenema olisi reilu kuusi prosenttia.

Lähde: STM raportti 66/2019, Eläketurvakeskuksen tilasto vuodelta 2020

Senioriliiton jokiristeily 11. – 17.10.2022

NELJÄN JOEN RISTEILY – REIN, MOSEL, SARRE & NECTAR

Remich - Saarburg - Trier - Cochem - Koblenz - Rudesheim - Mannheim & Heidelberg – Strasbourg

Lähde elämykselliselle jokiristeilylle Reinille ja Moselille – keskiaikaisiin kaupunkeihin, viininviljelysseuduille ja pilttoreskeihin jokimaisemiin. Risteilyn aluksi vieraillet Lilliputtivaltio Luxemburgissa, joka sävyyttää jylhällä sijainnillaan. Saksan vanhimmassa kaupungissa, Trierissä, voit keskittyä roomalaisten ajoista asti periytyviin nähtävyyksiin tai vaikka ostoksiin. Välillä seuraillet maisemien vaihtumista laivan kyydistä ja kuulet mielenkiintoisia luentoja. Vähäyden keskellä erottuvat vanhat kylämiljööt kirkkoineen, ja kukkuloiden rinteillä levittyvät viinitarhat. Cochemissa odottelee viikon hienoin linna. Rudesheimin viinikylässä kutsuvat somat kujat ja hilpeät viinivuivat. Heidelbergin kohokohtia on mahtava linna ja vanhakaupunki barokkirakennuksineen. Risteilyn päätöspäivänä Strasbourgissa kohtaat kansainvälistä tunnelmaa, ranskalaista eleganssia sekä vanhojen kaupunginosien perinteikkyyttä.



Tällä matkalla luennoitsijavieraana toimittaja, kirjailija **Helena Petäistö**.



Senioriliitosta mukana viestinnän asiantuntija **Petri Rytönen**.



Matkapaketin hintaan sisältyy:

Lennot Helsingistä, kuljetukset, 6 yön risteily m/s Lafayette jokiristeilijällä (Premium), täysihoito laivalla, ruokajuomat, valikoima baarin juomia, matkaohjelman mukaiset retket (4 kpl), ohjelma laivalla sekä Kristina matkanjohtajien palvelut.

Matkan hinta / hlö Senioriliiton jäsenille:

	2 hlö	1 hlö
Hytti	2 095 €	2 465 €
1. kansi	2 285 €	2 655 €
2. kansi	2 285 €	2 655 €

Tällä risteilyllä kaikki kanssamatkustajat ovat suomalaisia. Hinnossa on huomioitu 100 € alennus / hlö matkan normaalihinnasta. Edun saadaksesi mainitse varauksen yhteydessä Senioriliiton jäsenyydestä. Lisämaksullinen retkipaketti 159 € / hlö sis. kierroksen Luxembourgissa, Cochemin linnavierailun sekä Heidelbergin retken.

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla WWW.SENIORILIITTO.FI/JOKIRISTEILY
Varaukset puhelimitse suoraan Kristinalta p. 05 – 211 44 (ma-pe klo 10 – 16)



Kristina | CRUISES

Lahden Kansalliset Seniorit ry järjestää
Seniורי 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)

ERIKOISKILPAILUT

Kaikki samassa sarjassa

- Lähimmäs lippua väylä #7
- Lähimmäs lippua kahdella väylä #13
- 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, jotka ilmoittautuvat.

Harjoituskierron pelattavissa 8.6.2022 Cookella, hinta 39€/hlö.
Varaa lähtöaika, mainitse Seniורי 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 "senioripatina". 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!

Kilpailunjohtaja Ville Hautala 0500560542

ville.hautala@vierumaki.fi

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



Kansallinen senioriliitto ry

Toiminnanjohtaja Maarit Kuikka toivottaa seniorit tervetulleeksi juhlaristeilylle!

Hyvä seniori!

Kevät etenee ja senioriliiton juhlaristeily lähtee matkaan toukokuun puolivälissä! Meitä on laivalle lähdessä jo 1600 senioria ympäri maata, monipuolinen sekä mielenkiintoinen puhuja- ja esiintyjäkaarti useiden yhteistyökumppaneiden lisäksi!

Koska risteily on minulle ensimmäinen senioriliiton toiminnanjohtajan tehtävässä, odotan yhteisiä päiviämme suurella mielenkiinnolla ja innostuksella. Näen jo itseni seuraamassa iloisen seniorijoukon tapaamisia ja keskusteluja – puhumattakaan niistä, joissa olen itse mukana!

Rohkeasti tulevaisuuteen -risteily päättää senioriliiton 50-vuotisjuhlakauden ja laivalla on siis luvassa paljon musiikkia, mielenkiintoisia luentoja sekä mahtavaa seuraa. À la carte ravintoloissa on saatavilla juhlamenu ja buffetravintoloissa normaali, runsas ruokatarjonta!

Kaikki laivalle tulevat puhujat ovat mielenkiintoisia ja ajatuksia herättäviä! Erityisesti haluan nostaa esiin filosofi **Esa Saarisen**, puheenjohtaja **Anneli Tainan**, professorit **Jorma Uotisen** ja **Martti Häikiön** sekä meikkitaiteilija **Raili Hulkosen**.

Laivalle on vapautunut hyttejä ryhmävarauksista, joten nyt on hyvä aika ottaa ystävä mukaan ja lähteä mukaan Itämeren iloisimmalle ja tulevaisuuteen katsovimhalle senioriristeilylle! Lisätietoja ja varaukset Matkapoikien kautta osoitteessa matkapoikat.fi/senioriliitto.

Lisätietoja risteilystä sekä sen mainiosta ohjelmasta löydät seuraavilta sivuilta!

MAARIT KUIKKA
toiminnanjohtaja



Nauti risteilystä, hyvästä ruuasta ja mielenkiintoisesta ohjelmasta.

Myynti päättyy
26.4.2022

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 Matkapoijilta soittamalla 010 2323 200 tai matkapoijat.fi/senioriliitto



Kansallinen senioriliitto ry



MATKAPOJAT

Ryhmävaraukset/-tiedustelut
ryhmat.tampere@matkapoijat.fi

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

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

Myynti päättyy
26.4.2022

Rohkeasti tulevaisuuteen!

– Tervetuloa senioriliiton 50-vuotisjuhlaristeilylle!

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 täydentyä parhaillaan.

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**, 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**!



Esa Saarinen



Elina Valtonen



Martti Häikiö



Anneli Taina



Jorma Uotinen



Antti Häkkänen



Sirpa Pietikäinen



Henna Virkkunen



Raili Hulkkonen

Myynti päättyy
26.4.2022

ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily

Hinta/hlö

Henkilöhinta määräytyy hyttiluokan ja sen mukaan montako henkilöä hytissä majoittuu

A 1:lle	263 €	A 2:lle	138 €
A 3:lle	130 €	A 4:lle	126 €
B 2:lle	113 €	B 3:lle	110 €
B 4:lle	108 €		
B2s 1:lle (kerrosvuode)	99 €		
C 1:lle	89 €	C 2:lle	84 €
C 3:lle	82 €	C 4:lle	82 €

Hintaan sisältyy:

- *Rohkeasti tulevaisuuteen -risteily valitussa hyttiluokassa
- *buffet -illallinen ruokajuomineen lähtöiltana
- *meriaamiainen
- *Senioriliiton ja Tallink Siljan monipuolinen risteilyohjelma

Ateriat ja kattausajat

Matkan hintaan sisältyy 2 ateriaa: illallinen ja aamiainen

Muut ateriat:

Paluumatkan lounas esim. buffet-lounas ruokajuomineen 26 €/hlö (edellyttää ennakko-ostoa)

À la carte -ravintolat Grill House ja Tavolata:

Buffet-illallinen on mahdollista vaihtaa myös à la carte-ruokailuun kun pöytävarauksen tekee etukäteen. Hintaan sisältyvän ateriakupongin voi käyttää tällöin maksuna à la carte-ravintolassa. HUOM Buffet-kuponkia ei voi enää laivalla vaihtaa à la carte-ruokailuun.

Ruokailujen kattausajat: (kattausajat varataan etukäteen)

Grande Buffet, kansi 8

17.5. klo 17:30, klo 17:45, klo 20:30, klo 20:45 18.5. klo 12:00, klo 14:15

Tavolata ja Grill House -ravintolat

17.5. klo 17:45, klo 20:30 18.5. ko 12:00



Kansallinen senioriliitto ry

TALLINK



MATKAPOJAT

Ryhmävaraukset/-tiedustelut
ryhmat.tampere@matkapojat.fi

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

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

Ikäihmiset ja lääkkeet

Kun itse vanhenemme, vanhenevat myös läheisemme ja ystävämme. Niin tulee myös sairauksia. Samalla törmää asioihin, joita ei välttämättä tule ajatelleeksi.



Kuva: Bixabay

TEKSTI: MARIANNE MARENK

JOULUN ALLA läheiseni joutui pitemmäksi aikaa sairaalaan. Kotiin päästyä oli haettava lääkkeet. Tähän asti hän oli aina hoitanut lääkityksensä itse. Nyt hän oli aivan hätäntynyt, sillä suuri osa lääkkeistä oli aivan eri nimisiä. Olivatko ne uusia, mitä piti tehdä vanhoille, omille lääkkeille? Sekä epikriisissä, osaston lääkelistassa, resepteissä että apteekista saaduissa lääkkeissä, kaikissa oli eri nimet. Mistä tämä johtui?

Useimmilla lääkkeillä on rinnakkaisvalmisteet. Lääketehtaat ovat eri maista, joten nimetkin muuttuvat. Ne voivat olla vain vähän erilaisia tai kokonaan eri. Pakkaus on joka tapauksessa eri näköinen.

Usealla lääkäriillä on omat tutut lääkkeet, joihin on totunut. Osastolla on samoja lääkkeitä, mutta eri nimellä. Ja jos lääkäri on eri kotiin lähtiessä, taas voi lääkkeen nimi vaihtua epikriisiin ja lääkelistan välillä. Entä apteekissa? Siellä lain mukaan on kysyttävä, että vaihdetaanko lääke halvempaan. Varmasti useimmat sanovat, että kyllä. Lääkehinnoittelu vaihtuu ainakin osaksi kolmen kuukauden välein, joten kolmen kuukauden välein voi myös lääkkeen nimi vaihtua. Tosin, jos osaa katsoa, niin pakkaukseen tulee merkintä lääkkeen nimen vaihdosta.

Lääkäri voi kieltää lääkevaihdon

Perehdyin asiaan ja totesin, että joskus nimi on hyvin pienellä ja himmeällä samassa etiketissä, missä on sen hetkinen lääke ja annostelukin. Toiset taas laittavat muutokset pakkauksen toiselle puolelle. Kysymys kuuluu, kuinka moni ikäihminen tutkii pakkausta edestä ja takaa suurennuslasilla?

Kun asiakas antaa apteekissa luvan vaihtaa lääke halvempaan hän varmistaa Kelan lääkekorvauksen. Jos hän ei anna tätä lupaa silloin asiakas maksaa sekä omavastuun että sen osan lääkkeestä, joka ylittää ns. viitehinnan, eli halvemman hinnan.

Lääkäriillä on kuitenkin mahdollisuus kieltää lääkevaihto. Silloin asiakas saa korvauksen lääkkeen täydestä hinnasta. Silloin myös viitehinnan ylittävä osuus kerryttää alkuomavastuuta ja vuosiomavastuuta. Näin lääkkeen nimi pysyy koko ajan samana. Itse minulla on tapana keskustella potilaan kanssa syistä, miksi laitan vaihtokiellon ja samalla kysyn potilaan tai hänen omaistensa suostumuksen asiaan. Näin varmistan, että lääkkeen nimi ei vaihdu kolmen kuukauden välein ja aiheuta sekaannusta.

Ymmärrän, että lääkevaihdoilla säästetään veroeuroja. Mutta miten paljon hämminkiä aina uuden nimiset lääkkeet aiheuttavat sekä potilaalle että omaiselle. Täytyy myöntää, että minunkin piti tutkia lääketietokannasta mitkä lääkkeet vastasivat toisiaan, jotta saatoin selittää asian läheiselleni ja täyttää dosetin oikein. Omaiseni nimittäin kieltäytyi koskemasta enää lääkkeisiin. Olenkin törmännyt tapauksiin, missä potilas on ottanut yhtä aikaa sekä vanhaa tuttua sydänlääkettä, että samaa, mutta aivan toisen nimistä lääkettä. Myrkytyksiltä ei ole vältytty.

Vielä huomautus lääkkeiden saatavuudesta. Lääkkeet kirjoitetaan usein pitemmäksi aikaa, mutta niitä saa vain kolmen kuukauden määrän. Lääkettä voi silloin hakea kolme viikkoa aikaisemmin, mutta ei päiväkään aikaisemmin. Jos lääkettä on kirjoitettu kahden kuukauden ajaksi, mutta myös useampi erä, niin lääkettä voi hakea kaksi viikkoa aikaisemmin, yhden kuukauden lääkkeillä viikkoa aikaisemmin.

Tämä on tärkeä tieto esimerkiksi silloin, kun kyseessä on harvemmin ostettu lääke, jota apteekki ei välttämättä pidä varastossaan. Näin jää riittävästi aikaa lääkkeen tilaamiseen.

Lastenlääkäri Marianne Marenk on Valkeakosken senioreiden puheenjohtaja ja Valkeakosken vanhusneuvoston puheenjohtaja.

Kela-taksit

Lääkkeiden tavoin myös kela-taksit ovat aiheuttaneet hämmennystä.

Uusien kelataksivälitysten tultua voimaan 1.1.2022, mahdollistettiin ns. TOIVETAKSI: Tämä toimii käytännössä kuten omataksi konsanaan. Omataksi oikeudet ovat edelleen olemassa niillä, joille se on myönnetty, mutta nyt jokainen kela-asiakas voi valita oman haluamansa auton. Auton numero on tiedettävä kelakeskukseen soittaessa. Tämän numeron saat, kun pyydät sitä omalta tutulta kuljettajaltasi.

Ennakkotilaus on kyllä aina paikallaan, jos haluaa Toiveauton. Muuten autoilijan on vaikea varautua tilaukseen, jos se tulee välittömästi, tosin tämäkin voi onnistua. Mutta mieluummin tilaa ennakkoon esimerkiksi vuorokautta tai kahta aikaisemmin.

Osoitteessa www.kela.fi löytyy ohjeet siitä, miten Kela-taksi tilataan.



Senioritrion vahva tavoite

Puhdas ja elinvoimainen Saaristomeri

Operaatio Ainutlaatuinen Saaristomeri tekee työtä Saaristomeren tulevaisuuden hyväksi – keinoina viestintä ja päättäjiin vaikuttaminen.

TEKSTI JA KUVAT: JAAKKO RUOLA

SAARISTOMERI ON lajissaan maailman suurin saaristo. Sen keskisyvyys on vain 23 metriä, kun koko Itämerellä se on yli 50 metriä. Saaria, luotoja, kareja ja riuttoja on lukematon määrä – ne tekevät Saaristomerestä mosaikkimaisen ja hyvin herkän alueen, jossa on useita erilaisia luontotyyppejä. Kun me siellä liikumme, on tärkeää, että me tunnemme meren erikoispiirteet ja sen haavoittuvuuden, osaamme sitä arvostaa ja toimimme itse sen mukaan, että vaikutuksemme mereen ja meriluontoon on mahdollisimman pieni.

Kuten jokainen Saaristomerellä liikkuva lienee havainnut, meri on ajoittain huonossa kunnossa. Vuosikymmeniä jatkuneet ravinnevalumat ovat olleet liikaa. Herkkä meri ei ole enää kyennyt rasitusta kestämaan ja se näkyy selvimmin jokakesäisissä sinileväkukinnoissa ja uintivaroituksissa ja kielloissa.

Mitä asian eteen ollaan tekemässä kolmen seniorin toimesta?

Kolme senioria uskoo kiertotalousratkaisuun

Saaristomeren ja Itämeren kunnan kohentamiseen liittyviä toimijoita on useita ja niillä kaikilla on oma tärkeä

roolinsa. Meidän operaatiomme on keskittynyt viestinnän ja markkinoinnin keinoin vaikuttamaan kansalaisiin ja erityisesti päättäjiin, jotta nämä tekisivät tarvittavat päätökset meremme puhdistumisprosessin käynnistämiseksi.

Tärkeänä osana toimintaamme on Saaristomeren ja sen tilanteen tunnettuuden lisääminen, tämä kirjoitus on siitä yksi esimerkki. Tehdyn tutkimuksen mukaan meremme tunnettuus ja arvostus ovat kunnossa vain hyvin pienessä piirissä. Asiantiljan parantamiseksi olemme julkaisseet Sinisen Kirjan, järjestäneet useita seminaareja, tehneet ja julkaisseet videoita, tavanneet kymmeniä poliitikkoja ja muita päättäjiä ja välittäneet tietoa kansalaisille Facebookin ja verkkosivujemme kautta.

Kokemus, näkemys, osaaminen ja verkostot

Operaatiomme kantaviin voimiin kuuluva Saaristomeren selvityshenkilö, professori **Kalervo Väänänen**, Turun yliopiston emeritus rehtori, on tehnyt kolmiosaisen kiertotaloutteen perustuvan suunnitelman Saaristomeren puhdistumisprosessin käynnistämiseksi. Suunnitelma on kokonaisuudessaan Sinisessä kirjassa, joka löytyy myös verkkosivuiltamme.



Oikealta vasemmalle Kari Veijonen, Kalervo Väänänen, Jaakko Ruola.

Operaatiomme vetäjänä toimii **Kari Veijonen**, joka kokeneena viestinnän ja markkinoinnin osajana vaikuttaa yhteiskunnan päättäjiin, jotta he tekisivät tarvittavat päätökset Saaristomeren puhtaan tulevaisuuden hyväksi.

Sisällöstä vastaa ekonomi **Jaakko Ruola**, joka on valjastanut pitkän yritysjohtajauransa opit ja kokemukset Saaristomeren hyväksi ja toteuttaa nyt tätä tuottamalla näyttäviä valokuvia ja videoita, joilla vaikutetaan päättäjiin ja tavallisiin kansalaisiin.

Toiminnastamme voit lukea lisää verkkosivuiltamme www.ainutlaatuinensaaristomeri.fi ja Facebookista ja Instagramista löytyy kuvia ja videoita osoitteesta *Ainutlaatuinen Saaristomeri*.

Näin kuvailee mertamme tietokirjailija Markku Lappalainen Saaristomeren Sinisessä Kirjassa.

Kallioita, nummia, metsiä, soita, lampia, rantoja, niittyjä, karikoita... Ja tietysti vettä, veden allakin melkoinen kirjo elämää. Laajoja ulapoita, kapeita salmia. Saaristomeri on loputon palapeli, riemunkirjava mosaiikki erilaisia elinympäristöjä ja elämänmuotoja. Lintuja, nisäkkäitä, kasveja...

Kalliot, maaperä, saariston vyöhykkeisyys ja ilmaston alueellinen vaihtelu sanelevat osaltaan maanpäällisen elämän ehtoja meren äärellä. Ihmisen ikiaikainen vaikutus on sekin osa saaristoluonnon monimuotoisuutta.

Itämeren suurimpana yhtenäisenä saaristoalueena Saaristomeri on luonnonmuodostumana ainutlaatuinen. Se sisältää 41 255 saarta ja lukemattoman joukon pieniä luotoja, kareja ja karikkoja. Vesialueiden vaihtelu heijastelee saarien määrää: on luotoja, luotojen ja saarten ryhmiä, isoja saaria, välissä laajoja selkäviesiä, kapeita salmia ja erilaisia lahtia.

Luonnon monimuotoisuudella mitattuna Suomesta ei löydy Saaristomeren veroista aluetta. Täällä kohtaavat meren ympäröimänä pohjoinen, etelä ja lounas. Saaristo on elinympäristö poikkeuksellisen suu-

relle määrälle uhanalaisia lajeja ja luontotyyppejä. Koko Euroopan mitassa merkittäviä ja luonnon monimuotoisuuden kannalta erityisen arvokkaita luontotyyppejä Saaristomerellä on yli 40. Tällaisia ovat muun muassa vedenalaiset kallioiset riutat ja hiekkasärkät ja harjut sekä ulkosaariston saaret ja luodot. Saariston rikkonaisuus, vyöhykkeisyys sekä maaperän ja merenpohjan vaihtelevuus lisäävät luonnon monimuotoisuutta.

Lämminhenkinen juhla Vääksyssä

Muutamaan kertaan siirretyksi joutunut Asikkalan Kansallisten senioreiden 35-vuotisjuhla voitiin lopultakin järjestää. Lämminhenkisessä juhlassa Vääksyn upouudessa Seurakuntakodissa nautittiin runsaat kakkukahvit, kuultiin vähän puhetta, musiikkia ja laulettiin yhdessä.

TEKSTI JA KUVAT: ANJA KALLONEN

ASIKKALALAISTEN "YHTEISTOIMINTASEURAT", Kuhmoisien, Lammin ja Padasjoen seniorit toivat tervehdyksensä.

Nykyisen puheenjohtajan **Martti K. Lehdon** avajaispuheen ja seurakunnan tervehdyksen jälkeen luovutettiin Kansallisen Senioriliiton 50-vuotisjuhlamitalit "täysinpalveluille" puheenjohtajille **Mirja Eskola**, **Ana-Liisa Helenius** ja **Pekka Kulonen**.

Historiikin esitti Pekka Kulonen ja juhla päättyi yhteisesti laulettuun Hämäläisten lauluun.

Lyhennelmä Martti K. Lehdon puheesta

"Kolmekymmentäviisi vuotta ei ole oikeastaan kovin pitkä aika, mutta kuitenkin jos sitä oikeasti rupeaa muistelemaan omaltakin osaltaan, se on sittenkin jakso, jonka aikana on ehtinyt tapahtua melkoisesti muutoksia.

Vuonna 1986 oli yhdistystämme perustamassa sotaveteraanien sukupolvi, jonka enemmistö oli alkanut saavuttaa eläkeiän edellisen vuosikymmenen aikana. Tämän tyyppiselle yhdistykselle on terveellistä, ja välttämätöntäkin, sekä jäsenistön että varsinkin hallituksen jäsenten uusiutuminen.

Ehkä voidaan sanoa, että veteraanisukupolvea seuraivat ne ikäluokat, joiden lapsuus osui sodan ja säännöstelykauden, mutta myös jälleenrakennuksen aikaan, ja sitten myös ne ns. suuret ikäluokat. Nyt rupeaa sitten vähitellen olemaan myös jo 1960-luvulla syntyneiden vuoro. Toivottavasti ei ainakaan turha ujous tai vaatimattomuus ole esteenä yhteisten asioittemme hoitamiselle.

Tällä hetkellä emme voi kuitenkaan ollaan koronan lisäksi ajattelematta myös sitä hyökkäystä, joka on kohdistunut Ukrainaan. 35 v sitten, kun yhdistystämme oltiin perustamassa, Ukraina oli otsikoissa Tsernobylin ydinvoimalaitoksen onnettomuuden takia. Tapaus, joka paljasti eräitä Neuvostoliiton perustavaa laatua olevia vikoja, vaikkei niiden syvyyttä ihan vielä tunnistettuakaan. Nyt on jälleen kerran tunnettava kiitollisuutta siitä, ettei Suomi ole joutunut saman kohtalon alaiseksi. Samalla on yritettävä myös yksityisinä ihmisinä osal-

tamme auttaa hyökkäyksen kohteeksi joutuneita.

Samanaikaisesti on kuitenkin aivan oikein myös viettää omaa juhlaa, nauttia ohjelmasta, yhteislaulusta ja kakkukahveista. Vapaan kansalaisyhteiskunnan arvo on siinä, että se mahdollistaa vapaan kansalaistoiminnan ja vapaan järjestäytymisen vaikkapa sitten senioriyhdistykseksi – sitä on kyllä syytä joskus juhlia.

Kun lukee yhdistyksemme ensimmäisen toimintavuoden kertomusta, havaitsee, että itse toimintamuodot ovat jo tuolloin olleet aika samankaltaiset kuin nykyään. Siis kuukausikokoukset esitelmien ja sen lisäksi teatteriretkien aloittaminen näkyivät jo ensimmäisenä vuonna. Vaikka ehkä nykyään (paitsi tietysti nyt korona-aikana) toiminta on monipuolisempaa, kun jäsenistökin on suurempi, niin päällisin puolin suurin ero taitaa olla siinä, että tuolloin kuukausikokoukset olivat kahvittelaisuuksia, nyt syödään lounasta."



Martti K. Lehto ja 50 v juhlamitalin saajat.

Rohkeat seniorit Saarijärven Hyvinvointi-messuilla 12.3.2022

"Dynastian" väkemme tuumasi, "Tule mukaan, älä jää yksin", kun me rohkeat seniorit esittelimme toimintaamme Saarijärvellä".



Henkilöt vasemmalta: Arja-Leena Peiponen, Inkeri Puhakka, Eila Sallinen sekä Ismo ja Ritva Tyyskä

TEKSTI: HELENA OJANEN

Äänekosken kansalliset seniorit

KARSTULAN, SAARIJÄRVEN ja Äänekosken senioriyhdistykset, pohjoisen Keski-Suomen "Dynastia", esitteli toimintaansa messuilla. Pitkästä aikaa järjestetyillä messuilla oli kuitenkin kolmen vuoden takaiseen yleisöryntäykseen, suorastaan tungokseen nähden nyt aika rauhallista, mutta osastollamme riitti silti kävijöitä, myös nuoria, joita kiinnosti mihin aktiivinen senioritoimintamme painottuu.

Messuilla oli myös kaikkien Saarijärven eläkeläisyhdistysten yhteinen esittelypöytä ja sen vieressä vanhusneuvoston pöytä. **Arja-Leena Peiponen**, Saarijärven seniorien puheenjohtaja ja vanhusneuvoston jäsen, jakoi esitettä vanhusneuvoston toimenkuvasta ja esitteli välillä vanhusneuvoston toimintaa. Meitä kolmen senioriyhdistyksen esittelijöitä oli runsaslukuisesti paikalla. Vierailijat saivat paljon tietoa, toimintaesittämme ja Senioriliiton pikkulahjoja ja kutsuja tulla tutustumaan lähemmin toimintaamme. Saarijärven kaupunginjohtaja **Satu Autiosalo** toivotti aamukahvilla kaikki näytteilleasettajat tervetulleeksi ja piti myöhemmin puheen. Sen jälkeen hän tiivisti tiedusteluuni Hyvinvointialueen toiminnasta, että siihen tähtäävä toimintahan alkoi jo vuonna 2003. Hän piti hyvin tärkeänä vanhusneuvoston ja eläkeläisyhdistysten aktiivista toimintaa Hyvinvointialueella. Kunnan tehtävänä on rakentaa verkostot ja rajapinnat, mistä vastaa Hyvinvointialue ja missä kunnat voivat olla mukana. Tärkeää on, että yhdistykset vievät tietoa Hyvinvointialueelle.

Näin "Rohkeasti senioriksi" -toimintamme tänä vuonna on alkanut. Seuraavan kerran "Dynastia" on esillä toukokuussa Äänekoskella Biotalous ja juustopäivillä. Yhdessä toimien vahvistamme tunnettavuuttamme ja toivon mukaan saamme paljon uusia jäseniä.

Järvenpään seniorit - Kehittämöraportilla kohti uutta

TEKSTI: TARJA HELAMERI KUVA: TUULA TÖRMÄNEN

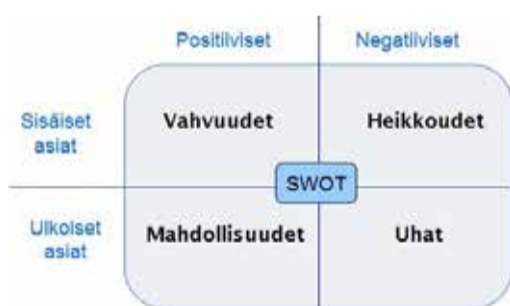
JÄRVENPÄÄN SENIORIT ravistelevat ja uudistavat yhdistyksemme toimintaa tuoreen kehittämistyöryhmän raportin pohjalta. Työryhmä Jouko Lahti, Leena Peltosaari, Pekka Raittila sekä Lars-Erik Wilskman sai tehtäväkseen pohtia, miten yhdistyksen toimintaa tulisi kehittää. Työn tuloksena syntyi laaja ja kattava Kehittämistyöryhmän raportti 21.4.2021. Raportti koostuu yhdistyksen eri toimintojen ja tehtävien osaluista, kuten talous, jäsenistö, jäsentapaamiset ja kerhotoiminta, yhteistyö, edunvalvonta, jäsenviestintä ja ulkoinen viestintä, joita toteutetaan vuosikellon jaksojen mukaisesti.

Mutta miten näin suuri koitos lähti liikkeelle, mikä oli sysäys siihen?

Pekka Raittila perustelee tehtävää näin: Yhdistys oli vuosien varrella kasvanut kohtuullisen suureksi, reilusti yli 300 jäsentä. Samalla toimintatavat olivat vaikiintuneet ehkä liiaksikin ja eri tahoilla käydyissä keskusteluissa heräsi ajatus, että jotain konkreettista pitäisi tehdä.

Vuonna 2020 järjestettiin parikin jäsenkyselyä siitä, miten toimintaa haluttaisiin kehittää, mutta jostain syystä kyselyiden tuloksia ei juurikaan analysoitu. Vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan otettiin sitten mukaan toiminnan kehittämisen työryhmän perustaminen ja tammikuussa 2021 yhdistyksen hallitus päätti asettaa nelihenkinen työryhmän pohtimaan toiminnan kehittämistä. Työryhmään kutsuttiin kaksi yhdistyksessä pitkään toiminutta jäsentä ja kaksi tuoretta hallituksen jäsentä.

On kiinnostava tietää, minkälaisen työtavan ryhmä valitsi melko vaativan tehtävän lähtökohdaksi. Voisitko avata tätä **Leena Peltosaari**: ”Kehittämöryhmä tarkasteli aluksi yhdistyksen tilaa SWOT – analyysillä **S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities, **T**hreats. Näin pystyttiin löytämään yhdistyksen sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja ulkoiset uhat (kuvio).”



Leena Peltosaari jatkaa: ”Yhdistyksellä oli nyt käytettävissä perusta, jonka pohjalta tehtiin päätelmiä, miten vahvuuksia voidaan käyttää hyväksi, miten heikkoudet muutetaan vahvuudeksi, miten tulevaisuuden mahdollisuuksia hyödynnetään ja miten uhat vältetään. Tästä oli mahdollista rakentaa toimintasuunnitelma siitä, mitä millekin asialle pitää tehdä. Meillä on toimiva työkalu, nyt on aika kääriä hihat ja ryhtyä työhön.”

Kullakin työryhmän jäsenenä oli pohdittavana oma vastuualue, josta esimerkkeinä:

Leena Peltosaari kertoisikohan vastuualueestasi, mitä tarkoitat ilmaisulla **Kerhotoiminnalla veto- ja pito-voimaa**: ”Jäsentapaamisten rinnalla vilkas ja monipuolinen kerhotoiminta tarjoaa mukavaa yhdessäoloa, mahdollisuuksia harrastaa ja kokeilla uutta sekä uusia taitavuuksia. Kerhotoiminnan hyvä suunnittelu ja koordinointi, uusien kerhojen perustaminen ja elinkaarensa päässä olevien lakkauttaminen sekä uusien kerhonvetojen rohkaiseminen kerhon käynnistämiseen tiimityönä takaavat kerhotoiminnan pysymisen kiinnostavana. Kehittämöryhmä suositteli, että varapuheenjohtaja



Kehittämöryhmän jäsenet vasemmalta oikealle: Pekka Raittila, Leena Peltosaari, Jouko Lahti ja Lars-Erik Wilskman, Myllytien toimintakeskuksen edustalla.

vastaa yhdessä kerhonvetoajien kanssa kerhotoiminnan kehittämisestä ja jatkuvasta esillä pitämisestä, uusien viestintämuotojen (esim. WhatsApp -ryhmät) hyödyntämisestä ja muiden yhdistysten kerhotoiminnan benchmarkkauksesta. Kerhotoiminnasta tiedottaminen niin paikallislehdessä kuin yhdistyksen omilla nettisivuilla on oiva keino lisätä yhdistyksen vetovoimaa. Kerhotoiminta sisältyy myös vuosikello-suunnitelmaan.”

Entä, mikä vuosikello on ja mihin sitä käytetään? Tämä varmasti kiinnostaa monia.

Jouko Lahti selvittää: ”Minun tehtäväkseni työryhmässä tuli hahmotella ehdotus vuosikelloksi. Tehtävä oli mieluista. Vuosikello on työkalu, joka muistuttaa tärkeistä asioista. Kelloon sisältyy vuoden kaikille kuukausille tehtäviä, joiden toteuttamisesta yhdistyksen hallituksen on päätettävä tai ainakin muistettava niitä tarkastella. Vuosikelloon on merkitty paljon tarpeellisia ja välttämättömiä tehtäviä, joita on hoidettava harvemmin kuin kerran kuukaudessa, ja siksi ovat vaarassa jopa unohtua. Vuosikello myös turvaa, että töihin ryhdytään riittävän varhain. Yhdelle kuukaudelle ei pääse erääntymään töitä liikaa, kun niitä ryhmitellään tasaisesti 12 kuukauden ajalle. Sitten vain kalenteriin jokaisen kuukauden viimeiselle päivälle toistuva muistutus, joka sisältää kehotuksen vilkaista vuosikelloa ja siirtää kelloon listatut työt hallituksen kokouksen esityslistalle käsiteltäväksi rutiiniasioiden lisäksi. Tietenkin hallituksen päätettäväksi tulee lyhyelläkin varoitusajalla paljon muita asioita, mutta niitä on helpompi hallita, kun vuosikello jakaa muita velvollisuuksia tasaisesti vuoden eri kuukausille. Kello antaa varmuuden tunnetta, että asiat ovat hallinnassa. Vuosikellot ovat olleet aina suuri rakkauteni.”

Kehittämöraportissa esitetään laajamittainen kokonaissuunnitelma, joka täytyy mukauttaa vuosittain myös käytettävissä oleviin resursseihin.

Lars-Erik Wilskman voisitko lopuksi arvioida Kehittämöraportin merkitystä tästä näkökulmasta:

”Koko eläkeläiselämää ei monikaan ole halukas käyttämään järjestötoimintaan. Siksi tehtävien jakamisen huolellinen suunnittelu mietittäessä tulevaa toimintaa on tärkeää. Innokkainkin vapaaehtoinen voi palaa loppuun. Kaikenlaista kivaa voidaan keksiä, mutta niiden toteuttaminen vaatii tekijänsä. Tiedotuspuolella pulaa voi olla tietotekniikan hallitsijoista, taitavista sisällöntuottajista ja rahasta.

On tärkeää tuntee myös jäsenistö ja miten sen voi tavoittaa. Kaikki eivät käytä internetiä, lue paikallista päivälehteä, ota vastaan ilmaisjakelulehteä ja /tai vastaa tuntemattomista puhelinnumeroista tuleviin soittoihin. Jäsenistön ja mahdollisten uusien jäsenten tavoittaminen on esimerkiksi Järvenpään tyypisessä pitkään muuttovoittoisessa kaupungissa ongelma. Osa ikäihmisistä tuntee toisensa jo kansakoulusta alkaen, mikä on hienoa, mutta sisältää yhdistykselle vaaran, että se koetaan sisäänpäin lämpiäväksi ja vaikeasti lähestyttäväksi.

Kaikki yhdistystoiminta vaatii rahaa. Julkinen rahoitus on vähentymässä siihen mittaun, että sitä ei siihen liittyvän byrokraattisuuden vuoksi kaikissa paikallisissa eläkeläisjärjestöissä edes ymmärretä hakea. Jäsenmaksujen suuruus voi olla tekijä päätettäessä yhdistykseen liittymisestä tai sen jättämisestä. Talouteen liittyy myös kysymys, siinä missä kohdataan kasvoittain. Ilmaiset julkiset tilat järjestöjen käyttöön ovat tietysti hyvä ratkaisu, mutta ei niiden käyttö aina ole ongelmantonta ja yksityisten tarjoamat tilat ovat useimmiten maksullisia.”

Kehittämöryhmän raportti löytyy verkkosivuiltamme: <https://jarvenpaa.senioriyhdistys.fi/>

Hämeenlinnan kansalliset seniorit 50 vuotta

Torstaituokio 24.02.2022 Hämeen Suojassa

TEKSTI: ARJA HUTTUNEN

KUVA: LEENA RAILIO, Hämeenlinnan Kansalliset seniorit

TASAN 50 ajastaikaa sitten, torstaina 24.2.1972, kokoontui joukko naisia ja miehiä, yhteensä noin 100, Kansalliskerholle perustamaan uutta yhdistystä, näin oli nähnyt päivänvalon Hämeenlinnan Kansallinen Eläkeläisseura ry.

Päivälleen 50 vuotta myöhemmin 50 Senioria saapui Hämeen Suojaan nauttimaan synttärakahveista Prinssesaleivosten kera ja viettämään yhteistä hetkeä muutaman kuukauden koronakurimuksen jälkeen.

Tilaisuuden arvoa lisäsi se, että tällä 24.02.2022 päivämäärällä julkaistiin päätoimittaja **Kristiina Yli-Hannulan** toimittama juhla-julkaisu: "**ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN - HÄMEENLINNAN KANSALLISET SENIORIT 50 VUOTTA**".

Puheenjohtajamme **Pekka Purhonen** avasi tilaisuuden siteeraamalla 10-vuotisjuhlakronikasta lainaamaansa tekstiä, jonka oli laatinut **Taavi Rytönen**.

*"Tuli talvi tammikuinen
tahi hetki helmikuinen,
jolloin joukko pikkuruinen
eläkkeelle ehtineitä
mietiskeli mennehiä,
tuumiskeli tulevia...."*

Päätoimittaja Kristiina Yli-Hannula esitti lämpimät kiitokset kaikille juttuja ja kuvia toimittaneille senioreille ja muille avustajille. Hän myös kertoi, että aikataulu oli tiukka ja tekstejä hävisi bittiavaruuteen.

Tänään meillä on kuitenkin kädessä uusi upea julkaisu, joka kertoo mitä kuuluu tämän päivän Hämeenlinnan kansalliset seniorit ry:lle - yhdistykselle joka on 50 vuodessa kasvanut 100 henkilön alkujoukosta noin 800 seniorin yhdistykseksi.

Loppuun vielä lainaus 10-vuotisjuhlakronikasta.

*"Tuokoon työmme virkistystä
iloa ja menestystä."*



Irma Lähdesmäki ja Kaino Di Silvestre

Mitalikahvilla Irma Lähdesmäen kotona

TEKSTI: KAINO DI SILVESTRE,

Haagan seniorien puheenjohtaja

KUVA: ANNA-STINA LINDÉN, jäsenrekisterivastaava

ERÄÄNÄ TAMMIKUISENA päivänä armon vuonna 2022 menimme viemään **Irma Lähdesmäelle** Kansallisen senioriliitto ry:n myöntämän kultaisen 50 v ansiomitalin hänen ansiokkaasta työstä seniorien hyväksi.

En ehtinyt ovikelloa kilauttaa, kun ovi jo aukesi ja meidän kutsuttiin iloisesti sisälle. Meitä oli odotettu. Juhlakalu oli pukeutunut tyylikkääseen jakukupukuun, ilmassa oli juhlan tuntua.

Ojensin Irma-rouvalle kimpun tulipunaisia ruusuja, rintapieleen pujotin kimaltelevan mitalin.

Anna-Stina Lindén valokuvasi. Kahvipöytä oli katettu kauniisti, vaikka olimme etukäteen ilmoittaneet, ettei tarvitse pandemian aikana kahvituksia laitella.

Irma Lähdesmäen ansiot

Yhdistystasolla Irma on toiminut puheenjohtajana 1994-1997, 2007-2008, sekä 2010. Kultainen ansiomerkki myönnetty 1998. Kunniapuheenjohtajuus myönnettiin hänelle vuonna 2013.

Piiritasolla Irma on toiminut Helsinkiläisten Eläkejärjestöjen Neuvottelukunnassa ja Vanhustyön Neuvostossa 1990-luvulla. Piirihallituksen jäsen hän on ollut 1995-1997. Piirihallituksen puheenjohtajana 1998.

Korkeasta iästään huolimatta Irma osallistuu yhdistyksen jäsentilaisuuksiin edelleen aktiivisesti. Hän tuo tiedoksemme usein yhteiskunnallisia asioita ja mielipiteitä. Irma on koonnut historiikin yhdistyksemme viideltä ensimmäiseltä vuodelta.

Jos kuka niin Irma on mitalinsa ansainnut.

Toivotamme Irmalle paljon hyviä vuosia ja mitä parhaita terveyttä.

Jäsentilaisuuksissa tavataan!



Saariston pikkurengasreitti

Salon elektroniikkamuseo

Teijon kansallispuisto

Retkelle Koti-Suomessa

Nauti luonnosta, kulttuuri-kohteista ja eläkeläisille suunnatusta runsaasta ohjelmasta.

Eläkeläisryhmille opastettuja retkiä Etelä- ja Lounais-Suomessa.

Tutustu ohjelmallisiin teemalomiin ja retkivaihtoehtoihin: www.lehmiranta.fi

**Puolihoitolomat ryhmille alk. 99 €/vrk/hlö
Pikkulomat ryhmille alk. 190 €/2 vrk/hlö**

Sis. majoituksen (2hh) puolihoitolla, monipuolisen lomakeskuksen ohjelman (liikuntaa, vesijumppaa, visailua, yhteislaulua, tanssia, tapahtumia tms.) sekä kuntosalin ja kylpylän käytön.



Perniön emännän muinaispuku



Lehmirannantie 12, Salo
puh. (02) 727 5200
www.lehmiranta.fi

Lehmirannan lomakeskus-
kylpyläästä löydät aikuiseen
makuun suunnitellut ja
turvallisesti toteutetut
ohjelmalliset lomat ja
harrastekurssit.

Ikäystävällistä, väljää,
vastuullista ja yhteisöllistä
lomailua.

Seniorin omasta verkkokaupasta laatua ja hyvinvointia elämääsi



Silkkihuivi 90 x90 cm
Marja Kurjen *Toscanan auringon alla*, senioriliiton juhlavuosilogolla.
Rajattu erä hintaan

55,00 €

(Marja Kurjen ovh. huiville 85,00 €)



Koottava kävelykeppi

Korkealaatuinen, muodikas Derby kahvallinen ja neljään osaan koottava kävelykeppi. Helposti jousitapilla kahvakorkeuteen 82-92 cm säädettävä. Paino vain 0,4 Kg. Käyttäjän maksimi paino 110 Kg. Eri väri vaihtoehtoja

30,00€

Lukuteline pöydälle

Uusittu malli lukutelineestä pöydälle toimii apuvälineenä nyt myös tabletin käytössä kirjan lukemisen lisäksi. Kirjan sivut pysyvät auki ja hyvässä kulmassa ja tabletin käyttöä varten on lisätty virtajohtolle aukko alalaitaan.



43,00 €



Monitoimiavaaja

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

9.90€



Ergonominen juustohöylä

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

16.90€

Säilyketölkin ilmaaja

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



8.00 €



Lämpötyyny geelitäytteellä

Lämpötyynyä voidaan käyttää eri kehonosien viilentämiseen ja lämmittämiseen, selkä- ja niskakipuihin ja lihasjännitysten laukaisemiseen.

16,90 €



Pitkät kynsisakset

Pitkät kynsisakset - ei enää kyyristelyä ja leikkaaminen onnistuu pienemmällä voimalla

16.00€



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 12,95 €

20.00 €

Voit tilata tuotteita verkkokaupasta www.shop.senioriliitto.fi, täältä pääset myös tutustumaan tuotteisiin tarkemmin sekä löydät lisää tuotteita. Hintoihin lisätään toimituskulut 7,95 €. Verkkokaupan tuotto käytetään senioreiden sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Tuotteet maksetaan verkko- ja korttimaksuina

Dosentti Pentti Kempainen Loviisan kirjallisuuskerhossa

TEKSTI: ANNA HILTUNEN KUVAT: IRMELI THOMASSON

HELMIKUUN KIRJALLISUUSKERHOSSA dosentti **Pentti Kempainen** kävi läpi Suomen radiotoiminnan historiaa.

Kempainen on tietokirjailija, toimittaja ja tutkija, jonka elämänsäkaaresta on peräti 40 vuotta kulunut radion piirissä. Hän väitteli 2001 tohtoriksi viestinnän alueella Helsingin yliopistossa. Radion piirissä työtä antoivat muunmuassa nuorten radio, Sävelradion toimituspäällikkyyks, Radiomafian ohjelmapäällikkyyks sekä asiantuntijana toimiminen. Loviisassa olemme saaneet tutustua häneen myös kirjailijana. Teoksessaan "Radio kuuluu kaikille" hän kertoo poliittisesta kamppailusta, intohimosta ja bisneksistä, jotka muuttivat Suomen soundia.

Esitelmän alussa kuulijat saivat nauttia ääninäytteistä radion eri aikakausilta: Markus-setä, Niilo Tarvajärvi, Kankulan kaivo, lauantain toivotut levyt, viisasten kerho ynnä muuta Loviisassa kun ollaan, olisipa voinut olla vielä Kreivi Creutzin ääni. Kuulijat muistelivat lapsuuden radiokuunteluun; vanhemmat hallitsivat radion käyttöä. Suomen yleisradio syntyi 1926. Valtion monopolia mursivat pikkujoukko monet paikalliset radiot ja kaupalliset kanavat. 1985 lähtien tapahtui voimakkaita muutoksia; kevyt musiikki valtasi alaa. Tällä hetkellä noin puolet radiolähetyksistä on kansallisen radion tuottamia, puolet kaupallisten yksityisten kanavien tuottamia. Finnpanelin tekemän tutkimuksen mukaan yli 55-vuotiaat käyttävät radion kuunteluun yli 4 tuntia vuorokaudessa. Alussa maksoimme radioluvista. Nyt valtio kustantaa mediaa verovarilla, TV-maksukin peritään verotuksen kautta.

Radio kuuluu kaikille. Radio soi joka puolella elämässämme. Media on valtaa pitävien kassara.



Kerholaisia kuuntelemassa Pentti Kempaisen esitystä Suomen radiotoiminnan historiasta.



Pentti Kempainen, joka tunnettiin aikoinaan radion dj Poppamiehenä.



Kirjallisuuskerhon pitkäaikainen vetäjä Anna Hiltunen toivottamassa Pentti Kempaisen ja kerholaiset tervetulleiksi.

KIRJAT

Kirjat -palsta

Sirpa Kähkösen Vihreä sali (Otava 2021) on yhdeksäs osa Sirpa Kähkösen Kuopio-sarjaa. Kirjan tapahtumat vievät lukijan Kuopioon, sitten Pietariin ja Terijoelle ja jälleen Kuopioon. Vihreä sali oli Rauman kansallisten senioreiden lukupiirin tammikuun kirjana.

TEKSTI: ANNELI AIROLA, Rauman kansalliset seniorit ry

ON VUOSI 1964. Irene, Jaakko ja Leo ovat 17-vuotiaita nuoria aikuisia, joiden ystävyys on alkanut jo lapsuudessa heidän asuessaan samassa rapussa ja leikkiesään Kallanlinnan pihapiirissä Kuopiossa. Vuodet ovat muovanneet heistä omanlaisensa, mutta keskinäinen ystävyysuhde ja vankka tunneside ovat säilyneet. Vaikka sodan loppumisesta on jo yli kaksikymmentä vuotta, sillä on yhä vaikutuksensa ihmisten elämään. Vanhemmat siirtävät traumaansa - usein tiedostamatta -

Sirpa Kähkösen Vihreä sali on koskettava lukukokemus

taan - eteenpäin omille lapsilleen. Lapsille se on iso taakka. Sitä taakkaa kaikkien siivet eivät jaksakaan kantaa.

"Oletko sinä laiska vai tyhmä vai molempia!"

Jaakon naapureille kerrotaan, että äiti on matkustanut sisarensa luo. Todellisuudessa äiti on hoidettavana mielisairaalassa. Irenen äidin mieli on arvaamaton kahtiajakautumisessaan. Leo on ystävyksistä se, joka tarvitsee eniten apua. Leo on hidas, on aina ollut. Jaakko on ollut halukas auttamaan, mutta Jaakonkaan apu ei ole riittänyt. "Ja joittenkin kohdalla se toki on niin, että mikään ei riitä eikä koko maailman apukaan korjaa."

"Keppi on isäntäni lahja minulle. Vanhan isäntäni."

Romaanin neljäs päähenkilö Santeri Juurinen matkustaa Leningradiin. Hän oli nuorena miehenä 1900-luvun alussa mennyt puutarhaoppiin Pietariin. Sodan ja vallankumouksen seurauksena Santeri oli siirtynyt Terijoelle, missä hän oli tavannut tulevan Linnea-vaimonsa. Koska vallankumous tuhosi heidän puutarhasuunnitelmansa Terijoella, he matkasivat Kuopioon ja perustivat Paratiisilija-kukkakaupan.

Lukupiirissämme kirjasta syntyi vilkasta keskustelua. Totesimme, että kirjassa on paljon kaikkea, eikä kuitenkaan mitään liikaa. Kirjailijan välittämä ajankuva sai lukijoiltamme paljon kiitosta. Moni meistä löysi 60-luvun arkipäivän kuvauksista paljon tuttua. Tutuilta tuntuivat mm. Beatlesien musiikki ja ystävyysvierailut Neuvostoliittoon. Romaanin tapahtumiin mahtuu paljon



surua, mutta myös toivoa, välittämistä ja ystävyyttä. Kähkönen on taitava ihmissuhteiden kuvaaja ja hänellä on silmää tapahtumien yksityiskohtille, joita hän kuvaa kauniin hienovaraisesti. Tietoisesti Kähkönen jättää asioita avoimiksi ja antaa näin tilaa lukijan mielikuvitukselle ja omalle ajattelulle.

Lopuksi totesimme, että Vihreä sali on kypsän kirjailijan levollinen, syvälinen ja viisas teos. Annoimme kirjalle arvion 4,4 (asteikko 1-5).

Sirpa Kähkönen vietti viime vuonna 30-vuotijuhlaansa kirjailijana. Kähkönen on palkittu kirjailija. Savonia-palkinto viime syksyltä on tuorein Kähkösen palkinnoista.

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



SAMPPANJAA JA ETANOITA A'LA FRANCE

16.-19.9. / 30.9.-3.10. • alk. 1.495,-

Champangen maakunta tunnetaan maailmankuulusta kuplivasta juomastaan, samppanjasta.

Se on kaunista seutua, ja tunnettu myös hyvästä keittiöstään ja etanatioistaan.

Matkalla 3 lounasta, retkiohjelmaa: mm. Epernayn samppanjatalo, etanatila, samppanjaa tuottava perhetila, Reimsin samppanjatalo ja majakka, Troyesin kaupunki, tilavierailuilla maistajaisia.



VUONORISTEILY NORJASSA

9.-16.7. / 24.9.-1.10. • alk. 2.095,-

Koe maailman kauneimmaksi kutsuttu meritie Kirkkoniemestä Bergeniin – uudella ympäristöystävällisellä Havilan hybridilaivalla. Lennot Helsinki-Ivalo, Bergen-Helsinki. Risteilyllä täysihoidoateriat, suomenkielinen matkanjohtaja mukana.



TEEMA- JA KIERTOMATKAT

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

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

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

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

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

Islanti, satujen saari

20.-24.7. • alk. 1.275,- / 19.-23.10. • alk. 975,-

SAARENMAAN OOPPERAPÄIVÄT 19.-22.7. alk. • alk. 685,-
 sis. Romeo ja Julia sekä Mozart-ilta

Beatleweek 2022 Liverpoolissa 26.-30.8. • alk. 1.495,-

Sound of Musicin maisemat Itävallassa 1.-5.9. • alk. 1.385,-

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

ITALIAN HELMIÄ: Riminin rannikko, Ravenna, Bologna ja San Marino 22.-25.9. • alk. 1.295,-

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

HELSINKI
 JOENSUU
 PORVOO

Matka
agentit

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Ajatelmaa helmikuun pakkaspäivänä

PATINAN TOIMITUS pyysi minulta ajatuksia lehden lukijoiden silmälle tammikuussa. Silloin aikaa kirjoituksen synnyttämiselle oli vain viikonloppu aluevaalien aikaan. Ei syntynyt paperille mitään, mutta toisin taitaa olla nyt. Helmikuu on ollut mitä parasta hiihtoaikaa meillä Kainuussa. Siellä yksin sivakoidessa tulee pohtineeksi kaikenlaista ympärillään tapahtuvaa ja näkyvää.

Pandemian aikaan on senioreilla ollut hyvin aikaa omille mieliharrastuksilleen. Ristisanojen ratkominen ei kaikkia aina kiinnosta. Onneksi lukemista löytyy ja joka kylässä ja taajamassa on kirjasto. Joulun aikaan moni etsii kirjakaupasta uutuuskirjoja itselleen sekä lahjaksi läheisilleen. Olen vuosittain silmäillyt ja hankkinut palkittuja kirjoja minäkin. Monet Finlandia-ehdokkaiksi nostetut uutuudet olen läpi jaksanut lukea ja lukemastani olen nauttinut. Mutta tämänvuotinen voittaja oli vaikeinta laatua. Kriitikot ylistävät **Jukka Viikilän** teosta kuorossa huikaisevaksi, uusmuotoiseksi romaaniksi. Klassisen musiikin ystävänä koen nauttivani jopa nykymusiikista enemmän kuin tämänkertaisesta palkintoromaanista.

Irtonaisia ajatelmia sivu toisensa jälkeen. Jos suomalainen kaunokirjallisuus on jatkossa menossa tähän suuntaan, voivat kustantajat pitää julkaisunsa ainakin minulta piilossa. Annoin muuten romaanin ystävälleni luettavaksi ja sanoin, ettei sitä tarvitse koskaan palauttaa, säästyn uudelta mielipahalta.

Hyvinvointialueitten uudet valtuustot on valittu ja toimintalinjoja sääntöineen valmistellaan maakunnissa.

Kansalle on kerrottu kaiken muuttuvan paremmaksi. Taitaa kuitenkin olla niin, että voimme vielä monet kerrat istua Juhannustulilla, ennen kuin mitään oleellista tapahtuu. Hallinnon byrokraatiaan uppoaa kyllä rahaa ja voimia ennen kuin perustasolla kansalainen parannusta huomaa.

Ja sitten vielä ministeri **Lindén** uskoo vuosikymmenien takaisen oman mallinsa istuvan hyvin nykypäivään. Hänen Poriin luomansa omalääkärimalli otti ja sammui omaan mahdottomuuteensa niin siellä kuin muuallakin. Eikä etälääkäri sovellu kaikkialle ja kaikkiin tilanteisiin. Molemmista voidaan silti jotakin ryhtyä vakavasti kehittämään. Meidän senioreitten on syytä olla tarkkana juuri nyt, kun alueellisia vanhusneuvostoja valmistellaan. Monessa kunnassa oma neuvosto on poliittisin perustein asetettu. Puolueiden edustajilla ei mielestäni ole monestikaan oikeaa tuntumaa vanhusväestön maailmaan.

Uskoisin EETU:un kuuluvilla valtakunnallisilla eläkeläisjärjestöillä olevan parhaat edellytykset hoitaa ja toteuttaa ikääntyvän väestön asioitten valmistelua ja toteutusta alueellaan. Olkaamme valppaita ja toimikaamme aktiivisesti.

Sääntöuudistus on edennyt liitossa lausuntovaiheeseen. Kevätkokouksissaan yhdistysten ja piirien on aika päättää kantansa ja ilmaista sitten kommenttinsa muutosten varalta. Tätä kirjoitettaessa on jo muutamia kommentteja kuulunut. Tarkoitus ei suinkaan ole kiristää säännöillä toimintaamme vaan nykyaikaistaa. Kaikissa rekisteröidyissä yhdistyksissä sääntöjen pitäminen ajan

tasalla on välttämätöntä, niin senioreissakin. Huolellinen valmistelu takaa parhaan lopputuloksen. Toki kaikkia muutosehdotuksia ei toteuteta, mutta tiedän sääntötoimikunnan tekevän perusteellista ja harkittua työtä.

Sitten on pakko kommentoida hieman urheilua. Monella seniorilla oli ilo seurata talvista olympiatapahtumaa Kiinassa. Tiedän hallituksessa ja puheenjohtajistossa olevan paitsi aktiiviliikkuja myös todellisia penkkiurheilijoita. Liike on muuten aina paras lääke. Myös minulla oli useampana päivänä sekä TV että tabletti edessäni ja vielä radion puhekanava joskus lisänä. Tarjontaa oli päivittäin aivan tarpeeksi, monesti liikaakin. Jokaiselle tietysti jotakin. Suomalaisten menestys keskittyi hiihtoon ja jääkiekkoon. Nuorison rakastamat tempulajit suksilla ja laudalla olivat vaatimattomia. Ja missä on luistelu ja yhdistetty sekä ampumahiihto? Entä alppilajit?

Yksi asia harmittaa nykypäivän huippu-urheilussa entien. Mitä tekemistä on lapsilla aikuisten olympialaisissa? Sekä kesälajeissa että nyt jäällä, aikuisten manipuloimia alaikäisiä. Ja isovanhemmat ottamassa syyntä valmennusjärjestelmän manipuloimasta, doupatusta lapsesta. Toki pitää muistaa, kuten **Roponen** väliin tuumi selostuksissaan, ei huulirasva kaikista putkista voideltuna sovi aina aikuiselle urheilijallekaan. Missä on vanha kunnon mustikkakeitto, takavuosien todellinen voimajuoma.



Kajaanissa 23.2.2022
Esa Anttonen
Valtuuston
varapuheenjohtaja
Senioriliitto ry

JÄSENTARJOUKSENA
KODILLA

KSL

MAJOITUKSET
PÄÄRAKENNUKSESSA JA LOFT-HUONEISSA
-20% PÄIVÄN HINNASTA
SUNNUNTAI-KESKIVIIKKO VÄLILLÄ
SEKÄ
-15% PÄIVÄN HINNASTA
TORSTAI-LAUANTAI VÄLILLÄ.

TARJOUS VOIMASSA 31.12.2023.
EI VOI YHDISTÄÄ MUIHIN TARJOUKSIIN.

LISÄTIEDOT JA TARKEMMAT
HINNAT SIVUILTAMME
WWW.IKAALINENSPA.FI



IKAALINEN
Spa & Resort

Sana Sinulle

Taitoskohta

OLEMME VUODENAIKOJEN taitoskohdassa. Talvi on mennyt, kevät koittaa. Kirjansidonnassa taitoskohta on paikka, jossa sivu vaihtuu. Kerran luettu jää taakse. Uusi puhdas sivu kääntyy esille.

Ihmisen elämässä taitoskohdat ovat usein hitaita siirtymiä, harvemmin jyrkkiä käännöksiä. Monesti muutoksen huomaa, kun se on jo tapahtunut.

Kahden vuoden ajan olemme eläneet jyrkkien käännösten keskellä. Kulkutauti pysäytti maailman ja kylvi kuolemaa. Täysimittainen sota Euroopassa maalaa maailmanlopun mieleemme.

Huolesta on tullut jatkuva olotila. Huolenaiheet ovat vaihtuneet, huoli on pysynyt. Erilaiset taitoskohdat eivät ole aloittaneet uutta lukua. Emme ole voineet kääntää esille puhdasta sivua. Surunäytelmä on jatkunut loputtomasti. Huoлиemme keskellä kuolema tuntuu vahvalta ja elämä hauraalta.

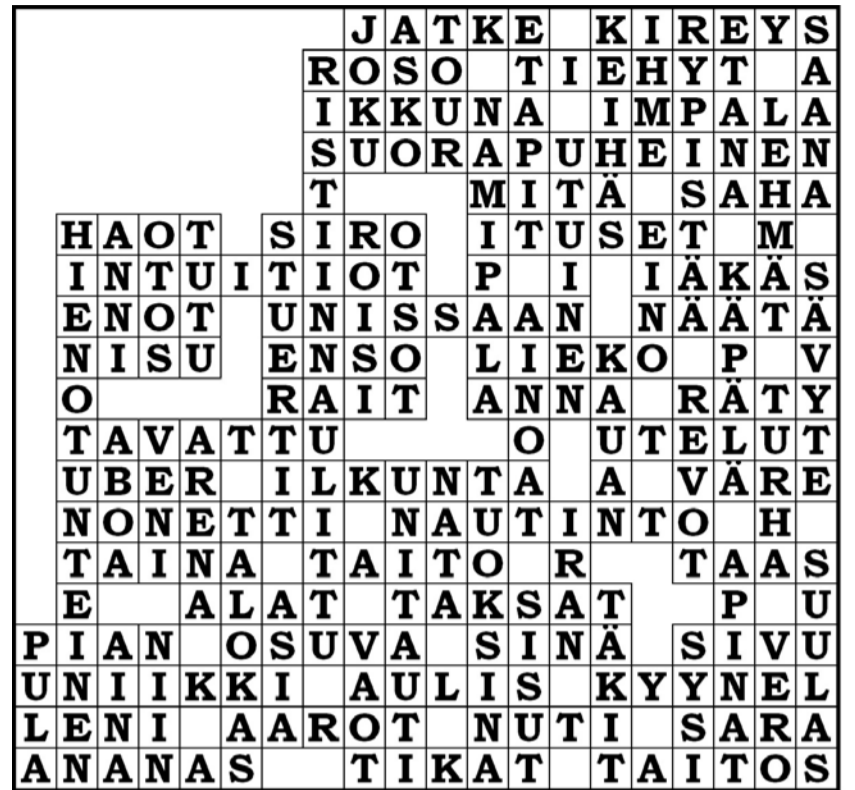
Ihmisen tehtävä on antaa huolensa Jumalan kannettavaksi. Mitkään murheemme eivät ole Jumalalle liian suuria kantaa. Hän kärsii kanssamme ja tunnistaa ahdistuksemme. Jumala tekee suuria tekoja ja ajattelee meidän parastamme. Hänelle yömmme pimeys on kuin kirkas päivä.



Paastonaika ja pitkäperjantain ilta eivät jatku loputtomasti. Epätoivo vaihtuu vielä kerran toivoksi. Jumalan meille lahjoittamassa taivaallisessa taitoskohdassa suru muuttuu iloksi. Hän kääntää meille uuden sivun. Hän tekee sen tässä elämässä – ja Hän tekee sen tulevassa elämässä. Pyyhkimällä joka ainoan kyöneen silmistämme ja taluttamalla meidät taivaan kotiin.

Teemu Laajasalo

Ristikon 1/22 ratkaisu:



- 10 kysymystä vastaukset:
1. Kirjastorstatihin ja sen kansanperinteisiin.
 2. Näyttelemistä.
 3. Elvis Presley.
 4. Hollantilainen.
 5. Kuuta.
 6. Ukrainasta.
 7. Kinder.
 8. Rio de Janeirossa, Brasiliassa.
 9. Pellon muokkaamista.
 10. Jenni Haukion.

Lähilomaile Ahvenanmaalla oppaan seurassa!



Juhannussalon kruunu juhannuksen vietosta Svartsmarassa Ahvenanmaalla.
Kuva: Linda Englund

Ahvenanmaalla on paljon koettavaa ja maisteltavaa. Upea saaristo, historiallisia nähtävyyksiä, mainioita museoita, herkullista lähiruokaa, kauniita luontopolkuja ja iloisia ihmisiä.

Tutustu Ahvenanmaahan suomenkielisen oppaan seurassa.

Tervetuloa Ahvenanmaan saarivaltakuntaan, melkein ulkomaille!

Ålands guider - Ahvenanmaan oppaat
Puh. +358 457 3425333
S-posti: inga-britt.wirta@alandsguider.ax

Irrottaudu arjesta

Min. 2 vrk

-25 %

koodilla **PROSENIORI**

Yksittäisille matkailijoille.

Eläkeläiskortti esitettävä.

Ryhmämatkat min 10 hlöä

65 € / hlö / vrk / 2hh:ssa sis:

- Majoitus kylpylähotellissa
 - Hotelliaamiainen
 - Kylpylän ja kuntosalien käyttö
 - Maksuton pysäköinti
- Tarjoushintoja huoneita on rajoitettu määrä.

Pyydä tarjous myyntipalvelusta! Saat meiltä myös oheishjelmat.
peurunka@peurunka.fi tai 020 751 6300

Lue lisää PEURUNKA.FI

LÄHELLÄ
Peurungantie 85, Laukaa

Peurunka

10

KYSYMYSTÄ

1. Mihin päivään liittyy loitsu "Kitis kiira metsään, tulta savua selkään"?
2. Mitä Anneli Sauli on tehnyt elämäntyönään?
3. Kuka edesmennyt amerikkalainen artisti oli toiselta nimeltään Aaron?
4. Minkä maalainen taidemaalari Rembrandt oli?
5. Mitä tarkoittaa latinankielinen sana "luna"?
6. Mistä maasta tulee kansantanssi "gopak"?
7. Minkä niminen suklaamuna on myydyin Suomessa?
8. Missä kaupungissa järjestetään kuuluisat sambakarnevaalit huhtikuussa?
9. Mitä tarkoittaa äestys?
10. Kenen tunnetun henkilön esikoisrunokokoelma oli nimeltään "Paitasi on pujahtanut ylleni"?



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 15. KESÄKUUTA. Aineistopäivä on 23.5.2022, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka ja -numero

Patina ristikkoon 01/2022 saapui 130 vastausta. Voittajia olivat: **Ulla Nummi**, Kerava, **Kaija Pykkönen**, Halli, **Pirkko Kauppinen**, Ruovesi, Helsinki. Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 23.5.2022. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen **Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100** (kuoreen merkintä "Ristikko") tai sähköpostilla toimisto@senioriliitto.fi

Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

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

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Vuoden seniori ja Vuoden senioriyhdistys esittelyssä

Lue lisää sivuilta 6-7.

2. Päivi Topo sanoo, että ikäihmiset eivät tunne oikeuksiaan.

Lue lisää sivu 11.

3. Viimeinen tilaisuus päästä mukaan Senioriliiton 50 v. juhlaristeilylle.

Lue lisää sivu 20-23.

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



Puhelinpalvelu toimiston numerossa maanantaisin kello 9-12, tiistaisin kello 12-15 ja keskiviikosta perjantaihin kello 9-12.

Yhdistysten tiedustelut osoitteeseen: toimisto@senioriliitto.fi
Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki, puhelin 050 564 2656

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 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

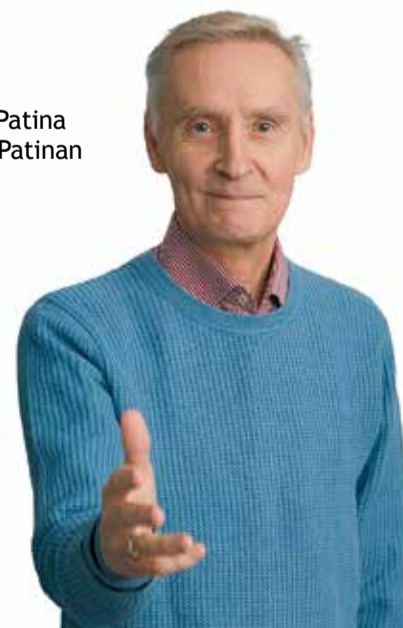
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi

Facebook: www.facebook.com/senioriliitto

Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi





LUKIJAMATKOJA 2022

VISBYN RISTEILY

Koe ruusujen Visby ja kesäinen Gotlandi
- mukavasti Viking Linen M/S Gabriellan risteilyllä!
Matkaisäntänä on senioriliiton viestinnän asiantuntija Petri Rytönen.

Matka-ajankohta ja hinnat/hlö: 17.-19.6.

• alk. 220 €, hytissä 4 hlöä / 240 €, hytissä 3 hlöä,
/ 260 €, hytissä 2 hlöä / 395 €, hytissä 1 hlö

Hintaan sisältyy: risteily A4T-ikkunahytissä • 2 Buffet-päivällistä ruokajuomineen
• meriaamiainen 18.6. • brunssi 19.6. • tervetuloilaisuus tervetulomaljoineen • Patinan edustajan palvelut.
Lisämaksusta: retket

MATKAOHJELMA:

Perjantai 17.6. Lähtö Helsingistä klo 16.00. Tervetuloilaisuus ja Buffet-päivällinen.

Lauantai 18.6. Meriaamiainen, tulo Visbyhin klo 9.00. Lisämaksullisia retkiä: Ruusujen ja raunioiden Visby, 3 h, kävelen, 25 € / Gotland Panorama, 3 h, bussiretki, 43 €. Lähtö Visbystä klo 17.00, Buffet-päivällinen.

Sunnuntai 19.6. Brunssi, tulo Helsinkiin klo 13.45.

Petri Rytönen



HYVÄN OLON MATKA PÄRNUUN

Viron kylpyläpääkaupungissa Pärnussa nautitaan monenlaisista
kylpylähoidoista ja rennosti lomailusta.

Myös mahdollisuus retkeillä ainutlaatuiselle Kihnun saarelle!

Matkaemäntänä/matkanjohtajana on Matka-Agenttien edustaja Riikka Kettunen.

Matka-ajankohta ja hinta: 28.8.-3.9. • alk. 640 €/hlö

Hintaan sisältyy: laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla
• bussikuljetukset Tallinna-Pärnu-Tallinna • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa,
kylpylähotelli Viiking Spa • kokoustilat käytössä laivamatkoilla, kahvit/teet ja hedelmät tarjolla
• salaattibuffet ruokajuomineen laivalla menomatalla, buffetpäivällinen ruokajuomineen paluumatkalla
• puolihoitoateriat hotelleissa • saunan, uima-altaan sekä vesikeskus Viiking Saagan käyttö
• tulotarkastus, 2-3 kylpylähoitoa/pv (ma-pe) • tervetuloilaisuus laivalla • matkanjohtajan palvelut.
Lisämaksusta: yhden hengen huone 135 €, retki Kihnuun 75 €

MATKAOHJELMA:

Sunnuntai 28.8. Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00, tervetuloilaisuus, salaattibuffet.

Bussikuljetus Pärnuun, päivällinen.

Maanantai-perjantai 29.8.-2.9. Kylpylähoitoja. Yhtenä päivänä lisämaksullinen retki Kihnuun, merimiesten ja kalastajien saarelle, joka on Unescon maailmanperintökohde, ja tunnettu omaperäisestä kulttuuristaan ja perinteistään. Hinta 75 €/hlö, sis. bussimatkat, laivamatkat, kierros Kihnussa pienen avolavakuorma-auton lavalla (bussi jää mantereelle), lounas ja pieni konsertti. Retki edellyttää normaalia liikuntakykyä!

Lauantai 3.9. Bussikuljetus Tallinnaan. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 17.00-19.30. Buffetpäivällinen laivalla.

Riikka Kettunen



KUNINKAALLINEN LONTOO

Lontoo, sen nähtävyydet ja brittiläinen tunnelma, monarkia
ja kuninkaalliset perinteet, Windsor hääkirkkoineen, Kensingtonin palatsi,
Buckinghamin palatsista puhumattakaan...

ja aitoenglantilaisista iltapäiväteetä skonssien ja kolmioleipien kera!

Matkaemäntänä on senioriliiton järjestöpäällikkö Pia Nyman.

Matka-ajankohta ja hinta: 24.-27.9. • alk. 1.325 €/hlö

Hintaan sisältyy: Finnairin reittilennot Helsinki-Lontoo-Helsinki

• majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, Strathmore Hotel

• englantilaiset aamiaiset, 1 iltapäivätee, 2 lounasta, 1 illallinen

• kuljetukset ja vierailut sisäänkäymäsuineen • Patinan edustajan palvelut.

Lisämaksusta: yhden hengen huone, 365 €, Westminster Abbeyn iltavesper, 45 €.

MATKAOHJELMA:

Lauantai 24.9. Lento Helsinki-Lontoo klo 08.00-09.10. Vierailu Windsorissa, lounas,
ja edelleen Lontoon keskustaan, majoittuminen.

Sunnuntai 25.9. Kensingtonin palatsi, Royal Albert Hall & Memorial, Harrods. Illallinen.

Maanantai 26.9. Buckinghamin palatsi sekä Royal Mews -hevostallit. Lounas.

Lisämaksusta Westminster Abbeyn iltavesper, 45 €.

Tiistai 27.9. Kaupunkikiertoajelu, iltapäivätee. Kuljetus lentokentälle, lento Lontoo-Helsinki klo 18.00-23.00.

Pia Nyman



TÄRKEÄÄ: Matkat edellyttävät minimiosanottajamäärää. Hintoissa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys. Palvelumaksu 20 €/varaus.

Matkat eivät sovellu liikuntarajoitteisille matkustajille (ei esteettömiä kuljetuksia eikä hotelleja, retkillä kävellään). Risteily: kysy esteetöntä hyttiä.

Yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone/hytti. Lisämaksulliset retket: varataan ja maksetaan etukäteen!

**Tulossa myös:
BERLIININ JOULUTORIT
sekä UUSI VUOSI WIENISSÄ!**

VARAUKSET:

MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

**Matka
agentit**

