

ESITTELYSSÄ UUDISTUVA
PATINA-LEHTI

s. 6

KUTSU LIITTOKOKOUKSEEN
7. - 8.6.2023 SAVONLINNASSA

s. 11

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi |  facebook.com/senioriliitto | 6/2022 | 14.12.2022



Rauhallista joulua
ja onnellista uutta
vuotta 2023!

Pääkirjoitus 14.12.2022

"Me taasen laulamme riemuiten, kun joulu, joulu on meillä"

PATINA-LEHTIELÄÄ HISTORIALLISTIA AIKOJA: pidät käsissäsi viimeistä sanomalehden muodossa ilmestyvää Patinaa. Ensi vuoden maaliskuussa 8.3. ilmestyvä numero on aikakauslehti, joka on rakennettu hyvin toisenlaisella konseptilla kuin nyky-lehti. Muutos toteutuu Patinan merkivuoden kunniaksi. Ensimmäinen Patina on julkaistu keväällä 1978 eli 45 vuotta sitten.

UUTTA LEHTEÄ on rakennettu se tärkein mielessä: Patina on ennen kaikkea jäsenlehti, jolla tiedotetaan jäsenille tärkeistä liittoa ja sen jäseniä koskevista asioista. Järjestölehden osuus on kirjaimellisesti uuden Patinan ydin ja sydän, kun se sijaitsee keskellä lehteä. Ajatuksena on, että jatkossa lehdestä on entistä helpompaa lukea järjestöä koskevat asiat, kun ne on koottu selkeästi yhteen kohtaan lehteä.

UUDESSA LEHDESSÄ ALOITTAA KAKSI KOLUMNISTIA, jotka kirjoittavat Patinaan vuorotellen. Kolumnisteista Suvi-Anne Siimes toimii nykyisin Työeläkevakuuttajat TELAn toimitusjohtajana, sitä ennen mm. Lääketeollisuus ry:n toimitusjohtajana. Toinen kolumnistimme on Porvarillisen Työn Arkiston arkistonjohtaja, filosofian tohtori Riku Keski-Rauska. Saamme eri sukupuolta ja eri ikäluokkaakin edustavilta kolumnisteiltamme varmasti mielenkiintoisia ja keskustelua herättäviä näkemyksiä niin historiasta kuin nyky-yhteiskunnan menosta. Uudet kolumnistimme esittäytyvät tämän Patinan sivuilla.

MUUTOS SIJOITTUU OIVALLISEEN AIKAAN taloudellisessakin mielessä: aikakauslehden tekeminen on edullisempaa kuin sanomalehden, koska sanomalehtipaperin hinta kallistuu kallistumistaan. Monet järjestöt ovat joutuneet lopettamaan pape-rilehden tuotannon ja siirtymään kokonaan verkkolehteen. Me sen sijaan olemme päättäneet uudistaa lehden. Patina on senioriliiton yhdistysten jäsenille erittäin tärkeä tiedonvälityskanava. Se tulee toistuvasti esille jäsentutkimuksissamme. Haluamme ylläpitää lehden valmistamista kaikin keinoin ja toivomme, että lehden ilmoitusmyynti saa uutta eloa muutoksen myötä.

ELÄMME JOULUN AIKAA. Joululla on erityinen merkitys meistä jokaiselle ja väitän, että jokainen kokee sen omalla yksilöllisellä tavallaan. Joillekin meistä joulu on ilon ja yhdessäolon aikaa, johon valmistaudutaan viikkokausia jouluradiota kuunnellen, lahjoja ostellen ja joulunpyhien huipennusta odottaen. Joillekin meistä joulu voi olla vuoden ikävin juhla, jolloin yksinäisyys kaatuu päälle ja suru valtaa mielen. Joulumieli ei asetu vieraaksi. Hössöttäminen ja värivalot ärsyttävät. Joillekin meistä joulussa tärkein on sen kristillinen sanoma, Jeesuslapsen syntymä. Ja joillekin meistä joulu on kaikkea tätä: iloa ja yhdessäoloa, surua ja kaipaustakin, suurta juhlaa kristittyinä.

PÄÄASIA ON, että jokainen saa viettää omannäköistään joulua. Ja ettei kenenkään tarvitse olla jouluna yksin, ellei hän itse sitä erityisesti toivo. Erilaiset vapaaehtoisten järjestämät joulujuhlat ovat merkittäviä tekoja ja lähimmäisen rakkautta, joita nykyajassa tarvitaan. Vaikka kännykkä on oivallinen yhteydenpitoväline, se ei kuitenkaan korvaa yhdessäoloa ja läsnäoloa toisten kanssa.

Haluun toivottaa Patinan lukijoille Hyvää ja Rauhaa Joulun aikaa sekä Onnea vuodelle 2023!

Maarit Kuikka

Patinan päätoimittaja
Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtaja

Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Emerituspiispa Eero Huovinen ja nöyränä olemisen taito

UUSI PATINA

SIVU 6 Patina uudistuu, tutustu jo nyt uuteen lehteen

SIVU 7 Näin teet jutun Patinaan 2023

SIVU 8 Suvi-Anne Siimes uskoo yksilön ja yhteisen äänen voimaan

SIVU 9 Riku Keski-Rauska muistuttaa, että menneisyys kulkee aina mukana

EETU

SIVU 10 Eläkeläisparlamentti kokoontui koronatauon jälkeen

SENIORILIITTO

SIVU 11 Liittokokouskutsu

SIVU 12 Ikäihmisten arvostusta kannattaa nostaa

SIVU 13 Musiikkikerhot ja kuorot

KUMPPANIT

SIVU 14 YK - yhteistyöllä parempi tulevaisuus

SIVU 15 Seniorit kalaan

SIVU 15 Ikäinstituutilla on kivoja materiaaleja liikuntaan

MATKAILU

SIVU 16 Seniorit Neljän joen -jokiristeilyllä

SIVU 17 Berliinin joulutorit

MIETTEITÄ

SIVU 18 Emerituspiispa John Vikströmin saarna Kaarelan kirkossa

SIVU 19 Emerituspiispa John Vikström: Kuinka olet vanha?

TAPAHTUMAT

SIVU 20 Hämeenlinna: Hämeenlinnassa juhliittiin viisikymppisiä

SIVU 20 Äänekoski: Kansalliset seniorit juhlivat

SIVU 21 Kerava: Tunnelmallinen 50-vuotisjuhla Keravalla

SIVU 21 Seinäjoki: "Nauttikaa jokaisesta hetkestä"

SIVU 22 Järvenpää: Seniorit juhlatuulella

SIVU 22 Rauma: Aktiivista toimintaa Raumalla jo 50 vuotta

SIVU 23 Ylöjärvi: Artistit mestareiden jäljillä

SIVU 23 Mikä Unkaria vaivaa? Lännen lemmikistä ongelmalapaksi

SIVU 24 Turku: Kolmen piirin tapaaminen Turussa

SIVU 24 Vääksy: Hämeen piirin seniorifoorumi

SIVU 25 Espoo: Keski-Espoon seniorien digiloikka

SIVU 25 Loviisa: Seniorit kuntosalilla

SIVU 25 Lappeenranta: Karjalasta kajahtaa - uusi laulelmakerho

SIVU 26 Turku: Laulusta vireyttä seniorien arkeen

SIVU 26 Kokkola: Kirkkopyhä

SIVU 27 Hollola: Miten maatalous pärjää ja menestyy

SIVU 27 Kuhmoinen: Kesällä kävi kova kuhina

SIVU 28 Imatra: Suomalainen EU:n Ukrainan neuvonanto-osaston johdossa

SIVU 29 Lahti: Paluumuuttaja Lahden seniorien johtoon

SIVU 29 Tuusula: Senioreille kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsen

SIVU 29 Lahti: Tarinoita vanhenemisestä

SIVU 30 Järvenpää: Ei ihan tavallinen huoltoaseman parlamentti

SIVU 30 Loviisa: Seniorien poncho-projekti

SIVU 30 Turku: Asahi - eloa ja iloa eläkepäiviin

HYVINVOINTIALUEILTA

SIVU 31 Seniorit ovat sote-uudistuksen voimavara

SIVU 31 Entä jos pilvilinnat romahtavat

MATKAILU

SIVU 32 Hollola: Teatterimatka Poriin

SIVU 33 Kuusankoski: Seniorit Pohjois-Italian kulttuurimaisemissa

SIVU 33 Kärkölä: Retki Tampereelle

SIVU 34 Järvenpää: Iloiset seniorit kulttuurin lähteillä

SIVU 36 Helsinki: Seniorit Peloponnesosissa ja Ateenassa

SIVU 36 Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



Lukijamatka Berliiniin s. 17



John Vikströmin saarna s. 19



Seniorit Peloponnesosissa ja Ateenassa s. 36

Aktiivisen toiminnan ja selviytymisen vuosi

UUOSI 2022 on ollut monen senioriyhdistyksen juhlavuosi ja aktiivisen toiminnan vuosi. Olemme kaikki toivottavasti saaneet voimaa arkeemme yhteisestä tekemisestä ja positiivisesta toiminnan ilosta. Venäjän hyökkäys Ukrainaan ja suomalaisten nopea ratkaisu hakea Nato-jäsenyyttä ovat tehneet vuodesta historiallisen muutosten vuoden. On sellainen tunne, että tämä on ollut selviytymisen vuosi.

ITSENÄISYSPÄIVÄÄ VIETETÄÄN TÄNÄ VUONNA teemalla "itseensä luottava Suomi". Presidentti Niinistö totesi, että juuri tällaisena aikana on syytä osoittaa kiitollisuutta ja kunnioitusta. Olen varma siitä, että jokainen suomalainen viettää tänä vuonna itsenäisyyspäivää ymmärtäen entistäkin paremmin sen, mitä itsenäisyys ja sen puolesta taisteleminen merkitsevät. Onneksi Suomessa maanpuolustustahto on vahva.

ENSI VUOSI 2023 ALKAA MIELENKIINTOISESTI, kun yli kymmenen vuotta valmisteltu soteuudistus käynnistyy. Meille senioriliitossa se merkitsee edunvalvontaa kaikilla alueilla. Nyt on tärkeää huolehtia hyvinvointialueilla siitä, että tietoa muutoksen vaikutuksista jaetaan asukkaille riittävästi. Kaikkien palveluja tarvitsevien on saatava helposti tietoa siitä, mihin otetaan yhteyttä, kun tarvitaan tietoa ja palveluja.

SENIORILIITTO ON EHDOTTANUT, että alueille perustetaan nopeasti palvelupisteet, joista ikääntynyt saa tietoa, tukea ja ohjausta. Alueilla jokaisessa kunnassa pitäisi olla vanhukille tukihenkilö, joka toimii yhteistyössä palvelupisteen kanssa. Riittävä tiedon jakaminen kaikista palveluvaihtoehdoista niin julkisista kuin yksityisistäkin sekä verotuksen tukimuodoista ja valinnanvapaudesta erikoissairaanhoidossa on välttämätöntä uudistuksen yhteydessä.

EETURY ESITTÄÄ OMISSA EDUSKUNTAVALITAVOITTEISSAAN, että "lisätään ikääntyvän väestön toiminnallisuutta ja hyvinvointia sekä yhdenvertaisia mahdollisuuksia palveluihin luomalla selkeä, yhden luokun periaatteella kokonaisvaltaisesti toimiva neuvonnan, arvioinnin ja ohjauksen palvelu". Senioriliitto valmistautuu ensi vuonna järjestettävään eduskuntavaaleihin myös omilla vaalitavoitteillaan, jotka julkaistaan ensi vuoden puolella. Varmasti vaaleissa ja muutenkin yhteiskunnallisessa keskustelussa nousevat esiin turvallisuus ja talous ja erityisesti ikäihmisten kannalta riittävät ja laadukkaat palvelut.

NYT SAAMME NAUTTIA JOULUNALUSAJASTA. Joulukuu on ihanan värikäs ja lämminhenkinen kuukausi. Nauttikaamme sen tuomasta ilmapiiristä ensimmäisestä adventista lähtien. Joulun sanoma on lähimmäisenrakkautta, rauha maassa ja hyvä tahto. Joulun henkeä tarvitsemme kaikki ja erityisesti sitä tarvitsee maailma.

Kiitos kaikille kuluneen vuoden hyvästä yhteistyöstä ja myönteisestä ilmapiiristä. Kiitokset toimistomme väelle ahkerasta työstä ja tuesta ja kiitos niin luottamushenkilöille kuin toimijoillekin.

Hyvää joulunalusaikaa ja rauhallista ja lämminhenkistä joulua teille kaikille ja läheisillenne!

Toivokaamme, että alkava vuosi 2023 on rauhan ja kehityksen vuosi.

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto





Nöyryänä olemisen taito

Emerituspiispa Eero Huovinen joutui eläkkeellä jäätyään opettelemaan laiskuutta. Nyt hän tietää, että olennaista on, että elämässä säilyy tarkoitus. Hän itse on löytänyt vapauden vastapainon kirjoittamisesta.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ
KUVAT: VEIKKO SOMERPURO / WSOY

NUORI EERO HUOVINEN sai kuulla isältään olevansa niin laiska, että sopisi vain lapion varteen. Näin vuosikymmeniä myöhemmin, hän myöntää itsekin käynnistyneensä hitaasti.

– Aloitin vielä teologian opinnotkin laiskasti, mutta myöhemmin innostuin aatehistoriasta, filosofiasta ja teologian historiasta niin paljon, että loppu sujuikin siten vauhdilla. Valmistumisen jälkeen jäin Helsingin yliopistolle töihin yli kahdeksikymmeneksi vuodeksi assistentiksi ja professoriksi. Joku voi sanoa, että oppihistorian tutkiminen on kaavoihin kangistunutta, mutta minä olen eri mieltä. Vallankumouskin onnistuu paremmin, jos tietää, mitä ennen on ajateltu.

Yliopistomaailma sai kuitenkin jäädä, kun vuonna 1991 Huovista pyydettiin ehdolle Helsingin hiippakunnan piispaksi. Tilanne oli vaikea ihmiselle, jolle itsensä markkinointi tuntuu vieraalta.

– En ollut lainkaan varma, haluaisinko luopua yliopistosta. Samaan aikaan olin kuitenkin kiinnostunut kirkon

elämästä ja uskosta. Ajattelin ajopuuteorian mukaisesti, että muut päättäkoot puolestani, hän muistelee.

Kun Huovinen jäi eläkkeelle piispan virasta vuonna 2010, hän joutui opettelemaan uudelleen hitautta.

– Työelämässä päivärytmi oli ollut selvä ja aika vaa- tiva, mutta eläkkeellä ilman rutiineja tunsin itseni joutilaaksi. Dieselin välillä korkeatkin kierrokset vaihtuivat nyt tyhjäkäyntiin. Se ei aluksi ollut helppoa.

Enemmän nöyryyttä, vähemmän ylpeyttä

Huovinen on ollut eläkkeellä nyt 12 vuotta. Alkuvaikeuksien jälkeen hän on nauttinut eläkkeellä vapaudesta.

– Olennaista on, että elämässä säilyy eläkkeelläkin jokin tarkoitus. Se voi olla autokuskina lastenlapsille olemista, vapaaehtoistyötä, lukemista tai vaikkapa kiinnostusta ruoanlaitosta. Olen sitä mieltä, että pieni stressi on hyväksi eläkkeelläkin. Ja ehkä olen hieman

ankara, mutta ajattelen, että elämässä kuuluu kestää myös paineita. Sen olin itselleni luvannut, että eläkkeeltä en puutu hiippakunnan asioihin. Malti kuuluu eläkeläisille ja vastuu toisille.

Eläkkeellä Huovisella on ollut enemmän aikaa kirjoittamiselle, teologiselle asiaproosalle, kuten hän ilmaisee tyylilajinsa.

– Kirjoittaminen on minulle tapa jäsentää omia ajatuksiani, hän toteaa. – Iso kiitos kuuluu äidinkielen opettajalleni, joka piti minut kurissa ja innostuneena. Hänen oppejaan noudattaen olen pyrkinyt luettavaan ja selkeään suomen kieleen. Pitää olla yksinkertainen, mutta tyhmä ei saa olla.

Tänä syksynä Huoviselta ilmestyi muistelmat piispan vuosilta.

– Kaksikymmentä vuotta 452 sivussa, hän huokaa. – Kirjan nimi ”*Sielujen puolesta*” kertoo, että minun ensisijainen tehtäväni piispana oli olla hengellinen paimen.

Omaa onnistumistaan tehtävässään Huovinen sanoo

– Isäni tapasi sanoa, että lahjaksi riittää vaikkapa vain pala saippuaa. Nyt minä ajattelen samoin. Joulukuun lahja, Eero Huovinen sanoo.

olevansa jäävi arvioimaan. Hän myöntää kokeneensa ajoittain epävarmuutta ja on joskus ollut jopa masentunut. Päälimmäiseksi hänelle on kuitenkin jäänyt kiitollisuus.

– Olen saanut tehdä mielenkiintoisia asioita, hän tiivistää. – Olin työhöni hyvin sitoutunut, ehkä toivittain liiaksikin. Tiedän, että moni ajatteli ja sanoikin, että minun pitäisi hieman relata. Muuan työtoverini varoitti, etten saisi ottaa ohjeeksi vanhaa makkaramainosta, ”laadusta tinkimättä, lihaa säästämättä”.

Eläkkeellä Huovinen on pitänyt henkistä vireyttään yllä yliopistolla, jossa hänellä on edelleen paikka tutkijantiloissa. Fyysinen puoli on tähän asti pysynyt kohotuullisessa kunnossa kävellessä ja metsästäessä. Ikääntyminen on Huovisesta elämän laki, joka on hyväksyttävä. Ruumillisen kunnan heikentyminen on haisevaa, mutta myös ymmärrettävä tosiasia. Onneksi sielu on edelleen rippikouluikäisen.

– Elämässä on paljon asioita, joita me saamme, mutta joita me emme itse ota. Me voimme elää terveellisesti, mutta terveyskin on enemmän lahja kuin ihmisen omaa aikaansaannosta. Myös sairaudet tulevat pyytämättä. Vanhemmiten ihmisellä tulee olla myös lupa luovuttaa, elämästä kyllänsä saaneena. Elämän lopulla voi luottaa vain Jumalan armoon.

Kriisien ja kärsimysten keskellä Huovinen tukeutuu kolmeen ajatukseen: pää kylmänä, sydän lämpimänä ja kädet ristissä. – On tärkeää, että elämässä opettelemme nöyryyttä ja yritämme välttää ylpeyttä. Nöyrä tietää kyllä, mitä käsien ristiminen tarkoittaa.

Veisuun aika jouluna

Tulevassa joulussa Huovinen odottaa eniten sitä, että hän pääsee laulamaan virttä 21.

– Olen *Enkeli taivaan* -virren mies. Usein siitä lauletaan vain säkeistöt 1, 2 ja 10, mutta minä haluan laulaa aina kaikki kymmenen. Virressä on väkevä sanoma Jumalan rakkaudesta.

Huovisen mielestä joulun ydinsanoma on kaikkivaltiaan Jumalan tuleminen ihmiseksi; seimen pieneksi lapseksi.

– Se on vaikeasti ymmärrettävä salaisuus ja suuri kristillisen uskon ihme, Huovinen pohtii.

– Ajatella, että Jumala itse tulee meidän kaltaiseksemme. Tämä on syvä armon merkki.

Työssään piispana Huovinen saarnasi Helsingin tuomiokirkossa jouluaaton hartaudessa kaksikymmentä vuotta. Nyt hän istuu muiden seurakuntalaisten joukossa.

– Jouluaattomme noudattaa muutoinkin hyvin tuttua, perinteistä kaavaa. Joulukirkon jälkeen käymme haudoilla, ruokapöydässä luemme Luukkaan joulu-evankeliumin, syömme ja sitten tuleekin jo joulupukki.

Mitä lahjoihin tulee, Huovinen on jo pitkään kokenut lahjojen antamisen tärkeämmäksi kuin saamisen.

– Ehkä minusta on tulossa isäni kaltainen. Hän tapasi sanoa, että lahjaksi riittää vaikkapa vain pala saippuaa. Nyt minä ajattelen samoin. Joulu on lahja.



Eero Huovinen (78)

- Helsingin hiippakunnan piispa 1991–2010
- Emeritusprofessori, kirjailija
- Kansainvälisen luterilais-roomalais katolisen ykseyskomission puheenjohtaja
- Muistelmat: *Sielujen puolustaja*
– *Piispana Helsingissä* ilmestyi syksyllä 2022
- Naimisissa, kaksi lasta ja neljä lastenlasta
- Harrastukset: lukeminen, metsästäys

Näin teet jutun Patina-lehteen 2023

Patina-lehden artikkeleista huomattava osa tulee senioriliiton paikallisilta toimijoilta ja yhdistysten tiedottajilta. Nämä jutut ovat erittäin tärkeä osa lehtemme identiteettiä ja tarkoitusta. Otamme mielellämme vastaan tekstejä ja kuvia, jotka kertovat paikallisyhdistysten toiminnasta ja jäsenten ajatuksista.

Ajattele aina lukijaa!

- Mieti aina mistä lukijat mahtaisivat olla kyseisen tapahtuman osalta kiinnostuneita. Muista, että lehti leviää koko Suomeen. Kysy itseltäsi: miksi tämä asia tai tämä kuva kiinnostaisi Patinan lukijaa?
- Pohdi myös millainen tulokulma juttuun houkuttelisi yhdistykseen lisää jäseniä.
- Senioriyhdistysten retkistä, kerhoista, tilaisuuksista, tempauksista ja juhlista luetaan mielellään eri puolilla Suomea. Juttu kiinnostaa toisella puolella Suomea varmemmin, jos löydät asiaan kaikkia kiinnostavan uuden ja uniikin näkökulman.
- Patinan jutun avulla yhdistyksesi voi levittää hyviä käytäntöjä muihin yhdistyksiin eri puolilla Suomea. Tuo esiin myös arjen asioita - vaikkapa sellaisia keinoja, joilla tuemme yhdistystoiminnassa toinen toisiamme.
- Kun kirjoitat jutun matkasta, älä toista matkaohjelmaa yksityiskohtaisesti, vaan poimi matkan kohokohdista sykähdyttävimmät sekä hauskat, mukavat ja mielenkiintoiset sattumukset ja ihmiset. Kerro mikä matkalla tai tapahtumassa oli unohtumatonta. Muista huumori.
- Ole rohkeasti toimittaja ja haastattele lyhyesti tilaisuuden puhujaa, matkalaisia tai paikallisia ihmisiä/senioreita. Mieti kysymykset jo ennalta kotona valmiiksi. Kaikki kommentit ja sitaattit herättävät tekstiä enemmän eloon. Muista kirjoittaa henkilöiden nimet ylös ja mainita nimet artikkelissasi.

Yhdistykset ja piirit

Yhdistykset ja piirit toimittavat Patina-lehteen tulevan materiaalin (käsikirjoituksen ja kuvat) vain sitä tarkoitusta olevan lomakkeen kautta, ei sähköpostitse. Toimitus pidättää oikeuden editoida tai täydentää tekstiä sekä käyttää tai olla käyttämättä lähetettyä kuvituskuvaa tai siirtää julkaisun seuraavaan julkaistavaan Patina-lehteen tai muuhun julkaisu-ympäristöön.

Muut Patina-lehteen toimitettavat jutut

Pidemmät ja erikseen sovitut kirjoitukset (max 2000 - 2500 merkkiä), jotka sopivat kulloisenkin lehden teemaan, toimitetaan erikseen annetun ohjeen mukaisesti omalla lomakkeellaan. Ennen kuin jutun voi toimittaa, tulee asiasta sopia toimituksen kanssa. Pyytämättä lähetettyjä materiaaleja ei julkaista eikä palauteta.

Ennen kuin lähetät pidemmän jutun Patinaan:

- ole yhteydessä lehden toimitukseen.
- toimita materiaali, sen jälkeen, kun olet jutusta sopinut toimituksen kanssa ja saanut mahdollisen ohjeen jutun kirjoittamiseen.
- älä lähetä materiaalia sähköpostitse ilman että olet asiasta sopinut toimituksen kanssa.

Aineiston lähettäminen toimitukseen

- Toimita kirjoittamasi teksti meille Patina-lehden sivuilta löytyvät lomakkeen kautta (Yhdistykset ja piirit). Teksti tulee liittää osaksi lomaketta ja kuvat omilla paikoilleen lomakkeella.
- Kirjoita jokaiselle kuvalle nimi (ilman ääkkösiä), esimerkiksi ”Lappeenrannan seniorit Imatrankoskella”. Näin kuvat eivät mene sekaisin taittovaiheessa.
- Kirjoita lomakkeella jokaisen kuvan jälkeen olevaan kenttään kyseistä kuvaa koskeva kuvateksti. Ideaalikuva on yhden virkkeen mittainen ja siitä ilmenee mitä ja missä tapahtuu, sekä kuvassa olevien henkilöiden nimet.
- Lähetä kuvat käsikirjoituksen kanssa samassa lähetyksessä ainoastaan lomakkeen kautta. Patinan sähköpostiin materiaaleja ei tule enää toimittaa!
- Kun lähetät meille artikkelin kuvineen, sitoudut samalla siihen, että senioriliitto voi käyttää materiaalia jatkossa myös muissa julkaisuisaan, kuten nettisivuilla ja Facebookissa. Toimitus ottaa vastaan vain sähköisesti toimitettua materiaalia.
- Aikataulut löytyvät mediakortista. Lähetä juttu hyvissä ajoin, mielellään ennen mediakortista löytyvää aineistopäivää. Myöhässä saapunutta artikkeleja ei välttämättä julkaista seuraavassa lehdessä.
- Lomake yhdistysten ja piirien juttujen lähettämistä varten: <https://www.senioriliitto.fi/patina/kirjoita-patinaan/laheta-juttu-patinaan/>
- Pidempien juttujen teosta ja materiaalin lähettamisestä tulee sopia toimituksen kanssa etukäteen: patina@senioriliitto.fi

Miten hyvä lehtijuttu syntyy

- Seuraavassa annamme ohjeita hyvän ja kiinnostavan lehtijutun tekemiseen.
- Kirjoita enintään noin yhden liuskan eli noin 600-1000 merkin mittainen teksti. Pidemmistä (max 2000 - 2500 merkkiä) teksteistä tulee aina sopia ennakkoon toimituksen kanssa ja niiden toimittamiseen annetaan oma ohjeistuksensa ja toimituskanavansa.
- Varmimmin julkaistaan juttu, jossa on selvä sana, napakka otsikko, terävät kuvat ja hyvät kuvatekstit. Jos teksti on liian pitkä, kuvat eivät todennäköisesti mahdu mukaan ja toisaalta emme mielellämme julkaise juttuja ilman kuvaa.
- Muista selkeä ilmaisu. Varo tautofoniaa eli samankaltaisesti ääntyvien sanojen toistumista lähemmäs tekstissä.
- Tiivistä. Oikolue teksti tarkoin tai pyydä joku toinen henkilö lukemaan juttu, ts. omia kirjoitusvirheitä on vaikea löytää tekstistä.
- Rytmitä jo käsikirjoitukseksi teksti lehdessä helposti luettaviksi kappaleiksi, niiden mitta voi olla 200-300 merkkiä.
- Keksi jutulle lyhyt, mutta mielenkiintoinen otsikko. Lisää tekstin alkuun 1-2 rivin alkuteksti eli ingressi sekä väliotsikot.
- Tee ”nostoja” tekstiin. Eli kirjoita tekstin yhteyteen 1-2 lyhyempää yhden virkkeen kappaleita, nk. nostoja. Muista kirjoittaa jutun alkuun ingressin jälkeen tekijöiden nimet, esimerkiksi:
Teksti: Pekka Virtanen
Kuvat: Liisa Virtanen
Pyhjärven kansalliset seniorit ry
- Toimitus hylkää tai lyhentää ylipitkät tekstit. Pyytämättä lähetettyä materiaali ei välttämättä julkaista eikä palauteta.

Valokuva on tärkeä osa juttua

- Ole kuvan suhteen kunnianhimoinen. Tilanne tai yllättävä kuvakulma tuovat kuvaan eloa ja mielenkiintoa.
- Usein kuvaa parantaa ja kuvattavaa helpottaa, jos kuvassa on jokin elementti, johon tukeutua. Puu, seinä, jokin esine tms. Hyvän valokuvan ottaminen vaatii selkeän ennalta ajatellun idean sekä rohkeaa ja reipasta otetta.
- Mene empimättä ryhmän tai ihmisten eteen ja kuvaa siten, että kasvot tallentuvat kirkaasti. Jos kuvaat ryhmää, mieti rajaus tarkoin. Tuleeko tilannekuvasta lehdessä mielenkiintoisempi, jos et yritäkään saada kaikkia samaan kuvaan? Lehden taittaja saattaa muuttaa kuvien rajausta, ts. jos kuvassa on paljon taivasta, se saatetaan rajata pienemmäksi.

Isoissa salissa puhujapöytäselostavasta henkilöstä ei saa salin perältä hyvää kuvaa, ellei sinulla ole pitkä objektiiviva. Kuva on tällöin otettava menemällä reippaasti aivan lähelle, parin metrin päähän kohteesta. Älä kuvaa ihmisten niskoja tai selkiä, ne eivät kiinnosta ketään.

Ota myös tilannekuvia, siten saamme lehteen eloa ja kaikki kuvamme eivät ole ”pönöttäviä” potetteja. Jos sisätiloissa on huono valaistus, pyydä jutussa käsiteltäviä henkilöitä ulos valokuvan ottamista varten.

Huonotasoisia kännykällä räpäistyjä kuvia ei toimitukseen kannata lähettää: sumeita ja epäselviä kuvia emme julkaise.

The collage displays several pages from the Patina magazine. The central page features a large article titled "Juuri näin ja jetsulleen" with a photograph of a group of people. To the left, there are smaller sections: "Pikkujutun otsikko tähän ja tässä" with a sub-header "OLENHI, epäselvää siluuttien estum...", "Tasavuotia täyttävät yhdistykset" with a list of items, and "ONNITTELEMME". To the right, there are three numbered items under the heading "Paikallisyhdistykset": "1. Olipas meillä oikein tosi mukava päivä ja tehtiin kaikkea kivaa", "2. Olipas meillä oikein tosi mukava päivä ja tehtiin kaikkea kivaa", and "3. Olipas meillä mukava päivä lyhyemmin". Each item includes a small photo and a short text snippet.



Suvi-Anne Siimes uskoo yksilön ja yhteisen äänen voimaan

Suvi-Anne Siimes on marinoitunut politiikassa ja sittemmin tehnyt uraa edunvalvonta- ja vaikuttaja-järjestöjen johdossa. Hän pitää senioritoimintaa suuressa arvossa ja odottaa mielenkiinnolla minkälaisina omat eläkevuodet aikanaan näyttäytyvät.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: SUVI-ANNE SIIMEKSEN KUVA-ARKISTO

TYÖELÄKEVAKUUTTAJAT TELA RY:N toimitusjohtaja **Suvi-Anne Siimes** odottaa tulevaa pestiään *Patinan* kolumnistina iloisin ja kiinnostunein mielin.

– Ensinnäkin pidän kirjoittamisesta, hän paljastaa. – Toiseksi ajattelen paljon ajan kuluu ja sen merkitystä, myös tulevan elämänvaiheen näkökulmasta. Nyt saan laittaa ajatuksiani sanoiksi.

Valtakunnan tason vaikuttaja

Suurelle yleisölle Siimes on tullut tutuksi poliitikkona, ministerinä ja Vasemmistoliiton puheenjohtajana. Hänen ensisijainen urahaaveensa oli kuitenkin tutkijan työ, mutta sitten hän joutui vahingossa kunnallispolitiikkaan.

– Naapuri houkutteli mukaan ja pian minut jo valittiin Pohjan kunnanvaltuustoon ja -hallitukseen. Reilu vuosikymmen kului sitten erilaisissa politiikan tehtävissä, hän toteaa.

Siimes toimi ensin vasemmistoliiton varapuheenjohtajana ja sittemmin puolueen puheenjohtajana. Arkadianmäellä hän kipusi vuonna 1999 ja istui kansanedustajana kaksi hallituskautta. Hän toimi toisena valtiovarainministerinä ja asuntoministerinä sekä hetken myös kehitys yhteistyöministerinä.

– Poliitikka on luottamustehtävä, ei ammatti, hän muistuttaa. – Se on myös rankka laji, joka otti ja antoi paljon.

Politiikan jälkeen Siimes toimi Lääketeollisuus ry:n toimitusjohtajana vuodet 2007-2011 ja vuosina 2011-2016 Veikkauksen hallituksen puheenjohtajana. Syyskuussa 2011 hänet valittiin Työeläkevakuuttajat TELA:n toimitusjohtajaksi.

TELASTA käsin Siimes katsoo nyt yhteiskuntaa uudestaan näkökulmasta.

– Julkisuudessa eläkeläisten kuva on usein aika kaipa. Pitkän työuran tehneitä ei nosteta esiin ja työpaikoillakin – myös omassani – eläkkeelle siirtyneet työkaiverit katoavat helposti kokonaan kuvasta. Eduskunta-

ryhmissä on kiva tapa lähettää joulukortit entisille edustajille, ehkä sellaista muistamista voisi mieltä myös muilla työpaikoilla. Myös se näkyy liian vähän, että ikäihmiset ovat omia persooniaan, kukin omanlaisiaan, eivät vain jonkin ikäryhmänsä edustajia. Seniori-ikäisten yksilöllisyys häipyy julkisessa keskustelussa liikaa jonkin taka-alalle ja tilan vie ikäluokkapuhe taakkoineen ja kustannuksineen. Ihmisen arvo on kuitenkin suuri läheisille, ystäville ja monessa kohtaa myös vapaaehtoistyön ja erityisesti omaishoitajuuden kautta koko yhteiskunnalle.

Järjestöjen tärkeä merkitys

Siimes pitää kansalaisyhteiskuntaa tärkeänä osana yhteiskuntaa, ja kansalaistoimintaa sen kaikessa moninaisuudessaan suuressa arvossa.

– Eläkeläisjärjestöt ovat oiva palanen tässä kokonaisuudessa. Moninaisuudella tarkoitan, että ihmisten mielipiteet, arvot ja kiinnostuksen kohteet ovat keskenään hyvin erilaisia myös ikääntyneenä; ikä ei yksin riitä kuvaamaan ihmistä, hänen ajatteluaan ja toimintaansa missään elämänvaiheessa. Ikääntyvien ihmisten etujen ajamisessa tarvitaan yhteiskunnan toimien lisäksi kansalaistoimintaa; erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluihin, hoivan saatavuuteen ja laatuun sekä riittävän toimeentulon turvaamiseen liittyvissä kysymyksissä. Ikääntyneiden toimeentuloon liittyy monesti haasteita, ja etenkin pienituloisten eläkeläisten asema voi olla usein vaikea.

Järjestötoiminta on Siimeksen mielestä tärkeä sosiaalisuuden muoto ja hieno tapa toimia yhdessä toisten ihmisten kanssa, kiinnittyä toisiin ihmisiin ja pohtia asioita yhdessä.

– Järjestöjen tärkeys korostuu meidän pohjoisessa ilmanalassamme. Meillä ei ole samanlaista mahdollisuutta tavata ja seurustella toisten kanssa puistoissa ja muissa ulkotiloissa eteläisempien maiden tapaan ympäri vuoden. Oman äänen omaaminen ja sillä puhuminen on

Suvi-Anne Siimes (59)

- TELA ry:n toimitusjohtaja 2011- Valtiotieteen lisensiaatti
- Naimisissa, uusioperheessä kolme aikuista lasta ja viisi lastenlasta
- Harrastukset: lukeminen, luonto ja ulkoilu

tärkeää. Ilman sitä etenkin eläkeläiset supistetaan politiikassa helposti pelkän populistisen ääntenkalastelun kohteeksi. Tässäkin eläkeläisjärjestöjen rooli on tärkeä: äänen ja omissa porukassa punnittujen näkemysten on syytä kuulua.

Sitä Siimes sen sijaan harmittelee, että senioreiden arvostus on Suomessa moneen muuhun eurooppalaiseen maahan verrattuna huonolla tolalla. Se näkyy monin tavoin arjessa, muun muassa siinä, että laajennetut perheet tapaavat yhdessä usein vain muutamia kertoja vuodessa.

– Ikääntyneiden ihmisten suurin henkilökohtainen haaste on liian usein yksinäisyys ja sen kaverina kulkeva arvottomuuden ja hyödyttömyyden tunne. Ihmissuhteet ovat tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa, mutta eläkkeelle siirtymisen yhteydessä niiden määrä pienentyy väistämättä. Siksikin toisten seuraan hakeutuminen on tärkeää.

Mielenkiintoisia aikoja

Siimes itse hakeutuu usein luonnon ääreen yhdessä puolisonsa kanssa. Ulkoiluun kelpaa arjessa kaupunkimaisema, mutta kesäisin hän halajaa meren ääreen.

– Lisäksi lukeminen kuuluu jokapäiväisiin harrastuksiin, hän toteaa. – Lapsenlapsia meidän laajennetussa perheessämme on suureksi iloksi ja rikkaudeksemme jo viisi, ja heidän kanssaan vietämmekin mielellämme aikaa.

Edessä siintävää eläkeaikansa Siimes katselee myönteisillä mielin; Siimeksen puoliso on ollut eläkkeellä lääkärintyöstään jo pari vuotta. Ikääntymistä ja ainakin sen ensimmäisiä vaiheita hän pitää hyvin toiveikkaana ajanjaksona

– Oman puolisoni elämänvaihe vaikuttaa hyvältä ja levolliselta ja pitkän työuran jälkeen hyvin ansaitulta. Viereistä seuraaminen on vaikuttanut paljon siihen, mitä ajattelen itsellenikin toivottavasti olevan vielä edessä.

Riku Keski-Rauska muistuttaa, että menneisyys kulkee aina mukanaamme



Riku Keski-Rauska (42)

- Filosofian tohtori
- Arkistonjohtaja, Porvarillisen Työn Arkisto
- Historioitsija ja tietokirjailija
- Naimisissa, 12-vuotiaat kaksospojat
- Harrastukset: lenkkeily ja kirjallisuus

Filosofian tohtori Riku Keski-Rauskalle lähihistoria on työ ja harrastus. Henkilökohtaisiin kokemuksiinsa viitaten hän tietää, että eri sukupolvien kohtaamisissa kaikki osapuolet ovat saamapuolella.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: RIKU KESKI-RAUSKAN ARKISTO

PATINAN UUSI kolumnisti, Porvarillisen Työn Arkiston arkistonjohtajana **Riku Keski-Rauska** katsoo elämää lähihistorian kautta. Kyseenalaistaminen on tehnyt hänestä nöyrän.

– Innostus lähihistoriaan alkoi jo kymmenvuotiaana, mutta toki matka pikkupojasta nykyhetkeen on ollut pitkä tie. Ja vieläkin en aina ymmärrä edes tätä hetkeä, hän toteaa.

Sukupolvien ketju

Keski-Rauska on kotoisin Kauhajoelta, Etelä-Pohjanmaalta. Hän kasvoi maaseudulla, jossa samassa piirissä asuivat isän vanhemmat ja eri sukupolvet jakivat arkea yhdessä.

– Isovanhempani olivat syntyneet vuonna 1916. Oli aivan luonnollista ja olennainen osa yhdessäoloa, että puhuimme heidän menneisyydestään. He kertoivat hyvin avoimesti, minkälaisia haasteita olivat omassa elämässään kohdanneet; oman aikakauden probleemat tuntuvat aika triviaaleilta niihin verrattuna. Toisaalta olen saanut laajempaa näkökulmaa ja keinovalikoimaa omaan elämäni, kun olen kuullut, millä eväillä he selättivät vaikeat ajat. On sääli, että oman lapsuuteni kasvuympäristö on nykyään hyvin harvinainen. Mitä pidemmälle aikaa kuluu ja ikää tulee, sitä enemmän osaan arvostaa kokemusperääni. Se on aineeton pääoma, jota kukaan ei voi viedä minulta pois.

Omiin kokemuksiinsa viitaten Keski-Rauska toivoisi, että sukupolvien ketjua hyödynnettäisiin enemmän. Hän tiedostaa, kuinka paljon tietoa valuu sukupolvien myötä hukkaan ja kuinka vähän ihminen loppujen lopuksi tietää asioista.

– Muistan eläväksi, kuinka isoisäni kertoi muistoja omista isovanhemmistaan. Se on liittännyt minut osaksi oman sukuni ketjua ja pyrin sitä ylläpitämään myös itse, hän toteaa ja kertoo esimerkin.

– Olimme tulossa pois vaimoni isoisän hautajaisista,

kun kuulin isoisäni kuolleen. Vaimoni odotti silloin kaksoisiamme. Meidän mielestämme tapahtumaketju oli niin kummallinen, että poikamme saivat sittemmin isoisänsä nimet. Nyt pojat ovat 12-vuotiaita ja ovat läpi elämänsä viettäneet aikaa isovanhempiensa luona Pohjanmaalla. Siellä on erilainen ympäristö ja toisenlaiset säännöt.

Elämäkertatutkijan näkökulma

Keski-Rauska on työskennellyt arkistonjohtajana nyt kolmisen vuotta. Vaikka hän onkin töissä Kokoomuksen läheisorganisaatiossa, hän ei halua profiloitua poliittisen kannan mukaan.

– Erityisesti tämä pätee suhteessa tutkimustyöhön. Kärjistetysti voisi sanoa, että ihmisen pitää ajatella omilla aivoillaan.

Keski-Rauska uskoo, että tutkijana hänellä onkin varsin varmat mielipiteet monesta asiasta, kuten turvallisuuspolitiikasta, Natosta ja Venäjistä. Mutta monesta asiasta hänellä on vajavaiset tiedot.

– On kiehtovaa, kuinka iso osa ihmisen elämässä jää salatuksi. Vaikka menen yhä syvemmälle ja esitän yhä tarkempia kysymyksiä, joudun silti pelkistämään. Tulkintoja kuulemastaan voi aina tehdä, mutta totuuden omistaminen on toinen juttu. Lopputulos onkin usein enemmän taidetta kuin tiedettä, hän tiivistää.

Ennen kaikkea Keski-Rauska on nimittäin elämäkertatutkija. Hän on työnsä ohella kirjoittanut sekä **Georg C. Ehrnroothin** että **Ilkka Suominen** elämäkerrateokset. Nyt tekeillä on **Juha Vikatmaan** tarina.

– Alun perin minulla ei ollut Vikatmaan mitään suhdetta, mutta pidin ajatusta kirjasta hyvin mielenkiintoisena. Läheisten haastattelujen myötä olen päässyt osalliseksi tapahtumiin, jotka yhdistettynä tähän aikaan toivottavasti auttavat lukijoita – ja eittämättä itseäni – näkemään historiassa uusia merkityksiä. Ikäviläkin tapahtumilla voi ajan myötä olla positiivisia

vaikutuksia ja armollisia näkökulmia. Se antaa merkitystä myös omalle työlleni. Jos tutkijana pystyn antamaan yhdenkin uuden rakentavan ajatuksen, välitystyöni on onnistunut. Elämä voi olla lyhyt ja näyttäytyä ohimenevänä, mutta tärkeintä on, mitä jää jäljelle.

Keski-Rauska lainaa tässä yhteydessä mielellään kokoomuksen kansanedustaja, sosiaalipsykologian professori **Kullervo Rainion** ajatuksia tämän omaelämäkerrasta. Kurioositeettina mainittakoon, että Rainio oli kirjoittaessaan 93-vuotias.

– ”Ne mahdollisuudet, joiden toteutumista tässä maailmassa olin pitänyt tärkeänä, eivät ole kadonneet. Niissä on minun kuolemanjälkeinen elämäni.” Minusta tämä on lohdullinen ajatus.

Keski-Rauska pohtii, että tutkijan työ on vaikuttanut paljon myös siihen, kuinka hän näkee itsensä ja muut. Hienoimmat hetkensä hän kertoo kokevansa tavatesaan ihmisiä ja mennessään niille fyysisille paikoille, joissa henkilö on vaikuttanut. Silloin hän kokee olevansa etuoikeutettu.

– Kohtaan usein sellaista sanatonta viestintää, jota en muuten voisi ymmärtää. Olen oppinut arvostamaan näitä hetkiä valtavasti. En voi kuin suu auki ihmetellä, kuinka paljon ihmiset ovat kokeneet asioita, joita itse en ole joutunut edes ajattelemaan. Nämä kohtaamiset, pienetkin hetket rinnakkain, ovat valtava pääoma ja toivon, että saisin siitä edes hiukan kiinni. Menneisyys elää aina mukanaamme, hän päättää.

– On kiehtovaa, kuinka iso osa ihmisen elämässä jää salatuksi, tutkija Riku Keski-Rauska sanoo.

Eläkeläisparlamentti kokoontui koronatauon jälkeen

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU järjesti eläkeläisparlamentin Kuntatalolla 16.11.2022.

TEKSTI: TIMO VUORI
KUVA: PETRI RYTKÖNEN

Puheenvuoroja ja keskusteluja eläkeläisten taloudesta

Eläkeläisparlamentin teemoina olivat eläkeläisten toimeentulo ja kuntien rooli ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjänä.

Avaussanojen jälkeen kuultiin Kantar Publicin tutkimusjohtaja **Sakari Nurmelan** puheenvuoro tuoreimmasta Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimuksesta ja Eläketurvakeskuksen erikoistutkija **Liisa Palomäen** kertomana tuloksia seurantatutkimuksesta eläkeläisten toimeentulokokemuksista vuosilta 2017–2020.

Yleisökeskustelussa esille nousi ikäsyrintä esimerkiksi kyselyissä ja eläkkeellä olevien mahdollisuudet palkkatyöhön.



Senioriliiton edustusta eläkeläisparlamentissa. Vasemmalta: Olavi Nieminen, P. K. Rantalainen, Risto Löppönen, Paavo Peltosaari, Maarit Kuikka ja Anneli Taina.



Kuntaliiton toimitusjohtaja Minna Karhunen

Aki Lindén: Raha ei loppu Suomesta

Vastikään perhe- ja peruspalveluministerinä toiminut kansanedustaja **Aki Lindén** vakuutti kuulijoille, ettei terveyspalveluihin käytettävä raha loppu Suomesta. Jos raha loppuu valtiolta, niin sitten kansalaiset vain maksavat enemmän.

Rahan lisäksi tarvitaan hoitavia käsiä. Hoitajien määrä on viimeisen 20 vuoden aikana kasvanut, mutta niin on kasvanut palveluiden tarvekin, muistutti Lindén. Muina haasteina ja ongelmakohtina Lindén mainitsi terveydenhuollon korkeat omavastuut ja byrokration.

Minna Karhunen: kuntien rooli ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistajana

Kuntaliiton toimitusjohtaja **Minna Karhunen** painotti puheenvuorossaan, että pääosin hyvinvointia edistävät asiat jäävät kuntien vastuulle, kuten esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalvelut. Mikäli kunnat onnistuvat työssään, silloin tarvitaan vähemmän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita.

Karhunen sanoi myös, että hyvinvoivien ja huonosti voivien kuntien välisiä eroja on kavennettava. Tämä tarkoittaa sitäkin, että kun jossakin kunnassa palvelut paranevat, toisaalla taas palvelut heikkenevät.

IKAALINEN
Spa & Resort

-50%

KAIKISTA MAJOITUKSISTA

JOULU-TAMMIKUUN MAJOITUKSET -50%

Hyödynnä erikoistarjouksemme talvikuukausille, ja tule lomailemaan Resortillemme huippuhintaan!

Kaikki majoitusvaihtoehdotme nyt koodilla WINTER -50% päivän hinnasta verkkokaupastamme.

Kaikkiin majoituksiin sisältyy lisäksi aamiainen, sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Varaukset suoraan verkkokaupastamme ikaalinenspa.fi. Koskee vain uusia varauksia, ei voida yhdistää muihin tarjouksiin, rajoitettu saatavuus. Majoituksiin 1.12.22-31.1.23 välillä niin kauan kuin huoneita riittää. Max. 2 yötä. Voimassa kaikkina päivinä pl. joulunpäivät 24.-26.12.22. Majoitus maksetaan varatessa, ei peruutus- tai vaihto-oikeutta.

IKAALINEN SPA & RESORT • HUVILATIE 2, 39500 IKAALINEN
IKAALINENSPA.FI • 03-4511 • MYYNTI@IKAALINENSPA.FI

Hyvvee
huolta!



Kansallinen senioriliitto ry
XXVIII varsinainen liittokokous

6.-8.6.2023 SAVONLINNA

Kutsu Kansallisen senioriliitto ry:n XXVIII liittokokoukseen Savonlinnassa 7.-8.6.2023

Kokouskutsu Varsinainen liittokokous

Aika 7.-8.6.2023, kokous avataan 7.6. kello 13.00

Paikka Savonlinnasali, Kylpylaitoksentie 4, 57130 SAVONLINNA

Kansallinen senioriliitto ry:n hallitus on kokouksessaan 8.12.2022 päättänyt kutsua koolle varsinaisen liittokokouksen oheisohjelmiseen Savonlinnaan 6.-8.6.2023. Liittokokouksessa käsitellään sääntöjen kohdan 10 mukaiset asiat. Niihin kuuluvat liiton puheenjohtajan, kahden varapuheenjohtajan, valtuuston puheenjohtajan sekä valtuuston jäsenten ja varajäsenten valinta. Vaalit toimitetaan sähköisesti, mikä edellyttää kokousedustajalta toimivan älypuhelimien käyttöä.

Kokouksessa käsitellään myös selonteko liiton toiminnasta kolmelta edelliseltä vuodelta ja määritellään tulevan toiminnan ja talouden yleiset suuntaviivat kolmeksi seuraavaksi vuodeksi sekä jäsenyhdistysten tekemät aloitteet. Kokouksessa käsitellään lisäksi Kansallisen senioriliiton säännöt ja piirien ja paikallisyhdistysten mallisäännöt.

Liiton varsinaisilla jäsenillä, valtuustolla ja hallituksella on oikeus tehdä aloitteita liittokokoukselle. Aloitteet on jätettävä liiton hallitukselle viimeistään kaksi (2) kuukautta ennen liittokokousta, eli 6.4.2023 mennessä. Aloitteet voi toimittaa postitse tai sähköpostitse liiton toimistoon. Liiton hallitus lähettää tehdyt aloitteet viimeistään yksi (1) kuukausi ennen (5.5.2023) kokousta lausunnollaan varustettuna liiton varsinaisille jäsenille.

Liittokokoukseen on kullakin paikallisyhdistyksellä ja valtakunnallisella yhdistyksellä oikeus lähettää yksi (1) edustaja kutakin alkavaa 200 jäsentä kohti ja kullakin piirijärjestöllä yksi (1) edustaja kutakin alkavaa 2 000 jäsentä kohti. Kokousedustus määräytyy liittokokousvuotta edeltävän vuoden viimeisenä päivänä (31.12.2022) olleen henkilöjäsenmäärän mukaan.

Edustusoikeus liittokokouksessa on vain edellisen vuoden jäsenmaksunsa suorittaneiden varsinaisten jäsenten edustajilla, jotka jäsenyhdistys on ilmoittanut kokousedustajiksi liiton hallituksen määräämään aikaan mennessä ja sen määräämällä tavalla. Kokoukseen ei ole mahdollista osallistua tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla.

Kokoukseen ja sen oheisohjelmiin on ilmoittauduttava sähköisesti Kansallisen senioriliiton ilmoittautumisjärjestelmään osoitteessa www.senioriliitto.fi. Ilmoittautumisaika kokoukseen alkaa 15.12.2022 ja päättyy 22.5.2023 klo 16.00, jonka jälkeen ilmoittautumisia ei oteta vastaan. Kokousmateriaali ja aloitevastaukset postitetaan kuukausi ennen kokousta virallisille kokousedustajille ilmoittautumisen yhteydessä annettuun osoitteeseen.

Liittokokouksessa on läsnäolo- ja puheoikeus liiton kunniapuheenjohtajalla, kunniajäsenillä, tukijäsenillä, valtuuston ja hallituksen jäsenillä. Liittokokous voi myöntää läsnäolo- ja puheoikeuden muillekin henkilöille. Senioriyhdistysten jäsenet koko Suomesta ovat tervetulleita ilmoittautumaan liittokokoukseen sekä sen yhteydessä järjestettäviin oheisohjelmiin.

Kansallinen senioriliitto ry
Hallitus

Anneli Taina
puheenjohtaja

Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja



Ikäihmistien arvostusta kannattaa nostaa

Vanhustyön Keskusliitto on tehnyt kyselyn vanhenemiseen liittyvistä asenteista. Kysyttiin muun muassa miten eri ikäiset kokevat, milloin vanhuus alkaa.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KYSELYN TULOKSET ovat taustalla Vanhustyön Keskusliiton käynnistämän ”Tehdään iästä numero” - kansanliikkeessä. Kansallinen senioriliitto on Keskusliiton jäsen.

Päätoimittaja **Maarit Kuikka** kertoi viime *Patinassa* kansanliikkeen tavoitteena olevan, että myönteiset ikäasenteet vahvistuvat yhteiskunnan eri alueilla.

Kyselyssä mielenkiintoisia ovat muun muassa vastaukset kysymykseen milloin vanhuus alkaa.

Nuorimmat 16-25-vuotiaat näkevät vanhuuden alkavan jo 62-vuotiaana ja yli 85-vuotiaat 78-vuotiaana. Kaikkien näkemysten keskiarvoksi saadaan 68 vuotta.

Kyselyyn vastanneet suhtautuvat yksilötasolla vanhuuteen pääosin myönteisesti. Moni kokee kuitenkin suhtautumisen vanhuuteen olevan yhteiskunnassa kielteisempää, sillä iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai heitä syrjitään.

Miten varautua vanhuuteen?

Kun me kaikki kuitenkin vanhenemme, miten siihen pitäisi varautua.

Kyselyn mukaan vanhuuteen varautumisessa on tärkeintä fyysisestä kunnosta huolehtiminen, asunnon sopivasta sijainnista palveluiden ja lähipiirin läheisyyden kannalta huolehtiminen.

Tärkeää on myös sosiaalisista suhteista huolehtiminen, asunnon esteettömyydestä tai asuntoon liittyvistä muutostöistä huolehtiminen, huomion kiinnittäminen ravitsemukseen, hoitotahdon tekeminen, taloudelliset toimet esimerkiksi säästämällä tai sijoittamisella vanhuuden varalle sekä edunvalvontavaltuutuksen tekeminen.

Sosiaalityön ja sosiaaligerontologian professori **Marija Vaarama** tekee syvällistä raporttia kyselytutkimuksesta. Hänen ensimmäisiä huomionarvoisia havaintojaan oli, että joka kolmas pelkää vanhuutta. Hänen mukaansa se on herättelevän suuri luku. Muun muassa koulutustasolla on merkitystä turvallisuuden tunteeseen. Heikommin koulutetut pelkäävät enemmän.

Kysely nosti esiin myös ikäsyrjinnän yhteiskunnassa.

lökkäiden syrjintä

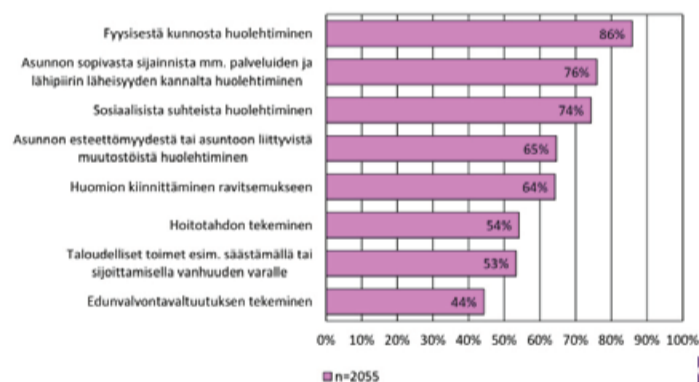
Jos lökkäitä ihmisiä syrjitään, niin mitkä tahot mielestäsi syrjivät heitä?
Vastaajat, jotka kokevat, että lökkäitä syrjitään Suomessa, n=945



kuvateksti?

Vanhuuteen varautumisen toimenpiteet

Mitkä seuraavista toimenpiteistä pidät tärkeänä ihmisen omassa varautumisessa vanhuuteen? Valitse kaikki mielestäsi tärkeät vaihtoehdot.



kuvateksti?

62 prosenttia vastaajista katsoo poliitikkojen syrjivän ikääntyneitä ja yli 50 prosenttia näkee syrjintää sosiaali- ja terveyspalveluissa. Vaarama käyttää tässä nimitystä Syrjinnän Suurmestarit.

Näin vaalien lähestyessä poliitikkojen kannattaisi

mieltä ikäihmistien merkitystä. Heidän taloudellinen ja henkinen merkityksensä yhteiskunnallemme on suuri.

Enemmän kansanliikkeestä ja kyselyn tuloksista osoitteessa www.vtkl.fi.



Vaasan torstailaulajat ilahduttamassa Vaasan Präntöön Helmessä.

Seniori-kerhoissa laulaminen tuo iloa

TEKSTI: MARIA KAIVONEN, HEIKKI JOUPELLA JA PIA NYMAN
KUVAT: MARIA KAIVONEN JA HEIKKI JOUPELLA

VAASAN TORSTAILAULAJAT ja Kuopion seniorikuoro ovat hyviä esimerkkejä säännöllisestä senioriyhdistysten kerhotoiminnasta yhdessä musisoimisen merkeissä. Toiminta on vakiintunutta ja tuo sekä osallistujille että myös muille iloa. Kaikkiaan laulukerhoja tai kuoroja toimii noin 35 eri puolilla Suomea.

Vaasassa lauletaan yhdessä

Torstailaulajat-lauluryhmä aloitti toimintansa 15 vuotta sitten sillä tavalla, että muutamat laulamisesta kiinnostuneet kokoontuivat joka toinen torstai ja rupesivat laulamaan yhdessä ihan vain laulamisen ilosta.

Tänä päivänä ryhmä koostuu 15 naisesta ja 5 miehestä.

-laulamme enimmäkseen vanhoja tuttuja lauluja, valsseja, tangoja, suomalaisia kansanlauluja sekä myös uudempia iskelmiä, kertoo ryhmän vetäjä, Maria Kaivonen.

Maria Kaivonen on vetänyt lauluryhmää viidettä vuotta. Hän selostaa lauluryhmän ja kuoron eroa seuraavasti:

-on kyse lauluryhmästä, eikä kuorosta siksi että emme laula äänissä, stemmoissa, vaan yksinäisesti. Emme harjoittele yhtä ja samaa laulua pitkään vaan yritämme ehtiä laulaa 1,5 tunnin tapaamisen aikana aika monta laulua. Mutta kun mukana on hyviä laulajia, miehiä ja naisia niin yksiääninen laulu soi myös hienosti. Ero sekakuoroon ei siis ole suuri.

Ryhmän jäsen Pentti Mäenpää kertoo, että laulamasta saa "terveyttä ja pitkää ikää; ystäviä; hauskaa yhdessä oloa."

Laulu tunnetusti kohentaa mielialaa ja tutkitusti jäsenet harrasteryhmässä saavat pelkästään hyviä vaikutuksia krooppaan, verrattuna ammattimaisiin kuoroihin,

joilla saattaa liittyä myös suorituspainetta laulamiseen.

Torstailaulajat käyvät myös ilahduttamassa palvelutaloissa. Tämä antaa myös laulajille iloa. Ryhmä laulattaa kuulijoita ja liikuttaa musiikin tahdissa sekä houkuttelee heitä taputtamaan rytmissä.

Joukkoon kuuluu myös moninkertainen karaokelaulun voittaja Maj-Lis Rantala, joka keikoilla laulaa soolonumeroita. Säestäjänä ryhmälle toimii taitava hanuristi Junnu Lepola, joka myös esittää soolonumeroita laulaen ja soittaen.

Kuopiossa kuorolaulu raikaa viidettäkymmenettä vuotta

- Kuoro on perustettu vuonna 1972, jolloin se myös aloitti toimintansa. Tästä seuraa, että vietimme päättävänä vuotena 50 v juhliamme viime keväänä. Juhlaan sisältyi juhlakonsertti ja päätteeksi iltajuhla Kuopion Klubilla, kertoo kuoron puheenjohtaja Heikki Jouppila.

Kuoroa ovat johtaneet monet tunnetut muusikot, kuten musiikkineuvos Pertti Rusanen, jonka tytär on oopperalaulaja Johanna Kartano-Rusanen ja poika oopperalaulaja Ville Rusanen, ja kanttori Juha Komulainen, joka on myös sovittanut kuorolle useita kappaleita. Kuoron nykyinen johtaja on vuodesta 2017 alkaen musiikkipedagogi, kanttori Mirja-Liisa Liukko.

Koronakurimuksesta selvittyä kuoron laulajamäärä on palautunut ennalleen ollen nykyään noin 45 laulajaa. Naisia on tällä hetkellä 29 ja miehiä vastaavasti 16.

Kuoro laulaa lauluja laidasta laitaan, kevyitä ja vakavia. Tyypillisimpiä ovat perinteiset kansanlaulut ja evergreeniksi kehittyneet iskelmät. Luonnollisesti syyslaulukaudella vastaavasti kevät- ja kesätunnetuksiin kevät-konsertissa esitettäviin. Kuoro on myös käynyt laulamassa mm. sairaalassa.

Perinteisiin on kuulunut joulukonsertti Kuopion tai lähiseudun kirkossa. Tänä vuonna konsertti on Kuopion Tuomiokirkossa. Hyvin usein vastaavasti kevät-konsertti on pidetty Kuopion kaupungintalon juhlasalissa.



Kuopion seniorikuoro avaa ääntä ennen harjoituksia.

Tämänvuotinen joulukonsertti huipentuu G.F. Händelin Halleluja-kuoroon oratoriosta Messias, joka on yksi vaativimmista kuoron koskaan esittämistä kappaleista. Eräs viimeaikaisista suosikkilauluista on ollut "Maailma on kaunis", johon kuorosovituksen on tilauksesta tehnyt Juha Komulainen.

- Laulamme varmaan samasta syystä kuin kaikki muutkin luontokappaleet- laulamisen ilosta. Toistuvasti saa huomata, että jos menee viikoittaisiin harjoituksiin vähän väsynein tai alakuloisin mieltein, palaa kaksituntisen treenin jälkeen virkistyneenä ja rauhoittuneena. Voi kai jotakin päätellä laulamisen vaikutuksista siitäkin, että vaikka keski-ikäme on 76 vuotta, olemme aina yhtä innokkaita osallistumaan eri tapahtumiin ja esiintymisiin, kertoo Heikki Jouppila.

Tässä alla esimerkki ohjelmasta kun kävimme 2019 vanhustenviikolla palvelutalossa (Vaasalainen Präntöön Helmi), mukana monta suosikkilaulua. Valokuva on siitä tilaisuudesta ja takana näkyy kuinka heijastamme isolle näyttölle laulun sanoja jotta kuulijat voivat laulaa mukana.

1. Tervetuliaislaulu
2. Kalliolle kukkulalle
3. Kehruuvalssi
4. Tuonne taakse metsämaan
5. Satumaa
6. Yksi ruusu on kasvanut laaksossa (naiset)
7. Niin minä neitonen (miehet)
8. Oman kullon silmät
9. Suomen salossa
10. Lähteellä
11. Laulu Suomessa
12. Ystävän laulu
13. Ken voi seilata tyyneessä
14. Syyspihlajan alla
15. On armas mulle aallon tie
16. Paljon kiitoksia....



Tasavallan presidentti Sauli Niinistö ja YK:n pääsihteeri António Guterres korostavat tarvetta luottamuksen rakentamiselle ja monikeskisen yhteistyön vahvistamiselle kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien tukemiseksi.

YK - yhteistyöllä parempi tulevaisuus

YK:n tavoite on edelleen sama kuin sen peruskirjan alle-kirjoittamisen aikaan, vuonna 1945, edistää valtioiden välistä yhteistyötä, lisätä oikeudenmukaisuutta ja hyvinvointia sekä turvata maailmaa uusilta sodilta.

TEKSTI: ROSA PUHAKAINEN-MATTILA, SUOMEN YK-LIIITTO
KUVA: UN-PHOTO

VAIKKA YK ei ole kaikissa tavoitteissaan täysin onnistunut, on se maailmanlaajuisena toimijana edelleen puolustamisen arvoinen, juuri nyt ehkä enemmän kuin koskaan.

YK:n toiminnan tuloksellisuus on riippuvainen sovittujen tavoitteiden käytännön toimeenpanosta. Työ vaatii monikanavaista yhteistyötä, eri toimijoiden sitouttamista sekä myös yksittäisten kansalaisten toimijuuden vahvistamista. YK on juuri niin vahva toimija, kuin on sen jäsenvaltioiden toimeenpanon tahto.

Ikääntyvä maailma tarvitsee aktiivisia toimijoita

Vuoteen 2050 mennessä, ensimmäistä kertaa ihmiskunnan historiassa, maailmassa on todennäköisesti enemmän 60 vuotta täyttäneitä kuin on lapsia. Ikääntyneiden osuus kasvaa kaikkialla maailmassa, kiihtyvintä kasvu on Afrikassa ja Aasiassa.

Väestön ikääntyminen tuo yhteiskunnille uudenlaisia muutostarpeita. palvelurakenteita ja osallisuuden kanavia on uudistettava ja moninaistettava. Myös uusien teknologioiden mahdollisuuksia on punnittava ikäryhmäkohtaisesti.

Muutokset tapahtuvat hitaasti. Monet esteet vaikeuttavat ikääntyneiden perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista eri puolilla maailmaa. Pääsy palveluiden, terveydenhuollon ja sosiaaliturvan pariin ei ole globaalilla tasolla juurikaan lisääntynyt.

Kaikki eivät kuitenkaan koe ikääntymisen heikentävän perusoikeuksiensa toteutumista. Yhä useampi elää vanhemmaksi ja säilyttää toimintakykynsä parempana ja pidempään kuin koskaan aiemmin. Moni ikäihminen toimii aktiivisesti yhteiskunnan eri sektoreilla.

KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 17 TAVOITETTA MAAILMAN MUUTTAMISEKSI



YK:n Kestävän kehityksen tavoitteet pyritään saavuttamaan vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteena on maailma, jossa ketään ei jätetä kehityksestä jälkeen.

Yhdistyneet kansakunnat

- auttaa 193 miljoonaa sotaa, vainoa ja nälänhätää pakenevaa ihmistä.
- tarjoaa ruokaa 128 miljoonalle ihmiselle 80 maassa.
- tukee yli 30 miljoonaa naista seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluilla.
- toimittaa rokotteita 45% maailman lapsista.
- turvaa rauhaa 12 operaatioissa eri puolilla maailmaa.
- suojelee ja edistää ihmisoikeuksia 80 sopimuksen avulla.



Tavoitteena hyvä ikääntyminen

YK:n terveellisen ikääntymisen vuosikymmen 2021-2030 (UN Decade of Healthy Ageing) tavoitteena on laajassa yhteistyössä yhteiskunnan eri toimijoiden kanssa parantaa ikääntyneiden asemaa ja elinoloja globaalisti.

Liity YK:n ystäväksi - voit ostaa jäsenyyden myös elämyslahjaksi läheiselle

YK:n ystäväenä olet mukana rakentamassa maailmaa, jossa ketään ei jätetä.

YK:n ystävät toimii ihmisoikeuksien ja kestävän kehityksen tavoitteiden edistämiseksi. Verkosto järjestää tilaisuuksia ajankohtaisista YK-aiheista ja palkitsee vuosittain Vuoden YK:n ystävä. YK:n ystäväksi on valittu mm. Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** (2019), YK:n alkuperäiskansojen pysyvän foorumin puheenjohtaja **Anne Nuorgam** (2021) ja Maailman ilmatieteen järjestön pääsihteeri professori, **Petteri Taalas** (2022). YK:n ystävät verkoston puheenjohtajana toimii professori **Helena Ranta**.

YK:n ystävien jäseneksi voivat liittyä kaikki verkoston päämäärät hyväksyvät henkilöt. Samalla liitytään myös YK-liiton kannatusjäseneksi.

Suomen YK-liitto on vuonna 1954 perustettu YK-teemoihin erikoistunut kansalaisjärjestö, joka tekee tunnetuksi YK:n periaatteita ja toimintaa. YK-liiton tavoitteena on maailma, jossa ketään ei jätetä.



Seniorit kalaan

TEKSTI: ANNE-MAARIT SEPLING

KALASTUS ON ikaikainen keino hankkia herkkua ruokapöytään. Moni on lähtenyt lapsena kalaan ensi kertaa isovanhempien ja vanhempien matkassa, kun on ollut tarpeen saada ruokaa pöytään. Suuri osa seniorista yhä kalastaa ruuan takia, mutta moni löytää kalastuksesta myös muita arvoja. Kalastus on mukavaa yhdessäoloa puolison tai kalakavereiden kanssa, luonnossa oleminen rentouttaa ja tekee hyvää mielelle ja sielulle, kalastaessa tulee liikuttua ja parhaimmillaan kalapäivän päätteeksi on vielä kotiinkin vietävää. Mutta voisiko omaa kalastusta monipuolistaa, poimia siihen jotain uutta? Entä onko omat tiedot ajan tasalla turvallisuuden, lakien ja lupien osalta? Miten päästä kalaan, kun ei enää pääse kipeämään omaan veneeseen ja niin edespäin...

Näihin ja moneen muuhun kysymykseen on tarjolla vastauksia, sillä Kansallinen senioriliitto toteuttaa yhteistyössä verkkomedia Kalastajan Kanavan kanssa helmikuun Vene-messuilla Seniorit kalaan -päivän.

Torstaina 16.2. klo 11-15 on Helsingin messukeskuksessa rutkasti tietoa, vinkkejä ja kokeiltavaa kalastukseen liittyen. Eläkeläislipuilla pääsee osallistumaan teemaluontoihin, kokeilemaan erilaisia välineitä ammattilaisten opastamana ja tiedossa on tottakai myös viihdetä ja yllätyksiä.

Kalastajan Kanava on kotimaan kattavin kalastuksen harrastajien media. Löydät Kalastajan Kanavan lähes kaikista sosiaalisen median kanavista ja osoitteessa:

kalastajankanava.fi

Laita kalenteriin!



Kalastajan Kanava

WWW.KALASTAJANKANAVA.FI

VENE BÅT

Ikäinstituutilla on kivoja materiaaleja liikuntaan

TEKSTI: PIA NYMAN

KUVA: IKÄINSTITUUTTI,

IKÄINSTITUUTTI ON kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio, jonka tehtävänä on edistää hyvää vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin. Senioriliitto on Ikäinstituutin kumppani.

Ikäinstituutin keskeisenä tarkoituksena on ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen, ja tärkeimmät asiantuntemusalueet liittyvät iäkkäiden liikuntaan ja mielen hyvinvointiin.

Monipuolisia materiaaleja on laadittu järjestöjen käyttöön, ja ne sopivat erityisen hyvin senioriyhdistysten toimintaan. Materiaalit on tuotettu tutkitun ja kokeillun tiedon avulla. Osa materiaaleista on maksuttomia ja osasta otetaan pieni maksu.

Instituutti myös kannustaa järjestöjä ja kuntia konkreettiseen yhteistyöhön sosiaali-, terveys-, liikunta-, opetus- ja kulttuuritoimen kesken.

Esimerkiksi ensi vuonna kaikki nykyiset Voimaa vanhuuteen -kunnat jatkavat mentorointiohjelmassa mukana. Kuntien yhteistyöryhmissä kehitetään toimintaa yhdessä eri yhdistysten kanssa.

Jos paikallisyhdistyksenne ei ole toiminnassa mukana tai haluaisi hyödyntää esim. maksuttomia koulutuksia, niin Internet-sivuilta löytyy tarvittaessa jokaisen kunnan yhteystiedot <https://www.voimaavanhuuteen.fi/ohjel-makunnat/>.

Instituutti toteuttaa vuoden 2023 ohjelmahaun kevätkaudella 1-2 hyvinvointialueelle. Tavoitteena on edelleen lisätä iäkkäille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisältöistä, ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua. Sisältöihin lisätään ikäystävällisen asuinympäristön ja mielen hyvinvoinnin teemoja. Uusina tavoitteina on yhtenäistää kuntien toimintatapoja hyvinvointialueilla.

Ikäinstituutin uutiskirje ilmestyy kuusi kertaa vuodessa ja kertoo ikäihmisten terveysliikunnan, mielen hyvinvoinnin, osallisuuden ja ikäystävällisen ympäristön ajankohtaiset uutiset. Sen voi tilata jokainen kiinnostunut.

Ikäinstituuttia ylläpitää Ikäinstituutin säätiö, joka perustettiin vuonna 1971 edistämään hyvää vanhuutta. Päärahoitus toimintaan tulee Veikkausvaroista. Eri hankkeisiin saadaan rahoitusta myös muista lähteistä kuten ministeriöistä.

Käyhän tutustumassa materiaaleihin, ikainstituutti.fi

OPAS

IKÄINSTITUUTTI

IKÄINSTITUUTTI

Lisää voimaa vuosiin

Esimerkki ikäinstituutin materiaaleista

Seniorit Neljän joen -jokiristeilyllä



Berncastel-Kuesin kaupunki keski-Mosellilla on viinitarhojen ja upeiden maisemien ympäröimä



Entisöity Cochemin valtakunnanlinna ihastutti vierailijoitaan.

Senioreille oli tänä syksynä tarjolla ensimmäistä kertaa senioriliiton kautta jokiristeily Euroopan mielenkiintoisissa kulttuurimaisemissa, viinialueilla sekä kaupungeissa!

TEKSTI JA KUVAT: PETRI RYTKÖNEN

SENIORILIITON MATKOILLA on tarjolla niin kulttuuria, mielenkiintoisia kohteita kuin uusia kokemuksia. Tällä kertaa matkalaiset pääsivät tutustumaan harvinaiseen upeaan Luxemburgiin ja sen historiaan heti matkan alusta. Luxemburgin jylhissä maisemissa ja upeassa kaupunkimiljöössä oli matkalaisilla mahdollisuus tutustua niin historiaan kuin aamuhaisen kaupunkielämään espresso paikallisessa kahvilassa siemäillen.

Saksan vanhimmassa kaupungissa, Trierissä, keskitettiin roomalaisten ajoista asti periytyviin nähtävyyksiin, kaupungilla samoiluun sekä ostosmahdollisuuksiin. Matkan aikana päästiin tutustumaan myös useisiin paikallisiin viinialueisiin sekä -tiloihin.

Reinin ja Moselin rannoilla vehreyden keskellä oli runsaasti viehättäviä kyläilijöitä kirkkoineen ja aina niin runsaasti viinitarhoineen. Myös lukuisat rauniolinnat sekä upeat ja entisöidyt linnoitukset tulivat tutuiksi. Matkan hienoin linna kohdattiin Cochemissa sekä mahtavin linnoitus taas Heidelbergissä.

Matka upealla jokilaivalla

Jokiristeilymatkan erikoisuutena on matkustaminen ja yöpyminen upealla jokilaivalla. Paikkakunnalta toiseen siirtyminen oli vaivatonta ja laivalla oleskelu loikoisaa. Laivalla nautittiin myös esimerkiksi saksalaisesta kansanmusiikkiesityksestä sekä tansseista. Matkalla yhtenä mielenkiintoisista kohokohdista oli myös toimittaja **Helena Petäjiston** pitämät luennot, joilla syvennyttiin niin Luxemburgin, Saksan kuin Ranskan historiaan, politiikkaan sekä nykytilaan.

Risteilyn päätöspäivänä Strasbourgissa kohtasivat kansainvälistä tunnelmaa, ranskalaista eleganssia sekä vanhojen kaupunginosien perinteikkyyttä. Paluumatkalla nähtiin myös legendaarinen Baden-Badenin kylpyläkaupunki ja päästiin nauttimaan saksalaisesta lounaasta.

Seuraa senioriliiton jäsensähköposteja ja *Patina* -lehteä milloin seuraava jokiristeilyämme tulee myyntiin syksyille 2023. Seuraava matkamme Kristina Cruisesin kanssa on konserttiristeily Hampuriin maaliskuussa 2023!



Iloiset senioriliiton matkalaiset yhteiskuvassa.



Ranskalainen Lafayette -laiva odotti matkustajia kyytiinsä.



Patinan lukijamatka joulutorien Berliinissä!

Joulutorin tunnelmaa Berliinissä.

Vuoden 2022 Patinan joulunajan matka suuntautui upeiden joulutorien ja mielenkiintoisen historian täyttämään Berliiniin! Matkalla oli mukana senioriliitosta edunvalvonnan suunnittelija Timo Vuori.

TEKSTI: TIMO VUORI

KUVAT: TIMO VUORI, TIMO SUOMELA

BERLIINI TUNNETAAN sykkivän ja trendikkään ilmapiiriin lisäksi historiallisista nähtävyyksistä, museoistaan ja poliittisesta muutoksesta. Nopeasti muuttuva metropoli on kansainvälisten festivaalien, vilkkaan yöelämän ja puhuttelevan arkkitehtuurin työssija.

Toinen maailmansota tuhosi yli puolet Berliinin rakennuskannasta. Sen jälkeen muuri erotti kaupungin vuosikymmeniä, joten Berliinissä on tämän jäljiltä omalaatuisia arkkitehtuuria ja kulttuuria.

Saksan pääkaupungissa on lukemattomia nähtävyyksiä sekä valtava määrä tekemistä ja tapahtumia. Berliinissä on pelkästään noin 60 joulutoria, joista matkan aikana tutustuttiin ohjatusti mm. **Keisari Wilhelmin** muistokirkon vieressä sijainneeseen joulutoriin ja naapurikaupungin Potsdamissa oleviin joulutoreihin. Markkinoilla oli kaikki perinteisen joulutorin elementit: puiset pienet torimökit, jouluherkut sekä ilmassa leijuva makea tuoksu sekä käsityöläisten tuotteita kotiin vietäväksi.

Perjantain (25.11.) vapaaohjelma tarjosi mahdollisuuden omatoimisesti kierrellä joulutoreilla, museoissa ja ostoksilla. Matkalaiset kehuivat hyviä julkisia liikenne-



Oppaan johdolla tutustuttiin yhteen Berliinin tunnetuimpaan maamerkkiin, Keisari Wilhelmin muisto-kirkon raunioihin ja sen vieressä sijaitsevaan uuteen kirkkorakennukseen.

neyhteyksiä. Taksillakin pääsi edullisesti liikkumaan eri puolille kaupunkia.

Eihän matka olisi mitään ilman tutustumista Berliinin naapurikaupunki Potsdamiin ja siellä sijaitsevaan Neues Palaisiin. Lukuisten palatsien lisäksi Potsdamissa on muutakin nähtävää, kuten hollantilaiskorttelit, joiden historia yltää 1700-luvun puoleen väliin. Tunnelma näissä kortteleissa on kotoisa. Lounaspaikaksi valikoituneen ravintolan tunnelma oli lämmin ja ruoka perinteiseen saksalaiseen tapaan täyttävää ja hyvää.

*Erytystä kiitosta matkalaiset antoivat paikallisen oppaamme **Mikael Merenmiehen** asiantuntemuksesta.*



Keisari Wilhelmin muistokirkon rauniot ja sen vieressä sijaitsevan joulutorin kojut iltavalaistuksessa.



Potsdamin palatsialueeseen tutustumassa. Taustalla historiallinen tuulimylly.

Kuinka olet vanha?

Pohjanmaan kansallisten seniorien kirkkopyhä
Kaarlelan kirkossa 30.10.2022.



Minulle tuli tämä Herran sana:

- Jo ennen kuin sinut äidinkohdussa muovasin, minä valitsin sinut. Jo ennen kuin sinä synnyit maailmaan, minä pyhitin sinut omakseni ja määräsin sinut kansojen profeetaksi.

Mutta minä vastasin:

"Voi, Herra, Jumalani, en minä osaa puhua, minä olen liian nuori!"

Silloin Herra sanoi:

- Älä sano, että olet nuori, vaan mene, minne ikinä sinut lähetän, ja puhu, mitä minä käsken sinun puhua. Älä pelkää ketään, sillä minä, Herra, olen sinun kanssasi ja suojelen sinua..."

Jer 1:4-10 (21. s. helluntaista)

*Emerituspiispa
John Vikström.*

TEKSTI: JOHN VIKSTRÖM

KUVA: PENTTI MÄENPÄÄ

TÄMÄ MESSU on samalla kertaa Kokkolan suomalaisen seurakunnan päiväjumalanpalvelus ja Pohjanmaan kansallisten seniorien kirkkopyhä. Pyydän siten nuoremmalta kirkkoväeltä ymmärrystä, kun saarnassani tarkastelen asioita aika paljon seniorien näkökulmasta. Te nuoret ja keski-ikäiset saatte siten ottaa tämän jumalanpalveluksen valmistuksena edessä olevaan elämänvaiheeseen!

Kuinka vanha olet? Tämä on tärkeä kysymys nuorelle työlle ja pojalle. Mutta meille senioreille toinen kysymys on paljon tärkeämpi: *Kuinka olet vanha?* Samat sanat, mutta toisessa järjestyksessä. Miten selviydyt tästä uudesta elämänvaiheesta?

Kuinka olet vanha? Vai oletko ollenkaan vanha? Kaikki haluamme elää kauan, mutta kukaan meistä ei halua tulla vanhaksi. Sana vanha on meille vähän vaikea sana, puhumattakaan sanasta vanhus. Puhun kokemuksesta. Mieluummin koen ja sanon olevani seniori tai eläkeläinen kuin vanha ja vanhus.

Mutta onko vanheneminen, ikääntyminen, niin vaikea asia? Onhan jokaisella elämänvaiheella omat haasteensa. Lapsilla ja nuorilla on omansa, niin myös teillä parhaassa aikuisiässä olevilla. Ovatko sitten meidän seniorien haasteet niin poikkeuksellisia ja erityisiä? Ehkä on vain niin, että ihmiselämän kaikille vaiheille yhteiset haasteet korostuvat tässä iässä. Luultavasti.

Yksi ikääntyvän ihmisen korostunut haaste tulee näkyviin jo Raamatun lehdistä. Psalmissa 71 vanhus rukoilee:

"Älä hylkää minua nyt vanhuuden päivinä, älä jätä, kun voimani uupuvat...Jumala, älä ole kaukana." (j. 9,12)

Tässä on yksinäisen vanhuksen hiljainen kuiskaus, pelko tulla unohdetuksi, jopa hylätyksi.

Tutkimukset osoittavat, että *yksinäisyydestä* on tullut suoranainen kansantauti meillä näinä vuosina. Sitä voivat nyttemmin kokea sekä nuoret että vanhat. Mutta yksinäisyyden tunne korostuu luultavasti iän myötä, useammasta syystä.

Välillä saan kirjeen, jonka kirjekuoreessa on minulle annettu uusi titteli: Arkkipiispa eremitus. Minua kutsutaan siis eremiitiksi, erakoksi. Kaksi kirjainta on vaihtanut paikkaa, ja minulle tulee tärkeä muistutus vaarasta erakoitua emeritusvuosinani.

Meillä ikääntyvillä on muitakin haasteita, mm. korostunut *tarpeettomuuden* tunne.

Vanhassa esiteollisessa yhteiskunnassa korkea ikä oli valttia. Pitkän elämän antamat kokemukset, tiedot ja taidot muodostivat arvokkaan perinnön, jonka vanhus sai jakaa uusille sukupolville. Vanhus oli viisauden perikuva. Hänellä oli siten tärkeä ja arvostettu asema yhteisössä.

Entä nyt? Mihin meidän ikääntyvien tietoja, taitoja ja kokemuksia nyt tarvitaan, kun pitää pyytää lapsenlasta avuksi kun tietokone oikuttelee? Mihin meitä enää tarvitaan?

Tarpeettomuuden haasteeseen liittyy läheisesti toinen haaste, nimittäin elämän *merkityksellisuuden* katoaminen. Tutkimukset osoittavat, että tästäkin on tullut tämän ajan vakava kansantauti, joka koettelee meitä iästä riippumatta.

Mistä löytää elämään merkityksellisyys ja tarkoitus, jos minua ei enää tarvita? Minkä puolesta, minkä hyväksi voin ikäihmisenä enää toimia, ponnistaa ja elää, jos minusta tuntuu, ettei minua enää tarvita?

× Mutta eihän meidän pitää valittaa! Pohjoismainen hyvinvointivaltio on tarjonnut meille aivan toisenlaisen *turvallisuuden* kuin menneiden vuosien ikäihmisillä oli. Ja ehkä vielä suurempi hyvinvointivaltion lahja on se *riippumattomuus* ja se *itsenäisyys*, jonka kohtuullinen eläke meille tarjoaa.

Niin kauan kuin meillä on kohtalainen terveys, meidän ei tarvitse elää muitten armoilla eikä olla rasitteena omisillemme. Saamme rakentaa elämäämme itsenäisesti omin neuvoin ja säilyttää terve itsetunto.

Ja voihan elämämme saada sisältöä, mieltä ja tarkoitusta tässäkin elämänvaiheessa, kun saamme eri tavoin auttaa lapsiamme, lastenlapsia, sukulaisia ja ystäviä, antaa panoksemme eri yhdistysten työhön, eri tempauksiin ja muuhun vapaaehtoistoimintaan.

Onhan meillä jatkuvasti jotain annettavaa. Asia, josta näinä vuosina on tullut yhä suurempi puute, ja joka siitä syystä on tullut yhä arvokkaammaksi lahjaksi, on aika. Sitä rikkauttahan meillä eläkeläisillä on runsain mitoin, arvokasta pääomaa, josta voimme jakaa muille! Joten: Pää pystyy!

× Näin pitkälle siis kaikki hyvin. Mutta paraskaan hyvinvointiyhteiskunta ja vanhustenhuolto eivät voi suojata meitä niiltä kriiseiltä, jotka kuuluvat jokaisen ihmisen elämään. Tulee sairauksia, ristiriitoja, läheisten ja ystävien kuolemia. Kriisien luettelo on pitkä.

Suomessa ja Euroopassa on nyt enemmän kriisejä kuin pitkiin aikoihin. On ilmastokriisi ja ympäristökriisi, on energiakriisi ja sähkökriisi, pakolaiskriisi ja suursodan, jopa ydinsodan uhka, eikä koronakriisi ole vielä kääntänyt ohi. Nämä kriisihän koskevat meitä kaikkia, iästä riippumatta.

Yhteinen ahdistava kysymyksemme on siten, miten me maanosana, valtiona ja yksilöinä pystymme selviytymään näistä kriiseistä, haasteista ja ongelmista. Tässä yhteydessä olemme oppineet uuden sanan: *resilienssi*. Se tarkoittaa vastustuskykyä, kykyä selviytymään ja palautumaan kriiseistä.

Mistä siis löytää riittävä vastustus- ja selviytymiskyky tänä ahdistavana aikana?

Puhumme kovista ja pehmeistä arvoista. Ajattelemme, että tekniikkaan ja talouteen kuuluvat aineelliset arvot ovat niitä kovia arvoja, jotka parhaiten kestävät kriisin hetkellä ja auttavat meitä selviytymään.

Mutta miten mahtaa olla? Maailmanlaajuisessa finanssikriisissä runsaat kymmenen vuotta sitten saatiin todeta, että yksi niin kutsuttu pehmeä arvo osoittautui vahvemmaksi kuin talouden kovimmatkin arvot. Se arvo oli *luottamus*. Kun luottamus katosi rahamarkkinoilta, pehmenivät kaikki muut arvot. Sitten yritettiin kaikin keinoin saada luottamusta takaisin.

Näinä viikkoina ajatukseni ovat usein kulkeutuneet viimeisiin sotiimme. Olin silloin sotilaspoika ja sotilaan poika, isä oli Karjalan kannaksen rintamalla. Tuo aika oli tietysti suuren kriisin aika tässä maassa. Silloin tarvittiin todella vastustus- ja selviytymiskykyä, sitä resilienssiä.

Mitkä olivat ne arvot joiden varassa silloin selviydyttiin? Esim. aseellisuuden kovat arvot olivat tietysti äärimmäisen tärkeitä, ja kaikenlainen aineellinen apu. Mutta miten olisi käynyt, ellei täällä olisi ollut uskon ja toivon niin kutsuttuja pehmeitä arvoja?

Uskoimme, luotettiin asiamme oikeutukseen, valtion johtoon, armeijaamme, toisiimme. Erityisesti uskottiin ja luotettiin Jumalan huolenpitoon ja johdatukseen. Siitä veisattiin monissa virsissä. Sitä pyydettiin monissa rukouksissa, rintamalla ja sen takana.

Tämä usko synnytti toivoa. Usko ja toivo synnyttivät vuorostaan kykymme selviytyä. Silloin emme tunteet niin hienoa sanaa kuin resilienssi. Sanat *sisu* ja *talvisodan henki* riittivät. Ne kertoivat kaiken.

× Entä nyt? Missä on meidän selviytymiskykymme tässä yllättävän monien kriisien ja haasteiden tilanteessa?

Onhan meillä tekniikan ja talouden kovia arvoja, sekä Ukrainassa että Suomessa. Ja onhan meillä senioreillakin arvokkaita metalleja - hopeaa hiuksissa, kultaa suussa ja lyijyä jaloissa - lisäksi jopa terästä eräissä mummoissa ja vaareissa. Mutta riittävätkö nämä metallit nykyisten kriisien keskellä?

Saarnani alussa luin muutamia rohkaisevia sanoja Pyhästä Kirjasta. Ne oli osoitettu nuorelle aloittelevalle profeetalle, Jeremialle. Tänäpäin nämä sanat sopivat meille kaikille, kaikenikäisille.

Jokainen täällä kirkossa saa nyt ottaa vastaan nämä sanat Jumalan ihanina lupauksina. Juuri sinulle Jumala sanoo:

*”Jo ennen kuin sinut äidinkohdussa muovasin, minä valitsin sinut. Jo ennen kuin sinä synnyit maailmaan, minä pyhitin sinut omakseni...”
Älä pelkää ketään, sillä minä, Herra, olen sinun kanssasi ja suojelen sinua.”*

Siinä olivat ne arvot, joiden varassa nuoren profetaan oli selviydyttävä, kun hän aloitti elämäntyönsä monien pelkojen ja riittämättömyyden tunteen keskellä - Jumalan kutsu ja huolenpito. Tästähän on kyse myös niissä tutuissa Jumalan lupauksissa, jotka usein osoitetaan meille synnintunnustuksen yhteydessä jumalanpalveluksen alussa:

”Älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut. Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun.”
(Jes. 43:1)

× Pyhäkoulussa annettiin meille joka kerta lyhyt raamatunlause, jota piti oppia ulkoa ja muistaa. Nyt haluan pääteeksi antaa teille muistosanan tästä pyhäkoulusta. Se on lause, joka viime kuukausina on auttanut minua selviytymään elämäni syvimmästä kriisistä sen jälkeen kun rakas puolisoni oli eräänä iltana kotonamme yllättäen kuollut.

Tämä lohdullinen ja rohkaiseva sana ja lupaus ovat psalmissa 139, sen viidennessä jakeessa:

”Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni.” Taivaallinen Isä ottaa hoitaaksensa kaiken taaksemme jääneen ja kaiken, mikä edessämme odottaa.

Olen hyvin konkreettisella tavalla saanut todeta, miten Jumala lunastaa tämän ihanan lupauksen syvimmänkin kriisin keskellä. Hän todella suojaaa edestä ja takaa ja laskee siunaavat kätensä päällemme. Näiden käsin alla on turvallista elää ja kuolla.

*Kansallinen senioriliitto ry ja
Kansallinen seniorisäätiö sr
toivottavat Patinan lukijoille
rauhallista joulun aikaa!*

Hämeenlinnassa juhlittiin viisikymppisiä

Hämeenlinnan kansalliset seniorit juhlivat 50-vuotista taivaltaan kahdesti: ensin helmikuussa juhlaulkaisun ilmestyessä, sitten marraskuussa pääjuhlassa.

TEKSTI: KRISTIINA YLI-HANNULA
KUVAT: HEIKKI LÖFLUND

AJOITUS OSUI nappiin juhlaulkaisun teossa. Täsmälleen yhdistyksen 50-vuotispäivänä, 24. helmikuuta 2022, julkaisu oli jaossa torstaituokiossa. Toimittamiseen, taittoon ja painatukseen varatut kolme kuukautta riittivät, eikä laadustakaan tingitty.

Pääjuhla järjestettiin 19. marraskuuta upeissa tiloissa Hämeenlinnan Raatihuoneessa. Läsnä oli 90 yhdistyksen jäsentä ja kutsuvierasta. Tervehdyssanat lausui yhdistyksen varapuheenjohtaja **Seija Raatikainen**. Hämeenlinnan kaupungin tervehdyksen toi kaupunginhallituksen puheenjohtaja **Jari Koskinen**. Juhlapuheen piti Senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina**.

Kaikki puhujat korostivat yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen merkitystä sekä vastuuta itsestä ja toisista. Senioriyhdistyksen tehtävänä on tuoda iloa jäsenille ja torjua heidän yksinäisyyttään.

Senioriliiton kultaisen ansiomerkin saivat **Sirkka-Liisa Virtanen**, **Jorma Railio** ja **Sirkku Haapala** (viimeksi mainittu poissa olevana).

Yhdistyksen oma Ajattomat-kuoro lauloi kahteen otteeseen kanttori, dir. cant. **Taina Kujasen** johdolla. Tuulahduksen nuoruudesta toivat Sibelius-opiston pianisti, urheilussakin kunnostautunut **Vilma Kerälä** sekä airuet **Juho Soudunsaari** ja **Vera Pekkarinen**. Juhlan juonsi eloisaan tapaansa professori **Juhani Honka**.

Hämeenlinnan kansalliset seniorit on jäsenmäärältään Suomen suurimpia. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 814 jäsentä Hämeenlinnasta, Hattulasta ja Janakkalasta.



Puheen pitivät Seija Raatikainen (vas.), Jari Koskinen ja Anneli Taina.



Hämeenlinnan Raatihuone tarjosi upeat puitteet juhliloille.



Airueina toimivat Vera Pekkarinen ja Juho Soudunsaari.

Äänekosken kansalliset seniorit juhlivat

Paikallisen ravintola Willen olohuone täyttyi iloisesti rupattelevista senioreista keskiviikkona 16.11. Olimme kokoontuneet viettämään yhdistyksemme 35 vuotisjuhlaa.

TEKSTI: RITVA VEINTIE
KUVAT: KYLLIKKI LÄNG, ÄÄNEKOSKEN KANSALLISET SENIORIT RY

MUSIIKKIPISTON HAITARINSOITTAJATYTTÖJEN esitys tempaisi mukaansa ja sai yhden sun toisenkin kuuntelijan tanssijalan vipattamaan. Tuleva puheenjohtaja **Jorma Kiviranta** avasi tilaisuuden ja toimi juontajana. Aloitimme lounaalla ja sitten oli vuorossa varsinainen ohjelma.

Muistikerhon ohjaaja **Raimo Veintie** oli saanut tehtäväkseen kirjoittaa yhdistyksen historiikin ja siitä lankei myös juhlapuheen pitovastuu. Lukuisista mapeista oli kertynyt paljon materiaalia ja haastattelujen ja oimien muistikuvien perusteella kerrottavaa tuli liiaksi asti. Hän upposi muisteluihinsa monista kiinnostavista tapahtumista, teatteriretkistä, tutustumisista oman kotiseudun ja lähialueiden kohteisiin, yhteistilaisuuksista muiden Keski-Suomen alueen senioriyhdistysten kanssa. Yhdellä automatkalla hän yllättyi, kun pankinjohtaja **Olavi Becker** lausui ulkomuistista pitkän runon **Antoniuksesta** ja **Kleopatrasta**. Yhdistyksessä toimiminen on antoisaa monella tavalla.

35 vuotta on aika, johon mahtuu paljon. Jäsenmäärän kasvoi 32:sta yli 130:een ja alkoi sitten hiipua jäsenten vanhenemisen, sairastumisen ja normaalin poistuman kautta. Nyt näyttää suunta kääntyneen ja olemme Keski-Suomen piirin kolmanneksi suurin yhdistys. 1994 uusi puheenjohtaja **Veijo Karvinen** sai aikaan monia uudistuksia, pysyvän kokouspaikan, ilmoitushankinnan, arpajaiset, pilkkikisat muutamia mainitakseni. Yhdistyksen talous alkoi myös kohentua ratkaisevasti. **Pauli Lunttila** sai paikkakunnan muiden eläkeläisyhdistysten kanssa aikaan vanhusneuvoston perustamisen Äänekoskelle v 2001.

Uudet puheenjohtajat ja muut aktiiviset toimijat ovat käynnistäneet erilaisia virkistytymis- ja yhdessäolohankkeita: lounastapaamiset Oppikokissa, liikunnalliset retket lähialueelle ym. Rivijäsenet ovat mielellään osallistuneet, mutta puheenjohtajuus ei ole maittanut. Yhdistys horjui jo lopettamisuhan alla, kun **Outi Huotari** ja **Kyllikki Lång** suostuivat vielä vetovastuuseen. Nyt näyttää jo valoisammalta.

Yhdistys, piiri ja liitto arvostavat aktiivisia jäseniä ansiomerkein. Piirin puheenjohtaja **Sirpa Teräväinen** lausui kannustavan tervehdyksen yhdistystoiminnasta ja jakoi ansiomerkit piirin jäsenrekisteri- ja teamsvastaavan **Liisa Moilasen** kanssa.

Perinteiseen tapaan kajautimme loppuksi *Keski-Suomen kotiseutulaulun* **Petteri Koivusen** johdolla.



Musiikkiopiston haitarinsoitajat.



Sirpa Teräväinen ja Kyllikki Lång.

Tunnelmallinen 50-vuotisjuhla Keravalla



Juhlan järjestelytoimikunta juuri ennen H-hetkeä.

Keravan kansalliset seniorit ry vietti tunnelmallista 50-vuotisjuhlaa Keravan seurakuntakeskuksessa lokakuussa.

TEKSTI: ARJA ULMANEN
KUVAT: SEPPÖ LIIMATAINEN

JUHLATOIMIKUNNAN PUHEENJOHTAJA Anja Hänninen kertoi juhlaväelle, jota oli mukana 120 yhdistyksen jäsentä, miten Keravan kansalliset seniorit perustettiin. Juhlatoimikunnan puheenjohtaja Hännisen puheessa kerrattiin 50 vuotta täyttäneen yhdistyksen historiaa.



Kansanedustaja Paula Risikko kiitteli arvokkaasta työstä, jota Keravan kansallinen seniori ry tekee jäsenistönsä hyväksi.

– Yhdistyksen perustavassa kokouksessa oli läsnä 15 henkeä **Leo Vanhatalon** johtaessa puhetta ja sihteerinä toimi **Sakari Vänttinen**. Yhdistys rekisteröitiin 5.1.1973 nimellä Keravan Kansallinen Eläkeläisseura ry, jonka ensimmäinen puheenjohtaja oli opettaja **Toivo Ritari** ja sihteerinä opettaja **Sirkka Ritari**.

Juhlapuheen piti Paula Risikko

Kansanedustaja, sivistysvaliokunnan puheenjohtaja Paula Risikko kiitteli arvokkaasta työstä, jota Keravan kansallinen seniori ry tekee jäsenistönsä hyväksi. Risikko käsitteli puheessaan ajankohtaisia asioita, seniorijärjestöjen arvokasta työtä ikäihmisten parissa sekä tärkeää yhteistyötä kaupungin ja eri järjestöjen kera. Hän ilmaisi puheessaan arvostuksensa yhdistyksen yhteistyön eri toimijoiden kanssa.

Puheensa lopuksi Risikko siteerasi Rafael Wardia, joka vastasi kysymykseen hänen harmaaseen näytteilynsä viitaten, ”Jos tänään on varjoa, niin jossakin on valoa.”

Keravan kaupungin tervehdyksen juhlaan toi kaupunginjohtaja Kirsi Rontu ja seurakunnan tervehdyksen kirkkoherra Markus Tirranen.

Lisäksi tervehdyksen ja onnittelut toivat juhlivalle yhdistykselle Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja **Paavo Peltosaari** sekä Uudenmaan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Jorma Niinistö**.

Aktiivisia toimijoita palkittiin

Hienossa juhlatunnelmassa annettiin myös huomionosoituksia pronsisten-, hopeisten sekä kultaisen ansiomerkin muodossa. Anja Hänniselle luovutettiin kultainen ansiomerkki pitkäaikaisesta työstä Keravan kansallisten senioreiden hyväksi.

Suuret kiitokset kaikille ansiomerkin saaneille seuran eteen tehdystä hienosta työstä.

Juhla päättyi puheenjohtaja **Krister Tamminen** päätössanoihin ja kiitoksiin muun muassa juhlatoimikunnalle ja emännille juhlan onnistumisesta.

Tämän jälkeen laulettiin yhdessä Uusmaalaisen laulu ja nautittiin kahvitarjoilusta kera upeiden voileipäkakkujen ja täytekakun.

”Nauttikaa jokaisesta hetkestä”



Juhlasali täyttyi yhdistyksen jäsenistä ja onnittelijoista. Kuvassa keskimmäisen pöydän päässä Pohjanmaan piirin puheenjohtaja **Taija Hakala** ja liiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**, joilla oli tilaisuus tavata ja kannustaa rivijäseniä.

Seinäjoen kansalliset seniorit ry juhli 50-vuotispäiväänsä 19.11. 2022.

TEKSTI: MATTI LATVALA
KUVAT: UNTO TAPIO

JUHLAAN OSALLISTUI kaikkiaan 107 senioria, joista 43 oli naapuriyhdistysten edustajia. Onnitteluja heidän välityksellään saatiin 18 yhdistykseltä. Juhliva yhdistys sai kiitosta aktiivisuudestaan. Jäsenille jaettiin tuore 50-vuotishistoriikki kannustimena uuteen aikaan.

Puheenjohtaja **Erkki Honkala** korosti monien kerhojen valikkoa vetonaulana jäsenille, joiden määrä on

noussut 260 senioriin. Tervehdyspuheissa kiitettiin aktiivisten jäsenten merkitystä yhdistysten toiminnalle ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnille. Seniorit ovat osa yhteiskuntaa.

Juhlapuheessaan päätoimittaja ja kirjailija **Markku Mantila** pohdiskeli iäisyyskysymystä: milloin ihminen on vanha. Vastaus liukuu ylöspäin ikävuosien mukana. Ohjeeksi kaiken ikäisille sopii sama kannustin: nauttikaa elämäne jokaisesta hetkestä iästänne riippumatta.



Erkki Honkala toivotti jäsenet ja sidosryhmien edustajat 50-vuotisjuhlaan.



Liiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** totesi, että ilman aktiivisia jäseniä senioriliittoakaan ei ole.



Markku Mantila piti hyvänä asiana sitä, että hyvinvointimme mahdollistaa eliniänodotteen jatkuvaa nousua.



Keski-Uudenmaan Tanssiopisto KETO lavalla.



KUM-selloyhtye, johtajana Heikki Kulo.

Tunnelma oli arvokas ja lämmin, kun 24.11.2022 Järvenpää-talolla satoi onnitteluja 50 vuotta täyttävälle yhdistykselle.

TEKSTI: TARJA HELAMERI

KUVAT: JUKKA HUIKKO, PIRKKO HOVI
JÄRVENPÄÄN KANSALLISET SENIORIT RY.

YHDISTYKSEN PUHEENJOHTAJA Mirja Vakkuri toivotti kutsuvieraat ja juhlayleisön tervetulleiksi ja loi katsauksen yhdistyksen vaiheisiin. Järvenpään kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Petri Graeffen** ja seurakunnan kirkkoherra **Vesa Koiviston** tervehdyksissä korostui yhdistyksen merkitys ikäihmisten hyvinvoinnille ja elämälle.

Kansallisen senioriliiton valtuuston varapuheenjohtaja **Anja Hänninen**, Uudenmaan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Jorma Niinistö** ja Järvenpään eläkeläisneuvoston puheenjohtaja **Liisa Majanen** toivat tervehdyksensä juhlaan kannustavin sanoin.

Juhlapuhuja europarlamentaarikko **Henna Virkunen** onnitteli yhdistystä ikäihmisten elinolojen ja hy-

vinvoinnin edistämisestä. Hän kiinnitti myös huomiota maamme talustilanteeseen, infrastruktuurin haavoittuvuuteen, huoltovarmuuteen ja vihreään siirtymään.

Yhdistys onnitteli puolestaan 50 vuotta täyttäneitä Henna Virkkusta kukkasin.

Musiikkiopiston KUM-selloyhtye johtajana **Heikki Kulo** lumosi juhlayleisön. **Marika Sampo-Utriainen** esityksellä "Aikamatka" jaksotti juhlaohjelmaa **Aurora Karamsina**. Keski-Uudenmaan tanssiopiston esitys muistutti tanssin virkistävästä voimasta. Puheenjohtajamme Mirja Vakkuri oli yksi tanssijoista. Lopuksi lauloimme suomalaisen kansansävelmän.

Juhlaillallisella keskustelu poreili, muisteltiin menneitä ja tähyiltiin tulevaan. Puheenjohtaja esitteli vielä yhdistystämme pähkinänkuoressa. Yhdistyksemme perustamissopimus allekirjoitettiin 21.11.1972 ja merkittiin yhdistysrekisteriin 14.2.1974. Alkujaan yhdistyksen nimi Järvenpään Kansallinen Eläkeläisseura ry. muutettiin vuoden 1998 alusta Järvenpään Kansalliset Seniorit ry:ksi. Yhdistyksen uusitut säännöt hyväksyttiin 13.11.2014.

Yhdistys kuuluu jäsenenä Uudenmaan kansalliseen senioripiiriin ja sitä kautta Kansalliseen senioriliittoon. Yhdistyksen toiminta on poliittisesti sitoutumatonta ja toiminnassa noudatetaan Kansallisen senioriliiton arvoja.

Perustamisvuoden lopussa 1972 jäsenmäärä oli 76. Vuonna 2019 yhdistys oli jäsenmäärältään toiseksi suurin Järvenpäässä toimiva eläkeläisyhdistys yli 300 jäsenellä. Jäsenmäärä on tätä nykyä 366, jäsenten keski-ikä on 75 vuotta.

Jäsentilaisuudet asiantuntijaesittelimeen vakiintuivat lähes alusta asti syys- ja kevätkauden kokoontumisiksi. Myös monipuolinen kerhotoiminta on säilyttänyt paikansa.

Vuonna 2014 Uudenmaan kansallinen senioripiiri valitsi meidät Vuoden yhdistykseksi. Puheenjohtajina on ollut 7 naista ja 12 miestä, kunniajäseniä 4 ja 1 kunniapuheenjohtaja. Kaikki jäsenet ovat antaneet panoksensa eri tavoin! Siitä kiitos!

Tämän vuoden 2022 teema on Rohkeasti tulevaisuuteen. Tästä on hyvä jatkaa seuraavat 50 vuotta.
<https://jarvenpaa.senioriyhdistys.fi>

Järvenpään kansalliset seniorit kiittävät muistamisesta ja osallistumisesta yhdistyksen 50-vuotisjuhlaan Järvenpää-talolla 24.11.2022.

Senioreiden aktiivista toimintaa Raumalla jo 50 vuotta

Rauman kansalliset seniorit juhlistivat 50-vuotista toimintaansa Rauman Juhlahovissa. Paikalla oli satakunta vierasta. Juhlan teemaksi nousi yhteisöllisyyden merkitys.

TEKSTI: ANNELI AIROLA

KUVAT: TIMO SUOMELA

RAUMAN SEUDUN Kansallinen eläkeläisseura perustettiin huhtikuussa 1972. Vain puolta vuotta aiemmin oli perustettu valtakunnallinen järjestö Kansallinen Eläkeläisliitto. Rauman yhdistys onkin yksi vanhimmista senioriyhdistyksistä. Valtakunnallisen organisaation juhliessa 25-vuotista taivaltaan nimi vaihtui Kansalliseksi senioriliitoksi. Samalla tavalla vuonna 1996 Rauman yhdistys otti käyttöön nimen Rauman kansalliset seniorit.

Olkaamme rohkeasti senioreita

Yhdistyksemme vietti merkittävää vuosijuhlaansa perjantaina 7.10.2022 Rauman Juhlahovissa. Paikalla oli satakunta juhlijaa sekä kymmenkunta sidosryhmien edustajaa. Puheenjohtaja **Vesa Heino** toivotti läsnäolijat tervetulleiksi. Yhdistyksemme jäsenmäärä on tällä hetkellä noin 300. Aktiivisella, jäsenistön toiveet huomioon ottavalla toiminnalla, muun muassa monipuolisella ker-

hotoiminnalla, jäsenmäärä on saatu pidetyksi melko korkeana.

Juhlapuhujaksi oli kutsuttu Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**. Hän totesi puheessaan ilahtuneena, että valtakunnallinen edunvalvonta on ollut aktiivista. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU on toiminut kiitettävän aktiivisesti koronaepidemiasta huolimatta.

Kuikka korosti vapaaehtoistyön merkitystä. Vapaaehtoistoiminta on pyyteetöntä toimintaa, joka tuottaa mielihyvää itselle sekä iloa ja tukea muille kanssaihmisille. Kuikka päätti juhlapuheensa **Leo Tolstoin** sanoihin: "Tee hyviä tekoja – samantekevää kenelle. Hyvät tekosi eivät mene hukkaan, vaikka itse unohtaisitkin ne. Tämä on ainoa keino olla onnellinen."

Lähialueiden sidosryhmien edustajat, mm. Rauman kaupunki, Rauman seurakunta ja eri eläkeläisjärjestöt, toivat omat tervehdyksensä juhlaan. Myös näissä puheenvuoroissa korostettiin yhteistyön merkitystä.

Musiikkiesityksiä ja runonlausuntaa

Juhlassa nautittiin puheiden ja herkullisen ruoan lisäksi hyvästä musiikista ja runonlausunnasta. Musiikkielämyksiä tarjosi Seniorisoittajat. **Kari Aaltonen** lauloi **Olli Luntamon** säestyksellä **Hj Nortamon** sanoittaman laulun, sillä eihän se ole juhla eikä mikään, ellei mukana ole jotakin raumalaista. **Leena Sammallahti** lausui **Aaro Hellaakoskea**.



Runsalukuista juhlayleisöä



Seniorisoittajat viihdytti juhlayleisöä

Onnistuneessa juhlassa viihdyttiin. Yhdessäolo oli tärkeää. Totesimme yhteisesti, että tästä on hyvä jatkaa eteenpäin. Juhla päättyi yhteisesti laulettuun *Satakunnan lauluun*.

YLÖJÄRVEN SENIORIT

Artistit mestareiden jäljillä

Ylöjärven Seniorit ylläpitävät kunnioitettavaa määrää erilaisia kerhoja. Yksi niistä on Arja Rainion ”Artistit”.

TEKSTI JA KUVAT: JUHANI VAHTOKARI

TIISTAIAAMUNA HUOMATAAN, että tänään on taas Se Päivä kun **Arja Rainion** vetämä ”Artistit” kokoaa kerholaiset siveltimiseen ja muine välineineen ensin kahville ja kuulumisille, sitten ohjattuun taiteen tekemiseen, ja lopulta omiin ja muiden julkisiin näyttelyihin, joissa vierailaan.

Kansallinen Senioriliitto on monen eläkeläisen säännöllinen ilonaihe. Liiton lähes 160 paikallisyhdistystä järjestävät, jos jonkinlaista virikkeellistä, mielenkiintoista toimintaa. Käydään retkillä, touhutaan tietokoneiden kanssa, keskustellaan, ylipäättään ollaan yhdessä ja samalla opitaan uusia asioita.

Kahvit kiehumään

Kaupungin varikko, jonka tiloissa artistien ateljee sijaitsee, on hiljainen. Pari traktoria taiteilee vasta sataneeseen lumeen suurten renkaiden jälkiä. Avain kääntyy lukossa. **Irma Oksala** ehtii paikalle ensimmäisenä. Hän laittaa kahvit tippumaan ja ottaa komeroista tarvittavat välineet, kattaa kupit ja kertoo samalla ikonimaalaus- ja keramiikkaharrastuksistaan.

– Kyllä sieltä pian kymmenkunta taiteilijaa tulee, hän sanoo.

Artistit työn touhussa

Pian ovi alkaakin käydä. Tervehdyksiä kuuluu eri puolilta. Värit ja paletit kaivetaan esiin, samalla kaikki tietävät odottaa erästä päivän kohokohtaa; kahvin tuoksu alkaa vaellella ateljeessa.

– No niin, laitetaanpa sitten herkkuja pöytään, sanoo jo kohta kymmenen vuotta kerhoa vetänyt Rainio taiteilijoilleen.

Joku on leiponut, joku tullut kaupan pullaosaston kautta. Kahvit kaadetaan ja artistit istahtavat samaan pöytään. Viriää keskustelu, joka ulottuu taiteesta aina yhteiskunnallisiin kysymyksiin, eläkeläisten veroprosenttiin ja lasten kasvatukseen asti.

– Kyllä me kahvin jälkeen maalaammekin”, nauraa Rainio, monet taidekurssit käynyt ja monet näyttelyt pitänyt. Kaupungin varikolle onkin muodostunut eräänlainen taiteilijayhdistys traktoreiden ja muiden kodin taiteilijayhdistyksen aikana pöydillä odottavat monet akvarellit, akryylityöt ja erikoisuutena keramiikkateokset. On impressionismia, ekspressionismia ja vaikka mitä. Maallikon mielestä monet työt eivät ehkä lainkaan **Picassoa** tai **Miroa**.

Näyttelyt keväisin

Kaikkien sosiaalisten kahvihetkien motivoima taiteellinen tulos on yleisön nähtävissä vuosittain Ylöjärven kirjaston näyttelytiloissa. Seinälle ripustettavien töiden synnyttäminen tapahtuu juuri näinä aikoina.

Kesken kahvittelun oveen koputetaan, ja sisään astuu varttunut herrasmies. Hän kysyy: ”Onko tämä se Senioreiden taidekerho?” Paljastuu, että kyseessä on **Reino Rehn**, joka harrastaa tietokoneavusteista taiteentekemistä. Hän esittelee kerholaisille kaksi hienoa työtä ja kertoo miten ne ovat syntyneet. Artistit saavat uuden jäsenen, joka tuo mukanaan lisää taiteellista tietoa. – Olen minä yhden työni myynyt, Rehn sanoo.

– Serkkuni osti sen viidellä markalla kun olin toisella

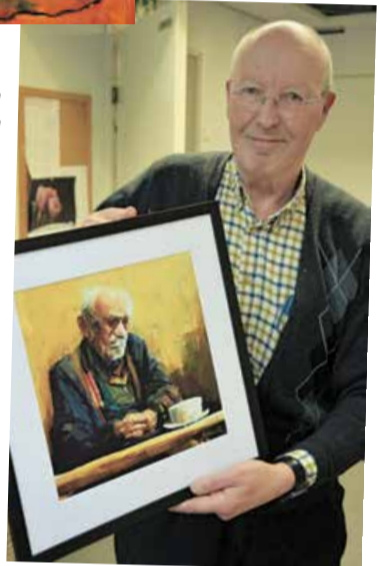


Kerhon vetäjän, Arja Rainion abstraktinen väri-iloittelu.



Irma Oksalan taideharrastuksiin kuuluvat niin keramiikkatyöt kuin ikonimaalauskin.

Ylöjärven Seniorien artistikerhon uusi jäsen ja uudenlainen tuote: tietokoneavusteisena tehtyä taidetta.



kymmenellä. On siinä vähän eroa viime aikojen uutisiin, joku sanoo. Hän tarkoittaa sir **Winston Churchillin** maalausta, joka myytiin äskettäin huutokaupassa hieman yli kahdeksalla miljoonalla eurolla.

Lopulta artistit ovat keskittyneinä töihinsä. Uusia töitä syntyy näyttelyyn ja omaksi iloksi. Tärkeintä on kuitenkin tuttuisten ystävien tapaaminen. Mikäpä sen voitaisi.

Mikä Unkaria vaivaa?

LÄNNEN LEMMIKISTÄ ONGELMALAPSEKSI



Pertti Torstila

”Komennus Budapestiin” kirja vie suurlähettiläs Pertti Torstilan johdolla aikamatkalle Unkariin.

TEKSTI: KARI MARTIALA

KUVAT: PERTTI TORSTILAN ARKISTO

PERTTI TORSTILALTA ilmestyi keväällä muistelmakirja ”Komennus Budapestiin” (Siltala, 3. painos).

– Se on kirja maasta, jonka olen oppinut kahden diplomaattisen komennuksen kautta tuntemaan perin pohjin. Unkari on nyt tapetilla monesta syystä: Se on EU-häirikkö, Ukrainan sodassa ”Venäjän ymmärtäjä” ja nyt myös Suomen Nato-sopimuksen kanssa kiemurteleva maa.

– Meillä on myös taustalla Suomen ja Unkarin pitkäaikainen ystävyysuhde, myyttinen tunne kielisukulaisuudesta. Suomalaisten kiinnostus Unkaria kohtaan on koko ajan vain kasvanut sinä aikana, kun kirjoitin kirjaa, hän kuvailee.

Torstila on ulkoministeriön entinen valtiosihteeri ja diplomaatin työskätkä on kertynyt 44 vuotta. Viimeinen suurlähettiläispostit oli Tukholmassa.

Hänen toimiessaan suurlähettiläänä Unkarissa 1990-luvulla, maasta tuli lännen lemmikki, koko keskeisen kommunismista vapautuneen Euroopan todellinen lokomotiivi. Peräti 60 prosenttia kaikista läntisistä teollisuusinvestoinneista tuli juuri Unkariin.

– Nyt erityisesti kymmenen viime vuoden aikana Unkarista on tullut Euroopan unionin häirikkö ja ongelmalapsi. Mistä tämä muutos johtuu, on kirjani kantava idea. Syyt löytyvät Unkarin viime vuosisadan historiasista ja siitä miksi **Orban** on saanut niin suuren vallan ja kansansa luottamuksen.

– Unkari on maantieteelliseltä sijainniltaan ja poliittiselta painoarvoltaan merkitykseltään paljon suurempi Euroopan tulevaisuutta pohdittaessa, kuin mitä maa on kokonsa ja väkilukunsa puolesta.

Torstila on kiertänyt kirjansa kanssa ympäri Suomea puhumassa Unkarin tilanteesta.

- **Paikallisyhdistykset.** Jos haluatte Pertti Torstilan kertomaan kokemuksistaan Unkarista jäsenistölle, voitte olla yhteydessä suoraan: pertti.torstila@gmail.com
- Puhetilaisuuksissa on mahdollisuus ostaa kirjaa hintaan 20€.

”Kirja on todellinen aarrearkku Unkarista kiinnostuneelle lukijalle”, Kulttuuritoimituksen kriitikko Jukka Ahtela kirjoittaa.

Kolmen piirin tapaaminen Turussa

Pirkanmaan, Satakunnan ja Varsinais-Suomen kansalliset senioripiirit kokoontuivat yhteiseen tapaamiseen Turun Messukeskukseen 12.10. 2022.

TEKSTI: AILA SEIKOLA

KUVAT: HARRI SEIKOLAVARSINAIS-SUOMEN SENIORIPIIRI

TILAISUUDEN ALUKSI Turun pormestari **Minna Arve** toi Turun kaupungin tervehdyksen. Muita esiintyjä olivat liikuntalääketieteen erikoislääkäri LT **Harri Helajärvi**, emeritusprofessori **Heikki Paloheimo** ja Turun piispa **Mari Leppänen**. Musiikkiesityksistä vastasivat juontajana toiminut Turun kansallisten seniorien puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja Turun konservatorion nuoret opiskelijat **Nora Karppanen** ja **Tigo Nguyen**. Senioriliiton terveiset ja tilannekatsauksen esitti varapuheenjohtaja **Paavo Peltosaari**.

Kaikissa puheenvuoroissa esiin nousi haasteellinen aika, jota elämme. Huomattavaa oli kuitenkin, että kaikki puhujat korostivat erityisesti sosiaalisten kontaktien merkitystä senioreille. Esiin nousi myös huoli nuor-

ten jaksamisesta, johon myös ylisukupolvisuudella voidaan vaikuttaa. Tärkeäksi todettiin myös kunnosta ja liikkumisesta huolehtiminen.

Lohdullisesti todettiin, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharrastus ja jo pienilläkin liikuntatottumusten muutoksilla saadaan ihmeitä aikaan. Piispa Mari Leppänen pohti erityisesti sitä minkälaiset asiat auttavat jaksamaan epävarmuuden keskellä. Lääkkeeksi hän mainitsi, että toivo auttaa jaksamaan ja jokaisen pitäisi pystyä pyytämään apua ja myös antamaan sitä tarvitseville. Tämän päivän termi on resilienssi, johon jokainen voi vaikuttaa mm. rajoittamalla uutisten seuraamista, löytämällä iloa tuottavia asioita ja olemalla yhteydessä ihmisiin, jotka tuottavat iloa.

Emeritusprofessori Heikki Paloheimo kävi alustuksessa läpi Euroopan epävarmaa tilannetta ja sen vaikutusta eläkeläisen elämään Suomessa. Hän käsitteli myös Suomen poliittista tilannetta ja tulevaa hallituksen muodostamista soteakaan unohtamatta.

Esitysten jälkeen Pirkanmaan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja **Rainer Hirvonen** toivotti Satakunnan ja Varsinais-Suomen kansallisten senioripiirien jäsenet tervetulleeksi Tampereelle Pirkanmaan kansallisen senioripiirin vieraaksi syksyllä 2023.

Tilaisuuden lopuksi Varsinais-Suomen senioripiirin puheenjohtaja **Arja Lystilä** esitti kiitokset osallistujille, esiintyjille ja tilaisuuden toteuttajille. Tilaisuus päätettiin *Varsinaissuomalaisten lauluun*.



Seniorit seuraavat tarkkaavaisesti mielenkiintoisia esityksiä.



Emeritusprofessori Heikki Paloheimon yhteiskunnallinen katsaus.



Turun piispa Mari Leppänen luo uskoa tulevaisuuteen.

Seniori-foorumi Vääksyssä

TEKSTI: MARTTI K. LEHTO

KUVAT: MERJA MÄKIMATTILA

ASIKKALAN KANSALLISET seniorit järjestivät lokakuussa Hämeen piirin seniorifoorumin Vääksyssä, uudessa seurakuntakodissa. Kunnanjohtaja **Rinna Ikola-Norrbackan** kerrottua, mitä on "Liikkuva Asikkala" aikuistenkannalta, puhui johtava ravitsemusterapeutti **Raisa Valve** ikäihmisen ravitsemuksesta.

Välipalana esitti Asikkalan senioreiden ryhmä poturrin "Iloinen isänmaa". Viimeisenä, muttei vähäisimpänä kertoi valmiusasiames **Esko Hakulinen** huoltovarmuudesta muuttuneissa oloissa. Mielenkiitaiset aiheet ja hyvät esiintyjät keräsivät runsaasti kiitosta.

Hyvän lounaan jälkeen lähtivät n. 60 osallistujaa hyvillä mielin kotiinsa.



Foorumi oli erittäin onnistunut tilaisuus ja luennoitsijoiden aiheet olivat todella mielenkiintoisia.

Ansiomerkit ja Ruhtinattaren teepöytä

TEKSTI JA KUVA: VELI-PEKKA VAHVASELKÄ

IMATRAN KANSALLISTEN seniorien joulujuhlissa 1. joulukuuta Imatran ortodoksikirkon seurakuntasalissa vietettiin ansiotuneiden jäsenten palkitsemisjuhlaa. Täpötäysi juhlasalillinen jäseniä sai lisäksi nauttia Ruhtinattaren teepöydän suolaisista ja makeista herkuista. Joulun sanomasta puhui Kaakkois-Suomen ortodoksiseurakunnan kirkkoherra **Timo Tynkky-nen**. Laulattamisesta vastasi kanttori **Jarmo Huttu**. Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhtamitalilla palkittiin Imatran yhdistyksen puheenjohtaja, liittovaltuuston jäsen ja piirihallituksen jäsen **Karin Ignatius** (vas.), yhdistyksen pitkäaikainen hallituksen jäsen ja kirjallisuuskerhon vetäjä **Väinö Huuskonen**. Molemmat palkittiin lisäksi kultaisella ansiomerkillä.

Imatran yhdistyksen pitkäaikainen taloudenhoitaja **Jarmo Semi** (4. vas.) palkittiin liiton 50-vuotisjuhla-

mitalilla. Kuvassa edessä keskellä vasemmalla oleva **Pirkko Jauho** sai kultaisen ansiomerkin. Hän on toiminut yhdistyksen taloudenhoitajana sekä piirin sihteerinä. **Irja Kärkkäinen** sai pronssisen ansiomerkin toimien yhdistyksen hallituksessa ja muistikerhon vetäjänä.

Marja-Leena Patrakalle ojennettiin kultainen ansiomerkki pitkäaikaisesta työstä vanhusten palvelutalolen muisti- ja ystäväkerhojen vetäjänä. **Teppo Seppänen** sai kultaisen ansiomerkin. Hän on toiminut Imatran yhdistyksen puheenjohtaja, piirihallituksessa ja liittovaltuustossa. Hopeisen ansiomerkin saivat **Jorma Ignatius** toiminnastaan yhdistyksen valokuvaajana sekä **Matti Salste**, joka on yhdistyksen hallituksen jäsen ja jumppakerhon vetäjä. Pronssinen ansiomerkki ojennettiin hallituksen jäsen **Seppo Heikkiselle**. Hopeisen ansiomerkin saivat lisäksi kuvasta puuttuvat pitkäaikaiset tilin- ja toiminnantarkastajat **Helena** ja **Juhani Kuparinen**.



Digiloikka Espoossa

Keski-Espoon seniorit ja Saarnilaakson koulun IT-luokka yhteistyössä.

TEKSTI JA KUVAT: TUULA NORDSTRÖM

DIGITALISOITUMINEN ON päivän sana. Älykännykkä on väline, jolla kaikki päivittäiset asiat hoituvat. Puhelin ei ole enää pelkästään puheluita ja viestejä varten. Se on pankki, lompakko, matkalippu, kartta ja kello. Sillä voi ilmoittautua erilaisiin senioritapahtumiin. Sinne voi ladata kaikenlaisia "appeja" mm. kauppojen kanta-asiakkuuksia. Sillä saa apua hätätilanteissa. Se on tietokone ja paljon, paljon muuta.

Seniorit ja digiaika

Me seniorit olemme ryhmä, joka koostuu hyvin eri ikäisistä ja eritaitoisista ihmisistä. Osalla, etenkin nuoremmilla on digitaidot hallussa. Osalla meistä on vaikeuksia ihan perusasioissa ja aika suuri joukko on vielä peruspuhelimen varassa. Tän karttuminen voi tuottaa vaikeuksia digitaidot omaavillekin. Nykynuoret melkein syntyvät "kännykkä" kädessä ja sisäistävät sen mahdollisuudet osaksi jokapäiväistä elämää.

Ajatus nuorten ja senioreiden yhteistyöstä sai syäyksen seuraavasta yksittäisestä tapahtumasta. Olin tekemässä töitä tietokoneella ja aivan yhtä äkkiä koneeni pimeni täysin. Jotain oli tehtävä ja soitin melkein naapurissa asuvalle yhdistyksemme sihteerialle, jonka tiesin hallitsevan atk-asioita. Pian hän saapui mukanaan 14-vuotias IT-painotteista luokkaa käyvä lapsenlapsensa Hermanni. Jotain ihmeellistä tapahtui, viidessä minuutissa tämä sai koneeni toimimaan. Aika uskomaton-

ta. Yhdistyksemme hallituksessa sai kannatusta ajatus digikerhomme ja digitaalisten nuorten yhteistyöstä. Otimme yhteyttä Saarnilaakson koulun IT-luokan opettajaan Jouni Kupiaseen, joka otti kopin asiasta.

H-hetki käynnistyi

Maanantaina 3.10. klo 17.30 olikin H-hetki. Kymmenkunta digikerholaista, kymmenen IT-luokkalaista ja heidän opettajansa koontuivat Saarnilaakson koulun auditoriossa. Oppilaat olivat tehneet PowerPoint esitykset IPodeille ja Anroid-puhelimille.

Ryhmä jakautui kahtia, "IPod laiset" siirtyivät medialuokkaan ja "Anroid laiset" jäivät auditorioon. Työtapa oli suunniteltu PowerPointin ja vierihoidon yhteistyönä tapahtuvaksi. Medialuokassa Roni, Sofia ja Sani perehdyttivät IPodia käyttäviä. Auditoriossa Sampo toimi koneenkäyttäjänä, Hermanni ja Einar opettajina ja muut oppilaat toimivat vierihoidajina. Keskityttiin älypuhelimien mahdollisuuksiin ja käyttöön. Lisättiin "appeja" ja tutustuttiin pikaisesti nettiselaimen käyttöön ja Google-kääntäjään.

Työ jatkui 31.10. Aiheena turvallisuusasiat ja osallistujia niin oppilaita kuin senioreita oli enemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Työryhmä Aaron, Willmer ja Felix, kaikki huippuosajia, perehdyttivät meidät digikerholaiset kalasteluhijauksiin, hujausviesteihin ja keinoihin tietoturvan parantamiseksi. Upeat PowerPointit, laaja tietämys ja hämmästyttävä esiintymistaito ihmetytti. Täytyy olla innostus asiaan, digitaidot hallussa ja innostava opettaja, joka saa oppilaansa uhraamaan vapaa-



Tällä porukalla aloitettiin.



Vierihoido paras tapa oppia

aikaansa senioreiden perehdyttämiseen älylaitteiden ominaisuuksiin ja käyttöön. Vierihoido oli huipussaan, jokaisen seniorin puhelin päivitettiin. Digikerholaiset olivat enemmän kuin tyytyväisiä. Paikalla olleilta senioreilta saatu palaute on positiivista. Tilaisuuden kulkua tarkkaavaisena seurannut opettaja Jouni Kupiainen saa olla ylpeä osaavista oppilaistaan. Hän totesikin, että nämä tilaisuudet ovat ainutlaatuisia ja oppilaille merkityksellisiä.

Seniorit kuntosalilla



Tiistiaamun kuntosaliryhmä, alhaalla oikealla Personal Trainer Nadine Johansson



Loppuvenyttelyä ei sovi unohtaa.

Loviisan senioreilla on ollut ohjattu kuntosalivuoro jo 15 vuotta.

TEKSTI JA KUVAT: IRMELI THOMASSON

ANNA HILTUNEN perusti seuran puheenjohtajakaudellaan Loviisan seniorien ensimmäisen kerhon, joka oli kuntokerho. Sen jälkeen on kerhoja tullut lisää ja nyt niitä on jo 9.

Loviisan seniorien kuntokerho aloitti heti myös kuntosalivuorot, alussa mukana oli noin kymmenen kävijää, mutta nyt jo kolmisenkymmentä.

Vuodesta 2010 lähtien **Eila Blomster** on ollut kuntokerhon vetäjä. Ainoastaan korona on aiheuttanut taukoa kuntosalivuoroihin.

Loviisan seniorit käyvät Gym Balancen ohjatuilla kuntosalivuoroilla, joita ohjaa nykyisin kuntosaliryttäjä ja Personal Trainer **Nadine Johansson**. Nadine tekee senioreille ohjelman aina muutamaksi viikoksi kerrallaan. Hän myös opettaa liikkeitä ja valvoo, että ne tehdään oikein.

Ohjattuja kuntosalivuoroja on kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja perjantaisin sekä lisäksi kumpanakin päivänä vielä kaksi vuoroa. Kaikki neljä vuoroa ovat Loviisan seniorien käytössä. Kuntosalikävijöistä lähes puolet käy kaksi kertaa viikossa. Useat senioreista ovat käyneet jo vuosia näillä ohjatuilla vuoroilla mm. **Anna Hiltunen**, joka aloitti 15 vuotta sitten käy edelleen.

Vanhimmat kuntosalikävijät ovat yli 85-vuotiaita. Kuntosaliharjoittelu on todettu tärkeäksi.

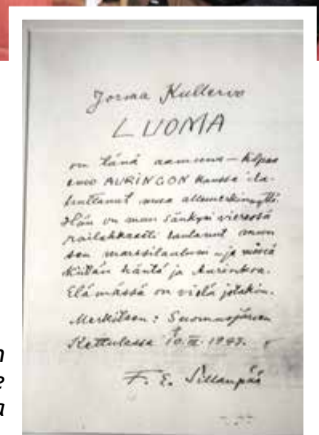
Karjalasta kajahtaa

TEKSTI: EEVA KOSKIMIES
KUVAT: JORMA LUOMA
LAPPEENRANNAN SENIORIT RY

LAPPEENRANNAN SENIORIT ry aloitti laulelmakerhon lokakuussa, kun saimme kerhon vetäjäksi **Jorma Luoman**, jo pikkupojasta lähtien ansioituneen laulajan, kuten **F. E. Sillanpään** Jormalle osoittamasta kiitoskirjeestä ilmenee. Jorman johdolla kokoonnumme kerran kuukaudessa laulamaan yhdessä tunnettuja sävelmiä.



Laulelmakerho kokoontuu.



F.E. Sillanpään Jorma Luomalle osoittama kiitoskirje.

Laulusta vireyttä seniorien arkeen



Turun kansallisten seniorien siipien suojassa toimii 40-henkinen sekakuoro, Kannelkuoro, joka juhlisti juuri 50 vuotista toimintaansa. Kuoro on myös Turun kaupungin kummikuoro ja esiintyy paljon erilaisissa juhlissa ja tilaisuuksissa.

Turkulainen Kannelkuoro tarjosi kuorolaulun ystäville nostalgisen ja monipuolinen kattauksen tuttuja sävelmiä vuosien varrelta kuoron 50-vuotisen toiminnan kunniaksi.

TEKSTI JA KUVAT: KARI KANTALAINEN

LOKAKUUN VIIMEISENÄ sunnuntaina turkulainen Kannelkuoro järjesti juhlakonsertin Tuomikirkkoseurakunnan juhlasalissa kuoron 50-vuotisen toiminnan kunniaksi.

Turun kansalliset seniorit yhdistyksen lehti-ilmoitus perustettavasta kuorosta lokakuussa 1972 houkutteli yhteen runsaslukuisen joukon laulajia.

Näin saatiin kokoon neljännen sekakuoro ja Kannelkuoro oli syntynyt. Laulajista moni oli harrastanut kuorolaulua jo ennen eläkeikää ja palava halu siihen oli edelleen tallella. Uuden seniorikuoron kehitys lähti no-

peasti lentoon, kun kuoroa ryhtyi johtamaan koko hankkeen alullepanija, Turkuun tuolloin hiljattain muutanut ammattitaitoinen ja kokenut kuoronjohtaja Irja Vermola.

Kuorolaulu on mukava ja tärkeä harrastus

Kannelkuoron omassa, entisen johtajan dir.mus **Arja Lylyn**, tekemässä kiitoslaulussa sanotaankin näin: "On kuoroharrastus verraton, sillä laulun lahjat vain on. Me laulusta saamme nautinnon, tää niin monesti koettu on".



Myös laulajat itse allekirjoittavat omien kokemustensa pohjalta useissa tutkimuksissa havaitut kuorolaulun myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Yhdessä musisointi, laulamalla tai soittamalla, virkistää mieltä. Yhdessäolo lisää yhteisöllisyyttä ja luo ystävyyssuhteita sekä me-hengen kokemuksia. Eikä siinä vielä kaikki, sillä tutkimusten mukaan laulaminen vilkastuttaa muun muassa myös aineenvaihduntaa ja verenkiertoa sekä parantaa vartalonhallintaa ja hengitystekniikkaa.

Tänä päivänä Kannelkuoro, joka on myös Turun kaupungin kummikuoro, on noin 40 henkinen sekakuoro ja sen johtajana toimii kanttori ja musiikkipedagogi (AMK) **Tiina Lustig**.

Kannelkuoron taustayhteisö Turun kansalliset seniorit ry tarjoaa Senioritalo Yrjänässä ikäihmisille runsaasti yhteisiä kohtaamisia, elämyksiä ja monipuolista harrastustoimintaa kerhoissa, SenioriJelpin digi-, terveys- ja hyvinvointineuvontaa sekä järjestää teatteri- ja muuta kulttuurimatkoja.

Tämän syksyn uutuuksia on muun muassa laulelmiin ja tarinointiin keskittyvä noin kerran kuukaudessa pidettävä *Yrjänä soi ja tarinoi* -tapahtuma.

Kirkkopyhä Kokkolassa



Vikströmin saarna on luettavissa kokonaisuudessaan sivuilla 18-19.

Pohjanmaan kansallisen senioripiirin kirkkopyhää vietettiin lokakuun viimeisenä sunnuntaina Kokkolassa.

TEKSTI: TAIJA HAKOLA
KUVA: PENTTI MÄENPÄÄ

JUMALANPALVELUS OLI Kaarlelan keskiaikaisessa kirkossa, joka on rakennettu noin vuonna 1460. Kirkkoa on vuosisatojen kuluessa kunnostettu useaan kertaan, viimeksi 2019. Kirkon saarnatuoli on Suomen vanhimpia. Sen toi Ruotsista mukanaan kirkkoherra **Jacob Skepperus** astuessaan virkaansa 1622.

Messussa saarnan piti emeritus arkkipiispa **John Vikström** ja liturgina toimi kirkkoherra **Jouni Sirviö**. Senioreita oli paikalla koko laajan Pohjanmaan senioripiirin alueelta. Jälleen voitiin todeta, että saimme paljon hyviä eväitä mukaamme elämän matkalle.



Kuvat Kaarlelan kirkosta.

Kirkon viereisessä seurakuntakeskuksessa nautitun hyvän ja monipuolisen lounaan jälkeen vietimme pienen ohjelmallisen juhlahetken. Myös arkkipiispa muisteli nuoruuttaan Kokkolassa sekä mielenkiintoisia tapahtumia ja tapahtumia virkakaudellaan.

Miten maatalous nykyisin pärjää ja menestyy

Kolmen hollolalaisen tilan omistajat kävivät esittelemässä toimintaansa senioreille. Maatalouden nykytilanne avautui kertaheitolla.

TEKSTI: SINIKKA VILEN
KUVAT: MAURI KALIMA

INFO TOTEUTETTIIN Sovituksen kirkon tiloissa lokakuun lounastapaamisen yhteydessä. Huljalan Tupalan tilalta **Laura Hämäläinen**, Kinnarin tilalta **Terhi** ja **Teemu Kinnari** ja Niipalan tilalta **Mikko Niipala** kertoivat mitä kaikkea heidän vanhoilla sukutiloillaan on pärjäämisen ja menestymisen ylläpitämiseksi tehty.

Lähiruoka on nykyisessä maailman tilanteessamme erittäin merkityksellistä. Lähiruokaan liittyy olennaisesti lyhyet jakeluketjut, toimivat maantieteelliset ja sosiaaliset yhteydet.



Terhi Kinnari ja rapean rouskuvat piparkakut.

Uudenlaisia myynti- ja jakelualustoja

Yrittäjien omien myyntipisteiden ohessa on myös paikallisilla ruokakaupoilla tätä nykyä jo hyvät pientuottajien tuotevalikoimat. Näin on myös lähiruokaan erikoistuneilla niin pienillä kuin isoillakin kotimaisilla kauppaetuilla.

Korona-aika vaikutti positiivisesti nettikaupan suosioon myös lähiruokan hankinnassa. REKO (Reilua kuluttamista) -renkaat ovat toimivia lähiruokan myynti- ja jakelualustoja. Renkaat toimivat Facebookin suljetuissa ryhmissä, joissa tilauksista ja niiden toimitustavoista sovitaan.

Kolme uuden ajan tilaa

Huljalan Tupalan tilalla tuotetaan mm. kyytön lihaa, öljyhampun siementä, härkäpapua ja luomuvihanneksia. Talon aurinkoinen emäntä Laura Hämäläinen sanoo kaupan käynnin onnistuvan pihapiiriin myyntitilasta aina silloin, kun he ovat paikalla. Lähiruokan tuottamisen ohella ovat Hämäläiset itse innokkaita maatalouden puolesta puhujia, Maatalouden nykytilanne avautui kertaheitolla, ja tila on elävä esimerkki maatalouden eteen tehdystä työstä.

Kinnarin tilan pääpaino on tätä nykyä viljan tuottamisessa ja sen jalostamisessa. Tilalla kasvatetaan kauraa, joista ammattitaidolla jauhettu jauho ja herkulliset kaurahiutaleet ovat jo laajalti saatavilla. Kinnarin tilan energinen isäntäpari on muuttanut tilan tuotannon ja toiminnan vastaamaan nykypäivän tarpeisiin. Tila- ja nettimyymälästä pystyy hankkimaan kätevästi tarvikkeita omaan talouteen sekä muun muassa tuliaisit ja liikelahjat.

Niipalan tila on esimerkki uuden ajan yhteisöllisestä maaseutukeskittymästä. Monimuotoinen luomutila, jolta saa myös juhla-, kokous-, ja majoitustiloja maukkaine ateriapalveluineen. Tämä on edellyttänyt rakennusten käyttötarkoitusten muuntaa sekä uuden rakentamista. Tila tuottaa myös monenlaisia kasviksia, jotka myydään sato-osuuksina lähitieneen asukkaalle, paljasti Niipalan isäntä senioreille. Vaikuttavia tila- ja tuotantomuutoksia on tehty myös Niipalassa.

Mikko Niipala esitteli ansiokkaasti uuden ajan yhteisöllisen maaseutukeskittymän toimintoja

Tilaisuuden alussa saivat seniorit suunsa makeaksi Kinnarin tilalta Terhin tuomilla rapean rouskuvilla piparkakuilla

Kinnarin tilan energinen isäntäpari on päivittänyt tuotantoaan nykypäivän tarpeita vastaavaksi

Laura Hämäläinen esitteli Huljalan Tupalan kuulumiset ja painotti toimenpiteitä, joita kannattava maataloustuotanto edellyttää



Terhi ja Teemu Kinnari

Kuhmoisissa kävi kesällä kuhina

Kuhmoisten Seniorien kesäkauden avasi toukokuun lopulla pidetty liikuntapäivä Haukkasalossa, kunnan komeimmalla saarella.

Toukokuinen Haukkasalon ulkoilupäivä.



TEKSTI: MIKKO SINKO
KUVAT: ERKKI HÄKKINEN

TOUKOKUISEN TAPAHTUMAN järjestelyistä vastasi superaktiivinen urheiluseura Haukkasalon Uuras. Osallistujia oli reilut 20.

Kesäkuussa olimme mukana kahdessa isossa tapahtumassa. "Kiepsaus kesään" on Kuhmoisten Yrittäjien järjestämä perinteinen toritapahtuma. Seniorit ideoivat ja puuhasivat "Järjestötuvan" kunnan kulttuurikeskukseen Kuhmolaan. Sen ajatuksena oli lisätä yhdistysten keskinäistä yhteistoimintaa ja luoda foorumi, jolla ne pääsevät esittelemään itseään suurelle yleisölle.

Viikkoa myöhemmin toteutimme perinteisen kirkkopyhän yhdessä Kuhmoisten vapaa-ajan asukkaiden kanssa, teemana kansanlaulumessu. Kesäkuun koristellusta kauniista kirkkosalista väki siirtyi Seurakuntakotiin, josta kohta kaikui riemukas yhteislaulu. Kaikille avoin tapahtuma veti satakunta osallistujaa.

Heinä-elokuulta mainittakoon kaksi hautausmaakierrosta jäsenemme, kotiseutuneuvos **Seppo Unnaslahden** opastuksessa. Papinsaaren kaunis hautausmaa, muinainen uhrilehto, on ehtymättömien tarinoiden lähde. Nämä jokakesäiset teemalliset kierrokset ovat avoimia kaikille. Niihin on osallistunut 50-100 henkeä.

Yhteislaulutilaisuus houkutteli 80 osallistujaa

Elokuun alussa kourallinen hellettä uhmaavia jäseniämme harjoitteli mölkyä, pentankkia ja frisbee-kiekon heittämistä Kuhmoisten urheilukentällä. Viikkoa myöhemmin harrasti laulua melkoisesti suurempi joukko. Seniorien ja Kuhmoisten Pelimannien yhteislaulutilaisuus Luonnonkauniissa Kalholanniemen Kesäteatterissa houkutteli 80 osallistujaa.

Kuun puolivälissä kokoonnuttiin Vanha-Puolamäen perinnetaloon. Siellä saimme ajankohtaista tietoa kolmelta kutsuvieraaltamme kunkin edustamalta alueelta: veteraanien perinnön säilyttämisestä, valtakunnan politiikasta ja Kuhmoisten kunnan kuulumisista. Kuulijoita oli kolmisenkymmentä.

Suomen luonnonpäivänä 27.8. saimme vieraita. Hollolan Seniorit tekivät retken Kuhmoisiin. Yhteisen lounaan jälkeisen kiertoajelun pääjohde oli Kuhmoisten Linnavuori. Siellä osallistuimme kolmen kuhmoislaisyhdistyksen järjestämään yleisötapahtumaan, jossa itse linnanherra raotti meille esihistoriallisen Linnavuoren mysteeria.

Elo-syyskuun vaihteessa käytiin vielä tutustumassa kahteen erityyppiseen puutarhaan, kummallakin retkellä oli noin 30 jäsentä. Siihen päättyi vilkas kesäkausi, mutta mukava meininki ja positiivinen pohina yhdistyksessämme jatkuu. Aiemmin tänä vuonna Senioriliitolta saamamme kunniamaininta aktiivisesta yhdistystoiminnasta ei tullut perusteettomasti!



Seniorien ja Kuhmoisten Pelimannien yhteislaulutilaisuus Luonnonkauniissa Kalholanniemen Kesäteatterissa houkutteli mukaan 80 osallistujaa.

EVERSTI (EVP.) ANTTI HARTIKAINEN IMATRALLA

Suomalainen EU:n Ukrainan neuvonanto-osaston johdossa

Imatran kansallisten seniorien ylimääräisessä kuukausikokouksessa 21.10. kuultiin sota-utisista poikkeavaa tietoa Ukrainan tilanteesta, kun EU:n Ukrainan neuvonanto-osaston päällikkö, Rajavartiolaitoksen eversti (evp.) Antti Hartikainen esitelmöi operaation toiminnasta, Ukrainan sisäisistä ongelmista ja tulevaisuuden näkymistä.

TEKSTI JA KUVA: V-P. VAHVASELKÄ
IMATRAN KANSALLISET SENIORIT

ENSIMMÄISEN JULKISEN luentonsa Suomessa pitäneen Hartikaisen esitys Ukrainan sisäisestä tilanteesta oli varsin ankea, mutta ei suinkaan toivoton. Sotaan joutunut kansakunta elää poikkeusoloissa. EU:n neuvonanto-osaston tehtävänä on koko valtionhallinnon 13 sisäisen turvallisuuden sektorilla toimivien kumppaneiden kanssa yhteistyössä opastaa ja neuvoa strategisissa asioissa, koulutuskeskusteluissa sekä paikallisten ja kansainvälisten toimijoiden yhteistyön kehittämisessä.

- Tehtävät ovat haasteellisia, mutta työtä tehdään niiden voittamiseksi ja kansakunnan tilan parantamiseksi, Hartikainen korosti. Neuvonanto-osaston pääesikunta on Kiovassa, kenttätoimistot ovat Odessassa ja Lvivissä. Kaikkiaan osastossa työskentelee nyt 300 ihmistä, joista puolet on EU:n 24:stä jäsenmaasta ja loput ukrainalaisia. Vuosibudjetti on 30 miljoonaa euroa.

Ukrainan talous on romahtanut

Hartikaisen mukaan Ukrainan talous on romahtanut. Merkittävä osa suurista teollisuuslaitoksista on jäänyt Venäjän miehittämille alueille, ja sodan aiheuttamat tuhot ovat muutenkin teollisuudelle suuret. Materiaaleista, raaka-aineista ja työtekijöistä on pulaa. Maatalous on kokenut valtavia menetyksiä.

Venäjän miehittämät alueet Kaakkois-Ukrainassa ovat olleet Ukrainan viljavaa maatalousmaata. Muikin maatalous on kärsinyt muun muassa miinoitteiden, räjähtämättömien ammusten ja jatkuvan sotatoimien kohteeksi joutumisen uhan vuoksi. Odessassa satamat ovat tilapäissopimuksella auki, mutta kuljetukselliset ongelmat haittaavat niiden käyttöä ja satamien sulkemishuha on olemassa.

Ukrainan talouden heikkoa tilaa kuvaa se, että maa tarvitsee joka kuukausi 5 miljardia euroa tukea toimintojen ylläpitämiseksi. Kansainvälisen tuen turvin virkamiesten palkat ja eläkkeet pystytään maksamaan.

Sodan arvaamattomuutta kuvastaa Hartikaisen mukaan se, että osalla Ukrainan takaisin valtaamilla alueilla on todettu tyytymättömyyttä ihmisten keskuudessa sen vuoksi, ettei Ukraina ole pystynyt riittävän nopeasti palauttamaan tarvittavia palveluja kuten sähkön, kaasun ja veden jakelua. Jos näin on onnistuttu tekemään, väestöllä ei ole varaa maksaa näistä palveluista. Osin tyytymättömyys heijastuu siitä, että Venäjän hallinnassa väestön brutaalista kohtelusta huolimatta edellämäinuita palveluista ei peritty maksua.

Korruptio ja luottamuspuola

Korruptio on **Antti Hartikaisen** mukaan yhteiskunnan merkittävä ongelma. Ihmisten luottamus, ehkä tästä johtuen, viranomaisiin on alhainen. Sen korjaamisessa on iso työmaa. Ukraina on suuri maa ja virastotkin ovat suuria. Jonkinlaisen viranomaismittakaavan antaa se, että poliiseja on maassa 165 000 (Suomessa n. 7500) ja syyttäjiäkin noin 10 000 (Suomessa yli 400).

Vaikka maata pommitetaan, suurissa kaupungeissa ei päällisin puolin näytä siltä, eikä ihmisillä ole välttämättä selkeää kuvaa, että jossakin osassa maata soditaan aktiivisesti. Kuitenkin esimerkiksi kaupunkien laitamilla on tarkastuspisteitä ja keskeisillä paikoilla panssariesteitä. Itäisessä Ukrainassa ja juuri vapautetuilla alueilla on pulaa ruoasta, vedestä ja lääkkeistä. Kaikkialla Ukrainassa ravintolat ja kaupat menevät kiinni klo 20 ja yöllä on ulkonaliikkumiskielto. Koulut voivat toimia, jos niillä on väestönsuojat. Muuten ollaan etäopetuksessa.

Ilmahälytykset ovat Kiovassakin haitta. Päivässä voi joutua olemaan pommisuojaan jopa 3-5 tuntia.

Haasteet ja mahdollisuudet

Yhteiskunnan haasteista Hartikainen mainitsi ensimmäisenä Venäjän kanssa yhteistyötä tehneiden ihmisten kohtelun, talven yli selviäminen, jälleenrakentaminen sekä maahan jääneet miinat ja räjähtämättömät amukset. Räjähteiden korjaaminen on jopa vuosikymmeniä vaativa työ. Vähäpätöinen ongelma ei ole myös suhteiden hoito Venäjällä asuvien sukulaisten kanssa sodan jälkeen.

Mahdollisuuksista Antti Hartikainen mainitsi Ukrainan kansan lujan puolustustahdon. EU-integraatio on



EU:n neuvonanto-osaston päällikkö Antti Hartikaisen (vas.) Ukrainakesitys kiinnosti kuulijoita Imatran yhdistyksen jäsenistöä laajemminkin. Imatralla Rajakoulun johtajana toiminut eversti (evp.) Reijo Jantunen oli tullut Savonlinnan Kerimäeltä kuulemaan ja tapaamaan kollegaansa.

myös tulevaisuuden merkittävä mahdollisuus. Maassa on hyvin koulutettu virkamieskunta ja kansalla hyvä innovaatiokyky. Sodan jälkeiset investoinnit ja länsimainen tuki tuovat mahdollisuuksia.

Ukrainan sodan puitteissa on Antti Hartikaisen mukaan noussut esille asioita, joista Suomenkin on syytä ottaa oppia.

Heinäkuusta 2019 lähtien EU-operaation johdossa toimineella Antti Hartikaisella on aikaisempaa työkokemusta Ukrainassa. Vuosina 2005-2007 hän toimi EU:n Moldovan-Ukrainan rajaturvallisuusoperaation apulaispäällikkönä Odessassa. Hänellä on lisäksi kokemusta kansainvälisistä tehtävistä Libyassa, Armenissa ja Georgiassa.

Anna-Leena Hartiala Lahden seniorien johtoon

Lahden Kansallisia Senioreja lähes 18 vuotta johtanut Seppo Toivonen väistyy helpotuksesta huokaisten
- Uusi puheenjohtaja Anna-Leena Hartiala on paluumuuttaja.

TEKSTI: LEENA SORVALI
KUVAT ERKKI VIRTANEN

UUDESTA 2005 Lahden Kansallisia Senioreja puheenjohtajana luotsannut **Seppo Toivonen** siirtyi sivuun varmaan helpotuksesta huokaisten 14.11. kun uudeksi puheenjohtajaksi löydettiin ja yksimielisesti valittiin **Anna-Leena Hartiala**.

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

- 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 solahduttanut sujuvasti kaupunkiin.

Viime keväänä Anna-Leena liittyi Lahden Kansallisiin Senioreihin. Ensin hän meni mukaan englanninkielisen keskustelukerhoon, jossa viihtyi hyvin. Katseltuaan tar-



Lahden Kansallisten Seniorien hallituksen jäseniksi valittiin kuvassa vasemmalla Eila Lindström, Marketta Iso-Kuortti, Henna Kämäri, Anna-Leena Hartiala, Kari Väihkönen, Markku Lindfors, Kaarina Pekkanen ja Ari Toivonen. Kuvasta puuttuu Tuija Böss.

kemmin yhdistyksen toimintaohjelmaa ja kerhotarjontaa, hän huomasi paljon muitakin kiinnostavia osallistumismahdollisuuksia ja sanoi, että voisipa itsekkin kantaa kortensa kekoon.

- Autan mielelläni, missä tarvitaan, hallituksessakin, jos sinne kelpaan, Anna-Leena lupasi.

Lahden Kansalliset Seniorit ry on perustettu 6.9.1971 ja vietti 50-vuotishuolion koronan takia pienesti viime vuonna. Lahden Kansalliset Seniorit on Kansallisen senioriliiton vanhin jäsenyhdistys.



Uusi puheenjohtaja Anna-Leena Hartiala kiittää luottamuksesta ja sanoo, että yhteistyö on voimaa.

Tarinoita vanhenemisesta

LEENA SORVALIN uutuuskirja *Mummo ilman rajoja* sisältää tarinoita ja mietteitä vanhenemisestä. Hän sanoo, ettei tunnista tai halua tunnistaa ikä- tai muita-kaan rajoja.

- En ole pullantuoksuinen mummo, eikä minulla ei ole lapsenlapsia, vaikka sellaisista aikanaan haaveilinkin. Olen leskeksi jäänyt sinkku ja sinnittelen pienellä eläkkeelläni, mutta olen päättänyt, että se mitä loppuelämässä teen, sen pitää olla kivaa. Eihän se tietenkään aina kivaa ole, mutta siihen voi pyrkiä. Voi siivota, vaikka kruunu päässä, Sorvali sanoo.

Kirjassaan hän kertoo yksin jäämisen ja ikääntymisen ilmiöistä ja tuntemuksista, unelmista, peloista, pettymyksistä, iloista ja suruista.

- Kuva, jonka näen peilistä, ei ole minun kuvani. En tunne itseäni niin vanhaksi kuin naama näyttää. Jos Jumalan on annettava naiselle ryppyjä, niin miksei niitä voisi sijoittaa jonkin muualle kuin naamaan?

Kirjaa saa tilauksesta suoraan kustantajalta www.bod.fi sekä kirjaja-netti-kaupoista.



Tuusulan senioreille kunnia- puheenjohtaja ja kunniajäsen

Tuusulan seniorit nimesi syyskokouksessaan kunniapuheenjohtajakseen Kari Halmen ja kunniajäsenekseen Maija Heikkilän.

TEKSTI JA KUVA: TUULIKKI PETÄJÄNIEMI

MUUTETTUAAN TUUSULAAN vuonna 2007 **Kari Halme** löysi senioreista monipuolista toimintaa ja mahdollisuuden tutustua paikkakuntaan ja ihmisiin. Projekti-insinööriä työssä tehnyt Halme valittiin pian yhdistyksen hallitukseen ja vuosiksi 2010 - 2018 sen puheenjohtajaksi. Yhdeksän puheenjohtajavuoden ja lisähallitusvuosien ohella Halme on vetänyt kävelykerhoa ja toiminut yhdistyksen matkavastaavana.

Maija Heikkilä liittyi Tuusulan senioreihin vuonna 1992 eli 30 vuotta sitten. Rakennuttaja-asiamiehenä työskennellyt Heikkilä on toiminut yhdistyksen hallituksessa yhteensä 19 vuotta, niistä pari vuotta hallituksen varapuheenjohtajana, sekä vetänyt joitakin vuosia muistikerhoa.

Senioritoiminnassa kaikkein tärkeimpiä ovat Heikkilän mielestä ystävät. Todellinen henkireikä hänelle on senioreiden kulttuuritoiminta, joka tarjoaa mahdollisuuden lähteä Helsinkiin tai muualle konserttiin tai teatteriin. Joulujuhlat ovat myös lämmittäneet mieltä eten-

kin sen vuoksi, että siellä on hänen, entisen kilpatanssijan pyynnöstä lopuksi myös tanssittu.

Heikkilä on 94 vuoden iästään huolimatta opetellut ennakkoluulottomasti hyödyntämään tietotekniikkaa. Hän on osallistunut aktiivisesti yhdistyksen etäkokouksiin Teams`in kautta ja esittänyt niissäkin teräviä kysymyksiä.

Halme arvostaa senioreiden kuukausitapaamisten kiinnostavia puhujia sekä yhdistyksen kautta saamiaan vaikuttamismahdollisuuksia Tuusulan kunnan Ikäihmisten neuvostossa ja Uudenmaan kansallisessa senioripiirissä. Suuri muutos toiminnassa on ollut jäsenmäärän kasvu yli 200 jäsenen yhdistykseksi.

Kunniapuheenjohtajanakin Halmetta kiinnostaa eri tilaisuuksien ja matkojen järjestäminen. Jäsenkyselyt antavat kaikille senioreille mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan, mutta Halme toivoisi heiltä muutoinkin aktiivisempaa osallistumista yhdistyksen kehittämiseen. Tuusulan kunta saa Halmelta erityiskiitoksen Mäntymäen kokoustilasta ja eläkeläisjärjestöjen vuosiaavustuksista.



Kari Halme ja Maija Heikkilä.

Ei ihan tavallinen huolto- aseman parlamentti

Järvenpään kansallisten senioreiden yhteiskuntakerho on ”harmaiden panttereiden” lauma. Se kokoontuu kerran kuussa kuulemaan asiantuntija alustuksia maailmaa ja kotinurkkiakin koskevista asioista.

TEKSTI: LARS-ERIK WILSKMAN

KUVA: TUULA TÖRMÄNEN

JÄRVENPÄÄN KANSALLISET SENIORIT RY.

KESKUSTELU ON senioreiden tapaan asiantuntevaa, sivistynyttä ja vilkasta. Yhteiskuntakerhosta on muodostunut pikkuinen kilpailija perinteisille kuukausikouksille, joissa kuitenkin on monikertainen osanottaja määrä ja laajempi aiheiden kirjo.

Usein kerhot pakkaavat osallistujien puolesta jakautumaan sukupuolen mukaan, onneksi yhteiskuntaker-

hossamme tämä on vältetty. Miehiä ja naisia käy alustuksia kuulemassa ja keskustelemassa ja niistä keskustelemassa tasapäisesti. Alustaja ja aihevalinnoissa on pyritty tasa-arvon toteuttamiseen myös niissä.

Tällä kuluvalle kaudella olemme kuunnelleet kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Petri Graeffea**, eduskuntaryhmän puheenjohtaja **Kai Mykkästä**, maahanmuuttajatyön erityisasiantuntija **Arja Loimaa**, hyvinvointialueen hallituksen puheenjohtaja **Helena Perttua**, emeritus pelastusylijohtaja **Pentti Partasta**, professori **Tapio Bergholmia**, tohtori **Riku Keski-Rauskaa** ja välipalan tämän kirjoittajaa.

Olemme kuulleet asiaa kaupungista, ulkopoliitikasta, kotouttamistoimista, hyvinvointialueesta, Nordekan historian historiasta, Saksan politiikan kentästä ja suomet-

Järvenpään senioreita Porvoon retkellä lokakuussa 2021.



tumisesta. Tätä kirjoitettaessa valmistaudumme kuulemaan seurakuntavaalien jälkitunnellissa kirkkovaltuuston vpj. **Pekka Virkkiä** sekä kirkkovaltuuston ja kaupunginvaltuuston jäsentä **Esko Lappalaista**. Heidän aiheenaan on seurakunnan rooli palvelujen tuottajana hyvinvointialue ympäristössä.

Loviisan seniorien poncho-projekti

Poncho-projekti käynnistyi ”Vie vanhus ulos”-kampanjan myötä.

TEKSTI JA

KUVAT: IRMELI THOMASSON

LOVIISAN SENIOREIDEN ulkoiluystävä ovat olleet jo vuosia mukana valtakunnallisessa Vie vanhus ulos-kampanjassa. Tänä vuonna seura palkittiin jaksavana järjestönä, mutta se on ollut muutamana aikaisempina vuotena olleet paras yhteisöseura.

Pyörätuolivanhuksia ulkoilutettaessa todettiin, että lämmin vaatetus on tärkeä. Sopivan pyörätuolivaatetuksen puuttuessa seniorit päättivät tehdä ulkoilua varten ponchot, jotka on helppo pukea päälle sekä suojaavat kylmältä ja tuulelta.

Tarkoitukseen löytyi sopiva ulkoilukangas ja Aktiasäätiö avusti kankaiden hankinnassa. Kaavat saatiin helmikuussa 2020 ja työ saattoi alkaa. Talkooryhmä aloitti kankaiden leikkaamisen ja ompelutyön. Siihen tarvittiin monia käsipareja.

Syksyllä 2020 oli jo 17 ulkoiluponchoa jalkapusseineen valmiina ja ne jaettiin paikallisiin hoivakoteihin vanhusten ulkoiluttamista varten.

Projekti jatkui. Ponchoja tehtiin lisää maaliskuussa 2022 kolmeen uuteen hoivakotiin. Kangasta jäi vielä jäljelle ja viimeiset 6 vaatekertaa valmistuivat lokakuussa 2022 ja ne tullaan jakamaan tarvitseville hoivakodeille. Kaikkiaan on tehty 26 ponchosettiä, joka on talkoolaisilta hieno saavutus.

Ahkeran talkooporukan päättäjät pidettiin marraskuussa Bistro&Butik Kronanissa ruokailun merkeissä. Viimeiset ponchot olivat nyt näytillä. Projekti päättyi mutta vanhusten ulkoiluttaminen jatkuu.

Loviisan senioreiden ystäväkerholla on Loviisan kaupungin kouluttamia ulkoiluystäviä. Ulkoiluystävät käyvät ulkoiluttamassa hoivakotien vanhuksia. Ystäväkerho kokoontuu joka toisen viikon perjantaina klo 10-11 Espinadin ystävätuovassa. Kerhoa vetää **Sonja Korjus**, joka toivoo lisää ystäväkerholaisia.



Koko poncho-projektin talkooporukka ja osalla uudet ponchot päällä vasemmalta oikealla: Heini Vikström, Sinikka Jokinen, Kirsti Väkevä, Tarja Seppälä, Sonja Korjus, Tuija Lindholm ja Merja Hämäläinen.



Tästä se alkoi.



Asahi on seisten tehtävää suomalaista terveysliikuntaa.

Asahi - ELOA JA ILOA ELÄKEPÄIVIIN

Turun seniorien kotipesässä, Senioritalo Yrjänässä, on tarjolla runsaasti ohjelmaa sekä harrastusmahdollisuuksia, siis eloa ja iloa senioreille eläkepäiviin.

TEKSTI JA KUVA: KARI KANTALAINEN

YRJÄNÄSSÄ TOIMII jo parikymmentä kerhoa ja opintopiiriä, joiden kautta löytyy virikkeitä arkeen ja mielen hyvinvointiin

Tänä syksynä perustettiin uusi henkistä hyvinvointia ja leppoisaa terveysliikuntaa edistävä harrastus - Asahi-ryhmä.

Asahi on seisten tehtävää suomalaista terveysliikuntaa, joka sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta. Liikkeet ovat rauhallisia ja voit tehdä niitä omaan hengityksesi tahtiin. Asahi lievittää selän ja niska-hartiaseudun kipuja, parantaa tasapainoa, lisää liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia koko kehossa.

Ryhmä veti mukaansa heti runsas 20 senioria ja osallistuminen on helppoa: tarvitaan vain mukavat, joustavat vaatteet, joko paljaat jalat tai liukumattomat sukat/tossut ja halutessasi vesipullon.

Asahi-ryhmä kokoontuu maanantaisin ja sen vetäjänä toimii koulutettu ammattiohjaaja, ”lempään liikunnan lähettiläs” **Minna Kuusisto**.

Yhteystiedot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta turku.senioryhdistys.fi

Seniorit ovat sote-uudistuksen voimavara

- Seniorit tekevät toiminnallaan ennalta ehkäisevää työtä ja ovat sote-uudistuksen voimavara, Sote-aluekoordinaattori Piia Astila sanoo.

TEKSTI JA KUVA: MARJA-LEENA RUOSTESAARI

KUKAAN EI tänä päivänä ole voinut välttyä ajankohdaiselta aiheelta: SOTE-uudistus. Niinpä mekin, Salon kansalliset seniorit, kutsuimme kokouksemme THL:n Varsinais-Suomen yhteistyöalueen aluekoordinaattori **Piia Astilan** selventämään uudistuksen kiemuroita. Hän esitteli tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelmaa ja sen toteuttamishankkeita. Tiedonhaluisia senioreita oli paikalla toista sataa tenttaamassa luennoitsijaa.

- Tämä on iso muutos ja vaatii meiltä kaikilta asennemuutosta ja omaa aktiivisuutta. Te, seniorit, teette monipuolisella harrastustoiminnallanne ennalta ehkäisevää työtä, olette voimavara ja asiakaspalelukupokoinaisuus, joka huomioidaan uudistuksessa, Astila sanoi.

Lisäksi Astila painotti ikäihmisten harrastusten, oman kunnan ylläpitämisen ja yleensä osallistumisen merkitystä kokonaisuhyvinvoinnille mielekkään arjen tavoittelussa. Tämähän me seniorit tiedämme, mutta miten tässä uudistuneessa järjestelmässä löydämme apua, kun sitä tarvitsemme? Tavoitteenahan on, että uudistus "parantaa palveluiden yhdenvertaista saatavuutta, oikea-aikaisuutta ja jatkuvuutta".

Kovasti herättivät keskustelua Astilan kuvaamat uudistuksen tavoiteohjelman asiakaslähtöisyyden parantamiseksi tehtävät toimenpiteet: digi- ja mobiilipalveluiden lisääminen, viikonloppu- ja iltavastaanottojen järjestäminen sekä matalan kynnyksen palvelupistei-

den avaaminen. Omalääkäri-järjestelmääkin kaivattiin takaisin. "Eteneekö potilas taudin vai systeemin mukaan?" kysyttiin.

Erityisesti meitä kiinnostivat ikäohjelma, omaishoito, palveluiden saanti ja se, toteutuuko tavoiteltu yhdenvertainen, yhdeltä luukulta terveyspalvelut tarjoava Suomi. Vahvistuuko meidän luottamuksemme julkisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin, kuten uudistuksen pyrkimys on?

Suomi on jaettu ensi vuoden alusta lähtien 21 hyvinvointialueeseen, joiden vastuulle siirtyvät kunnilta sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestäminen. Salo kuuluu Varsinais-Suomen alueeseen.

Paljon jäi kysymyksiä, mutta lisätietoa löydämme netistä: <https://soteuudistus.fi>, <https://stm.fi> (Googlaa THL)

Kehittämishojelman päätavoitteet

1. Palveluiden yhdenvertainen saatavuus
2. Toiminnan painotuksen siirtäminen ehkäisevään ja ennakoiwaan työhön
3. Palveluiden laadun ja vaikuttavuuden parantaminen
4. Palveluiden monialaisuuden ja yhteentoimivuuden parantaminen
5. Kustannusten nousun hillitseminen
6. Turvata ammattitaitoisen työvoiman saanti
7. Vastata ikääntymisen ja syntyvyyden laskun aiheuttamiin haasteisiin

Tavoitteiden toteutuminen edellyttää lisääntyvää digitaalisuutta.



Piia Astila

Entä, jos pilvilinnat romahtavat

TEKSTI: MERJA KUMPULA
JYVÄSKYLÄN SENIORIT RY

SUOMEN KANSA vanhenee hurjaa vauhtia. Tämä on ollut tiedossa jo 30 vuotta. Samoin oli tiedossa, että suuriin ikäluokkiin kuuluvat kokeneet hoitotyöntekijät ja johtajat eläköityvät terveydenhuollosta 2010-luvun molemmin puolin. Mitä olisi pitänyt tehdä tai mitä on nyt tehtävä kiireesti? Milloin poliittiset päättäjät ottavat vastuun tiedossa olleiden haasteiden laiminlyönnistä?

Viidentoista vuoden ajan on yritetty rakentaa uutta Sosiaali- ja terveydenhuollon mallia, joka palvelisi paremmin väestön tarpeita. Ratkaisu löytyy kuulemma maakuntamallista. Jyväskylän senioreissa käytiin kertomassa uudesta hyvinvointialueesta. Meille luotiin visio siitä, miten hyvinvointialueen leveämmät hartiat pystyvät paremmin turvaamaan hyvän ja laadukkaan palvelun maakunnan asukkaille. Ministerikin painottaa, ettei postinumero tai lompakon paksuus saa ratkaista hoitoon pääsyä.

Ikääntyneiden määrä (yli 75- ja yli 85-vuotiaiden) kaksinkertaistuu, jopa kolminkertaistuu monissa kunnissa. Kymmenen vuoden kuluttua suuret ikäluokat ovat 85-vuotiaita. Ikääntyessä riski sairastua moniin pitkäaikaisairauksiin lisääntyy ja moniammatillisen hoidon tarve kasvaa voimakkaasti.

Kansallisenä tavoitteena on, että iäkkäät ihmiset voivat asua kotona ja saavat sinne tarvitsemansa palvelut. Aviopareista toinen toimii usein omaishoitajana. Omaishoitajien rooli tulee entisestään lisääntymään. Vaikka kotona asumista tuetaan, on se kuormittavaa puolisolille, joka näin suljetaan oman kodin vangiksi. Omaishoitajuuteen on kehitettävä uusi malli, sillä omaishoitajakin tarvitsee hoitoa, tukea ja sosiaalista verkostoa. Iän karttuessa toinen puolisoista kuolee ja

yhä enemmän leskeksi jääneitä, yksin asuvista on naisia. Toimintakyvyn heiketessä leski erakoituu, jos oma ystäväkunta on harventunut ympäriltä.

Kotisairaanhoidon ja kotipalveluja kehitetään koko ajan ja siitä huolimatta ollaan sekä vanhustenhuollon laadun että resurssien suhteen ääri rajoilla. Kotihoidon kustannukset kasvavat ja jossain vaiheessa on mietittävä, olisiko jokin toinen asumismuoto järkevämpi ikääntyvien hyvinvoinnin ja kunnan taloudellisten resurssien näkökulmasta. Ikääntyville tarvitaan nyt paremmin suunniteltuja asumisratkaisuja ja kohdennettuja palveluita.

Hyvinvointialueen kunnilla on oltava parempi käsitys oman alueen vanhusväestön määrästä, terveydentilasta, sairauksista, toimintakyvystä sekä avun tarpeesta. Vanhusväestön terveydentilan parantaminen, sairauksien havaitseminen ja hoitaminen ajoissa vähentää raskaan hoidon tarvetta. Meitä ikäihmisiä on paljon ja

elämme pidempään ja terveempinä, kuin mikään aikaisempi sukupolvi, mutta jossain vaiheessa iskevät sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen. Uusilla hyvinvointialueilla on suurempi urakka edessä, kuin tässä vaiheessa voidaan ikinä kuvitella.

Kysyn vain, miten hyvinvointivaltio aikoo hoitaa vanhuksensa? Toivon parasta – pelkään pahinta

Huolestunut 77-vuotias Kättilöliiton kunniapuheenjohtaja ja entinen hoitotyön johtaja Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiristä





Teatterimatka Poriin

Yksi Suomen kauneimmista teatterirakennuksista.

Puhutko poria? Eläks sääki viäl? Tämä ja paljon muuta jäi mieleen Raili Koiviston hollolaisille senioreille järjestämältä teatteriretkeltä Poriin.

TEKSTI: SINIKKA VILEN

KUVAT: PENTTI KOSKINEN JA PORIN TEATTERI

MAHTAVAN TEATTERIESITYKSEN lisänä saivat hollolaiset retkellä osakseen sykkädyttäviä taide-elämyksiä ja mitä parhaita nauttia riemukkaasta yhdessäolosta. Pitkä ajomatka puolitettiin kahvilla Mouhijärven Bistro-juustotuvalla. Perille päästyämme ruokailimme Ravintola Raatihuoneen Kellarissa. Tämä **C.L.Engelin** aikoinaan hiilivarastoksi suunnittelema tila on valmistunut 1841. Ruoka oli erittäin maistuvaa ja hollolaiset olivat tyytyväisiä.

Porin Teatteri on kaunis kokonaisuus

Vuonna 1884 valmistunutta teatteria pidetään yhtenä Suomen kauneimmista teatterirakennuksista. Näytelmä on läpileikkaus Suomen todellisista vaaran vuosista. "Mannerheim ja saksalainen suudelmä" on **Juha Vakkurin** kirjoittama ja **Christian Lindroosin** sovittama ja ohjaama historiallinen kertomus. Näytelmä kuvaa hetkiä, jolloin Suomi on tienhaarassa, ja joutuu itse valitsemaan tien, jota kulkea. Tämä on tuttu ilmiö myös nykypäivänä. Ukraina saa ase- ja elintarvikeapua, kuten Suomi sai jatkosodan aikana. Siksi kait koimme näytelmän erittäin vaikuttavana historian kertauksena.

Kivi-Pori tutuksi

Raatihuoneen edustalla on kuvanveistäjä **Emil Cederreutzin** suunnittelema veistos vuodelta 1938. Kivi-Pori, eli Porin "vanha kaupunki", on yksi Suomen parhaiten säilyneitä ja vanhimpia kivistä kaupunginosia. Tätä edeltänyt Puu-Pori ehti aikojen saatossa palaa peräti yhdeksän kertaa. Kaupunkikuvassa kohoaa paikallisten teollisuussukujen hulpeita asuintaloja, joista liikemies **Carl F. Junneliuksen** palatsi toimii nykyään Porin kaupungin talona.

Monumentaalinen veistosryhmä mykisti

Keski-Porin uusgoottilainen tiilikirkko on **Carl Johan von Heideken** piirtämä ja se on rakennettu vuosina 1859–1863. Kirkkopuiston sankarihautausmaalla kohoaa kuvanveistäjä **Aimo Tukiaisen** hyvin vaikuttava monumentaalinen veistosryhmä vuodelta 1952. "Tämä taidekokonaisuus on aivan mykistävä", kuului senioreiden taholta. Lisäksi saimme katsella Käppärän hautausmaalla olevaa liikemies **Juséliuksen** tyttärensä muistoksi 1903 rakennuttamaa mausoleumia.

Pori on valittu tänä vuonna Suomen onnellisimmaksi kaupungiksi. Porilaisten reaktio: Millai se o mahrettu tehrä?



Kirjurinluodolla hämmästelimme Jyrki Kankaan muistomerkkiä "Bass String Wings".



Porin komea teatteritalo.

Lyhyellä kiertojalulla loimme pikaisen yleiskatsauksen Porin kaupunkiympäristöön. Kirjurinluodolla mm. hämmästelimme hetken **Jyrki Kankaan** muistomerkkiä "Bass String Wings". Kotimatalla kuuntelimme vauhdikkaan Porin "kielen" opitunnin ja virkistyneinä palasimme takaisin Hollolaan! Koit hei ny pärjail!



Karey&Wayne Kirkpatrick – John O'Farrell
SOMETHING ROTTEN! JOTAIN MÄTÄÄ!
Järjettömän hauska musikaali



Lucy Prebble **TOTUUDEN HINTA**
Venäläinen agentti myrkytetään. Maailman on saatava tietää.
SUOMEN KANTAESITYS 28.1.2023



Anna Krogerus **MINÄ, TELLERVO**
Näytelmä sisäisestä vallankumouksesta
KANTAESITYS 18.1.2023

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

LAHDEN
KAUPUNGINTEATTERI

KUUSANKOSKEN SENIORIT Pohjois-Italian kulttuurimaisemissa

Eräänä syyskuisena maanantai-aamuna jo ennen kukonlaulua kuului Kuusankoskelta muutakin kuin kosken kohinaa. Seniorit siellä vetivät matkalaukkujaan kotipysäkeilleen. Jo kaksi kertaa koronan vuoksi peruuntunut matka Pohjois-Italian järvisseudulle ja Sveitsiin oli vihdoinkin toteutumassa.



Kuusankosken seniorit Italiassa.

TEKSTI JA KUVAT: MIIKKA RIKALA
KUUSANKOSKEN KANSALLISET SENIORIT

POHJOIS-ITALIAAN JA Sveitsiin tutustuminen alkoi erinomaisen oppaamme Eliisa Niinmäen avulla jo bussissa matkalla lentoasemalta kohti Orta-järveä. Tunnin ajomatkan jälkeen saavuimme 1200 asukkaan San Giulion kaupunkiin. Pienellä katujunalla jatkoimme lounaspaikkaamme. Lounaan jälkeen kiersimme Orta-järven ja saavuimme Maggiore-järvelle 5000 asukkaan Stresaan, jonka kerrotaan olleen Euroopan kruunupäiden ja taiteilijoiden suosiossa.

Seudun kauneuden olivat jo huomanneet muun muassa Lordi Byron, Charles Dickens ja Ernest Hemingway, joka oli sijoittanut romaaninsa "Jäähyväiset aseille" tahtumia sikäläiseen hotelliin. Maggioren rannoille ja rinteille oli rakennettu mahtavia ja yllättäviä hotelleja, jotka muistuttivat Belle Époque aikakaudesta.

Vaikka turistikausi alkoi jo olla loppuillaan, saimme hotellin ravintolassa illallisen aikana eurooppalaisen kielikylvyn. Hyvä, että puheen sorinassa kuulumme omat ajatuksemme. Päivän pituudesta johtuen oli selvää, että illallisen jälkeen ei hotellin oleskelutiloissa näkynyt Kuusaan senioreita. Vähitellen yksi ja toinenkin pöytäseurue näytti poistuneen huoneisiinsa.

Borromeo-saaret

Näillä alueilla ei voi olla törmäämättä sellaisiin nimiin kuin Borromeo tai Visconti. Bella Isola-saarella sijaitsi yksi Borromeo-suvun monista yllämainituista palatseista ja villoista. Yleensä Italian mahtisuvut eivät tyytyneet vain yhteen palatsiin. Täältä jatkoimme veneellä kalastajien saarelle Isola dei Pescatorille. Saaren kauneudesta nauttii vakituisesti n. 25 asukasta.

Sama kieli, eri maa

Keskiviikkona oli aika vaihtaa maata. Ajoimme bussilla Sveitsin puolelle Locarnoon pysähtyen välillä lounaalle. Locarno sijaitsee Sveitsin italiantielisessä Kantonissa Ticinossa, joka ei juurikaan erotu Italiasta.

Pienen tauon jälkeen Piazza Grandella siirryimme junaan ja teimme matkan kuu-luisalla sadan laakson reitillä (Centovalli). Molemmiin puolin rataa avautui mahtavia näköaloja, syviä rotkoja ja ylös kohoavia vuorenseniä. Junamatka päättyi Domodosolaan noin 800 metrin korkeuteen, josta sitten köröteltiin bussilla takaisin Stresaan.

Como on silkki-kaupan keskus

Ohjelmassa oli vielä yksi järvi, Como, joka on Italian 3. suurin järvi Gardan ja Maggioren jälkeen. Kuten muutkin Pohjois-Italian vuoristojärvet, se on hyvin syvä, paikoin 400 metriä. Aloitimme kierroksen Comosta, joka on alueen väkirikkain kaupunki ja kaupallinen keskus. Silkki on ollut Comon tärkeimpiä kauppataavara jo 1600-luvulta lähtien. Kiersimme Como-järveä Tremezzon kylään ja kiipesimme rinteellä olevaan milanolaisen Clerici-suvun 1700-luvulla rakennuttamaan yllämainittuun Villa Carlottaan. Huvillassa on nähtävillä runsaasti taidetta ja sitä ympäröi kaunis kasvitieteellinen puutarha.

Iltapäivällä oli vielä tarkoitus piipahtaa Ticinon väkirikkaimpaan kaupunkiin Luganoon. Ruuhkaisen liikenteen vuoksi kaupunkiin tutustuminen supistui keskustan läpi-aioon.

Torikauppaa ja viinien maistelua

Ennen kuin jätimme jäähyväiset Stresalle oli vielä aikaa tutustua sen vilkkaaseen torielämään ja tehdä viimeiset edulliset ostokset. Koska olimme viinimaassa, poikkesimme tietysti matkalla kohti Milanoa viininmaistaisiin. Maistelimme muutamia viinejä ja vielä grappaakin.

Kotimatalla bussissa tuntui moni seniori ajattelevan onnistuneen matkan jälkeen, että uusi matka taas ensi vuonna. Palasihan Ernest Hemingwaykin vielä 40 vuotta myöhemmin Stresaan. Minulta paluuseen näille seuduille kului 10 vuotta.

Kärkölen kansalliset seniorit retkeilivät 20. 10. Tampereella ja pääsivät tutustumaan Pirkkalan lennoston eversti Mika Kulkaan johdolla.



TENNESSEE WILLIAMSIN NÄYTELMÄ
OHJAUS PASI LAMPOLA

KISSA KUUMALLA KATOLLA

ENSI-ILTA 4.2.2023
VARAA LIPUT: KOTKANTEATTERI.FI

KOTKAN KAUPUNGIN TEATTERI

Omistatko teollisuus- tai liikekiinteistöjä?

Kilpailuta vakuutukset nyt!
Kilpailutamme kaikki vakuutusyhtiöt.
Jos ei säästää, ei palvelumaksua!

Katso lisää:
www.vakuutusmaksut.fi

Akropolis



Peloponnessosta, Ateenaa ja Korinttia Kreikassa

Iloinen Järvenpään senioriryhmä lähti lokakuussa kulttuurin lähteille Kon-Tiki matkalla Korinttiin, Peloponnessokseen ja Ateenaan.

TEKSTI JA KUVAT: ANNIKKI MIKKOLA

PÄÄSIMME MUKAVASTI matkaan melkein kotiovelta bussiin ja lentokentälle. Illan pimetessä saavuimme hotelliin ja nautimme heti buffetillallisen Alkyon hotellissa Vrahatissa Korintissa. Hotellimme on mahtava kompleksia aivan Korintin lahden rannalla. Yöllä heräsin maanjäristyksen voimaan, kun sänky heilui ja kuulin järjestyksen olleen 5,2 magnitudia. Myöhemmin tuli vielä pienehkö jälkijäristys.

Seuraava päivä menikin tutustuessa kyläämme. Kävelimme kylän keskustaan ja ihastelimme puiden ja kukkien loistoa. Kun meille ei ollut lounasta, niin ostimme juustoa ja lihaleikkeitä, joita nautimme välipalaksi. Seuraavana päivänä matkattiin Melasin oliivivilalle Lygourion kylään ja maailmankuuluun Epidaurukseen amfiteatteriin.

Melasin oliivivilalla Epidauruksessa saimme maistiaiset ihanasta oliiviöljystä ja teimme ostoksia. Oppaamme kertoi valtavasti Kreikasta ja historiasta.

Historiallinen Ateena

Kiertoaajelun aikana oppaamme kertoi historiallisesta Ateenasta. Bussimme jätti meidät lähelle Akropolista ja kävelimme ylös monumentille; näimme Areopagin kallion, missä **Apostoli Paavali** piti puheensa 54 jKr. Pää-

simme myös Akropolis -museoon, missä näimme valtaavan määrän historiallisia teoksia.

Plakan vanhassa kaupungissa nautimme taverna lounaan. Saimme nähdä ja tuntea myös Korintin kanavan, joka rakennettiin valmiiksi vuosina 1882-1893. Koimme sen voiman ja tarpeellisuuden. Kanavan pituus on 6,35 kilometriä. Kanavan leveys on yläosassa eli maanpinnan tasolla noin 24,6 metriä. Sen seinämien korkeus on suurimmillaan noin 80 metriä. Kanava on poikkeuksellinen taidonnäyte 1800-luvun lopun rakennustyöksi.

Mykenen arkeologiset kaivaukset

Luantaina lähdimme bussilla kohti Argolidan maakuntaa historiallisen Mykenen arkeologisille kaivauksille sekä tutustuimme kuningas Agamenmonin hautakammioon. Siellä kävelimme valtaiselle muinaismuistovuorelle, mistä saimme hyvät tiedot antiikin ajoista. Bussi kuljetti meidät Kreikan entiseen pääkaupunkiin Nafplioon. Ihasuttavan lounaan jälkeen pääsimme Ouzotislaamoon näkemään tuon maagisen juoman valmistuksen salat.

Retkemme jatkuivat seuraavana päivänä upeaan antiikkiin Korinttiin ja Nemean viinilaaksoon. Korintinlahti lumosi meidät ja bussin ikkunasta saimme pienen

maistiaisen Korintin alueesta. Apostoli Paavali asui aikoinaan 18 kuukautta Korintissa, missä saarnasi ja kirjoitti (Paavalin Ensimmäinen kirje korinttilaisille Kor. 1:1-9). Paavali oli käynyt lähetysmatkallaan Korinttinsa joitain vuosia aiemmin ja perustanut sinne seurakunnan. Hän tunsii sis monet Korintin kristityistä henkilökohtaisesti.

Nemean viinilaakso

Korintin arkeologiselta alueelta ajoimme Nemean viinilaaksoon Ktima Palivon viinitilalle, missä saimme oivan tiedon tilan historiasta ja viinirypäleistä. Maistelimme myös tilan viinejä pikkupurtavien kanssa. Pääsimme hyvissä ajoin hotelliin ja siitä äkkiä meren syleilyyn.

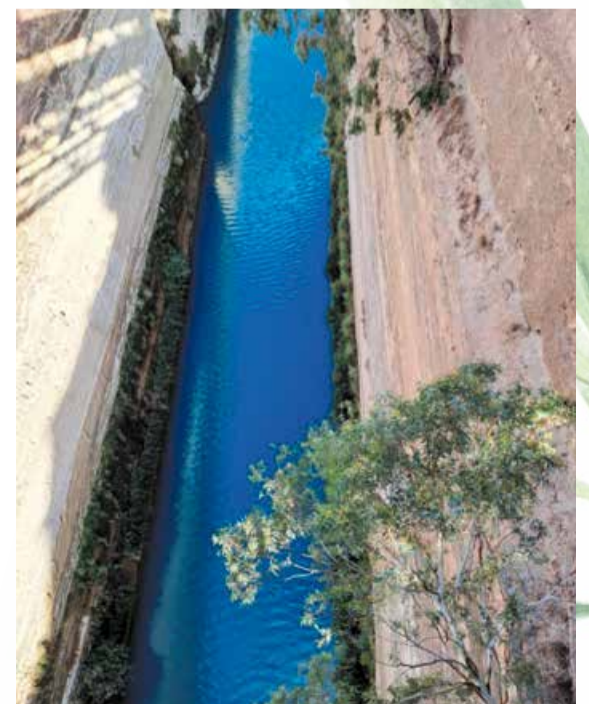
Maanantaina lähdimme nyky-Korinttiin merenrannan kaupunkiin. Antiikin Korintti sijaitsi nykyisen Archaia Korinthoksen kylän paikalla noin kuusi kilometriä lounaaseen nykyisestä Korinthoksen kaupungista.

Nautimme meren tunnusta ja teimme ostoksia sekä tietysti nautimme lounasaterian katuravintolassa. Vielä ehdimme pulahtamaan mereen aivan hotellimme rannassa. Tiistaiaamuna lähdimme kotimatkallemme.

Ars longa, vita brevis!



Järvenpään seniorit Kreikassa.



Korintin kanavalla.



NORJAN RANNIKKORISTEILY

Norjan rannikon majesteettiset vuonot, pohjoinen napapiiri, arktinen luonto, Nordkapp!
Maailman kauneimman merireitin ikimuistoiset elämykset koet Havila-varustamon upouusilla,
ympäristöystävällisillä laivoilla. Risteily alkaa Bergenistä, mm. Ålesundin, Trondheimin, Tromssan
ja Hammerfestin kautta Kirkkoniemeen, josta kuljetus Ivaloon.

Reittilennot Hki-Kööpenhamina-Bergen/Ivalo-Hki,
täysihoitoateriat, suomenkielinen matkanjohtaja mukana.

5.-12.4. • alk. 1.979,- / 12.-19.6. • alk. 2.729,- / 3.-10.9. • alk. 2.429,-



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,-

TEEMAMATKOJA

KYLPYLÄVIIKONLOPPU Haapsalussa
23.-26.2. / 7.-10.4. / 4.-7.5. • alk. 330,-

VAELLUS Santiago de Compostelaan
31.3.-8.4. • alk. 1.410,-

AGATHA CHRISTIEN Englanti
20.-24.4. / 7.-11.9. / 5.-9.10. • alk. 1.435,-

KIEHTOVA Malta 18.- 22.5. • alk. 1.285,-



MUSIIKKIA JA TEATTERIA TALLINNASSA

TOSCA-ooppera 21.-22.1. • alk. 185,-

ANNA KARENINA -baletti 12.-13.2. • alk. 175,-

ILOINEN LESKI -operetti 25.-26.2. • alk. 190,-

VIVA ITALIA - tenorit Tallinnassa 26.-27.4. • alk. 210,-

MAMMA MIA -musikaali 6.-7.5. • alk. 215,-

LASTENLAPSILLE

HARRY POTTER -maailma ja Lontoo
18.-21.2. / 7.-10.4. • alk. 1.040,-

TALLINNA LASTEN SILMIN
21.-23.2. • alk. 178,-/aikuinen, 148,-/lapsi

MUISTA! Jäsenetu senioriliiton jäsenille: **ALENNUS 5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.**

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



MATKAOHJELMA:

TORSTAI 10.8.

Lento Helsinki-Wien klo 8.30-9.55. Wienin kiertoajelu, jolla nähdään upean kaupungin tärkeimmät nähtävyydet. Lounas kierroksen aikana, ja majoittuminen hotelliin.

PERJANTAI 11.8.

Retki Wienin ulkopuolelle: vierailu Eisenstadtissa ja Esterhazy-suvun linnassa, ja yhteinen illallinen. Illallisen jälkeen St.Margarethenin oopperafestivaalit ja Carmen-ooppera.

LAUANTAI 12.8.

Vanhan kaupungin kävelykierto Wienissä, vierailu Hofburgin talvipalatsissa ja Sissi-museossa. Kakkukahvit wieniläiskahvilassa.

SUNNUNTAI 13.8.

Retki Wienerwaldiin, vierailu Heiligenkreuzin sistersiläisluostarissa, Badenissa, sekä kukoistavassa Rosarium-ruusupuistossa. Retkellä lounas. Lento Wien-Helsinki klo 19.15-22.35.

VARAUKSET: MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080

myynti@matka-agentit.fi

matka-agentit.fi/matkakalenteri



VARAA HETI!

Patinan lukijamatka:
SAARENMAAN OOPPERAPÄIVÄT
27.-30.7. - vielä paikkoja!

Matka agentit

Patinan lukijamatka: ITÄVALTA JA CARMEN-OOPPERA

Itävalta, kauniit maisemat ja musiikki! Kesän lukijamatkalla koetaan ihastuttavan Wienin ja lähistön nähtävyydet, sekä ainutlaatuinen elämys: St. Margarethenin kesäiset oopperafestivaalit ja Georges Bizet'n ooppera Carmen. Järvialueella, pienessä St. Margarethenin kylässä, ainutlaatuisissa puitteissa roomalaisten aikaisessa kivilouhimossa eläydytään Carmen-oopperan tunnelmiin.

Myös muuta ohjelmaa: Wienin tärkeimmät nähtävyydet, Hofburgin talvipalatsi, Sissi-museo, kakkukahvit wieniläiskahvilassa, Wienerwaldin retki ja vierailu Heiligenkreuzin sistersiläisluostarissa, Badenin kylpyläkaupungissa ja Rosarium-ruusupuistossa. Oopperapäivän ohjelmaan kuuluu, ennen illan oopperaesitystä, vierailu Eisenstadtin kaupungissa ja Esterhazy-suvun linnassa, jossa Joseph Haydn toimi hovimuusikkona. Matkalla on mukana Patinan edustaja.

Matka-ajankohta ja hinta: 10.-13.8. (to-su) • 1280,-

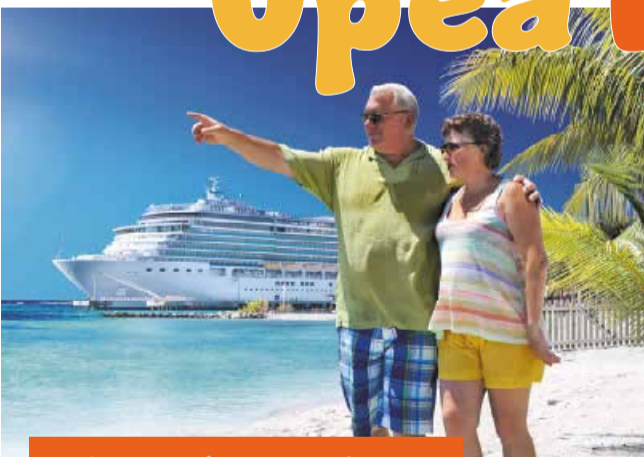
Hinta edellyttää 30 matkustajaa. Hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • Finnairin reittilennot Helsinki-Wien-Helsinki turistiluokassa veroinen • lentokenttä- ja muut kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotelli Ananas • hotelliaamiaiset, 2 lounasta, 1 illallinen, kakkukahvit • mielenkiintoinen ja runsas retki-ohjelma, kiertoajelu Wienissä, Eisenstadt ja Esterhazy-suvun linna, Wienin vanhan kaupungin kävelykierto, Hofburgin talvipalatsi ja Sissi-museo, Wienerwald, Heiligenkreuzin sistersiläisluostari, Baden, Rosarium-ruusupuisto • lippu Carmen-oopperaan, kat. 3 • suomenkielisen oppaan palvelut kuljetuksilla ja retkillä.

Lisämaksusta: yhden hengen huone, lisämaksu 165,- (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone). Palvelumaksu 20,-/varaus.

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

Upea Karibia!



Vain 2595,- | varausmaksu 50,-



Asiantuntijaopas Tuuli Sariola
Varmistaa järjestelyt laivalla ja opastaa kohteissa

9 pvän Senioreiden VIP –eturisteily 5. - 13.2.2023

Loistoristeilijä Costa Pacifican Karibian risteilyllä on upea reitti - kuusi ainutlaatuisia vierailukohteita! Tutustut Dominikaaniseen tasavaltaan, jonka monipuolisuus tulee esille niin viehättävissä kaupunkikohteissa, jännittävissä palmumetsissä kuin ihka aitoa paikalliselämää seurattessakin.

Risteilyllä vieraillaan myös rennonletkeällä Jamaikalla ja Grand Turksin paratiisissa - kaikkea tätä ympäröi iki-ihana Karibianmeri, jonka äärellä vietät unelmiesi loman.

Sisältää kaiken tämän! Lennot ja kuljetukset satamaan • Kaikki ateriat laivalla • verot • satamamaksut ja juomarahat

VIP-edut Senioreille! Yöpyminen lentokenttähotellissa, meno • parkkipaikka loman ajaksi • illallinen ja info hotellissa • aamiaisen ja kuljetus lentokentälle



Kansallinen senioriliitto ry



LOISTORISTEILYT

Varaa Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises P. 010 231 6550 (pvm) • myynti@loistoristeilyt.fi • loistoristeilyt.fi

10

KYSYMYSTÄ

1. Onko kappa A) pyörän rumpu, B) vanha pituusmitta, C) miesten aluspaita
2. Milloin Suomessa alettiin siirtää kelloja talvi/kesäaikaan? A) 1981, B) 1984, C) 1986
3. Kuka on Englannin nykyinen kuningas? A) Charles I. B) Charles II, C) Charles III
4. Ekslaavi on A) esine, B) alue, C) mitta
5. Minkä maan pääkaupunki on Kinshasa?
A) Kongon demokraattinen tasavalta, B) Sambia, C) Gabon
6. Mikä on Lapin maakuntalintu? A) riekko, B) tunturihaukka, C) sinirinta
7. Montako pysyvää valiokuntaa on Euroopan parlamentissa? A) 10, B) 15, C) 20
8. Paljonko oli Suomen inflaatio Tilastokeskuksen mukaan lokakuussa?
A) 5,9 %, B) 6,4 %, C) 8,3 %
9. Missä kunnassa sijaitsee Korvatunturi? A) Salla, B) Savukoski, C) Pelkosenniemi
10. Milloin ilmestyy ensimmäinen aikakauslehtimuotoinen Patina-lehti ensi vuonna?
A) tammikuussa, B) helmikuussa, C) maaliskuussa



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy
8. MAALISKUUTA 2023.
Aineistopäivä on 3.2.2023,
ja aineistot voi lähettää
osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka ja -numero

Patina ristikkoon 05/2022 saapui 151 vastausta.
Voittajia olivat: **Kristiina Yli-Hannula**, Hämeenlinna,
Marjatta Keihäskoski, Uusikaupunki ja **Mauno Jussila**, Sievi.
Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 3.2.2023.
Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen
Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100
(kuoreen merkintä "Ristikko") tai lomakkeella osoitteessa
www.senioriliitto.fi/ristikko. Ratkaistu ristikko tai kuva
ratkaistusta ristikosta tulee aina liittää mukaan.

www.samaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Petri Lehtinen ja Heli Käykkäinen

JK.

Jälki- kirjoitus

Näin teet jutun Patina-lehteen

Lue hyvät vinkit, miten teet jutun, joka saa mahdollisimman paljon lukijoita.

Lue lisää sivulta 7.

Iloa laulamisesta

Seniorikerhoissa laulaminen tuo iloa. Laulukerhoja ja -kuoroja on jo 35 paikkakunnalla Suomessa.

Lue lisää sivulta 13.

Kiinnostaako kalastus?

Kansallinen senioriliitto järjestää yhteistyössä Kalastajan Kanavan kanssa Seniorit kalaan -päivän Vene-messuilla.

Lue lisää sivulta 15.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 1/23) aineistopäivä on 3.2.2023.

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 Rytönen
puhelin 050 541 0852
petri.rytonen@senioriliitto.fi

Edunvalvonnan suunnittelija

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

Toiminnanjohtaja

Maarit Kuikka
040 5802494
maarit.kuikka@senioriliitto.fi

Patinan ilmestymisaikataulu vuonna 2023 on seuraava:

(muutokset ovat mahdollisia)

	aineisto	ilmesty*
Patina 1	3.2.	8.3.
Patina 2	30.3.	5.5.
Patina 3	30.5.	5.7.
Patina 4	7.9.	11.10.
Patina 5	8.11.	13.12.

* 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

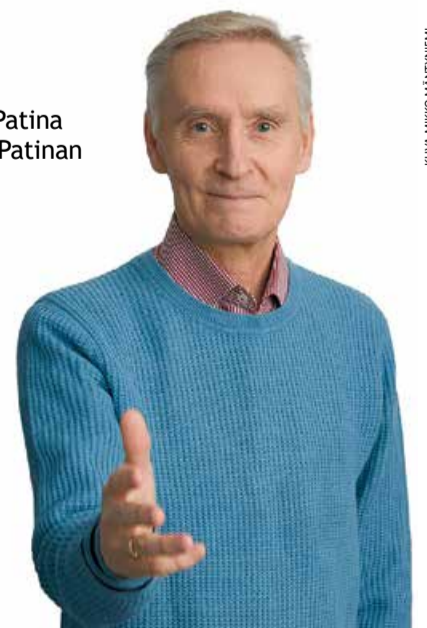
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

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 RUNDALEN 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 mestariteistä.

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 standardhuoneessa, hotelli Wellton Riverside and Spa • kokoustilat ryhmän käytössä laivamatkoilla, kahvit/teet ja hedelmät tarjolla • hotelliaamiaiset 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. Riiaassa 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 kansallisoopperassa (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**

Senioriliiton konserttimatka Hampuriin 5. – 10.3.2023 (su-pe) 5 yötä

ROPAX – Risteily: Helsinki – Travemünde – Hampuri – Lyypekki – Travemünde – Helsinki

Lähde tutustumaan Hampuriin, risteilemään Finnlinesin Star-luokan laivalla Itämerelle ja nauttimaan upeista taide- ja musiikkielämyksistä. Rentouttavien risteilypäivien lisäksi vietät kaksi sisältörikasta päivää koken Hampuria niin opastetulla kierroksella kuin omin neuvoin. Vierailut myös Hampurin Taidehallissa ja St. Michaelin kirkossa. Matkan kruunaa klassisen musiikin ilta mahtavassa Elbphilharmonie konserttitalossa sopraano **Fatma Saidin** ja Il Giardino Armonico orkesterin seurassa.



Kuvaaja: James Bort



Merimatkojen aikana kirjailija, dokumentaristi **Pekka Hako** avaa lisää matkan musiikillisen annin taustoja.



Senioriliiton edustajana mukana matka-vastaava **Tarja Rinne**.

Matkapaketin hintaan sis.

Laivamatkat Helsinki – Travemünde – Helsinki Finnlinesin Star-luokan laivalla, ruokailut laivalla (brunssi & illallinen), kuljetukset Saksassa, hotellimajoitus Hampurissa (2 yötä), matkaohjelman mukaiset retket, vierailut ja ruokailut Saksassa, konserttilippu Cat 2 sekä Kristina matkanjohtajan palvelut. Lisämaksusta: Konserttilippu Cat 1. 12 €. Retki Miniatyrimaailmaan 25 €.

Hinnat € / hlö	2 hh	1 hh
B-lk (sisähytti)	995	1120
A-lk 10 m2	1145	1295
A-lk 16 m2 (parivuode)	1295	1380
LUX-lk 16 m2 (parivuode)	1375	1525
Jr suite (parivuode)	1505	-

Matkan tarkempi esittely Senioriliiton sivuilla www.senioriliitto.fi/konserttimatka2023

Varaukset puhelimitse suoraan Kristinalta p. 05 – 211 44 (ma-pe klo 10-16)



Kristina | ROPAX

Vastuullinen matkanjärjestäjä
Kristina Cruises Oy

