

MATKATERVEISET NIZZASTA
JA PORTOSTA

s. 14

KULTTUURIKESÄN
ANTIMIA

s. 31

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi |  facebook.com/senioriliitto | 3/2022 | 15.6.2022



Senioriliiton
liikuntapäivä
innosti
osallistumaan
s. 10

Seniorien komea
juhlaristeily Itämerellä

s. 4

Pääkirjoitus 15.6.2022

Taas on aika auringon!

HELSINGIN SATAMAN uudessa Terminaalissa 2 kävi kova kuhina tiistai-iltapäivällä 17.5., kun liki 1700 senioria kokoontui terminaalin aulaan alkavan juhlaristeilyn odotuksessa. Koko Silja Europa oli 22 tunnin ajan meidän! Tapahtuma onnistui hyvin ja sen tunnelmiin pääsee palaamaan tämän lehden sivuilla. Lämmin kiitokseni toimittaja Hanna Ojanpäälle ja valokuvaaja Mikko Mäntyniemelle erinomaisesta työstä juhlaristeilysivujen aineiston kokoamisessa. Tehtävä ei ollut helppo, kun ympäri laivaa tapahtui samanaikaisesti monia eri asioita.

PATINAN JUTUISTA on selvästi luettavissa, miten matkailu ja erilaisten tapahtumien järjestäminen ovat lisääntyneet voimakkaasti koronataulun jälkeen. Auto on monelle välttämätön kulkupeli reissuilla ja tapahtumiin siirryttäessä, mutta tämänhetkisillä polttoaineiden hinnoilla moni joutuu miettimään, lähdenkö omalla autolla vai käyttäisinkö julkisia kulkuvälineitä. Valitettavasti syrjäseudulla vaihtoehdot ovat usein vähissä. Senioriautoilusta löytyy juttu sivulta 18.

LIIKUNTA PITÄÄ mielen virkeänä ja paikat vetreinä. Senioriliiton liikuntapäivä on yhdistyksille mieluisa: yli neljännes jäsenyhdistyksestä on järjestänyt oman liikuntatapahtuman tänä keväänä. Liikkuminen oli vahvasti esillä myös juhlaristeilyllämme mm. Tanhuvaaran opiston esittelypisteellä ja Ikäinstituutin asiantuntijan puheenvuorossa. Nyt kun kesä on vihdoin puhjennut loistoonsa, pienikin ulkoilu vehreyden keskellä tekee hyvää ja auttaa jaksamaan. Paljastan vielä, että keväällä 2023 Patinan lukijamatkojen ohjelmassa on patikkamatka Toscaan! Matka tulee myyntiin syksyn aikana.

PATINA-LEHDEN ULKOASU uudistuu ensi vuoden alusta, ja lehti alkaa ilmestyä aikakauslehtimuotoisena viisi kertaa vuodessa. Tavoitteena on tehdä laadukasta lehteä hieman harvennetulla aikataululla. Uudistuksesta vastaa Omnipress, joka voitti lehden taittoa koskevan kilpailutuksen. Lehden painatus ja postitus tehdään edelleen PunaMustassa. Lehtiudistuksen työstäminen alkaa välittömästi kesätoukun jälkeen.

KESÄTAUKO ON liiton toimistolle tervetullut, ja haluan kiittää senioriliiton henkiloistöä jaksamisesta ja laadukkaasta työpanoksesta kevään aikana. Harmiksemme jatkamme syksyllä supistunein resurssein, kun kahden Rohkeasti seniori-hankkeen työntekijän työsuhde päättyi 31.5. Aku Lehtosen ja Henri Kontkinin kokemukset ja muistelut työajasta senioriliitossa on kirjattu julkaistavaksi tämän lehden sivuilla.

Kiitos myös teille ihanille ja reippaille jäsenillemme työstänne senioritoiminnan hyväksi ja puolesta!

Aurinkoista kesää!

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

JUHLARISTEILY

SIVU 4 Silja Europan juhlaristeilyllä 1700 senioria

LIIKUNTA

SIVU 10 Liiton liikuntapäivää vietettiin toukokuussa 2022

MATKAILU

SIVU 14 Nizzan valo ja värit lumosivat

SIVU 15 Oi ihana Porto!

SIVU 16 Matkustamisen uudet tuulet

AUTOILU

SIVU 18 Seniorikuljettajien määrä kasvaa

SENIORILIITTO

SIVU 20 Kahden hankkeen yhteinen tavoite - eläkkeelle siirtymistä tukemassa

SIVU 21 Rohkeasti seniori -hankkeen kiitokset

SIVU 22 Millaista on ollut työskennellä Kansallisella senioriliitolla?

KUMPPANILTA

SIVU 23 Kansallinen Sivistysliitto kouluttaa meitä

SIVU 24 Telan teesit: kestäviä ratkaisuja ja ideoita tulevaan

JUHLAN AIKA

SIVU 26 Lappeenranta: Karjalaisten laulu raikui Lappeenrannassa

SIVU 26 Tuusula: ”Korkea elinikä on etuoikeus”

SIVU 27 Kuopio: Koukussa kuorolauluun

SIVU 27 Mikkeli: Virkeä yhdistystoiminta tuo kaupunkiin voimaa

SIVU 27 Loviisa: Seniorit juhlivat tasavuotia

TAPAHTUMAT

SIVU 28 Pohjois-Karjala: Puheenjohtajana suomenmestari

SIVU 28 Salo: Sukututkimus kiinnostaa senioreita

SIVU 29 Järvenpää: Seniorit isännöivät piirikokousta

SIVU 29 Nokia: Senioreita palkittoon

SIVU 30 Pohjanmaa: Kevätkokouksessa puhuttiin turvallisuuspolitiikasta

SIVU 30 Kokkola: Seniorit kaupunkipuistossa

SIVU 31 Länsi-Vantaa: Seniorit kevätretkellä

KULTTUURI

SIVU 31 Kirjavinkkejä kesäksi

SIVU 32 Vanhoja poikia Ilmajoen Musiikkijuhlilla

SIVU 32 Kotkan Ruusu lumosi Järvenpään seniorit

SIVU 33 Lahden uudessa Malva-museossa Marten Baasin näyttely

SIVU 33 Mielirunojen ja lempirunoilijoiden parissa

MUISTOJA

SIVU 34 Musiikkia muistojen bulevardilla

SIVU 34 Matkalla Teneriffan Hospiten-sairaalassa

PUHEENVUORO

SIVU 36 Anja Hänninen, Senioriliiton valtuuston varapuheenjohtaja

MIETTEITÄ

SIVU 37 Sana Sinulle, Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



s. 4



s. 10



s. 18

Hyvää keskikesän juhlaa!

KANSALLISEN SENIORILIITON viime vuonna alkanut juhlakausi huipentui toukokuussa upeaan 50-vuotisjuharisteilyyn. Teemana risteilyllä oli ”Rohkeasti tulevaisuuteen”.

MUKAAN SAIMME huikeat 1700 samanhenkistä aktiivista senioria, joten koko laiva Silja Europa oli meidän käytössämme.

KIITOS LIITON HENKILÖSTÖLLE hyvistä järjestelyistä. Risteilyn ja ohjelman onnistumiseksi on tehty valtava työ. Kiitos kaikille esiintyjille. Saimme paljon tietoa ja kokemuksia elämän eri aloilta mm. hyvinvoinnista, kulttuurista, yhteiskunnallisista asioista ja historiastamme. Risteilyemme avajaiset pidettiin päivänä, jolloin Suomen Nato-jäsenyys päätettiin, joten elimme historiallisia hetkiä.

EMME UNOHDA kesän aurinkoisinakaan päivinä sitä, että Euroopassa on hyökätty itsenäiseen valtioon Ukraina. Me kansallisen senioriliiton jäsenet olemme sodan käyneen sukupolven lapsia. Me tiedämme, että sananvapautta, ihmisoikeuksia, tasa-arvoa ja demokratiaa on puolustettava kaikin keinoin. Me arvostamme elämänmyönteisyyttä ja vastuun kantamista niin itsestämme kuin muistakin ja meitä yhdistää isänmaallisuus. Arvoissamme korostuvat turvallisuus, yhteisöllisyys ja välittäminen. Kunnioitamme henkisiä ja hengellisiä arvoja.

EDUNVALVONNASSA PAINOPISTEENÄMME on nyt hyvinvointialueiden toiminnan alkuun vaikuttaminen. Senioriliiton, piirien ja yhdistysten tehtävänä on tuoda esiin ikäihmisten tarpeet ja odotukset ja tehdä ehdotuksia palvelujen kehittämiseksi. Päämäärämme on ikäystävällisen yhteiskunnan rakentaminen. Alueet ovat erilaisia, mutta kaikissa on tarpeen yhteistyö eläkeläisjärjestöjen kesken ja tähän myös EETU ry kannustaa jäsenjärjestöjään.

HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN on alueiden ja kuntien yhteistyötehtävä. Eri puolilla pohditaan järjestöjen tukemista muutoksen jälkeen. Nyt on tärkeää nostaa esiin se, että eläkeläisjärjestöt ovat ”hytejärjestöjä”. Järjestöt edistävät jäsentensä terveyttä ja hyvinvointia pitämällä toimintakykyä yllä, torjumalla yksinäisyyttä ja ehkäisemällä syrjäytymistä.

On sekä alueiden että kuntien yhteinen intressi edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia tukemalla järjestöjä. Senioriliitolla jäsenyhdistyksineen on tärkeä rooli yhteisöllisyyden vahvistajana ja myös henkisen tuen antajana. Vahvistamme osaltamme yhteiskunnan kriisinsietokykyä.

LIITON ROHKEASTI SENIORI -HANKE on päättynyt. Kiitos kaikille hankkeen työntekijöille ja kaikille liiton vapaaehtoisille, jotka teille suuren työn hankkeen onnistumiseksi eri puolilla Suomea. Hanke osoitti sen, miten tärkeää on varautua ja valmistautua suureen elämänmuutokseen eläkkeelle jäämiseen.

Liiton aktiivinen, työntäteinen ja juhmallinen toimintakevät on päättymässä. Vuodet vierivät nopeasti ja oman puheenjohtajakauteni viimeinen vuosi on alkamassa. Liitto alkaa syksyllä valmistella tiiviisti kesän 2023 liittokokousta Savonlinnassa.

Toivotan teille kaikille hyvää keskikesän juhlaa ja aurinkoista, turvallista ja ihanaa kesää!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto



Taas on aika auringon,
ONNEA
 SENIORILIITTOimme!

Kauan odotettu
 Rohkeasti tulevaisuuteen
 - Senioriliitto 50 vuotta
 - juhlaristeily seilattiin
 Itämerellä 17.-18.5. Silja
 Europa oli vuorokauden
 ajan täynnä ohjelmaa,
 senioreita ja iloista
 mieltä.

TEKSTI HANNA OJANPÄÄ, KUVAT MIKKO MÄNTYNIEMI, AKU LEHTONEN JA PETRI RYTKÖNEN





-HYVÄÄ iltaa Silja Europa, good evening Silja Europa!

Toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** avasi juhlaristeilyn Euroviisuista tuttuun tapaan. Hurmoshenkeen oli-kin aihetta, sillä Silja Europalle oli liiton juhlaristeilylle saapunut 1 700 senioria sekä runsas joukko esiintyjä ja yhteistyökumppaneita. Asiapitoisen seminaariohjelman ohessa viihteestä vastasivat niin tangokuninkaalliset, trubaduurit kuin karaoketähdet omasta takaa – unohtamatta yhteislaulua, johon Kuikka innoitti avajaisten yleisön.

Liiton puheenjohtaja **Anneli Taina** huikkasi ennen virallisen ohjelman alkua, että ilmassa on säpinää.

– Tämä on upeata! Meillä on hienoa ohjelmaa ja myös valtavat odotukset. Tätä risteilyä on siirretty ja jännitetty, mutta nyt olemme täällä.

Avajaispuheessaan Taina jatkoi samoilla linjoilla. Hän muistutti, että juuri tällaiset tapahtumat ovat toiminnan ydin.

– Perustamisvuonna 1971 elimme politisoitumisen ja vasemmistolaisuuden aikaa. Jäsenmäärämme oli 63. Nyt elämme muutoksen vuosikymmeniä, jossa meillä järjestönä ja 24 000 jäsenellämme on tärkeä rooli.

Sodankäyneen sukupolven lapsena Taina johdatti yleisön taputuksiin Suomen Nato-jäsenyyshakemukselle.

– Olemme Suomen kiinnostavin senioritoimija. Toimintamme on yhteiskunnallisesti tärkeää; arvostamme vastuunkantoa ja isänmaallisuutta, hän kiteytti.

ESU:n puheenjohtaja, professori **An Hermans** oli niin ikään vaikuttanut laivan tunnelmasta. Puheenvuorossaan hän korosti, että me olemme yksi suuri perhe, jossa on 1,3 miljoonaa jäsentä.

– Näen täällä niin paljon onnellisia ihmisiä; ihmisiä yhdessä. Haluan onnitella ja kiittää teitä kaikkia aktiivisia ihmisiä. Tällainen yhteinen kokemus on tärkeää paitsi meidän jokaisen omassa elämässä, myös paikallisyhdistysten ja liiton kehityksessä sekä aina laajemmassakin merkityksessä.

Hermans totesi, että Eurooppa on kansalaisten rakentama, ei ainoastaan valtioiden ja hallitusten toimesta. Jokainen sukupolvi myös rakentaa oman todellisuutensa ja ikääntyminen on yksi elämän ulottuvuuksista. Ajan ilmiöistä erityisen tärkeänä hän pitää digitalisoitumista ja toivookin, että se olisi yhteiskunnissa agendalla myös ikäihmisten näkökulmasta.

– Monet tutkimukset koskettavat kansalaisia ikäryhmissä 16–74-vuotta. Me emme saa unohtaa, että seniorikansalaisilla on merkitystä. Pitäkää huolta itsestänne ja toisistanne.



Risteilyn parasta antia saatujen palautteiden perusteella olivat kohtaamiset ja keskustelut vanhojen ja uusien tuttavien kanssa.



Liitto palkitsi vuoden seniorin Tuulikki Petäjäniemen sekä vuoden senioriyhdistyksen Turun kansalliset seniorit.



Puheenjohtaja Anneli Taina oli risteilyllä haluttu keskustelukumppani. Tässä häntä jututtaa Seppo Pelttonen Matinkylän yhdistyksestä.

Kolme kuningasta Petri Hervanto, Jukka Hallikainen ja Kyösti Mäkimattila valloittivat yleisön ja täyttivät tanssilattian.





Risteilyllä jaettiin liiton jäsenhankintakilpailun ja vuoden senioriyhdistyksen palkinnot.



Kansanedustaja kokouksen varapuheenjohtaja Elina Valtonen valloitti avajaisyleisön.



Liiton johtoa keskusteltiin osallistujien kanssa Rohkeasti tulevaisuuteen -seminaarikokonaisuuden aluksi.

Historia kohtaa historian

Risteilyn ajankohta oli historiallinen myös siitä syystä, että tiistaina 17.5. eduskunta äänesti Suomen liittymisestä Natoon äänin 188–8 ja varsinaisena seminaaripäivänä, keskiviikkona 18.5., Suomi luovutti yhdessä Ruotsin kanssa jäsenhakemuksensa Naton pääsihteerille **Jens Stoltenbergille**. Avajaistilaisuudessa esiintynyt kokouksen varapuheenjohtaja **Elina Valtonen** sekä etäyhteydellä seminaarissa mukana ollut MEP **Henna Virkkunen** ottivat puheenvuoroisensa vahvasti kantaa Suomen päätöksen puolesta.

–Naton ydinajatus on halussa säilyttää rauha, ei toimia ketään vastaan. Suomi tulee olemaan täysivaltainen jäsen puolustamassa eurooppalaisia arvoja, Valtonen kiteyttää ja muistutti, että vuoden päästä on uusien valintojen aika, kun edessä on eduskuntavaalit.

–Suomen talous on jäänyt verrokkimaista jälkeen ja joudumme ottamaan velkaa seitsemän miljardia joka vuosi. Meidän täytyy tehdä päätöksiä, jotta voimme ylläpitää hyvinvointiyhteiskuntamme ja parhaat koulut sekä huolehtia vanhuksistamme. Haasteita riittää, mutta kaikkeen löytyy ratkaisu, Valtonen päättää.

Henna Virkkunen totesi puolestaan, että Euroopassa eletään juuri nyt kauheaa aikaa: Venäjän hyökkäys Ukrainaan vaikuttaa meidän kaikkien elämään. Hän uskoo, että oman historiamme vuoksi me suomalaiset koemme Ukrainan tilanteen omaksemme ja muistutti, että EU on perustettu tuodakseen rauhaa ja vaurautta.

–Luulisi, että ihmiskunta kehittyisi, mutta onhan tämä valtava pettymys. Venäjän taloudellisella eristämällä pyritään sodan lopettamiseen, mutta merkkejä siitä ei vielä näy. Suomalaiset ovat tehneet hienoa vapaaehtoistyötä. Yksi SPR:n lipaskerääjä sai yhdessä päivässä Jyväskylän kävelykadulla kasaan 22 000 euroa. Kiitos kaikille, jotka olette olleet mukana auttamassa.



Osa puhujista alusti seminaareissa etäyhteyden välityksellä digi-aikaan sopivasti. Tässä vuorossa kansanedustaja, kokouksen varapuheenjohtaja Antti Häkkinen esitys.

Voittajan on helppo hymyillä

Keminmaalta kotoisin oleva hammaslääkäri **Varpu Heikkinen** on vasta jäänyt eläkkeelle. Risteilylle hän lähti yksin, mutta se ei ole hänen menoaan hiljentänyt. Rempseällä otteella liikkeellä lähtenyt Heikkinen nautti ohjelmasta, mutta myös omasta ajasta.

– Kävin eilen saunomassa eikä tungosta ollut, hän naurahtaa. – Jään Helsinkiin vielä muutamaksi päiväksi siskon luokse. Loppuviikosta on tanssilavan avajaiset Tervolas-
sa ja sitten lähdemmekin Inariin mökille.

Uutta elämäntilannettaan hän kuvailee iloisesti: – Olen voittaja!



Meikkitaiteilija Raili Hulkkosen opastuksella jokainen kiinnostunut sai vinkin itselle sopivasta huulipunan sävystä.



Helsinkiläinen Auli Lepistö ja raiiolainen Helmi Kostamovaara olivat lähteneet risteilylle tuttujen kehotuksesta. Tanssilattiallakin viihtyneet ystävykset jakavat ajatukset siitä, että eläkkeellä on tärkeä kuulua johonkin yhteisöön. – Aiomme liittyä jäseniksi jo täällä!



Savonlinnassa sijaitsevan Tanhuvaaran urheiluopiston erityisvastuualueena on vuodesta 2019 ollut ikäihmisten liikunnan tukeminen ja kehittäminen. Opiston rehtori ja toimitusjohtaja **Toni Roponen** mukana ständillä olevat myyntineuvottelija **Jaana Tervonen** ja liikuntapalvelupäällikkö **Mirka Kupiainen**. He vahvistavat, ettei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa aktiivista elämäntapaa. – Tutkimusten mukaan vielä yli 70-vuotiaana omaa lihaskuntoa voi nostaa, he kannustavat.



Nuoret vapaaehtoiset olivat mukana opastamassa tietokoneen käytön saloihin.



Karismaattinen Jorma Uotinen esiintyi laivalla niin laulajana kuin seminaaripuhujana. Kuvassa ollaan hänen mukanaan Pariisin taivaan alla.

Oi, elämä!

Professori **Jorma Uotinen** viihdytti juhlakansaa paitsi lauluillaan "Pariisin taivaan alla", myös luennoillaan kulttuurista. Hänen oma taiteellinen uransa alkoi jo viisi-vuotiaana.

– Halusin silloin ostaa Porin teatterin. Kymmenvuotiaana hain sieltä töitä ja sain, hän muistelee.

Sittemmin Uotisen ura ja ajatukset taiteesta, hulluudesta ja rohkeudesta ovat vertaansa vailla. Eläkkeelle hän ei aio jäädä vielä nytkään, 71-vuotiaana. Mitä tulee Pariisiin, se on ollut Uotiselle räjäyttävä kokemus jo ensikerrasta lähtien, unelmien kaupunki, jonne hän palaa aina uudestaan.

– Taiteen avulla voimme nähdä asioita itsemme ulkopuolella ja sen, miten joku toinen näkee maailmaa. Taide antaa syviä elämyksiä, arvoja, mielikuvia ja merkitystä. Hulluus-käsityksen hyväksyn kuitenkin vain silloin, kun sillä tarkoitetaan herkkyyttä, uskallusta, älyä ja rohkeutta.

Filosofi, professori **Esa Saarinen** paljasti, että hänen veljensä oli kannustanut häntä yrittää selvitä ensimmäiset kymmenen minuuttia itkemättä. – Vajoan usein kyynelrajalle, nytkin olen kovin liikuttunut, että olen täällä mukana, hän myöntää.

Hänen luentonsa teeman hengessä, "Muutoksen kynnyksellä, rohkeasti tulevaisuuteen", hän muistutti, että muutoksessa on tärkeää uudelleenankuroitua niihin asioihin, jotka eivät muutu. Tiukan paikan tullen ne osoittautuvat merkityksellisiksi.

– Leskenlehti muistuttaa minua aina elämän kyvystä tuottaa jotain sellaista, joka ei välttämättä pinnalta näy; niin kuin leskenlehti löytää asfalttipihaltakin kyvyn kasvaa. Ihmisenä olemisen rohkeus on siinä, että meissä on enemmän hyvää kuin päälle päin näkyy.

Lopuksi Saarinen muistutti meitä inhimillisestä lämmöstä ja siitä, että rinnalla oleminen on rohkeutta. – Parempi ajattelu synnyttää parempaa elämää. Muumifilosofiaa lainaten: Vuorille voidaan nousta ja merille purjehtia, mutta lopulta Muumilaakso riittää.

Kaiken kaikkiaan risteily täytti sille asetetut odotukset. Ennen kaikkea salit, käytävät ja tanssilattiat olivat täynnä iloisia ihmisiä. Puheenjohtaja Anneli Tainan sanoi: "Rohkeasti tulevaisuuteen, kohti valoisia aikoja."



Mukavasti matkassa mukana

Matinkylän seniorien **Helena** ja **Rolf Andersson** olivat ottaneet risteilylle mukaansa ystäväpariskuntansa **Marjukka** ja **Niilo Valkosen** Helsingistä.

– Olemme entisiä naapureita ja nykyisiä ystäviä, Helena vitsailee.

Risteilyllä porukka on viihtynyt niin hyvin, että Anderssonit saanevat pian Valkosista seuraa myös Senioriliiton jäsenenä. Marjukka sanookin, että päätös liittymisestä on jo tehty, mutta jäsenliiton valinta vaatii vielä tutkailua.

– Kannattaa ehdottomasti tulla mukaan. Tämä on hyvä tapa pitää omasta hyvinvoinnista huolta. Tärkeintä eläkkeelle jäämisen jälkeen on, ettei jää kotiin yksin, laulukerhoa matinkyläläisille vetävä Helena sanoo.

Myös Rolf kehuu omaa aktiivista liittoaan, jonka hallituksesta hän nyt on vaihtovuorossa.

– Meillä on monta kertaa viikossa ohjelmaa ja toimintaa. Viisi vuotta sitten meitä oli vain viisikymmentä, mutta nyt jo 350. Iso kiitos kuuluu sille, että saimme monitoimitalon tiloja käyttööme. Nyt viikkotapaamisemme osallistuu keskimäärin sata jäsentä.

Virallisen ohjelman sekä vanhojen ja uusien tutujen kanssa vietetyn ajan lisäksi rouvat viihtyivät myös karaokessa, ja tanssilattiallakin nelikko viihtyi pikkutunneille saakka. Rolf huikkaa vielä lopuksi, että tälläkin risteilyllä taisi naisia olla enemmän kuin miehiä.

– Tanssittavaa siis riitti.



Kolme professoria Martti Häikiö, Jorma Uotinen ja Esa Saarinen vetivät Silja European Teatteri-tilan ääriään myöten täyteen.



Kokonaisuus on tärkeintä

Kahdellatoista kannella yhteisen ständin jakoivat Aivoliiton digitaalisen viestinnän asiantuntija **Sanna Reuna** ja hankesuunnittelija, toimintaterapeutti **Kirsi Lukka-Aro** sekä Ikäinstituutin suunnittelija, FT, **Teija Vihervaara** Aivoliitto on järjestö ihmisille, joilla on kehityksellinen kielihäiriö tai jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäiriön. Sairastuminen ei kuitenkaan ole maailmanloppu.

– Mielekäs elämä on subjektiivinen kokemus, mutta sairastumisen jälkeenkin elämä voi olla ihan hyvää.

Kirsi kertoo, että aivoterveys on kyky pitää huolta omista aivoista; mistään luopumatta, mut-

ta pienillä lisäyksillä. Aivot eivät myöskään kulu käyttämällä vaan kaipaavatkin pinnistelyä.

– Jokainen päivä on aivoterveyspäivä. Tärkeätä on, että ei stressata turhasta.

Teija muistuttaa, että hyvinvointi on ennen kaikkea kokonaisuus, joka koostuu sosiaalista suhteista sekä mielen ja kehon hyvinvoinnista. Kokonaisuuden ylläpitäminen vaatii tekoja, mutta ikäihmisellä täytyy aina huomioida omat tarpeet ja lähtökohdat.

– Meillä on paljon materiaalia netissä: tietoa, koulutusta vapaaehtoisille ja ammattilaisille sekä jumppaojelmia. Ollaan aktiivisia, pysytään liikkeessä ja pystyssä.



Pälkäneläiset Leena ja Jarkko Pihkala nauttivat risteilystä kahden vuoden hiljaiselon jälkeen. - Yhdessä olemme olleet 55 vuotta ja paikallispäätäjänä ehdin olla mukana yli 47 vuotta, senioriliiton aktiivi ja entinen paikallisyhdistyksen hallituksen jäsen Jarkko Pihkala listaa.



Hyvä Suomen kansallinen senioriliitto.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri kiittää erittäin hyvin suunnitellusta ja toteutetusta risteilystä liittomme 50 - vuotisjuhlan kunniaksi! Tästä arvonsa mukaisesta tapahtumasta tuli ikimuistoinen, KIITOS siitä. Kaikki toimi upeasti, vaikka ohjelman paljous vähän hirvittikin alussa.

Uudenmaan kansallinen senioripiiri piti siinä oheassa oman miellyttävän maljannostotilaisuuden laivan ylimmässä 13 kerroksessa laivan helmessä, eli VIP kabinetissa, jossa merta saatiin ihailta joka suuntaan. Tilaisuuteen kutsuttiin kaikki laivalla mukana olevat piirihallituksen jäsenet puolisoineen ja paikallisyhdistysten puheenjohtajat sekä aikaisempia piiriaktiiveja. Kutsun lähetti piirimme puheenjohtaja

Jorma Niinistö VIP-isännäksi nimetyn Matinkylän senioreiden Seppo Peltosen avustuksella.

Tämä kaikkien juhlien kunniaksi tehty tapaamisemme oli oiva tilaisuus kerrankin koota kaikki mukana olevat piirille keskeiset henkilöt tapaamaan toisensa ja kertomaan kuulumisia. Jorma piti hienon avustervehdyksen ja Seppo sai tilaisuuden kertoa kaikille Penkin (piirin eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunta) tilanteesta ja sen merkityksestä ja odotuksista. Elämme uudessa ajassa ja näin myös Penk on uudistunut.

Hyvää kesää kaikille senioriystävillemme ympäri tämä rakkaan ja kauniin maamme.

Piirimme puolesta VIP-isäntä Seppo Peltosen.



SOSTE on tärkeä yhteistyökumppanimme ja sen johtaja Anne Knaapi mieluisa puhujavieras senioriliiton tilaisuuksissa.

Liiton liikuntapäivää vietettiin

TEKSTI: PIA NYMAN KUVAT: SENIORIYHDISTYKSET

SENIORILIITTO KUTSUI jokaista yhdistystä järjestämään liikuntatapahtuman tai tapahtumia toukokuun alussa 6.5. aikaan. Yhdistyksissä tempaistiinkin reippaasti. Kaikkiaan 44 yhdistystä on järjestänyt kävelytapahtuman, joihin on osallistunut noin 500 kävelijää.

Seniorikävelylle on lähdetty ihan joka kolkassa Suomea, muun muassa Yli-Torniossa, Seinäjoella, Savonlinnassa, Mäntsälässä, Kangasalalla, Nakkilassa, Espoossa, Helsingissä, Lammin seudulla ja Lappeenrannassa.

Osallistu mukaan kävelymetrikisaan

Tahko Pihkala –seura haastaa edelleen koko kansan kävelemään. Jokainen voi ilmoittautua Kävelykilometrikisaan netin välityksellä ja kerätä kilometrit muistiin. Osallistua voi yksin tai kaverien kanssa tai isommassa joukkueessa. Tämä kuntotempaus jatkuu aina syyskuun loppuun saakka.

Vuosi sitten samaan kävelykisaan osallistui noin 2500 joukkuetta ja kilometrejä kertyi neljä miljoonaa. Se tarkoitti, että suomalaiset kiersivät maapallon ympäri kävellen 100 kertaa. Senioriliitto oli joukolla mukana viime vuonna. Tänä vuonna tavoitteena on ylittää viime vuoden lukemat.

Siis: muodosta oma joukkue. Se voi pienimmillään olla yhden hengen joukkue ja suurimmillaan vaikkapa 100 hengen joukkue. Lähde leikkimieliseen kisaan. Tarkempia ohjeita ja ilmoittautuminen www.kavelykilometrikisa.fi

Ulkoillaan turvallisesti!

Liikuntapäivä Kurjenrahkan kansallispuistossa

TEKSTI JA KUVAT: HELI LAINE

AURANMAAN SENIOREIDEN liikuntapäivää vietettiin 3. toukokuuta Kurjenrahkan kansallispuistossa ulkoillen, patikoiden ja koleaa kevättä ihmetellen. Osa kiersi Savojarven reitin ja osa tutustui uuteen esteettömään Karpaloreittiin. Laavulla lämmiteltiin ja paistettiin tietysti maukkaat makkarat.



Kainuun seniorit tempaisivat kävellen

TEKSTI: OSMO THIL KUVA: PAULA THIL

KAINUUN KANSALLISET seniorit osallistui valtakunnalliseen kävelytempaukseen Kajaanissa.

–Kokoonnuimme Kajaanin kauppatorille, jossa pidin alkuverryttelyjumpan, **Osmo Thil** kertoo.

Innokkaita osallistujia oli 35.

–Sovimme, että jokainen saa kävellä omaa tahtiin. Kävelimme Kajaanin joen rantoja pitkin niin, että matkaa kertyi noin 7–8 kilometriä.

Kävelyn aikana nautittiin joen kauniista maisemista, ja hautakalmiston ohi kulkiessa tunnustettiin muutama tuttu hautakin.

–Matkalla kerroimme juttuja toistemme kunnosta ja iloista. Sitten virkeinä suihkun raikkauteen. Oli jälleen todettava, että kyllä liike on paras lääke.



Kävelyä Saimaan rannalla

TEKSTI: V-P

SININEN SAIMAA ja kevään viimeiset lumet olivat mielisinä tunnelman luojina Imatran kansallisten seniorien seniorikävelyllä 10. toukokuuta. Liikuntakerhon vetäjän **Matti Salsteen** johdolla tehtiin alkulämmittely, jotta jaksettiin taivaltaa Saimaan rannan polkuja pitkin makkarangrillauspaikalle. Auringon paiste ja lintujen liverrys siivittivät menoa ja vilkasta keskustelua. Reippaita kävelijöitä oli korttipelin voittoluku ventti (21), mutta kukaan ei ollut patikoinnin jälkeen ventti.

Sää suosi sauvakävelijöitä

TEKSTI JA KUVA: LEENA SORVALI

LAHDEN KANSALLISET seniorit saivat valtakunnallisen Seniorikävelyn toukokuun alussa Salpausselän maastossa kauniissa säässä. Lähes kolmekymmentä reippailijaa suoritti kykyään vastaavan puolen tunnin tai tunnin lenkin, jonka jälkeen yhdistys tarjosi kahvit pullineen oppilasravintola Kulinaarissa.



Kevät avattiin kävellen

TEKSTI: SEPPO PELTONEN

ULKOILUPÄIVÄ ESPOON Suomenojan lintulammella oli upea tilaisuus 6. toukokuuta. Jo lähes perinteeksi tullut kevään avaus suositulla Lintulammella vietettiin saapuvien monenlaisten lintujen saapumista tarkkailen ja tietenkin reippaasti kävellen tämän ison "altaan" ympäri. Lammella vierailu tehtiin kauniissa säässä samanaikaisesti Matinkylän ja Olarin seniorien kanssa. Lähetämme terveisenä yhteiskuvamme!



Luontoretellä Kintulammilla

TEKSTI JA KUVAT: LEILA FRICK

KANGASALAN KANSALLISET seniorit viettivät liikuntapäivää keskiviikkona 4. toukokuuta Kintulammen luonnonsuojelualueella Tampereella. Luontoretkeen osallistui 33 yhdistyksen jäsentä.

toukokuussa 2022



Yhteinen kulttuurikierros Eirassa

TEKSTI: ANTERO HUTTUNEN KUVA: TARJA LAURILA

KAAKKOIS-HELSINGIN SENIOREIDEN kävelykerho on aina järjestänyt kävelynsä yksin. Viime joulukuussa kävelykerhon vetäjä **Antero Huttunen** tapasi Suomalaisen Klubin harrastuskerhon puheenjohtajan **Mauri Kotilan** ja otti puheeksi kävelytapahtuman yhdessä. Se toteutui toukokuun alussa, jolloin yhdessä lähdettiin tutustumaan Eiran kauniisiin vanhoihin rakennuksiin, patsaisiin ja muistomerkkeihin. Paikalla oli peräti 26 henkeä.

Kävely alkoi Agricolan kirkolta. Se on Suomen korkein kirkko, yli 100 metriä korkea. Kirkon erikoisuutena on ollut, että kirkon ylimmäinen piikkiosa on ollut liikuteltava, eli sitä on voitu nostaa ja laskea. Enää se ei ole mahdollista.

Seuraavaksi vierailtiin **Juhani Ahon** patsaalla, joka paljastettiin 1961 kirjailijan 100-vuotisjuhlan kunniaksi. Patsaan tekijä on **Aimo Tukiaisen**.

Ursinin kalliolla ihailtiin **Oskari Jauhiaisen** vuonna 1968 valmistunutta merenkulkijoiden ja mereen menehtyneiden muistomerkkiä, jonka huipulla palaa ikuinen tuli.



Villa Ensin vieressä on **Viktor Janssonin** Taistelija-patsas. Se on ensimmäisiä suoraan pronssiin valettuja veistoksia. Mallina on ollut atleettinen apulaispoliisimestari **Kaarlo Soinio**. Pikkupojat kivittivät veistoksen nenän rikki 1930-luvulla. Joku kävelijöistä tiesi kertoa, että kivittäjä tunnusti tekonsa parikymmentä vuotta myöhemmin.

Kävelyllä tutustuttiin yhteensä kahdeksaan kohteeseen. Kaunis sää paransi entisestään tunnelmaa. Lopussa Antero Huttunen kiitti kävelijöitä ja ehdotti ryhmälle seuraavaa kävelyä Herttoniemessä. Ehdotus otettiin riemumielin vastaan.



Viitisenkymmentä iloista senioria lähdössä matkaan.

Hyvää mieltä ja jaksamista kävellessä

TEKSTI: MAIJA RASILA

SALON SENIORIT osallistuivat 6. toukokuuta Senioriliiton valtakunnalliseen, vuosittaiseen kävelytapahtumaan, johon salolaisia lähti mukaan viitisenkymmentä. Matkaan lähdettiin torin esiintymislavan luota kohti Salonjoen yläjuoksua. Kaupungin keskusta-alueella on joen yli kuusi siltaa, joten eripituisia lenkkejä kävellä kumpaakin rantaa oli monia. Ja niin tehtiin. Kukin käveli kuntonsa ja halunsa mukaan enemmän tai vähemmän sauvoilla tai ilman. Kävelytapahtuman päätteeksi istahdettiin Kurilan torikahvioon aurinkoisessa säässä.

Kävelytapahtumaan on Salossa osallistuttu vuodesta 2015 lähtien. Paikka on vuosien varrella vaihdellut, mutta kaksi viimeistä vuotta on kävelty torin ja joen maisemissa.

Kävelyporukan vetäjänä toimi **Heikki Lange**, joka on myös yhdistyksen sauvakävelykerhon vetäjä.

Osallistujien yhteinen mielipide oli liikunnan tärkeys ikäihmisille. Se tuottaa hyvää mieltä, parantaa jaksamista ja virkistää. Ja kaikki tämä hyvässä seurassa.



Liedon Senioreiden liikuntapäivään osallistui 15 jäsentä, joista kuvassa on 11.

Tikkakisa kruunasi liikuntapäivän

TEKSTI: PAULA PELTOLA

LIEDON SENIOREIDEN liikuntapäivää vietettiin 5. toukokuuta 15 jäsenen voimin. Kävelylenkki-mahdollisuuksia oli useita eripituisia. Seurustelun sekä mehun ja keksien nauttimisen lisäksi pidimme tikkakisan. Kilpailimme niin, että yritimme osua tikkatauluun, joka oli maassa. Ja osuttiinhan me!

Kulttuurikävely täynnä paikallista historiaa

TEKSTI JA KUVAT: MARJA-RIITTA HEINONEN

LAMMIN SEUDUN kansallisten senioreiden kävelypäivä pidettiin kulttuurikävelynä keskiviikkona 4. toukokuuta. Teimme pienen kävelylenkin Lammin keskustan tuntumassa. Oppaana toimi kotiseutuneuvos ja senioriyhdistyksen jäsen **Kaisu Koskue**. Kävelyn aikana hän kertoi reitillä olevista kohteista, rakennuksista ja niihin liittyvistä henkilöistä ja tapahtumista. Päivämme oli mukavaa yhdessäoloa, pientä liikuntaa ja paikallista historiaa.



Savonlinnassa käveltiin 246 kilometriä

TEKSTI JA KUVAT: MAIRE VETRI

SAVONLINNAN KANSALLISILLA senioreilla oli mahtava ulkoilupäivä lähes kesäisessä säässä perjantaina 6. toukokuuta. Tempauksemme keräsi yli neljäkymmentä osallistujaa. Torin senioripisteessä esitelimme Rohkeasti seniori -toimintaa. Torilta starttasivat reippaat kävelijät ja pyöräilijät klo 10.00. Päivän aikana kertyi kävelykilometrejä 246 ja pyöräillen 164.

Maailmaa parannettiin laavulla

TEKSTI JA KUVA: MATTI LATVALA

SEINÄJOEN YHDISTYS vietti seniorien liikuntapäivää luontoreitillä. Kyrkösjärven laavulle patikoitiin kuntopolulla, joka vasta pari viikkoa sitten oli vapautunut hiihtolatujen peitosta. Keväinen lintujen laulu oli niin heleätä, jotta kuulolaitteetkin sai pistää hetkeksi tas-kuunsa.

Järvilaavu on seniorien suosima virkistyspaikka, vaikkakin itse järvi on nelisenkymmentä vuotta vanha tekoallas. Paikalliset seniorit muistavat hyvin ajan, kun Seinäjoella ei ollut vuorta eikä järveä. Nyt on molemmat. Suopohjaisesta maastosta ajettiin vuosien mittaan tuhansia kuutioita maa-ainesta Jouppilanvuorelle, johon kohosi maakunnan suosituin laskettelurinne hisseineen. Järvi taas on pilkkijöiden suosima kalakeidas.

Kuntoliikuntaan Seinäjoen senioreita ei tarvitse erikseen käskää. Monet harrastavat liikuntaa hyvinvointinsa varmistamiseksi jumppasaleissa, rasteilla, jokirannoilla ja kotipuutarhoissaan. Senioriliiton patistus lii-



Kolmen vartin kävely porukalla laavulle ja takaisin antoi sopivan annoksen juttuseuraa ja liikuntaa.

kuntapäivää viettämään otettiin sekini tosissaan. Kävelyn aikana ja laavulla sosiaalisesti istuen pantiin moni asia entistäkin parempaan kuntoon.



Aurinkoinen sää suosi kävelijöitä

TEKSTI: TUULA VÄLIMÄKI

NAKKILAN KANSALLISET seniorit kävelivät 6. toukokuuta Nakkilassa Tervasmäen laavun maastossa. Mukana oli 33 senioria. Osa käveli kokonaan noin viiden kilometrin pururadan lenkin, ja osa käveli vähemmän, kukin kuntonsa mukaan. Aurinkoinen sää suosi kävelijöitä, ja makkara ja munkit maistuivat keväisessä ulkoilmassa kävelyn jälkeen.



Juvalaiset ulkoilemassa

TEKSTI JA KUVA ANTTI KILKKI

HYVÄÄ KEVÄISTÄ päivää. Täällä Juvemalla oli pe. 6.5. erinomainen ulkoilusaika, jota hyödynnettiin senioriyhdistyksen tapahtumalla.



Mäntsälän Kirsikkapuistossa liikuttiin ja aivojumpsattiin

Lämmin ja aurinkoinen kevätpäivän sää suosi vierailijoita, kun Mäntsälän seniorit ja Mäntsälän kunnan liikuntapalvelut järjestivät yhteistyössä yleisen liikuntatapahtuman Mäntsälän Kirsikkapuistossa perjantaina 6. toukokuuta.

TEKSTI JA KUVAT: MAURI ISOKÄÄNTÄ

TAPAHTUMA SAI houkuteltua paikalle noin 70 osallistujaa melkein 4-vuotiaasta Väinöstä aina lähes 90-vuotiaisiin senioreihin. Tilaisuudessa oli tarjolla monipuolista liikuntaa, hyvää säätä ja mukavaa seuraa.

Senioreiden **Mauri Isokääntä** toivotti osallistujat tervetulleiksi ja kertoi tapahtuman ohjelmasta sekä Kä-

velykilometrikisan ideasta. Kunnan liikuntapalveluiden edustajina paikalla olleet **Johanna Nummela** ja **Anna Gröndahl** hoitivat lämmittelyjumpan ja ohjasivat kävelijöitä kahden, neljän tai kuuden kilometrin mittaisille matkoille. Reittien varsilla oli pientä aivojumpsaa vaativia tehtäviä. Puisto tyhjenikin nopeasti osallistujien ja kaannuttua lämmittelyjumpan jälkeen valitsemilleen reiteille.

Moni osallistuja ehti myös tutustua miekkailun saloihin lajin moninkertaisen maailmanmestarin Tuulikki Somerojan opastuksella. Miekkailun todettiin kehittävänsä hyvin tasapainon hallintaa ja olevan todellista hikiikuntaa. Tapahtuman loppupuolella keilakerhon vetäjä **Matti Virpiaro** perehdytti keilailun mahdollisuuksiin Kirsikkapuiston läheisyydessä sijaitsevalla keilahallilla.

Tapahtumassa käynnistyi myös Mäntsälän senioreiden joukkueen osallistuminen Kävelykilometrikisa 2022:een. Kävelykilometrikisa 2022 on osa Tahko Pih-

kala -seuran ja Suomen Ladun Kävelykipinä-kampanjaa, joka haastaa kaikki suomalaiset kävelemään. Ideana on rohkaista myös ikäihmisiä säännölliseen liikuntaan oman kuntonsa ja terveydentilansa puitteissa.

Joukkueessamme avainsana on aina liikunnan säännöllisyys, ei kilometrimäärä. Saatiinpa paikalta Mäntsälän senioreiden joukkueeseen muutama jäsenkin lisää, ja näin varmistimme kuulumisen kisan suursarjaan (vähintään 25 henkilöä joukkueessa).

Sirkka ja **Antero Päivärinnan** kahvi-leipä-grillitarjoilu toimi jälleen perinteisen mallikkaasti ja tarjoama teki kaupansa lenkkien jälkeen.

Kiitokset kaikille tapahtumaan osallistujille ja tapahtuman puuhenkilöille! Muutakin ohjelmaa oli varattu päivän varalle, mutta kaikkeen ei ehditty, joten jotain jäi myös seuraavaan kertaan.

Sovimmekin jo tapaamisesta samoissa merkeissä jälleen toukokuussa 2023.



Seniorit Rantapuistoon tutustumassa

TEKSTI JA KUVAT: TARMO NIITYRANTA

KUUSANKOSKEN KANSALLISTEN seniorien perinteisellä kotiseutukävelyllä oli uusi kohde tutussa ympäristössä. Kouvolan kaupunki aloitti nimittäin viime vuoden alkupuolella Rantapuiston alueen saneerauksen.

Saneerauksella laajennetaan nykyistä Kuusaansillan itäpuolella olevaa puistoaluetta sillan länsipuolelle. Kouvolan kaupungin tavoitteena on kehittää Rantapuistosta aktiivinen koahtamispaikka eri-ikäisille ihmisille.

Viime vuonna hyväksytty kaava mahdollistaa muun muassa leikkiuiston, kuntoilualueen ja laiturirakenteiden rakentamisen Rantapuistoon. Se antaa mahdollisuuden myös esimerkiksi kahviloiden perustamiseen alueelle.

Ensin kuitenkin kunnostettiin joen rantaa noudattelevaa kävelyreittiä ja jatkettiin sitä länteen yli puolisen kilometriä. Uusi reitti avattiin tänä keväänä, ja sitä lähti kolmisenkymmentä senioria koekävelemään tiistaina 3. toukokuuta. Paikoitellen tie on kahdessa tasossa, niin että kapeampi polku kulkee aivan veden äärellä, kun taas leveämpi, myös liikuntarajoitteisille sopiva väylä, kulkee joen penkereen päällä.

Aurinko paistoi enimmäkseen, mutta pohjoisen puoleinen tuuli oli raakaa, joten pukeutua piti lähes talvimeisiin. Matkaan lähdettiin Kuusaansillan itäpuolelta Kuusankoskitalon edestä Lasse Ahrothin johdatteluna. Joella nähtiin kevään ensimmäisiä pääskyjä kiitävän veden pintaa pitkin, ja kivellä istuskeli kaksi meriharakkaa.



Reitin toisessa päässä tien rakennustyö oli vielä osittain kesken, ja sieltä käännyttiin siis takaisin. Kävelyretki päättyi Kuusankosken keskustassa yhdistyksen tarjoamiin munkkikahveihin Torikahvion lämpimässä teltassa.

Kävelyretkellä virisi idea kävelykerhon perustamisesta, osallistujia varmasti olisi, kunhan löydetäisiin vetäjä.

Haku on päällä.

Yhteismatkoja Saksaan ja Ruotsiin

Kristinan yhteismatkalla voit nauttia mainiosta matkaseurasta tai kierrellä päiväkohteissa omatoimisesti. Matkan hinnassa olet jo maksanut majoitukset, kuljetukset, ruokailut, juomat ja ohjelman. Voit keskittyä täysillä unohtumattomiin maisemiin, elämyksiin ja kokemuksiin kokeneen matkanjohtajan opastuksella.

Kristinan ROPAX-risteilyt

ROPAX-risteily on rento tapa risteillä Itämerellä Finnlinesin matkustajarahtilaivalla ja päästä helposti Pohjois-Saksaan tai piipahtaa Ruotsin puolella.

Ilmoitus 1/2

MÄLARENJÄRVEN KIERROS

3 yötä | Lähtö 27.7.2022

Hinta alk. 735 €

HANSARISTEILY HAMPURIIN JA BREMEINIIN

5 yötä | Lähdöt 2.8., 20.9 (Oktoberfest-teema) ja 18.10.2022

Hinnat alk. 695 €

POHJOIS-SAKSAN KIERROS & BERLIINI

5 yötä | Lähdöt 20.7., 15.8., 24.9. (Oktoberfest-teema) ja 28.11.2022 (joulutorit)

Hinnat alk. 735 €

PIKKUJOULURISTEILY SAKSAAN

5 yötä | Lähtö 22.11.2022

Rentoutumista hyvän ruoan ja musiikin parissa. Joulun puetut joulutorit odottavat!

Hinnat alk. 835 €

JOULURISTEILY SAKSAAN

5 yötä | Lähtö 22.12.2022

Kepeää juhlatunnelmaa, suussa sulavia herkkuja ja mukaansa tempaavaa ajanvietettä!

Hinnat alk. 695 €

Katso kaikki Ropax-matkat:

KRISTINA.FI/ROPAX

Tutustu monipuolisiin yhteismatkoihin ja varaa paikkasi kristina.fi tai soita (ma-pe klo 10-16) puh 05 211 44



Kristina | ROPAX



Nizzan valo ja värit lumosivat

Koronan takia neljä kertaa siirtynyt OK-matkojen suunnittelema Kansallisen senioriliiton matka toteutettiin vihdoinkin huhtikuussa. Osa 36 hengen seurueesta oli odottanut tätä koko sen ajan. Odottaminen kannatti!

TEKSTI JA KUVAT: TARJA RINNE

LENTOKENTÄLLÄ RYHMÄMME vastaanotti alueen legendaarinen opas, **Timo Hakola**. Hotellimme Univers sijaitsi mainiolla paikalla. Se oli vastikään uudistettu ja huoneet aistikkaasti sisustettu. Heti ensimmäisenä iltana nautimme yhden matkan unohtumattomista aterioista – kolmesta ruokalajista, paikallisista viineistä ja hyvästä asiakaspalvelusta. Tämä linja jatkui koko matkan ajan.

Historian havinaa, kevään kukintaa ja värien loistoa

Aloitushjelmana oli kaupunkikiertä Timo Hakolan johdolla. Käytössämme olleet äänentoistolaitteet takasivat loistavan kuuluvuuden liikenteenkin keskellä. Lähdimme okranpunaisena hehkuvalta Place Massenalta, josta siirryimme kevään vihreään Albert I:n puistoon. Hakola osoittautui taitavaksi botanistiksi ja opimme valtavasti uutta. Opittavaa riitti, sillä puistossa on noin 60 000 kasvia ja 5000 puuta.

Nizzan vanhasta kaupungista löytyy historiallisia yksityiskohteita pienimmänkin kujan varrella. Suomalaisena katse kiinnittyi katujen kaksikielisiin kyltteihin, toinen oli ranskaa ja toinen nissartin murretta. Askelia kertyi ja välillä oli siirryttävä linja-auton penkeille. Kierroksemme viimeisenä kohteena oli Cimiezin kukkulalla sijaitseva **Matissen** museo.

Taidekauppoja, Matissen kappeli ja tuoksujen maailma

Toisen päivän ohjelman aloitimme St. Paul de Vencen kylästä. Kylä on valonsa ansiosta vetänyt taiteilijoita puoleensa 1920-luvulta lähtien. Taide-elämyksemme jatkui seuraavassakin kohteessa, vuonna 1951 valmistuneessa Matissen kappelissa. Kappeli on ulkonaisilta mitoiltaan pieni ja huomaamaton, mutta toisaalta ainutlaatuisen yhden taiteilijan suunnittelema uskonnollinen rakennus.

Retkipäivän lounas nautittiin viehättävässä ravintolassa niin sanotussa Suden laaksossa. Ranskalaisittain ruokalajeja taisi olla ainakin viisi. Kiirettä ei ollut, ja ai-



Ensimmäinen yhteiskuva otettiin Nizzan näköalapaikalla.



Nizzalle tyypillinen okranpunainen väri löytyy esimerkiksi Place Massenan taloista.

kaa vierähti melkein kolme tuntia. Matkailun todellisia helmiä! Täpötäysin vatsoin ja tyytyväisin mielin tutustuimme lopuksi Fragonardin hajuvesitehtaaseen, vieläpä suomenkielisen oppaan avulla.

Menneen maailman ja nykypäivän loistoa

Kolmannen päivän kohde oli maailman toiseksi pienin valtio, Monaco. Ajomatka Monacoon on jo sinänsä elämys. Linja-automme sai ajaa aivan Monacon palatsiaukiolle, jonne muiden matkailijoiden tapaan jäimme odottamaan vahdinvaihtoa. Onnekkaimmat bongasivat vahdinvaihdon lisäksi jopa itse ruhtinas **Albertin**. Matkaamme sisältyi pääsy Monte Carlon kuuluisalle kasinolle ja pieni rahasumma pelaamista varten. Useimmat kokeilivat onneaan, eikä muuten turhaan. Summat jääköön salaisuudeksi!



Tämä Marimekkoa muistuttava vaate on Matissen 1940-luvulla suunnittelema papin kaapu.

Viimeisellä illallisella saatoimme nostaa maljan onnistuneelle matkalle ja kiittää loisto-opastamme Timo Hakolaa, jonka asiantuntijuuden avulla meille aukenivat niin historian kiemurat, kevään kasvimaailman ihmeet kuin kuuluisuuksien talotkin.

À bientôt Nice!



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.

Näkymä Douro-joelta Porton kaupunkiin.



Emäntämme Taina kartanonsa puutarhassa.

Tutustumassa portviinin valmistukseen oppaamme Erkki Gerovoin ja viinikellarin työntekijän johdolla.



Ryhmämme Alfonso I patsaalla. Kuva Erkki Gerovoi



Quinta do Castelo Marian vehreyttä.

Oi ihana Porto!

TEKSTI JA KUVAT MAARIT KUIKKA

ISTUN SUNNUNTAINA toimettona kotisohvalla ja vilkaisen auki olevaa televisiota. Mitä ihmettä: kansantanssiryhmän tanssi selvästi Palacio da Bolsan upealla laattakivilattialla. Kamera siirtyy näyttämään portolaisen hotelli Vila Gaian -kylttiä ja siirtyy siitä hotellin aulaan. Ja kas: juuri tuossa hotellissa majoittui Patina-lehden lukijamatkan reipas ja iloinen 35 matkustajan joukkue huhtikuun viimeisellä viikolla.

Pääsimme nauttimaan Portugalin huhtikuusta vaihtelevine säineen Pohjois-Portugalin maisemissa. Monipuoliseen matkaohjelmaamme kuului tutustuminen Douro-joen alueeseen, joka on yksi maailman tunnetuimpiin kuuluvista viinin ja erityisesti portviinin viljelysaluista. Douro-jokea risteillen ihailimme jokivarren kuvauksellisia liuskekivipenkereitä, jotka kuuluvat Unescon maailmanperintökohteisiin.

Kaksi ensimmäistä päivää majoituimme Lamego-nimisessä pikkukaupungissa, joka on ollut olemassa jo antiikin roomalaisten aikaan. Se näkyi myös paikan nähtävyyksissä. Kukkulalla sijaitseva Nossa Senhora dos Remedios -kappeli on tärkeä pyhiinvaelluskohde Portugalissa.

Lamegosta siirryimme loppumatkan ajaksi Portoon. Matkalla pysähdyimme Guimaraes-nimisessä kaupun-

gissa, jossa vuonna 1109 syntyi Portugalin ensimmäinen kuningas, Alfonso I. Kaupungin historiallinen keskusta kuuluu myös Unescon maailmanperintökohteisiin.

Aloitimme tutustumisen Portoon mainitsemastani pörssitalosta eli Palacio da Bolsasta. Sieltä siirryimme suomalaissyntyisen Tainan ihastuttavaan Quinta do Castelo Maria -kartanoon ja sen uskomattomaan puutarhaan nauttien siellä Tainan ja portugalilaisen puolisonsa valmistaman lounaan.

Vappuaattoilta vietimme missäpä muussa kuin fado-konsertissa.

Matkaamme sisältyi luonnollisesti tutustuminen portviinin valmistamiseen maisteluineen niin matkan alussa kuin lopussa. Lisäksi nautimme päivittäin runsaan kolmen ruokalajin lounaan, jonka aikana pääsimme tutustumaan ja maistelemaan Portugalin makuja. – Vaikutti siltä, että ainoastaan Portugalin kansalliskala turska ei ollut ryhmämme mielestä kovinkaan suuri herkku.

Matkamme ei olisi ollut mitään ilman loistavaa opasta Erkki Gerovoi ja taitavaa bussinkuljettajaa, joka johdatti hyvätuulisen matkaseurueemme läpi mitä ahtaimpien teiden ja katujen.

Matkaa ja matkalaisia lämmöllä muistaen, Matkaemäntä Maarit



Lounas viinikellarin uumenissa.

Matkustamisen uudet tuulet

Maailmanlaajuisen pandemian jälkimainingeissa myös matkailu mukautuu kuluttajien muuttuneisiin matkamieltymyksiin. Uudet matkustustottumukset näkyvät myös Kansallisen senioriliiton yhdistysten järjestämässä matkoissa tarjoten yhdistysten matkavastaaville uusia mahdollisuuksia matkojen järjestämiseen.

TEKSTI: AKU LEHTONEN

KUVAT: TARJA RINNE, AKU LEHTONEN

KOTIMAISEN BUSINESS Finlandin loppuvuodesta 2021 järjestämän työpajan huomioissa havaittiin uusia tuulia kuluttajakäyttäytymisessä ja matkustustrendeissä. Trendejä, joiden koetaan vaikuttavan vahvasti kuluttajien matkailumieltymyksiin tulevaisuudessa, ovat digitalisaatio sekä kestävä-, luonto- ja ulkoilmamatkailu. Näiden trendien ennakoidaan pitävän suosionsa pitkälle 2020-luvulle, ja niiden koetaan edistävän myös esimerkiksi tärkeitä terveys-, ilmasto- ja ympäristöasioita.

Helsingin piirin kotimaan ja Kanta-Helsingin Kansalliset seniorit ry:n matkavastaava **Tarja Rinne** kertoo matkailun suosion nousseen merkittävästi edellisiin pariin vuoteen verrattuna.

–Senioreilla on patoutunut tarve päästä matkoille, ja tällä hetkellä monenlaiselle matkailulle löytyy kysyntää. Matkailutrendit vaikuttavat myös seniorimatkaajien matkatottumuksiin, kertoo Rinne.

Trendeistä digitalisaation ja teknologian todetaan tarjoavan matkaajille yksilöllisempiä matkavaihtoehtoja, jotka räätälöityvät jokaisen matkustajan omiin mieltymyksiin. Räätälöinnin taustalla toimii esimerkiksi nopeasti kehittyvä tekoäly, joka reagoi reaaliajassa kuluttajien tarpeisiin ja tarjoaa oppimansa perusteella uusia matkaehdotuksia.

Erilaisten kännykkäsovellusten ja nettisivujen avulla on myös mutkatonta hoitaa matkojen vertailu, maksaminen ja tiedon hakeminen. Tietoa eri matkakohteista haetaan myös senioreiden keskuudessa nykyään yhä useammin internetistä, ja ennakkotietojen määrä eri matkakohteista on digitaalisuden myötä kasvanut.

Kestävää matkailua yhteiskunnan hyväksi

Ympäristö- ja ilmastoystävällisyys ovat myös nousseet keskiöön kuluttajien arvostamisessa teemoissa. Kestävän kehityksen matkailu onkin jo monelle matkaajalle yksi tärkeimmistä matkakohteen valitsemisen kriteereistä. Moni pyrkii matkustamaan vastuullisesti ja tällöin vaikuttamaan ympäristön ja paikallisten asukkaiden hyvinvointiin myönteisesti.

Ympäristöystävällisyys merkitsee paljon myös matkakohteen saavutettavuuden suhteen, jolloin helposti ja pienillä päästöillä matkustettaviin kohteisiin matkustetaan mielellään. Matkustaminen halutaan myös optimoida mahdollisimman lyhyellä matka-ajalla ja matkakohteessa vietetään mieluummin hieman tavallista pidempi aika.

–Suosin matkojen järjestämisessä kotimaisia matkanjärjestäjiä, lento- ja bussiyhtiöitä, joiden kautta pyritään vaikuttamaan suotuisasti suomalaisen yhteiskuntaan ja talouteen. Myös opastetut matkat ovat taas nousseet suosioon, joiden järjestäminen kotimaisen toimijan kanssa on helpompaa, kertoo Rinne.

Rinne kertoo myös shoppailun olevan yksi keino vaikuttaa paikallisten elinkeinojen toimintaan myönteisesti. Kun esimerkiksi ostaa matkakohteessa paikallisten naisten tekemiä käsitöitä, tukee myös samalla heidän sosioekonomista asemaansa.

Luonto tarjoaa puitteet terveyden vahvistamiselle

Luonto- ja ulkoilmamatkailun suosion kasvu selittyi muutamalla seikalla. Ilmaston lämpeneminen on aiheuttanut sen, että ilmasto on yhä ennalta-arvaamattomampi, jolloin monet ovat valmiita matkustamaan pelkästään suotuisien sääolosuhteiden perässä. Myös villin luonnon väheneminen asuinalueiden laajetessa houkuttelee monia matkaajia suuntaamaan luontoon.

Viimeaikaisen pandemian johdosta osa matkaajista



Junalla matkustaminen on erinomainen kestävän matkailun muoto.

pyrkii myös välttämään tiheään asuttuja kaupunkeja, ja kokee löytävänsä luonnosta väljemmät olosuhteet, joissa saa turvallisissa olosuhteissa nauttia lomastaan. Pandemian jälkeisessä maailmassa myös terveyteen ja hyvinvointiin halutaan panostaa ja joiden on todettu kohenevan ulkoilun ja luonnon ansiosta.

Luonnon koetaan myös tarjoavan aineetonta, ainutlaatuista ja elämyksellistä pääomaa, joka on maailmanlaajuisen vaurauden lisääntyessä noussut suurempaan arvoon kuin rahallinen omaisuus tai sosiaalinen asema. Matkaaja etsii luonnosta ja paikallisista ihmisistä merkityksellistä ja vaikuttavaa vuorovaikutusta, jotka tarjoavat mahdollisuuksia oppimiseen, itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen.

Luonnolle annetaan senioreidenkin keskuudessa hyvin paljon arvoa vaikkapa tiedon muodossa. Esimerkiksi oppaan tuoma tietämys paikallisesta luonnosta koettiin seniorimatkaajien parissa erittäin mielenkiitoiseksi ja tärkeäksi. Rinne kertoo myös senioreiden antavan todella paljon arvoa aitoudelle, jolloin teennäsiä ja keinotekoisia kohteita pyritään välttämään.

Lähihohteet suosiossa

Seniorimatkaajien kerrotaan Rinteen mukaan suuntaavaan tällä hetkellä Länsi-Eurooppaan, johtuen Itä-Euroopan haastavammasta tilasta. Länsi-Euroopan lisäksi on myös muita lähihohteita, joihin on nopeaa ja helppo matkustaa.

–Nyt voitaisiin löytää matkakohteita myös pohjoismaisista lähinaapureistamme Tanskasta, Norjasta ja Ruotsista. Esimerkiksi Ruotsi on suloinen paikka, josta löytyy edelleen useita tutkimattomia paikkoja, muistuttaa Rinne.

Rinne on myös havainnut teemamatkojen suosion nousseen. Teemamatkoilla nähtävyydet, ravintolat ja muut nivotaan vaikkapa paikallisen kirjailijan tai taiteilijan elämään. Tällöin matkasta voi tulla huomattavasti mielenkiintoisempi ja jännittävämpi.

Suunnittelupöydältä senioreiden iloksi

Itse matkanjärjestäjänä toimimisessa Rinne kertoo kaksi asiaa, jotka hän itse kokee antoisaksi ja innostaa matkojen järjestämiseen. Ensinnäkin itse matkaidea voi syntyä sattumanvaraisesta paikasta tai asiasta, ja keksimisen hetken hän kokee mahtavana. Toisena asiana myyntihenkkinen Rinne mainitsee innostuvansa, kun matka on lyöty lukkoon ja alkaa itse matkan myyminen.

–Matka on tärkeää tuoda senioreiden saataville vetävänä pakettina ja niin, että matkaaja näkee itsensä matkalla ja sen tuomat mieleenpainuvat hetket, huomauttaa Rinne.

Oman mieleenpainuvan matkahetken Rinne kertoo saaneensa Espanjan Baskimaan Bilbaossa. Itsekseen Guggenheimin terassilla postikortteja kirjoittaessaan hän koki oivalluksen ja elämyksen.

–Tajusin olevani aivan mielettömällä matkalla. Tiesin hyvin vähän Baskimaasta, sen kielestä ja historiasta etukäteen, mutta opin matkan aikana niistä paljon uusia asioita. Kävin myös ensimmäisen kerran Baskimaassa Guggenheimin museossa ja huomasin, kuinka vetovoimainen se nähtävyytenä on, tokaisee Rinne.

Kansallisen senioriliiton piirit ja yhdistykset järjestävät jälleen aktiivisesti matkoja niin kotimaan kuin ulkomaidenkin kohteisiin. Seuraa oman yhdistyksesi ja piirisi matkasuunnitelmia ja lähe itsekkin mukaan matkalle iloisessa seurassa!

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



SVEITSIN ALPPIMAISEMAT

ja Helsingin kaupunginorkesterin konsertti

Zürich ja Luzern, lumoavia maisemia, nähtävyyksiä, museoita: kello museo sekä Rosengart-museo, jossa mm. Paul Kleen, Picasson, Chagallin ja Monet'n teoksia. Helsingin kaupunginorkesterin konsertti kapellimestarinaan Susanna Mälkki huipentaa matkan mm. Kaija Saariahon Vistan ja Jean Sibeliuksen Tapiolan sävelin. Tule kokemaan, kuinka pohjolan soinnut soivat Alppien keskellä!

Majoitus Luzernissa, retkiohjelmaa – mm. Zürichin kiertoajelu, Luzernin kävelykierros, museovierailut, "kultainen kierros" -vuoristoretki Vierwaldstätter-järvelle ja Pilatus-vuorelle. 4 lounasta, 1 iltapala viininmaistajaisineen, fondue-illallinen, lippu konserttiin.

29.8.-1.9. • alk. 1.765,-



TEEMAMATKOJA

Leigon järvimusiikkifestivaalit 12.-14.8. • alk. 340,-

Virolaisen kartanokulttuurin historiaa
20.-22.8. • alk. 250,-

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

Samppanjaa ja etanoita a la France
30.9.-3.10. • alk. 1.495,-

Vaellus Santiago de Compostelaan
14.-22.10. • alk. 1.495,-

Torremolinos, Espanjan aurinkorannikko
7.-21.11. • alk. 795,-

SYKSYN PITKÄT LOMAT

Espanjan aurinkorannikolla

TORREMOLINOS

17.10.-11.11. • alk. 1.295,-

24.10.-18.11. • alk. 1.695,-

30.10.-24.11. • alk. 1.095,-

13.11.-8.12. • alk. 1.495,-

26.11.-19.12. • alk. 1.095,-

FUENGIROLA

5.-28.11. • alk. 1.295,-



www.matka-agentit.fi
 myynti@matka-agentit.fi – puh. 09 2510 2080
 HELSINKI – JOENSUU – PORVOO

Matka
agentit

Seniorikuljettajien määrä kasvaa

Samaan aikaan kun seniorikuljettajien määrä kasvaa, myös autojen tekninen turvallisuus lisääntyy. Autoa valittaessa kannattaakin kiinnittää huomiota auton käyttöä helpottaviin ominaisuuksiin.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVAT: LIIKENNETURVA: ALEKSI MAKKONEN,
KAISA TANSKANEN.

LIIKENNETURVAN TILASTON mukaan runsaassa kymmenessä vuodessa on yli 64-vuotiaiden ajokorttien määrä kasvanut tuntuvasti. Kun vuonna 2010 ajokortteja oli yli 64-vuotiailla 505767, niin tämän vuoden alussa niitä oli jo 865770.

Yli 64-vuotiaiden henkilöauton kuljettajien loukkaantumiset ovat kuitenkin vähentyneet viime vuosina. Vuonna 2018 tilastoitiin 386 yli 64-vuotiaan loukkaantumista ja viime vuonna 235.

Seniorikuskeja on siis entistä enemmän liikenteessä, mutta loukkaantumisia vähemmän.

Liikenneturvan suunnittelija **Mia Nyholm** on perehtynyt ikääntymisen vaikutuksiin ajamisessa.

– Ikääntyminen on monimuotoista, ikä ei ole merkittävä tekijä liikenneturvallisudessa. Ajoterveys ja harkintakyky ovat tärkeitä. Seniorikuskeille on kertynyt paljon kokemusta, he ajavat rauhallisesti, noudattavat liikennesääntöjä, valitsevat usein sopivat tutut ajoreitit, välttävät ruuhka-aikoja ja pimeällä ajamista.

Iän mukana havainnointikyky ja näkökykykin heikenee. Autoihin on tullut viime vuosina paljon helpottavia ajoavusteita.

Autoalan Keskusliiton tekninen johtaja Jouko Sohlberg ennustaa, että robottiautoja saadaan ehkä vasta vuoden 2040 tienoilla, kun infra on kehittynyt, mutta lisää ajoa helpottavia elementtejä kehitetään vauhdilla.

Autoilija ei ole yksin liikenteessä

Mia Nyholmin ja **Jouko Sohlbergin** mukaan seniorikuljettajien haasteellisimmat kohdat ovat risteykset ja pysäköintipaikat. Keskustojen risteyksissä kohtaavat toisensa autojen lisäksi mopot, moottoripyörät, polkupyörät, potkulaudat ja jalankulkijat. Varsinkin sähköisten potkulautojen ja lujaa kulkevien polkupyörien huomaaminen riittävän ajoissa on vaikeata. Suojateiden merkinnätkin voivat olla huonosti näkyviä. Talvella lumi peittää maalaukset tai renkaiden nastat rouhivat maallit kokonaan pois. Liikennemerkkitkin voivat olla lumessa.

Autojen turvallisuutta on viime vuosina parantanut erityisesti ajovakauden hallintajärjestelmä, automaattinen hätäjarrutus, törmäysenergiaa absorvoivat turvakorirakenteet, jarruassistentti ja jalankulkijoiden turvallisuutta parantava turvatyyny.

Sohlbergin mukaan pysäköintiruudut on usein suunniteltu liian pieniksi nykyiselle autokannalle. Hän on liikennevahinkolautakunnan jäsenenä todennut tämän sekä pysäköintialueilta että pysäköintitaloista.

Suomessa ajetaan mieluummin kolhimattomalla autolla, kun taas esimerkiksi Keski- ja Etelä-Euroopassa kolhut ovat yleisiä, kun tönitään tilaa omalle autolle.

Autoa hankittaessa

Autoa hankittaessa Nyholmin mukaan kannattaa kiinnittää huomiota ainakin seuraaviin seikkoihin.

Autoon nousemisen ja siitä poistumisen tulee olla helppoa. Auton istuimen pitää olla sopivalla korkeudella – ei siis matalaa urheiluautoa. Markkinoilla oleva kääntölevy auttaa. Autosta noustessa helpottaa, kun saa molemmat jalat yhtä aikaa maahan. Suosittelemme myös automaattivaihteistoa.

Koska ikäihmisten vakavat kolarit ovat usein sairauskohtauksista johtuvia ulosajoja tai kohtaamisonnettomuuksia, ajoavustimiin kannattaa kiinnittää huomiota.

Autoista löytyy nyt esimerkiksi kaistavahteja, kais-



Turvavyön vedin käytössä.



Pysäköinnissä avustava peruutuskamera.

tanvaihtoavustimia, tutkia, kameroita, ABS-jarruja, automaattisia valovaihtajia, vakionopeussäätimä ja erilaisia toiminnan hälytysjärjestelmiä, jotka auttavat.

Joskus kosketusnäytöt vievät keskittymistä ajosta, kun joutuu etsimään oikeata kosketuskohtaa. Miten talvella käsiin kädessä onnistuu ollenkaan?

Tärkeitä ovat myös näkyvyys, taloudellisuus, vähäpäästöisyys ja tavaroiden kuljettamisen helppous.

Uudempi auto on yleensä myös turvallisempi.

Täyssähköautojen hinnat ovat vielä niin korkeita, että harva eläkeläinen pystyy niitä ostamaan. Hybridejä hankitaan niitä helpommin. Toisaalta seniorien ajoa vähentäneenä myös bensiinin ja dieselin hinnan nousu. Julkinen liikenne eriarvoistaa keskustat ja maaseudun liikemisessä.

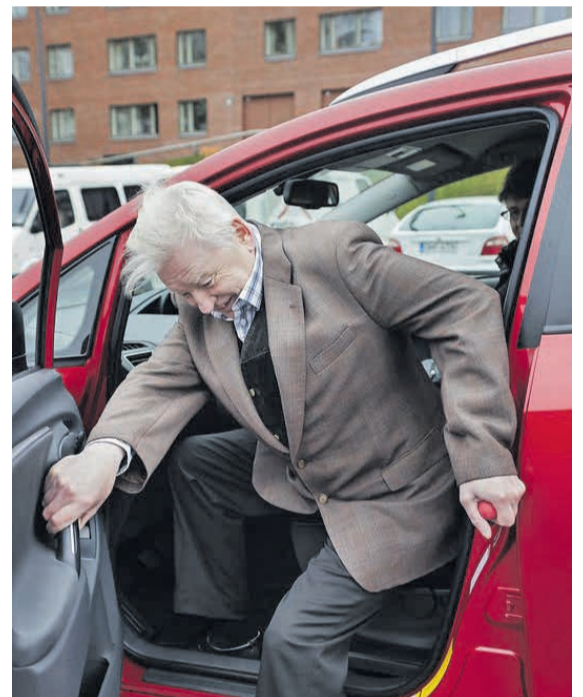
Milloin on aika lopettaa ajaminen?

Nyholmin mukaan kysymys on vaikea monessa mielessä.

– Monet ikäkuljettajat kokevat ajokortista luopumisen syväälle itsemääräämisoikeuteen kohdistuvana muutoksena. Sillä on vaikutuksia itsenäiseen liikkumiseen, etenkin syrjäseuduilla. Yleisesti ottaen miehille ajamisen lopettaminen on vaikeampaa. Oman ja mui-



Peruuttaminen parkkihallissa.



Apukahva käytössä.



Suunnittelija Mia Nyholm Liikenneturva.



Autoalan Keskusliitto tekninen johtaja Jouko Sohlberg.

den turvallisuuden näkökulmasta se on kuitenkin välttämätöntä siinä vaiheessa, kun ajoterveys ei ole enää riittävä.

On monta seikkaa, joita täytyy ottaa huomioon. Ikäihminen ei itse ehkä osaa arvioida tilannetta. Vaikka huomaisikin, ei myönnä.

Mitä silloin pitäisi tehdä?

Läheisten kanssa kannattaa tarkastella asiaa. Terveystilanne voi muuttua ajokorttitarkastustenkin välillä. Vuosikymmenien mittainen kunniakas ajoura on järkevämpää lopettaa riittävän ajoissa itse kuin että se päättyisi pakon sanelemana pahaan kolariin.



LUKIJAMATKOJA 2022



JOULUTORIEN BERLIINI

Trendikäs Berliini on aikamatka vuosikymmenten ja vuosisatojenkin halki, se on täynnä sykkivää elämää, historiallisia nähtävyyksiä, nykyaikaista arkkitehtuuria, avantgarde-taidetta – ja lukemattomia joulutoreja! Matkaisäntänä senioriliiton hankekoordinaattori Timo Vuori.

Matka-ajankohta ja hinta: 24.-27.11. • alk. 995,-

Hintaan sisältyy: • Finnairin reittilennot Helsinki-Berliini-Helsinki • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Hollywood Media • hotelliaamiaiset, 3 lounasta ja illallinen • lentokenttäkuljetukset Berliinissä, sekä muut ohjelman mukaiset kuljetukset • opastettu kiertoajelu Berliinissä, retki Potsdamiin ja vierailu Neues' Palais'n -palatsissa, vierailu Berliinin joulutoreilla • suomea puhuvan oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä • Lisämaksusta yhden hengen huone 170,-



Timo Vuori

MATKAOHJELMA:

Torstai 24.11. Lento Helsinki-Berliini klo 11.25-12.25. Kaupunkikiertoajelu ja tervetulolounas.

Perjantai 25.11. Vapaa-aikaa, ostoksia ja nähtävyyksiä. Illallinen.

Lauantai 26.11. Joulumarkkinat: joulutoriretki ja lounas.

Sunnuntai 27.11. Retki Potsdamiin, vierailu Neues' Palais -palatsissa (engl. selostus kuulokkeilla palatsissa) ja Potsdamin joulutorilla, lounas. Lento Berliini-Helsinki klo 19.10-22.10.



UUSI VUOSI WIENISSÄ

Itävallan ihana, tyylikäs pääkaupunki Wien on sävelten koti, jossa musiikki soi aina. Ja vuosi vaihtuu Straussin ja Mozartin tahdissa, tottakai! Uuden vuoden matkalla nähtävyyksiä, hyvää ruokaa, ja uuden vuoden aaton konsertti Schönbrunnin linnassa.

Matkaemäntänä senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka.

Matka-ajankohta ja hinta: 30.12.- 2.1. • alk. 1.385,-

Hintaan sisältyy: • Finnairin reittilennot Helsinki-Wien-Helsinki • lentokenttäkuljetukset Wienissä, sekä muut ohjelman mukaiset kuljetukset • kaupunkikiertoajelu, uudenvuoden konsertti Schönbrunnin linnassa, (pääsylippu, B-kategoria) • kävelykierros vanhassa kaupungissa, lounasretki Grinzingin viinikylään • majoitus 3 yötä keskustassa jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Johann Strauss • hotelliaamiaiset, 4 lounasta • suomea puhuvan oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä • Lisämaksusta yhden hengen huone 190,-



Maarit Kuikka

MATKAOHJELMA:

Perjantai 30.12. Lento Helsinki-Wien klo 09.15-10.45. Kaupunkikiertoajelu ja tervetulolounas.

Lauantai 31.12. Uuden vuoden aaton lounas. Illalla Schönbrunnin palatsissa uuden vuoden konsertti.

Sunnuntai 1.1. Kävelykierros Wienin keskustassa, raitiovaunuajelua ja lounasretki Grinzingin kylään, jossa lounas wieniläismusiikin säestyksellä.

Maanantai 2.1. Vapaa-aikaa ostoksille. Lounas. Lento Wien-Helsinki klo 19.15-22.45.



TÄRKEÄÄ: Matkat edellyttävät minimiosanottajamäärää. Hinoissa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys. Palvelumaksu 20,-/varaus. Matkat eivät sovellu liikuntarajoitteisille matkustajille (ei esteettömiä kuljetuksia eikä hotelleja, retkillä kävellään). Yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone.

VARAUKSET:

MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

**Matka
agentit**



Rohkeasti seniori - ja Elämäni eläkevuodet -hankkeet ovat tehneet eläkkeelle siirtävistä tukevaa hyvinvointityötä usean vuoden ajan. Kuva: Ikäinstituutti.

Kahden hankkeen yhteinen tavoite – eläkkeelle siirtymistä tukemassa

KUN ON aika siirtyä työelämästä eläkkeelle ja jättää taakseen työarki, ihminen kokee elämässään merkittävän muutoksen. Muutos ja sen vaikutukset ovat henkilökohtaisia, sillä eläkkeelle siirrytään erilaisista lähtökohdista. Siirtymään vaikuttavat esimerkiksi työtehtävät, joista eläkkeelle lähdetään, taloudellinen tilanne, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja tukiverkot sekä terveys.

Muutokseen on tarjolla vaihtelevasti tukea. Rohkeasti senioriksi - ja Elämäni eläkevuodet -hankkeet ovat olleet Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAn tukemia hankkeita, jotka ovat omista näkökulmistaan tarjonneet tälle kohderyhmälle tukea elämän tärkeään nivelvaiheeseen.

Rohkeasti senioriksi ja aktiiviseksi seniorikansalaiseksi

Kansallisen senioriliiton **Rohkeasti seniori -hankkeen** (2019–2021) keskeistä kohderyhmää ovat olleet johto- ja asiantuntijatehtävissä työskennelleet, joista monelle työ on ollut keskeinen osa identiteettiä. Hanke on kannustanut eläkkeelle siirtäviä aktiiviseen kansalaisuuteen ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. Näin on ollut mahdollista löytää itselleen muun muassa uusi yhteisö työyhteisön tilalle.

Toimintaan on osallistunut useita senioriliiton vapaaehtoisia. Jokaiseen liiton piiriin ja useaan yhdistykseen on nimetty oma Rohkeasti seniori -yhteystyöntekijä. Yhdistykset ovat toteuttaneet kohderyhmälle avoimia matalan kynnyksen tapahtumia, joissa on tavoitettu kolmen vuoden aikana yhteensä yli 55 000 ihmistä. Hanke on myös kouluttanut monipuolisesti

vapaaehtoisiaan muun muassa etsivään ja osallistamaan matalan kynnyksen työhön.

Hanke on toteuttanut kahdenlaisia kursseja, jotka on suunniteltu tukemaan eläköitymistä. Rohkeasti eläkkeelle -kursseilla aiheena ovat olleet muutoksen kohtaaminen ja siihen sopeutuminen sekä vapaaehtoistyö. Rohkeasti senioriksi -jatkokursseilla puolestaan on syvennyt esimerkiksi järjestötyön mahdollisuuksiin, seniorikansalaisen talouteen ja varautumiseen eri tilanteisiin.

Tukea eläkeajan polun rakentamiseen

Kolmen vuoden aikana kursseille on osallistunut yli 1 400 kurssilaista. Palaute on ollut hyvää. Kurssija suosittelee tuttaviltaan ja läheisilleen yli 85 % (kurssien loppukyselyt 2021). Noin joka toinen kurssilainen on vuodesta toiseen kertonut lyhyen, vain 1–2 päivän mittaisen, kurssin vaikuttaneen omiin eläkepäiviensä viettämisen valmiuksiin erittäin tai melko paljon.

Kurssilaiset ovat kokeneet saaneensa eniten tukea juuri elämänmuutoksen kohtaamiseen sekä vapaaehtoistoiminnan eri rooleihin ja tehtäviin. Lisäksi tukea on saatu muun muassa ajankäyttöön eläkepäivillä sekä aktiiviseen yhteisössä toimimiseen.

Osaamistaan voi hyödyntää myös eläkkeellä

Oma eläkeikä pohdituttaa monin eri tavoin, ja asiantuntijatiedon tarjoaminen on tärkeä osa eläkkeelle siirtävien tukemista. Rohkeasti seniori on tuottanut ja tilannut useita asiantuntija-artikkeleita toimintavuosiensa

varrella, joita on julkaistu niin hankkeen verkkosivuilla, Facebookissa sekä senioriliiton Patina-lehdessä.

Kurssien, matalan kynnyksen toiminnan sekä monikanavaisen viestinnän kautta Rohkeasti seniori on tavoittanut kohderyhmäänsä ja pyrkinyt tukemaan eläkkeelle siirtäviä rakentamaan itselleen uutta identiteettiä työuran jälkeen.

Omaa asiantuntijuuttaan ja osaamistaan voikin hyödyntää monin eri tavoin eläkepäivien aikana, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistyön lisäksi harrastukset ovat mahdollisuuksia saada eläkeiän merkityksellistä ja mielekästä sisältöä sekä uusia yhteisöjä. Tällöin eläkkeelle jääminen muuttuikin elämän suureksi mahdollisuudeksi, josta voi nauttia kaikin tavoin.

Rohkeasti seniori -toimintaa jatketaan senioriliitossa eri muodoissa. Tutustu toimintaan verkkosivuillamme! www.rohkeastiseniori.fi

Vertaistukea ja kipinää hyvinvoinnin vahvistamiseen

Ikäinstituutin **Elämäni eläkevuodet -hankkeen** (2019–2021) tavoitteena on ollut eläkeiän taitekohdassa olevien hyvinvoinnin vahvistaminen Elämäni eläkevuodet -valmennuksen avulla. Hankkeen aikana kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistyksiin on koulutettu vapaaehtoisia, jotka ovat ohjanneet Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmiä. Ryhmät ovat tarjonneet uusille eläkeläisille vertaistukea, uusia ystäviä sekä keinoja liikkumisen ilon löytämiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Valmennusryhmien maksuttomuus on taannut sen, että myös pienituloiset ovat voineet osallistua ryhmiin. Valmennus on siten lisännyt

eläkeiän taitekohdassa olevien tasa-arvoisia mahdollisuuksia vahvistaa hyvinvointiaan tuloista riippumatta.

Hankkeen aikana valmennusta on kehitetty kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen käyttöön yhteistyössä Eläkeläiset ry:n, Eläkkeensaajien Keskusliiton, Sydänliiton ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen kanssa. Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmiä on toteutettu lukuisissa paikallisyhdistyksissä eri puolilla Suomea. Vertaisvalmentajakoulutuksiin on osallistunut 120 vapaaehtoista 57 yhdistyksestä. Valmennuksen tärkeys on puhututtanut koulutukseen osallistuneita:

”Kunpa tällaista valmennusta olisi ollut tarjolla silloinkin, kun jäin itse eläkkeelle.”

Vapaaehtoisten motiivit

Kaksipäiväisessä koulutuksessa osallistujat ovat tustuneet Elämäni eläkevuodet -valmennuksen sisältöön ja toteutustapaan. Päivien aikana on keskusteltu osallistujien motiiveista toimia vapaaehtoisena vertaisvalmentajana. Motiiveiksi on mainittu mielekäs toiminnan sisältö, ihmissuhteet, uuden oppiminen, halu auttaa muita sekä vertaistuen tarjoaminen nuoremmille eläkeläisille. Myös yhdistysnäkökulma on tullut esille. Uudenlaista toimintaa on haluttu käynnistää, koska on koettu, että yhdistys on tarvinnut ”nuorennusleikkausta” ja uusia eläkeläisiä innostavaa toimintaa.

Koulutuksen käyneillä vertaisvalmentajilla on ollut käytössä valmennusmateriaalit ja kouluttajien tuki ryhmän käynnistämiseksi. Moni ryhmä jäi hyvistä aikeista huolimatta toteutumatta. Syitä ovat olleet koronan aiheuttamat kokoontumisrajoitukset, ohjaajaparin puute, haasteet osallistujien tavoittamisessa sekä muutokset vapaaehtoisten jakamisessa.

Merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa

Suurelle osalle vapaaehtoistoiminta Elämäni eläkevuodet -valmennuksen parissa on tarjonnut hauskaa yhdessäoloa, uusia ystäviä, vastuuta, iloa sekä hyvän mielen. Vapaaehtoisena toimiminen on koettu merkitykselliseksi. Se on tuonut oivalluksia myös vapaaehtoisen omaan arkeen. Lisäksi moni on kokenut, että on voinut olla toisille avuksi.

”Vertaisvalmentajana toimiminen on antanut haastetta itselle, tuonut säännöllisyyttä ja sisältöä elämään.”

Uusi elämänvaihe on mahdollisuuksien ajanjakso, jonka voi ja joka kannattaa käyttää oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Vaikka hankkeemme ei saanut jatkorahoitusta, toiminta jatkuu edelleen vapaaehtoisten ja ammattilaisten ohjaamisessa valmennusryhmissä eri puolilla Suomea. Tervetuloa mukaan toimintaan! www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus

Sydämellinen kiitos kaikille hankkeissamme mukana olleille vapaaehtoisille ja yhteistyökumppaneille.

Artikkelin kirjoittajat

Timo Vuori, Rohkeasti seniori -hankkeen koordinaattori

Henri Kontkin, Rohkeasti seniori -hankkeen suunnittelija

Taru Tanskanen, Elämäni eläkevuodet -hankkeen suunnittelija

Rohkeasti seniori -hankkeen kiitokset

TEKSTI: TIMO VUORI, HENRI KONTKIN JA AKU LEHTONEN

KUVAT: TIMO VUORI JA MIKKO MÄNTYNIEMI

ELÄKKEELLE SIIRTYVIÄ tai sitä suunnittelevia tavoittanut Rohkeasti seniori -hanke on tuonut vuodesta 2019 uusia ulottuvuuksia senioriliiton näkyvyyteen ja perustoimintaan.

Hankkeen keskeisiä toimintamuotoja ovat olleet maksuttomat Rohkeasti eläkkeelle - ja senioriksi -kursit, etsivä työ sekä senioriyhdistysten toteuttamat matalan kynnyksen tapahtumat. Toimintavuosiensa aikana hanke toteutti yhteensä 63 kurssia sekä kolme suurempaa yleisötilaisuutta. Kurseille on osallistunut yli tuhat ihmistä eri puolilla Suomea.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA ei myöntänyt Rohkeasti seniorille jatkorahoitusta. Tämän seurauksena hankkeen toiminta nyky muodossaan päättyi toukokuun lopussa.

Hankkeen toimintavuosiensa aikana tukemat matalan kynnyksen tapahtumat ovat olleet oivia mahdollisuuksia toteuttaa monipuolisempaa vapaaehtoistyötä senioriyhdistyksissä. Näin on voitu toteuttaa yhteisiä tilaisuuksia, jotka on suunnattu etenkin eläkkeelle siirtyville tai sitä suunnitteleville. Matalan kynnyksen tapahtumissa on kolmen toimintavuoden aikana kohdattu ihmisiä yli 55 000 kertaa. Osa heistä on matalan kynnyksen tapahtumien kautta löytänyt uutta mielekästä sisältöä eläkevuosiinsa.

-Olemme huomanneet, että järjestöaktiivien oma kekseliäisyys onkin yksi parhaista keinoista tuottaa tapahtumia, jotka onnistuvat puhuttelemaan senioreita. Kun ymmärrys kohderyhmän tarpeista löytyy järjestäjältä itseltään, on tapahtuman onnistuminen pitkälti taattu, kertoo hanketta koordinoitun **Timo Vuori**.

Hankkeen toimintavuosina on välissä alkaneen pandemiankin seurauksena syntynyt uusia tapoja kohdata kohderyhmää. Kun perinteiset, kasvokkain kohtaami-

set ovat olleet vaikeita toteuttaa, etätoiminta ja sen eri muodot ovat tulleet korvaavina tilalle.

-Toivottavasti etätoiminnan hyötyjä matalan kynnyksen toiminnalle ja ihmisten tavoittamiselle tunnustetaan jatkossakin, toteaa etätoimintaa kehittänyt Aku Lehtonen.

Järjestämiemme keskustelutilaisuuksien ja kurssien kautta on voitu kohdata yhdessä merkittävää elämän taitekohtaa eri näkökulmista ja opittu tunnistamaan siihen liittyviä riskejä. Hankaliakin kysymyksiä ja kipukohtia on luottamuksellisesti voitu yhdessä ja vertaistuellisesti käsitellä.

-Monille vastikään eläköityneille kurssilaisillemme on tullut yllätyksenä esimerkiksi suuri muutos vapaaajan määrässä. Muutos on merkittävä myös päivittäisissä tapaamisissa toisten kanssa, kun työyhteisö jää eläkkeelle siirryttäessä taakse, kuvaa hankesuunnittelijana toiminut **Henri Kontkin**.

Kursseilla useimmiten esiin nousevat kysymykset ovat koskeneet esimerkiksi eläkepäivien viettoon kohdistettuja odotuksia, muutokseen valmistautumista ja mielekkään arjen rakentamista. Elämänmuutoksen keskellä on usein tarvetta tuelle, mutta sen määrä ja tarkempi rajaaminen on hyvin yksilöllistä.

Oli kyse sitten kurssien järjestämisestä tai sitten vapaaehtoisten aktiiviemme kouluttamisesta, hanke on opettanut paljon ja toiminut edistyksenä myös senioriliitolle.

Professori **Jorma Uotinen** kävi puhumassa yli 20 hankkeen kurssilla. Uotisen puheenvuoron kenties tärkein sanoma oli nauttia tästä käsillä olevasta hetkestä ja tehdä niitä asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää.

Kolmevuotisen hankkeen päättyessä hanketiimi tahtoo kiittää kaikkia Rohkeasti seniorin toimintaa edistäneitä senioriliiton vapaaehtoisia sekä yhteistyökumppaneita. Ilman teitä hanke ei olisi onnistunut tavoitteissaan. STEAa kiitämme taloudellisesta tuesta, jonka avulla hanke oli mahdollista toteuttaa onnistuneesti.



Usealla Rohkeasti eläkkeelle -kurssilla muutoksesta ja sopeutumisesta puhunut työyhteisövalmentaja Anna Pykkänen toi kurssilaisille uusia ajatuksia muun muassa eläkeajan arjen rakentamiseen itsensä näköiseksi.



Hanketiimiin kuuluneet Henri Kontkin (vas.), Timo Vuori ja Aku Lehtonen senioriliiton 50-vuotisjuhlareiteilyllä toukokuussa 2022.



Senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari on toiminut Rohkeasti seniori -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtajana. Senioriliiton Vuoden senioriksi vastikään palkittua Tuulikki Petäjaniemeä puolestaan on kuultu usealla kurssilla puhujana aiheenaan vapaaehtoistyön mahdollisuudet. Kuva on otettu Järvenpään Rohkeasti eläkkeelle -kurssilta marraskuussa 2019.

Kansallinen Sivistysliitto kouluttaa meitä

Kansallinen Sivistysliitto, tuttavallisemmin Kansio, tarjoaa koulutusta ja koulutustukea jäsenjärjestöilleen ja niiden jäsenille.

KUVAT: ESSI JÄÄLINNA TEKSTI: PIA NYMAN

KANSIO ON vapaan sivistystyön ja aikuiskoulutuksen parissa toimiva opintokeskus, joka edistää kansalaisvaikuttamis- ja demokratiaaitoja sekä elinikäistä oppimista.

Kansio tarjoaa lyhyt- ja pitkäkestoista koulutusta vaikuttamisesta ja järjestötoiminnasta kiinnostuneille. Koulustoiminnallaan Kansio edistää yhteiskunnallisen vaikuttamisen, sivistyksen ja kansanvallan kehitystä.

Kansion kursseille voi ilmoittautua jokainen senioriliiton jäsen, joka on kiinnostunut asiasta. Kurssitarjonta löytyy Kansion www-sivulta, kansio.fi.

Kurssien lisäksi Kansio järjestää räätälöityä koulutusta jäsenjärjestöilleen. Kansiolta on kaksi toimipistettä, Helsingissä ja Mikkelissä.

Kansion työntekijät ovat kouluttamisen ammattilaisia

Kansiolta työskentelee kuusi työntekijää, joita piirit ja myös paikallisyhdistykset voivat kysyä kouluttamaan jäseniään.

Jokaisella työntekijällä on oma asiantuntemusalanansa ja he työskentelevät eri puolilla Suomea. Työntekijät yhteistyötietoineen on kuvattu viereisessä kuvagalleriassa.

Kansion jäsenet saavat koulutustukea

Senioriliitto ja sen piirit ovat Kansallisen Sivistysliiton jäsenjärjestöjä. Tämän johdosta Kansion kouluttajat tulevat pyydettäessä mukaan tapahtumiimme kouluttamaan.

Kansio välittää liitolle ja sen piireille myös opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää koulutustukea, joka on tällä hetkellä 20 euroa/ pidetty koulutustunti etukäteen hyväksytyyn koulutussuunnitelman mukaiseen koulustoimintaan.

Tuki raportoidaan ns. tiramisu -raportointijärjestelmällä. Jokaisessa senioripiirissä ja liitossa on tätä varten nimetty Kansio-vastaava.



Veli-Pekka Manninen

Koulutuspäällikko

Järjestötoiminta, vaalikampanjointi, materiaalityönteko

veli-pekka.manninen@kansio.fi

040 050 8857



Jyrki Selenius

Koulutussuunnittelija

Järjestötoiminta, vaalikampanjointi

jyrki.selenius@kansio.fi

050 305 7477



Niilo Nissinen

Koulutussuunnittelija

Järjestötoiminta, viestintä- ja esiintymistaidot

niilo.nissinen@kansio.fi

0400 183 238



Jouni Markkanen

Koulutussuunnittelija

Viestintä, kunta-asiat, Eurooppatapahtumat, digitaaliset

jouni.markkanen@kansio.fi

040 542 9514



Essi Jäälinna

Projektityöntekijä

Viestintätaidot

essi.jaalinna@kansio.fi

040 822 4215



Annika Kokko

Päsihteeri, Opintojohtaja

Yleisjohto, kunta-asiat, vaikuttaminen ja kampanjointi

annika.kokko@kansio.fi

044 273 1967



Henna Aunisto

Koulutussuunnittelija

Kurssitoiminta ja -tilitykset

henna.aunisto@kansio.fi

050 567 9116

Telan teesit: kestäviä ratkaisuja ja ideoita tulevaan

Telan yhteiskuntavaikuttamisen päällikkö Janne Pelkonen kantoi pöydälle nipun vihkosia. Ne sisälsivät Telan vaalitavoitteet vuodelle 2023. Kansien auringonkeltainen väri enteili hyvää - eikä ennusmerkki ollut väärässä.

TEKSTI: ANNELI VELHO

JANNE PELKOSEN ja yhteiskuntavaikuttamisen asiantuntija **Turkka Sinisalon** laatima vihkonen, Kestäviä ratkaisuja ikääntyvälle Suomelle, on napakka ja selkeä vaalivaikuttamisen peruspaketti. Se tarjoaa taustoitusta ja ratkaisuja yhteiskunnallisten vaikuttajien ja päätöksentekijöiden käyttöön.

– Millaiset ovat seuraavaa hallitusta ohjaavat eläkekirjaukset? Loka-marraskuussa tulee seuraava PTS eli Eläketurvakeskuksen pitkän aikavälin laskelma. Se, miten laskelma otetaan vastaan, tulee määrittämään asenteen, jolla eläkkeistä puhutaan vaalien lähestyessä, Pelkonen kertoo alustuksensa taustaksi.

– Tämä on ensimmäinen kerta, kun Tela on koonnut vaaliteesinsä julkaisuksi. Valitsimme tarkastelun kehykseksi väestön ikääntymisen. Suomen väestö alkaa nykyinen vähentyä jo 2030-luvulla. Toivomme, että nämä teesit herättävät ajatuksia ja keskustelua ikääntyvän yhteiskunnan kestävästä tulevaisuudesta.

– En usko, että politiikkapuolella on halua lähteä suuriin kokonaisuudistuksiin. Työmarkkinaosapuolet taas pohtivat vielä omia tulokulmiaan. Sijoitukset ovat menneet varsin hyvin pitkällä aikavälillä, ja työllisyyskin on parantunut. Inflaatio nostaa nyt menopuolta ainakin lyhyellä aikavälillä. Nettomaahanmuutto lisääntyi hiukan korona-aikana, mutta alentunut syntyvyys ei ole juuri palautunut. Maksupainetta on tietysti olemassa edelleen väestömuutoksen johdosta, mutta ei nyt, vaan vuosikymmenten päässä.

– Puhutaan viiden prosentin vuosi-inflaatiosta, joka on mahdollisesti jopa kasvava. Esimerkiksi se tulee olemaan iso kysymys. Teimme pistemäisen selvityksen Telassa, jossa vertasimme eläkeläisen kulutuskoria ja keskimääräistä kulutuskoria. Vuonna 2021 niissä oli sama inflaatio.

Pelkonen alustuksessa on selvä positiivinen ja ratkaisukeskeinen viire: ikääntyvän yhteiskunnan haasteet ovat voitettavissa. Tulevaisuuteen voi vaikuttaa, ja mahdollisuudet myönteiseen kehitykseen ovat hyvät. On tuettava kehityskulkuja, joilla voidaan torjua väestömuutoksen negatiivisia vaikutuksia.

Selviytymisstrategia: kestävä väestöpolitiikka

Jos kaikki jatkuu entisellään, niin olemme lähivuosina väkiluvultamme ja taloudeltamme Pohjoismaiden pienin valtio Islannin jälkeen.

– Kestävä väestöpolitiikka voi olla osa ikääntyvän Suomen selviytymisstrategiaa, toteaa Janne Pelkonen.

Pandemian aikana syntyvyys oli hiukan noussut, mutta nyt tilanne on jälleen menossa ehkä huonompaan suuntaan. Hyvää kehitystä pitäisi tukea kunnianhimoisella lapsi- ja perhepolitiikalla. Myös työ- ja opiskeluperusteista maahanmuuttoa on edistettävä nykyistä kunnianhimoisemmin. Nämä toimet tulee suhteuttaa uuteen väestöhaasteeseen.

– Kun työikäisen väestön määrä saadaan kasvuun, niin se auttaa sekä eläketurvan rahoituksessa että julkisen sektorin kestävyysvajeen hallinnassa.



Selviytymisstrategia: eläkesijoitusten riskitason maltillinen kasvattaminen

Jos eläkesijoitusten tuotot saataisiin kasvamaan yhdellä prosenttiyksiköllä vuodessa, niin maksupaine pieneneisi noin kahdella prosenttiyksiköllä.

Työeläkerahastojen reaalityttö on ollut viimeisen 25 vuoden ajanjaksolla 4,6 prosenttia vuodessa. Eläkerahastojen tuottoja tarvitaan kuitenkin lisää, jotta voitaisiin vastata paremmin eläkemaksujen nousupaineeseen.

Työeläkesijoitusten pitkän aikavälin tuotto-odotusten nostaminen edellyttäisi työeläkevakuuttajien riskinotto- ja riskinkantokyvyn vahvistamista. Työeläkesijoitamista koskevaan sääntelyyn on mahdollista vaikuttaa kansallisesti, ja sijoitusten riskitasoa tulisi kasvattaa maltillisesti, jolloin saataisiin vahvistettua työeläkkeiden rahoitusta.

– Mutta maltti on valttia. Kannattaa pitää mielessä suhteellisuudentaju siinä, mitä voidaan tehdä niin, että

työeläkkeen peruseriaatteista, kuten luvatussa eläkkeestä, pystytään samalla pitämään kiinni, Pelkonen toteaa.

Selviytymisstrategia: pidetään järjestelmän kulmakivet kunnossa

Kotimaisten ja kansainvälisten arvioiden mukaan Suomen työeläkejärjestelmä on perustaltaan hyvässä kunnossa. Hajautettu työeläkejärjestelmä varmistaa parhaiten sen, että eläkevaroja käytetään vain työeläkkeiden rahoittamiseen. Eläkesijoitusten tuoton ei tule jatkossakaan vaikuttaa lakisääteisesti määräytyvän eläkkeen suuruuteen.

Työeläkejärjestelmän kulmakivet toimivat hyvän eläketurvan perustana tulevaisuudessakin:

- Työeläke perustuu ansioihin, on lakisääteinen ja kertyy automaattisesti.



- Työeläkevakuutus turvaa toimeentulon vanhuuden, työkyvyttömyyden ja perheen huoltajan kuoleman varalta.
- Ansaistu eläke säilyttää arvonsa ja kuuluu omaisuusosuuden piiriin.
- Eläke kertyy samoin perustein kaikesta työstä.
- Rahoitusvastuu on pääosin työnantajilla ja työntekijöillä.
- Työeläkevarat ovat osa työeläkkeiden rahoitusta.
- Työeläkkeiden toimeenpano ja eläkevarojen hoito on hajautettu usealle eri työeläkevakuuttajalle.
- Yksityisalojen työeläkevakuuttajat kilpailevat keskenään.
- Eläkejärjestelmää koskevia uudistuksia on hyvä pohtia pitkäjänteisesti ja vastuullisesti.
- Toivomme, että esittämiemme ratkaisujen kautta syntyisi hyvä kehä, joka vahvistaisi paitsi työeläkkeiden rahoitusta niin myös koko hyvinvointiyhteiskunnan kestävyttä moninaisten haasteiden edessä.

Pohdinnassa olevia kehitysideoita

Janne Pelkosen alustuksen jälkeen Telan analyttikko Kimmo Koivurinne kertoi keinovalikoimasta, jolla voidaan parantaa työeläkkeiden ja osin koko hyvinvointiyhteiskunnan rahoituspohjaa.

- Syntyvyyttä on vaikea nostaa, mutta ei varmasti mahdotonta (sosioekonomiset erot taustalla).
- Työperäinen maahanmuutto on nopeampi keino tukea työikäisten määrää.
- Työllisyysuudistukset ja kuntoutus (myös työurien pidentäminen).

- Sijoitustuottojen kohentaminen (ilman riskitason säätöä) on hankala lisätä sijoitustuottoja).
- TyEL-maksun nostaminen (voidaan vaikuttaa, mutta ei välttämättä haluta vaikuttaa).

– Poliitikot voivat vaikuttaa siihen, että täällä kannattaa ja on mukava tehdä työtä, ja että Suomeen kannattaa sijoittaa, Koivurinne toteaa.

– Työeläkevarat ovat tuottaneet viimeiset 10 vuotta keskimäärin 7,3 prosenttia vuosittain, reaalisesti 6,1 prosenttia. Vuodelle 2022 osattiin odottaa epävarmuutta. Inflaatio kohosi voimakkaasti koronan jäljiltä ja osakeindeksit olivat nousseet pitkään. Vuoden 2022 ensimmäinen kvartaali on mennyt maailmantilanne huomioiden melko kuivin jaloin, mutta epävarmuus tulee jatkuamaan, Koivurinne summaa tämänhetkisen tilanteen.

Tela 16.2.2022: Näkykö inflaatio eri tavalla eläkeläisen kulutuskorissa?

bit.ly/tela_elakelaisen_kulutuskori

Janne Pelkonen
yhteiskuntavaikuttamisen päällikkö
janne.pelkonen@tela.fi
050 559 5894

Kimmo Koivurinne
analyttikko
kimmo.koivurinne@tela.fi
044 364 2324



Kansallinen senioriliitto ry

Kansallinen senioriliitto ry

Rantaloma Rodokselle

Hotelli: Mercure Hotel Rhodes Alexia****

Täysin uusittu hotelli Rodoksen kaupungissa joka sijaitsee vain noin 50 metriä uimarannasta.



Rodoksen lämpöön - lennot suoraan Tampereelta Air Balticilla

Lähde Kansallisen senioriliiton rantalomalle Kreikan suosituille Rodoksen saarelle. AirBalticin suorat lennot Tampereelta vievät sinut edullisesti ja mukavasti nauttimaan viikon mittaisesta aurinkolomasta. Varaa nyt ja lähde nauttimaan unelmien rantalomasta kauniilla Rodoksella!

Matkakoikien kautta varaat helpon ja turvallisen matkapaketin Rodokselle. Lentojen lisäksi hintaan sisältyy majoitus hyvätasoisessa hotellissa, retki Lindosiin, viiniretki sekä kreikkalainen ilta, lentokenttäkuljetukset, matkatavarat lennolla sekä suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa. Matkan kesto on yksi viikko. Mukana myös senioriliiton edustaja!

Rantaloma Rodokselle Tampereelta, 8 pv
4.10. - 11.10.2023

AirBalticin lentoaikataulu:

Tampere - Rodos 07:30 - 11:30
Rodos - Tampere 12:10 - 16:20

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Tampere-Rodos-Tampere AirBalticilla
- Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Kuljetukset kohteessa
- Suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa
- Retket (Lindos, viiniretki) sekä kreikkalainen ilta

Lisämaksusta:

Yhden hengen huone, +200€
Lindos sisäänpääsymaksu 12 €/hlö
(maksu paikan päällä)

MATKAPOJAT

www.matkapojat.fi/erikoismatkat/kansallinensenioriliitto
ryhmat.tampere@matkapojat.fi
MYYN TIPALVELU 0102323200

Karjalaisten laulu raikui Lappeenrannassa

Lappeenrannan seniorit juhlisti 50-vuotista taivaltaan 7. toukokuuta juhلالounaalla Lappeenrannan Upseerikerholla.

TEKSTI: BIRGITTA STJERNVALL-JÄRVI
KUVAT: JAAKKO VENESOJA JA TUULA LINDH

YHDISTYKSEN PUHEENJOHTAJA Birgitta Stjernvall-Järvi toivotti juhlayleisön tervetulleeksi ja otti esille joitakin tapahtumia vuosikymmenten varrelta. Eräs tällainen oli, kun yhdistys sai 1980-luvulla oman lipun. Se nähtiin juhlassa Suomen lipun ja Kansallisen senioriliiton lipun rinnalla.

Lappeenrannan kaupunkia tilaisuudessa edusti valtuuston ensimmäinen varapuheenjohtaja **Jyri Hänni-**



Yhdistyksen puheenjohtaja Birgitta Stjernvall-Järvi pitämässä tervetuliaispuhetta.

nen, joka toi lahjaksi yhdistykselle kaupungin viirin. Puheessaan hän kertoi Lappeenrannan varautuvan muutoksiin monin tavoin. Vaikka varautuminen tapahtuu paljolti erilaisten uhkakuvien kautta, on päätöksiä tehtäessä samalla katsottava rohkeasti tulevaisuuteen. Epävarmuuden lisääntyessä asioiden tarkastelemisen aikajänne on laajentunut. Hänen mukaansa historia kiinnostaa, ja sieltä haetaan ratkaisuja, oppeja ja ymmärrystä tulevaan.

Etelä-Karjalan kansallisen senioripiirin tervehdyksen esitti piirin puheenjohtaja **Nyky Vanhanen**. Hän kiitti Lappeenrannan yhdistystä monipuolisesta ja aktiivisesta toiminnasta. Piiriin kuuluu Lappeenrannan lisäksi kolme muuta yhdistystä: Imatra, Luumäki ja Savitaipale. Tervehdyksensä lähetti yhdistyksen kunniapuheenjohtaja **Reima Perentz**, joka oli estynyt saapumaan tilaisuuteen.

Yhteisö tukena arjessa

Juhlapuheen esitti Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina**. Puheessaan hän toi esille, kuinka pandemian aikana senioriliiton toimintaa on kuitenkin pystytty pitämään aktiivisesti yllä. Tainan mukaan yhteisöön kuulumisen ja henkinen tuki ovat olleet tärkeä arjen selviytymisessä. Juhlapuheessa nousi esille Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Taina korosti, kuinka me olemme saaneet perinnöksi vapaan maan, ja kuinka osaamme antaa sille nyt entistä suuremman arvon. Vanhempiemme kokemuksiin nojaten voimme tukea nuorempia sukupolvia, ja korostaa heille isänmaan, demokratian ja sananvapauden tärkeyttä.

Anneli Taina nosti esiin myös hyvinvointialueiden perustamisen. Senioriliiton, piirien ja yhdistysten tehtävänä on tuoda esiin ikäihmisten tarpeet ja odotukset sekä tehdä ehdotuksia palvelujen kehittämiseksi. Tarvitaan toimintaa ja aktiivista edunvalvontaa. Puheensa Taina päät-



Seppo Hovi ja Hannu Lehtonen saapuvat esiintymään Upseerikerhon juhlasaliin.

ti toivoen, että tulevat vuosikymmenet tuovat mukanaan toiminnan iloa, sosiaalista kanssakäymistä sekä vastuuta toinen toisistamme, kotikunnastamme ja maastamme.

Juhlayleisö sai puheiden ja lounaan ohella nauttia **Seppo Hovin** ja **Hannu Lehtosen** esittämästä musiikista vuosikymmenten varrelta. Seppo Hovin kertomat anekdootit nivoutuivat luontevasti esitettyyn musiikkiin. Juhla päättyi yhteisesti laulettuun *Karjalaisten lauluun*.

Historiikki julkaistiin 50-vuotisjuhlassa

Lappeenrannan seniorit ry:n 50-vuotishistoriikki "Iloista yhdessäoloa", Senioritoimintaa 50 vuotta julkistettiin yhdistyksen 50-vuotisjuhlassa. Historiikin on kirjoittanut Birgitta Stjernvall-Järvi. Runsaasti kuvitettu kirja käsittää 123 sivua, ja yhdistyksen jäsenet saavat sen jäsenetuna. Kirja on myös mahdollista ostaa yhdistykseltä.

"Korkea elinikä on etuoikeus"

Vuonna 1982 perustettu Tuusulan seniorit ry juhli 40 toimintavuottaan 5. toukokuuta yli sadan hengen voimin.

TEKSTI: TUULIKKI PETÄJÄNIEMI
KUVAT: LAURI MATIKKA, TUULIKKI PETÄJÄNIEMI

HANNU HARTALAN alkusoiton jälkeen yhdistystä onnittelivat Tuusulan kunta, Tuusulan seurakunta, Kansallinen senioriliitto ja Uudenmaan kansallinen senioripiiri.

Tuusulan senioreiden puheenjohtaja **Leena Mäkelä** korosti puheessaan tavoitetta ikäihmisten arvostuksen nostamisesta suomalaisessa yhteiskunnassa. Mäkelän sanoin "elinään nouseminen on vauraiden ja vakaiden maiden etuoikeus, josta pitäisi olla ylpeä".

Viihdekuoro Essujen lauluryhmän esityksen jälkeen oli vuorossa uutisankkuri, toimittaja **Jaakko Loikkasen** juhlapuhe, jonka aikana hän taustoitti ja näytti uutisvideoita 40 vuodelta.

Politiikasta ja taloudesta Loikkanen palautti mieliimme **Mauno Koiviston** tulon presidentiksi, 1990-luvun alun devalvaation, ja sen aiheuttaman velkataakan yrityksille ja yksittäisille ihmisille, Nokian nousun ja talousuuman sekä **Timo Soinin** "jytyn".

Kansainvälisistä tapahtumista esillä olivat Berliinin muurin murtuminen ja New Yorkin kaksoistornien romahtaminen terrori-iskun seurauksena. Urheilun huipuhetkistä näimme videon muun muassa Leijonien MM-kullasta 1995. Tuoreessa muistissa ovat koronapandemia ja valmiuslain käyttöönotto, helmikuussa alkanut Ukrainan sota ja todennäköinen Suomen Nato-hakemus.

Juhlissa jaettiin myös ansiomerkkejä yhdistyksen aktiivisille toimijoille. Kultaisen ansiomerkin sai esitteiden

suunnittelijana sekä senioripiirin nettivastaavana toiminut **Lauri Matikka**. Hopeisen ansiomerkin saivat hallituksen jäsen, tapahtumavastaava **Lea Sirola** sekä hallituksen jäsen, jäsenrekisterivastaava **Erkki Helminen**. Pronssiset ansiomerkit jaettiin 16 aktiiviselle seniorille.

Lopuksi osallistujat yhtyivät Leena Mäkelän puheessa, ja myös **Irja Askolan** runossa *Ikä on pääoma*, esiin tulleeseen ajatukseen ikäihmisten arvostuksen nostamisesta laulamalla yhdessä *Arvon mekin ansaitsemme*. Nämä sanat jäivät soimaan, kun voimaantuneina poistuimme juhlapaikalta.



Ansiomerkkien saajat vasemmalta Lauri Matikka, Lea Sirola ja Erkki Helminen.



Jaakko Loikkanen sai muistoksi käynnistään Tuusula-lampaan.



Juhlavaki lauloi yhdessä "Arvon mekin ansaitsemme".

Koukussa kuorolauluun

Kuopion seniorikuoron 50-vuotis-juhlakonsertin juontajaksi saatiin Ylen Aamu-tv:stä tuttu kuopiolaislähtöinen Anna Lehmusvesi.

TEKSTI: LEENA TURUNEN KUVAT: HEIKKI SUHONEN

SENIORIKUORON HUHTIKUINEN juhlakonsertti Kuopion Eelim-salissa oli ohjelmaltaan monipuolinen katsaus kuoron 50-vuotiseen historiaan. Mukana oli musiikkia eri aikakausilta alkaen kuorolainen Riitta Hämeen-Anttilan sävellyksestä *Laulun voima*, jatkuen **Rauno Lehtisen** musiikista **P. J. Hannikaiseen**, **Heikki Klemettiin**, **Franz Leháriin** ja **Anton Bruckneriin**. Konsertin päätteeksi kuultiin *Orjien kuoro Giuseppe Verdin* oopperasta *Nabucco*. Kuoroa johti kanttori ja kuoronjohtaja **Mirja-Liisa Liukko**.

Kuoron vieraana esiintyi **Marjut Rannankarin** johtama Haapaniemen musiikkiluokkien viidennen luokan kuoro, joka lauloi muun muassa yhdessä seniorikuoron kanssa **Jouko Tolosen** sovituksen **J. Kappelin** sävellyksestä *Kallavesj*, **Aarne Jalkasen** sanoin. Musiikkiluokkien kuoron ohjelmassa oli lisäksi pari viehättävää pikkulaulua, *Ystävän laulu* ja *Rinnakkain*.

Konsertin esiintyjä olivat myös kuopiolainen Vahtivuoren kamariorkesteri, jonka ohjelmistossa oli muun muassa **Oskar Merikannon** *Juhlapoloneesi* ja **Karel**

Anna Lehmusvesi juontaa.



Kiitosten aika. Anna Lehmusvesi (vas.), Mirja-Liisa Liukko ja Marjut Rannankari.

Komzákin *Fideles Wien*. Oskar Merikannon duettoja esittivät kuorolaiset **Marja-Leena Vuori** ja **Unto Holopainen**, pianosäestyksestä vastasi **Auvo Mikkonen**.

Seniorikuoron juhlapäivä jatkui yhteisen juhlaillallisen merkeissä. Illan mittaan kuultiin runsaasti kuorolaisten järjestämää ohjelmaa, pääosin eri kokoonpanojen esittämää musiikkiohjelmaa. Illan aikana tuli monissa puheenvuoroissa esille se vanha totuus, että kuorolaisuus pitää virkeänä ja antaa elämään sisältöä.

Esiintymisten lähestyessä pakerreretaan uuden oppimiseksi, ja konsertti on yhdessä koettu elämys.

Kuorolaisuus on monille muutakin kuin yhteisiä harjoituksia ja esiintymisiä. Vuosia, jopa vuosikymmeniä jatkunut kuorolaisuus on avannut monille silmiä ja korvia musiikin rikkaaseen maailmaan: moni on jäänyt elinikäiseen "kuorolaulun koukkuun" tai saanut innostusta opiskella laulua tai jatkaa soittoharjoituksia vielä vanhemmallakin iällä.

Virkeä yhdistystoiminta tuo kaupunkiin voimaa

TEKSTI JA KUVAT: ISMO KIVISTÖ

MIKKELIN SEUDUN kansallinen eläkeläisseura perustettiin 54 perustajajäsenen voimin 19.2.1972. Yhdistyksen nimi muuttui vuonna 1999 Mikkelin kansalliset seniorit ry:ksi. Yhdistyksen 50-vuotisjuhlapäivää vietettiin keväisenä lauantaina 9. huhtikuuta.

Juhlapäivän vietto aloitettiin aamupäivällä laskeamalla kukkavihko kunniapuheenjohtaja Aira Saarenmaan haudalle. Iltapäivällä Ravintola Mikaelissa järjestettyyn juhlaan osallistui 77 henkilöä.

Puheenjohtaja Ritva Kilpeläisen tervetulosanojen jälkeen kaupunginjohtaja Timo Halonen totesi tervehdyksessään, että kaupungille hyvin merkityksellinen yhdistystoiminta tuo aktiviteetteja ja yhteisöllisyyttä, mikä merkitsee voimaa.

Juhlapuheessaan Antti Häkkänen kertoi, että päätäjät Suomessa joutuvat asettamaan turvallisuuden tärkeysjärjestyksessä etusijalle viimeistään tänä ke-

väänä. Tulevina vuosina tarvitaan lisää resursseja terveystoimeen. Parhaat ideat ja ratkaisut syntyvät paikallisesti omalla paikkakunnalla. Virkeää elämäntapaa ja ihmisten vastuuta itsestä ja toisista tulee tukea.

Senioriliiton tervehdyksessä toiminnanjohtaja Maarit Kuikka esitti, että Mikkelin kansalliset seniorit on aikaansaava yhdistys: vaikuttamistyö on aktiivista, useita Rohkeasti seniори-hankkeen tilaisuuksia on järjestetty, on pidetty huolta jäsenistön digitaidoista eikä kulttuuriakaan ole unohdettu.

Puheiden lomassa kuultiin SeSam-kvartetin lauluesitykset, muun muassa Paciuksen Suomenlaulu ja Kuoppamäen Tyttö kuin kansanlaulu. Jousikvartetti Heleän esitykseen kuului useita kappaleita juhlavasta Sibeliuksen Andante Festivosta kepeään Säkkijärven polkkaan. Ohjelman jälkeen päästiin nauttimaan buffet-pöydän herkuista. Juhlatunnelmaa jatkettiin illalla Katri Helenan koskettavalla konsertilla.



Loviisan seniorit juhlivat tasavuosia

TEKSTI JA KUVAT: IRMELI THOMASSON

LOVIISAN SENIOREIDEN jäsenten merkkipuosisia juhliittiin 10. toukokuuta. Kutsun saivat 36 jäsentä, jotka täyttivät tasavuosia (70, 75, 80, 85, 90). Juhlat pidettiin Loviisan seurahuoneella kakkukahvein. Tilaisuus oli avoin myös muille seuran jäsenille.

Juhlan avasi seuran puheenjohtaja Petri Hyvönen onnitellen juhlijaita ja toivottaen kaikki seniorit tervetulleiksi yhteiseen juhlaan, joita ei liiemmin ole ollut parin viime vuoden aikana. Seuran edellinen puheenjohtaja Tuija-Riitta Lindholm esitti runonlausuntaa ja Harjunrinteen koulu vastasi musiikkiesityksistä. Yhteiset juhlat piristävät senioreiden arkea.



Juhlayleisö kuuntelee puheenjohtaja Petri Hyvösen juhlatervehdystä.



Juhlayleisöä Ravintola Mikaelissa.



Mikkelin kaupunginjohtaja Timo Halonen, Maarit Kuikka ja Antti Häkkänen.

Puheenjohtajana suomenmestari

Pohjois-Karjalan seniorit ylpeänä esittää: puheenjohtajamme Antti Multala on suomenmestari sekä MM-hopeamitalisti. Molemmat tittelit hän saavutti kuluneena keväänä. Jos paljastamme, että hän on harjoitellut samoilla laduilla ja ampumapenkalla kuin Kaisa Mäkäräinen, niin lajikin selviää useimmille.

TEKSTI: ANNI HONKANEN

KUVAT: MAARIT NUMMILA (KILPAILUKUVA)

JA KONTIOLAHDEN URHEILIJAT (KASVOKUVA)

PUOLUSTUSVOIMIEN EVERSTILUUTNANTTI evp. **Antti Multalalle** ovat aseet luonnollisesti työn puolesta tuttuja ja monipuolinen liikunta on ollut elämäntapa, mutta ampumahiihto kilpalajina alkoi häntä kiinnostaa vasta seniori-ikällä. Liperin Ylämyllyllä, melkein kivenheiton päässä Pärnävaaran ampumahiihtostadionista asuvalle Multalalle laji oli helppo valinta, kun harjoittelupaikat ovat äärellään.

Tasokasta hajoitusseuraa

Monesti olen hiihdellyt Joensuussa asuvan **Mäkäräisen Kaisan** kanssa samoilla laduilla. Sattuipa hän muutama kerran viereiselle radalle ampumaankin. Ampumahiihtoporukka on kuin yhtä perhettä; kaikki tuntevat toisensa, Multala kertoo harjoitteluhetkiään vuosien ajalta.

Harjoittelu tuotti kuluneena keväänä hyvää tulosta, sillä Multala voitti Kauhajoella SM-kisojen kultaa 75-vuotiaiden sarjan pikakisassa.

– Sakkoja tuli paljon, kuten muillekin kisaajille, mutta hiihtämällä kirin 3,4 sekunnin voittoon kakkoseksi tulleesta, Höytiäisen Urheilijoita edustava Multala kuvailee mestaruushetkeään.

Suomi on hänen mukaansa ainoa maa, jossa kansallisisissa kisoissa on aina sarjat 80-vuotiaisiin saakka, sekä miehille että naisille.



Puheenjohtaja Antti Multala kilpavarustuksessaan.

Verhotangot kovilla

Pari viikkoa suomenmestaruuden jälkeen ripustettiin Multalan kaulaan kotimaakunnassa Kontiolahdella jälleen arvokisamitalia, nyt peräti MM-hopeaa. Kontiolahden Urheilijat on järjestänyt vuodesta 1997 lähtien lähes joka kevät Masters-kisat eli ampumahiihdon kansainväliset ikäsarjojen mestaruuskilpailut. Osallistujia on noin 20 maasta Kanadasta ja Australiasta myöten, joten voidaan puhua maailmanmestaruustittelistä.

Masters-kisan hopea napsahti Multalalle normaali-ikäisellä, johon kuuluu neljä ammuntaa.

– Ampumasuoritus tulee vuosi vuodelta vaativammaksi. Kun notkeus ja ketteryys vähenevät iän myötä, makuulta nouseminen hidastuu ikämiehillä huomattavasti. Ampuma-asento ja -vaatimukset pysyvät kuitenkin samoina kuin nuoremmilla. Vaimoni sanoikin, että ”vanhojen ukkojen kisassa ei ole mitään katsomista!”, Multala naurattelee viitaten ylöskönyämisen hitauteen.

Nämä saavutukset eivät toki olleet Antti Multalalle ensimmäisiä, sillä hän on kolunnut kisoja myös ulkomailla, ja kilpailukausi jatkuu kesäisin ampumajuoksu-, suunnistus- ja -rullahiihtolajeina.

– Siellähän niitä verhotangossa roikkuu mitaleja rivissä, hän toteaa.



Antti Multala ampumassa makuulta Kontiolahden ampumahiihtostadionilla.

Pitkän linjan seniorityötä

Multala on ehtinyt urheilun lisäksi paneutua pian 20 vuoden verran myös senioriasioihin. Hän aloitti Liperin senioriyhdistyksessä, toimi Kansallisen senioriliiton Pohjois-Karjalan piirin puheenjohtajana ja oli Liperin vanhusneuvostossa jo ennen kuin neuvostot tulivat pakollisiksi. Hän kokee etujärjestötyön tärkeimmäksi tehtäväkseen toimiessaan nyt toista vuotta Pohjois-Karjalan seniorit ry:n puheenjohtajana.

Jäsenistölle hän on kyllä väläyttänyt myös viihdyttäjän taitojaan; Multala esiintyi trionsa ja saksofoninsa kanssa yhdistyksen puurojuhlassa joulun alla. Onpa hän luvannut tulla toistekin estradille muusikon roolissa.

Sukututkimus kiinnostaa senioreita

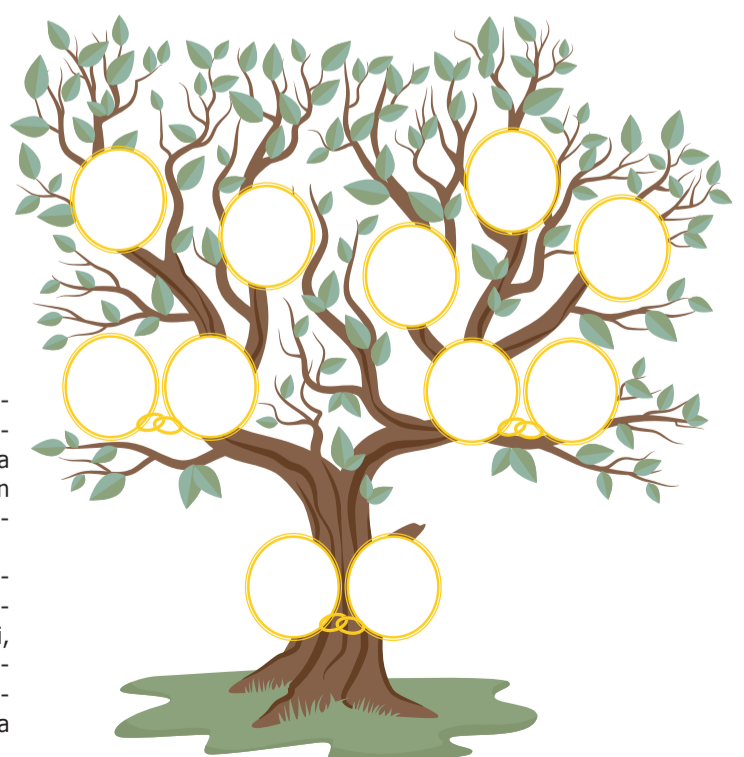
TEKSTI: MAIJA RASILA

SALON KANSALLISET seniorit on perustanut sukututkimuskerhon. Aloite perustamiseen tuli jäsenistöltä.

Ensimmäiseen sukututkimuskerhon tapamiseen osallistui 16 henkilöä. Kerhon vetäjänä toimii pitkän tutkijauran tehnyt **Martti Attila**, joka vaikuttaa myös Salon Seudun Sukututkijat ry:n hallituksen jäsenenä.

– Sukututkimus on tyypillinen eläkeikäisten harrastus, koska silloin viimeistään löytyy aikaa selvittää omia juuriaan. Sukututkijat verkostoituvat nykyään netin välityksellä jakaen tietoaan. Se helpottaa oman sukupuun rakentamista ja omien serkkujen löytämistä – tarvittaessa otetaan DNA-tutkimus avuksi. Sukututkijalla on netissä käytettävissään lähes rajattomasti digitoitua aineistoa, Attila kiteyttää.

Salon kansallisilla senioreilla on ennestäänkin vilkasta kerhotoimintaa kymmenessä liikunta- ja virkistyskerhossa. On kirjallisuuspiiri, virikekerho muistin ylläpitoon, laulukerho Ilonpissarat, keilakerho, pelikerho, kaksi kuntosalikerhoa, elokuvakerho, sauvakävelykerho ja tanssikerho.



Järvenpään seniorit isännöi piirikokousta

Järvenpään kansalliset seniorit isännöi Uudenmaan kansallisen senioripiirin sääntömääräistä kevätkokousta 18. maaliskuuta Järvenpään seurakunnan seurakuntasalissa. Osallistujia oli piirin 15 jäsenyhdistyksestä yhteensä 55.

TEKSTI: TARJA HELAMERI

KUVAT: MIRJA VAKKURI

JÄRVENPÄÄN KANSALLISTEN senioreiden puheenjohtaja ja senioripiirin hallituksen jäsen **Mirja Vakkuri** toivotti osallistujat tervetulleiksi. Hän loi katsauksen Järvenpään seurakunnan ja Järvenpään kaupungin historiaan.

Järvenpään kaupungin tervehdyksen toi valtuuston puheenjohtaja **Petri Graeffe**.

Seurakuntapastori **Krista Valtonen** toivotti osallistujat tervetulleiksi seurakunnan tiloihin.

Keskisen Uudenmaan Musiikkiopiston rehtori, musikin tohtori **Pirre Raijas** luennoi musiikin hyvinvointivaikutuksista. Musiikin kuuntelu sekä musiikin tuottaminen hidastavat muistisairauksien puhkeamista ja etenemistä.

Kokousedustajat tutustuivat lisäksi Elävän veden kappeliin, jossa nauttivat kanttori **Toni Hintsalan** urkuuokiosta sekä **Jaakko Suokkaan** tietoisuudesta.

Ennen kevätkokousta piirin puheenjohtaja **Jorma Niinistö** kutsui paikalle Senioriliiton varapuheenjohtajan, Järvenpään senioreiden jäsenen **Paavo Pelto-saaren**, joka jakoi ensimmäisen Vuoden seniori -tunnustuksen Tuusulan senioreissa toimivalle **Tuulikki Pe-ttäjäniemelle**. Erytysmaininnan sai Kauhavan kansalli-



ssa senioreissa toimiva **Carl-Gustav Karling**. Vuoden senioriyhdistys -palkinnon sai Turun kansalliset seniorit ja kunniamaininnan saivat Jyväskylän seniorit ja Kuhmoisten seniorit.

Kevätkokouksen puheenjohtajana toimi **Mirja Vakkuri** ja sihteerinä **Kirsti Karlsson**. Kokouksessa käsiteltiin ja vahvistettiin piirin vuosikertomus ja tilinpäätös vuodelta 2021 sekä toiminnantarkastajien lausunto.

Vastuuvapaus myönnettiin piirihallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Päivän päätteeksi heläytettiin komeasti yhdessä Uusmaalaisten laulu.

Järvenpään senioriyhdistys täyttää tänä vuonna 50 vuotta.

jarvenpaa.senioriyhdistys.fi/

Nokialla palkittiin senioreita

Nokian seniorit jakoi Kansallisen senioriliiton 50-vuotismitaleja ja niihin kuuluvia kunniakirjoja Virran Hiomo-salissa maaliskuussa.

TEKSTI JA KUVA: TARJA HANTTU

KANSALLINEN SENIORILIITTO vietti viime vuonna 50-vuotisjuhlavuotta. Sen kunniaksi liitto on myöntänyt juhlamitaleita seuraavin perustein:

”Kansallisen senioriliitto ry:n hallitus myöntää 2021 liiton 50-vuotisjuhlamitaleja tunnustuksena arvokkaasta toiminnasta senioritoiminnan hyväksi. Toiminnasta, jolla on ollut liitolle, piirijärjestölle tai paikalliselle yhdistykselle huomattava toiminnallinen tai taloudellinen merkitys.”

Kaupungin virkahenkilöt, joille mitali ja kunniakirja luovutettiin Nokian seniorit ry:n puolesta:

- Eero Väätäinen
- Susanna Suokas
- Asta Engström
- Jaana Neuvonen
- Riitta Hälli
- Hanna Murotie
- Erika Honkanen
- Pia Keltti
- Susanna Suokas
- Katja Uitus-Mäntylä

Läsnä Nokian seniorit ry:stä:

- Pentti Virkajärvi, puheenjohtaja
- Pirkko Hälli, kunniapuheenjohtaja
- Jorma Kuoppala, (puheenjohtaja 2016–2021)
- Raila Koskelainen, sihteeri
- Sirpa Saarenpää, taloudenhoitaja
- Tarja Hanttu, tiedottaja



Jorma Kuoppala kiitti mitalin ja kunniakirjan saaja yhdistyksen hyväksi tehdystä työstä. Kaupunginjohtaja Eero Väätäinen kiitti saajien puolesta mitaleista. Yhdistyksemme ikääntyviin kohdistetuista aktivointitoiminnosta kaupunginjohtaja kiitti pitäen sitä yhteiskunnallisesti tärkeänä, koska kaupunki ei pysty ikääntyviin kohdistuvaa työtä tässä mittakaavassa tekemään. Yhdistyksemme liikunta-aktiviteetteja ammattitaitoisine ohjaajineen pidettiin erittäin korkealaatuisina ja tärkeinä aktivoivina toimintoina. Yhdistyksen runsasta ohjelmatarjontaa mielenkiintoisine luentoaiheineen keuhuttiin erinomaiseksi.

Kansallisen Senioriliiton 50-vuotismitalien luovutuksessa olleet henkilöt 16. maaliskuuta Virran Hiomo-salissa. Vasemmalta oikealle: Pirkko Hälli, Jorma Kuoppala, Sirpa Saarenpää, Asta Engström, Pia Keltti, Erika Honkanen, Susanna Suokas, Jaana Neuvonen, Riitta Hälli, Hanna Murotie, Eero Väätäinen ja yhdistyksemme jäsenet Raila Koskelainen sekä Pentti Virkajärvi. Mitali oli myönnetty myös Miia Granathille ja Katja Uitus-Mäntylälle.

Pohjanmaalla kevätkokouksessa puhuttiin turvallisuuspolitiikasta

Porvarillisen Työn Arkiston johtajana toimiva FT Riku Keski-Rauska vieraili Pohjanmaan kansallisen senioripiirin kevätkokouksessa vieraana pitäen alustuksen nykypäivän Suomen turvallisuuspolitiikasta historiantutkijan silmin.

TEKSTI JA KUVAT TUOMO TUURI

POHJANMAAN KANSALLISEN senioripiirin kevätkokous ja toimihenkilöpäivä pidettiin Kauhajoella 29.3. Ojalan Pakarin viihtyisässä yläkerrassa. Kauhajoen kansallisten senioreiden puheenjohtaja Pauli Hautala toivotti 50-päisen osallistujajoukon tervetulleeksi. Kauhajoen kaupungin tervehdyksen toi hallituksen puheenjohtaja Urpo Paananen ja seurakunnan tervehdyksen kappalainen Jouni Niemi.

Kevätkokouksen puheenjohtajaksi valittiin Pauli Hautala. Käytiin läpi perusasiat, hyväksyttiin tilit ja toimintakertomus. Kokouksen jälkeen siirryttiin toimihenkilöpäivän ohjelmaan.

Porvarillisen Työn Arkiston johtaja, FT Riku Keski-Rauskan alustuksen mukaan asiaa on lähestyttävä pohtien, millaisia asioita on huomioitava nykyhetkessä, menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden vuorovaihtuksen yhdistelmänä.

Paljon puhutun jakkaramallin jaloista vain kaksi on enää jäljellä: itsenäinen vahva puolustus ja kansainväliset kumppanuudet. Malli muuttui 24.3., kun tapahtui Ukrainan yhtenäistyminen Venäjän hyökkäystä vastaan. Talvisodan tuntemukset pulpahtivat pintaan. Naamiot ovat olleet Keski-Rauskan mukaan jo pitemmän aikaa laskettuna, Georgian sota, Krimin ja itäisen Ukrainan valtaus ovat osoittaneet Putinin haikailusta menetetyn valta-aseman palauttamiseen.

Krimin valtauksen jälkeen Suomessa avoimesti noin 900 000 reserviläisille osoitettu kirje antoi viitettä ulospäin osoittaa, että olemme hereillä ja se oli hyvää hybervaikutusta.

Nato-asia tuli väistämättä esiin. Vuoden 2015 vaalit eivät olleet Nato-vaalit. Olisiko silloin jo pitänyt ottaa aihe keskusteluun?

Nyt on kysymys kahdesta eri asiasta, Venäjä-osaamisesta ja sen ymmärtämisestä. Vielä 2021 Suomi-Venäjä-seura syytti Suomen lehdistöä väärästä asennoitumisesta. Kriittinen arviointi kylmän sodan ajasta puuttuu.



Kokouksen puheenjohtaja Pauli Hautala.

Asenteet ovat muuttumassa ja muuttuneet. Poliittinen järjestelmämme käy paraikaa läpi prosessia, eräänlaista katarsista; puhdistautumisriittiä. Tämän riitin jälkeen voimme siirtyä uusiin turvallisuusratkaisuihin.

Alustuksen jälkeen keskusteltiin turvallisuusratkaisuista monipuolisesti.

Senioriliiton tilannetta ja kaavailuja hyvinvointialueiden yhteyksistä senioritoimintaan toi esille Margit Sasi puheenvuorossaan. Todettiin, että systeemi on vielä niin alkuvaiheessaan, että vakiokaavan mukaisia yhteyksiä ja niiden malleja on syytä kehittää tärkeysjärjestyksessä ja voimien mukaan edeten. Pohjanmaan piirin alueella on kolme hyvinvointialuetta, joilla on erilaisia tarpeita ja toimintamuotoja. Piirin yhteishenkilöt alueisiin on valittu.

Kun liiton vuoden senioriksi 2021 valittiin Tuulikki Petäjänemi, myönnettiin samassa yhteydessä kunniamaininta Kauhavan yhdistyksen Carl-Gustav Karlingille, jolle Pohjanmaan senioripiirin onnittelut esitettiin tässä tilaisuudessa.

Piirin pj Taija Hakola kannusti toimintaan ja jäsenliikkeen panostamiseen nyt, kun koronatilanne taas sallii laajemmankin toiminnan ja päätti tilaisuuden kiitoksiin ja hyvän kotimatkan toivotuksiin.



Kuvassa oikealla Carl-Gustav Karling, jolle välitettiin senioriliiton kunniamaininta.



FT Riku Keski-Rauska alustoi kokouksessa Suomen turvallisuuspolitiikasta.

Kokkolan seniorit kaupunkipuistossa

TEKSTI TAITO RINTALA KUVAT KEIJO KNUUTTILA

MISSÄ ON Suomen pisin kaupunkipuisto? Kokkolassa tietysti, ainakin kokkolalaisten mielestä. Tämän tiedon vahvisti kaupungin puutarhapäällikkö Sani Sing, joka on saanut Kokkolaan tällaisen tittelin omaavia liikuntapaikkoja jo kymmenkunta noin 10 kilometrin matkalla torilta merelle ja saarille saakka.

Tutustuminen tällaiseen puistoihmeeseen päätettiin

järjestää pikaisesti ja niinpä Roskarukan juurella olevalle grillikota-alueelle viritettiin komeat tulet ja makkarapaisto käynnistyi. Mestareina toimivat isäntä Timo Brandt ja emäntä Helinä Kanala.

Kokkolan seniorit hoitavat tänä vuonna, 30.10, piirin kirkkopyhän Kaarlelan keskiaikaisessa kirkossa. Samalla valmistaudutaan omiin 50-vuotisjuhliin. Tärkeä merkkitapaus on muistikerho Muistikon 20-vuotistaival. Kerhoa on koko ajan vetänyt Paula Korkeaniemi

Kokkolan seniorit tutustuivat kaupunkipuiston antimisiin. Päävastuun kantoivat emäntä Helinä Kanala ja isäntä Timo Brandt. Taustalla Veikko Timberg vas ja Stig Blomqvist



Kevätretkellä Itäisellä Uudellamaalla

Aurinkoisena toukokuun aamuna meitä lähti Länsi-Vantaalta joukko vireitä senioreita tutustumaan itäisen Uudenmaan upeisiin kohteisiin. Bussin täyttäneestä iloisesta puheensorinasta päätellen tätä kaikki olivat odottaneet. Kun tilauksesta retkemme osui kevään kauneimpaan ja lämpimimpään päivään.

TEKSTI JA KUVAT RISTO PYHÄLTÖ, LÄNSI-VANTAAN KANSALLISET SENIORIT RY

PITKÄN, PANDEMIAN aiheuttaman tauon jälkeen pääsimme toteuttamaan ensimmäisen retkemme. Oli hienoa päästä tuulettumaan ja tapaamaan tuttuja.

Ensimmäinen kohteemme oli Malmgårdin upea linnamainen kartano Pernajassa. Kartano on ollut Creutzin suvun omistuksessa yhtäjaksoisesti 1600-luvulta, tänään on 13. omistajapolvi vuorossa. Kohteessa oppaamme toimii itse Kreivi, kartanon nykyinen omistaja. Linnakerroksella saimme mielenkiintoisen katsauksen suvun ja tilan historiaan sekä nykypäivään. Linnakeroksen jälkeen pääsimme vielä tutustumaan tilan omaan panimoon ja puotiin. Panimossa meillä oli mahdollisuus nauttia maittavia mallasjuomia ja puodista ostaa tilan omia luomutuotteita. Ja kauppa kävi. Niin mukavaa kuin kauniissa säässä olisi ollut pidempäänkin istuskella niin oli aika siirtyä seuraavaan kohteeseemme.

Matkamme jatkui Elimäelle, kohteenamme Mustilan Viini. Aloitimme vierailumme nauttimalla maukasta lohikeittoa Mustilan Puukoululla. Nykyinen puukoulu on rakennettu vuonna 1906, itse koulu on perustettu jo vuonna 1864, ollen silloin Suomen ensimmäinen tytöille ja pojille perustettu kansakoulu. Koulussa toimi aikoinaan Suomen ensimmäinen naisopettaja Fanny Gestrin.

Lounaan yhteydessä Mustilan tilan emäntä kertoi meille viinitilan, johon myös Mustilan Puukoulu kuuluu, taustasta ja nykypäivästä. Saimme katsauksen tilan tuotteisiin ja siirryttyämme viinitilan puolelle meillä oli mahdollisuus maistella tilan tuotteita. Näyttivät maistuvan lähes kaikille retkeläisille. Tilan pienessä puodissa kävi jälleen kauppa. Olimme siis täälläkin tukemassa paikallista yritystoimintaa. Kauniista ilmasta ja rentouttavasta tauosta emme kuitenkaan voineet pitkään nauttia sillä retkemme viimeinen kohde odotti meitä.

Mutkaista tietä pitkin ajelimme viimeiseen vierailukohteeseen Strömforsin Ruukkiin, joka on yksi Suomen vanhimmista rautaruukeista. Se on perustettu jo 1600-luvun lopulla. Perillä meitä odotti itse **Virginia af Forselles**, ruukin pitkäaikainen valtiatar, Hän toimi oppaamme ja kertoi ajastaan, joka kesti lähes 60 vuotta 1700-luvun viime vuosikymmeniltä eteenpäin. Saimme kokea mielenkiintoisen matkan hänen kanssaan



Strömforsin Ruukilla oppaana toimi Virginia af Forselles.

sen ajan ruukin elämään ja tuotantomenetelmiin.

Yksi alueen nähtävyyksistä on Ruukin alueella oleva kirkko, jonka aarre on ainoa Helene Schjerfbeckin maa-laama alttaritaulu. Valitettavasti kirkko oli suljettu eikä meillä ollut mahdollisuutta nähdä tuota taideteosta.

Ohjelmamme päätteeksi vietimme yhteisen kahvihetken Ruukin alueella sijaitsevassa ravintola Fellmannissa, jonka jälkeen suuntasimme takaisin Länsi-Vantaalle uusien kokemusrikkaampina. Perille päästyämme saattoi osallistujien ilmeistä ja kommentteista todeta, että olimme tehneet hienon retken ja että olimme onnistuneet kasvattamaan yhdistyksemme jäsenten yhteenkuuluvuutta.

KIRJAT

Kirjat -palsta

Kirjavinkkejä kesäksi

Kesällä halutaan rentoutua ja irrottautua arjesta. Monille lukeminen on yksi tehokkaimmista keinoista nauttia kesäpäivistä. Näistä lukuvinkeistä saatat löytää omien mieltymyksiesi mukaisia kirjoja. Vinkit on jaoteltu kolmeen ryhmään: kotimaiset romaanit, käännskirjallisuus ja dekkarit. Suurin osa kirjoista on ilmestynyt tänä vuonna.

TEKSTI ANNELI AIROLA, RAUMAN KANSALLISET SENIORIT

Kotimaiset koukuttavat

MERJA MÄEN *Ennen lintuja* (Gummerus) on väkevä ja voimallinen evakkomatkan kuvaus. Nuori nainen, 24-vuotias Alli perheeseen, joutuu lähtemään evakko-

matkalle talvisodan jälkeen Sortavalasta Seinäjoelle. Paula Havaste tunnetaan historiallisista romaaneistaan. Hänen uutuuskirjansa *Laahus* (Gummerus) aloittaa uuden sarjan, joka vie lukijan nuijasodan pyörteisiin. Merete Mazzarella kuvaa koskettavasti veljensä vakavaa sairastumista kirjassaan *Violetti hetki* (Tammi).

PIRJO TUOMISEN lämminhenkisen romaanin *Puutalokaurungin naiset* (Tammi) tapahtumat sijoittuvat 1950-luvun Lappeenrantaan. Arkkitehti Wivi Lönnin kuolemasta tulee kuluneeksi 150 vuotta. Viime vuonna ilmestynyt Pirkko Soinisen *Valosta rakentuvat huoneet* (Bazar) kuvaa tämän merkittävän arkkitehdin elämänuraa.

Käännskirjallisuutta

TOSIASIOIHIN NOJAAVAA fiktiota edustaa **Heather Morrisin** *Kolme sisarta* (Aula & Co), joka on uskomaton selviytymistarina Auschwitzin keskitysleirin kauhuista. Marie Benedict kuvaa teoksessaan *Lady Churchill* (Sitruuna) voimakasta ja vaikutusvaltaista Winston Churchillin vaimoa, jonka tukea ja neuvoja maineikas valtiomies osasi arvostaa. Tosiasioihin nojaa myös Laura Baldinin romaani *Uuden ajan opettaja* (Bazar), jonka keskiössä on Maria Montessori. Montessori-pedagogiikka mullisti kasvatustieteet 1900-luvun alussa.

KIITETTY KIRJAILIJA **Lucinda Riley** kertoo kirjassaan *Italialainen tyttö* (Bazar) Rosannan matkustanopolilaiskujilta New Yorkin Metropolitan parrasvaloihin. Italiasta tulee myös kirjailija Viola Ardone, jonka romaani *Lasten juna* (Aula & Co) on tositahtumiin perustuva romaani Italian sotalapsista. **Natasha Lesterin** *Pariisin ompelitar* (Gummerus) on historiallista fiktiota parhaimmillaan. Romaanin tapahtumat liikkuvat kahdessa tasossa, 1940-luvun Pariisissa ja 2010-luvun New Yorkissa.



Dekkareissa on valinnan varaa

ENTISENÄ HUUMEPOLIISINA **Kale Puonti** tuntee huumet ja tietää, mistä kirjoittaa. *Aribo* (Bazar) on Pasilan Myrky -dekkarisarjan neljäs teos. Monikansallinen huumekauppa rantautuu Suomeen. **Anu Patrakkan** Rui Santos -dekkareiden tapahtumaympäristö on Portugali. *Katumuksen kallio* (Into) tutustuttaa lukijan dekkarijuonen ohella katolisen kirkon papistoon ja työtekijöihin.

SEPPÖ JOKISEN *Pahasti tehty* (Crime Time) on yksi kevään odotetuimmista dekkareista. Komisario Sakari Koskinen selvittää salaperäistä henkirikosta Tampereella. Suosittu Donna Leon vie lukijan jälleen Venetsiaan kirjassaan *Pimeillä vesillä* (Otava). Tärkeitä teemoja kirjassa ovat oikeus, kosto ja syyllisyys.

Vanhoja poikia Ilmajoen Musiikkijuhlilla

Neljä miestä tuulisella Saimaan saarella. Muistot, toiveet, syvimät surut ja hellimmät unelmat jaetaan yhdessä. Tampereen Työväen Teatterin katsomot täyttyivät yleisöstä, joka eläytyi Vanhoja poikia -näytelmään.

TEKSTI: ILMAJOEN MUSIIKKIJUHLAT
KUVA: KARI SUNNARI

HUIPPUNÄYTELIJÄT Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo ja Puntti Valtonen jakavat elämykset huiman hauskasti, myös kömpelön karheasti. Miehet kuljettavat tarinaansa parinkymmenen Junnu Vainion laulun voimin, huumori ja haikeus lyövät kättä. Jossain kääntäneen norppakin kylkeään.

– Paluumatkalla kukaan ei surrut, että tuli lähdeyttä, kertoo tunnelmista seinäjokelainen kirjaltaja, eläkeläinen Matti Virta, joka pääsi mukaan omaishoitajien järjestämälle teatteriretkelle. Bussissa nauru raikui, kun muisteltiin hauskoja kommelluksia.

– Vaikka poikia sanotaan vanhoiksi, ei se kantanut katsomoon asti. Komediallinen laulunäytelmä koostui Vainion tutuista lauluista, ja se oli helppoa katsottavaa. Vieressäni istui naishenkilö, joka nauroi koko ajan, näyttämöllä oli hänestä niin hauskaa. Näyttelijät ovat tosi ammattilaisia, ottavat yleisön mukaan, Virta kertoo.

– Jotkut laulut tulivat hieman surumielisesti ja toiset taas reippaasti. Kuten Juha Vainion musiikista tietävät, lauluja on laidasta laitaan.

Kaikki näyttelijät tekevät näytelmässä vakuuttavaa työtä. He takaavat musiikin kera loistavan musiikinäytelmän. Musiikin soittavat pohjalaiset soittajat. Kak-

sirivisessä haitarissa on Alavuden lahja Suomen kansanmusiikille eli kokkolalainen ammattimusiikko Antti Paalanen. Basso soittaa Alavudelta lähtöisin oleva seinäjokelainen Juhani Lautamaja. Viulistina on Kyösti Järvelä Kaustiselta. Mandoliinissa on Heikki Korkeakoski, joka on Etelä-Pohjanmaan miehiä. Jo yksistään musiikki on hunajaa korville, onhan heillä kansanmusiikkitausta.

Vanhoja poikia pystyttää leirinsä Kyrönjoen rantaan

Kukaan ei vielä silloin tiennyt, että lavalla keikkui Ilmajoen Musiikkijuhlien tulevan kesän oopperasta itse Vihtori Kosola, siis Taneli Mäkelä. Mäkelä tulkitsee Kosolan roolin esityksessä *Hiljaiset perivät maan – ooppera lauanliikkeestä*.

Myös Vanhoja poikia lennähtää Ilmajoen Musiikkijuhlille Kyrönjoen vihreään jokirantaan perjantaina 17. kesäkuuta. Kyrönjoki Ilmajoen ooppera-areenan ranta-milla muuttuu Saimaaksi. Nokipannukahvit pienen plörrön kera tulilla ja luonnon helmassa ovat maukkaamat kuin sisällä uljaassa teatteritalossa.

Hiljaiset perivät maan -oopperassa on ravisuttava aihe, riipaiseva rakkaustarina, jännitystä, huumoria, pa-



Vanhoja poikia -rooleihin asettuvat huippunäyttelijät Taneli Mäkelä, Puntti Valtonen, Tuomas Uusitalo ja Esko Roine.

kahduttavaa musiikkia ja säkenöivät solistit. Oopperan ja Vanhoja poikia voi nähdä samana päivänä edullisella yhteislipulla.

– Jos teillä vain on mahdollisuus lähteä katsomaan Vanhoja poikia, menkää hyvät ihmiset, ette tule katu-maan. Sieltä lähdetään varmasti pois hyvällä tuulella. Tämän laulunäytelmän tehtävä on saada yleisö hyvälle mielelle, Matti Virta kannustaa.

Kotkan Ruusu lumosi Järvenpään seniorit



Välillä skoolasimme vapulle. Kuvassa Järvenpään senioreiden kulttuuri-vastaava Tuula Törmänen.

Kolmisenkymmentä innokasta senioria nousi varhain vapun aattona bussiin. Kotkan Ruusu houkutteli järvenpäläiset Kotkan kaupungin teatteriin tutustumaan tarunomaisen naisen legendaan.

TEKSTI: TARJA HELAMERI
KUVAT: TUULA TÖRMÄNEN

MIKO JAAKKOLAN ja **Tarja Rantaruikan** kirjoittama näytelmä herätti ennakkoon kysymyksiä ja arvoituk-sen, antoiko laulelma *Kotkan Ruusu* oikean vihjeen

historiallisen naisen elämästä ja minkälaisen? Oliko ennakkokuva oikea? Esiripun takaa paljastui viipurilainen puisto, josta alkoi satumainen tarina, tuttuja lauluja ja draamaa sisältävä musiikinäytelmä upeine roolisuorituksineen.

”Kotkan Ruusu” eli **Rosalia Gurovitsch-Mäkinen** syntyi Viipurissa 1902 venäjänjuutalaiseen perheeseen, johon kuului isä, äiti, veli ja sisar. Nuori Rosa rakastui ei-juutalaiseen mieheen ja solmi salaa avioliiton, minkä johdosta suku hylkäsi hänet. Avioliitosta syntyi tytär, josta Rosa ei kyennyt avioeronsa jälkeen yksin huolehtimaan. Tytär adoptoitiin Helsinkiin. Rosa muutti Viipurista parempaa elämää etsien Kotkaan, jossa veljellä oli kangas- ja vaateliike.

Rosa oli kielitaitoinen, mutta kielituntien antaminen

ei elättänyt. Veli tosin avusti rahallisesti, mutta ei halunnut tavata sisartaan. Rosa perusti parturiliikkeen sataman tuntumaan ystävänsä tuella, ja toimi merimiesten ja laivaston henkilökunnan parturina. Elämä kukoisti, iloa ja vauhtiakin riitti. Mutta vanhemmiten elämä asetti uudet vaikeudet ja haasteet, joten veli hankki hänelle paikan Paimenportin vanhainkodista, jossa Rosa kuoli vuonna 1966 ollessaan 64-vuotias. Näytelmän myötä kuva naisesta, todellisesta Rosasta, tarkentui, täydentyi ja tarjosi uuden inhimillisen, elämän ja sota-ajankin koetteleman ulottuvuuden. Tarina oli koskettava, eivätkä seniorit säästyneet kyneleiltäkään.

Rosan tytär **Eleonora ”Nora” Mäkinen** oli aikansa menestyvä mannekiini ja elokuvanäyttelijätär Suomi-Filmeissä. Ennen teatteriesitystä nautimme monipuolisen, herkullisen brunssin ravintola Laakongissa Merikeskus Vellamossa.

Kotkan Ruusu -teatteriesityksen käsiohjelma.



Lahden uudessa Malva-museossa Marten Baasin mielikuvituksellinen näyttely

Hollantilainen Maarten Baas toi Lahden uuteen Malva-museoon mielikuvituksellisen näyttelyn, jossa huonekalut palavat ja pukumiehet ammuvat.

TEKSTI LEENA SORVALI, LAHDEN KANSALLISET SENIORIT
KUVAT MALVA

DIGITAALINEN VESIPUTOUS, välkehtivä tivoli, hupaisia huonekaluja, poltettuja kalusteita ja ammuvia poliitikkoja. Kaikkea tätä on Lahden uuden Malva-museon ensimmäisessä kansainvälisessä näyttelyssä.

Lahden visuaalisten taiteiden museon Malvan näyttely on Baasin ensimmäinen yksityisnäyttely Suomessa. Siihen ja Malvan muuhun tarjontaan on päässyt tutustumaan, kun uusi museo keväällä avasi ovensa.

Malva on elämyksellinen visuaalisten taiteiden museo. Uuden museon muodostavat entiset Lahden taidemuseo ja Lahden julistemuseo. Malvan matka tähän pisteeseen on ollut pitkä. Saneeraustyö Mallasjuoman vanhaan panimorakennukseen oli mittava. Malvan koti, Malski, on kulttuurin, kaupunkilaisen ja yritysten keskus. Malskilta löytyy Malvan lisäksi kahvila, ravintola, panimopubi, 500 hengen tapahtumasali ja kymmenien eri alojen yritysten toimistoja.

Mieletön museokokemus taidetta, julisteita ja muotoilua

Ensimmäiseksi katsoja näkee Malvassa vettä. Aulan seinälle levittäytyvä valtava, veden liikettä kuvaava digitaalinen teos, kotimaisen Ekho Collectiven *Ahto*. Sen kuviot, värit ja äänet muuntuvat kaiken aikaa, ja teos reagoi myös kävijöiden liikkeisiin.

Myös Maarten Baas avaa oman näyttelynsä vedellä. Malvassa virtaa suuri, digitaalinen vesiputous, joka koostuu sadasta näyttöruidusta ja niillä pyörivistä vesiputousvideoista. Yleisö on lähettänyt videopätkiä kohisevista koskista ja solisevista puroista pitkin maailmaa, myös Suomesta.

Toinen luonto -teos kuvastaa, kuinka monet kokemuksemme ovat digitaalisia. Luontoa voi ihastella älypuhelimien ruudulta poistumatta kotoa.

Baas on vahvasti ajassa kiinni myös muissa uusissa töissään. Ne kertovat sosiaalisen median, jatkuvan uutisvirran ja huomiotalouden maailmasta, jossa keskustelu muuttuu kilpahuudannaksi ja mielipiteet faktatieto-



toa tärkeämmiksi. Maarten Baasin näyttely Piiloleikki on esillä 29.4.–18.9.2022.

Keskimmäisessä kerroksessa kolmen vuoden välein järjestettävä julistetriennale kokoaa graafisen muotoilun mestarit kaikkialta maailmasta Malvaan. Vuoden 2022 julistetriennalella nähdään 350 huippujulistetta. Näyttely on esillä 29.4.–21.8.2022.

Ylimmässä kerroksessa on esillä Juuret – aarteita koelmista. Näyttely esittelee Viipurin taidemuseosta Lahteen periytyneitä arveteoksia, lahtelaisen huonekalumuotoilun helmiä ja Suomen historiaa julisteissa.

Loppuvuodesta Malvassa nähdään Marjatta Tapiolan, Nanna Suden ja Erik Bruunin näyttelyt.

Kulttuurin ja kaupunkilaisten keskus

Museon nimen Malvan juuret ovat syvällä Lahden ytimessä, ja se on ideoitu yhdessä lahtelaisten kanssa. Nimen alkusassaa kuuluu Lahden keskeinen maa-merkki, Mallasjuoman tehdaskiinteistö *Malski*, jossa museo sijaitsee. Loppuosa tulee *Visual Arts* -termistä ja muistuttaa museon tarjonnasta sekä kansainvälisestä luonteesta.

– Tämä on kaunis museo. Rakennuksen vanhaa tiiliseinää on käytetty fiksusti, ja näyttelytilat ovat erilaisia, mikä antaa paljon mahdollisuuksia. Museo myös antaa tilaa itse teoksille. Joskus museorakennukset



ovat itsessään aika dominoivia, kommentoi Malvaa sen ensimmäinen näytteilleasettaja Maartin Baas.

Baas uskoo myös, että uusi museo elävöittää kaupunkia. Hän näkee Lahdessa paljon samaa kuin opiskelukaupungissaan Hollannin Eindhovenissa. Molemmat ovat taustaltaan teollisuuskaupunkeja, joista puuttuu kauniin, historiallisen keskustan tenho.

– Tällaisissa kaupungeissa kaupunkilaisten on itse luotava kaupunkinsa ja sen elämä, ja siinä museot ovat tärkeitä.

Malva sijaitsee Malskilla Lahden keskustassa. Osoite on Päijänteenkatu 9, 15140 Lahti.

Mielirunojen ja lempirunoilijoiden parissa

Naurunpurskahdukset värjivät Loviisan senioreiden runonlukuhetkiä Kulmassa toukokuun kirjallisuusiltapäivässä. Kukin oli valinnut lukuhetkeen itselleen merkityksellisen runon luettavakseen.

TEKSTI ANNA HILTUNEN LOVIISAN SENIORIEN KIRJALLISUUSKERHON VETÄJÄ KUVAT IRMELI THOMASSON

TUIJA-RIITTA LINDHOLM alusti tilaisuuden esittämällä Pelle Miljoonan teoksesta "Pelkistettyä todellisuutta" neljä runoa, "Ei oo järkee mennä armeijaan", Meidän tulevaisuus", Nuoriso sairastaa syöpää" ja "Tää on kapinaa".

Nämä eivät olleet oikein "lempirunoja", mutta etenkin ensimmäinen runo osoittautui ajankohtaiseksi. Pelle Miljoonan runot ovat edelleenkin valtavirrasta poikkeavia ja haastavia.



Loviisan senioreita kirjallisuusiltapäivässä

Ensimmäiset hymyn kareet ilmestyivät Anna-Liisa Jäkön lukiessa Seija Mäkisen runoa "Peili". Narrasiko peili vai puhui totta? Minne hävisivät nuoruuden punaposki, sinisilmä, ruususuu? Eivät palaneet vaikka kassillinen EU-miehen markkinoimia voiteita käytettiin. Elämä vei. Elämä toi ryyt, kuopat. Ei tainnut vanha suttuinen peili valehdella.

Kirsti Keckmanin tulkitsema "Abbedissan rukous" herätti mielihyvää, vaikka vanhenevan naisen olemusta kuvattiin itseironian vallassa. "Abbedissan pyyntö": Päästä minut taipumuksestani pyrkiä järjestelemään kaikkien ihmisten asiat, tuntui jotenkin kuulijakunnasta tutulta.

Pirjo-Riitta Härkönen ja Heljä Säkkinen lukivat omaa runotuotantoaan.

Eino Leino, Eeva Kilpi, Yrjö Jylhä, Maria Leinonen, Irja Lyykari, Lauri Pohjanpää, Jenni Haukio, Irja Askola ja Edith Södergren esiintyivät runojen tekijöinä. Runot kertovat ihmiselämän eri vaiheista, kaipuusta, menetyksistä, erosta, rakkaudesta, vanhemman rakkaudesta lapseensa. Ihmisen suhde luontoon on usein läsnä.

Anna-Liisa Hyvönen korosti vanhojen arvokkaiden virsien sisältämästä uskosta ja toivosta. Anna Hiltusen valitsemassa runossa "Joulukuun metsässä" A-M Raittila korostaa uskon merkitystä, luottamusta.

Lukuhetket koettiin virkistävänä tuulahduksena kunnon kesää odotellessa ja siihen osallistui 21 Loviisan senioria.

Musiikkia muistojen bulevardilla

Tuskin elän satavuotiaaksi, punaviiniä en juo päivittäin. Silti Italian vuoristokylässä, pitkäikäisen haastateltavan kanssa, tunnistan yhteiseksi tekijäksemme paitsi liikunnan myös musiikin. Ne ovat kaikenikäisille hyvän elämän rakennusaineita.

TEKSTI: LEENA ROIVAINEN

MIESHENKILÖ KERTOI hänelle olevan erityisen rakkaita vanhat napolilaiset kansanlaulut. Aivan. Siinäpä se! Tunteita ja tunnelmia koen juuri kuunnelllessani lauluja ja musiikkia – sieltä lapsuuden ja nuoruuden ajalta. Työelämä- ja aktiivi-ikä ovat melkoista tulitusta, joten siitä paljoudesta ei voi valita vain jotain erityistä.

”Muistojen bulevardilla” aamuisin heittää tämän tästä hyviä koppeja. En kuuntele vain musiikkia, vaan samalla levittäytyy kuin valokuva ajan, paikan ja tapahtuman ylle. Näin kävi muutama aamu sitten, kun **Olavi Virta** lauloi *Täysikuun*. Elin hetken vuotta 1954. Virta esiintyi Suomenjoella Letkun lavalla. Koska en ollut vielä käynyt rippikoulua, ei lavallekaan ollut asiaa. Mutta tielle lava näkyi ja musiikki kuului. Koulukaverini kanssa pyöräiltiin ja nähtiin suosikki valkoisessa smokissaan ja saatiin kuunnella ensi kertaa oikein livenä kappale, joka nykyäänkin on usein toivottu.

Talvinen musiikkivalokuva mielessäni on taas siitä, kun pikkusiskoni, Taru-koira perässään, taapertaa lumista polkua Soittuun luistinradalle. Hän laulaa radalta kauas kuuluvaa ”Sessipoo, sessipoo” (*C'est si bon!*)

Olen sitä ikäpolvea, jolloin ”Toivelaulut” kulki kädestä käteen. Uusimmat iskelmät kirjoitettiin lauluviikoihin. Ulkona välitunnilla istuttiin Suomenjoen yhteiskou-

lun kellarikerroksen ikkunalaudalla ja laulettiin!

”Toivelauluissa” oli myös saksalaisia schlagereita, joita myös tallennettiin, suomennettiin ja opeteltiin ulkoa. Oli hyötyäkin joskus kokeissa ja kirjoituksissa, kun tuli unohdus. Aus, ausser, bei... ai niin, datiivi! ”Bei Dir war es immer so schön...” Yksi suosikeistani juuri **Zarah Leanderin** laulamana. Vuosia myöhemmin olin käymässä ystäväperheen luona Ruotsissa. Jostain kävi ilmi, että perheenpää oli myös Zarah Leanderin ihailija, joten ei tarvinnut minulle kahdesti ehdottaa, niin jo oltiin menossa Gröna Lundiin kuuntelemaan Zarahia! Hän oli juuri käymässä kotimaassaan. Mahtavaa!

Sota-ajasta Konginkankaalla ovat mieleeni jääneet, vähäisestä iästani huolimatta, illat, kun ikkunat oli mustin kaihtimin pimennetty. Valoa ja lämpöä antoi pönttö-uunissa räiskyvä tuli. Äidin kanssa istuimme hämyssä, äiti lauloi ja minä mukailin. Aamu- ja iltahartaudet, uutiset sekä Lauantain toivot olivat ne, jotka varmasti kuunneltiin radiosta. Virta saatiin mielestäni pahvipaketista tiilikiven näköisestä akusta. Ja sitä piti säästää käyttä! Lauantain toivotuissa lienen kuulut ensi kerran *Kodin kynttilät Harmony Sistersien* esittämänä, mutta myöskin *Kaarinat ja Tellervot!*

Oma muistikuvani on selkeä ensiesiintymisestäni kolme-neljävuo-
tuotiaana. Seison tuoililla, äiti tuolin vieres-



sä. Ollaan Konginkankaalla, asevelijuhlissa Koivulassa. Paikalla on paljon lotta- ja sotilaspuikuista yleisöä. On myös ryhmä nuoria sotilaspoikia, joista tunnistan naapurin pojan. Olen hiljaa. Äiti kysyy hiljaa: ”Joko sinä aloitat?” ”En laula, ennen kuin nuo sotapojat herkiää nauramasta!” Tepsii. Sitten alkaa *Kuullos pyhä vala*.

Matkalla Teneriffan Hospiten-sairaalassa

Syysateisiin kylläntyneenä lähdin Teneriffalle. Aurinko ja kesätuuli odottivat minua.

TEKSTI: MAIJA KOTOMETSÄ

KOLMANNEN PÄIVÄN aamuna sydän flimmeröi, paineet eivät lääkkeitten yliannostuksestani huolimatta pysyneet hoitotasolla, pyörrytti.

Pakkasin asiakirjat lähteäkseeni päivystykseen. Minut kirjataan sisään, viedään pyörätuolilla teho-osastolle, siirretään muovitetuun sänkyyn ja aloitetaan tutkimukset. Teräsastiat kolisevat, en saa liikkua, riisutaan ja pestään petiin, kytketään koneisiin. Taulun käyrät alkavat elää. Verinäytteitä otetaan putkiin.

– Valmistellaanko minut kuolemaan? Viiminen pesu? Mäännkö kottiin puupaltoossa tavarapuolella? Mittee tyttörukat sannoo?

I am in your hands

Kardiologi **Martinez** määrää minut makaamaan aloillani. Seuraavana päivänä pääsen osastolle, jossa täytyy kävellä käytävää edestakaisin. Hän haluaa tietää, miten sydän käyttäytyy levossa ja liikkeessä. Otan lääkkeitä. Kuumetta ja paineita mitataan kahden tunnin välein.

Koetulokset ovat valmiit.

– Teidän aortan läppä on pahasti kalkkeutunut, tarvitsette ehdottomasti leikkauksen. Valmistelemme teidät siihen.

Tiedän olevani KYS:iin jonossa.

– Löesivät sähköllä rytmin päälle, niin Mejlahessa tehtiin, ajattelen. En mä neuvomaan ihtenj viisaampia.

Martinez haluaa lisäkoikeita ja vaihtaa aortan läpän uuteen.

Et anna leekata!

Tytöt kauhustuvat:

– Tulet het'paekalla poes, kun oot lentokunnossa.



Leekata et siellä anna!

Kaikki minua komentelevat. Halusin vain katsella vihreää maisemaa, hengittää kesäilmaa, kuunnella meren kohinaa, nauttia kahvia paikallisen liköörin kera.

Kaikki ilot minulta viedään.

Neljäntenä päivänä pyydän päästä kotiin. Annan leikata Kuopiossa. Martinez odottaa lähtöselvityksessä, kiittelee minua kohteliaasti. Hän lähettää tutkimustulokset ja pyytää minua menemään heti Kuopiossa sydänlääkärille.

– Tulisitteko meille saksan tulkiksi? Täällä on paljon saksalaisia turisteja. Puhutte niin hyvin saksaa.

Ihana tarjous! Olisipa kivaa olla Teneriffalla putkiremontin aikana.

Odostat minua siellä

Herkkäsieluisuus tekee Sinusta miehekkään, onnesta ja ikävästä minuun itkevän. Haluan mennä sinne, minne Sinäkin menet, oli sää tai vuodenaika mikä tahansa.

Onnesta ja ikävästä minuun itkevän. Kesä tai talvi, kevät tai syksy, oli sää tai vuodenaika mikä tahansa. Auringonpaiste, lumisade tai ukkosmyrsky.

Kesä tai talvi, kevät tai syksy, olet siellä, tiedän, tunnen, olet siellä. Auringonpaiste, lumisade tai ukkosmyrsky, ajatukseni lentävät luoksesi, antavat jäädä kanssasi.

Olet siellä, tiedän, tunnen, olet siellä. Haluan mennä sinne, minne Sinäkin menet. Ajatukseni lentävät luoksesi, antavat jäädä kanssasi. Herkkäsieluisuus tekee Sinusta miehekkään.

Maija Kotometsä 1.2.2022

”Fortis Fortuna adjuvat – Onnetar suosii rohkeita” -runokirjani Pantoum-versio

LUKIJAMATKOJA 2022



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.



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 hotellissa • 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.



KUNINKAALLINEN LONTOO

Lontoo, sen nähtävyydet ja brittiläinen tunnelma, monarkia ja kuninkaalliset perinteet, Windsor hääkirkkoineen, Kensingtonin palatsi, Buckinghamin palatsista puhumattakaan... ja aitoenglantilaisista iltapäiväteeä skonssien ja kolmioleipien kera! Matkaemäntänä on senioriliiton järjestöpäällikkö Pia Nyman.



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 sisäänpääsymysoikeus • 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 keskusta, 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.

TÄRKEÄÄ: Matkat edellyttävät minimiosanottajamäärää. Hinoissa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys. Palvelumaksu 20,-/varaus. Matkat eivät sovellu liikuntarajoitteisille matkustajille (ei esteettömiä kuljetuksia eikä hotelleja, retkillä kävellään). Yksin matkustavan on varattava yhden hengen huone. Lisämaksulliset retket: varataan ja maksetaan etukäteen!

VARAUKSET:

MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

**Matka
agentit** 

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Katse rohkeasti tulevaisuuteen

IHMISET ELÄVÄT nykyisin pidempään kuin ennen. Maassamme on satoja yli satavuotiaita. Miesten eliniänodote on noussut jo yli 79 vuoteen ja naisilla se on lähes 85 vuotta. Korkeaan ikään ja ikääntymiseen liittyy aina myös monenlaisia haasteita. Ikä ei ole vain numero onnitteelukortissa.

Toki jokainen meistä toivoo elämältä ensisijaisesti terveitä elinvuosia, että voisi tämänkin kesän aikana iloita läheisten ja ystävien tapaamisesta, liikkua kesäisessä luonnossa, puuhata mökin puutarhassa, käydä kalassa ja lämmittää saunaa. Aito vuorovaikutus ihmisten kesken, nähdä ja kuulla tuleminen antavat iloa, voimaa ja merkitystä elämän ehtopuolellakin.

Ikääntymiseen liittyy kuitenkin enemmän tai myöhemmin myös luopumista, joka tekee kipeää. Voimat eivät riitä kaikkeen siihen mihin haluaisi. Suru ja ikävä läheisen menetyksestä, oma sairastelu, syällisyys ja yksinäisyys vievät voimia.

Tänä päivänä on kuitenkin monenlaista apua tarjolla, mutta sitä voi olla vaikea löytää, saada tai hahmottaa. Viime aikoina onkin esitetty vanhusneuvoloiden tai seniorineuvoloiden perustamista samalla periaatteella kuin meillä hyvin toimivat lastenneuvolat. Avun ja tiedon saaminen yhden luukun -periaatteella toisi helpotusta monen ikääntyvän seniorin elämään.

Suomen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** on viestinyt, että kannattaa pitää huolta oman liikuntakyvyn säilymisestä, koska se on edellytys sille, että itsenäinen arki sujuu hyvin iäkkäänäkin. Samoin hän on korostanut, että kannattaa kiinnittää huomiota omassa arjessaan erityisesti myönteisiin asioihin ja opetella rohkeasti uutta. Rohkeasti ja luottavasti tulevaisuuteen vie katsemme niihin mahdollisuuksiin, joita kannattaa tavoitella läpi elämän. Elämällä on paljon annettavaa myös ikäihmiselle.

Monet ikäihmiset elävät maassamme eri tavoin hyvää ja aktiivista elämää, ja ovat siten merkittävä voimavara yhteiskunnassamme. Eliniän pidentyminen merkitsee myös vastuuta ja velvoitteita yhteiskunnalle ja niille päätoimille ja toimenpiteille, kun siirrytään hyvinvointialueiden järjestämiin sosiaali- ja terveyspalveluihin. On sa-

nottu, että sivistyneen yhteiskunnan tunnistaa siitä, kuinka hyvin tai huonosti se kohtelee heikommassa asemassa olevia jäseniään.

Turvattomuuden tunne, syrjäytyminen, pelko ja yksinäisyys tekevät elämän illasta raskaan ja ahdistavan. Meidän on tartuttava rohkeasti niihin kysymyksiin, jotka varjostavat ikääntymisen mukanaan tuomia haasteita. Vapaaehtoistoimintaa on entistä tärkeämpää myös yhteiskunnan tukea ja arvostaa. Erästä laulua mukaillen on syytä kysyä: minne käy vanhuksen illassa tie?



Anja Hänninen
Kerava
Valtuuston varapuheenjohtaja
Senioriliitto ry



Kansallinen senioriliitto ry

Patikointia ja paikallisia makuja Toscanassa

MATKAPOJAT

www.matkapojat.fi/erikoismatkat/kansallinensenioriliitto
ryhmat.tampere@matkapojat.fi
MYYN TIPALVELU 0102323200

YHDESSÄOLOA, HISTORIAA, RUOKAA, VIINIÄ JA PATIKOINTIA ITALIASSA

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä kanssamme vaellus- ja patikointimatalle Toscanaan! Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Tutustumme yhdessä oppaan johdolla kävelen St. Agatan kylään, vierailemme San Marinossa, Toscanassa ja Umbrian alueella. Vierailuohjelmassa myös Toscanan apteekkimuseon ja viinitilaan viinejä maistellen. Kahden patikointiretken (n. 10km/retki) vetäminen tapahtuu oppaan avustamana. Matkalla mukana suomenkielinen paikallisopas. Tämä matka on täynnä ilonpitoa, uskomattomia maisemia, italialaisia makuja, viiniä, musiikkia ja tunnelmaa. Matkan hintaan sisältyy puolihito. Lähde mukaan unelmien matkalle!

Patikointia ja paikallisia makuja Toscanassa, 6 pv
2. - 8.5.2023
Mukana senioriliiton edustaja!



Kansallinen senioriliitto ry

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Helsinki-Lontoo-Bologna-Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Puolihito
- Kuljetukset kohteessa
- Italiankielen pikakurssi
- Teatterivierailu
- Apteekkimuseovierailu
- Viinitilavierailu tarjoiluineen
- San Marinon retki
- Aperitiivi ulkoilmakioskilla Toscanassa
- Ohjelman mukaiset vierailut ja sisäänkäynnit
- Patikointiretket (reittien pituus n. 10km) suomenkielisen oppaan johdolla
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa

Lisämaksusta:

Yhden hengen huone, +250€

Alustava Finnairin lentoaikataulu:

Helsinki klo 16.30 - Bologna klo 18.35
Bologna klo 09.40 - Helsinki klo 13.40

Hotelli: Falcon Hotel***

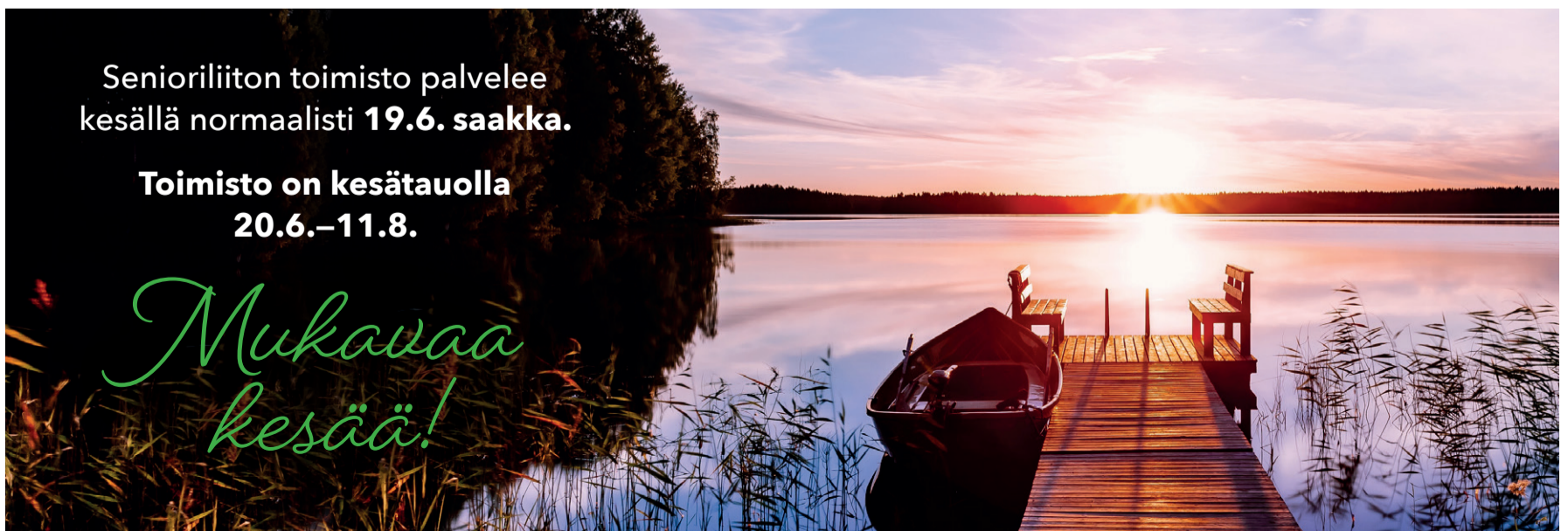
Viihtyisä hotelli sijaitsee muutaman askelen päässä Sant'Agata Feltrian historiallisesta keskustasta. Ravintola, baari ja uima-allas.



Senioriliiton toimisto palvelee kesällä normaalisti **19.6. saakka.**

Toimisto on kesätauolla **20.6.–11.8.**

Mukavaa kesää!



10

KYSYMYSTÄ

1. Missä maassa puhutaan liivin kieltä?
2. Kuka on Oiva Lohtander?
3. Mikä on Suomessa erityisen suosittu mansikkalajike?
4. Minne Laatokan vesi virtaa?
5. Kenen kunniaksi juhannusta on alun perin vietetty?
6. Mikä maa menestyi parhaiten Helsingin olympialaisissa vuonna 1952?
7. Mikä on piazzetta?
8. Mitä urheilulajia Annimari Korte harrastaa?
9. Mille maalle kuuluvat Kookossaaret?
10. Millainen soitin on kurttu?



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 21. SYYSKUUTA.
Aineisto päivä on 29.8.2022, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka ja -numero

Patina ristikkoon 02/2022 saapui 143 vastausta.
Voittajia olivat: **Sirpa Koskenheimo**, Mäntsälä, **Pentti Niemelä**, Kurikka, **Tasala Annika**, Turku Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 29.8.2022.
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 Kärrkäinen

MAN-SEA Boy-le LAI-NOI-TETTU UUTIS-TOI-MISTO YDIN

MATIT USEIN

FIFTY-FIFTY

MA-TALA

FOX HERO

MES-SU-VAA-TE

ME-REN-SELKÄ

ROINA

PIR-KAN-MAALLA

HAR-JANNE

VÄYLÄ NANCY

TASAN-GON REPO

TURKKA AUTOI-HIN

KO-KOO-MUK-SEN VILEN HILJAA

EX-AUTO

YHTYE

TUN-TEEL-LINEN

KO-RISTE-KAS-VEJA

RIET-TAITA

KUU-MOTA AST-RID

TAAJA-MASSA KÖY-HÄLLE SOTI-JALLE NOTKO

SEPÄLTÄ VINTTI-KOIRA

LAIS-KUUS LAU-TANEN

TOS-CANINI

VOI TYTTÄREN laskelma

BRASILIASSA

YDIN

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Lähde mukaan juhlaristeilyn tunnelmaan Silja Europalla.

Lue lisää sivuilta 4-10.

2. Tutustu matkailun uusiin tuuliin.

Lue lisää sivulta 16.

3. Kesä on täynnä mukavia tapahtumia, lue vinkit täältä.

Lue lisää sivuilta 31-33.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 4/22) aineistopäivä on 29.8.2022.

Aineistot osoitteeseen:

patina@senioriliitto.fi

Osoitteenmuutokset

Osoitteenmuutokset tehdään suoraan omaan senioriyhdistykseen, 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 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

Järjestö- ja koulutusasiat

sestä yhdistysten palvelu
Järjestöpäällikkö Pia Nyman
puhelin 044 202 2222
pia.nyman@senioriliitto.fi

Viestintä, some ja nettisivut

sestä yhdistysten palvelu
Viestinnän asiantuntija
Petri Rytönen
puhelin 050 541 0852
petri.rytonen@senioriliitto.fi

Edunvalvonnan suunnittelija

Timo Vuori
puhelin 050 472 0084
timo.vuori@senioriliitto.fi

Toiminnanjohtaja

Maarit Kuikka
040 5802494
maarit.kuikka@senioriliitto.fi

Patinan ilmestymisaikataulu vuonna 2022 on seuraava:

(muutokset ovat mahdollisia)

aineisto ilmestyy*

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

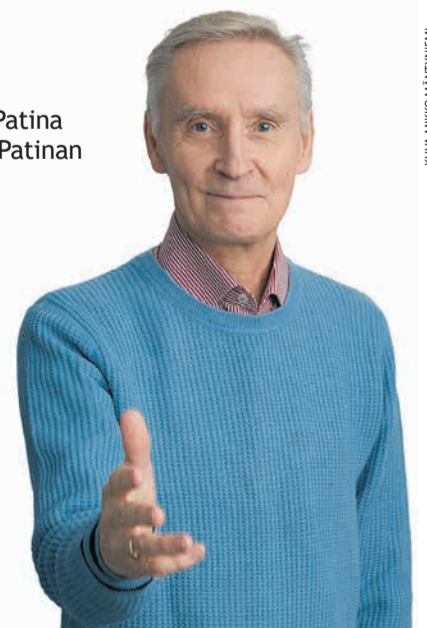
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi

Facebook: [www.facebook.com/senioriliitto](https://facebook.com/senioriliitto)

Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi



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. maitotölkkin 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€

Säilyketölkkin ilmaaja

Patentoitu säilyketölkkin 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 suihku-geelin 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 3,90 €-9,45 €. Verkkokaupan tuotto käytetään senioreiden sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Tuotteet maksetaan verkko- ja korttimaksuina

www.shop.senioriliitto.fi