

LIITTOKOKOUS
KESÄKUUSSA 2023

s. 6

KUNINKAALLISTEN JÄLJILLÄ
LONTOOSSA

s. 14

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi



facebook.com/senioriliitto

| 5/2022

| 2.11.2022



LIIKUNTANEUVOS
ERKKI ALAJA

Tuplasti
rikkaampi
elämä

s. 4

Pääkirjoitus 2.11.2022

Tutkittua tietoa seniorityön tueksi

SYKSYN AIKANA on ilmestynyt useampi tutkimus, joista on saatu tuoretta tietoa niin sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnasta kuin ikääntyneitä koskevista asenteista sekä ikääntyneiden omista ajatuksista nyt ja tulevaisuudessa.

EETU-JÄRJESTÖJEN joka kolmas vuosi teettämä *Huomisen kynnyksellä* -tutkimus julkaistiin syyskuussa. Tutkimuksessa selvitetään 55 – 84-vuotiaiden käsityksiä ennen kaikkea ikääntyvien ja iäkkäiden ihmisten ongelmista ja huolenaiheista Suomessa. Tarkasteluun nousevat myös eläkeläisjärjestöt, niiden toiminta ja toiveet niitä kohtaan. Tutkimusta ja sen tuloksia avataan tarkemmin tämän Patinan sivulla 10.

SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖT ry SOSTE on puolestaan julkaissut *Järjestöbarometrin 2022*, joka tarjoaa ajankohtaistietoa koko sosiaali- ja terveysjärjestökentästä. Barometrissa tarkastellaan niin valtakunnallisten kuin paikallisyhdistystenkin toimintaa, toimintaedellytyksiä ja niiden muutoksia. Painopisteinä tämän vuoden tutkimuksessa ovat olleet koronavuoden vaikutukset erityisesti paikallisyhdistysten toimintaan, digi-osaamisen ja digi-tuen kasvu sekä järjestöjen toiminta ilmastonmuutoksen torjumiseksi. Myös järjestöjen rahoitus ja autonomia ovat tarkastelun kohteina.

Järjestöbarometrin johtopäätöksissä nostetaan esille vuosina 2023–2024 tapahtuvat rahoitusjärjestelmien muutokset, jotka vaikuttavat järjestöjen toiminnan rahoitukseen. Käynnissä oleva valtionavustus uudistus on merkittävin vuosikymmeniin, hyvinvointialueiden työ käynnistyy ja kunnat järjestelivät avustustoimintaansa uudelleen. Muutokset luovat epävarmuutta mutta toisaalta ne antavat mahdollisuuden vaikuttaa ja järjestellä toimintoja uudelleen. Valtiontalouden tarkastusviraston avustusjärjestelmiä koskevassa tarkastuksessa onkin tullut esille tarve parantaa avustusten myöntöprosessien läpinäkyvyyttä sekä kehittää käytön valvontaa ja tulokellisuutta.

Järjestöbarometrissa kuvataan myös sitä, miten järjestöt paikkaavat tarjolla olevan digitaalisen puutteen. Digitalisoituvan yhteiskunnan haasteisiin paneudutaan tällä hetkellä usealla foorumilla, joista vanhusasiavaltuutetun toiminta iäkkäiden yhdenvertaisuuden edistämiseksi on syytä nostaa esille.

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO (VTKL) on käynnistänyt kansanliikkeen *Tehdään iästä numero #IästäNumero* ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi ja ikäasenteiden muuttamiseksi myönteisemmiksi. Kansanliikkeen tavoitteena on, että myönteiset ikäasenteet vahvistuvat yhteiskunnan eri osa-alueilla, poliitikkojen ei koeta syrjivän ikääntyneitä ihmisiä, ikääntymiseen liittyvä positiivinen uutisointi lisääntyy ja vanhuusalan ja vanhustyön veto- ja pito-voima kohentuvat. Kansanliikkeen taustalla on kysely, jossa tarkasteltiin kansalaisten asenteita koskien vanhuutta, vanhenemista, vanhustyötä ja sukupolvisuhteita. Kyselyyn vastanneet suomalaiset suhtautuvat yksilötasolla vanhuuteen pääosin myönteisesti, mutta moni kokee suhtautumisen vanhuuteen olevan yhteiskunnassa kielteisempää, iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi, tai heitä syrjitään. Enemmän kansanliikkeestä ja asennekyselyn tuloksista osoitteessa www.vtkl.fi.

SEURAAVA PATINA on viimeinen sanoma-lehtimuotoisena julkaistava lehti. Vuoden 2023 alusta Patina alkaa ilmestyä aikakauslehtenä viisi kertaa vuodessa. Lehden uudistaminen on hyvässä vauhdissa. Muutosta esitellään enemmän vuoden viimeisessä numerossa. Yhdistykset ja piirit voivat myös osallistua Uuden Patinan esittely- ja koulutustilaisuuksiin Teamsissa 28.11. tai 12.12. klo 14 – 15.30.

Rauhallista pyhäinpäivä sekä voimaa ja valoa loppuvuoteen!

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja

Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Liikuntaneuvos Erkki Alajan tuplasti rikkaampi elämä

SENIORILIITON LIITTOKOKOUS

SIVU 6 Kaikki mukaan Savonlinnaan kesällä 2023

SIVU 7 Savonlinna kutsuu osallistumaan

SIVU 7 Tervetuloa Kerigolfiin

SENIORILIITTO

SIVU 8 Kerhotoiminta tuo hyvinvointia

SIVU 9 Edunvalvontapäivä Eurooppasalissa

SIVU 10 Huomisen kynnyksellä 2022-kyselytutkimus julkaistu

EETU

SIVU 10 EETUn budjettikannanotto luovutettiin eduskunnassa

KUMPPANIT

SIVU 12 Vanhustyön keskusliitto tutuksi

SIVU 13 Aivosäätiö - Elintavoilla on merkitystä

MATKAILU

SIVU 14 Kuninkaallisten jäljillä Lontoossa

YKSINÄISYYS

SIVU 16 Onko yksinäisyys olotila vai mielentila?

TERVEYS

SIVU 18 Pilleri yhteiskunta

SIVU 19 Ikäihmisten terveystapa

SIVU 19 Vanhempi, viisaampi ja ainakin kokeneempi

SIVU 20 18 vuotta joogaa kansallisille senioreille

SIVU 21 Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden liikkumiskyvyn säilyttämisessä

TAPAHTUMAT

SIVU 22 Imatra: Kaupunki kipuilee väestökadossa

SIVU 22 Loviisa: Seniorien onnistunut virkistyspäivä

SIVU 23 Salo: Torilla tavattiin

SIVU 24 Kotka: Vireä 50-vuotias Kotkan seniorit

SIVU 24 Kainuu: Korona siirsi syntymäpäiväjuhlia

SIVU 25 Järvenpää: Lounaskerho yhdistää senioreita Järvenpäässä

SIVU 26 Sähköautot kiinnostivat senioreita

MATKAILU

SIVU 26 Seniorit ruskamatkalla Lapissa

SIVU 27 Seniorit vierailivat Kuhmoisten kauniissa maisemissa

SIVU 27 Satakunnan seniorit ruukkimaisemissa

SIVU 28 Uppsala...

SIVU 30 Alppien postikorttimaisemat ovat totta

SIVU 31 Seniorit Italian Toscanassa

PUHEENVUORO

SIVU 32 Leena Jääskeläinen, Haaste

MIETTEITÄ

SIVU 37 Sana Sinulle, Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



s. 4



s. 9



s. 31

Järjestöt ovat huolissaan rahoituksen heikkenemisestä

KANSALLINEN SENIORILIITTO haluaa yhdessä muiden sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa kiinnittää huomiota järjestöjen toiminnan tärkeyteen ja merkitykseen sekä kansalaisten että koko yhteiskunnan kannalta. Syynä on valtion rahoitusjärjestelmän muutos ja hyvinvointialueuudistus, jotka ravistelevat vallinnutta rahoitustilannetta ja pelkona on, että järjestöjen yhteiskunnalta saama tuki heikkenee.

VAIKUTTAMINEN ON NYT AJANKOHTAISTA. Huoli rahoituksesta tuodaan esiin mm. EETUn ja SOSTEn kannanotoissa ja eduskuntavaalitavoitteissa. Senioriliiton, piirien ja yhdistysten on hyvä tuoda esiin kaikilla tasoilla ja eri yhteyksissä se, miksi toimintaamme kannattaa tukea myös verovaroin. Tuemme ja autamme ihmisiä monin tavoin. Me vaikutamme ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen ja torjumme syrjäytymistä. EETUn teettämän Huomisen kynnyksellä tutkimuksen mukaan ihmisten onnellisuuteen vaikuttavat eniten terveys, hyvät ihmissuhteet ja kiinnostavat harrastukset, toiminta ja liikunta. Meidän toimintamme perusta on juuri näissä asioissa, joten voimme todeta edistävämme ihmisten onnellisuutta.

JÄRJESTÖTOIMINNAN MERKITYKSEN YMMÄRTÄMINEN ON TÄRKEÄ PERUSTA sille, että yhteiskunnalta saamamme tuki säilyy ja että sitä entisestään nostetaan. Järjestöjen ennaltaehkäisevä työ on monin verroin edullisempaa kuin palvelujen järjestäminen. Työvoimapula aiheuttaa niin suuren paineen yhteiskunnalle, että kaikki toimet terveyden edistämiseksi ja toimintakyvyn säilyttämiseksi kannattaa ja pitää tehdä.

KANSALLISEN SENIORILIITON EDUNVALVONTAPÄIVÄSSÄ olivat alustajina päättäjät Petteri Orpo ja Mia Laiho. Pitämällä tiivistä yhteyttä päätöksentekijöihin teemme toimintaamme tunnetuksi ja vaikutamme tehokkaasti suoraan sinne, missä päätöksiä tehdään. Niin yhdistyksissä kuin piiritasollakin kannattaa vaikuttaa suoraan päättäjiin. Nyt juuri tärkeä ja ajankohtainen asia on suora vaikuttaminen hyvinvointialueilla. Toinen ajankohtainen vaikutuksen paikka ovat eduskuntavaalit ensi keväänä. Valtion rahoituksesta järjestöille päättävät keuhällä valittavat kansanedustajat. Alueiden päättäjät puolestaan tekevät jo syksyn aikana järjestöjen rahoituksesta linjauksia.

SOSTERY, JONKA JÄSEN SENIORILIITTO ON, on jo päättänyt eduskuntavaalitavoitteet. Ne sisältävät tavoitteita juuri järjestöjen tukemisesta, asiakasmaksuista, talouskasvusta ja työllisyydestä, verotuksen ja kansanterveyden yhteydestä ja ilmastopolitiikan oikeudenmukaisuudesta. Ne ovat hyvin samankaltaisia kuin eläkeläisjärjestöjen tavoitteet. Uskon vahvasti siihen, että mitä enemmän meillä on yhteishenkeä ja mitä enemmän teemme yhteistyötä hyvien asioiden eteen sitä paremmin onnistumme. Kriisiaikana, joksi aikaamme voi jo alkaa kutsua, yhteistyö ja yhdessä selviäminen tulee entistäkin tärkeämmäksi.

MARRASKUUSSA VIETÄMME PYHÄINPÄIVÄÄ. Päivä on yksi niistä, jonka traditiot ovat tärkeämpiä ja tutumpia meille ikäihmisille kuin nuoremmille. Kansallisen senioriliiton tärkeisiin arvoihin kuuluu perinteiden kunnioittaminen. Järjestömme arvostaa ja kunnioittaa menneitä sukupolvia. Pyhäinpäivänä muistamme edesmenneitä omaisiamme ja ystäviämme.

Rauhallista pyhäinpäivää ja hyvää syksyä kaikille!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto





ROHKEASTI SENIORI
TULE MUKAAN – ÄLÄ JÄÄ YKSINI!

Tuplasti rikkaampi elämä

Liikuntaneuvos Erkki Alaja tunnetaan urheilumiehenä ja Pertti Alajan identtisenä kaksosveljenä. Edelleen yrittäjänä työskentelevä Alaja on kuitenkin myös pappi, intohimoinen lukija sekä ihminen, joka haluaa tehdä hyvää.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ
KUVAT: ERKKI ALAJAN ARKISTO

"KUIIN KAKSI MARJAA saksalaisissa nahkahousuissaan."

– Elämäni suurin trauma ja eniten inhoamani sanonta, **Erkki Alaja** huokaa lapsuuden muistoaan identtisen kaksosveljensä **Pertti Alajan** kanssa.

– Mutta paljosta muusta on kahdeksan minuuttia vanhempaa veljeäni kiittäminen. Yhdessä kävimme koulua ja harrastimme ja aina oli toinen, jonka kanssa jakaa elämää. Broidin kanssa opimme myös luovimaan sen kanssa, että meidät sekoitettiin jatkuvasti ja nyökäilemään kohteliaasti, kun tiesimme näin käyneen. Ongelmaksi se koitui silloin, kun oli ihmisiä, jotka eivät tieneet, että meitä on kaksi ja varsinkin sen jälkeen, kun Pertti menehtyi viisi vuotta sitten. Hänen kanssaan ja kauttaan olen elänyt tuplasti rikkaamman elämän.

Helmikuussa 70-vuotta täyttänyt liikuntaneuvos, urheiluvaikuttaja ja yrittäjä Erkki Alaja on Rööperin (Punavuori) kovien kulmien kasvatti. Isä, **Martti Alaja**, oli pappis- ja urheilumies; karjalainen äiti **Kaija Alaja** puolestaan hyvyden perikuva, joka huolehti kodista ja nelilapsisesta katraasta.

– Meidät on kasvatettu kristilliseen arvomaailmaan ja myös vanhimmasta veljestäni tuli pappi. Isä tutustutti meidät urheiluun ja äiti ajatukseen, että heikoimista pidetään huolta. Molemmat perinnöt elävät minussa vahvana edelleen, Alaja tiivistää.

Myös stadiisuus on asia, josta Alaja ei tingi. Hän on asunut koko ikänsä Helsingin ydinkeskustassa ja Munkkiniemikin on hänen sanojensa mukaan kaukana. Nyt Alaja nauttii elämästään Töölönatorin kupeessa, sen kahviloista ja tutuista kuvioista.

– En ole koskaan hankkinut edes ajokorttia, mihin sitä täällä tarvitsisi, kun joka paikkaan pääsee kuitenkin. Taksia sen sijaan käytän paljon, samoin kuin veljeni aikanaan. Vuonna 2011 meidät valittiin jopa vuoden taksinkäyttäjiksi. Se, kuinka paljon meitä sekoitettiin toisiimme, on asia erikseen.

Rakkaudesta lajeihin

Alaja on urheilut aina ja kaikkea. Urheilu on kuitenkin hänelle paljon enemmän kuin liikumista.

– Veljen kanssa pelattiin futista ja käsistä. Itse pelasin parhaimmillaan jalkapalloa mestaruussarjassa ja käsiksessä SM-sarjassa, mutta Pertti nousi futiksessa aina maajoukkueetasolle saakka ja toimi sittemmin myös Suomen palloliiton puheenjohtajana. Isä oli vilkas järjestöihminen ja oli henkeen ja vereen HJK:n mies,

mutta minun sydänseurani on Kiffen, Alaja kertoo ja vetää kaulaansa toisen suosikkijoukkueensa, Juventuksen, huivin.

– Urheilu on antanut minulle työn, harrastuksen, ystäviä ja jopa vaimon. Olen saanut tehdä, mitä haluan eikä minulla ole mitään tarvetta jäänyt saavuttamatta. Joskus tosin näen unia, että pelaan vielä.

Alaja on ollut avioliitossa entisen huippujuoksija **Tuuli Merikosken** kanssa vuodesta 2012 lähtien.

– Onhan se hienoa, että vaimon kautta olen saanut pitkään ylpeillä hänen 800 metrin Suomen ennätystestään. Viime vuonna ennätys lähti, mutta ylpeys jäi.

Nykyään Alajan lajeista ehdoton ykkönen on uinti. Kesäisin hän käy kavereineen uimastadionilla, talvisin eri halleilla ympäri pääkaupunkia; vieraisa kaupungissakin hän löytää usein tiensä uima-altaalle.

– Polvi on sökönä, Alaja tunnustaa.

– Uinnista on tullut minulle tärkeä huvi ja vedestä rauhoittava elementti. Voisin asua vedessä, mutta avantoon en suostu menemään.

Urheilulla on yhteys myös Alajan toiseen intohimoon, lukemiseen. Tällä hetkellä meneillään on **Matti Pitkon** muistelmat.

– Olen lukenut **Veikko Hakulisen** kirjan yhdeksän kertaa ja tunnen sen niin hyvin, että voisin sen tenttiä. Hakulinen oli myös minun ensimmäinen urheiluidolini. Muistan, kuinka lapsena kuuntelimme radiosta urheiluselostuksia ja eläydyimme jännitykseen. Se tunne voitti satakertaisesti nykyiset TV-lähetykset, vaikkakin väritelevision ostin vuonna 1977 vain sen takia, että näkisin **Björn Borgin** pelaavan Wimbledonin loppuottelussa.

Suurella tunteella

Alajan työura urheilun parissa alkoi vuonna 1976, kun hän 24-vuotiaana kauppatieteiden maisterina aloitti Pöytätennisliiton toiminnanjohtajana. Kolme vuotta myöhemmin hän siirtyi vastaavaan tehtävään Voimisteluliittoon.

– Henkilökohtaisesti löysin kuitenkin kuningaslajini yrittäjyydestä. Kukaan ei käske, mutta kurinalainen täytyy olla, Alaja viittaa vuonna 1986 perustamaansa mainostoimisto Pähkinään. Muutamaa ammatillista syrjähyppyä lukuun ottamatta hän on toiminut aina yrittäjänä.

Myöskään urheilumarkkinointi ja -manageraus eivät Alajan käsissä ole tunteneet lajirajoja. Uranuurtaja-

na hän on luotsannut urheilijoita luistelussa, yleisurheilussa, hiihdossa, jalkapallossa ja monessa muussa lajissa; muun muassa **Arto Bryggare** sekä taitoluistelijat **Susanna Rahkamo**, **Petri Kokko** ja **Laura Lepistö** ovat kuuluneet Ekin talliin. Vuonna 2018 Alajan veljekset palkittiin Urheilugaalassa: Erkki Urheilun taustavoima -palkinnolla ja Pertti postuumisti elämänurastaan urheilun parissa.

– Olen kolmenkymmenen vuoden aikana ollut mukana yli kolmenkymmenen urheilijan taustajoukoissa ja elänyt heidän rinnallaan. Yhä edelleen juttelen ja seuraan nuoria urheilijoita ja autan heitä parhaani mukaan.

Virallisesti Alaja jäi eläkkeelle 65-vuotiaana, mikä tarkoitti hänelle työmäärän pudottamista 80 prosenttiin. Samaan aikaan hän jäi pois luottamustoimista: "että ei jäisi jarruksi nuorempien tielle". Nykyään iso osa Alajan työajasta kuluu kirjoittamisen parissa.

– Kirjoitan aina pimeässä ja musiikki päällä, silloin pääsen omaan kuplaani, mutta en kuitenkaan koe olevani yksin. Itse kirjoittaminen onkin sitten niin intensiivistä puuhaa eikä kovin ergonomista, että lopussa olen ihan poikki.

Yksinkertaisempaa elämää

Koko ikänsä paljon töitä tehneenä ja paljon mukana mukana Alaja on huomannut, että iän myötä on mukavaa myös olla laiska. Iloja pitää napsia pienistäkin asioista ja niin klisee kuin se onkin – carpe diem, tarttua hetkeen. Helppoa ei sen sijaan ole taito olla huolestuttamatta.

– Elämän rajallisuuden huomaa, kun kavereita kuulee. En ajattele sitä ahdistavasti, mutta onhan se totta, että enemmän vuosia on takana kuin edessä. Jos sitä haluaisi, vaikka maailmanympärimatkalta, se olisi parempi tehdä nyt.

Alaja sanoo, että huonona päivänä katse on hyvä kääntää itsestään ulospäin: kehua ja tsemppata muita. Ja vaikka siihen ei aina pystyisikään, ajatus ja pyrkimys ovat tärkeitä.

– Hyvä tulee aina takaisin. Pienikin kohteliaisuus voi pelastaa jonkun päivän, mutta vain jos sen tekee vilpittömästi, ilman ketunhantaa. On hyvä muistaa, että jokaisella meillä on omat ristimme kannettavanamme, hän painottaa.

Vanhuudessa Alajan mielestä pahinta on ajatus yksinäisyydestä. Hänen äitinsä kuoli viime vuonna 95-vuotiaana vuosien sairastelun jälkeen.

– Äidin menetys oli minulle kova paikka. Olin hänen luonaan viimeiseen hetkeen saakka. Oli jylhä kokemus saattaa hänet rajan toiselle puolelle; olihan hän se, joka toi minut aikoinaan elämään. Kohtasin viimeisen hetken surun lisäksi myös ilolla. Meillä oli aina hyvät välit eikä mitään jäänyt sanomatta tai tekemättä. Siitä olen kiitollinen.

Alajan lähiperheeseen kuuluu nyt hänen tyttärensä, kaksi lastenlasta, vaimo ja hänen kaksi lastaan, isosisko ja -veli. Pappana hän haluaa laajentaa lastenlastensa maailmankatsomustaan ja olla läsnä.

– Nuoret tarvitsevat ympärilleen turvallisia aikuisia, joskus jopa viisaita sellaisia. Pidän lapsenlapseni tiiviissä otteessani, hyvässä suhteessa leikittelyä ja turvaa. Nuorekin elämää voi keventää yhdellä tekstiviestillä.

Vaimonsa kanssa Alaja matkaa usein Dubrovnikiin. Siellä heitä hellii sää, maisemat ja aina samassa hotellissa saatu hyvä palvelu. Parhaiten Alaja viihtyy kuitenkin kotonaan: silloin on hyvä.

Erkki Alaja (70)

- Liikuntaneuvos
- Yrittäjä (Mainostoimisto Pähkinä), kirjailija, urheilumanageri
- Julkaissut useita kirjoja urheilumarkkinoinnista ja -sponsoroinnista
- Naimissa **Tuuli Merikosken** kanssa
- Yksi lapsi, kaksi lapsenlasta; kaksi bonuslasta
- Harrastukset: uinti, lukeminen, urheilun seuranta

Jouluaattoamun perinteiset futistreenit, kuvassa myös vaimo Tuuli ja Mikael Forssell.



Hyvvee huolta!



Kansallinen senioriliitto ry
XXVIII varsinainen liittokokous

6.-8.6.2023 SAVONLINNA



Kuvis

Kaikki mukaan Savonlinnaan kesällä 2023!

TEKSTI: PIA NYMAN
KUVA: PETRI RYTKÖNEN

- **TERVETULOA SAVONLINNAAN** viihtymään ja kokoustamaan 6.-8.6.2023, toivottaa **Risto Hämäläinen**, Etelä-Savon piirin puheenjohtaja, innostuneesti ja jatkaa

- Kehitämme liittokokouksesta oheishjelmineen monipuolisen tapahtuman, jota kaikki kiinnostuneet voivat tulla seuraamaan.

Savonlinna on ihastuttava, noin 35 000 asukkaan kaunis ja eläväinen kaupunki Saimaan sylissä ja tunnettu oopperajuhlistaan. Savonlinna on rakennettu

saarille, ja keskustassakin luonto on kaikkialla lähellä. Kaupunki on valittu kesällä 2020 Iltalehden äänestyksessä Suomen parhaaksi kesäkaupungiksi.

Etelä-Savon piiri on yhdessä liiton toimiston kanssa järjestämässä vuoden 2023 liittokokousta ja sen oheistapahtumia. Järjestelytoimikunnassa ovat piiristä mukana **Risto Hämäläinen, Arja Broms, Harri Halko, Tiina Raninen, Pekka Huovila, Ritva Kilpeläinen, Sakari Vänttinen** ja **Pekka Valtari** sekä liitosta **Risto Löppönen** ja toimiston edustus.

- Ajatus on se, että kehitämme risteilyjä, lettukestettä, historiallisiin nähtävyyksiin tutustumista niin, että jokaiselle löytyy jotakin, puhumattakaan mahtavasta

Seniorit Linnassa -illasta, mainostaa Risto.

Kansallisen senioriliiton liittokokous pidetään kesäkuun alussa Savonlinnassa. Liittokokous on senioriliiton ylin päättävä elin ja se kokoontuu kerran kolmessa vuodessa. Kokouksessa valitaan liiton johtavat luottamushenkilöt ja päätetään tulevien vuosien toiminnasta.

- Olemme järjestämässä poikkeuksellisen tärkeää kokousta, sillä siellä tehtävillä päätöksillä linjataan liiton tulevaisuutta moneksi vuodeksi eteenpäin. Toivon, että kaikki yhdistykset ottavat liittokokouksen omaan ensi vuoden toimintasuunnitelmaansa ja osanotto on runsasta, kiteyttää Risto.

Hyvvee huolta!

6.–8.6.2023 SAVONLINNA



Kansallinen senioriliitto ry
XXVIII varsinainen liittokokous

Savonlinna kutsuu osallistumaan!

Liittokokouksessa päätettävien asioiden lisäksi tavoitteena on, että mahdollisimman moni jäsen lähtee mukaan kokemaan uutta, tutustumaan toisiinsa mukavan tekemisen merkeissä ja seuraamaan kokousta.

TEKSTI: TIINA RANINEN, AIJA BROMS JA PIA NYMAN

KOKOUKSEN OHEEN Etelä-Savon kansallinen senioripiiri järjestää monenlaista oheishjelmaa.

Tiistaina 6.6.2023 pelataan Seniori Patina Golf -kilpailut Kerimäellä. Golfin lisäksi ohjelmaa on järjestetty oopperan ja Olavinlinnan ja vesistön ystäville.

Kurkistus oopperan maailmaan on senioreille räätälöity, mielenkiintoinen ja opastettu kierros Olavinlinnassa. Kierrokseen sisältyy Savonlinnan Oopperajuhlien johtaja **Ville Matvejeffin** katsaus Oopperajuhlien historiaan ja kurkistus tulevaan.

Leppoisa risteily Saimaan aalloilla toteutuu labyrinttisaaristossa kuohuvan juoman ja haitarimusiikin kera. Saimaan norppakin saattaa tulla tervehtimään!

Seniorit linnassa -Iltajuhlaa vietetään Olavinlinnan Kuninkaansalissa, Linnantuvassa ja Kongressisalissa. Keskiäikaiset salit tarjoavat historialliset puitteet tähän senioreiden juhlaan. Linnanpitojen aikana luvassa monipuolista ohjelmaa tutustumisen ja seurustelun merkeissä. Linnantrubaduuri viihdyttää ruokailun lomassa, haitari soi ja ehkä yllätyskin on luvassa!

Keskiviikkona 7.6.2023 Tutustutaan Savonlinnan museon Riihisaaressa, kaupunkiin erikoisesta vinkkelistä ja ulkoillaan.

Riihisaaren museossa on esillä useita eri kulttuurihistoriallisia näyttelyitä sekä taidenäyttelyjä. Mm Saimaan sylissä – näyttely kertoo ihmisen ja luonnon yhteydestä Saimaalla, Saimaan alkuperäisestä asukkaasta, Norpasta sekä höyrylaivakaupunki Savonlinnan synnystä ja elämästä Saimaan keskeisessä solmukohtassa.



JUSSI SILVENNOINEN

Savonlinnan oopperajuhlien Ville Matvejeff toivottaa tervetulleeksi Savonlinnaan.



JUSSI KIRMANEN

Riihisaaren museo ja museolaivat kauniissa maisemissa.



Vanhoissa laivoissa on tunnelmaa.

Mölkkyä pelataan savolaisin säännöin, ohjattu mölkky-peli Sulosaaressa. Mölkky on vanha karjalainen heittopeli, joka sopii kaikenikäisille ja kuntoisille. Pelin jälkeen mahdollisuus nauttia Lettukahvilan tarjoiluista Sulosaaressa.

Linnunpönttökierroksella kävellen Onnellisten saarella kuulet tarinoita ITE-taiteilija **Marko Ruuskasen** linnunpönttötaiteesta ja tutustut muutamiin Savonlinnan rakennuksiin linnunpönttöjen kautta.

Tervetuloa Kerigolfiin

Kerigolfin ainutlaatuinen 18-reikäinen kenttä sijoittuu keskelle vetovoimaista Saimaan kesämatkailualueutta. Savonlinnan keskustaan on matkaa 17 km.

KENTÄN SUUNNITTELIJA Ronald Fream ihastui aikanaan alueen maisemiin ja korkeuseroihin. Väylät kiertävät vaihtelevassa maastossa, jossa pelaaja pääsee miettimään oikeita mailavalintoja. Nykyään 33-vuotias kenttä on upea kokonaisuus, jonka hyväkuntoisilla väylillä ja viheriöillä voi nauttia luonnossa liikkumisesta.

Kerigolfissa on aloitettu harjoitusalueiden kunnostaminen kesällä 2022 ja myös itse kentän kehittämisprojekti käynnistettiin yhteistyössä **Mikko Ilosen** suunnittelutoimiston Ilosen Designin kanssa. Tämä yhteistyö näkyy jo nyt ykkösväylän alkuun valmistuneessa isossa



harjoitusviheriössä ja uusissa lyöntipaikoissa. Muutostyöt jatkuvat kesällä 2023 muun muassa lähiharjoitusalueen rakentamisena. Jatkossa muutoksia tehdään Masterplanin mukaisesti kentän perinteitä ja luontoa kunnioittaen, kiinnittäen huomioita pelattavuuteen ja kokonaisvaltaiseen golffokokemukseen.

Kerigolf Oy

- Torvelantie 67,
- 58200 Kerimäki
- p. 015 252 600
- clubhouse@kerigolf.fi
- www.kerigolf.fi
- facebook.com/kerigolf



**Seniori Patinagolf
järjestetään 6.6.2023**

Kerhotoiminta tuo hyvinvointia

Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee liikuntaa, sosiaalista kanssakäymistä, aivojumpsaa, ja hyvää ruokaa ja juomaa. Senioriliiton paikallisyhdistysten monipuolisesta kerhotarjonnasta löytyy näitä kaikkia.

TEKSTI: PIA NYMAN

KUVA: EEVA-LIISA KANGAS

YLITORNION SENIOREISSA toimii kaksi kuntosalikerhoa maanantaisin ja torstaisin. Kerhon vetäjinä toimivat **Elli-Marja Aho** ja **Arja Erkheikki**.

– Meitä on ollut kymmenen, mutta nyt on ollut kahdeksan aktiivista meidän kerhossamme. Kerho kokoontuu joka viikko, joululoma pidetään ja kesällä on vapaa-tilaa, kertoo Arja Erkheikki.

Arjan mielestä liikunta tuo hänelle ja muillekin paljon hyvinvointia.

– Sehän on tosi hyvä lihaskunnan kannalta, kun käy kaksi kertaa viikossa kuntosalilla, ja liikkuu muutenkin.

Luumäellä ruokaillaan yhdessä

Reijo Tanskanen vetää Luumäen ruokakerhoa. Kerhossa on käynyt vähän yli kaksikymmentä henkilöä. Hän kertoo toiminnasta seuraavaa

– Voin kertoa tämän ruokakerhon historian, olen alusta saakka ollut mukana. Alussa tehtiin erilaista ruo-

kaa ja syötiin yhdessä. Kerho on hieman muuttanut muotoaan vuosien varrella. Tällä hetkellä käymme eri paikoissa syömässä. Reijo jatkaa.

– Me on käyty kerran kuukaudessa tässä ympäristössä, Lappeenrannassa ja Kouvolassakin asti. Nyt ruokailemme kerran kuukaudessa kuukausitapaamisen yhteydessä. Ruokailun lomassa seurustelemme.

Porvoossa aivojumpsataan

Porvoossa muistikerho toimii Aivojumpsakerhon nimellä. Vetäjänä toimii **Eeva-Liisa Kangas** jo kolmatta vuotta. Kerhossa käy noin 15 henkilöä.

– Korona-aikana toimittiin silloin, kun sai kokoontua, nyt meillä on 12–15 osallistujaa. Kerho kokoontuu joka kolmas viikko.

Kerhon alussa keskustellaan kuulumiset. Sitten on hahmotustehtäviä, anagrammeja ja sanojen täydennystehtäviä, matemaattista osaamista vaativia tehtäviä ja laululeikkejä.

Lisäksi kerhossa keskustellaan aivojen terveellisyysteen liittyvästä aiheesta, kuten unesta, mielihyvästä,



Porvoossa jumpataan muistia.

vitamiineista, jne., jolloin jokainen osallistuja voi kertoa ja antaa vinkkejä toisilensa.

– Aivothän on kaiken a ja o, että voi hyvin. Liikunta ja erilaiset tekemiset vaikuttavat aivojen hyvinvointiin, syömiset ja uni vaikuttavat myös. Kun ylläpidät aivoja aivojumpsalla, osallistut myös sosiaaliseen toimintaan. Kun pidät aivoistasi huolta, pidät koko elimistöstäsi huolta, summaa Eeva-Liisa.

Alkuvuodesta
edullisesti
kylpylähotelliin!

Tammikuun tarjous!

Alkaen
130€
/hlö / 2 vrk

Kylpyläloma ryhmässä 2 vrk

Majoitus 2 hengen huoneessa, 2 x aamiaisbuffet,
2 x ruokailu buffetpöydästä, kylpylän ja kuntosalin käyttö
sekä sisäänpääsy tansseihin. Meillä tanssitaan useana iltana viikossa!
Voimassa 1.-31.1.2023

Kylpyläloma 2 vrk yhden hengen huoneessa

200 € / hlö / 2 vrk

Voimassa 1.-31.1.2023
Ryhmän minimikoko 16 henk.

Varaa ryhmällesi
matka suoraan
Vainion Pasilta,
puh. 050-386 4000
pasi.vainio@harmankylpyla.fi



Härmän Kylpylä
Vaasantie 22, 62375 Ylihärnä
Puh. (06) 483 1600 | www.harmankylpyla.fi



LEEVI MADETOJA

PÄHJALAISIA

KAPELLIMESTARI ANNA-MARIA HELSING OHJAUS ANNA KELO

ENSI-ILTA
14.1.2023

V A A S A .
KAUPUNGINTEATTERI

Edunvalvontapäivä Eurooppasalissa

Edunvalvontapäivä järjestettiin kolmen vuoden tauon jälkeen lähitapaamisena Euroopan komission ja Euroopan parlamentin Suomen toimiston hallinnoimassa Eurooppasalissa Helsingin Kampissa 11.10.2022. Paikalla oli noin 70 edunvalvontatyötä tekevää ja edunvalvonnasta kiinnostunutta senioria.



Varatuomari, seniориaktiivi Tuulikki Petäjaniemi nosti kommenttipuheenvuorossaan esille pankkien digipalveluiden haasteet edunvalvojan arjessa.

TEKSTI: TIMO VUORI

KUVA: TIMO VUORI

KANSANEDUSTAJA, KOKOOMUKSEN puheenjohtaja **Petteri Orpo** toi terveiset eduskunnasta ja painotti talouden merkitystä. Velkaantumisen kierre on saatava loppumaan ja talous kasvuun, jotta kansalaisten palvelut ja hyvinvointi voidaan turvata.

Orpo korosti puheenvuorossaan vapaaehtoisuuden ja eläkeläisjärjestöjen merkitystä hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Tulevat leikkaukset eivät saa kohdistua ennaltaehkäisevään ja hyvinvointia edistäviin toimijoihin. Keskusteluissa senioreiden huolina nousi esille Venäjä ja energian hinnan kallistuminen.

Kansanedustaja **Mia Laihon** perusteellisessa sote-katsauksessa mainittiin mm. kriteerit, joilla rahaa ja-

taan sote-uudistuksessa sekä tutkimusrahojen riittävyys nykyisellä suunnitellulla hyvinvointialueiden rahoituksella.

Ajankohtaista tietoa eläkkeistä

Eläketurvakeskuksen toimitusjohtaja **Mikko Kauton** puheenvuoro käsitteli sitä, miten inflaatio vaikuttaa eläkkeisiin.

Nykyisen indeksijärjestelmän aikana eläkkeet nousevat korkean inflaation vuoksi ensimmäistä kertaa suhteellisesti enemmän kuin palkat. Tämä johtuu siitä, että työeläkkeiden kehitys on sidottu 80 % kuluttajahintojen kehitykseen ja 20 % yleiseen palkkakehitykseen.

Kautto arvioi, että vaikka eläkemenot ovat kasvussa, on eläkkeiden rahoitus silti hoidettavissa.

Liiton oma edunvalvontatyö

Senioriliiton edunvalvonnan ajankohtaisia asioita esitelti toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**. Liiton eduskuntavaalitavoitteet kootaan *Kaikenikäisille hyvä Suomi* -teeman alle. Eduskuntavaalitavoitteista keskusteltiin ja yleisön keskuudesta nostettiin esille seuraavia teemoja: vanhusneuvolat, digipalvelut ja ikääntyneiden huomioiminen koko Suomessa.

Valtuuston puheenjohtaja **Leena Jääskeläinen** kertoi videotallenteella ja hallituksen jäsen **Olavi Nieminen** paikalla ollen European Seniors' Union'ista (ESU) ja senioriliiton osallistumisesta sen toimintaan. ESU on yksi vaikuttamisen kanava. Nieminen kertoi tehneensä yhteistyössä aloitteen, jonka avulla pyritään edistämään Parkinsonin ja Alzheimerin taudin tutkimusta EU-tasolla.

Yhteismatkoja Saksaan

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

Lyypekkiin, Hampuriin, Berliiniin tai ihanan idyllisiin saksalaisiin pikkukaupunkeihin. ROPAX-risteily on mukava ja kiireetön lomamatka monipuoliseen Saksaan.

JOULURISTEILY SAKSAAN

5 yötä | Lähtö 22.12.2022

Kepeää juhlatunnelmaa, suussa sulavia herkkuja ja mukaansa tempaavaa ajanvietettä!

Hinnat alk. 695 €

YSTÄVÄNPÄIVÄ- JA KRISTINAN SYNTYMÄPÄIVÄRISTEILY SAKSAAN

5 yötä | Lähtö 12.2.2023

Herkullista ruokaa ja musiikkipainotteista ohjelmaa sekä jännittävää taikuutta. Artistina Eija Kantola & Omega.

Hinnat alk. 865 €

SWING-MUSIIKKIRISTEILY SAKSAAN

5 yötä | Lähtö 14.3.2023

Tällä yhteismatkalla saat heittäytyä iloisen huolettomaan tunnelmaan, kultaisen vuosikymmenen hengessä. Svengaavasta merimatkasta vastaavat Antti Sarpila & Janne Hovi Duo.

Hinnat alk. 895 €

Katso kaikki Ropax-matkat:

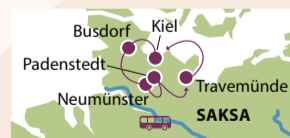
kristina.fi/ropax

Tutustu monipuolisiin yhteismatkoihin ja varaa paikkasi

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



Kristina | ROPAX



Huomisen kynnyksellä 2022-kyselytutkimus julkaistu

Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimus on Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n Kantar Publicilla teettämä kolmen vuoden välein toteutettava kysely, joka on suunnattu 55-84-vuotiaille manner-Suomessa asuville.

TEKSTI: TIMO VUORI

KUVAT: HUOMISEN KYNNYKSELLÄ 2022-TUTKIMUS

Huomisen kynnyksellä -kysely

Kyselytutkimuksessa selvitetään mm. ikääntyneiden näkemyksiä eläkeläisjärjestöistä, ikäihmisten kohtelusta yhteiskunnassamme, luottamusta eläkejärjestelmään ja eri tahoihin eläkkeitä koskevissa asioissa, tyy-

tyväisyyttä omaan elämään, huolia ja digitaitoja. Kyselytutkimukseen osallistui 965 henkilöä.

Suhtautuminen eläkeläisjärjestöihin

Eläkeläisjärjestöt nähdään tarpeellisina (68 % samaa tai jokseenkin samaa mieltä). Samaan aikaan kuitenkin 60 % mielestä eläkeläisjärjestöt voisivat olla edunvalvonnallisessa toiminnassaan aktiivisempia ja ärhäkäämpiä.

Monelle eläkeläisjärjestöjen toiminta jää kuitenkin etäiseksi tai eläkeläisjärjestöjen edunvalvonnallisen työn painoarvoa pidetään pienenä.

Haasteet, huolenaiheet ja ongelmat ikääntyneiden arjessa

Kysyttäessä mielipidettä eläkeläisiä ja eläkeläisjärjestöjä koskeviin väittämiin, nousee kaksi väittämää selvästi ohi muiden. Vastanneista 91 % on sitä mieltä, että

hoivapalveluiden laaturikkomuksiin pitäisi puuttua nykyistä herkemmin.

Eläkeindeksin tulisi nykyistä voimakkaammin suosia pieniä eläkkeitä 86 % mielestä. Eläkejärjestelmässä on käytössä kaksi indeksiä, jotka määrittävät eläkkeiden kehityksen (työeläke- ja kansaneläkeindeksi).

Kyselyyn vastanneista lähes ¾ pitää ikääntyneiden hoivapalveluiden laatua "luvattoman heikkona". 66 % arvioi, etteivät ikääntyneet tai heidän läheisensä onnistu saamaan ääntään kuuluviin hoivapalveluiden asiakkaina.

Kriittiset arviot hoivapalveluista ovat edelleen korkeita, joskin arviot olivat vieläkin kriittisempiä eduskunta-vaalivuonna 2019, jolloin keskusteltiin paljon hoivapalveluista.

Kysyttäessä suurimpia iäkkäiden ihmisten ongelmia tällä hetkellä ja 10 vuoden kuluttua, nousee eläkkeiden pienuus suurimmaksi ongelmaksi (44 % nyt ja 10 vuoden päästä 28 %). Aikaisemmissa kyselyissä vieläkin suurempi osa vastanneista on nähnyt eläkkeiden pienuuden ongelmana. Muutoksen taustalla saattaa olla se, että nuoremmilla ikäluokilla on keskimäärin paremmat eläkkeet kuin vanhemmilla ikäluokilla.

Vieraan vallan hyökkäys huolestuttaa

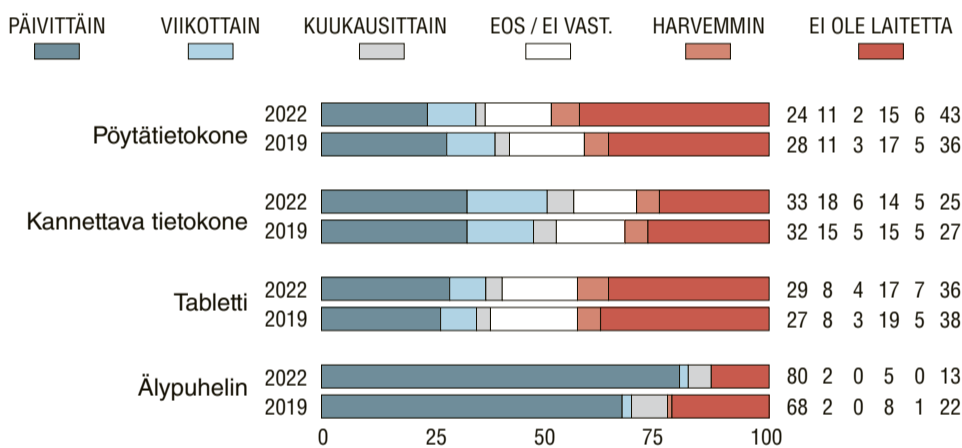
Uusimmassa Huomisen kynnyksellä -kyselyssä oli kokonaan uusi kysymysosio, jossa kysyttiin sitä, miten paljon viime aikoina uutisointia hallinneet teemat huolestuttavat vastaajia. Eniten huolestutti (69 %) vieraan vallan hyökkäys Suomeen ja vähiten koronapandemia (33 %).

Digitalisaatio etenee

Älylaitteita käyttää päivittäin 80 % (v. 2019/ 68 %) vastaajista. Pöytätietokoneiden suosio on hiukan laskenut, vastaavasti kannettavien tietokoneiden ja tablettien käyttö on vähän yleistynyt.

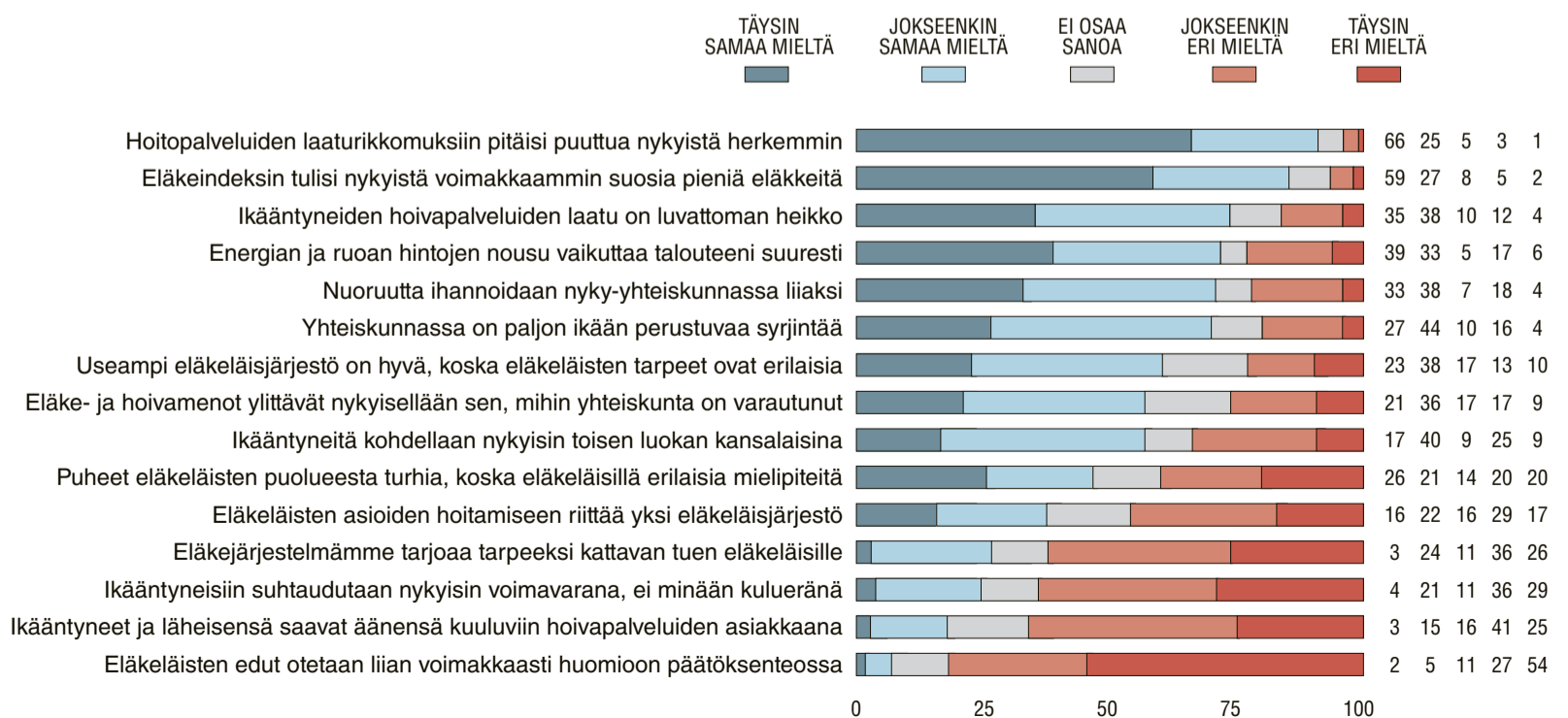
Vastanneista 65 % arvioi käyttävänsä tietokoneita ja älylaitteita hyvin tai melko hyvin. Samaan aikaan kuitenkin 23 % kyselyyn vastanneista pelkää jäävänsä digitalisoituvan yhteiskunnan ulkopuolelle. Yhteiskunnan pitää kiinnittää enemmän huomiota digisyrjäytymisen ehkäisemiseen ja opastamiseen laitteiden käytössä.

KUINKA USEIN KÄYTTÄÄ ERILAISIA ÄLYLAITTEITA: ARVIOT VUOSINA 2019 JA 2022 (LUOKKIA YHDISTETTY, %)



Kantar TNS Oy 2022 / PGraphics

SUHTAUTUMINEN ELÄKELÄISIÄ JA ELÄKELÄISJÄRJESTÖJÄ KOSKEVIIN VÄITÄMIIN (TEKSTEJÄ OSIN LYHENNETTY, %)



Kantar TNS Oy 2022 / PGraphics



Kahdeksan eri eduskuntaryhmän edustajaa vastaanotti EETU-järjestöjen johdon eduskunnassa 4.10.2022. Tilaisuudessa luovutettiin EETUn yhteinen kannanotto vuoden 2023 talousarviosta. EETUsta paikalla olivat Raimo Ikonen (Eläkeliitto), Ulla-Maija Wideros (Svenska pensionärsförbundet), Matti Huutola (Eläkeläiset), Anneli Taina (Kansallinen senioriliitto) ja Simo Paasilta (Eläkkeensaajien Keskusliitto, EETUn puheenjohtajajärjestö 2022) ja KRELLI, Kristillisten eläkeläisten toiminnanjohtaja Päivi Kyrö.

EETUn budjettikannanotto luovutettiin eduskunnassa

Eläkeläisliittojen edunvalvontajärjestö EETU ry:n edustajat tapasivat eduskuntaryhmien edustajia 4.10.2022 luovuttaakseen EETU-järjestöjen kannanoton koskien valtion vuoden 2023 talousarvioesitystä.

KUVAT: ANNELI VELHO

KANNANOTOSSAAN EETU vetoaa eduskuntaryhmiin, että ne ottaisivat päätöksenteossa huomioon maamme ikääntyneen väestön ja sen tarpeet. Aikai-

sempina vuosina EETU on säännöllisesti muistuttanut päättäjiä siitä, että erityisesti pienituloisten ja paljon sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käyttävien ikääntyneiden kansalaisten asema on heikentynyt.

Erityisesti EETU haluaa panostuksia hoitovelan purkamiseen ja terveyden edistämiseen. Vanhuspalveluiden rahoitus on turvattava ja korkean inflaation jatkumiseen varauduttava. Pienituloisille tulee kohdentaa suoria tukia ja verotuspäätökset on tehtävä tasapuolisesti. EETU korosta kannanotossaan myös lähipalveluiden merkitystä ja edellyttää, että julkista liikennettä koskevat ratkaisut tukevat palveluiden saavutettavuutta.

Kannanotto kokonaisuudessaan löytyy <https://eetury.fi>

ONNEXI ON OSAAJIA!

Etsimme Lempimummoja ja -pappoja Remonttivaareja!

Tule meille töihin!

Etsinnässä erityisesti Uudellemaalle, Kanta-Hämeeseen, Pirkanmaalle sekä Turun alueelle. Hae mukaan iloiseen, kasvavaan joukkoomme sivuiltamme:

suomalaisista palveluja

onnexi.fi

YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS

KYLPIÄ HOTELLI RAUHALAHTI

SYKSYN LOMATARJOUKSET

TUNNELMIA 3 VRK 167 € / HLÖ / 2 HH
Tulopäivä maanantai tai tiistai.

KYLPLYLÄLOMA 2 VRK 148 € / HLÖ / 2 HH
Tulopäivä maanantai, tiistai tai keskiviikko.

Hinnat sis. maj. 2-3 vrk, aamiaiset, päivälliset, kylpylän ja kuntosalin käytön. Voim. 17.12. asti.
Varauskoodi "PATINA", myös nettivaraamo.

TANSSIA, KARAOKEA, PERINNEILTOJA. VIELÄ EHDIT VARATA JOULULOMAN!

Kylpylähotelli Rauhalhti, KUOPIO, 030 608 30, rauhalhti.fi

PUH. HINTA: Lankapuh. 0,032 €/min. + 0,0835 €/puhelu, matkapuhelimesta 0,192 €/min sis. alv 24 %.

Vanhustyön keskusliitto tutuksi

Vanhustyön keskusliiton tarkoituksena on edistää vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta sekä parantaa heidän elinolojaan ja arjen turvallisuutta. Liitto on perustettu vuonna 1949.

TEKSTI: PIA NYMAN

KUVA: VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO vaikuttaa monipuolisesti osallistamalla lainsäädännön valmisteluun, tekemällä kannanottoja ja työskentelemällä eri organisaatioiden työryhmissä. Liitto on toimijana mukana muun muassa hallituksen kärkihankkeissa.

Lisäksi liitto tekee aktiivisesti yhteistyötä monien ministeriöiden, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen sekä viranomaisten kanssa.

– Vanhustyön keskusliitossa toteutamme tarmokkaasti strategian tiekarttamme, josta nostan seuraav-

vat kolme ajankohtaista kokonaisuutta, kertoo liiton toiminnanjohtaja **Anni Lausvaara**.

– Vaikuttamistyössä keskusliitto on tehnyt laajan tutkimuksen ikäasenteista sekä käynnistänyt pitkäkestoisen kansanliikkeen #IästäNumero asenteiden korjaamiseksi.

– Jäsenistön tarpeisiin pyrimme vastaamaan tekemämme selvityksen perusteella siten, että valitsemme oikeat ja ajankohtaiset teemat koulutuksiin ja tapahtumiin ja valomme jäsenistön etua esimerkiksi lainsäädännössä.

– Vahvistamme iäkkäiden ihmisten osallisuutta omien toimintojen ja kehittämishankkeiden avulla. Pyrimme lievittämään yksinäisyyttä, vahvistamaan digitaatioita ja edistämään asumisen turvallisuutta.

Kansallinen senioriliitto on Vanhustyön keskusliiton jäsen

Vanhustyön keskusliiton jäsenenä on 300 järjestöä ja yhteisöä eri puolilta Suomea. Jäsenenä on sekä paikallisia että valtakunnallisia toimijoita, jotka tekevät monipuolista ja laadukasta työtä ikääntyneiden ihmisten hyväksi. Liitto toimii jäsenyhteisöjensä edunvalvojana ja tukee jäsenistöään tarjoamalla ajantasaista tietoa, ohjausta ja neuvontaa toiminnan kehittämiseen

Keskusliiton hallintoon osallistuu hallitus- ja valtuustotyöskentelyn kautta laaja valtakunnallisten ja paikal-

listen asiantuntijoiden joukko. Senioriliitolla on edustaja valtuustossa.

– Järjestökentällä näkyy koko ajan kasvava tarve järjestöjen tarjoamalle osaamiselle ja tuelle, kun yhteiskuntamme on yksi maailman nopeimmin ikääntyvistä maista. Juuri nyt on tärkeä huolehtia järjestöjen asemoitumisesta sekä kuntien että tulevien hyvinvointialueiden kumppaneiksi, toteaa Lausvaara.

Vanhustenviikko on maamme vanhimpia teemaviikkoja. Keskusliitto kannustaa yhteisöjä ja organisaatioita järjestämään toimintaa ikääntyneille ihmisille erityisesti Vanhustenviikolla ja tuottaa materiaalia Vanhustenviikon tapahtumien ideointiin. Liitto järjestää vuosittain valtakunnallisen Vanhustenviikon pääjuhlan sekä muita merkittäviä vanhuusalan tapahtumia.

Vanhustyö-lehti tarjoaa laajan tietopaketin ajankohtaisista ikääntymiseen, vanhustyöhön ja vanhuusalaan liittyvistä asioista sekä virikkeitä työn kehittämiseksi vanhustyön ammattilaisille ja päättäjille.

Korjausneuvonta yli 65-vuotiaille on maksutonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Korjausneuvonta on maksutonta ja sitä saa eri puolilla Suomea.

Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttaa myös yleistä peruskorjaustarvetta.

Yleisimmät korjausneuvonnalle tulevat kysymykset liittyvät pesutiloihin ja toiminnallisiin ongelmiin kotona. Kysymyksiä tulee sitten kyllä laidasta laitaan, ja korjausneuvojat ratkovat sekä toiminnallisia että rakennusteknisiä ongelmia. Tällä hetkellä kysellään paljon energiaan ja lämmitysjärjestelmiin liittyvistä asioista, kertoo korjausneuvonnan päällikkö **Jukka Laakso**.

Laakso kehottaa rohkeasti ottamaan yhteyttä oman alueen neuvojaan, kun on korjaustarvetta.

Yhteydenotto korjausneuvojaan tapahtuu yleisimmin puhelimitse.

– Kaikkien korjausneuvojien yhteystiedot löytyvät kotisivuiltamme www.vtkl.fi. Korjausneuvonnassa on myös valtakunnallinen palvelunumero 09 350860 13. Jos kotikäynti tuntuu tarpeelliselta, niin korjausneuvoja pyrkii sopimaan sen noin parin viikon päähän, joskus nopeamminkin, hän tiivistää.

**KORJAUSNEUVONTA
ARKISIN KLO 9-15**

09 350 860 13

Ikääntyneille suunnattua asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia, korjausten edistämistä ja avustusten hakemisessa auttamista.

KORJAUSNEUVONTA

30 vuotta

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VAL RY



Karey Kirkpatrick – John O'Farrell – Wayne Kirkpatrick
SOMETHING ROTTEN! JOTAIN MÄTÄÄ!
Syksyn hauskin musikaali / ESITYKSET OVAT ALKANEET



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



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

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



Jenni Pajunen

Elintavoilla on merkitystä aivosairauksien ehkäisyssä

Älä heitä pyyhettä kehään, vaikka lähisuvussa olisi muistisairautta - elintavoilla voit pienentää sairastumisriskiä Aivosäätiöstä kerrotaan.

LÄHISUKULAISEN SAIRASTUMINEN Alzheimerin tautiin saattaa herättää kysymyksiä omasta tulevaisuudesta. Sairastunko minäkin? Voinko tehdä jotain ehkäistäkseni sen? Se sairastuuko itse, on monen tekijän summa ja riskigeenien vaikutusta voi lieventää elämällä terveellisesti.

- Vaikka lähisuvussa olisi muistisairautta, ei pyyhettä pidä missään nimessä heittää kehään", korostaa aivosairauksien tutkimusta tukevan Aivosäätiön toimitusjohtaja **Jenni Pajunen**.

Riskin sairastua Alzheimerin tautiin ratkaisee jokaisen yksilöllinen riskigeeniyhdistelmä, jonka lisäksi elintavoilla on suuri merkitys.

- Tutkijat arvioivat, että Alzheimerin taudin puhkeamiseen vaikuttavista tekijöistä 60 prosenttia tulee perimästä ja 40 prosenttia elintavoista, Pajunen kertoo.

Aivoterveellisillä elintavoilla on todella paljon merkitystä paitsi muistisairauksien myös aivoinfarktin ja monien muiden aivosairauksien ennaltaehkäisyssä. Kannattaa liikkua paljon, nukkua riittävästi, syödä monipuolista ruokaa ja välttää päihteitä. Verenpaineeseen ja kolesteroliin tulisi hankkia tarvittaessa lääkitys.

- Aivot rakastavat muiden ihmisten seuraa. On myös tärkeä haastaa aivoja opettelemalla uusia asioita ja vaikka lukemalla tai ristisanoja ratkomalla. Kannattaa kuitenkin olla kohtuullinen kaikessa ja antaa aivojen myös levätä.

Läpimurto lähellä Alzheimer-tutkimuksessa

Viime aikoina Alzheimerin taudin tutkimus on mennyt eteenpäin suurin harppauksin, ja suomalaisilla tutkimusryhmillä on ollut siinä kansainvälisesti merkittävä rooli. Aivosäätiö tukee suomalaista muisti- ja muiden aivosairauksien tutkimusta lahjoitusvaroin.

- Alzheimerin tautiin on mahdollista löytää parannuskeino. Se edellyttää kuitenkin huomattavaa rahallista tukea tutkimukselle. Yksityisten lahjoitusten merkitys on yhä suurempi, ja jokainen lahjoitus on tärkeä. Suomessa tehtävä työ tuo uutta tietoa sekä todellista hyötyä potilaille - jo lähitulevaisuudessa, Pajunen korostaa.

Lahjoita muistisairauksien tutkimukseen: aivosaatio.fi/lahjoita

Aivosäätiö edistää lahjoitusvaroin muun muassa Alzheimerin taudin ja muiden muistisairauksien sekä ADHD:n, ALSin ja MS- ja Parkinsonin tautien tutkimusta Suomessa. Säätiö jakaa vuosittain apurahoja aivotutkijoille sekä lisää ymmärrystä aivoterveystestä, aivosairauksista ja aivotutkimuksesta.

Aivosäätiö

Kuninkaallisten jäljillä Lontoossa

Senioriliiton iskujoukko kävi Lontoossa Patinan lukijamatkalla syyskuun lopulla viikko kuningatar Elisabeth II:n hautajaisten jälkeen. Kävimme tutustumassa muun muassa Kensingtoninpalatsiin, joka oli prinsessa Victorian lapsuuden koti.

TEKSTI: PIA NYMAN
KUVAT: PIA NYMAN

KUNINGAS YRJÖ III hulivilipojat, joita oli kymmenen, saivat pelaamiseltaan ja hauskanpidoltaan aikaan 54 avioliiton ulkopuolista lasta, mutta ei avioliitossa tehtyjä poikia, joten prinsessa **Victoria** nousi Englannin kuningattareksi 18-vuotiaana vuonna 1837 ja hallitsi vuoteen 1901. Koko hänen hallintokauttaan kuvataan nykyään Viktorianiseksi ajaksi. Victoria synnytti kahdeksan lasta ja monissa Euroopan hoveissa on tänä päivänäkin hänen jälkeläisiään.

Koimme **Elisabethin** arkun viimeisen matkan Windsorin linnaan. Elisabeth II on Britannian pisimpään hallinnut monarkki ja Lontoo suree yhä edesmennyttä kuningatarartaan. Elisabethia arvostetaan erityisesti työeliäisyydestään ja perinteisten arvojen vaalimisesta.

Nämä kaksi voimanaista näkyvät monella tapaa Britannian arjessa yhä edelleen. Kaiken kaikkiaan historia näkyy monissa sellaisissa tavoissa ja käytänteissä, joita yhä tänä päivänä noudatetaan. Ero miespuolisten ja naispuolisten hallitsijoiden välillä on merkittävä.

Kun kuningas **Kaarle I** oli ratsastanut hevosellaan 1600-luvulla räyhäten parlamenttiin, säädettiin myöhemmin laki, joka estää tänä päivänäkin hallitsijan menemisen parlamentin alahuoneeseen. Myöskään ylähuoneen jäsenet ja alahuoneen jäsenet eivät saa oleilla samoissa tiloissa parlamentitalossa.

Kaarle I kausi päättyi sisällissotaan, kuninkaan mees- taamiseen ja **Oliver Cromwellin** ilottomaan tasavaltaan, jota keuhettiin 11 vuotta. Tämän jälkeen kutsuttiin Kaarlen poika takaisin kuninkaaksi ja Britanniaan tuli ns. parlamentaarinen monarkia. Kuningas ei siis saa asemaansa jumalalta vaan kansalta.

Lontoo on mielenkiintoinen sekoitus uutta ja vanhaa. Vuonna 1868 pidettiin viimeinen julkinen mestaus, jonne pääsi modernisti maanalaisella, joka toimii tänä päivänäkin.

Nykyään Lontoosta noin 47 prosenttia on metsää. Metsä on säilynyt puistoissa ja erittäin keskittyneen maanomistuksen vuoksi. Suurimmat maanomistajat ovat kruunu, kirkot ja noin viisi perhettä.

Kuninkaan hevoset asuvat kerrostalossa Kensingtonissa Lontoon kalleimmalla alueella. Rakennuskanta vaihtelee alueittain, mutta hyvin säilyneitä alueita Lontoon palon vuoden 1666 jälkeen rakennettuina, jopa 1700-luvulta on edelleen käytössä. Bussimme ajeli viisi kertaa ympäri Belgrave Squaren liikenneympyrässä,



Britannia suree edelleen edesmennyttä kuningatarartaan Elisabethia.

Nykyään Lontoosta noin 47 prosenttia on metsää.

jotta saatoimme ihailla kotimaassakin nähtyjen sarjojen maisemia.

Matkamme päättyi Kensingtonissa miellyttävästi perinteisen iltapäiväteen merkeissä. Iltapäiväteen kehittäjä Bedfordin herttuatar **Anna**, jolle tuli nälkä odotellessa myöhään tapahtunutta illallista. Loistava sosiaalinen innovaatio!



Patina-matkalaisia Kensingtonin palatsin edessä Lontoossa syksyllä 2022.



Patinan lukijamatka:

SAARENMAAN OOPPERAPÄIVÄT

Kesä, Saarenmaa ja oopperamusiikki kuuluvat yhteen! Oopperapäivien aikaan Kuussaaren Piispanlinnassa soi maailmankuulujen säveltäjien musiikki: lukijamatkalaiset nauttivat Aida-oopperasta, ja myös upeaan oopperagaalaan on mahdollista osallistua. Matkalla myös mukavaa retkiohjelmaa. Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta ja hinta: 27.-30.7. (to-su) • 795,-

Minimi 30 matkustajaa, hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla • tilausbussikuljetukset Virossa • lauttamatkat Virtsu-Kuivastu-Virtsu • majoitus kylpylähotelli ASA SPA jaetussa kahden hengen huoneessa • hotelliämäiset ja muut matkaohjelmassa mainitut ateriat • pieni Kuussaaren kiertoajelu ja saarikierros • vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa • lippu Aida-oopperaan 28.7. • suomenkielisen oppaan palvelut
Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 300,- (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone).
Palvelumaksu 20,-. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille.
Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

MATKAOHJELMA:

TORSTAI 27.7.

Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00 Viking XPRS:llä, matkalla buffetbrunssi ruokajuomineen. Bussimatka Virtsuun, lautalla Kuivastuun, ja edelleen Kuussaareen. Majoittuminen ja tervetulo päivällinen tervetulo maljoineen.

PERJANTAI 28.7.

Kierros Kuussaareessa ja saarikierros: Kaalin kraateri, Anglan tuulimyllyt, Karjan kirkko, Pangan rantatörmät. Lounas retkellä. Illalla Aida-ooppera Piispanlinnassa (kävelen, katettu katsomo).

LAUANTAI 29.7.

Vierailu Piispanlinnassa ja sen museoissa, lounas. Illalla mahdollisuus osallistua oopperagaalaan, liput lisämaksusta, alk. 120,- /lippu. Varaukset etukäteen!

SUNNUNTAI 30.7.

Paluumatka Tallinnaan, matkalla keittolounas. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 15.30-18.00. Matkalla lisämaksullinen buffetpäivällinen ruokajuomineen 27,-. Varaukset etukäteen!

VARAUKSET: MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

**Matka
agentit** 

Onko yksinäisyys olotila vai mielentila?

Suomalaisista useampi kuin joka toinen on viimeisen vuoden aikana kokenut itsensä yksinäiseksi ainakin joskus, ja yksinäisyyttä kokeneista yli puolet kertoo sen jatkuneen yli vuoden ajan. Koronavuodet olivat omiaan lisäämään yksinäisyyttä, mutta pitkittynyt yksinäisyys ei selity pelkästään sillä, selviää Punaisen Ristin barometristä.



MARKKU LINDFORS

- Olisi hyvä, jos aina jokaisessa kokouksessa tiedusteltaisiin, onko paikalla uusia jäseniä ja käytäisiin moikkaamassa.

TEKSTI JA KUVAT: LEENA SORVALI
Lahden Kansalliset Seniorit ry

ANNA-LEENA HARTIALA EI KOE itseään yksinäiseksi, vaikka viettääkin suurimman osan ajastaan yksin. Hänelle yksin asuminen on elämäntila, mutta hän on nähnyt ympärillään ihmisiä, joille yksinäisyys on mielentila.

Anna-Leena on paluumuuttaja. Hän on paljasjalkainen helsinkiläinen Eiran Merikadulta, muuttanut nuorena ensin Ruotsiin ja sieltä Kanadaan, avioitunut, saanut neljä lasta ja neljätoista lastenlasta. Viidenkymmenen vuoden jälkeen hän päätti muuttaa takaisin Suomeen – ja Lahteen.

- Voisin kutsua Lahtea melkein kuudenneksi asuinmaakseni, sillä yksi lapsistani asuu Ruotsissa, toinen Saksassa ja kolmas Kanadassa, sisareni Yhdysvalloissa ja veljeni Espanjassa. Lahteen muutin nelisen vuotta sitten, hän kertoo.

Miksi Lahteen? kysyn.

- Täältä pääsee helposti Helsinkiin ja lentoasemalle, ja Lahti on kaunis ja vetovoimainen kaupunki, Anna-Leena vastaa. Hänellä ei ollut ennalta Lahdessa mitään aiempia yhteyksiä, mutta on elämäniloisena ja aktiivisena ihmisenä solahtanut sujuvasti kaupunkiin.

- Olen nähnyt elämäni varrella paljon yksinäisyyttä.

On ihmisiä, joiden pitää ravintolassa mennä vessaankin yhdessä. Ja on ihmisiä, jotka eivät kerta kaikkiaan tunne voivansa tehdä joitakin asioita tai uskalla lähteä johonkin, vaikka haluaisivatkin. Se lienee arkuutta, ehkä pelkoakin, Anna-Leena arvelee.

Hän ryhtyi itse heti Lahteen muutettuaan etsimään paikkoja ja tapahtumia, joihin mennä mukaan.

- En voinut jäädä odottamaan, että ihmiset tulisivat minun luokseni, Anna-Leena sanoo.

Ensin hän löysi Sibeliustalon, sen konserttitarjonnan ja muita mielenkiintoisia tapahtumia. Hän käyskentelee usein torilla ja kotinsa vierellä sijaitsevassa Perhepuistossa, joissa tapaa ihmisiä.

Samassa kerroksessa asuvien naapuriensa kanssa hän on ystävästynyt melkein ensi tapaamisista lähtien ja kutsunut heitä lounaalle. Ensin riitti pieni keittiöpöytä, ja jo kohta se siirrettiin olohuoneen puolelle ja jatkettiin toisella pöydällä, kun ruokailijoita tuli lisää.

- Minun luonteeni on tällainen, menen mukaan ja sanon: - Olen Anna-Leena. Sillä tavoin olen tutustunut ihmisiin. Meillä on täällä myös neljä ihmisen porukka, jonka kanssa tapaamme joka viikko torstaisin, tehdään yhdessä iloisia asioita, kävellään ja jutellaan. Suomalaisia sanotaan puhumattomiksi, mutta se on puppua, Anna-Leena heläyttää.

Viime keväänä Anna-Leena liittyi Lahden Kansallisiin Senioreihin. Ensin hän meni mukaan englanninkiel-



LEENA SORVALI

- Mihin Suomessa on kadonnut vanhusten kunnioitus, kummastelevat keskustelukerholaiset.

keskustelukerhoon, jossa viihtyi hyvin. Hän ehti osallistua myös kevään kahteen viimeiseen kuukausikokoukseen, kulttuurikerhon tutustumiskäynnille Malva-museoon sekä Kävelykisaan, ja kävellyt yli kuusisataa kilometriä. Katseltuaan tarkemmin yhdistyksen toimintaohjelmaa ja kerhotarjontaa, hän huomasi paljon



LEENA SORVALI

- En voinut jäädä odottamaan, että ihmiset tulisivat minun luokseni, Anna-Leena Hartiala sanoo.

muitakin kiinnostavia osallistumismahdollisuuksia. Voisipa itsekin kantaa kortensa kekoon.

- Musiikkipuoli ja laulu kiinnostaa, voisin vaikka kuo-roa vetää. Mielelläni autan, missä tarvitaan, hallituk-sessakin, jos sinne kelpaan, Anna-Leena lupaa ja ker-too aina olleensa aktiivinen osallistuja lapsuuden par-tiotoiminnasta alkaen.

Yksinäisyys tappaa enemmän kuin pandemia

Vaikka korona-ajan synkimmät hetket ovat jo takana, on nähtävissä, ettei yksinäisyys katoa itsestään. Harva yksinäisyyttä kokeva hakee siihen apua. Siinä lienee yhtenä tekijänä Suomessa vallitseva yksin pärjäämisen kulttuuri.

Jokainen voi vaikuttaa yksinäisyyteen omalla toiminnallaan. Jo sillä, että moikkaa hymyillen naapuria rap-pukäytävässä voi olla iso vaikutus. Voi miettiä lähipiiri-ään, onko siellä joku, joka koronan tai muun synn takia on vähän pudonnut sosiaalisesta verkostosta, voi kysel-lä kuulumisia, pyytää mukaan jonnekin.

Otin yksinäisyyden aiheeksi myös yhdistyksemme syyskauden ensimmäisessä keskustelukerhoistunnossa.

Jotkut eivät olleet henkilökohtaisesti kokeneet yksi-näisyyttä, mutta kaikki ovat nähneet sitä ympärillään. Vanhusten hoitokodeissakin asukkaat ovat yksinäisiä omissa pienissä huoneissaan. Kun eräässä laitoksessa

joku asukas, iäkäs itsekin, halusi auttaa, hänet evättiin, tietää yksi keskustelijoista. Yhdestä suusta päiviteltiin, mihin Suomessa on kadonnut vanhusten kunnioitus. Monissa muissa maissa isoäiti istuu pöydän päässä kunniapaikalla. Katolisissa maissa perhe hoitaa niin lap-set kuin aikuisetkin, meidän järjestelmässämme se on yhteiskunta, ja se on omiaan hajottamaan perhettä ja sukuyhteyttä.

Jouko kertoo, että kun hänen vaimonsa kuoli, hou-kutus erakoitua oli yllättävän iso. Kun suru oli päällä ei ollut helppoa lähteä kotoa ja hakeutua ihmisten pariin. Helpolta se ei tuntunut **Kirstistäkään**, joka miehensä kuoltua tunsu itsensä irtisanotuksi yhteisestä ystäväpii-ristä.

Kaikki kokivat verkostoitumisen ja yhdistystoimin-nan tarpeelliseksi yksinäisyyden torjunnassa, mutta sielläkään ei ole helppo luoda uusia ystävyysseurteita. Sekin voi vaatia määrätietoista ponnistelua. Kuukausi-kokouksen pöydissä istuu vanhoja rouvia ja herroja va-kiopaikoillaan, eikä mistään pöydästä tahdo löytyä va-paata paikkaa uudelle jäsenelle. Eräskin keskustelija kertoi sitten menneensä johonkin takanurkkaan istu-maan ja tunsu itsensä entistä yksinäisemmäksi. Ker-hoissa tutustuminen on helpompaa.

Joskus yhdistyksen kullekin hallituksen jäsenelle ni-mettiin uusi jäsen, jonka "sisäänajosta" hänen tuli huo-lehtia. Toimiko tämä järjestely vai ei, siitä ei kukaan ol-lut tietoa. Todettiin, että olisi hyvä, jos aina jokaisessa

kokouksessa tiedusteltaisiin, onko paikalla uusia jäse-niä ja käytäisiin moikkaamassa.

Kun mikään ei saisi maksaa mitään

Jos yhdistyksessä on kolme ja puolisataa jäsentä ja vain muutama kymmenen osallistuu fyysisesti toimin-taan, se panee miettimään, miten saisi ne muutkin mu-kaan. Teatterimatkat ovat suosittuja, mutta niihin osal-listuu vain se määrä, mikä bussiin mahtuu, eikä sitä ai-na meinata saada täyteenkään. Tokihan ne kalliita ovat, kun hintaan sisältyy liput, matkat ja väliaikatarjoilu. Se on iso lovi pieneläkeläisen pussista. Kymmenekin euroa kuukausikokouksesitelmästä, kahvista ja pullasta voi ol-la oikeasti liian paljon joillekin.

Yksinäisyyden riskitekijöitä ovat erityisesti pienituloi-suus ja yksin asuminen. Iso osa ikäihmisistä on todelli-sessa pulassa hintojen nousun takia. Se iskee rajusti juuri pienituloisiin eläkeläisiin, joilla menee suurempi osa kulutuksesta asumiseen ja energiaan. Tilanne vain pahenee yksin asuvilla, kun kustannuksia ei voi jakaa kenenkään kanssa.

Yhdistyksissä kannattaisi nyt vakavasti miettiä sellai-sia tapahtumia ja kokoontumisia, joihin pienituloisilla-kin jäsenillä olisi varaa ja innostusta tulla mukaan. Maksuton yhdessä tekeminen tai ihan pienkustanteinen tapahtuma silloin tällöin voisi olla hyvää yksinäisyyden torjuntaa.

Pilleriyhteiskunta

Keskustelin vähän aikaa sitten hyvän ystäväni kanssa hänen 92-vuotiaasta äidistään. Äiti asuu vielä yksin, on sinänsä hyväkuntoinen, mutta muisti alkaa jo pettää. Äiti oli juuri käynyt lääkärin tarkastuksessa ja paljon näytteitä oli otettu.

TEKSTI: MARIANNE MARENK
Valkeakosken vanhusneuvoston pj.

MITÄ NIISTÄ löytyi? B12 vitamiini oli selvästi koholla, kolmikertainen yli suositusten. Ehkäpä tässä syy maksa-arvot kohoamiseen? Myös D-vitamiini oli normaalin ylärajoissa. Muut arvot olivat hyvät. Lääkäri olikin kysynyt, että kuinkahan monta vitamiinipurkkia roudalla mahtaakaan olla? Ja olihan niitä.

Kun lukee lehtiä tai katselee television mainosohjelmia, ei voi välttyä näkemästä useita kertoja päivässä mainoksia eri tuotteista, jotka lupaavat notkeat nivelet, erinomaisen muistin ja periaatteessa ikuisen nuoruuden elämäsi loppuun saakka, jos nyt satut kuolemaan. Pillerien avulla elämää on pelkkää tanssia. Päätinkin paneutua asiaan.

Vitamiinien ja hivenaineiden puutteesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon. Tulee käsitys, että jos emme syö

niin ja niin monta pilleriä päivässä, niin varmasti näivetyimme.

Yliannostuksesta vaietaan

Onneksi elintarviketeollisuutemme on jo hyvin paneutunut tähän asiaan.

Jos juomme tai muuten käytämme maitoa 1 litran päivässä niin saamme jo pelkästään siinä suositusten mukaisen määrän B2 vitamiinia ja kalsiumia. Ja jos vielä ostamme plus maitoa tai vastaavia, niin siinähan tulee juuri sopivasti foolihappoa, B12 ja D vitamiinia sekä magnesiumia ja jodia.

Pehmeissä margariineissa 100 mg:ssa saamme E, A ja D vitamiinia ja Omegaa.

Seleeninkin saanti on turvattu, kun Suomessa on sitä lisätty lannoitteisiin, mistä se imeytyy vihanneksiin.

Kaikissa lääketieteellisissä julkaisuissa painoarvo on monipuolisessa ruoassa. Tarvitsemme lihaa, kalaa, kananmunaa, vihanneksia, eli yksinkertaisesti sekaruokaa.

Kuinka yksinäiset vanhukset kuluttavat aikaansa? Televisiota katsellen! Näin he kuulevat kymmeniä kertoja viikossa miten tärkeätä on ottaa päivittäin juuri tämä pilleri, mieluiten kaksi, muuten et pääse kohta liikkeelle ja tulee ties mitä oireita.

Kun vielä luontaistuote- ja ruokakaupat ja apteekin hyllyt notkuvat näitä tuotteita, niin totta kai vanhus ottaa yhden paketin, varmuuden vuoksi toisenkin. Apteekissa, kaupassa puhumattakaan, ei kukaan voi kontrolloida, kuinka paljon ikäihmiset näitä käyttävät. Ainoa mahdolli-

suus on, että omaiset ja kotisairaanhoido huolehtivat.

Tarkastelinpa yhden tuotteen kokoonpanoa. Siellä oli kaikki mahdolliset vitamiinit, suurimmassa osassa niiden pitoisuus oli päivän suositusannos reilunpuoleisesti. Olipa sellaisiakin aineita, joiden tablettimuoto on lopetettu lääkeviraston puolesta, koska hyödyllistä näyttöä ei ole voitu osoittaa.

Kun näitä pitoisuuksia tuijottaa, niin tulee mieleen, että onko näillä firmoilla käsitys, että suomalaiset juovat vain vettä ja viinaa, syövät vaaleaa leipää tai hyvin yksipuolista muotiruokavaliota, joita putkahtelee lehtien palstoille lähes kuukausittain. Tai olemmeko itse mainosten orjia, uskomme niihin sokeasti?

Mitkä ovat sitten puutteen ja yliannostelun oireet?

Usein ne ovat hyvin samankaltaiset kohdistuen ihoon, limakalvoihin, suolistoon, hermostoon, mielialaan ja sisäelimiin. Niinpä usein ajatellaankin, että kyse on puutostaudista, vaikka kyseessä olisi alkava myrkytys.

Entä hinnat? Usein nämä tuotteet tekevät mainoskampanjoita puolen hinnan tarjouksista. Siitä huolimatta yhden pillerin hinta on maitolitrnan verran. Onneksi osa näistä liiallisista vitamiineista poistuu virtsan kautta. Siinä tulee esiin kehon puolustusmekanismi. Sääli vain, että sekin raha menee hukkaan.

Eiköhän oteta maalaisjärki uudestaan käteen. Huolehdietaan sekä omasta että läheistemme, myös ikäihmisten terveellisestä, monipuolisesta ruokavaliosta.

SUURI NÄYTTÄMÖ
Liput 44 €

KOTKAN KAUPUNGIN TEATTERI



THE ADDAMS FAMILY
SUURI KOMEDIAMUSIKAALI

TERVETULOA MEILLE! WWW.KOTKANTEATTERI.FI

MERIMIESRAVINTOLA KAIRO
Liput 26,50/37,50 €

+ KOMEDIADEKKARI:
BASKERVILLEN KOIRA
KLASSIKKO:
MYRSKY
ALK. 21,50 €



Armi
MUSIIKKINÄYTELMÄ ARMI AAVIKON ELÄMÄSTÄ

PAM GEMS
PIAF
PIKKUVARDPUNEN



Suom. Elina Halttunen, ohjaus Timo Rissanen.
Nimiroolissa Hanna Kaskela | Ensi-ilta 4.2.2023.

Satu Rasila - Paavo Westerberg
KULTARANTA
PRESIDENTTIPELIÄ KAUTTA HISTORIAN

2024?



Ohjaus Timo Rissanen. Ensi-ilta Imatran kesäteatterissa 27.6.2023.

teatteri-imatra.fi

Teatteri Imatra

Ikäihmisten terveystapaaminen

Pohjois-Karjalan seniorit ry esitteli toimintaansa suurelle yleisöjoukko Joensuun Areenassa järjestetyssä Ikäihmisten terveys- ja turvallisuuspäivässä.

TEKSTI: ANNI HONKANEN
KUVA: ANTTI MULTALA

JOENSUUN AREENA pullisteli ikäihmisistä lokakuun alkupuolella, kun paikalliset yhteisöt yritysten tuemana olivat kutsuneet heitä laajalti terveystapaamiseen. Päivän teemoina olivat turvallisuus ja hyvinvointialue – varsinkin päivänpolttavat aiheet.

Alueen kunnatkin olivat panostaneet seniorikansalaisiinsa tarjoamalla linja-autokuljetuksen tapahtumaan; paikalla oli ryhmiä ainakin Lieksasta, Rääkkylästä, Oulokummusta ja Heinävedeltä.

Turvallisuus rajalla kiinnosti

Pääpuhujina olivat Pohjois-Karjalan rajavartiolaitoksen komentaja, eversti **Marko Turunen** ja hyvinvointialueen kumppanuuspäällikkö **Maarita Mannelin**. Eversti Turunen kertoi, että itärajan tilanne on vakaa ja rauhallinen eikä asukkailla ole syytä huoleen, vaikka Pohjois-Karjalalla on n. 300 km yhteistä rajaa itänaapurin kanssa.

Taukojumpan, hieronnan ynnä muun terveysalan tarjonnan ohessa paikalla oli myös alueen yhdistyksiä,

järjestöjä ja yrityksiä. Pohjois-Karjalan seniorit ry:n pöydän ääressä kävi aika ajoin kovakin kuhina. Puhueenjohtaja **Antti Multalan** jakamat syksyn tapahtumakalenterit sekä Patina-lehdet saivat hyvin kauppansa. Jäsensuorituksen lähti kotiin täytettäväksi ilahduttavan monta.

Yhteinen lounas vetonaulana

Jäsenehdokkaita kiinnosti Joensuun kerhon Torstaitilaisuuksien ohjelmatarjonta ja erityisesti kuluvaan syksyn uutuus, yhteinen lounas keskustan ravintolassa kahdesti kuukaudessa. "Ai, se olisikin mukavaa, sillä yksin ei tule lähdetyksi kaupungille syömään eikä oikein laiteksi kunnon ruokaa itselle", tuumasi moni yksin asuva ikäihminen.

Tapahtuman järjestelyistä vastasi Pohjois-Karjalan liikunta, jonka aikuisliikunnan kehittäjä **Katri Hirvonen** myhäili tyytyväisenä, että painetut tuhat kahvilippua loppuivat kesken! Eipä hätää: jo käytettyjä lippuja kierrätettiin uudelleen, joten jokaiselle tulijalle voitiin tarjota ilmaiset kahvit karjalanpiirakan kera, kuten karjalaiseen vieraanvaraisuuteen kuuluu!



Raili Makkonen Rääkkylästä keskusteli Pohjois-Karjalan senioriyhdistyksen tarjonnasta Anni Honkanen kanssa.

Vanhempi, viisaampi ja ainakin kokeneempi

Salillinen senioreita kuunteli kiinnostuneena, kun yksikönjohtaja (eläkk.) Mali Soininen esitelmöi Mikkelin kansallisten seniorien kuukausitapaamisessa 4.10.2022. Mali Soinen on toiminut Kansallisen senioriliiton eläkevalmentajana Rohkeasti seniori hankkeessa.

TEKSTI: ISMO KIVISTÖ
KUVA: MERJA KARP
Mikkelin kansalliset seniorit

SUURENA IKÄLUOKKANA olemme ikääntymisen muutossukupolvi. Voimme muuttaa ikääntymisen kulttuuria. Aktiivisina dynaamisina eläkeläisinä voimme olla 25 vuotta, mikä on elämänvaiheena paljon enemmän kuin lapsuus ja nuoruus. Senioritalous on noussut esille yhteiskunnassa. On seniorimatkat, seniorivoiteet ja uutta ikäymmärrystä ja ikäosaamista. Ulkoiset olosuhteet eivät niin vahvasti määrittele enää ikääntymisemme elämisen kokemuksellisuutta kuin aikaisemmin elämässä. Merkittävin elämän onnellisuutta määrittävä tekijä olemme me itse.

Suuret ikäluokat lypsivät, osallistuivat pelto- ja metsätöihin, kitkivät porkkanapenkkiä ja harvensivat soke-rijuurikas peltoa. Me keräsimme puolukat koulun keittiöön ja saimme perunannostolomaa. Suuret ikäluokat rakensivat hyvinvointi-Suomen ja ovat nyt muokkamaassa ikääntymisen kuvaa ja ymmärrystä iästä.

Aktiiviseen ja toimeliaaseen ikääntymiseen kuuluu uteliaisuus, jatkuva oppiminen, uudet harrastukset, elämykset, matkustelua ja kuluttamista. Kasvatuksemme vaatii nuorilta kovia suorituksia. Lapsenlapsenlap-



Yksikönjohtaja (eläkk.) Mali Soininen

semme saavat yhä avoimemmin puhua ahdistuksistaan, myöntää haavoittuvuutensa ja avun tarpeensa. Mielen hyvinvointiin kuuluu menneen elämän hyväksyminen, anteeksiantaminen, nykyhetkestä iloitseminen ja kohtaamisen osaaminen.

Ikäihmisten hyväntuulisuuksessa on erityinen leima. Sanotaan, että se on hiljaisempaa ja jalompaa kuin

nuorten hyväntuulisuus.

Voimme katsoa kiitollisena menneitä vuosia, sen eheyttämää kuvaa. Vanhetessa itsekkyyks vähenee, ilon tuottaminen muille kasvaa. Näinä turvattomina aikoina uskallamme elää, voimme olla nuorten tukena ja osaltamme laskea nuorten taakkaa sekä pitää heistä huolta. Ilolla ei ole ikää eikä oppimisella.

18 vuotta joogaa kansallisille senioreille

86-vuotias Irja Klotz vetää syvään henkeä, nostaa kädet suorina ylös, sulkee silmät ja keskittyy, kuvaajan pyynnöstä tehty pieni joogaharjoitus sujuu moitteettomasti.

TEKSTI JA KUVAT: PIRKKO VARJO

HETKEN PÄÄSTÄ hän antaa käsivarsiensa vaipua levollisesti alas, kumartaa selkensä notkeasti ja laskee kämmenet maahan.

Jooga tuli Klotzin elämään 1984. Siihen asti luokanopettajana työskennellyt Klotz harrasti aktiivisesti voimistelua ja ohjasi naisvoimistelijoiden ryhmää kansalaisopistossa.

– Sitten polveni alkoi vihoitella – se on vanha vaiva

– sen verran pahasti, että luovuin voimistelun ohjaamisesta. Ajattelin, että jooga voisi sopia minulle paremmin ja menin mukaan Uudenkaupungin kansalaisopiston joogaryhmään. Aika pian minusta sitten tuli ryhmän ohjaaja. Eläkkeelle jäätyäni jatkoin joogan ohjausta kansallisten seniorien kerhona ja tein sitä 18 vuoden ajan koronapandemian alkuun asti, Klotz kertoo.

Joogaryhmä kokoontui kerran viikossa puolentoista tunnin ajan. Klotzin mukaan jooga sopii kaikille ja helpottaa esimerkiksi niska-hartia- tai nivelkipuja.

– Minun mielestäni jooga auttaa melkein kaikkeen. Ei kannata pelätä, että eteen tulisi liian vaikeita liikkeitä, sillä ne voi jättää tekemättä. Helpot liikkeet auttavat siinä missä vaikeatkin.

Karjalasta Uuteenkaupunkiin

Nyt Klotz joogaa omaksi ilokseen kotona. Hän asuu niin ikään opettajana työskennelleen puolisonsa **Erich Klotzin** kanssa kauniissa omakotitalossa Uudenkaupungin keskustassa. Pariskunta on ollut naimisissa 64 vuotta ja heillä on kaksi lasta, neljä lastenlasta ja viisi



Kuvis

lastenlastenlasta. Kuudetta pienokaista odotetaan syntyväksi kesäkuussa. Irja Klotz näyttää vaaleankeltaista, vielä vähän kesken olevaa palmikkoneuletta.

– Tämä tulee vauvalle. Vanhemmat eivät tiedä, onko tulossa tyttö vai poika, joten valitsin tähän värin, joka sopii molemmille.

Irja Klotz syntyi kuusilapsisen perheen toiseksi nuorimpana Karjalassa, Laatokan rannalla Hiitolassa. Hän aloitti kansakoulunsa Viipurissa ja ehti käydä sitä syyslukukauden ennen kuin sota ajoi perheen pakosalalle. Isä ei ikänsä vuoksi joutunut rintamalle, mutta vanhin veli joutui ja kaatui sankarivainajana. Irja, hänen äitinsä ja pikkuveljensä joutuivat evakkomatalla Elisenvaaran pommitukseen, toisen maailmansodan tuhoisimpaan iskuun Suomen alueella. 20.6.1944 venäläiset pommittivat Elisenvaaran rautatieasemaa ja siellä seisaita evakkojuna niin raskaasti, että ainakin 159 ihmistä sai surmansa.

– Me juoksimme äidin kanssa metsään ja makasimme maakuopassa. Olin seitsemänvuotias ja ymmärsin jo, että me voisimme kuolla ihan yhtä hyvin kuin ne muut ihmiset siellä.

Traagisesti alkanut matka eteni sittemmin olosuhteisiin nähden hyvin. Irjan perhe oli ensin kesän Kalannissa ja asettui sitten Uuteenkaupunkiin. Uusi elämä lähti sujumaan, kirvesmiesisälle riitti töitä ja Irja sai koulusta heti uusia kavereita. Kouluaikaiset ystävyysuhteet ovat kantaneet näihin päiviin: viiden tytön ryhmä on kokoontunut säännöllisesti.

– Nyt tosin meitä on enää neljä, yksi poistui joukosta viime vuonna.

Jooga pitää kunnossa

Irja Klotz jäi eläkkeelle 1996, 38 vuoden opettajan uran jälkeen.

– Opettajan työ oli mukavaa, mutta varmasti kovin erilaista kuin nykyään. En usko, että selviäisin enää kaikista wilmaviestittelyistä ja muista.

Jooga lienee yksi syy siihen, että Klotz on hyvässä kunnossa ja pystyy hoitamaan kaikki arkiaskareet yhdessä miehensä kanssa. Ison talon imurointiin on viime aikoina saatu apua pojantyttäreiltä **Mimosalta**, mutta muuten kaikki sujuu. Klotzeilla on myös kesämökki Syväsalmenkarissa. Mökille mennään pienellä moottoriveneellä; innokkaina purjehtijoina tunnettu pari myi purjeveneensä viime vuonna.

Uudenkaupungin kansallisten seniorien joogaryhmä jatkaa toimintaansa uuden ohjaajan johdolla. Ryhmä kokoontuu Seikowin koululla.

Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden liikkumiskyvyn säilyttämisessä

Liikkumiskyky

- käytännössä kävelykyky - on itsenäisen selviytymisen ja hyvän elämänlaadun keskeinen tekijä. Iän mukana kävely hidastuu ja muuttuu epävarmaksi. Aktiivisuuden aloittamisen ja jatkamisen tukemiseen on kehitetty lukuisia hyviä käytäntöjä.

TEKSTI: ILKKA VUORI, LKT, professori (emeritus), kliinisen fysiologian ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri

SUURELLA OSALLA iäkkäistä on vaikeuksia selviytyä tavanomaisista kävelyä edellyttävistä toiminnoista. Kaatumisia ja niistä johtuvia vammoja sattuu paljon. Tehokkain keino hidastaa liikkumiskyvyn huononemista on sekä kestävyttä, voimaa että tasapainoa kehittävä fyysinen aktiivisuus.

Fyysisen aktiivisuuden käyttökelpoisin muoto on kävely eri muodoissaan ja eri ympäristöissä, esimerkiksi vedessä. Iäkkäille ihmisille se on tärkein liikkumismuoto. Kävely ja muu askeltamiseen perustuva liikkuminen edellyttää mm. alaraajojen lihasten voimaa ja kestävyttä, raajojen ja vartalon lihasten koordinoitua toimintoa, nivelten liikkuvuutta, useiden aistien toimintaa sekä tasapainon säilyttämistä.

Kävelykyvyn säilyttämisen tärkeys

Kaikki kävelykykyyn vaikuttavat ominaisuudet heikenevät iän mukana, ja sairauksien aiheuttamat elintoimintojen muutokset ilmenevät herkästi kävelyssä. Näistä syistä esimerkiksi kävelynopeuden hidastuminen on varsin luotettava terveydentilan ja toimintakyvyn huononemisen ilmaisi ja ennustaja. Huonon liikkumiskyvyn pelätty seuraus ovat kaatumiset ja niistä johtuvat vammat. Noin kolmasosa yli 65-vuotiaista ja noin puolet 80 vuotta täyttäneistä kaatuu vuosittain kerran tai useammin. Naiset kaatuvat noin kaksi kertaa miehiä useammin. Suurin osa kaatumisista aiheuttaa vammoja. Esimerkiksi lonkkamurtumista noin 90 % johtuu kaatumisista.

Kävelyn merkitystä iäkkäille ihmisille korostaa se, että säännöllisesti toistuvana se voi tuottaa suurimman osan fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävästä ja sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta. Päivittäisen elämän tarpeita vastaavan kävelyn tulee olla riittävän nopeaa, turvallista ja turvalliseksi koettua. Yhtenä riittävän kävelynopeuden mittapuuna voidaan käyttää 1,2 m sekunnissa, mikä tarvitaan kadun ylittämiseen suojatietä vihreän valon palaessa. Kävelyn turvallisuutta uhkaavat epävarmuus, hitaus ja erityisesti kaa-

tumiset ja kaatumisen pelko. Monille iäkkäille matka ja siihen liittyvät kokemukset ovat tärkeämpiä kuin jokin tietty matkatavoite. Matkan teko jo sellaisenaan ja sen pitkään jatkuminen edistää biologistenkin vaikutusten saavuttamista.

Kävely voi säilyttää liikkumiskykyä ja pienentää kävelyn hidastumista huonokuntoisillakin iäkkäillä ihmisillä. Tutkimuksella on todettu, että päivittäinen tunnin mittainen kävely pienensi merkittävästi myös lonkkamurtuman riskiä vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Kävelyn hyödyt kasvavat sen määrän suurentuessa.

Monimuotoiset liikuntaohjelmat, jotka sisältävät kestävyttä, lihasten voimaa ja tehoa sekä tasapainoa kehittäviä fyysisen aktiivisuuden muotoja, edistävät tehokkaimmin riittävän ja turvallisen kävelykyvyn säilyttämistä.

Lihasten voimaa ja tehoa kehittävä fyysinen aktiivisuus

Portaiden nousu ja nopea kävely edellyttävät nopeaa voiman tuottoa lihaksissa. Yksi viikoittaisista harjoitteluerroista tulisi sisältää mahdollisimman nopeasti tehtäviä harjoitteita 40 - 60 % kuormalla.

Tärkeää on myös iäkkäiden henkilöiden lihasten massan ja lihasvoiman kehittäminen. Siihen suositellaan ohjelmaa, joka voidaan toteuttaa monilla, yksilöllisiä tarpeita ja mahdollisuuksia vastaavilla vaihtoehdoilla. Lihaskuntoharjoittelu on tehokkainta ohjattuna, mutta myös kotona tapahtuva harjoittelu voi olla vaikuttavaa.

Lihaskuntoharjoittelun vaikutusten mielletään yleisesti kohdistuvan nimensä mukaisesti lähes pelkästään lihasten rakenteisiin ja toimintoihin. Sillä on kuitenkin myös useiden pitkäaikaissairauksien, kuten osteoporoosin, diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja eräiden syöpien riskiä pienentäviä ja hoitoa edistäviä vaikutuksia. Lihaskuntoa kehittävä aktiivisuus saattaa tuottaa iäkkäille myös tärkeitä psyykkisiä hyötyjä, kuten kivun, masennusoireiden, jännityksen ja ahdistuksen vähenemistä sekä pystyvyyden kokemuksen, mielialan, vireyden, unen ja elämänlaadun paranemista. Lihaskuntoharjoittelulla saattaa olla jonkin verran myönteistä vaikutusta joihinkin kognitiivisiin toimintoihin.

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu parantaa myös iäkkäiden henkilöiden tasapainoa. Tehokkaimmin ja turvallisimmin se voidaan toteuttaa tasapaino-ohjelmilla kuten tasapainoradoilla ja erilaisia välineitä käyttämällä. Tasapainon eri alueita voidaan harjoittaa esim. maastossa kävelyllä, hiihdolla, pallopeleillä, tanssilla ja erityisesti taji'lla.

Voimaa, tasapainoa sekä toiminnallista harjoittelua sisältävät ohjelmat voivat vähentää merkittävästi kaatumisten ja vammoja aiheuttavien kaatumisten useutta ja kaatuilevien iäkkäiden määrää edellyttäen, että ne voidaan toteuttaa turvallisesti. Myös kotona toteutetut harjoitteluohjelmat ovat vähentäneet kaatuilevien henkilöiden määrää. Lupaavia tuloksia on saatu myös harjoittelulla, jossa voimaa, tasapainoa ja lihastoimintoja kehittäviä harjoitteita on liitetty osaksi päivittäisen elämän toimintoihin.

Iäkkäiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tulisi vähentää yksilöllisiä, ympäristöön liittyviä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia estäviä yhteiskunnallisia tekijöitä ja vastaavasti lisätä niitä edistäviä tekijöitä.

On tärkeää, että iäkkäät kokevat fyysisen aktiivisuuden itselleen tarkoituksenmukaiseksi ja merkitykselliseksi ja että fyysinen aktiivisuus tyydyttää useita liikunnalla saavutettavissa olevia tarpeita ja toiveita.

Esimerkiksi nopeasti ilmenevät henkilökohtaiset hyödyt, kuten kunnon ja terveyden parantuminen, liikunnan tuottama tyydytys, henkilöiden välisen kanssakäymisen ja ystävyyssuhteiden edistäminen, vertaistuen ja hyvän mielen ylläpito, toiminnanvajausten ja kaatumisen riskin pienentyminen sekä lihaskunnon parantuminen. Pelkkä arjessa jaksaminen kannustaa ja innostaa osallistumaan harrastuksiin.

Ikäihmisten fyysisestä aktiivisuudesta lisää maksuton tai edullinen liikunta sekä sen toteuttaminen lähellä kotia (alle puoli kilometriä). Hyvänä pontimena on terveydenhuollon ammattihenkilön, erityisesti lääkärin antama ohjaus liikuntaan sekä myönteiset roolimallit. Vertaisten käyttäminen ryhmäharjoittelussa kouluttajina, ohjaajina tai tukijoina parantaa tuloksia.

Kehitetyt hyvät käytännöt ovat valmiita otettaviksi käyttöön. Niitä esimerkiksi löytää Ikäinstituutin verkkosivuilta (www.voimaavanhuuteen.fi, www.ikaainstituutti.fi).

Suru-uutinen kirjoittaja Ilkka Vuoren kuolemasta tavoitti Patinan tekijät ennen lehden julkaisemista. Otamme osaa läheisten suruun.

Savonmuuan PIÄTÖN HISTORIA

110v
100v
REVVY

REVVY TAHI EI?

Ensi-ilta
25.3.23.

KATOAMISTEMPPU -farssikomedia
ROKKIA JA RAUTALANKAA 2.0

Puh. 044 364 8830
www.varkaudenteatteri.fi | Liput 22-25 €

VARKAUDEN TEATTERI

Imatra kipuilee väestökadossa

Imatran kansallisten seniorien syyskausi alkoi todella innostuneesti. Imatran kaupungin keväällä valtuuston yksimielisellä päätöksellä valittu vt. kaupunginjohtaja Matias Hilden, 35, keräsi ennätyksellisen jäsenkunnan kuulemaan hänen ajatuksiaan Imatran tulevaisuudesta. Noin 40 prosenttia yhdistyksen jäsenistä oli paikalla.

TEKSTI JA KUVA: V-P VAHVASELKÄ
Imatran Kansalliset Seniorit

VARMASTI MONI mielessään toivoi kuulevansa myönteistä sanomaa, mutta joutui pettymään. Innostus laantui nopeasti. Tuore kaupunginjohtaja **Matias Hilden** joutui tyytymään hyvän asemesta jopa ankeaan tulevaisuuden kuvan antamiseen. Keskeinen syy on väestön väheneminen. Imatra kipuilee sen kanssa. Kaupungin asukasluku on painunut ennätyksellisen alas ja sama kehitys näyttäisi ennusteissa jatkuvan. Hilden sanoi, että tämän surullisen kehityksen kääntäminen kasvuun on erittäin vaikeaa. Hidastuminenkin olisi jo hyvä asia.

Kokouksen osanottajien mieltä ehkä hiveli se, että seniori-ikäisiä paluumuuttajia on enemmän kuin lähti-jöitä. He ovat täten myös kaupungin veropohjan vahvistajia. Tämä suuntaus pitäisi Hildenin mukaan saada myös nuoriin, mutta se on vaikeaa, koska opiskelupaikat ovat etupäässä muualla.

Negatiivinen muuttoliike on kaupungin talouden kannalta huono asia. Se nakertaa veropohjaa ja luo inflaation sekä korkojen nousun kanssa tulevaisuuden uhkakuvia.

Kaupungin talouskehityksestä Matias Hilden totesi, että vuodet 2022-23 pysyy pää pinnalla, mutta sitten on vaikeaa. Optimismiin ei juuri ole varaa. Valopilkkuna hän mainitsi valtakunnallisen Erämuseon, johon valtiolta on tulossa käynnistysrahaa.

Imatralla venäläisten matkailuun panostettiin, mutta korona ja Ukrainan sota muutti tilanteen. Hilden sanoi, että itäraja on suuri kysymysmerkki. Ei voi tietää, tuleeko Suomen ja Venäjän välille yhteistyötä. Kaikki on sumuista eikä mitään suunnitelmia voida tehdä naapurin osalta.

Ei Imatra ole kuitenkaan heittämässä pyyhettä kehään. Hildenin mukaan kaupungin tuore strategiasuunnitelma vuoteen 2030 uskoo Vuokseen ja erityisesti Imatran koskeen. Tavoitteena on luoda Imatrasta vastuullinen kulttuuri- ja matkailukaupunki. Toisena tukijalkana on hyvän olon karjalainen kaupunki, jossa korostuu mm. hyvä elämä ja palvelut kaikille ikäryhmille. Kolmas päätavoite on luoda yhdessä tekemisen kaupunki, jossa korotuu huippuosaaminen ja yrittäjämyönteisyys.



Imatran tuore kaupunginjohtaja Matias Hilden pääsee pirkanmaalaisena nyt tutustumaan karjalaiseen ruokakulttuuriin puheenjohtaja Karin Ignatiuksen luovuttaman kirjan kautta. Hilden tuli suurelle yleisölle tunnetuksi muutama vuosi sitten Puumalan kunnanjohtajana menestyessään loistavasti television Haluatko miljonääriksi? -kisassa.

Loviisan seniorien onnistunut virkistyspäivä

Loviisan seniorit ry järjesti jäsenilleen virkistyspäivän 8.9. Ruotsinpyhtään Ruukkiin. Virkistyspäivä sai hyvän vastaanoton ja siihen osallistui noin 50 senioria.

TEKSTI JA KUVAT: IRMELI THOMASSON

TIDSTRANDIN LINJA-AUTO vei seniorit Loviisasta Ruukkiin, jossa odottivat aamukahvit lounasravintola Fellmanissa. Aamukahvien jälkeen päivän ohjelma alkoi luontoretkellä.

Loviisan liikuntatoimen **Karolina** ja **Atte** olivat järjestäneet aivan upean luontoretken monine hauskoine tehtävineen. Retken käännpiste oli Kymijoen varrella sijaitseva laavu, jossa pienen liikuntatuokion ja lepoetken jälkeen käveltiin takaisin Ruukkiin, jossa lounas jo odotti.

Vielä ennen lounasta toimitusjohtaja **Alexi Uusitalo** kertoi Ruukin tulevaisuuden näkymistä.

Lounaan jälkeen oli senioreille suunniteltu vaihtoehtoiset ohjelmat. Vaihtoehdot olivat 1. Opastettu Ruukin kierros, 2. Melontakokeilu ja 3. Taontanäytös.

Opastettu kierros käsitteli Ruukin historiaa. Oppaana oli kalastajan vaimo Amanda Andersson (alias **Marjut Ståhls**). Amanda Andersson kertoi Ruukin historiasta erinomaisen hauskaasti. Historia ja Amanda jäivät mieleen.

Melontakokeilu ylitti myös odotukset. Ensikertalaiset selvisivät hienosti kanoottiensa kanssa peilitynällä joella eikä kukaan kaatanut kanoottiaan. Mielenkiintoinen oli myös seppä **Tiia-Riitta Lahden** taontaesitys.

Iltapäiväkahvien jälkeen tyytyväinen seniorijoukko suuntasi takaisin Loviisaan. Virkistyspäivä hyvien senioristävien kanssa onnistui yli odotusten.



Laavulla oli pidettiin taukoa ja siellä oli myös Karolinnan liikuntahetki.



"Amanda Andersson" kertoi hauskaasti ja mieleenpainuvasti Ruukin historiasta.



Reitin varrella oli useita tehtäviä, tässä palikkatesti.

Salon torilla tavattiin

Salon kansalliset seniorit oli aktiivisesti mukana Salva ry:n järjestämällä Seniorimessuilla Salon torilla.

TEKSTI JA KUVA: MAIJA RASILA

UUDESTA 2015 järjestetyillä messuilla oli tarjolla kattaus paikallisten yhdistysten, palveluntuottajien ja tuote-esittelijöiden tarjontaa. Näytteilleasettaja oli viitisenkymmentä ja messuvieraita tuhatkunta.

Teemana oli tänä vuonna "Terveystiedon edistäminen on yhteinen asia". Messuilla pohdittiin kuka hoitaa ja mistä palvelut suurille ikäluokille ja kuinka saadaan vanheneva väestö pysymään toimintakykyisinä pitempään.

Ohjelmassa oli paneelikeskustelu "Matkalla soteen", muotinäytöksiä sekä musiikkivieraana kestopöytä **Lea Laven**.

Salon seniorit ovat olleet messuilla mukana vuosittain alusta lähtien. Senioriteltalla pistäytyi noin 100 kävijää, osaksi omia jäseniä tapaamassa tuttuja, mutta paljon oli myös niitä, jotka eivät kansallisista senioreista vielä tienneet mitään.

Tavoitteena oli tietysti saada uusia jäseniä. Teltalla jaettiin esitteitä ja Patinaa sekä omenoita ja Rohkeasti seniori -esineitä. Jäsenhakemuksia paikan päällä jätettiin kolme. Infoa saatuaan useat lupasivat kotona tutustua paremmin ja jättää netin kautta hakemuksen. Esittelijöidemme mielestä teltalla koettiin hieno tunnelma, tavattiin runsaasti kävijöitä ja mukavaa yhdessäoloa.



Messuvierailta kysyttäessä mitä haki messuilta, vastaus oli usein: nämä asiat kiinnostavat. Monet tulivat myös tuttuja tapaamaan, kuulemaan Lea Lavenia ja osallistumaan arvontoihin.

Yhdistyksen sihteeri Päivi Attila ja puheenjohtaja Ilpo Sairanen iloisissa tunnelmissa Seniorimessuilla


TANHUVAARA.FI



LOMATARJOUKSET TANHUVAARASSA

KEHONHUOLTOA, TERVEYSLIIKUNTAA JA MIELENVIRKISTYSTÄ TALVEN KESKELLE!

Itsenäisyyspäivän loma
2.-7.12.2022
5 vrk 305 €/hlö tai 590 €/pariskunta

Tammiloma 3.-6.1.2023
3 vrk vain 189 €/hlö

Tanhuvaara Sport Resort •
Moinsalmentie 1042, Savonlinna

Sis. majoitus 2hh:ssa, aamiainen, lounas, päivällinen, kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä runsas monipuolinen ohjelma.
1 hh lisämaksu 35 e/vrk

VARAUKSET JA LISÄTIEDOT:
tanhuvaara.fi
myynti@tanhuvaara.fi, 044 715 0400



Lähellä on hyvä olla!

Jo yli 100-vuoden kokemuksella Kangasalla valmistetut aluspukeutumisen vaatteet ja asusteet on mitoitettu Suomessa ja suomalaisille.

Merinosilkkituotteemme ovat laadukkaita, lämpimiä ja mukavia ihoasi vasten. Kuin halaus talvisessa illassa.

Varaa ryhmällesi kiinnostava käynti Kangasalan tehtaallamme: info@tamsilk.fi

RYHMILLE
10% ALENNUS
OSTOKSISTA!

Tam Silk

Lentolankuja 7 · 36200 Kangasala
Tehtaanmyymälä avoinna:
ma-pe 10-18, la 10-15
20.11.-18.12. myös su 10-15

Tervetuloa ostoksille verkkokauppaamme: tamsilk.fi



PRIMEHOTELS

Hyödynnä Spahotel Casinon seniorietu

MAJOITUS
-25%

Varaukset: +358 293 200 540*
reception@spahotelcasino.fi tai
hotellin nettisivuilta etukoodilla SENIOR

Etuhinta saatavilla 62-vuotta täyttäneille tai eläkeläiskortin haltijalle. Etuhintaisia huoneita saatavilla rajoitetusti. Tarjous voimassa 31.1.2023 asti.

— SPAHOTEL —
CASINO

Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna | spahotelcasino.fi

*Puhelun hinta 3,02 snt/min + pvm/mpm



Yleiskuva juhlistamme Kotkan konserttitalolta.



Valtioneuvos Riitta Uosukainen pöytäseuranaan Leena ja Hannu Kormi Kotkan senioreista.

Vireä 50-vuotias Kotkan seniorit

Iloinen puheensorina täytti juhlavaksi ravintolaksi muuttuneen Kotkan konserttitalon suuren salin 7.9.2022, kun 114 senioria kokoontui juhlimaan yhdistyksensä, Kotkan seniorit ry:n 50-vuotista taivalta.

TEKSTI: ANNE-MARIE ILLIMINSKY
KUVAT: FOTO ARI HAIMI

HERKULLISEN RUUAN ja juomien lisäksi juhlavieraille tarjottiin monipuolista ohjelmaa. Avauspuheen piti

tyyllillä puheenjohtaja **Mirja Baldauf-Pulkkinen** ja hyväntuulisena seremoniamestarina juhlatilaisuudessaan, johdattelemassa illan kulkua toimi entinen puheenjohtaja **Kari Rämä**.

Ohjelmassa oli musiikkia, kunniamerkkien ja huomionosoitusten jako, viralliset tervehdykset sekä kaikkien odottama valtioneuvos **Riitta Uosukainen** juhlapuhe.

Musiikista vastasivat pianotaiteilija **Esa Ylönen** sekä **Jose Liikasen** yhtye solisteinaan **Irmeli Mäkelä** ja **Erkki Liikanen**. Kuulimme klassista musiikkia – Klami ja Sibeliusta - sekä kevyempiä säveliä – mm. **Junnu Vainion** ja **Erik Lindströmin** sävelmiä.

Seniorikansalaiset ovat aktiivisia ja tärkeitä toimijoita nyky-yhteiskunnassa mitä korostivat tervehdyspuheissaan Kotkan kaupunginjohtaja **Esa Sirviö**, Kansal-

lisen senioriliiton varapuheenjohtaja **Risto Löppönen** sekä Kymenlaakson kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Seppo Lehtonen**.

Odotettu juhlapuhuja valtioneuvos Riitta Uosukainen osoitti, että sanan säilä on edelleen terävä ja tarkka. Muun muassa hänen napakka kannanottonsa ja analyysinsä viimeaikaisten "biletyks"- uutisiin oli muotoiltu tavalla, johon harva pystyy.

Niin kuin usein Kotkassa, hyvät juhlat päättyvät yhteislauluun. Erkki Liikasen johdattelemana juhlayleisö kajautti komeasti laulut "Ääretön aava ympärillän" sekä tietysti "Kotkan poikii ilman siipiä".

Juhlatoimikunnan ponnistelut saivat kauniin kiitoksen, kun tyytyväinen seniorijoukko lähti juhlista hymy huulillaan alkaneen syyskauden tapahtumia odotellen.

Korona siirsi syntymäpäiväjuhlia

Kainuun kansalliset seniorit juhlivat 50-vuotistaivalta 8.10.2022 Kajaanin senioritalolla.

TEKSTI JA KUVAT: OSMO THIL

JUHLAMME VIIVÄSTYI tuon vihollisemme koronan vuoksi. Oikea syntymäpäivä oli jo 6.2.2022. Juhlaamme kaunisti värikäs syyssää. Iloiset ilmeet loistivat myös juhlijoittemme kasvoilta.

Seuramme puheenjohtaja **Pekka Agarth** toivotti iloiseen syntymäpäiväämme onnittelijat ja jäsenemme tervetulleiksi nauttimaan päivästämmme. Kanteleensoitonopettaja ja -taitaja, **Eila Kostamo**, viihdytti karjalaisilla sävelillä. Kansallisen Senioriliiton valtuuston varapuheenjohtaja **Esa Anttonen** kertoi värikkäästi seuramme syntyhistorian ja toimistamme nykyaikaan.

Seuramme lauluntaitaja **Meeri Seppänen** esitti **Eino Leinon** Nocturnon ja Miljoona miljoona ruusua. Esa pääsi taas puhujapöytänsä ja kertoi liittomme puheenjohtajan, **Anneli Tainan**, terveiset ja onnittelet.

Juhanalkajaisiksi kävi tuomassa terveisensä Kokoomuksen puoluesihteerin **Kristiina Kokko** ja Kajaanin kokoomuksen puheenjohtaja **Jyri Saastamoinen**.

Näin merkittävässä matkamme vaiheessa annetaan myös huomionosoitukset ja ansiomerkit. Niitä olikin melkoinen määrä.

– Suuret kiitokset heille seuran eteen tehdystä työstä, kiitelli puheenjohtajamme Pekka Agarth.

Juhlassa jaettiin ansioituneille huomionosoitukset ja ansiomerkit.



Kansallisen Senioriliiton valtuuston varapuheenjohtaja **Esa Anttonen** puhui juhlassa.



Kanteleensoitonopettaja ja -taitaja, **Eila Kostamo**.

Lounaskerho yhdistää senioreita Järvenpäässä

Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, ruoka yhdistää, senhän me tiedämme. Keskustelu hyvän ruuan ohessa käy luontevasti ja synnyttää itsessään myös puheenaiheita.

TEKSTI: TARJA HELAMERI

KUVA: TUULA TÖRMÄNEN

Järvenpään kansalliset seniorit ry.

MAUKKAAT HERKUT tuovat hyvää mieltä, ohjaavat muistoihin, joita niihin liittyy. Myös ympäristö, missä ruokailaan vaikuttaa nautinnon määrään, kuten hyvä palvelu, hillitty taustamusiikki ja kaunis sisustus. Niinpä ruuan ympärille onkin muodostunut erilaisia kerhoja ja ystävärühmiä kautta aikojen.

Kerhoilla ja ryhmillä on kuitenkin oma elinkaarensa ja niinpä aiemmin toiminut Järvenpään senioreiden lounaskerho Seniorileiditkin lakkasi muutama vuosi sitten. Kerhon vetäjänä toimi nykyinen kunniajäsenemme **Seija Peltonen**. Tarvetta lounastapaamisiin kuitenkin oli, joten Järvenpään seniorit käynnistivät uudelleen suositut lounastapaamiset.

Hallituksemme jäsen **Pirjo Elfving** vetää seniorei-

den uutta Lounaskerhoa.

– Lounaskerho kokoontuu kerran kuussa Järvenpään ja ympäristön lounaspaikoissa ennakoon sovittuun lounasravintolassa. Kerhon jäsenenä on sekä miehiä että naisia. Kerho on toiminut nyt vuoden verran ja jäsenet ovat arvioineet lounaspaikat, Elfving kertoo.

Kertoisitko vielä Pirjo, miten arviointi tapahtui?

– Lounaspaikat olivat tietoisia siitä, että niitä arvioidaan. Jäsenet arvioivat kunkin lounaspaikan, joita oli yhteensä kuusi. Lounaspaikat arvioitiin asteikolla 0-5. Arvioitsijoita oli yhteensä 73 senioria. Paras lounaspaikka sai pisteitä yhteensä 4.55.

– Lounaskerho kokoontuu jatkossakin kerran kuussa, mutta arvioiteja ei toistaiseksi tehdä, Elfving toteaa.

Toivotamme kerholle makoisia ja viihtyisiä lounas-
hetkiä edelleenkin.



Lemmenlaaksosta, retkeltä ”Järvenpää tutuksi”, Pirjo Elfving pilkkomassa puita nuotioon.

Sähköautot kiinnostivat senioreita

Seinäjoen kansalliset seniorit saivat paikallisessa autotalossa vieraillessaan uusinta tietoa sähköautoista. Kokeneilla senioreilla tuntui olevan mielessään jopa enemmän kysymyksiä, kuin viisaat asiantuntijat ehtivät kunnolla vastaila. Aihe siis kiinnosti.

TEKSTI JA KUVAT MATTI LATVALA

SEINÄJOEN KANSALLISET SENIORIT

PUHEENJOHTAJA ERKKI HONKALA oli ennakoanut Käyttöauton esittelijöille, että varmaan 25 senioria on pullakahveille tulossa eli suunnilleen vastaaviin tapahtumiin osallistuva määrä. Esittelyhuone kuitenkin täyttyi hyvissä ajoissa ennen määräaikaan täpötäyteen. Niin tuoleja kuin pulliakin jouduttiin lähes tuplaamaan, eli kiinnostus ylitti ennakoarvot.

Autotalo oli kyllä varautunut siihen, että sähköautojen infotilaisuus kiinnostaa aikaansa seuraavia senioreita. Niinpä paikalle oli marssitettu puolentusinaa markkinointihenkilöä, päälliköitä ja myyjiä, joille oli jo kertynyt runsaasti käytännön kokemusta sekä polttomoottori- että sähköautokaupasta. Merkkipäivä **Jukka Mäki-Töyli** kertoi sähköautojen osuuden nousseen muutamassa vuodessa jo 40 prosenttiin, eikä nousutrendi ole taittumassa.

Asiantuntijoita oli tällä kertaa tenttaamassa aika vaativa kohderyhmä eli sotien aikana syntyneitä pitkän työuran tehneitä ja paljon kokeneita senioreita. Kysymyksiin vastaajina taas oli uusinta tekniikkaa hallitsevia autokaupan ammattilaisia. Pohja keskusteluille oli siis otollinen.

Alustuksen jälkeen kysymyksiä kahvipöydän laidoilta alkoi tulla. Lähinnä kiinnosti pohdinta, mitä näkymiä sähköautot tuovat nimenomaan seniori-ikäisten tarpeisiin. Kannattaako plusmiinus kasikymppisten enää panostaa uuden auton hankintaan, jos bensalla tai dieselillä kulke-



Automyyjä Jari Sariola ei pidä ongelmana latauspaikkojen löytämistä, koska ne näkee latausoperaattoreiden mobiilisovelluksista. Kotioloissa akku kannattaa ladata täyteen aina ennen pitkiä ajotaukoja.

va nykyinen auto kestävä ehkä pidempään kuin elinkaarensa viimeisiksi jääviä elinvuosia viettävä seniori?

Myös käyttökustannukset energiavertailussa kiinnostivat ihmisiä, jotka ovat ikänsä tottuneet pennejään ja senttejään venyttämään. Paloturvallisuus ja mahdolliset ”lapsentaudit” nopeasti markkinoille tulleissa sähköautoissa herättivät ymmärrettäviä epäilyksiä tässä ikäluokassa. Luonnollisesti latauspisteiden taajuus kiinnosti, jotta voi turvallisesti päästä perille saakka lastenlapsia valtakunnan toiselle laidalle tapaamaan ajettaessa.

Senioreille turvallisuus ja mukavuus tärkeitä asioita

Jokapäiväisessä myynti- ja markkinointityössään autokaupan ammattilaiset törmäivät lähes päivittäin samoihin kysymyksiin ja epäilyihin, joita nyt esitettiin. Eroa suhtautumisessa ei ole ikäluokkien välillä. Myyjät ovat kuitenkin havainneet, että seniorit haluavat varmistaa itselleen turvallisen kulkuvälneen ja mukavuudet elämänsä aikana kerryttämillään varoilla.

Sähköautojen käyttökustannukset ovat edelleen kilpailukykyisiä heiluvilla energiamarkkinoilla polttomoottorilla kulkevien kanssa. Myös huoltokustannuksissa tulee säästöjä, koska öljynvaihottarpeet vähenevät. Paloturvallisuudessa ei olla todettu mainittavia eroja tai tarpeita rajoituksiin parkkihallien käytössä.

Myöskään ”lapsentautien” pelkoon ei ole erityistä aiheutta, koska sähkömoottorit ovat vanhastaan tuttuja jo vuosikymmenten ajoilta. Auton perusrunko on pääpiirteittäin sama. Suurin kehittämistarve lienee akuissa, mutta siihenkin on panostus meneillään.

Latauspisteiden verkosto alkaa olla jo melkoisen kattava ja kartoitettu eri puolilla valtakuntaa. Omien latauspisteiden asennuttaminen koteihin on yleistynyt. Kustannustaso liikkuu 500-1500 euroa tienoilla. Keskimääräinen toimintasäde liikkuu nykyään autoa kohden 50-100 kilometriä. Vaikka autokaupan ammattilaisten vastaukset antoivat positiivisen kuvan sähköautoista, he eivät halunneet mitenkään aliarvioida polttomoottoriautoja, joilla maamme kylmissä olosuhteissa voi olla vielä tuttu ja turvallinen siirtymävaiheen tarve.



SEIJA OLKKONEN

Mukavan vaelluspäivän jälkeen oli helppo hymyillä.

Seniorit ruskamatkalla Lapissa

Keravan kansalliset seniorit käynnistivät syksyn varhaisella ruskaretkellä läntiseen Lappiin.

TEKSTI: RAIJA TIAINEN, KOONTI: ARJA ULMANEN

ENNEN MATKAA monia askarrutti monien tuntien istuminen bussissa, mutta väliöpyminen sekä lounaat ja kahvittelet saivat matkan taittumaan mukavasti.

Menomatkalla yövyimme Haukiputaalla, jossa on yksi Suomen kauneimmista kirkoista. Ennen päivän matkaan lähtemistä poikkesimme katsomassa tätä kirkkoa, joka on rakennettu vuonna 1762. Kirkko on täynnä tuon ajan kirkkomaalarin, oululaisen **Mikael Toppeliuksen** maalauksia vuosilta 1774–1775 ja 1779. Kirkkoa kutsutaan myös kuvakirkoksi. Kirkon rakennushistoriaan ja maalauksiin saimme myös arvokasta tietoa seurakunnan työntekijän opastuksella.

Pysähdyimme myös Tornionjoen Kukkolankoskella, jossa saimme seurata kalastajia lippoamassa. Lippoaminen on vanha kalastustapa, jossa pitkävartisella lippolla, pitkän varren päässä olevalla haavilla, pyydetään siikaa koskissa ja virtapaikoissa. Rantakahvilassa halukkaat saivat myös maistella koskesta lipottua varrasikaa. Herkku oli paistettu perinteiseen tapaan avotullellä vartaassa.

Kolme erilaista kohdetta

Matkan aikana käytiin kolmessa hyvinkin erilaisessa kohteessa. Jos Lapin kohteet olivat uusia tai vieraampia, antoi matka hyvän kuvan mieluisan kohteen valintaan. Toki useimmilla matkalaisilla oli toinen toistaan mukavampia muistoja Lapin matkoista ja näistäkin kohteista jo vuosien takaa.

Asuinpaikkana oli Äkäslompolo, jossa vaellettiin Kellokkaan maisemissa. Siellä myös saunottiin, uitiin, tanssittiin ja nautittiin laulesityksistä.

Tällainen pidempi reissu lisää yhteisöllisyyttä meidän senioreiden keskuudessa ja päästään nauttimaan yhdessä näkemästämme ja samalla tutustumaan toinen toisiimme.

Levillä saimme bussimme oppaan, joka oli aikoinaan naitu Sirkkan kylään etelästä. Hän osasi välittää elävästi, miten Sirkka oli kasvanut syrjäisestä Kolarin kylästä nykyiseksi moderniksi hiihto-, retkeily- ja huvittelukeskukseksi, unohtamatta luksusalueiden esittelyä.

Käynti Levin huipulla

Meille esiteltiin myös vanhat maahisten asuinsijat ja kaamoksen loppumisen juhlintapaikat. Toki kävimme myös Levin huipulla ja ihastelimme alkavaa maaruskaa harmaan kivirakan lomassa.

Pallaksen maisemissa osa nautti hienosta ilmasta lyhyemmällä kävelyreitillä tunturin alarinteillä ja makka-



RAIJA TIAINEN

Maalaus Viimeinen tuomio Haukiputaan kirkossa.

raa paistaen. Osa puolestaan halusi käydä Taivaskerolla tarkistamassa huipun, josta olympiatuli 70 vuotta sitten lähti Helsinkiä kohti. Kirrkaassa ilmassa maisemat ylhäältä olivat upeat ja kroppakin sai kaipaamaan sa rasiusta.

Keravalle saavuttaessa bussista purkaantui iloinen ryhmä, josta henki tyytyväisyys sekä iloisuus ja kuuluu kysymykset; Koska lähdetään seuraavan kerran?

Hymy oli herkässä vielä seuraavan päivän jäsentilaisuudessaakin.

Seniorit vierailivat Kuhmoisten kauniissa maisemissa

Reilut parikymmentä hollolaista senioria osallistui Suomen luonnon päivänä 27.8. Kuhmoisiin suunnattuun kesäretkeen.

TEKSTI: SINIKKA VILEN
VALOKUVAT: SENIOREIDEN KUVA-ARKISTOSTA

ALUKSI KIERTOAJELUA Kuhmoisten taajama-alueella kotiseutuneuvos **Seppo Unnaslahden** opastuksella. Kuhmoisten keskusta on lähes Päijänteen kupeessa sijaitseva kodikkaan viehättävä taajama. Ensimmäiseksi pysähdyimme Saharannan vierassatamaan, joka on jo kolmesti saanut valtakunnallisen vuoden vierassatama tittelin. Satama on tutustumisen arvoisen paikka. Se on ympäristöltään siisti ja jollain tapaa viehkeä.

Kuhmoisissa on satoja järviä ja ne luovat kunta-alaisten ja vapaa-ajan asukkaiden elämiseen oivalliset olosuhteet. Kunnan asukasmäärä viisinkertautuu kesäkaudella. Kauniin luonnon lisäksi siellä on myös rikasta kulttuuritarjontaa. Suomen suurimmassa yksityisessä Ase- ja varusmuseossa ja Riihi-galleriassa on upeita taidenäyttelyitä, muiden paikallisten taidenäyttelyjen lisäksi. Näkemistä ja kokemista riittää.

Kirkonkylän edustalla on 1,1 kilometriä pitkä Papinsaari. Saaren nimi on hyvin osuva, sillä siellä aivan omassa rauhassa sijaitsevat paikallinen siunauskappeli sekä hautausmaa. Ennen kristinuskoa on saarella ollut kalmisto ja ns. pakanallinen uhripaikka. Saarelta on löytynyt viikinkiajan alkuun ajoittuvia esineitä, joista esimerkiksi Kalevalakoruiksi päättyneet kukkoaiheiset pronssikorut.

Sykähdyttävä Linnavuori

Päijälän Linnavuoren henkeäsalpaava järvimaisema on sykähdyttävä. Nouseminen vuorelle sujuu napakoiden portaiden ansiosta vällan kepeästi ja ongelmitta.

Luontopäivän kunniaksi oli oppaaksemme saatu itse "linnaherra" **Olavi Nordman**. Hän valotti Linnavuoren historiaa ja kertoi sen aiemmasta merkityksestä idän ja lännen jakajana. Linnavuorelta laskeutuminen täydentyi Kuhmoisten kansallisten seniorei-



Mainio "linnaherra" **Olavi Nordman** valottaa Linnavuoren historiaa osuvasti tarinoiden kautta



Linnavuorelle pääsee helposti portaiden ansiosta huonompi jalkainekin.

den Luonnon päivän puitteissa tarjoamaan kahviin, mikä luonnon helmassa nautittuna maistui vällan makoisalta.

Ajomatka Hollolasta Kuhmoisiin kestää vain hieman toista tuntia. Tosin matkan varrelle sijoittuu monenlaisia mielenkiintoista tutustumispaikkaa, joten aikaa kannattaa varata myös niille. Mekin poikkesimme kotimatalla Padasjoen Auttoisten kylässä matkailu- ja liiketointintaa harjoittavalla Keinuhongan tilalla, sekä sen lähistöllä olevalla suojelukohteeksi valitulla kyläraitilla, mikä sek in vaikutti vällan mielenkiintoiselta.

Kuhmoinen on mielenkiintoinen retkikohte niin pikaiseen poikkeamiseen kuin myös pidempäänkin tarkasteluun. Iso kiitos retken ideoinnista Pentti Koskille ja lisäksi ystävällisille ja vieraanvaraisille Kuhmoisten kansallisille senioreille.

Satakunnan seniorit ruukkimaisemissa

Euran Seniorit järjesti 26. elokuuta Satakunnan kansallisen senioripiirin perinnepäivän Kauttuan Ruukinpuiston idyllisissä maisemissa. Mukana oli 115 senioria, ja edustettuna kaikki Satakunnan 13 senioriyhdistystä.

TEKSTI: LIISA NYKÄNEN
KUVAT: PEKKA LÖNNBERG

KUN SATAKUNTALAISET seniorit edellisen kerran kutsuttiin Euraan, perinnepäivän teemana oli viikingit. Nyt vieraille esiteltiin uudempaa aikaa, Kauttuan ruukin alueen teollista historiaa ja alueelle moneen kohteeseen kädenjälkensä jättäneen Alvar Aallon tuotantoa.

Euran Seniorien puheenjohtaja **Kari Valtonen** toivotti vieraat tervetulleiksi Kauttuan Ruukinkartanoon. Tilaisuuden juontanut yhdistyksen sihteeri **Leena Hailio** oli pukeutunut Euran emännän pukuun, arvokkaaseen muinaispukuun, jollainen nähtiin presidentti **Tarja Halosen** yllä vuoden 2001 itsenäisyysjuhliissa.

Alasatakunnan oppaisiin kuuluva **Erja-Kaarina Helkiö** esitteli Luistarin hautalöytöjen perusteella rekonstruoidun muinaispuvun. Hän on ommellut 16 Euran emännän

pukua, muun muassa presidentti Halosen puvun ja ohjannut kymmenien muinaispukujen valmistusta.

Erja-Kaarina Helkiö pelmahti perinnepäiväläisten keskelle myös ompelijatar **Ulriikka Akkon** roolihahmossa. Hän kertoi, että vuonna 1802 valmistunut kartano eroaa väriykseltään alueen muusta rakennuskannasta. "Herrasväen rakennukset on vaaleita ja työväestön punamultassii."

Kartanorakennuksen valmistuttua patruuna **Anders Falck** keskittyi kehittämään tuotantolaitoksia, joita Kauttualla on ollut vuodesta 1689.

Vielä askeleen lähemmäs euralaista nykypäivää otti Aalto-keräilijä **Pertti Männistö**, jolla on maailman laajin kokoelma **Aino** ja **Alvar Aallon** suunnittelemissa vällisimiss ja huonekaluja.

Osa Männistön Aalto-kokoelmasta on esillä ja myynnissä Kauttuan Terassitalossa, joka on yksi monista Alvar Aallon Kauttualle suunnittelemissa rakennuksista.

Senioreille Männistö esitteli Aallon suunnitteleman nojatuolin pitkän kehityshistorian. Ruokailun jälkeen seniorit kiertelivät oppaiden johdolla Ruukinpuiston historiallisia kohteita ja näkivät Terassitalossa Aaltojen tuotteita ihka-aidossa ympäristössä.

Päivä tarjosi aimo annoksen ruukki-alueen historiaa, mutta myös tilaisuuden tavata pitkääst aikaa tuttuja ihan kasvokkain ja vaihtaa kuulumissia.



Erja-Kaarina Helkiö esitteli Leena Hailion yllä perinnepäivänä olleen Euran emännän puvun, jollaisen Helkiö ompeli presidentti Tarja Halosellekin vuoden 2001 itsenäisyysjuhliin.



Vasemmalla:
Keskustan
halki virtaava
Fyrisä takana
tuomiokirkko.

Oikealla yllänä:
Moran kärjäkivet.

Oikealla keskellä:
Ofvandahlin
hovikonditorio
(per. 1878) kutsuu
herkuttelemaan.

Oikealla alinna:
Carl von Linné
talonsa edustalla.



Elämymatka Uppsalaan

Turistipysäkillä Helsingin Mikonkadulla kävi puheensorina, kun parikymmentä senioria kiipesi innostuneena bussiin. Vihdoin, parin vuoden odottelun jälkeen, olimme matkalla viettämään päivää Uppsalassa.

TEKSTI EILA ANTTILA
KUVAT EILA ANTTILA JA MARJA ANTTILA
Kaakkois-Helsingin seniorit ry

MATKANJÄRJESTÄJÄNÄ OLI tuttu konkari, Launokorpi Kemiönsaarelta, kuskina **Juha Launokorpi**. Ajoimme ensin Naantaliin, jossa Finnlinesin rahtilaiva odotteli jo satamassa. Sinne rekkojen joukkoon bussimmein sukelsi. Turusta olimme poimineet oppaaksi mukaan **Jouni Elomaan**. Hän aloitti työnsä heti kertoen Turun ja Naantalien historiaa sekä nykypäivää varsin mielenkiintoisesti.

Kapelliskärissä oli vastassa auringonpaiste, vaikka yöllä jossain vaiheessa ukkonen elämöi. Kiireinen aamainen ja kohti Uppsalaa. Oppaamme kertoi Ruotsin kanssa yhteistä historiaamme, marssitti esiin liudan kuninkaita, joiden edesottamuksia olimme koulussa tanneet.

Ensimmäinen pysähdys oli Moran kivillä, vanhalla vaali- ja kärjäpaikalla. Uppsalaan tutustumisen aloitimme kahveilla tunnelmallisessa vanhassa talossa, Ho-

vileipureilla. Saimme heti tuntuman historiaan. Kaupungissa on säilytetty paljon vanhaa, uudet rakennukset ovat kuin pujahtaneet entisten lomaan, niitä häiritsemättä. Joki virtaa keskustan läpi verkkaisesti.

Carl von Linnén entisöity koti, jossa oli säilynyt hänen ja hänen perheensä tavaroita, vei meidät eri vuosisadalle. Saatoimme kuvitella, kuinka hän työskenteli täällä tutkimustensa parissa. Puutarhan monipuolisuus ja istutusten jaottelu maanosittain ihastuttivat. Siellä kulkiessa voi vain ihmetellä hänen nerokkuuttaan, kuinka hän aikoinaan keksi kasvien luokitukset ja niille latinalaiset nimet. Niitä käytetään edelleenkin.

Ruotsin kansallispyhäkkö, ranskalaista gotiikkaa edustava, 1435 valmistunut, Uppsalan tuomiokirkko oli todella mykistävä kokemus. Sisään astuessa vasta tajusi, mitä tarkoittaa pituus 118 m ja kaksoistornien korkeus saman verran. Kulkiessa sai ihailla alkuperäisiä kuvakudoksia ja muita taideteoksia sekä hiljentyä hautamuistomerkeillä esim. kuningas **Kustaa Vaasan** ja Carl von Linnén.

Vielä ehdimme piipahtaa Vanhassa Uppsalassa, nykykeskustasta noin viiden kilometrin päässä. Siellä ihmettelimme mahtavia kumpuja, joita tutkitaan edelleen. Varmuutta ei ole, ovatko ne hautoja ja ketä sinne olisi haudattu, kuninkaita vai muuta vallasväkeä.

Paluumatkalla poikkesimme Norrtäljessä ostoksilla. Kapelliskärissä odotti jo Finnlinesin laiva. Rattoisaa ruokailua, seurustelua. Osalla taisi lipsua aamuyön puolelle. Aamulla olimme Naantalissa ja kotimatka sujui osalla torkkuen, osalla naurunremakan säestämänä. Kävely tuntui jaloissa, mutta seuraavaa matkaa jo suunniteltiin.





PITKIÄ LOMIA

Espanjan aurinkorannikko on mainio paikka ottaa "varaslähtö" kevääseen!

TORREMOLINOS, huoneistohotelli Bajondillo
6.2.-2.3. / 5.-30.3. • alk. 1.185,-

FUENGIROLA, huoneistohotelli Pyr Fuengirola
21.1.-13.2. • alk. 1.295,-

JOULUN AJAN ELÄMYKSIÄ

ANDALUSIA 18.-26.12. • alk. 1.295,-

Kylpyläjoulu **HAAPSALUSSA**
22.-26.12. • alk. 380,-

TALLINNA 23.-26.12. • alk. 210,-

TARTTO 23.-26.12. • alk. 355,-

Sagadin kartano **VIROSSA**
23.-26.12. • alk. 359,-

TEEMAMATKOJA

Lännen tyttö -ooppera, solistina José Cura,
TALLINNASSA 18.-19.11. • alk. 185,-

Pähkinänsärkijä-baletti **TALLINNASSA**
19.-20.11. / 10.-11.12. • alk. 190,-

Virkistysviikonloppu **PÄRNUSSA**
1.-4.12. • alk. 320,-

Iloinen Leski -operetti **TALLINNASSA**
3.-4.12. • alk. 185,-

Taikahuilu-ooppera **TALLINNASSA**
9.-10.12. • alk. 185,-

Agatha Christien **ENGLANTI**
20.-24.4. • alk. 1.435,-

Kiehtova **MALTA** 18.-22.5. • alk. 1.285,-

Beatles-fiiliksiä **LIVERPOOLISSA**
8.-11.6. • alk. 1.355,-

MATKA-AGENTTIEN ERIKOISOSAAMISTA ON MYÖS ESTEETÖN MATKUSTUS!

Aurinkoinen TENERIFFA 23.2.-9.3. • alk. 1.875,-
Esteetön huoneistohotelli Mar y Sol Los Cristianoksessa. Puolihoito, retki- ja jumppaohjelmaa. Matkanjohtajana fysioterapeutti Sari Kivimäki.

Keväinen KREETA 9.-16.5. • alk. 1.499,-
Esteetön Eria Resort -hotelli Malemessä lähellä Haniaa. Puolihoitoateriat, yhteistä ohjelmaa.

OMATOIMIMATKALLE esteettömästi
- minne vain, milloin vain - pyydä tarjous!

MUISTA! Jäsenetu senioriliiton jäsenille:

ALENNUS 5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.

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

Alppien postikorttimaisemat ovat totta

Hollolan senioreita ystävineen odotti alppien postikorttimaisemissa ylväät vuorikauriit, ihastuttavat murmelit ja edelweiss kukat.

TEKSTI: ANTTI KINNARI

KUVAT: SENIOREIDEN KUVA-ARKISTO

MAAKOTKA LIITELI yläpuolellamme, kun saavutimme 1.9. alpeille suunnatun matkamme korkeimman kohdan. Tie kulki korkeimmillaan 2 504 metrin korkeudessa. Paikalle johti Grossglocner Hochalpenstrasse -tie, 24:n neulansilmän mutkineen. Se on yksi maailman tunnetuimmista alppiteistä

Tie on ollut alkuaan kullankaivajien käyttämä. Itävallan puolella matka jatkui Gerlosin alppitietä huikaisiin maisemiin. Oppaamme **Anne**, joka toimi myös bussissa "baarin tarjoilijana", kertoi alppitien historiaa. Tietä käyttivät jo 2000 vuotta sitten kullankaivajat ja nykyinen tie on ollut käytössä v.1962 alkaen.

Majoitimme koko matkan idyllisessä Zell am Seen kaupungissa. Itävallan kaunis luonto näyttäytyi siellä parhaimmillaan. Kaupunki sijaitsee vihreän Schmittenhöne vuoren juurella kirkasvetisen Zeller järven rannassa. Hotel Zum Hirschen, henkilökuntineen täytti odotuksemme. Se sijaitsi keskustan kävelykadun varrella, jossa kaikki kaupungin palvelut olivat aivan kävelymatkan päässä.

Risteilyä ihanissa maisemissa

Saksan puolelle tehdyn kokopäiväretken aikana kohteena oli Berchtesgadenin kaupunki ja Königsee järvi. Joidenkin mielestä se on vuoristojärvistä kaunein. Pysähdyimme hetkeksi kuulemaan myös trumpetinsoittoa, jonka kaiku kiiri jyrkkien rinteiden reunamilta täydellisenä takaisin. Vierailimme myös kaupungin lähellä sijaitsevalla maailmankuululla Kotkanpesällä. Tämä 1834 korkeudessa sijaitseva kivilinna on aikoinaan rakennettu Adolf Hitlerin 50-vuotislahjaksi. Huipulta avautui huikat näkymät.

Salzburg kuuluu alppikaupunkien aateliin

Vanha kaupunki barokkityylisine rakennuksineen ja kapeine kujineen vei ajatukset pois kiireestä. Salzburg tunnetaan myös Mozardin syntymäkaupunkina sekä Sound of Music -musikaalin kuvauspaikkana. Hohensalzburgin linnoitus on kaupungin symboli.

München, Isarjoen rannassa sijaitseva kaupunki on ollut Baijerin osavaltion pääkaupunki jo monta vuosisataa. Kaupungin sydän on Marienplatz ja sitä reunustavat historialliset rakennukset. Päivän lounas oli maailmankuulussa Hofbrauhaus-ravintolassa ja kylläpä seniorit tulivat kylläisiksi.

Hyvä opas on matkan suola

Matkan suolana voi pitää Anne opasta. Laajat ja mielenkiitotiset katsaukset bussimatkojen aikana toivat tietoa Itävallasta. Meille tuli tutuksi myös korttipakka. Silmä lähtiessämme omille teille saimme jokainen pelikortin ja kun palasimme sovittuun kokoontumispaikkaan, kortit vastaavasti kerättiin. Anne oli tyytyväinen, kun kaikki olivat paikalla ja kortit pakassa.



Königsseen järviristeilyllä olleen trumpetinsoittajan sävelet kaikuivat mahtavina rinteiden reunustoilta.



Ihastuttavan tehokas tarjoilija ottaa tilausta vastaan Pirjo Lounakoskelta ja Elina Aaltiolta.



Seniorit fiilistelemässä maailman tunnetuinta alppitietä.



Firenzen Arno-joen siltoja

Seniorit Italian Toscanassa

Loviisan seniorit ry järjesti matkan Italiaan, lumoavaan Toscanaan 12-17.9. Italiaan lähti 29 senioria ja matkanjohtajana toimi Kaj Vilja Loviisan senioreista.

TEKSTI JA KUVAT IRMELI THOMASSON

MATKAN OLI tarkoitus olla jo syyskuussa 2020 mutta peruuntui koronan johdosta, nyt se pystyttiin järjestämään.

Maanantaina lennettiin Helsingistä Rooman lentokentälle. Siellä meitä oli vastassa suomalainen opas **Merja Alm** "Loviisan Seniorit"-kyltin kanssa. Merja on asunut noin 40 vuotta Italiassa ja hänestä saatiin aivan erinomainen opas, joka oli koko matkan ajan kanssamme. Lentokentältä jatkoimme oppaan kanssa Roomaan, jossa oli kiertäjä ja lounas ravintola Osteria Cacio e Peppessa. Lounaan jälkeen matka jatkui kauniita maisemia ihailien Toscanaan. Montecatini Termen kaupunkiin saavuimme illansuussa ja majoitumme hotelli Aristoniin.

Tiistai-aiamuna lähdimme bussilla paikalliselle viinitilalle Fattoria del Tesoon, joka sijaitsi Montecarlo-kylässä. Siellä saimme perusteelliset tiedot viininviljelystä ja tilan toiminnasta paikan sommelieriltä. Lopuksi maisteltiin tilan viinejä runsaan ruokatarjoilun kera. Iltapäivän ohjelmassa oli kävelykiertä Montecatini Termessä.

Keskiviikon retkikohteena oli Toscanan viehättävin kaupunki Siena. Siellä meillä oli oman oppaamme lisäksi paikallinen opas Roberta. Kävelen tutustuimme kaupungin historialliseen keskustaan, joka kuuluu Unescon maailmanperintöluetteloon. Sienan keskus on Campo-



Seniorijoukon keskellä opas Merja Alm (sinisissä housuissa) ja taustalla Firenzen Pyhän Ristin Basilika

aukio, jossa järjestetään kesäisin kuuluisat Palio-ratsastuskilpailut. Monien historiallisten nähtävyyksien lisäksi on paljon pieniä tunnelmallisia kujia. Yhteinen runsas lounas oli keskustan Fontegiusta-ravintolassa. Lounaan jälkeen oli vielä omaa aikaa kierrellä kaupungissa.

Torstain aamiaisen jälkeen matkattiin bussilla seuraavaan retkikohteeseen, joka oli Firenzen kaupunki. Renessanssiaikaiset rakennukset ja taidearteet ovat tehneet kaupungista yhden Italian hohdokkaimmista vierailupaikoista. Kävelen tutustuttiin moniin upeisiin historiallisiin rakennuksiin ja kuuluisiin patsaisiin.

Lounas nautittiin keskustan Pennello-ravintolassa, jonka jälkeen oli vielä omaa aikaa tutustua tähän upeaan kaupunkiin. Kaupunkiin, jonka menneisyyteen liittyi voimakkaasti Medicit, taiteiden ja taiteilijoiden suosijasuku.

Perjantai oli vapaapäivä mutta sillekin keksimme ohjelmaa. Useimmat seniorit lähtivät Funiculari-retkelle Montecatini kukkulalle, jolla sijaitsee Montecatini Ter-



Viinin maistiaiset Montecarlo kylän Fattoria del Teso-viinitilalla

men alkuperäinen vanha kaupunki. Osa senioreista oli kuuluisan italialaisen laulajan konsertissa. Läksiäisillallinen nautittiin oman hotellin ravintolassa.

Lauantaina oli kotiinlähden aika ja lähdimme kohti Roomaa, mutta matkalla oli vielä pysähdys Montefiasconen viinialueella. Alue tunnetaan erinomaisena viinien valmistusalueena. Tilaan ja viineihin tutustumisen yhteydessä oli myös ruokailu, jonka jälkeen matka jatkui Rooman lentokentälle. Suomessa olimme puolenyönä ja sieltä sitten bussilla Loviisaan.

Matkalla näimme ja koimme paljon ja matkan järjestelyt toimivat hyvin, kiitos matkanjohtajan **Kai Viljan** ja oppaan Merja Almin sekä matkan järjestäneen matkatoimiston.

Sää suosi meitä, lämpötila oli n. 25-30 astetta ja vain jokunen pieni sadekuuro.

Mieleen jäi myös meidän yhteiset illanistujaiset hotellin terassilla, joilla tutustuimme paremmin toisiimme. Kaikki eivät olleet ennestään tuttuja ja näin saimme myös uusia ystäviä hienon matkan lisäksi.

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Haaste

PARHAIMMAT ONNISTUMISEN elämykset saa, jos rohkeus ottaa vastaan haasteita. Urheilu kaikkine toimintoinen ja tapahtumineen on melkoinen haastekenttä. Otan esimerkiksi pesäpallon, kun **Tahko Pihkalan** kehittämä peli tänä vuonna täyttää 100 vuotta. Kun ottelussa asetut mailan varteen, haasteet ovat monet. Joskus pitää saada vain itsensä ykköspesälle, joskus auttaa toista etenemään pesältä seuraavalle jopa pääsemään kotipesään. Ajolähdössä ratkaistavaa riittää. Mitä merkittävämpi ottelu, sitä suurempi on haaste eli paine onnistua.

Ihan yllättäen ja pyytämättä sain kutsun naisten Itä-länsi-ottelun avausheiton suorittajaksi. Arvostettu tehtävä, mutta laulaako kunniankukko lähes 60 pelivuoden jälkeen? Tarkoitus on heittää pallo ykköspesältä lukkarille kotipesään. Matkaa on 17,5 metriä. Helpotin päätöstäni miettiessäni, miten "ikäni puolesta" voisin mennä kotipesän kynnykselle heittoa suorittamaan.

Alkoi vimmattu treeni. Räpylät ja pallon olin ennak-

koperintona antanut jälkeläisille. Onneksi sain ne urheilupistolta lainaksi. Nivankyläläisille riitti ihmettelemistä, kun kaksi yli kahdeksankymmppistä juhannuksenakin treenaa pesäpallon heittoa ja kiinniottoa. Ensimmäinen haaste oli löytää oikea ote pallosta sekä sormien toiminta pallon irrotessa. Jostain syystä koordinaatio ei aluksi toiminut. Aluksi heitot näyttivät työnnöiltä ja osa niistä miltei tuli varpaille, osa katosi taivaan tuuliin. Näytekappaleena saamani pehmyt stressipallo oli hyvä apu sormia ja otetta treenatessa.

Harjoittelu rytmitettiin 50 heiton sarjoiksi, koska kättä ei saanut liikaa rasittaa. Ylikuntoon joutumisesta ei ollut pelkoa. Vähitellen tuli onnistumisia ja usko "once in life time" -heittoon koheni. Pesäpallon otin mukaani ESU:n (Euroopan senioriliiton kesäakatemiaan, kertoakseni haasteiden ottamisen merkityksestä ja siitä, mihin olin uskaltanut pääni panna.

Ottelua edeltävänä yönä kävin unissa heiton moneen kertaan. Ehkä se oli perua mielikuvaharjoittelusta, jota aina ennen nukkumaan menoa olin tehnyt. Ykköspesälle astuessani ja pelipallon käteen saatuaani, tuntui kuin olisin siinä tilanteessa ennenkin ollut. Se oli kauden paras heittoni. Toisto ei ehkä enää onnistuisi, mutta yksi heitto riitti.

Kansainvälisessä yhteistyössä kielitaito on koetuksella. Mutta kun ei tee itselleen ansaa kielioppisääntöistä, niin keskustelu helpottuu. Pääasia on yrittää ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Haaste on myös se, että usein yksin kokouksiin matkustaessa olet uudessa ympäristössä, mutta siitäkin selviää kysymällä ja karttaa ohjeineen lukemalla. Perille pääsy ja takaisin tulo ovat onnistumisen elämyksiä selviämisestä. Kannatti mennä.

Haasteita senioreille riittää niin yhdistys- kuin piirita-

solla. On erilaisia luottamustehtäviä, on tapahtumien, kokousten ja matkojen järjestämistä. Jokaisessa on aina oma "vaivansa", mutta onnistumisen ilo ja saatu palaute kannattaa kokea. Viime vuosien yhteinen haaste meille senioreille on ollut digitaitojen opettelu. Ensimmäisiin portaisiin ei pidä kompastua. Apua ja tukea on saatavissa. Vertaistuki ja yhdessä pohtiminen on haaste sinänsä. Paras apu on oma sinnikäs kokeilu, yrittäminen ja erehtyminen. Moni asia unohtuu, kun sitä ei jatkuvasti käytä. Sen muistiin palauttamisen tuoma uudelleen oppimisen riemu lisää itsearvostusta.

Arvoisat seniorit. Olkaa valmiita haasteisiin. Ensimmäiseksi haasta itsesi liikkumaan. Vähimmäismääränä 30 päivittäistä kyykkyä, 15-30 minuutin ulkoliikunta vaikkapa sauvakävellen sekä venyttely aamuin illoin. Niillä pidät itse toimintakunnossa.



Leena Jääskeläinen
puheenjohtaja
Kansallisen senioriliiton valtuusto

Toteuta unelmiesi loma - kiertomatalla näet enemmän! Kevät 2023

Suomen-
kieliset
OPPAAT
MUKANA
matkoilla!

POHJOIS-ITALIAN JÄRVIMAISEMAT

Lähtö 11.4.2023

6 päivää alk./hlö 2zh **1489€**

Pohjois-Italian järviolueet henkivät italialaista la dolce vita – suloista joutenoloa kauniissa maisemissa, hyvää ruokaa ja viiniä, unohtamatta kuitenkaan kulttuuria ja mielenkiintoista historiaa.

TOSCANA JA LIGURIA

Lähdöt 22.4. ja 13.5.2023

6 päivää alk./hlö 2zh **1589€**

Kauniin Toscanan vehreillä kukkuloilla kasvaa upeita viinitarhoja, oliivilehtoja ja kauniita sypressipensaita. Alue kiehtoo niin taiteilijoita, kulinaristeja kuin kulttuurinäkäisiäkin. Toscana tunnetaan maittavasta ruoasta, viiniviljelyksistä, vehreistä maisemista ja taidearteistaan.

TULPPAANIEN AMSTERDAM

Lähdöt 13.4., 4.5. ja 11.5.2023

4 päivää alk./hlö 2zh **1198€**

Valloittavan kaunis keväinen Amsterdam on ikisuosikki vuosi toisensa jälkeen! Miljoonien tulppaanien, lukuisten kanavien ja siltojen Amsterdam on viihtyisä kaupunki, joka tarjoaa museota, boheemia kaupunkielämää, kuninkaallisia ja kauniita taloja.

ALPPIEN POSTIKORTTIMAISEMAT

Lähdöt 23.5. ja 4.7.2023

6 päivää alk./hlö 2zh **1399€**

Matka on täynnä unohtumattomia ja henkeäsalpavia maisemia kuin suoraan satukirjasta. Itävallassa matkan kohokohtia ovat mm. 2500 metriin korkeuteen nouseva tie keskellä lumihuippuisia Alppeja, maan korkeimmat vesiputoukset ja Sounds of Music musikaalista tunnettu Salzburg. Majoitumme koko matkan ajan samassa hotellissa Zell am Seen huppeissa alppimaisemissa.

KUUBAN KIERTOMATKA

Lähdöt 28.2., 21.3.2023

12 päivää alk./hlö 2zh **3189€**

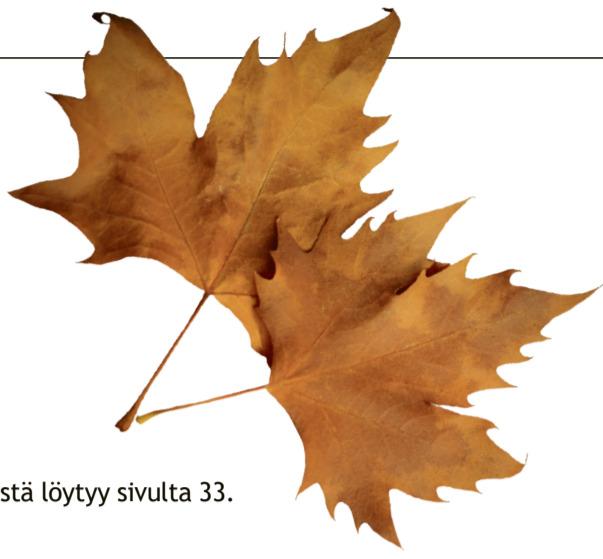
Kuuba tarjoaa matkailijalle monipuolisia elämyksiä. Kuuban värikäs kulttuuri, kiehtova historia ja silmiä hivelevät maisemat pitävät huolen, että voit kokea lomallasi ainutlaatuisia kokemuksia. Tällä matkalla tutustumme pääkaupunki Havanaan, Viñalesin laaksoon, Unescon suojelemaan kauniiseen Trinidadiin ja lopuksi lomailaan Varaderon kuuluisilla valkoisilla hiekkarannoilla.

KATSO LISÄÄ: matkapaajat.fi/kiertomatkat

MATKAPOJAT

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

Hinnat ovat alkaen-hintoja/hlö 2 hengen huoneessa.
Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintaisia paikkoja rajoitetusti.



10 kysymystä löytyy sivulta 33.



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 4. JOULUKUUTA. Aineisto päivä on 21.11.2022, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka ja -numero

Patina ristikkoon 03/2022 saapui 139 vastausta. Voittajia olivat: **Rauni Vehkalahti**, Lavia, **Maija-Liisa Toivonen**, Rauma, **Seppo Simonen**, Helsinki, Järvenpää. Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 21.11.2022. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen **Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100** (kuoreen merkintä "Ristikko") tai sähköpostilla toimisto@senioriliitto.fi

Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

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

				tyttären mies SANI-AINEN Reynolds joh-taja ANSIO-APU! AHTOLA INVENIUS									
edeltäviä KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				sähkö-VITKA HÄ-MÄRÄ TAIDE-SUUN-TA KEN? MO-RAA-LI-SÄÄN-NÖT VAL-MIS-TETTU ANSI RATTO LIKE RAJA-JOKI									
PÄIJÄNTEEN RANTAKUNTA 99+1 YÖN HENGE-TÄR upottaa SUHTAU-TUMISEN MUUT-TAMISEEN PYRKIVÄ minimi COLLINS				BLY-TON KÄT-KYT KORPIA PANK-KI KAL-JOJA BONUS YKSI-S-TÄÄN KUUS-TONEN YKSIS-TÄÄN KUUS-TONEN YKSIS-TÄÄN KUUS-TONEN YKSIS-TÄÄN KUUS-TONEN									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI									
KEITTOON SOMMTELMA näin ELLINGTON PUN-TARI				KEITTOON SOMMTELMA <									

JK.

Jälki- kirjoitus

Onko yksinäisyys olotila vai mielentila?

Lue Leena Sorvalin ajatuksia herättävä juttu.
s. 16-17

Liittokokouksessa 2023 voit kokea uutta ja tutustua muihin senioreihin, lähde mukaan.

s. 6-7

Kerhotoiminta tuo hyvinvointia.

Tutustu paikallisyhdistysten monipuoliseen kerhotarjontaan.
s. 8

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 6/22) aineistopäivä on 21.11.2022.

Aineistot osoitteeseen:
patina@senioriliitto.fi

Osoitteenmuutokset

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

Tilaushinta

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

Toimitus

Päätoimittaja
Maarit Kuikka

Toimitussihteeri

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

Toimitusneuvosto

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

Julkaisija

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

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi
facebook.com/senioriliitto
www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:

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

Viestintä, some ja nettisivut
sekä yhdistysten palvelu
Viestinnän asiantuntija
Petri Rytkönen
puhelin 050 541 0852
petri.rytkonen@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 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

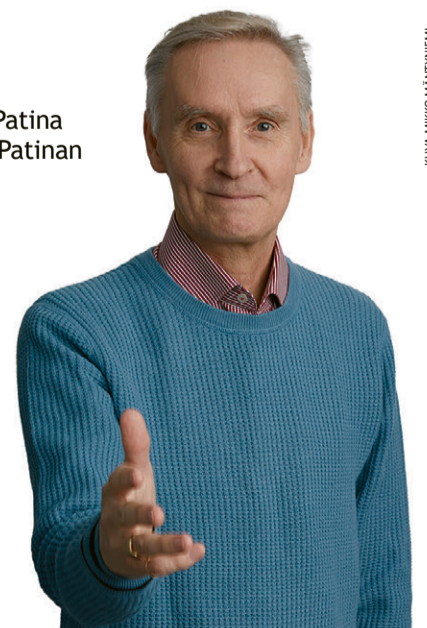
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

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



KUVA MIKKO MÄNTYNIEMI



Patinan lukijamatka:

RIIKA JA RUNDALLEN PALATSI

Riika, Baltian Pariisi, on hansa-ajan historiaa, jugendin aarteita, museoita, näyttelyitä, vanhan kaupungin kapeita kujia ja kahviloita - ja trendikästä nykyaikaa!

Matkalla vierailaan myös upeassa Rundalen linnassa. Tämä "Baltian Versailles" on yksi maailmankuulun arkkitehdin Bartolomeo Rastrellin monista mestariteoksista.

Matkalla on mukana Patinan edustaja sekä Matka-Agenttien matkanjohtaja Riikka Kettunen.

Matka-ajankohta ja hinta: 13.-17.4. (to-ma) • 795,-

Minimi 30 matkustajaa. Hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS:llä kansipaikalla • bussikuljetukset Tallinna-Riika-Tallinna • majoitus jaetussa kahden hengen standardihuoneessa, hotelli Wellton Riverside and Spa • kokoustilat ryhmän käytössä laivamatkoilla, kahvit/teet ja hedelmät tarjolla • hotelliamaiaiset sekä muut matkaohjelmassa mainitut ateriat, kahvit voileipineen • retkiohjelma: kiertoajelu ja vanhan kaupungin kävelykiertä, Jugendin Riika/Jugend-museo, Rundalen linna • urkukonsertti Tuomiokirkossa • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä • Patinan edustajan sekä Matka-Agenttien matkanjohtajan/matkaemännän palvelut koko matkan ajan

Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 130,- (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone). Palvelumaksu: 20,-. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

MATKAOHJELMA:

TORSTAI 13.4.

Laivamatka Helsinki-Tallinna klo 10.30-13.00. Matkalla tervetuloilaisuus ja salaattibuffet ruokajuomineen. Bussimatka Riikaan, matkalla kahvit ja voileivät. Riissa majoittuminen ja tervetuloillallinen.

PERJANTAI 14.4.

Kiertoajelu ja kävelykiertä vanhassa kaupungissa, jossa myös lounas. Illalla urkukonsertti Riian maailmankuulussa Tuomiokirkossa - kirkkoon kävellään hotellista matkanjohtajan johdolla.

LAUANTAI 15.4.

Aamupäivällä ostosaikaa. Iltapäivällä tutustuminen Jugendin Riikaan: Jugend-museo, retkellä lounas. Iltaa mahdollisuus viettää vaikkapa Latvian kansallisopperassa (lisämaksusta, ohjelmatiedot myöhemmin).

SUNNUNTAI 16.4.

Retki Riian ulkopuolelle loisteliaaseen, 1700-luvulla suunniteltuun Rundalen barokkipalatsiin. Retkellä lounas.

MAANANTAI 17.4.

Lähtö kohti Tallinnaa, matkalla keittolounas. Laivamatka Tallinna-Helsinki klo 17.00-19.30. Matkalla lisämaksullinen buffetpäivällinen ruokajuomineen 25,-. Varaukset etukäteen!

VARAUKSET: MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri

Matka agentit

KIERTOMATKA ESPANJAN ANDALUSIAAN

Kansallinen senioriliitto ry

Andalusian kiertomatka

8 pv, 30.3.-6.4.2023 | PUOLIHITO

Tervetuloa mukaan Kansallisen Senioriliiton ikimuistoiselle matkalle hyvässä ja iloisessa seurassa!

Lennot mukavasti Tampereelta suoraan Malagaan. Suomenkielinen paikallisopas sekä Senioriliiton edustaja ovat matkalla mukana.

Monipuolinen kiertomatkamme vie Espanjan aurinkoisimpaan maakuntaan. Matkalla näet monta upeaa kaupunkia, niiden upeaa historiaa, vaihtelevaa arkkitehtuuria ja ylväitä maisemia. Tutustumme yhdessä mm. **Granadan** kauniiseen kaupunkiin, valokuvaukselliseen **Córdobaan**, Andalusian sydämeen **Sevillaan**, henkeäsalpaavan kauniiseen vuoristomaisemassa sijaitsevaan **Rondaan**, taiteilija Pablo Picasson kotikaupunkiin **Málagaan**, **Cadizin** kaupunkiin, Aurinkorannikolla sijaitsevaan **Benalmadenan** kaupunkiin sekä viineistä, hevosistaan ja flamencosta tunnettuun **Jerez de la Fronteran** kaupunkiin. Mahdollisuus lähteä lisämaksullisille retkelle **Gibraltarille**.

LUE LISÄÄ JA VARAA: matkapojat.fi/senioriliitto



Kansallinen senioriliitto ry

Lentoaikataulu

Tampere - Malaga 06:10 - 09:55
Malaga - Tampere 10:35 - 16:10

PUOLIHITO
1579€
alk./hlö



Sevillasta ovat kotoisin niin tulinen flamenco kuin härkätaistelutkin



Rondan valkoinen kylä kohoaa 750 m merenpinnan yläpuolelle.



Historiallinen Granada on yksi Espanjan kauneimmista kaupungeista



Aurinkorannikon Malaga tunnetaan myös Pablo Picasson kotikaupunkina

Hintaan sisältyy:

• Suorat lennot AirBalticin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset zhh aamiaisin • Puolihito • Kuljetukset kohteessa • Sherry- maistiaiset viinilalla • Sisäänpääsymaksut Alhambran palatsiin, Cordoban moskeijaan ja Sevillan katedraaliin • Opastetut kaupunki-kierrokset • Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa • Matkalla mukana Senioriliiton edustaja

Lisämaksusta päiväretki Gibraltarille 75 €/hlö

Kokopäiväretki Brittien hallitsemaan Gibraltariin. Gibraltarin tunnetuin paikka lienee 426 metriä korkea rantakallio, missä asustaa Euroopan ainoa luonnonvarainen apinayhteisö ja kirkkaalla säällä sieltä näkee Afrikkaan asti.



MATKAPOJAT

matkapojat.fi • p. 010 2323 200

ma-pe 10-16 • myyntipalvelu@matkapojat.fi

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