

10 SENIORIYHDISTYSTÄ
JUHLII 50-VUOTISTA
TAIVALTAAN TÄNÄ VUONNA

s. 8

SENIORILIITON UUDET
LUOTTAMUSHENKILÖT
ESITTÄYTYVÄT

s. 10

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi |  facebook.com/senioriliitto | 1/2021 | 11.2.2021

**Näyttelijä Ulla Tapaninen:
"Ikä ei ole este tulla
teatteriin!"**

s. 4-5

Senioriliiton
kuntavaaliohjelma
Turvallinen ja
ikäystävällinen
kotikunta

s. 6



Jääkiekko-legenda
Veli-Pekka Ketola on
Porin kansallisten
senioreiden aktiivi

s. 14

Liiku ja pysy pystyssä

s. 22

Pääkirjoitus 11.2.2021

Ystävät ovat ihania

IHMINEN VOI OLLA YKSINÄINEN NUORENA, keski-ikäisenä ja vanhana. Yksinäinen voi olla, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon muita ihmisiä. Ystävän puute ei välttämättä näy tai kuulu aina muille ja toiset nauttivat enemmän omissa oloissaan olemisesta kuin toiset.

Sunnuntaina 14. helmikuuta vietetään jälleen ystävänpäivää. Viralliseen suomalaiseen kalenteriin se muuten merkittiin ensimmäisen kerran 25 vuotta sitten, vuonna 1996.

Meillä Suomessa ystävänpäivä on nyt jo vakiintunut yleiseksi ystävien muistamisen päiväksi. Ystävänpäivä on erityisen tärkeä tänä koronapandemian vuonna 2021. Juuri nyt moni ikääntynyt on yksinäisempi kuin koskaan ennen. Moni käpertyy kotinsa turvaan ja on vaarassa syrjäytyä tai unohtua. Ei anneta sen tapahtua.

Soita läheillesi, naapurille ja ystäväillesi - nyt heti, tai huomenna. Muista, että niin voi ja saa tehdä vuoden jokaisena päivänä, ei vain 14. helmikuuta. Ystävän tuntee siitä, että hän välittää ja muistaa sekä uskalltaa toivottaa myös hyvää ystävänpäivää.

KUNTAVALIT ON MÄÄRÄ JÄRJESTÄÄ siten, että vaalisunnuntai on huhtikuun 18. päivä 2021. Ennakkoäänestys järjestettäisiin tätä kirjoitettaessa jo vajaan kahden kuukauden kuluttua, eli 7.-13.4.2021.

Riskinä on se, että vaalit joudutaan siirtämään esimerkiksi syys-lokuulle koronapandemian johdosta.

Eläkeläisliittojen etujärjestö julkaisi tammikuun lopussa kannanoton, jossa korostetaan, että maan hallituksen tulee varmistua siitä, ettei vaalien järjestäminen vaaranna äänestäjien terveyttä. Mikäli vaalit päätetään järjestää suunnitellusti, vaatii EETU valtioneuvostolta tiukkaa ohjeistusta ennakkoäänestyksen ja varsinaisen vaalipäivän äänestyksen järjestämisestä niin, että etäisyydet turvataan.

EETU ry katsoo, että kunnille on annettava ohjeistus siitä, että poikkeuksellinen aika vaatii poikkeuksellisuutta myös vaalien järjestämisessä. Äänestys tulisi järjestää siten, että äänestäjien kulku äänestyspaikalle ja sieltä pois sujuu läpivirtausperiaatteella ja ilman tungosta tai tungoksen riskiä.

Äänestäjällä on oltava varmuus turvallisuudesta äänestamisestä. Äänestyspaikoilla tulee olla saatavilla maksuttomia maskeja, desinfiivia liinoja ja käsidesiä. Vaalivirkailijoiden pöytien eteen olisi hyvä rakentaa pleksit suojaksi ja turvaväleistä jonotettaessa on huolehdittava, eikä sisätiloissa tule sallia pitkiä jonoja. Ikääntyneiden mahdollisuutta kotiäänestykseen tulee lisätä.

RAKKAAT LUKIJANI, LUIN JUURI UUDELLEEN Patinan toimitusneuvoston jäsen **Leena Sorvalin** kokoamaa mietelauseiden kirjaa nimeltä **Suuria ja pieniä totuuksia**. Kokoelmasta löytyy seuraava **Dalai Laman** ajatus, jota siteeraan tämän pääkirjoituksen loppuun:

Ihminen uhraa terveytensä, jotta saisi rahaa. Sitten hän uhraa rahaa saadakseen takaisin terveytensä. Ja sitten hän on niin huolissaan tulevaisuudesta, että hän ei elä tässä hetkessä eikä tulevaisuudessa; hän elää ikään kuin hän ei koskaan kuolisi, ja sitten hän kuolee, eikä ole oikeastaan koskaan edes elänyt.

Carpe diem. Annetaan aikaa läheisillemme ja ystävillemme. Puhe-
linsoittokin on jo ystävän teko. Hyvää ystävänpäivää!

Matti Niiranen
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Senioriliiton uudet luottamushenkilöt esittäytyvät s. 10

Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Ulla Tapaninen, monessa vedessä keitetty koomikko

SENIORILIITTO

SIVU 6 Senioriliiton kuntavaaliohjelma: Turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta

SIVU 7 EETU ry:n kuntavaalitavoitteet 2021

SIVU 8 10 yhdistystä juhlii 50-vuotista taivaltaan

SIVU 10 Senioriliiton uudet luottamushenkilöt esittäytyvät

SIVU 13 Senioriliiton uusi valtuusto 2020-2023

LIIKUNTA

SIVU 14 Urheilija - henkeen ja vereen

SIVU 16 Jouko Kärki hiihtää aina

SIVU 22 Liiku ja pysy pystyssä

DIGI

SIVU 17 Tiedonhaku on yhtä tärkeää kuin lukutaito

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 18 Palkka meni - eläke tuli

SIVU 19 Miksi taloudellinen varautuminen on tärkeää eläkeikää ajatellen?

SIVU 20 Korona varjosti kurssien toteutumista

SIVU 20 Yhteyshenkilöpäivän teemana etsivä työ

SIVU 21 Rohkeasti seniori -hanke kevätkaudella 2021, kevään kurssiluettelo

TAPAHTUMAT

SIVU 24 Järvenpää: Tarvitsemme tiloja toimintaamme

SIVU 24 Porvoo: Korona siirsi juhluvuoden tilaisuuksia

SIVU 25 Heinola: Ilon ja surun vuosi

SIVU 25 Imatra: Pyryä ja pakkasta uhmaten

SIVU 25 Ähtäri: Rohkeasti, turvallisesti ja luottavaisina vuoteen 2021

MUISTOJA

SIVU 26 Jokainen ihminen on tarinan arvoinen

RUOKA

SIVU 28 Ruokaklassikot Jari Merisen tapaan

SIVU 29 Keittiömestari Jari Merinen: ”Voita, kermaa ja persiljää”

PUHEENVUORO

SIVU 30 Suomen kiinnostavin senioritoimija - arvioita hallituskaudesta 2018-2020

KIRJAT

SIVU 30 Anne Angeria ja Seppo Mäkitalo: Korona ei ole kaiken toiminnan este

MIETTEITÄ

SIVU 31 Sana sinulle, runoja, ristikon ratkaisu

SIVU 31 Aira Saarenmaa - vahva vaikuttaja

VAPAALLA

SIVU 32 Ristikoita ja sudokuja

SIVU 34 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 35 Jälkikirjoitus, ja lehden tietolaatikat



Ulla Tapaninen s. 4



Kuntavaalit s. 6



10 yhdistystä 50 v

s. 8



Urheilija henkeen ja vereen s. 14



Liiku ja pysy pystyssä

s. 22

Juhlavuosi 2021

ALKANUT VUOSI 2021 on Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlavuosi. Monet yhdistykset on perustettu myös vuonna 1971, joten juhlan aihetta riittää.

Keväällä senioriliitto järjestää juhlavuoteen liittyen mm. etäseminaareja ja juhlakävelyn eri puolella Suomea. Joudumme sopeuttamaan aluksi juhlinnankin pandemia-aikaan, mutta toivokaamme, että syksyllä juhlimme yhdessä kokoontuen.

Edunvalvonta vaatii meiltä koko ajan valppautta, reagoitakykyä ja kykyä uudistua. Väestörakenteen muutos ja talouden haasteet edellyttävät eläkeläisten ja ikäihmisten oikeudenmukaista kohtelua niin palvelutarjonnassa, verotuksessa kuin toimeentulon turvaamisessakin. Kunnissa valitaan keväällä päättäjät, joiden vastuulla nämä asiat paljolti ovat. On todella mielenkiintoista, että kuntien tehtäviin ollaan eduskunnassa tekevässä suurta muutosta samaan aikaan, kun valitaan kuntapäättäjiä.

Katsokaamme kuitenkin teemamme mukaisesti rohkeasti ja optimistisesti tulevaisuuteen. Meillä on nyt monia ajankohtaisia haasteita ja tilaisuuksia vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Haluan kannustaa kaikkia mukaan kuntavaaleihin joko ehdokkaina tai antamaan tukea ehdokkaille. Demokratian säilyttäminen tarvitsee tukea. Sen ovat tapahtumat maailmalla osoittaneet.

Toinen ajankohtainen edunvalvonnan kohde on edelleen lähes ikuinen soteuudistus. Sen sisältö on meille ikäihmisille aivan oleellinen. Sotepalveluiden laatu ja riittävyys on saatava nopeasti kuntoon. Palveluiden piirissä oleville on tarjottava arvokas vanhuus. Erityisesti huomio on kiinnitettävä omaishoitajien tilanteeseen ja kotihoitoon. Korona-aikana syntynyt hoitovelka on nopeasti korjattava, ettei ikäihmisten toimintakyky heikkene. Uudistuksella ei saa heikentää palveluja eikä valinnanvapautta. Ehdotuksen mukaan näin uhkaa käydä.

Suurin ongelma lähivuosina on henkilökuntapula sotepalveluissa. Siksikin on aivan käsittämätöntä, että valtion tutkimus mitätöi kotitalousvähennyksen merkityksen ikäihmisten kannalta. Senioriliitto on ehdottanut, että yli 75-vuotiaiden kotitalousvähennystä korotetaan, jotta palveluvalikoima ja valinnanvapaus laajenevat ja palvelut pystytään turvaamaan.

Yhdistysten toiminnassa on otettava huomioon se, että eri puolilla Suomea koronatilanne ja ohjeet kokoontumiseen vaihtelevat. Hitaasti alkaneet rokotukset sujuvat kunnissa eri tahtiin. On tärkeää, että yhdistysten ja kerhojen vetäjät seuraavat tarkoin oman alueen ohjeita ja määräyksiä. Huolehditään siitä, että toimintamme on turvallista. Tilanne vaatii koko järjestöltä sopeutumista ja on suuri haaste meille kaikille. Toiminnan tarve on edelleen suuri. Toivon, että yhdistykset ja kerhot pitävät jäseniinsä jatkuvasti yhteyttä eri tavoin, vaikka toiminta olisi koronan vuoksi pysähtyneissä.

Yhteisöimme sosiaalinen merkitys on nyt korostunut. Kuuluminen senioriyhteisöön, tiedonkulku ja yhteydenpito toimivasti auttavat kaikkia jäseniämme selviytymään rajoitusten ajasta.

Suomessa on kiinnitettävä nyt erityinen huomio suuren ikäihmisten joukon elämän normalisoimiseen mahdollisimman nopeasti. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että rokotukset saadaan sujumaan ripeästi. Nopea riskin pieneneminen hyödyttää sekä ikäihmisiä itseään että yhteiskuntaa.

ANNELI TAINA
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto





Monessa vedessä keitetty koomikko

Taiteilija Ulla Tapaninen julistaa olevansa fatalisti. Hän katsoo, mitä elämä tuo tullessaan. Tapanisen haaveena on jatkaa täysillä elämäntyötään erilaisilla estradeilla.

”Jos esiintyjällä ei ole adrenaliiniryöppyä, lavalle ei kannata edes mennä. Joskus mietin kyllä, että eikö se leipä helpommallakin lähtisi.”

TEKSTI: TIINA SAARI

KUVA: TIMO PORTHAN JA RYHMÄTEATTERI

PANTTERI EI pääse pilkuistaan, toteaa näyttelijä **Ulla Tapaninen**, 65. Hän on aina tiiraillut maailmaa koomikon linssien läpi ja etsinyt itselleen uusia haasteita.

– Miellän itseni ensisijaisesti koomikoksi – luoja kiitos siitä lahjasta. Kaikessa tässä hullussa maailmassa on koomisia piirteitä. Kun katsoo ihmisten järjettömyyttä ja järjellisyttä, vielä hullummaksi menee.

Tapaninen sai itsenäisyyspäivänä taiteilijoille ja kulttuurivaikuttajille myönnettävän Suomen Leijonan Pro Finlandia -mitalin. Vuosi 2020 oli Tapanisen 45-vuotistaiteilijajuhla.

Tapaninen on tehnyt monipuolisen uran elokuvien, tv-sarjojen ja teatterien näyttämöillä. Ääninäyttelijänä hän on antanut äänensä muun muassa Muumimammalle.

Tapaninen ihmettelee vastakkainasettelua vakavien ja komediallisten roolien välillä. Hän on näytellyt sujuvasti molempia.

Kun taiteilijalta kysyy, mikä on ollut hänen uransa tähtihetki, hän kieltäytyy vastaamasta. Tapanisen mielestä taidetta ei voi arvottaa eikä mitata niin kuin urheilu- ja urheilu-urituksia.

– Kukin rooli on hetkensä lapsi. Roolit elävät hetken ja haihtuvat sitten roolien taivaaseen.

– Olen monessa vedessä keitetty ja saanut tehdä itseäni parempien ihmisten kanssa töitä. Siitä olen oppinut paljon. Kaikkiaan elämä on kohdellut minua lempeästi.

Vaaran tuntua

Ulla Tapaninen syntyi rajamiehen perheeseen Suomussalmella Hossassa. Hän vietti lapsuutensa Kainuussa itärajan lähettyvillä.

– Elin sähkötöntä elämää korvessa metsien keskellä. Minulla oli kuitenkin turvallinen lapsuus sekä rakastavat vanhemmat, kaksi veljeä ja yksi sisko, Tapaninen kertoo.

– Joskus muistan saaneeni luunapin, kun sytytin huussin aluksen tuleen. Pieniä kolttosia piti kuusivuotiaana tehdä siellä korvessa.

Tapaninen kävi koulunsa Kuhmossa ja aloitti sitten teatteriuransa Kajaanin kaupunginteatterissa vuonna 1975.

– Taiteilijan ammatti valitsi minut. Olin heilunut teini-ikäisestä lähtien Kuhmon harrastajateatterissa. Sitteen minut pyydettiin harjoittelijaksi kaupunginteatteriin.

Tapaninen työskenteli kolme vuotta kaupunginteatterissa, kunnes hän pääsi Teatterikorkeakouluun Helsinkiin. Elettin vuotta 1978 ja Tapaninen oli 22-vuotias.

– Olihan se jännittävää muuttaa isolle kirkolle. Ei minua pelottanut, olen aina

ollut peloton. Elämänvirtaan pitää hypätä. Se oli sitä ihanaa aikaa, jolloin ajatteli, että ”antaa tulla vain ja kaikkea minulle”. Meitä oli 12 opiskelijaa, heidän kanssaan kuluivat päivät ja illat.

Tapaninen valmistui Teatterikorkeakoulusta vuonna 1982 ja löysi Ryhmäteatterin. Tapaninen kokee saavansa teatterin tekemisestä eniten rakastamiaan haasteita. Esitys elää yhdessä yleisönsä kanssa.

– Teatterissa näyttelijä hengittää yleisönsä kanssa samaa ilmaa. Yhteisissä hetkissä saattaa olla jopa jännää vaaran tuntua.

Intoa ja tyydytystä

Esiintyminen täysin yksin jännitti Tapanista pitkään. Hän tarttui haasteeseen vasta nelikymppisenä vuonna 1995. Tuolloin Ryhmäteatterissa alkoivat Lava-ammunta-monologit.

– Minun mukanani esitys kaatuu, mutta yhtä lailla minun varassani se myös pysyy pystyssä.

Esityssarjan viimeisimmässä ja tuoreimmassa jatko-osassa, six pack -komiikassa, Tapaninen esittää muun muassa ikäihmisen ajatuksia Facebookin käytöstä. Edelliset esitykset ovat edustaneet stand up, sit down, stay home, lay down ja come back -komiikkaa. Tapaninen ja teatteriohjaaja **Raila Leppäkoski** ovat valmistelleet jokaista teatterimonologia noin vuoden verran.

Taiteilijat ammentavat esityksiinsä ideoita kaikesta, mitä he näkevät ja kuulevat ympäröivässä todellisuudessa.

– Esitykseni mielletään usein stand upiksi, koska seison yksin lavalla. Se ei kuitenkaan ole stand upia! En ole stand up -koomikko, vaan näyttelijä, joka tekee käsikirjoitettuja esityksiä. Niissä ei ole mitään sattumanvaraista.

Onko Tapanisella jotain rutiinia ennen tai jälkeen esityksen?

– Hengittelen. Mietiskelen ja keskityn. Esityksen jälkeen kestää noin kaksi tai kolme tuntia ennen kuin adrenaliini poistuu kehostani. Silloin menen nukkumaan.

Tapaninen sanoo jännittävänsä esityksiään, erityisesti jokaista ensi-iltaa.

– Jos esiintyjällä ei ole adrenaliiniryöppyä, lavalle ei kannata edes mennä. Joskus mietin kyllä, että eikö se leipä helpommallakin lähtisi.

Tapaninen vertaa kaksituntisen monologin esittämistä maratonin juoksemiseen.

– Kyllä se jälkeinpäin tuntuu! Neljä esitystä viikossa alkaa olla aika maksimi. Esityksessä täytyy olla timantin tarkka ja läsnä täysillä koko ajan. Se kuormittaa aivokapasiteettia.

– Kun on harjoitellut 25 vuotta, esitys onnistuu välillä rennostikin. Tässä ammattissa täytyy rakastaa katseiden kohteena olemista. Ammatti on ekshibitionistinen – muuta ei voi väittää.

Tapaninen pysähtyy muistelemaan erästä keskusteluaan näyttelijä **Martti Suosalon** kanssa. Aikuisten puhuessa Suosalon pieni tytär käveli pari askelta ja huusi sitten innoissaan: ”Katsokaa!”

– Näyttelijän työssä on tuota samaa intoa. Saa tyydytystä siitä, että kun kumartaa, ihmiset taputtavat.

Kun Tapaniselta tiedustelee hänen omasta parisuhteestaan ja vapaaehtoisesta lapsettomuudestaan, taiteilija vaikenee.

– Periaatteesta en jaa yksityiselämäni, jotain on pidettävä itsellään julkisesta ammatista huolimatta. Parisuhteeni voi hyvin.

Kuuntelun taito

Tapaninen pohtii, että taiteen maailmassa aiheet ja tekniikat ovat vaihtuneet ajan mukaan.

– Perustilanne ei ole kuitenkaan muuttunut miksiäkään: toiset esittävät valossa ja toiset istuvat pimeässä.

Tapaninen näkee, että näyttelijä ei ole koskaan valmis. Koko ajan voi oppia ja kehittyä.

– Puhumisen taidon lisäksi olen vanhemmiten oppinut kuuntelemaan entistä enemmän toisia ihmisiä ja toista ihmistä, Tapaninen sanoo pohtivasti.

– Ainakin toivottavasti olen oppinut kuuntelemaan parisuhteessa, työelämässä ja vapaa-ajalla – enkä olisi enää vain ”minä, minä ja minä”.

Tapaninen arvioi, että hänelle on kerääntynyt lisää elämänviisautta. Taiteilija ei kuitenkaan kovin usein mieltä iän karttumista.

– Ikä on demokraattinen asia: jokainen meistä ikääntyy joka sekunti saman verran. Kukaan ei nuorene. Sen huomaa erityisesti peiliin katsoessaan.

Tapaninen näkee, että ikä muistuttaa itse itsestään ja tuo asioita tullessaan.



Näyttelijä Ulla Tapaninen esittää Lava-ammunta-monologeja Ryhmäteatterissa. Esityssarjan viimeisimmässä ja tuoreimmassa jatko-osassa, six pack -komiikassa, Tapaninen esittää muun muassa ikäihmisen ajatuksia Facebookin käytöstä.

”Ikä ei ole este tulla teatteriin! Meikäläisen esitysten alaikä on itse asiassa 40 vuotta - pitää olla elämäkokemusta, jotta ymmärtää asioita.”

– Nykyään minua nukuttaa aiemmin, ja myös herään aiemmin. Siten kuulema tuppaa vanhoilla ihmisillä käymään.

Tapaninen kertoo, että saa kuitenkin nukutuksi yleensä 7–8 tuntia yössä.

”Ikä ei ole este”

Tapaninen ajattelee jäävänsä eläkkeelle vasta, kun ei kerta kaikkiaan enää jaksa taiteilla.

– Tai olen niin höperö, että kaverit tulevat hakemaan lavalta pois.

– Terveys on kaiken kivijalka, sementti ja perusta. Pitkällä iällä ei ole merkitystä, jos ei ole terve. Nuorena en ajatellut terveystäni – silloin kuvitteli olevansa ikuinen ja kuolematon.

Tapaninen toteaa ymmärtäneensä, että omasta terveydestä on pidettävä huolta. Hän on esimerkiksi lukenut uutisia ikäihmisten hoidon laiminlyönneistä hoivakodeissa.

– On karmea rikos, miten vanhaa ihmistä saatetaan kohdella hoivakodeissa. Niskakarvani nousevat pystyyn uutisoiduista asioista, mutta minulla ei ole antaa ratkaisua ongelmiin.

Millä tavoin Tapaninen edistää omaa hyvinvointiaan?

– En ole apostoli Paavali sanomaan yhtään mitään. Olen hirveän hyvä yrittämään. Yritän katsoa, mitä suuhuni laitan – ei ihan kaikkea eikä ihan koko ajan. Yrittänyttä ei laiteta.

– Arjessani ei ole muuta rutiinia kuin se, että pyrin olemaan vähintään tunnin ulkona joka päivä. Ulkoilmaa täytyy saada. Käyn kävelyllä, sehän on suomalaisen rakas harrastus.

Tapaninen julistaa olevansa fatalisti.

– Otan vastaan sen, mitä elämä vain tuo tullessaan. En kiellä tosiasioita enkä laita silmiäni kiinni. Tiedän, että voin halvaantua huomenna, mutta en ajattele niin. Toistaiseksi en ole käyttänyt aikaani huolehtimiseen. Elän tätä päivää.

Keväällä Tapanisen työt lopuivat kuin seinään koronapandemian rajoitusten vuoksi. Syksyllä Tapaninen jatkoi kiertueita ja veti noin 20 esitystä ympäri Suomen.

Joulukuussa Tapaninen osallistui **Mikko Myllylahden Metsurin tarina** -elokuvan kuvauksiin Helsingissä. Tapaninen näyttelee elokuvassa päähenkilön äitiä.

– Jos hengissä ollaan, tammikuussa kuvauksia jatketaan pohjoisessa Suomessa, näyttelijä totesi joulukuussa tehdyssä haastattelussa.

Vaikka Tapaninen katsoo arkea koomikon linssien läpi, koronavuodessa hän ei näe kerrassaan mitään hauskaa.

– Sairauksissa ei ole mitään koomista, ja koronapandemialla on traagiset seuraukset.

– Jotkin ilmiöt ovat nostattaneet kulmakarvojeni, tragikoomisia piirteitä on ollut ajoittain nähtävissä. Muutoin korona ei ole ruokkiva aihe esittävälle taiteelle. Kuka helvetti haluaa esityksiä koronasta enää pandemian jälkeen?

– Kun korona saadaan aisoihin ja parantavat piikit, en minä ainakaan halua ruotia koronaa enää taiteeni kautta. Odotan, että koronan kauheus väistyy.

Tulevana kesänä Tapanisen on tarkoitus näyttellä neljättä kertaa Heinolan kesäteatterissa.

– Jos tiedän vuoden verran eteenpäin, mitä teen elämässäni, se on minulle paljon. Aina en tiedä edes sen vertaa.

Tapaninen haluaa innostaa ja kannustaa senioreita kulttuurin pariin nauttimaan.

– Ikä ei ole este tulla teatteriin! Meikäläisen esitysten alaikä on itse asiassa 40 vuotta – pitää olla elämäkokemusta, jotta ymmärtää asioita. Yläikärajaa ei ole.

”Ainakin toivottavasti olen oppinut kuuntelemaan parisuhteessa, työelämässä ja vapaa-ajalla – enkä olisi enää vain ”minä, minä ja minä”.”



– Taiteilijan ammatti valitsi minut, Ulla Tapaninen sanoo.

Senioriliiton kuntavaaliohjelma:

Turvallinen ja ikäystä

Senioriliiton hallitus on hyväksynyt liiton kuntavaaliohjelman vaalikaudelle 2021-25. Patina julkaisee ohjelman tässä lyhentämättömänä:

IKÄYSTÄVÄLISESSÄ KUNNASSA on huomioitu senioreiden tarpeet arjessa, asumisessa, palveluissa ja ympäristössä. Vanheneva väestö huomioidaan kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa. Jokainen voi elää turvallista ja ihmisarvoista elämää kaikissa elämänvaiheissa.

Kannustamme senioreita mukaan kunnalliseen päätöksentekoon vaikuttamaan ikäystävällisen kunnan kehittämiseen. Ikäystävällisessä kunnassa senioreita arvostetaan ja he ovat joka kunnassa myös voimavara esimerkiksi vapaaehtoistojen toiminnassa. Heillä on tarjottavanaan näkökulmia ja kokemusta yhteiskunnalliseen keskusteluun, päätöksentekoon ja yrityselämään. Sukupolvien välinen arvostus ja ymmärrys on tärkeä yhteiskunnan haasteiden keskellä. Kuntien on kaikin tavoin torjuttava ikäsyrrintää.

Vanhuspalvelulain velvoittavuutta ja noudattamista on vahvistettava kunnissa. Laki velvoittaa kuntaa toimimaan yhteistyössä järjestöjen kanssa ikäihmisiä koskevien asioiden käsittelyssä.

Vanhusneuvostojen asema ja vaikutusmahdollisuudet on turvattava kaikissa kunnissa. Kuntien tulee edistää ja tukea eläkeläisyhdistysten toimintaedellytyksiä. Toiminnassa tarvittavat tilat on turvattava mahdollisimman joustavasti ja maksutta.

Sujuva arki ja monipuoliset palvelut hyvän elämän tueksi

Kunnissa on edistettävä hyvinvointia, terveyttä ja esteettömien palvelujen kehittämistä. Kuntien tulee tarjota ikääntyneille asukkailleen riittävät ja tarvittaessa kohdenneet joukkoliikenteen palvelut.

Sujuva arki tarkoittaa ikäihmisille sitä, että eläminen ja asuminen kodissa ja omassa elinympäristössä on mahdollisimman vaivatonta ja turvallista.

Ikäihmisten osallisuuden lisääminen, kulttuuri- ja liikuntapalvelujen saatavuus ja liikkumisen helppous tukevat hyvinvointia. Kunnassa on oltava riittävästi kaikenikäisille sopivia lähiliikuntapaikkoja.

Ikäihmisten asumiseen vaihtoehtoja eri elämäntilanteisiin

Hyvä asuinympäristö tukee sujuvaa ja turvallista arkea. Asuinalueita suunniteltaessa on otettava huomioon myös ikä- ja muistiystävällisyys. Asuntopoliitikassa ja kaavoituksessa on varmistettava, että hyviä, kohtuullisen hintaisia ja esteettömiä asuntoja on tarjolla riittävästi palvelujen läheltä. Kunnissa on palveluverkon oltava riittävän kattava niin, etteivät matkat palvelupisteisiin käy kohtuuttoman pitkäksi.

Vanhon hyväksi havaittujen asumismallien rinnalla pitää kokeilla ja kehittää uusia senioriasumisen malleja ja yhteisöllisyyttä korostavia ratkaisuja. Oikeanlaisilla asumisratkaisuilla voidaan lisätä turvallisuutta, ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja helpottaa liikkumista. Robotiikkaa ja digitalisaation mahdollisuuksia hyödyntämällä voidaan edistää turvallista ja viihtyisää kotona asumista. Korjausrakentamisella voidaan tukea asumista omassa kodissa.

Ikäihmisiä ei pidä eristää.

Kunnat eivät saa harjoittaa ikäsyrrintää, palvelut kaikkien saataville

Kunnan on huolehdittava palveluista myös kasvokkain ja puhelimitse, koska kaikilla ei ole digitaalisten palvelujen käyttömahdollisuuksia. Digitaalisilla palveluilla ei saa lisätä ikäsyrrintää. Digitalisaation edetessä pitää kiinnittää kunnissa huomiota ikääntyneiden tietoteknisiin taitoihin sekä tarjota opastusta ja koulutusta. On myös huolehdittava siitä, että seniorit voivat itse vaikuttaa digitaalisten palvelujen kehittämiseen.

Kuntien on lisättävä ikäihmisten luottamusta palvelujen saatavuuteen ja laatuun

Jokaisen ikäihmisen on voitava kotikunnassaan luottaa siihen, että palveluita, apua ja hoivaa on tarvittaessa saatavilla. Sosiaali- ja terveystalvueluita on uudistettava asiakaslähtöisesti ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Palvelut on järjestettävä oikea-aikaisesti ja niiden on oltava vaikuttavia ja tehokkaita. Valinnanvapauden lisääminen tukee tätä tavoitetta. Sotepalvelujen valinnanvapaus pitääkin turvata jokaisessa kunnassa.

Jokaisen ikäihmisen ja vanhuksen on voitava luottaa siihen, että vanhusten kotihoidon ja hoivakotien palvelu on hyvää, laadukasta ja turvallista. Palveluntuottajien kilpailutuksessa on laadulle annettava merkittävä painoarvo.

Ikäihmisten palvelujen laadun ja turvallisuuden valvontaa on lisättävä kaikilla tasoilla ja valvonnan on oltava asiantuntevaa ja luotettavaa. Sanktioita vanhus- huonosta kohtelusta on lisättävä.

Vanhusten palveluissa hoitajien ja henkilökunnan määrän on oltava hoidon ja hoivan tarpeeseen nähden riittävä ja toiminnan ammattimaista, oli palveluntuottaja sitten julkinen, yksityinen tai kolmas sektori. Palveluita tulee kehittää myös hyödyntämällä hoitoa tukevia teknologisia ratkaisuja.

Nopea pääsy asukkaan kuntoa vastaaviin asumispalveluihin on turvattava.

Palvelujen valinnanvapaus turvaa ikäihmisille tarpeiden mukaiset palvelut

Valinnanvapaus antaa ikääntyneille nykyistä paremmat mahdollisuudet itse päättää, minkä toimijan, yrityksen tai yhteisön tuottamia palveluja he haluavat käyttää. Samalla kilpailu palvelun laadulla vahvistuu. Palveluseleiden ja henkilökohtaisen budjetin käyttöä tulee kunnissa edelleen lisätä valinnanvapauden turvaamiseksi. Vanhusten yksilölliset tarpeet pitää huomioida palvelujen tarjonnassa ja järjestämisessä.

Palvelujen järjestämisessä on kunnioitettava ikäihmisten omaa tahtoa. Samalla on huolehdittava siitä, että ihmisarvoisen elämä turvataan erityisesti muistisairaille. Kotona asuminen on vaihtoehto vain niin kauan kuin se on turvallista. Palvelut on järjestettävä ihmisarvoa kunnioittavasti. Yhdenkään ikäihmisen ei pidä joutua kokemaan turvattomuutta missään elämän vaiheessa.

Saattohoito on nostettava laadukkaalle tasolle jokaisessa kunnassa.

Tukea ja arvostusta omaishoitajille

Kunnissa on arvostettava ja tuettava omaishoitajia. Läheisistään vastuuta kantaville omaishoitajille tulee taata sopimus ja heille kuuluvat vapaapäivät sekä terveystarkastukset.



Kuntien on lisättävä tiedotusta palveluista ja vaihtoehdoista

Kunnissa on edistettävä seniorikansalaitten mahdollisuuksia asua kodissaan. Ikäihmisille on tiedotettava riittävästi mahdollisuudesta ostaa tietyin edellytyksin kotipalveluita ja niiden tukipalveluita yksityisiltä palveluntuottajilta ilman arvonlisäveroa. Myös kotitalousvähennyksen hyödyntämisestä kotona asumisen tukena pitää kunnissa tiedottaa.



vällinen kotikunta



EETU ry:n kuntavaali-tavoitteet 2021

Patina julkaisee tällä palstalla kuuden suuren eläkeläisliiton yhteistyöjärjestö EETU ry:n kuntavaalitavoitteet.

EETUn yhteiset tavoitteet ovat seuraavat:

Hyvinvoiva kunta on ikäystävällinen

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus tulee toteutuessaan muuttamaan palveluiden ja vaikutuskanavien rakenteita kuntavaalikauden aikana. Kunnilla on kuitenkin jatkossakin vastuu asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry kannustaa kaikkia kuntia ikäystävällisyyteen ja ottamaan kaikessa toiminnassaan huomioon väestön ikääntymisen ja sen tuomat haasteet. Hyvinvoiva kunta huolehtii myös ikääntyneiden asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä niin palveluissa, asumisessa, kansalaisten vaikutusmahdollisuuksissa kuin elinympäristössä.

1. Hyvinvoinnin edistäminen kannattaa

Kuntien tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Ikäihmisten hyvinvointia edistävät kulttuuri-, sivistys-, liikunta-, ja liikennepalvelut ovat tärkeitä investointeja ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Palveluiden on oltava saavutettavia ja käyttäjille edullisia. Kuntien on hyvä olla aktiivisesti ja omaloitteisesti yhteydessä ikääntyneisiin asukkaisiinsa näiden hyvinvoinnin ja palvelutarpeen varmistamiseksi.

2. Riittävät ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut

Sosiaali- ja terveyspalveluiden laadun takaamiseksi tarvitaan lisää valvontaa. Sote-uudistuksessa kunnat eivät saa

unohtaa vastuutaan ihmisten hyvinvoinnista. Palveluissa on otettava huomioon yksilökohtaiset tarpeet, Suomen kaksikielisyys ja vähemmistöjen tarpeet. Liian korkeat palvelumaksut eivät saa muodostua esteeksi hakeutua ajoissa palveluiden piiriin. Kotihoidon resurssit on taattava ja omaishoitajien tekemää työtä arvostettava.

3. Eläkeläiset mukaan vaikuttamaan

Kuntien etu on ikääntyneiden aktiivisuus kuntalaisina, kuluttajina ja vapaaehtoistyön tekijöinä. Se tukee kunnan elinvoimaa, yhteisöllisyyttä ja asukkaiden terveyttä. Kuntien kannattaa tukea kansalais-toimintaa ja eläkeläisjärjestöjen toimintaedellytyksiä. Vanhusneuvostojen toimintaedellytyksiä on vahvistettava. Niiden hyödyntäminen jo asioiden valmisteluvaiheessa parantaa päätöksenteon laatua ja demokratiaa, kun kansalaisyhteiskunnan näkemykset otetaan vahvasti huomioon.

4. Digitalisaatiota ikääntyneiden ehdoilla

Kuntien digitaalisten palveluiden rinnalla on oltava mahdollisuus kasvokkaiseen tai

puhelinpalveluun. Kuntien on järjestettävä opastusta digilaitteiden käyttöön ja otettava ikääntyneet mukaan digitaalisten palveluiden kehittämiseen. Ikäystävällinen kunta kannustaa myös yrityksiä, kuten postia ja pankkeja, tarjoamaan edelleen lähipalveluita alueellaan, ja on osaltaan tässä työssä tukena.

5. Lisää ikäystävällistä asumista ja elinympäristöä

Kuntien on varmistettava, että ikääntyneille asukkaille on riittävästi sopivia esteettömiä asuntoja. Ihmisillä on oltava tietoa asuntojen korjausavustuksista. Ikääntyneitä ei saa eristää muista asukkaista, vaan tarvitaan monisukupolvisia yhteisöllisiä asumismuotoja. Kunnan elinympäristön liikennejärjestelyineen, puistoineen ja virkistysalueineen on oltava ikääntyneille turvallista ja viihtyisää.

EETU ry:n jäseniä ovat Kansallinen senioriliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien keskusliitto, Eläkeliiitto, Svenska pensionärsförbund ja Kristillinen eläkeläisliitto.

Kymmenen yhdistystä juhlii 50-vuotista taivaltaan

Senioriyhdistykset juhlistavat 50-vuotista aikakauttaan loppusuksyllä 2021. Vanhin yhdistys on Lahden Kansalliset Seniorit, joka perustettiin 6. syyskuuta 1971.

TEKSTI: TIINA SAARI

KUVAT: ERKKI LINDHOLM, HEIKKI SUHONEN JA MAIJA-LIISA ALVION ALBUMI

KANSALLISEN SENIORILIITON vanhin yhdistys on Lahden Kansalliset Seniorit. Yhdistys täyttää 50 vuotta 6. syyskuuta 2021.

Puheenjohtaja **Seppo Toivonen** iloitsee yhdistyksen pitkäikäisyydestä.

– Luonnollisesti juhlimme: pääjuhlamme järjestetään 6.9.2021 Lahden seurahuoneella. Juhlassa on ainakin musiikkia, palkitsemisia, ruokailu tai kahvitus. Paljon riittää vielä tekemistä vanhan yhdistyksen iloksi.

Seppo kertoi joulukuussa, että juhlan täsmällinen suunnitelu oli parhaillaan jo käynnissä.

Aikomuksena on, että yhdistyksen kuukausitapaamisissa muistellaan 50 vuoden takaisia asioita ja tapahtumia.

– Lahtelaiset seniorit olivat aktiivisia, ja he olivat mukana myös perustamassa liittoa. Aluksi yhdistys oli kokoomusjohtoinen. Yhdistyksen elämä on ollut aaltoliikettä, ja joskus se on ollut nykyistä vaikutusvaltaisempi poliittisesti.

Seppo liittyi senioritoimintaan vuonna 2002. Hänen mielestään liitto on valtakunnallistunut vuosien mittaan. Senioriyhdistyksen perustamisvuonna 1971 Seppo oli itse vielä kolmekymppinen.

– Poikani oli juuri syntynyt, ja tein hektistä uraa S-ryhmässä. Asuimme tuolloin Vantaalla, 80-luvulla muutimme takaisin Lahteen kotiseudulleni. Olin toivoa on täynnä, tulevaisuus näytti valoisalta.

Porissa juhlat

Porin Kansalliset Seniorit perustettiin 4. lokakuuta 1971.

122 kiinnostunutta eläkeläistä päätti yksimielisesti perustaa yhdistyksen, jonka nimeksi tuli Porin Kansallinen Eläkeyhdistys, kotipaikka Porin kaupunki.

– Yhdistys päätettiin myös liittää Kansallisen Eläkeläisliiton jäseneksi, mikäli se 10. lokakuuta 1971 perustetaan, puheenjohtaja **Eeva Ruissalo** kertoo.

Eeva toteaa, että näin ollen Porin yhdistys on liiton vanhin jäsenyhdistys, vaikka Lahden yhdistys perustettiin ensin.

Vuonna 1997 yhdistyksen nimi muutettiin Porin Kansalliset Seniorit ry:ksi.

Eeva kertoo, että alusta asti yhdistyksen toiminnan kulmakiviä ovat olleet kuukausittain järjestetyt jäsenten yhteiset tapaamiset, kerhotoiminta, kulttuuriretket, matkat sekä kotimaassa että ulkomailla sekä yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen.

Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi voimakkaasti, 70-luvun puolivälistä 90-luvun alkuun jäseniä oli koko ajan yli 700 henkeä. Vuonna 1987 yhdistyksellä oli jäseniä eniten, 786 henkeä.

– Siitä tultiin hiljalleen alaspäin. Viime vuosina jäsenmäärä on taas kasvanut. Tänäpäin meitä on 550.

Eeva sanoo, että yhdistyksen kerhotoiminta on ollut vilkasta. Matkan varrella erilaisia kerhoja on ollut 45.

– Olemme aloittaneet 50-vuotisjuhlaajärjestelyt, vaikka aika on ollut vaikea maailmanlaajuisen pandemian vuoksi. Uskomme ja toivomme, että syksyllä 2021 tilanne olisi rokotteen ansiosta parempi, jotta voimme juhlaa yhdistyksemme kunniakasta ikää.

Puheenjohtaja kertoo, että porilaisseniirit ovat varanneet Raatihuoneen juhlatilan käyttöönsä yhdistyksen syntymäpäiväksi. Porilaiset ovat jo pyytäneet senioriliiton puheenjohtajan **Anneli Tainan** pitämään tilaisuudessa juhlapuheen.



Kuopion seniorikuoro, yhdistyksen ”lippulaiva”, jonka johtajana on Mia Liukko.

Kuva: Heikki Suhonen



Muotinäytöksessä esitettiin kevään uutta muotia, vuosi 1996. Porin Kansalliset Seniorit 25 vuotta.

Kuva: Maija-Liisa Alvion albumi



Porin senioriyhdistys Lissabonissa syksyllä 2019. ”Muoti on vähän muuttunut”, Eeva Ruissalo toteaa.

Kuva: Erkki Lindholm

– Halusimme varata hänet ajoissa, Eeva kertoo.
Yhdistyksen juhlatoimikunta on pohtinut alustavia suunnitelmia. Juhlatoimiin ryhdytään heti vuoden alussa. Eeva sanoo, että ainakin juhlassa palkitaan henkilöitä liiton 50-vuotisjuhlamitalleilla.
Lisäksi Porin yhdistys on aloittanut laatimaan 50-vuotishistoriikkiä.
– Päädyimme kirjoittamaan historiikin omin voimin tutkimalla 30-vuotishistoriikkiä sekä kahlaamalla läpi vanhoja pöytäkirjoja, vanhoja valokuvia ja haastatteleamalla toiminnassa mukana olleita.

Uusi tila

Eeva toteaa, että 50 vuotta on pitkä aika. Syksyllä 1971 Eeva oli juuri aloittanut rakennusarkkitehdin opinnot Tampereella.

– Ja nyt olen ollut jo vuosia eläkkeellä. Eipä tule aika pitkäksi, kun on mukana senioritoiminnassa. Tämä on kivaa, vähän haastavaakin, mutta olen saanut paljon uusia tuttavuuksia ja elämyksiä.

Porin senioriyhdistys on kokoontunut lähes 30 vuotta Viikkarin Valkamassa Porin keskustassa. Lokakuussa Porin kaupunki ilmoitti, että vuoden 2021 alusta alkaen tila ei ole enää yhdistyksen käytettävissä.

– Saman tien etsimme uuden paikan ja saimme vuoden alusta lähtien sopimuksen Ravintola Liisanpuiston kanssa, Eeva kertoo.

– Tila on hieman edellistä pienempi, mutta kyllä sinne noin 120 henkeä mahtuu. Normaaliaikana meitä kokoontuu 100–130 henkeä, jopa 200 henkeä.

Iloa Kuopiossa

Kuopion senioriyhdistys täyttää 50 vuotta 18. lokakuuta. Yhdistys on liiton neljänneksi vanhin. Puheenjohtaja **Terttu Myöhänen** kertoo, että suunnitelmissa on järjestää syksyllä Kuopion klubilla 50-vuotisjuhla pienimuotoisen illallisen merkeissä.

– Alustavasti olen varannut Kuopion klubin 5.10. alkaen kello 18. Juhlapuhujaksi on lupautunut Kuopion kaupunginjohtaja **Jarmo Pirhonen**.

Yhdistyksellä on oma kuoro nimeltä Kuopion seniorikuoro. Terttu toivoo, että kuoro esiintyisi juhlassa.

– Kuoro on kokoontunut myös koronan aikana, mutta konsertit ovat pandemian vuoksi peruuntuneet, Terttu sanoo.

– Toivottavasti korona ei sotke suunnitelmia – siksi olemme suunnitelleet juhlintaa vasta syksyllä. Haluamme iloiset juhlat, joissa on mahdollisimman vähän ”pönötystä”.

Kuopion yhdistyksestä on jo tehty historiikki sen 45-vuotisen taipa-
leen kunniaksi.

– Ehkä sitä nyt täydennetään, Terttu arvioi.

50 vuotta sitten Terttu asui Oulussa puolisonsa kanssa. Heillä oli tuolloin kaksi tyttäretä.

– Elämä oli kiireistä oravanpyörää, oli työkuviot ja harrastukset. Nyt on tilanne toinen – ja aikaa on senioritoiminnalle. Silloin ei kuvitellutkaan aikaa, jolloin itse on seniori. Sehän oli niin kaukana.

50 vuotta täyttävät yhdistykset

Lahden KES 6.9.1971

Porin KES 4.10.1971

Tampereen KES 12.10.1971

Kuopion KES 18.10.1971

Oriveden KES 22.10.1971

Turun KES 25.10.1971

Varkauden KES 18.11.1971

Jyväskylän KES 21.11.1971

Vaasan KES 14.12.1971

Tapiolan KES 18.12.1971

Lähde: Senioriliiton historiikki 1971–1996
https://www.senioriliitto.fi/site/assets/files/2902/ke_1971-1996.pdf

Kansallinen senioriliitto ry:n

50-vuotis- juhlamitali

Kansallinen senioriliitto ry täyttää 50 vuotta 10.10.2021. Juhlavuoden kunniaksi liittohallitus myöntää 50-vuotisjuhlamitaleja, joita paikalliset yhdistykset voivat esittää aktiivisille ja ansioituneille henkilöille tai tahoille.



SENIORIIHDISTYKSET VOIVAT antaa juhluvuo-
nna 2021 arvokkaalla tavalla tunnustusta ja kiitoksen yhdistyksen ansioituneille jäsenille.

Vapaaehtoistyöstä saatu juhlamitali ja tunnustus oman yhdistyksen väeltä lämmittää saajan mieltä ja auttaa jaksamaan taas eteenpäin.

Kansallinen senioriliitto ry:n 50-vuotisjuhlamitali on ainutkertainen. Sitä myönnetään vain vuonna 2021.

Liiton 50-vuotisjuhlamitalin voi hakea myös henkilölle tai taholle, joka ei ole senioriyhdistyksen jäsen. Mitalin voi antaa kiitoksena ja tunnustuksena yksittäiselle henkilölle, kunnalle, seurakunnalle tai muulle taholle, joka on merkittäväällä tavalla tukenut paikallista toimintaa.

Esitysten tekeminen

Mitalista tekee esityksen joko piirihallitus tai paikallisen senioriyhdistyksen hallitus.

Paikallisten senioriyhdistysten tekemissä esityksissä tulee olla piirihallituksen puolto.

Mitalihakemuksia voi jättää liiton hallituksen käsiteltäväksi neljä kertaa vuonna 2021.

Esitysten tekemisen viimeiset jättöpäivät ovat:

- 15.2.2021 (maaliskuun liittohallitus)
- 15.4.2021 (toukokuun liittohallitus)
- 15.8.2021 (syyskuun liittohallitus) ja
- 15.11.2021 (joulukuun liittohallitus) mennessä.

Jos mitali halutaan luovuttaa esimerkiksi toukokuussa, niin esitys on syytä jättää 15.2.2021.

Syksyllä järjestettävässä tilaisuudessa luovutettavaksi aiottu merkki on syytä anoa varmuudeksi jo 15.4.2021 mennessä. Varaa tämän lisäksi aika myös piirihallituksen puollon saamiselle.

Mitalin hinta on sama kuin liiton kultaisella ansiomerkillä. Mitalin maksaa postikuluineen esityksen tehnyt yhdistys. Mitalit luovutetaan arvokkaassa tilaisuudessa, esimerkiksi yhdistyksen tai piirin järjestämässä ”Kansallinen senioriliitto 50 vuotta”-juhlassa tai kevät- ja syyskokouksissa.

Lisätietoja ja mitalin ohjesääntö

Lisätietoja löydät liiton nettisivuilta www.senioriliitto.fi > työryhmätila.

Voit tiedustella lisätietoja ja tilata 50-vuotisjuhlamitalin ohjesäännön myös liiton toimistolta lähettämällä sähköpostia osoitteeseen: toimisto@senioriliitto.fi

Senioriliiton uudet luotta

Kansallisen senioriliiton tuoreet luottamushenkilöt kertovat hauskoista sattumuksistaan ja siitä, mihin haluavat vaikuttaa. Patina-lehti kysyi jokaiselta viisi kysymystä. Lue, mitä johtajat ovat saaneet vapaaehtoistyöstä itselleen!

KOOSTAJA: TIINA SAARI

1. Mistä työstä jäit eläkkeelle?

Anneli Taina:

Etelä-Suomen aluehallintoviraston ylijohdajan työstä.

Risto Löppönen:

Valmistuttuani 1965 Nikkarilan Metsäopistosta metsäteknikoksi (nyk. nimike metsätalousinsinööri) olen työskennellyt koko työurani raakapuun hankinnan johtotehtävissä UPM Metsä Oyj:n ja sen edeltäjien palveluksessa Simpeleellä, Imatralla, Kiteellä, Juvalla ja Savonlinnassa. Eläkkeellä jäädessäni vuonna 2004 olin UPM Metsä Oyj:n Savonlinnan piirin piiripäällikön tehtävissä.

Paavo Peltosaari:

Koko 40-vuotisen työurani olen tehnyt kansainvälisen lääketeollisuuden parissa, myynnin ja markkinoinnin tehtävissä. Siirryin eläkkeelle Pfizer Oy:n markkinointitiimin johtajan tehtävistä.

Sirpa Teräväinen:

Jäin eläkkeelle koulutusjohtajan tehtävästä Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Työpaikkani oli rehtorin toimisto Helsingissä.

Nyky Vanhanen:

Pankkitoimihenkilönä vuosina 1965–2001 nyk. Danske Bank (ent. Postisäästöpankki, Postipankki, Leonia, Sampo pankki). Viimeisin toimenkuva: kassatoimintakastaja pankin sisäisessä tarkastuksessa.

Olavi Nieminen:

Myyntijohtajan tehtävästä, Schaeffler Finland Oy, vierintälaakereiden maahan-tuonti.

Liisa Luomanen:

Jäin eläkkeelle Ulvilan lukiosta vararehtorina. Opetin biologiaa ja maantiedettä.

Katriina Haapakangas:

Hämeen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen (Hämeen ELY-keskus) työllisyys, yrittäjyys ja osaaminen -vastuualueelta ryhmäpäällikön tehtävistä vuoden 2011 alkupuolella.

Raimo Hätinä:

Eläkkeelle jäin Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun teknologiapalveluosaston johtajan tehtävistä.

Margit Sasi:

Omaishoitajan roolista. Läheisen äitini hoitaminen 24/7 vei uupumuksen keskele.

Jarmo Helttula:

Markkinointi- ja talousjohtajan tehtävästä. Turun Seutu Oy, paikallislehti Turun Tienoo.

Valtuuston johto

Leena Jääskeläinen:

Lapin Urheiluopiston rehtorin virasta. Jäin jo kerran sitä ennen vanhuuseläkkeelle kouluhallituksen tyttöjen liikunnan ylitar-kastajan virasta 1991, kun laitos lakkautettiin.

Anja Hänninen:

Jäin eläkkeelle Keravan seurakunnan kirkkoherran virasta ja Tuusulan rovastikunnan lääninrovastin virasta.

Esa Anttonen:

Eläkkeelle jäin Kainuun prikaatista, jossa toimin viimeksi päällikkölääkärinä. Prikaati on yksi kolmesta suurimmasta varuskunnasta maassamme.

2. Mikä sai sinut liittymään senioreiden toimintaan? Mitä olet saanut itsellesi vapaaehtoistyöstä?

Anneli Taina:

Eläkkeelle jääminen pelotti. Halusin itseleni lisää harrastuksia ja uuden yhdistyksen, jossa toimia. Senioriyhdistyksen järjestämä liikunta, vesijumppa, on ylläpitänyt kuntoani, ja olen tutustunut uusiin ihmisiin.

Vastuullinen liiton puheenjohtajan tehtävä on antanut mahdollisuuden hyödyntää verkostoja ja kokemusta luottamustehtävistä.

Risto Löppönen:

Toissä ollessani minua pyydettiin muuttaman kerran Juvan senioreiden kuukausitapaamisiin esitelmöimään puunhankinnan ajankohtaisista aiheista, jolloin opin tuntemaan yhdistyksen johtohenkilöt ja heidän tapansa toimia. Siitä jäi minulle miellyttävän ilmapiirin vaikutelma. Eläkkeelle jäätyäni halusin kiireisen työelämän tilalle jotakin muuta. Kun vielä ajatusmaailmammekin olivat samansuuntaisia, oli minun helppo valita seniorit.

Olen lähes koko aikuisikäni osallistunut erilaisiin hyväntekeväisyys- ja palvelujärjestöihin, muun muassa Kansainväliseen Rotaryjärjestöön, rintamaveteraanijärjestöön, Juvan Vanhaintuki ry:hyn ja seurakunnan luottamustehtäviin. Aktiivisen työelämän jälkeen ihmiskontaktien vähentyessä vapaaehtoistyö on tuonut uusia ystäviä ja uutta aktiiviteettia elämään. Samalla on voinut hyödyntää työelämässä hankittua johtajakokemusta yhdistystoiminnan parissa.

Paavo Peltosaari:

Senioriliittoon liityin ystävien kutsusta. Olen saanut senioritoiminnan myötä ennen muuta ison joukon uusia ystäviä ja kontakteja.

Tärkeä anti ovat osallisuus ja kuuluminen samanhenkiseen aktiiviseen yhteisöön ja sen tarjoamaan monipuoliseen ohjelmaan ja tekemiseen.

Toiminnassa mukana olo pitää virkeänä, kannustaa seuraamaan ja ottamaan kan-

taa yhteiskunnallisiin asioihin sekä niiden kehittämiseen.

Olen myös saanut mahdollisuuden ja kanavan tuoda esiin niin paikallisesti kuin laajemmin meitä ikäihmisiä koskevia asioita päättäjille ja myös vaikuttamaan päätösten valmisteluun.

Vierivä kivi ei sammaloidu.

Sirpa Teräväinen:

Mieheni liittyi ensin Jyväskylän kansallisiin senioreihin. Lähdin hänen kanssaan teatteriretkelle Lahteen. Tällä bussimat-kalla minut kaapattiin uudeksi matkavas-taavaksi senioreihin.

Olen saanut toteuttaa itseäni ja käyttäen osaamistani niin yhdistys-, piiri- kuin liittotasolla. Yhtään jäsenvuotta en ole ollut vain rivijäsen. Koska paluumuutimme eläkkeelle Helsingistä Jyväskylään, oli minun rakennettava uusi eläkeajan ystäväpiiri. Senioreista olen saanut monta tärkeää ystävää ja tukiverkkoja elämäni. Kansalaistoiminta on ehtymätön toiminta-areena, josta olen saanut myös erilaisia verkostoja ja voinut rakentaa niitä itse.

Nyky Vanhanen:

Muutto Espoosta Lappeenrantaan. Lisäksi kokoomuksessa olevat seniorit kysyivät, tulisinko mukaan senioreiden toimintaan. Kuulun moneen yhdistykseen, ja muun muassa muistiyhdistyksessä toimin nykyisin vapaaehtoisena muistikahvilan pitäjänä sekä teen muistiasioista tietoisuutta.

Olavi Nieminen:

Tuttu insinööri ja Lions Clubin jäsen pyysi mukaan. Tämä on uusi harrastus.

Liisa Luomanen:

En eläkkeelle jäätyäni muistanut koko senioriliiton olemassaoloa. Kunnes eräs ystäväni liittyi senioreihin ja esitti heti syyskokouksessa minua paikallisyhdistyksen hallitukseen. Lupauduin mukaan ja liityin jäseneksi.

Vapaaehtoistoiminta ei tunnu työläältä. Olen saanut omanikäisiä tosi hyviä ystäviä sekä itselle mielekkään ja merkityksellisen harrastuksen.



Anneli Taina



Risto Löppönen



Paavo Peltosaari



Sirpa Teräväinen

mushenkilöt esittäytyvät

Katriina Haapakangas:

Eläkkeelle jäädessäni mietin, että mitä hän sitä nyt ryhtyisi tekemään. Lapsenlapsetkin olivat kasvaneet isommiksi, joten hoitoapuakaan ei enää paljoa tarvittu. Hakeuduin aluksi mukaan seurakunnan toimintaan. Puolisoni oli jo tuolloin Hollolan kansallisten seniorien jäsen. Hänen mukanaan menin vuonna 2011 yhteen lounastapaamiseen, jossa oli paikallisen Hunajatilan isäntä **Kari Valonen** esittelemässä mehiläistilan pitoa. Huomasin, että täällähän saa keskustella mielenkiintoisista asioista sekä tutustua mukaviin ihmisiin. Sillä tiellä ollaan.

Luin jokin aika sitten hallitusammattilaisen **Mika Sutisen** haastattelun, jossa hän totesi mainiosti jotenkin näin: "Kysyn joka päivä itseltäni, olinko tänään avuksi, opinko uutta, hikoilinko?"

Tuota Sutisen ajatusta on helppo jatkaa. Kun tuntee olleensa avuksi, saa myös paljon itselleen!

Jos olen voinut olla senioritoiminnassa yhdistykselle ja jäsenille hyödyksi, olen kohtaamisissa saanut itselleni voimia ja samalla oppinut paljon järjestötoiminnasta, ikääntymisestä ja vaikuttamisesta. Hikoillut olen yksin ja seniorien kanssa, lähinnä sauvakävelyn ja vesijumpan muodossa.

Raimo Hättinen:

Senioreissa oli useita hyviä ystäviä, joten liittyminen senioriliittoon oli luonnollista ystävyysuhteiden kautta. Seniorikuoro tarjosi myös hyvän harrastuksen yhdessä vaimoni **Eilan** kanssa. Kuorotoiminnan lisäksi vapaaehtoinen toiminta on antanut mielenkiintoista ja antoisaa toimintaa eläkepäiviin – jopa uusien asioiden opiskelua, kuten nettipalaverit ja -koulutus.

Margit Sasi:

Jokainen liittomme arvoista ovat tärkeitä. Ne edustavat minulle hyvin vahvasti kodista ja työajalta saatuja elämän eväitä, tänäkin päivänä. Ystävät, tuttavat, esimerkiksi yhteiset harrastukset, elämänkatsomus.

Jarmo Helttula:

Seniorityö on erittäin palkitsevaa, ja siinä tapaa samanhenkisiä ihmisiä. Vapaaehtoistyöstä saan henkistä hyvinvointia arkisiin askareihin.

Valtuuston johto

Leena Jääskeläinen:

Paikallisia senioreita tunsin muusta yhteydestä ja seurasin heidän yhdistyksensä vireää toimintaa. Vapaaehtoistoiminnan suurin anti on se, että voi siirtää osaamistaan ja kokemuksiaan seuraavilla toimijoille ja sukupolville. Samalla itse oppii uutta ja pysyy kärryillä ja suksilla.

Anja Hänninen:

Olin virassa ollessani tutustunut eri eläkeläisjärjestöihin, joista Keravan kansalliset seniorit tuntui läheisimmältä. Tunsin suurimman osan jäsenistöstä, ja arvomaailma oli yhteinen.

Olen saanut toimia keravalaisten hyväksi aivan kuten seurakunnassakin, jossa vapaaehtoistyö ja lähimmäisyys olivat minulle tärkeitä asioita. Tietoisuus siitä, että voi auttaa omilla lahjoillaan, on tuonut hyvän mielen ja antanut voimia oman elämän arjessa. Tätä kautta olen saanut myös monia uusia ystäviä.

Esa Anttonen:

Tunsin monia paikallisen yhdistyksen jäseniä entuudestaan. Minua kiinnostivat muun muassa heidän retki- ja kulttuuri-toimintansa sekä laadukkaat kokouksissa pidettävät esitelmät.

Senioriliitossa olen tavannut lukuisia mielenkiintoisia henkilöitä maan eri puolilta. He ovat toimineet mitä erilaisimmissa tehtävissä yhteiskunnassamme. Olen oppinut ikääntyvän väestömme huolista ja iloista omilla alueillaan ja yhteisössään. Virkeää vanhenemista ja järkevää varttumista.

3. Mihin haluat vaikuttaa senioriliitossa?

Anneli Taina:

Senioriliiton kehittämiseen ja edunvalvontaan. Kummastakaan ei tekemistä puutu.

Risto Löppönen:

Liittokokouksen vahvistamat toiminnan ja talouden suuntaviivat antavat pohjan toiminnalle. Korona-ajan jälkeen jäsenhankinta korostuu. Senioriliiton sääntöjen uusiminen ja modernisointi on ajankohdainen.

Pienten piirien ja paikallisyhdistysten ongelmat tulee ratkaista. Talous on pidettävä kunnossa, ja senioriliiton toimiston työilmapiiriä on parannettava. Juhlavuotamme on suunniteltava ja juhliettava.

Paavo Peltosaari:

Jäsenlähtöisyyteen. Yhdistykset ja jäsenet ovat koko senioritoiminnan ydin. Toiminnan pitää olla jäsenlähtöistä ja yhdistysten tarpeisiin pohjautuvaa.

Piirit, liitto ja liiton toimihenkilöt ovat yhdistyksiä ja jäseniä varten.

Yhdistysten moninaisuus, erilaiset toimintaympäristöt ja jäsenistön esittämät näkemykset tulisi huomioida toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Yhdistysten tukeminen ja kannustaminen. Liiton ja piirien on aktiivisesti jaettava tietoa eri yhdistysten hyvistä käytännöistä ja toimintaideoista toisten yhdistysten tukemiseksi ja kannustamiseksi.

Osan yhdistyksistä pysyminen vireinä ja toimivina on isohko ongelma. Toimihenkilöiden löytäminen on haastavaa. Tämän vuoksi yhdistystoimijoiden koulutukseen on panostettava vahvasti. Jäsenhuoltoon on tarjottava keinoja ja ideoita, jotta jäsenet pysyvät mukana ja saavat vastinetta odotuksilleen.

Viestinnällä ja kampanjoimalla voimme tukea uusien jäsenten hankintaa.

Sirpa Teräväinen:

Haluan tuoda oman osaamiseni jäsenlähtöisen toiminnan kehittämiseksi niin, että seniorien ääni kuuluu ja meitä kuunnellaan meitä koskevassa päätöksenteossa eikä puhuta meidän yli. Toivon, että voisimme kehittää uusia innovatiivisia toimintamuotoja juuri eläkkeelle jääneille siihen elämän nivelvaiheeseen, jossa uusi vapaa elämä on alkamassa. Lisäksi haluan, että voisimme strategisimmin toimintamallein kehittää auttamistyötämme ja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja tarjota iäkkäämmille jäsenillemme uudenlaista toimintaa.

Nyky Vanhanen:

Haluan vaikuttaa ja tuoda esille ikääntyneen väestön asioita. Paikallisesti muun muassa hissien saanti kerrostaloihin olisi yksi asia, joka edesauttaisi esteettömyyttä ja auttaisi liikkumaan kodin ulkopuolel-

le. Ja kyllähän hissit auttavat nuorempia-kin esimerkiksi lastenvaunujen kanssa liikkua.

Olavi Nieminen:

Tukea henkilökunnan jaksamista tehdä edelleen positiivisella asenteella työtä ja motivoida heitä auttamaan jäsenistöään.

Liisa Luomanen:

Senioriliitossa on pidettävä huoli siitä, että ikäihmiset pysyvät ajan tasalla ja mukana tarpeellisessa määrin sekä yhteiskunnallisissa muutoksissa että digitaalissa hullunmyllyssä.

Katriina Haapakangas:

Yhteistyöhön yhdistysten, piirien ja liiton välillä. Tarvitaan positiivista, rakentavaa me-henkeä – ilman sitä ei työyhteisössä eikä vapaaehtoistyössä kukaan halua olla mukana. Onnistunut yhteistyö näkyy yhdistysten monipuolisena toimintana ja jäsenten viihtymisenä.

Liiton edunvalvontatyöhön ja sen arvonnäkökulmasta, että työtä tehdään jäsenten hyväksi.

Raimo Hättinen:

Liiton toimintaa on aktiivisesti viety virtuaaliseksi. Näen sen edelleen kehittämisen ja monipuolistamisen yhdeksi tärkeäksi tulevaisuuden painopisteeksi.

Margit Sasi:

Ikääntyvien kokonaisturvallisuuteen, hyvinvointiin, yksinäisyyden torjuntaan ja sen kautta mahdollisimman terveisiin vuosiin henkisesti ja fyysisesti.

Jarmo Helttula:

Henkilöstön jaksamiseen. Päätöksiä ja vaikuttamiset tehdään yhteistyössä hallituksessa. Yksin ei saa mitään aikaiseksi. Yhteistyön lisääminen henkilöstön, yhdistysten, piirien ja luottamushenkilöiden kanssa.

Asioita ja tehtäviä on varmaan runsaasti. Näin uutena hallituksen jäsenenä seuraan ja tutustun toimintaan. En tee mitään mututuntumaan perustuvia ratkaisuja.



Nyky Vanhanen



Olavi Nieminen



Liisa Luomanen



Katriina Haapakangas

Valtuuston johto**Leena Jääskeläinen:**

Aktiiviseen ikääntymiseen, koska siitä saa elämiseen eliksiiriä. Yksinäisyyden poistamiseen – ja siten mahdollisimman monelle lisää elinvoimaa elämän viimeiselle lohkolle.

Esa Anttonen:

Maamme kaikkien alueitten äänen kuulluinen myös tässä järjestössä on tärkeää. Jäsenistön ääntä on kuunneltava herkällä korvalla, keskustelun on oltavaa runsasta kaikilla tasoilla, niin yhdistyksissä, piireissä ja valtuustossa. Piiritoiminta ei saa hiipua.

Anja Hänninen:

Liiton, piirien ja yhdistysten väliseen yhteiseen ja rakentavaan toimintaan. Strategisten kärkien määrittämiseen ja niiden myötä rohkeasti eteenpäin. Ihmisten henkiseen hyvinvointiin ja hengellisen elämän vahvistamiseen.

4. Mihin asioihin senioriliiton on mielestäsi pyrittävä ensisijaisesti vaikuttamaan?

Anneli Taina:

Ajankohtaisia asioita ovat kuntavaalit ja sote. Molemmassa on kyse ikäihmisten palveluista ja ikäystävällisen yhteiskunnan kehittämisestä.

Haluan vaikuttaa elinkeinoelämään niin, että ikäihmiset kuluttajina otettaisiin entistä enemmän huomioon. Myös ikäihmiset voimavarana muun muassa työelämässä on nostettava esiin.

Risto Löppönen:

Edunvalvonnan tehostaminen yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Ikäihmisten asumisen ja sosiaali- ja terveydenhuollon parantaminen, ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen, auttamistyön lisääminen, ikäihmisten koulutustason lisääminen digiasioissa ja ikäihmisten arvostuksen lisääminen.

Paavo Peltosaari:

Tärkeä vaikuttamistehtävämme on huolehtia, että kasvavan ikäihmisten joukon tarpeet ja oikeudet huomioidaan yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja muutoksessa. Keskeisiä vaikuttamisen kohteita ovat terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen saatavuus ja sujuvuus sekä asiointin toimivuus palvelujen digitalisaation edetessä.

Tietoisuutta ikäihmisten panoksesta ja merkityksestä palveluiden käyttäjinä, veronmaksajina ja vapaaehtoistyöntekijöinä tulee lisätä aktiivisella viestinnällä.

Vaikuttamistyötä voidaan tehdä sekä omin toimin että yhteistyössä muiden tahojen kanssa.

Sirpa Teräväinen:

Edunvalvonnassa senioreja koskevan lainsäädännön sisältöön, ikäystävällisen yhteiskunnan puhelukulttuuriin ja eläkeläisjärjestötyön arvostuksen kohottamiseen.

Omassa järjestötyössä jäsenten hyväksi haluan korostaa vuoropuhelua johdon ja jäsenistön kesken sekä erilaisten kehittämisverkostojen merkitystä. Järjestössä pitää saada aikaan uutta innovatiivista pöhinää – ja pönötys pitää pikkujalaa siirtää sivuun. Jäsenet tekevät aidon ja iloisen senioriliiton.

Nyky Vanhanen:

Senioriliiton 10 teesiä tuovat hyvin esille ne asiat, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Ei minulla ole niihin lisättävää.

Olavi Nieminen:

Yritän saada liiton henkilökunnan auttamaan ja tukemaan paikallisyhdistysten toimintaa sekä saada korjattua leikkaava eläkeindeksi.

Liisa Luomanen:

On tehostettava ikäihmisten kuulluksi tulemistä eri yhteiskunnan tasoilla siten, että heille jäisi tunne vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämäänsä ja että heitä arvostettaisiin täysipäisinä omien asioidensa asiantuntijoina. Tekstien ja puheiden perusteella ikäihmisen pitää tulla kuulluksi, mutta todellisuus ja käytäntö ovat liian usein muuta.

Katriina Haapakangas:

Senioriyhdistysten toimintaedellytysten jatkuvaan tukemiseen ja vahvistamiseen. Tavoite ikääntyneiden sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehdään yhdistyksissä vapaaehtoisten yhdistystoimijoiden myötä. Tarvitaan rohkaisua, motivointia ja vahvaa viestintän tukea substanssikoulutuksen (Kilta, verkkosivut, talous jne.) ohella.

Ikääntyneiden asemaan, arvostukseen ja palveluihin yhteiskunnassa on vaikuttettava kaikin edunvalvonnan keinoin – ja mielellään tukien alueellista ja paikallista edunvalvontaa.

Raimo Hätinä:

Eläkeläisten tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu verotuksessa pitäisi saada aikaan. Samoin taitetun eläkeindeksin poistaminen olisi tärkeää eläkeläisten edunvalvonnassa.

Margit Sasi:

Nyt erityisesti huomioidaan tulevat sote-päätökset sekä niiden vaikutukset ikääntyvien asioihin maamme eri puolilla. Palveluihin, muihinkin kuin terveyspalveluihin, on vaikuttettava niin maaseudulla kuin kaupungeissa yhtä lailla.

Jarmo Helttula:

Tehtäviä, joihin pitäisi vaikuttaa, olisi vaikka kuin paljon.

Yhteyksien pitäminen keskeisiin päätäjiin. Kansainväliseen edunvalvontaan, EETU-yhteistyön lisääminen ja toisiin eläkeläisjärjestöihin yhteyksien pitäminen. Ikäihmisten arvostuksen lisääminen, ikäihmiset itsenäisinä ihmisinä. Eläkeläisten verotuksen alentamisen vaikuttamiseen.

Sosiaali- ja terveyspalvelut joustaviksi. Kotihoidon sekä palveluasumisen saataavuuden helpottamiseksi tehtävä työtä.

Valtuuston johto**Leena Jääskeläinen:**

Ikäystävällisen yhteiskunnan aikaansaamiseen. Päätäjien ja kanssaihminen tulisi nähdä ikääntymisen edut ja haasteet ja nähdä seniorit voimavarana – ei vara-voimana.

Anja Hänninen:

Ikäystävällisen yhteiskunnan rakentamiseen, yhteisöllisyyden ja positiivisen imagon vahvistamiseen sekä järjestötoiminnan tukemiseen muuttuvassa toimintaympäristössä.

Esa Anttonen:

Eläkeikäisen väestön laaja hyväksyntä on turvattava. Seniorikansalaiset eivät ole koskaan rasite yhteiskunnallemme, vaan tietopankki, osaamiskeskus ja voimavara. Ikääntyvät kansalaiset on saatava liikkumaan, ei lihomaan. Liike on paras lääke, edelleen.

5. Kerro hauska yksityiskohta tai yllättävä tieto itsestäsi.

Anneli Taina:

Olen penkkiurheilija ja Formula1-fani. Nuorena olin töissä nyrkkeilyn EM-kisoissa ja suoritin nyrkkeilyerotuomarin kurssin. Kortti ei ole enää voimassa.

Risto Löppönen:

Minut valittiin Itä-Suomen Kansainvälisen Rotarypiiriin 1430 piirikubernööriksi kaudelle 2015–16, mutta kun edeltäjäni sairastui, jouduin ottamaan tehtävän vastaan vuotta aiemmin, siis kaudeksi 2014–15.

Sain viikon aikaa valmistautua San Diegossa Yhdysvalloissa tapahtuvaan koulutukseen (540 kuvernööriehdokasta ja heidän puolisonsa ympäri maailman). Vielä ennen kauteni alkua pääsimme Australian Sydneyssä järjestettyyn konventioon, jossa oli 18 000 osallistujaa.

Paavo Peltosaari:

Lähipiiri tuntee minut innokkaana puuhastelijana ja käsillä tekijänä. Tekijälle aina sattuu ja tapahtuu pieniä havereita.

Viime kesänä onnistuin keikauttamaan pihatöissä minikaivurin kyljelleen ja teloin vähän itseäni. Tyttären kommentoivat tapahtunutta lastensa kuullen: "Tyyppillistä isälle, aina sattuu jotakin." Kuusivuotias tyttärenpoika kuittasi asian sivusta kommentillaan: "Han jobbar så mycket."

Sirpa Teräväinen:

Rakastan autolla ajamista. Nautin maantien huumasta siitä huolimatta, että olen ajanut muutaman kolarin ja kerran peruuttanut auton Tyypälän koulun ison pihan keskellä olleeseen lipputankoon. Kun nimismies peruutti tähän samaan lipputankoon, se siirrettiin pihan reunaan.

Nyky Vanhanen:

Isäni halusi antaa minulle erikoisen nimen, kun sodan jälkeen koittaa uusi aika – ehkä moderni ja nykyaikainen. Olin myös pieni "nykeröinen", niin isä oli päättänyt, että nimekseni tulee Nyky.

Äitini ja kummit vastustivat, myös pappi. Pappi oli sanonut, että enhän minä aina ole pieni tyttö ja myöhemmin tulisin kärsimään nimestäni. Ei auttaneet vastustukset, kun minua vietiin Helsingin Johanneksen kirkkoon kastettavaksi.

Kun kummit yrittivät vielä kääntää isän pään, hän oli tiuskaissut: "Jos ei tule Nyky, niin sitten tulee Pulu!"

Johanneksen kirkon puistossa oli niitä puluja.

No, koko nimekseni tuli Nyky Lyyli Marjatta. Ei siitä ole ollut haittaa, pikemminkin hauskoja sattumuksia. Ja olen mennyt vieläpä Vanhasen kanssa naimisiin!

Olavi Nieminen:

Olen ryhtynyt kirjoittamaan lapsuudenaikeisia muistelmia.

Liisa Luomanen:

Pidän yli kaiken vanhoista, klassisista piirretyistä Disney-filmeistä. Niissä on kauniit miljööt ja viehättävä musiikki. Ja melko runsaasti salaviisautta, mikä ei lapsena auennut, mutta nyt tehoaa.

Katriina Haapakangas:

Nautin suunnattomasti isoäidin roolista! Olen kahdeksan lapsenlapsen ja yhden lapsenlapsenlapsen Mamma. Kaikki ovat yhtä rakkaita, vaikka ikähaarukka heillä on yli 20 vuotta nuorimpaan kuuden kuukauden ikäiseen **Auroaan**.

Raimo Hätinä:

Minun lempiruokani on uudet perunat, sipulimaito ja silli. Toiseksi paras ruoka on uudelleen lämmitetty kaalilaatikko puolukkahillon kera.



Raimo Hätinä



Margit Sasi



Jarmo Helttula



Leena Jääskeläinen



Margit Sasi:

Että todella ujo, yksinkin viihtyvä, on kasvanut vuosikymmenten varrella auttajaksi, tukijaksi, puhujaksi, kouluttajaksi, rohkeaksi. Ehkä vahvuudet ovat muotuneet itse koettujen vaikeidenkin asioiden ja kokemusten sekä niistä selviytymisten kautta.

Olen oppinut nauttimaan, iloitsemaan pienistäkin "kultahippusista", vielä kun pääsisi eroon turhasta murehtimisesta, menneistäkin.

Sekin, kun huomaa saaneensa jonkun toisenkin iloiseksi, hymyilemään, nauramaan jopa itselleen!

Jarmo Helttula:

Liityin senioriyhdistykseen vuonna 2010, ja olen siitä saakka ollut johtotehtävissä. Järjestin hallituksen kanssa jäsenistölle itsenäisyyspäivän vastaanoton vuonna 2015.

Olen toiminut joulupukkina ja käynyt yllätysvierailuilla!

Valtuuston johto

Leena Jääskeläinen:

Pienestä pitäen olin halunnut töihin. Isän tuella sain Pohjolan Voimasta 14-vuotiaana urakkahomman, kun treenasin hiihtoa varten. Piti lapiolla "luiskata" asuinalueen umpeen kasvaneita oja, eli siistiä niiden sivustat.

Organisoin karkin voimalla alueen lapset töihin. Jälkeä tuli, mutta urakkahommasta luvattua metrihintaa ei maksettu. Miksi? Oliko epäreilua? Sitä vieläkin mietin.

Anja Hänninen:

Sattumus virkaurallani, jota en unohda. Oli kesäinen lauantai ja olin hautaamassa erästä seurakuntalaista. Arkun kantajat olivat kesäpaidoissaan, jolloin arkkua hautaan laskiessa tapahtui jotain yllättävää. Laskeminen keskeytettiin ja tuntio lähti kiireesti hakemaan tikkaita, joilla hän pääsi haudan pohjalle. Saattoväki seisoi ihmeissään.

Erään kantajan paidan taskusta oli pudonnut kännykkä hautaan. Se saatiin haudasta ylös ja lopulta arkku laskettua hautaan.

Tästä olen leikkimielisesti kertonut kännykän "ylösnousemuksena".

Esa Anttonen:

"Se oli sen Anttonen syy."

Varusmiesten kanssa syntyi hauskojakin tilanteita. Kerran 90-luvulla lääkintämieskurssilla oli veijari, jolle sattui ja tapahtui.

Kerran iltapäivän tunti vietettiin uimahallissa. Mies meni uimaan, kuten muutkin. Painui altaan pohjaan kuin kivi. Hallin valvojana oli huipputason triathlonisti, joka sukelsi miehen altaan pohjasta riipeästi ja selvitettiin säikähdyksellä.

Mies kertoi, ettei hän ole koskaan osannut uida. Ei kehdannut olla menemättä altaaseen, kun sinne menivät kaikki muutkin.

Kurssi tuli suoritetuksi, ja mies sai myös kevyen sairasauton kuljettajakortin.

Kesähelteellä sitten olimme kahden viikon leirillä Vuosangan harjoitusalueella Kuhmassa. Mies ajoi yksin sairasautolla kaseikkoon, eli vesakkoon. Ei vaurioita autolle eikä miehelle.

Kun kysyttiin, miten näin pääsi tapahuttamaan, tuli hyväksyttävä selitys.

"Anttonen tarjosi aamupäivällä ne munkkikahvit, tosi hyvältä maistuvat, ja minä menin siinä niin kuin ylikierroksille. Sitten se vaan karkasi siinä kapealla hiekkatiellä käsistä."

Mies kertoi myös, ettei ollut koskaan aiemmin nauttinut lainkaan kahvia. Hyvää tarkoittamani pitkän leirin loppuvaiheen kahvittelemä kääntyi yllättävästi.

Uusi valtuusto 2020-2023

Puheenjohtaja Piiri

Valtuuston varsinainen jäsen

Ignatius Karin
Huovila Pekka
Kempainen Paula
Salimäki Markku
Söder Leena
Purhonen Pekka
Snellman-Tenhunen Pirjo-Liisa
Toivonen Seppo
Niiranen Ilkka
Peiponen Arja-Leena
Baldauf-Pulkkinen Mirja
Lehtonen Seppo
Laitinen Marja-Leena
Anttonen Esa
Kallio Hilikka
Nuottajärvi Vuokko-Liisa
Saksala Antero
Tyvi Heikki
Käkelä Matti
Perttola Jussi
Rintala Taito
Nevalainen Timo
Björkqvist Liisa
Harju Pertti
Kurittu Marja-Riitta
Heikkilä Hannu
Hänninen Anja
Lindholm Tuija-Riitta
Peltonen Seppo
Viinikka Pekka
Hakala Matti
Lystilä Arja
Pihlajamaa Marjatta

Valtuuston varajäsen

Lindh Tuula
Arola Tarja
Ekman Reijo
Erkama Juha
Heinonen Aarno
Hiironen Ritva
Honkala Erkki
Hänninen Seppo
Kaarina Savela
Knuutila Hilikka
Kojo Anssi
Komulainen Erkki
Kujansuu Marja
Kuoppala Jorma
Majava Eino
Miettunen Veli
Mäkinen Paula
Nevala Juhani
Nieminen Heikki
Nousiainen Jouko
Paavilainen Riitta-Liisa
Penna Jyrki
Pyrhönen Sirpa
Raittila Pekka
Ratia Virpi
Reponen Pekka
Sallinen Eila
Seikola Aila
Seppo Turunen
Tanner Leena
Tuhkanen Pekka
Valtonen Ritva
Ylitalo Tuula

Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry
Etelä-Savon kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry
Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry
Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry
Lapin kansallinen senioripiiri ry
Oulun kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjois-Karjalan kansallinen senioripiiri ry
Pohjois-Savon kansallinen senioripiiri ry
Satakunnan kansallinen senioripiiri ry
Satakunnan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry

Etelä-Karjalan kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry
Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Pohjanmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Lapin kansallinen senioripiiri ry
Satakunnan kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Oulun kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Etelä-Savon kansallinen senioripiiri ry
Satakunnan kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry
Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry
Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri ry
Pohjois-Savon kansallinen senioripiiri ry
Helsingin kansallinen senioripiiri ry
Pohjois-Karjalan kansallinen senioripiiri ry
Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry
Hämeen kansallinen senioripiiri ry



Anja Hänninen



Esa Anttonen



Kyllikki Koho Lahden tenniskerhon kaupunkiottelussa vuonna 1963.



Vuonna 1980 Kyllikki Koho oli 50-vuotiaana Teneriffalla.



Jääkiekko kuuluu yhä 72-vuotiaan kiekkolegendan Veli-Pekka Ketolan elämään.

Urheilija

- henkeen ja vereen

Jos haluaa pysyä mahdollisimman pitkään itsenäisenä, on syytä lähteä liikkeelle! Tämän totuuden ovat oivaltaneet seniorit Veli-Pekka Ketola, Kyllikki Koho ja Erkki Virtanen. He ovat harrastaneet koko elämänsä ajan liikuntaa intohimoisesti.

TEKSTI: TIINA SAARI

KUVAT: KAUKO KASKELA, KYLLIKKI KOHON KOTIALBUMI JA VELI-PEKKA KETOLAN KOTIALBUMI

KIEKKOLEGENDA, PORILAINEN Veli-Pekka, "Vellu", Ketola, 72, on yhä elämänsä kunnossa. Viikon aikana hän pelaa jääkiekkoa kolme kertaa, käy punttisalilla kaksi kertaa ja kävelee vaimonsa **Mari-tan** kanssa noin 6–10 kilometrin lenkkejä viikonloppuisin.

Urheilu on läsnä arjessa, joka päivä. Veli-Pekalle se on elämäntapa.

– Liike on paras lääke. Liikunta on tuonut minulle hyvän fyysisen kunnon sekä jonkinasteisen toimeentulon aikoinaan.

Veli-Pekka nostaa punttia tunnin verran, ja jäällä hän viihtyy kerrallaan puolitoista tuntia.

– Seniorijääkiekkoilu on Porissa hyvin aktiivista. Me jääkiekon entiset ammattilaiset pelaamme yhdessä. Turnauksia on joskus ulkomaillakin.

Veli-Pekka Ketola valittiin aikoinaan kahdesti maan parhaaksi jääkiekkoilijaksi. Veli-Pekka voitti urallaan kolme Suomen mestaruutta, yhden Porin Karhuissa (1965) ja kaksi Porin Ässissä (1971 ja 1978). Hän oli yksi ensimmäisistä suomalaispelaajista Pohjois-Amerikan ammattilaiskautensa.

– Ammattilaisurheilijana liikuntani oli sovittava isoon palapeliin, ja joka vuosi omaa palaa piti yrittää suurentaa. Nyt minulla on oma palapelini – pelaan itseäni varten, en yhteisöä enkä yleisöä varten.

Veli-Pekka toteaa, että jääkiekko on ollut hänelle aina ja ensisijaisesti harrastus.

– Jäälle menin ensimmäisen kerran varmaan neljävuotiaana. Olin sitä ikäpolvea, joka oli kokoaikaisena ammattilaisena vain Pohjois-Amerikassa viisi vuotta pelatessani.

"Iloa kaikin puolin"

Veli-Pekan lapsuudenperhe asui Porin Herralahdessa, jossa yleisurheilukenttä ja jääkiekkokaukalo olivat lähellä. Veli-Pekka löysi omalta asuinalueeltaan urheilullisen nuorisoryhmän. Kesät pelattiin jalkapalloa, talvet jääkiekkoa.

– Kentän vieressä katsoin isojen poikien pelejä. Siitä se kipinä lähti. Jääkiekko oli iloa kaikin puolin. Liikuimme aamusta iltaan, ja poikaporukassa kilpailimme keskenämme, Veli-Pekka muistelee.

– Tuolloin ei ollut tietokonepelejä niin kuin nykyisin. Afrikan tähti -lautapeli taisi olla.

Veli-Pekka koki lapsena onnistumisia liikunnan kautta.

– Ammattiurheilun ajoilta parhaita hetkiäni ovat olleet joukkueeni mestaruudet sekä voitettut himmeät mitalit. Näen, että joukkueurheilussa yksilön maaleilla ja syötöillä ei ole merkitystä – kokonaispelillä voitetaan.

Veli-Pekka kertoo, että jokaista voittoa juhliittiin railakkaasti, erityisesti mestaruuksia. Voittaminen oli Veli-Pekalle kaikki kaikessa.

– Olin henkeen ja vereen pelaaja, joka lähti voittamaan jokaisen pelin. Jos voittoa ei olisi merkitystä, ei olisi harjoituksillaan. Jos halu voittaa ei ole sisäsyntyistä, homma jää puolitiehen.

Entä jos voittoa ei tullutkaan?

– Kyllä se harmitti! Joukkueen kanssa käytiin aina läpi syyt siihen, miksi hävisimme. Tilanne oli nollattava ja sitten keskityttävä täysillä seuraavaan peliin.

Jääkiekkoa pelatessaan Veli-Pekka oli päivisin töissä vakuutusosalalla.

– Tein kolmisenkymmentä vuotta vakuutusalan töitä, se oli varsinainen ammattini. Illat pelasini jääkiekkoa – sirkuselämä oli tavallisen arjen sivussa.

Kun työpäivä päättyi viideltä, Veli-Pekka riensi harjoituksiin. Pari kertaa viikossa hän edusti firmaansa iltaisin PR-tilaisuuksissa. Veli-Pekka piti molemmista töistään.

– Jos pitää jostakin, ei se ole raskasta, vaikka sitä tekisi kuinka paljon. Kummasakin työssä pystyin haastamaan itseäni. Olen suorittaja, joka nauttii tavoitteista.

"Maaleja joka kerta"

Veli-Pekka lopetti 34-vuotiaana ammattijääkiekon pelaamisen. Sen jälkeen hän työskenteli Porin Ässien toimitusjohtajana ja jääkiekkovalmentajana.

– Lopetin jääkiekkourani aika aikaisin. Ei se ollut kriisi. Olisi saattanut väsymys tulla, jos kahta työtä olisi tehnyt pitkään päällekkäin. Olen kiitollinen nykyisestä löysästä ajasta, Veli-Pekka pohtii.

– Olen vielä hyvin nuori mies – vasta 72-vuotias.

Veli-Pekan aamut ovat hitaita, ja hän nauttii hitaasti Maritan tekemän aamiaisen.

"Tärkeintä on, että hiki tulee. Pulssi nousee ihan hyvin, kun puolitoista tuntia pelaa jäällä."

– Veli-Pekka Ketola, 72

– Iltapäivällä tapaan kavereita ja vietan heidän kanssaan laatu-aikaa. Kesäisin olemme paljon mökillä, missä riittää tekemistä.

Viitisen vuotta sitten Veli-Pekka liittyi vaimonsa mukana Porin kansallisiin senioreihin.

– Olemme olleet mukana reissuilla ainakin Pietarissa, Nizzassa ja Tšekissä. Matkat ovat olleet hyvin järjestettyjä, Veli-Pekka sanoo.

– Vaimoni on yrittänyt kouluttaa minua myös kulttuurin pariin. Käymme teattereissa ja elokuvissa.

Veli-Pekka seuraa kuitenkin yhä jääkiekko-otteluita tarkalla silmällä aina tilaisuuden tullen.

– Olen siinäkin suurkuluttaja. Katson pelejä kriittisesti. Jääkiekko on kehittynyt paljon, ja tällä hetkellä on paljon hyviä poikia pelaamassa.

Kun Veli-Pekka nykyisin pelaa jääkiekkoa, voittaminen ei ole hänelle enää tärkeintä.

– Totta kai teen maaleja joka kerta! Kaverit ovat erikuntoisia, kaikki pitää ottaa huomioon. Kyse on ennen kaikkea hauskanpidosta, ja pelaaminen on pääosin leikkimielistä.

– Taklaukset eivät ole sallittuja, ja emme laske maaleja – tärkeintä on, että hiki tulee. Pulssi nousee ihan hyvin, kun puolitoina tuntia pelaa jäällä.

Kyllikki Koho pelasi tennistä vielä yli 80-vuotiaana

Tammikuussa 91 täyttänyt **Kyllikki Koho** aloitti urheilu-uransa pesäpallolla.

– Pesäpallon pelaaminen oli sosiaalista yhdessäoloa. Opin, että pelikentiltä löytää ystäviä.

Kyllikki asui lapsuutensa silloisen reumaparantolan naapurissa Heinolassa ja ihaili siellä työskenteleviä urheilullisia nuoria naisia, lääketieteellisiä tennistiljoita. Kyllikki katseli usein kentän laidalla, kuinka naiset pelasivat tennistä valkoisissa vaatteissaan.

– Se näytti niin hienolta! Kun nuorempi veljeni alkoi pelata tennistä, hän opetti sen minullekin. Myöhemmin pelasin kaverideni kanssa, ja kävin kaikki mahdolliset tenniskurssit, Kyllikki kertoo.

– Tenniksessä parasta oli voittaa pisteitä. Halusin oppia monipuolisia lyöntejä ja kehittyä. Kilpailinkin B-luokassa. En ollut huippupelaaja, mutta osasin pelata.

Kyllikki sai myös miehensä innostumaan tenniksestä, ja siitä tuli heidän lastensa harrastus ammattilaistalolle asti. Kyllikki ohjasi kursseja ja kasvatti Lahden Tenniskerhossa uutta mestarillista tennissukupolvea.

”Minulle on tärkeintä, että pysyn hyvässä kunnossa.”

– Kyllikki Koho, 91



Kyllikki Koho pesäpallottelussa Heinolan Iskun joukkueessa.

Nykyään Kyllikin kaikki yhdeksän lastenlasta pelaavat jotakin joukkuelajia.

– Urheilu on ollut meidän perheemme juttu.

Kilpailuhenkinen

Kyllikki valmistui lääketieteelliseksi vuonna 1950. Myöhemmin hänen ammatinimikkeensä muuttui ensin lääkintävöimistelijäksi ja sitten fysioterapeutiksi.

Kyllikin ensimmäinen työpaikka oli Raajarikkoisten koulu Helsingissä. Sieltä hän siirtyi Heinolan Reumasäätiön sairaalaan. Reumalasten kuntoutukselta tuli Kyllikille sydämen asia.

Vuonna 1966 Kyllikki perusti fysikaalisen hoitolan yhdessä toisen lääkintävöimistelijän kanssa. Yrityksen nimi oli Lahden Kuntohoito Koho & Huttunen.

Vuonna 1982 kaksikko perusti urheilussa vammoja saaneita varten oman aseman. Nimi muuttui Lahden Kuntohoito ja Urheiluvamma-asemaksi.

Kyllikki vaelteli miehensä kanssa Lapis-70-vuotiaaksi asti ja pelasi tennistä vielä yli 80-vuotiaana.

– Pelasin siihen asti, kunnes polveni tulivat liian kipeiksi. Tennis ei ollut enää kivaa, kun ei päässyt kunnolla liikkumaan eikä saanut palloa enää entiseen tapaan lähtemään, Kyllikki sanoo.

– Olen ollut kunnianhimoinen ja kilpailuhenkinen sekä urheilussa että yrittämissä. Jos ei pärjää, ei sitä viitsi jatkaa.

Kävelylle kahvia

Vuonna 2018 Kyllikin polvet leikattiin ja hän sai tekonivelet. Leikkauksen jälkeen polvet eivät ole enää olleet kipeät. Kävely onnistuu Kyllikiltä hyvin, hän pelkää ainoastaan äkkinäisiä liikkeitä.

– Minulla on ollut hyviä vuosia, mutta juoksemaan ei viitsi enää lähteä. On eletävä niin, ettei intoile liikaa, jotta pystyy vielä harrastamaan.

Kyllikki on pitkään kuulunut Lahden Kansallisiin senioreihin. Yhdistystoiminnan kautta hän on saanut lisää uusia ystäviä.

Kyllikki liikkuu joka päivä. Hänellä on kotonaan kuntopyörä ja painoja. Hän käy yksin ja miehensä kanssa kävelyillä, joiden pituus on kolmesta kuuteen kilometriä.



Tammikuussa 2020 Siikaniemessä oli Kyllikki Kohon 90-vuotisjuhla.

– Otan kävelyretkille usein mukaan repun ja termospullon kahvia. Tykkään olla luonnossa.

Ennen korona-aikaa Kyllikin tapana oli käydä kaksi kertaa viikossa kuntosalilla ja uimassa.

– Minulle on tärkeintä, että pysyn hyvässä kunnossa. Haluaisin säilyttää nykytilan: päästä liikkumaan ilman apuvälineitä ja selviytyä mieheni kanssa huushollissamme.

Kyllikki käyttää mielellään tietokonetta, hän on tehnyt koneella muun muassa kuvakirjoja ja -tauluja.

Nyt Kyllikki on ollut eläkkeellä 20 vuotta. Hänen muistinsa pelaa virkeästi, ja positiivisesti elämään suhtautuvalla naisella riittää energiaa.

– En juuri huomaa, että olisin vanha. Kävelyni on tosin hidastunut, ja minun pitää välillä huilata. Järjestän itselleni mukavia pysähdyksiä. Korona-aikana olen tavannut ystäviäni ja lastenlapsiani ulkona, Kyllikki kertoo.

– Jos haluaa pysyä mahdollisimman pitkään itsenäisenä, on syytä lähteä liikkeelle! Raitis ilma piristää.

”Ikävät asiat jäivät lenkkipolun varrelle”

Kesällä 80 vuotta täyttävä **Erkki Virtanen** on elänyt kahdeksanvuotiaasta lähtien urheilukentän vieressä Lahdessa. Kentällä kuluivat päivät, ja talvisin hiihrettiin villapaita päällä. Äiti tiesi, mistä hakea poikansa kotiin.

12-vuotiaasta lähtien Erkki on ollut urheiluseura Lahden Ahkera ry:ssä. 1950-luvulla tapana oli urheilla kaikkia mahdollisia lajeja. Joksikin aikaa Erkin lajiksi tuli lyhyiden aitojen juoksu.

Armeijan jälkeen urheilu on ollut Erkille tärkein asia elämässä.

– Olen harrastanut hikiliikuntaa: hölkännyt ja juossut sekä talvisin hiihtänyt. Olen pitkien matkojen tekijä. Takana on kuusi Finlandia Marathonia, ja olen juossut Suomea läpi kymmenen kertaa.

Erkki työskenteli aikoinaan yläasteen tarkkailuluokan opettajana ja vei oppilaitaan usein urheilemaan. Hän pelasi yhdessä lasten kanssa.

– En seisonut vain solmio kaulassa katselemassa, Erkki muistelee.

– Liikuntaharrastukseni oli minulle henkireikä. Ikävät asiat jäivät lenkkipolun varrelle.

Erkki pääsi eläkkeelle 55-vuotiaana. Tuolloin hän alkoi päivisin juosta ja hiihtää pitkiä lenkkejä.

– Olen yksilöurheilija. Nautin yksin olemisesta, metsän hiljaisuudesta ja kannon päälle istahtamisesta.

”Parhain vaihtoehto”

Nyt Erkki on vetänyt 13 ja puoli vuotta Lahden Kansallisten senioreiden sauvakävelykerhoa. Joka keskiviikko kerhoon osallistuu useimmiten 15 henkilöä. Ensimmäiseksi seniorit venyttelevät yh-



Erkki Virtasen ystävä otti hänestä kuvan Salpausselän hiljaisuuden polulla.

dessä, ja sitten jokainen lähtee liikkeelle oman kuntonsa mukaan.

Jokaisella kokoontumisella Erkki kertoo hyvän mielen vitsin. Sitä varten hän on ostanut jo viisi vitsikirjaa.

– Haluan kohottaa ihmisten mieltä. Valikoin vitsin niin, ettei se loukkaa ketään, Erkki kertoo.

– Kierrämme Lahden keskustassa kilometrin lenkin, Pikku-Vesijärven ympäri. Järven ympäri saa kävellä niin monta kertaa kuin jaksaa ja haluaa. Minä kävelen sen ympäri tavallisesti viisi kertaa.

Erkki on laskenut, että jo sauvakävelykerhojen vuosien kokoontumisten ansiosta hän on kävellyt kilometreissä Hangosta Utsjoelle saakka.

– Nautin siitä, että saan vetää sauvakävelykerhoa. Se on ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuma.

– Sauvakävely on noin 30 prosenttia tehokkaampaa kuin pelkkä kävely – ja ikäihmisille kaikkein parhain vaihtoehto.

”Liikunnan hedelmät”
Erkki on yhä mukana Lahden Ahkerassa ja käy joka viikko vähintään kolme kertaa kävelylenkillä. Hänen lenkinsä pituus on vähintään viisi kilometriä.

– Jos olen kipeä ja en pääse kahteen viikkoon lenkille, tulen ärtyneeksi. Kehoni on tottunut siihen, että lenkille on päästävää. Euforia, jonka saan lenkeistä, on omaa luokkaansa, Erkki sanoo.

– Olen urheilumies henkeen ja vereen. Erkki on harrastanut vuosikymmeniä myös muun muassa maastopyöräilyä sekä surffausta ja kajakeilla melomista.

– Nyt vanhana saan nauttia liikunnan hedelmistä, urheilusta olen saanut terveyttä. Jos ei hoida kuntoaan, se näkyy iän karttuessa. Istuminen tappaa.



Jouko Kärki hiihtää aina: ”Mitä sitä ei ihminen tekisi hulluutensa ja hyvän olonsa eteen!”

Suomen Masters World Cup -joukkueen johtaja innostaa senioreita veteraaniurheilun pariin.

TEKSTI: TIINA SAARI

KUVA: JOUKO KÄRJEN ARKISTOISTA

SUOMEN MASTERS World Cup -joukkueen johtaja ja veteraaniurheiluliiton jäsen **Jouko Kärki**, 72, jäi eläkkeelle varkauteilaisen erityiskoulun rehtorin virasta.

– Hiihto on ollut elämänlankani. Olen kotoisin maaseudulta Haapavedeltä, hiihtäjäpitäjästä. Minun ei ole koskaan tarvinnut pakottaa itseäni hiihtämään – se on tullut luonnostaan.

Kun Jouko opiskeli opettajaksi Jyväskylässä, hän erikoistui liikuntaan. Diplomityönsä hän teki suksien voitelusta.

Jouko on huolissaan lasten ja nuorten nykyisestä kunnosta.

– Nykyään taitaa harvan koulun opetussuunnitelmaan kuulua hiihto. Koulun tehtävä olisi tuoda hiihto iloisena asiana lasten elämään – ei pakkona.

Jouko iloitsee siitä, että monet seniorit ovat löytäneet hiihdon mielihyvän elämänsä uudelleen.

– Kysyin kerran erältä lääkäriltä, että eikö koskaan tee mielesi kirjoittaa potilaan reseptiin: murtomaahiihto, Jouko kertoo hymyillen.

– Hiihto on monipuolinen ja kokonaisvaltainen liikuntamuoto, joka huoltaa niveliä sekä kehittää verenkiertoa ja hapenottoa. Esimerkiksi juoksu on hakkaava ja niveliä rasittava urheilulaji.

Jouko on tänä talvena käynyt usein hiihtämässä Rantasalmen tykkilumiladulla. Siellä hän vetää puolentoista kilometrin reittiä ympäri monta kertaa.

– Se on kolmen tunnin reissu matkoi- neen, kun hiihdän puolitoista tuntia. Mitä sitä ei ihminen tekisi hulluutensa ja hyvän olonsa eteen!

Lisäksi Jouko on hiihtänyt Leppävirralla maan alla olevassa hiihtoputkessa, mutta pääsääntöisesti hän tahtoo suksia raittiissa ulkoilmassa.

Lumen puute on suuri harminaihe. Joukon mielestä on myös sääli, että hänen kotikaupungissaan Varkaudessa ei ole panostettu hiihtomahdollisuuksiin.

Silti Jouko onnistuu hiihtämään noin 3 000 kilometriä talven mittaan.

– Hiihdän päivittäin. Välillä korvaan hiihdon sauvakävelyllä ja -juoksulla rinteessä. Se on oheisharjoittelun muoto hiihdon väliajoille.

Hiihdon ansiosta Jouko on päässyt kiertämään maailmaa hiihtokilpailuissa ennen korona-aikaa.

– Palkintometsästyksellä ei ole minulle merkitystä, mutta kilpailujen ansiosta tiedän, mikä on hiihtämiseni tavoite. Lisäksi olen säästynyt terveyskeskuksilta tähän mennessä.

Endorfiinia

Jouko haluaa innostaa senioreita veteraaniurheilun pariin.

– Hiihtäessä saa laittaa itsensä likoon. Raskailla radoilla saattaa joskus toivoa, ettei olisi koskaan syntynytäkään. Siitä tulee kuitenkin mukava tunne, kun on rasittanut itsensä äärimmilleen. Ihminen tarvitsee elämänsä intohimon, jota haluaa tehdä ja joka tuottaa endorfiinia.

Jouko toteaa, että hiihto antaa ihmiselle paitsi psyykkistä voimaa myös hyvän fyysisen kunnan. Hän kuvaa, että hiihdossa on kaunista turhuutta.

– Olen sijoittanut esimerkiksi uusiin suksiin, voiteisiin ja varusteisiin paljon



Maajohtajana Jouko Kärki oli tutustumassa Italian Cognen MWC-järjestelyihin. ”Siinä yhteydessä teimme retken maailman katolle eli Alppien huipuille.”

rahaa. Kallista on. Minusta on mukava tuntoa, että olen fyysisesti hyvässä kunnossa, vaikka olen jo yli 70-vuotias.

Kesäisin Jouko harrastaa rullahiihtoa, suojuoksua ja sauvarinteitä. Hän suosii maastojen pehmeitä pohjia, sillä ne ovat ystävällisiä nivelille.

Jouko on harrastanut rullahiihtoa jo nelisenkymmentä vuotta. Hänen lenkkinsä kestävät noin kaksi ja puoli tuntia. Mies viilettää kerrallaan noin 30–40 kilometriä.

Joukolla on kolmenlaiset rullat hiihtoaan varten.

– Hitailta rullilla tehdään peruskestävyshiihtoa noin 10–15 kilometrin tuntivauhdilla. Nopeilla rullilla pääsee nopeammin, Jouko kertoo.

– Kilparullissa taas on keraamiset laakerit, jolloin vastus on niin pieni, että tuntivauhti on noin 20–25 kilometriä. Lenkit mukavilla ilmoilla ovat mahdollotoman hienoja!

”Minusta on mukava tuntoa, että olen fyysisesti hyvässä kunnossa, vaikka olen jo yli 70-vuotias.”



Retkelle Koti-Suomessa

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

Eläkeläisryhmille opastettuja retkiä Etelä- ja Lounais-Suomessa.

Tutustu ohjelmallisiin teemalomiin ja retkivaihtoehtoihin: www.lehmiranta.fi

**Puolihoitolomat alk. 96 € /vrk /hlö
Pikkulomat ryhmille alk. 184 € /2 vrk /hlö**

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



Perniön emännän muinaispuku



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

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

Ikäystävällistä, väljää, vastuullista ja yhteisöllistä lomailua.

Tiedon hakeminen netissä

Tiedonhaku on meille nykyään yhtä tärkeä taito kuin lukutaito. Yhtä lailla meidän pitää olla myös kriittisiä sen tiedon äärellä, jonka löydämme ja luemme.

TEKSTI JA KUVA: PETRI RYTKÖNEN

YHTEISKUNNAN DIGITAALISUUDEN lisääntyessä tiedonhakutaidot korostuvat. Tiedon valtatiellä eli netissä löytyy paljon tekstejä, kirjoituksia ja numeerista tietoa, jos niitä osaa etsiä. Kun tietoa löytää, niin pitää osata erotella uskottavat ja luotettavat lähteet niistä, jotka tarjoavat muunneltua tai virheellistä ja harhaanjohtavaa tietoa.

Uutisten tai sosiaalisen median anonyymit kommentoijat voi jättää omaan arvoonsa ja keskittyä luotettaviin tietolähteisiin. Juoru, kommentti tai kuulopuhe ei ole varmaa tietoa.

Tiedonhaku

Suurimpia hakukoneita internetissä on Google. Muita käytössä olevia ovat esimerkiksi Yahoo sekä Microsoftin Bing. Tiedonhaku alkaa sillä, että määrität itsellesi sen asian, josta haluat lisätietoa. Esimerkiksi jos etsit käyttöohjetta älypuheliin, tulee sinun määrittää tarkempia hakutietoja, kuten laitteen valmistaja ja merkki. Esimerkiksi näin: käyttöohje ja Iphone.

Tiedonhaun yhteydessä voit törmätä termiin tietokanta. Tietokanta tarkoittaa Wikipedian mukaan tietokoneen muistissa olevan tiedon koostetta. Wikipedia (fi.wikipedia.org) on netissä oleva vapaa tietosanakirja, joka toimii lahjoitusvaroin.

Miten haetaan tietoa?

Tiedonhakua voi tarkentaa JA, TAI ja EI -sanoilla sekä merkeillä *, " ja ?. Näiden käyttö haun yhteydessä auttaa hakukoneita löytymään tarkemmin oikeanlaista materiaalia. Hakuja tehdessä on hyvä muistaa, että suomen kieli on monimutkainen eivätkä hakukoneet ymmärrä kieleemme taivutusmuotoja tai yhdyssanoja.

JA-sanalla voidaan tarkentaa halua esimerkiksi käyttöohjeen osalta seuraavasti: käyttöohje ja iphone.

TAI-sanalla saadaan myös muita vastaavanlaisia sanoja rajattua hakuun: käyttöohje tai käyttöopas.

EI-sanalla voidaan poissulkea hausta joku tietty sana: käyttöohje Iphone ei Ipad.

-merkillä voidaan teksti katkaista esimerkiksi taivutusmuodon takia: senior. Tällöin hakukone hakee eri taivutusmuodoilla olevia sanoja, kuten senioreiden, seniori, seniorit ja niin edelleen. Osassa tietokantoja ja hakukoneita *-merkin voi korvata ?-merkillä.

Mikäli olet hakemassa jotain tiettyä asiaa tai vaikka henkilöä, voi hakuun laittaa "-merkit. Esimerkiksi jos haemme tietoa tasavallan presidentistä, voi haun tehdä seuraavasti: "Sauli Niinistö". Tällöin hakusana kirjoitetaan merkkien sisään sanatarkasti.

Kuinka Google-hakukone toimii?

Kun haluat hakea tietoa, mene esimerkiksi osoitteeseen www.google.fi. Täältä avautuu kuvan mukainen hakukonenäkymä, jossa voit tehdä haun edeltävien ohjeiden mukaisesti. Google voi hakuja tehdessä ehdottaa valmiita hakuja kirjoittamasi sanasta tai ehdottaa haun tekemisen jälkeen muita vaihtoehtoja samasta aiheesta.

Muistathan, ettei Google-hakukone ole nettiselain eli jos laitat hakukenttään nettisivuosoitteen, ei hakukone välttämättä löydä sitä. Osassa selaimia selainkenttä saattaa toimia myös hakukoneen hakukenttänä.

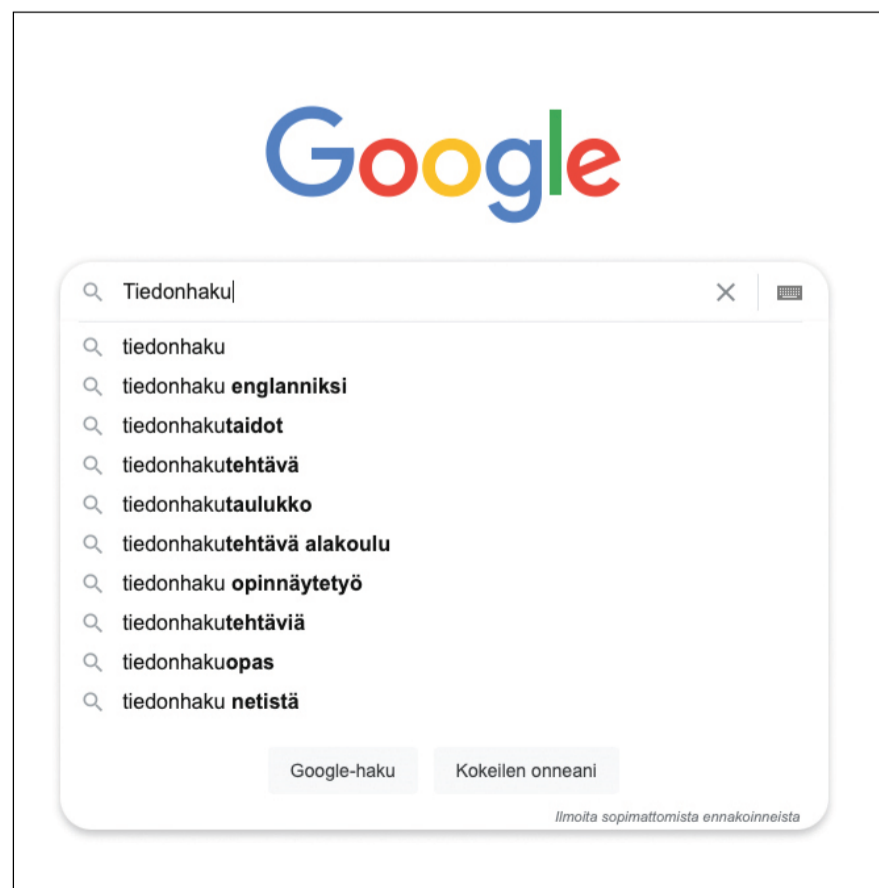
Lähdekriittisyys on kaiken a ja o!

Hakukoneet hakevat kaikkea tietoa ja ne eivät varsinaisesti erottele oikeaa tai väärää. Mikäli luettu tieto tai saatu tieto epäilyttää, varmista se, mistä tieto on peräisin tai esimerkiksi millaiseen tutkimukseen tieto perustuu. Uskomukset, mututieto tai elämäkoulu eivät ole luotettavia tietolähteitä. Lisää siitä, kuinka voit tunnistaa luotettavan tiedon, löytyy

Turvallisuuskomitean Kodin Kyberoppaasta osoitteessa <https://turvallisuuskomitea.fi/kodin-kyberopas-ohjeita-digitaaliseen-arkeen/>

Uutisten osalta suuret ja tunnetut uutistalot, kuten Yle, MTV Uutiset ja Helsingin Sanomat, ovat luotettavia lähteitä. Netissä olevat erilaiset uutissivustot tai muut uutisia toimittavat tahot on hyvä tarkistaa esimerkiksi Sanomalehtien liiton sivustolta (www.sanomalehdet.fi). Vastuullisen journalismin valemedioista tunnustat Julkisen sanan neuvoston Vastuullista journalismia -merkistä. Voit lukea lisää asiasta osoitteessa www.vastuullista-journalismia.fi.

Kirjoituksen lähteet: Seniorisurf Tiedon haku netissä -pdf sekä Turvallisuuskomitean Kodin Kyberopas.



Työryhmätila on nyt tietopankki!

Senioriliiton tietopankki palvelee yhdistyksiä ja piirejä.

Tietopankki on yhdistysten ja piirien hallitusten sekä toimihenkilöiden työkalupakki. Tietopankista löydät työryhmätilasta tutut materiaalit eli paljon tietoa sekä tukea yhdistyksen toimintaan ja kehittämiseen, ohjeita, materiaaleja sekä ohjevideoita. Tutustu rohkeasti!

Jokaiselle yhdistykselle on tietopankkiin yksi kirjautumistunnus. Huomioithan, ettei käyttäjätunnus ole sähköpostiosoite. Tietopankin löydät osoitteesta www.senioriliitto.fi/tietopankki.

Huijareita liikkeellä!

Senioreiden on syytä olla tarkkana niin netissä kuin sen ulkopuolella. Huijarit ovat aktiivisena.

Viime aikoina on tullut esiin mediassa useita eri tapauksia, joissa huijarit ovat olleet liikkeellä muun muassa ovelta ovelle käynneillä, soittamalla tai nettihuijauksina. On hyvä muistaa seuraavat asiat:

- Pankit eivät kysy soittamalla tai sähköpostitse kenenkään verkkopankkitunnuksia.
- Pikavoittoja ei ole, vaikka niitä kuinka luvattaisiin.
- Veikkauspalveluita ei myydä puhelimitse.
- Älä luovuta omia pankkitunnuksia, pankki- tai luottokortteja tai henkilöllisyystodistuksia toiselle henkilölle.
- Älä päästä tuntemattomia ihmisiä asuntoosi.
- Älä avaa tuntemattomia sähköposti-, teksti- tai WhatsApp-viestejä tai niissä olevia linkkejä.
- Tuhoa huolella sellaiset kirjeet ja paperit, joissa on sinun henkilötunnuksesi tai pankkitietosi. Älä heitä henkilö- tietoja sisältäviä tietoja paperiroskikseen.

Palkka meni, eläke tuli

Eläkkeelle siirtyminen tarkoittaa monia muutoksia arjessa, eikä vähiten taloudelliseen tilanteeseen. Lyhyesti voi sanoa, että mitä suurempi palkka ja pidempi ura, sitä suurempi eläke.

Kysyimme neljältä melko vastikään eläkkeelle jääneeltä, kuinka heidän arkensa ja taloudellinen tilanteensa ovat muuttuneet uudessa elämäntilanteessa. Vai onko sittenkään?

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: HAASTATELTAVAT

ONKO SINULLA ollut taloudellisia haasteita eläkkeelle jäätyäsi? Oliko sinulla säästöjä? Miten huolehdit itsestäsi? Erilaisista taustoista ja nykytilanteista huolimatta haastattelukierroksen sanoma oli selvä: Eläkekeräytymää kannattaa seurata jo töissä ollessa ja sukan varteen jättää jotain pahimman päivän varalle. Myös omaa kulurakennetta on hyvä seurata ja tarvittaessa priorisoida menoja. Eniten haastateltavia huolestutti ne eläkeläiset, joille ei ole kertynyt työeläkettä: jopa 40 % eläkkeensaajista elää alle 1 300 euron kuukausituloilla. Myös poliittiset päätökset saivat omat tunnustuksensa. Loppu viimeksi kaikki kuitenkin totesivat, että eläkeaika on hyvää aikaa, kunhan omasta fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista jaksaa pitää huolen.

Pekka Ihalainen, Pirkkala:
”Poliittiset päätökset ovat olleet väärinä”

Tein työurani teollisuudessa liikkeenjohdon tehtävissä. Nyt meneillään on neljäs vuosi eläkeläisenä. Vaikka olinkin ihan hyväpalkkaisessa työssä, eläkkeelle jääminen on ollut taloudellisesti yllättävän iso muutos. Esimerkiksi kiinteät kulut pysyvät eläkkeelle samana, vaikka tulot putoavat merkittävästi.

Eläkeläiset ovat mielestäni kärsineet 90-luvulla tehdyistä, tilapäisiksi luvatuista, poliittisista päätöksistä. Viimeisen 25 vuoden aikana nettotuloista on menetetty jopa 20 prosenttia ja progressiivinen verotus on kiristynyt entisestään. Etenkin huonompisoaiset säällittää, sillä kansaneläke ei riitä takaamaan perusturva. Olen itse edelleen aktiivisesti mukana puolue toiminnassa, sillä vielä tässä iässäkin voi vaikuttaa.

Säästäminen on taitolaji, kun samalla pitäisi pystyä nauttia elämästä. Itse havahduin vasta kuusikymppisenä ja säästöjä ei kertynyt riittävästi eläkepäivien iloksi; nyky-

varasto on kuitenkin olemassa. Olenkin joutunut sopeuttamaan menoja ja karsimaan turhia kuluja. Välillä harmittaa, kun ennen itsestään selvistä asioista, kuten matkustelusta, on joutunut osin luopumaan. Samalla olen yllättyneet, kuinka pienellä tulee toimeen; olemmekin keskittyneet tekemään asioita, jotka eivät paljoka maksa, kuten mökkeilemään ja liikkumaan luonnossa. Ylipäätään teemme asioita, jotka edesauttavat elämänlaatua. Myös hamstraamisen olemme lopettaneet, sillä eläkeläisenä on aikaa hyödyntää tarjouksia.

Hannu Korpela, Vaajakoski:
”Eläkkeellä ei enää säästöjä kerätä”

Olen monessa liemessä keitetty; 90-luvun lama johti yrittäjäksi eikä silloin ollut juurikaan tuloja, joista olisi voinut maksaa eläkevuokusta. Kun yritys alkoi monen vuoden päästä tuottamaan, maksoin seuraavat 15–20 vuotta yrittäjäeläkettä reilummin. Hiukan jäi säästöönkin. Minulla on paljon tuttuja, jotka tekevät edelleen töitä; ei ehkä rahan vuoksi vaan kun ei ole harrastuksia ja työ on heistä mukavaa. Se on ihan ok.

Tässä iässä ei enää säästetä isoja hankintoja varten, mutta ei myöskään tuleville sukupolville. Tämä ajatus mielessä en ole joutunut sopeuttamaan menoja. Ruoan ostan alennuksesta lähinnä periaatteen vuoksi: hukkaan ei heitetä. Menot on myös helpompi kattaa, kun on toinen niitä jakamassa. Kannattaa siis pitää sopua yllä parisuhteessa.

Fyysinen ja henkinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Luen paljon ja koira velvoittaa lähtemään liikkeelle. Käyn seniorikortilla uimahallin kuntosalilla kaksi kertaa viikossa. Se on samalla myös sosiaalinen tapahtuma, sillä meitä kertyy sinne aina sama porukka. Olen myös nauttinut senioriyhdistyksen tarjonnasta ja suosittelen sitä myös muille; 25 euron vuosimaksu tarjoaa hyvän ohjelman lisäksi uusia tuttuja.

Olen ollut nyt kolme vuotta eläkkeellä.

Eläkeläisen etu on, että voi itse valita aika- ja talunsa eikä tarvitse vaikkapa matkustaa kalliiseen sesonkiaikaan. Uskon, että valtaosa eläkeläisistä on tyytyväisiä siihen, mitä heillä on. Jos jaksaa, aikaa ei kannata viettää pelkästään neljän seinän sisällä. Eläkkeellä on ollut helppo harrastaa, tutustua uusiin ihmisiin ja pitää yhteyttä vanhoihin tuttavuuksiin.

Seppo Havukainen, Espoo:
”Omasta terveydestä kannattaa pitää huolta”

Viimeinen työpaikkani oli Satasairaala Porissa, missä toimin hankintapäällikkönä. Jäin ensin osa-aikaeläkkeelle, mikä oli pehmeä lasku ja antoi lisäaikaa varautumiselle uuteen. Olen ollut eläkkeellä pian viisi vuotta. Kolme vuotta sitten muutimme Espooseen lähemmäksi tyttären perhettä.

Olen aina ollut monitoimimies: oman työn ohella olen toiminut matkanjärjestäjänä, piirtänyt muotokuvia ja tehnyt puuveistoksia, olipa minulla myös toiminimi silkkipainotit varten. Eläkkeellä olen jatkanut intohimoani eli marjojen ja sienien keruuta myynniksi saakka, mistä saan myös lisätienestettä. Viime syksynä keräsin suppilovahveroita 500 litraa.

Olen kauppiaan poika. Ensimmäiset tienestini tein yhdeksän vanhana. Siitä lähtien olen laittanut tulot ja menot ylös ja jatkanut sitä perinnettä näihin päiviin saakka. Se on auttanut minua ymmärtämään, kuinka moni asia vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen. Meillä on 21 menokohtaa, mutta suosittelen laittamaan ylös ainakin pakolliset menot sekä säännölliset tulot. Me esimerkiksi keskitämme ostomme ja hyödynnämme siitä bonuksina; joitakin sijoituksiakin olen tehnyt. En koe, että olisimme joutuneet luopumaan mistään.

Itsestä huolehtiminen on tärkeää, etenkin, kun meillä molemmilla on terveydellisiä haasteita; minulle on tehty ohitusleikkaus ja vaimolla on diabetes. Viime vuonna kävelin yli kaksi miljoonaa askelta kevään

aikana. Petankki-harrastukseni ansiosta olen päässyt matkustamaan paljon. Kilpailen ja tuomaroin itse kansallisella tasolla, mutta katsojana olen kiertänyt aina MM-kisoja myöten. Treenaan edelleen viikoittain, mikä pitää mielen ja kehon virkeänä.

Ilona Käppi, Järvenpää:
”Keskinäinen testamentti on hyvä laittaa ajoissa kuntoon”

Jäin eläkkeelle tammikuussa 2017 toimistotyöstä Valvirasta. Suurempi elämänmuutos tapahtui kuitenkin muutama kuukausi myöhemmin, kun mieheni kuoli. Se oli jatkumoa menetyksiin, sillä äitini oli kuollut puoli vuotta aikaisemmin.

Minun elämäntottani on, että asioilla on tapana järjestyä ja se on kantanut minua myös näiden vaikeiden hetkien yli. Ensimmäisenä myin ison omakotitalomme ja ostin pienen rivitaloasunnon lasteni avustamana; sain samalla kuitattua loput lainat pois.

Eläkkeeni ei ole kovin iso, mutta leskeneläkkeen kanssa pärjään taloudellisesti ihan hyvin. Mitään säästöjä meillä ei ollut, sillä olemme aina olleet hetkessä eläjiä ja luottaneet, että elämä kantaa. Tällä hetkellä minulla ei tule mieleen mitään, mistä olisin joutunut luopumaan. Harrastan paljon liikuntaa, käyn uimassa ja seniorijumpissa. Työväenopiston kurssit ja eläkeläiskauslippu uimahalliin ei montaa kymppiä maksa. Myös Kansalliset seniorit ja muut eläkeläisjärjestöt järjestävät paljon mielekästä ohjelmaa ilmaiseksi. Olen muutaman vuoden verran seurannut ostokäyttäytymistäni laittamalla kaikki ylös. Eipä se ole juurikaan hillinnyt mitään, mutta nyt ainakin tiedän, mihin rahaa menee.

On tärkeää, että ympärillä on ihmisiä: tukiverkostoa ja ystäviä. Nyt, kun elämä sujuu taas, eläkkeellä olo on ihanaa aikaa! Minun neuvoni on kuitenkin aviopareille, että tehkää keskinäinen testamentti. Perinnönjaossa on aina mahdollisuus yllätyksille, mutta hyvin tehdyt dokumentit turvaavat jäljelle jäävän aseman.



Pekka Ihalainen



Hannu Korpela



Seppo Havukainen



Ilona Käppi

Miksi taloudellinen varautuminen on tärkeää eläkeikää ajatellen?

OMAN TALOUDELLISEN tulevaisuuden suunnittelu on tärkeää kaikenikäisille, niin nuorille kuin vanhoille osana arkipäivää. Elämä on jatkuvaa valintojen tekemistä, ja meistä jokainen voi itse vaikuttaa moniin asioihin eläkeaikoihin varautumisessa ja myös eläkeiässä. Olemme me minkä ikäisiä tahansa, elämäntilanteet voivat vaihdella nopeastikin. Mitä paremmin olemme ennakkoon pohtineet omaa talouttamme ja varautuneet tulevaan, sitä turvallisemmin mielin ja huolettomammin voimme ajatella huomista.

On hienoa, että elämme yhä pidempään ja meillä on työuran jälkeen enemmän aikaa itsellemme, ystäville ja harrastuksille. Omista elämäntavoista paljon riippuu, mihin kaikkeen eläke riittää. Me pohdimme talousasioita, kun muutamme pois kotoa ja aloitamme opiskelun, kun menemme naimisiin tai kun ostamme ensimmäisen oman asunnon. Myös eläkevuosien talouden suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

Oma varallisuus on mahdollisuus - siitä kannattaa olla hyvin perillä

Se, miten tuleamme elämässämme taloudellisesti toimeen, koostuu monesta asiasta: palkasta ja sen pohjalta muodostuvasta työeläkkeestä, omasta varallisuudesta, säästöistä ja mahdollisesta perinnöstä sekä omasta toimintakyvystä ja terveydestä sekä lisäksi erilaisista palveluista ja etuuksista.

Minkä ikäisenä kannattaisi lähteä miettimään eläkevuosien taloutta? Jos jo viisikymppisenä on saanut tarkan taloudenpidon seurauksena koottua varallisuutta, se kannattaa ottaa huomioon pohdittaessa ikääntymisen myötä tulevia elämänmuutoksia ja eläkkeelle siirtymistä. Tietenkään ei ole mitään estettä aloittaa säästäminen ja sijoittaminen myös 50 ikävuoden jälkeen. Jos oma työkyky tai -ura ei kestä suunniteltuun eläkeikään asti, on säästöistä varmasti hyötyä.

Finanssiala ry:n viime vuonna tekemän kyselytutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista suunnittelee omaa talouttaan korkeintaan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Aikahorisontin olisi hyvä olla pidempi ja talouttaan suunnittelevien määrä suurempi. Toisessa

Finanssialan teettämässä kyselytutkimuksessa kysyttiin "Oletteko varautunut tai aiotteko varautua itse täydentämään eläkeajan toimeentuloanne?". Kaikista vastaajista 68 prosenttia on varautunut tai aikoo varautua täydentämään toimeentuloaan. Varautumisen merkitys on kohtuullisen hyvin jo tiedossa.

Moni suomalainen säästää ja sijoittaa

62 prosentilla suomalaisista on säästettyä tai sijoitettuna varoja. Varojen sijoitta-

minen useampaan kohteeseen samanaikaisesti on selvästi lisääntynyt. Rahastossäästäminen on pankkitalletusten jälkeen suosituinta ja pörssiosakkeisiin sijoittaminen on neljänneksi suosituinta.

Monella suomalaisella oma asunto on keskeisin varallisuuserä. Eläkkeellä olevien kotitalouksien asuntovarallisuus on usein varsin suuri suhteessa muuhun varallisuuteen ja käytettävissä oleviin tuloihin. Siksi myös oman asunnon arvon selvittäminen ja asunnon arvon muutokset on tärkeää tietää. Tietenkin kannattaa myös miettiä, vastaako nykyinen asunto tulevia tarpeita sijainniltaan, kooltaan, hinnaltaan ja turvallisuudeltaan.

Seniורי-iässä asunto on usein jo velaton, ja useimmilla meistä pitkä työura takaa eläketurvan. Onko sinulla lisäksi kesämökki tai esimerkiksi metsää? Jos on, niin kannattaa pohtia niiden tarpeellisuutta erityisesti myöhemmässä eläkeiässä. Onko rahalle tarvetta johonkin muuhun? Sopiiko tulevaan elämäntilanteeseen paremmin toisenlainen asunto vai kasvaako tarve palveluiden ja hoivan rahoitukseen? Kannattaa miettiä, miten omat säästöt, sijoitukset, asunto, kesämökki, metsäomaisuus tai muu varallisuus olisi hyödynnettävissä tulevia tarpeita silmällä pitäen. Kertyneellä varallisuudella on merkitystä eläkeajan toimeentuloa pohdittaessa.

Tarkista tulevan eläkkeesi määrä

Myös omaa työuraa kannattaa ajatella tulevaisuuden näkökulmasta. Uran pituudella on merkitystä omassa eläkesummassa. Tarkista työeläkeote vuosittain ja jo reilusti ennen eläkkeelle siirtymistä. Siitä löytyvät tiedot kaikista tähän mennessä eläkettä kartuttaneista ansioista. Tuleva eläke pohjautuu otteen tietoihin. Arvio omasta tulevasta työeläkkeestä löytyy työeläke.fi-palvelusta.

Tekemästämme työstä kertyy eläkettä, joka turvaa toimeentulomme työelämän jälkeen joko vanhuuden tai työkyvyttömyyden vuoksi. Työeläkkeen määrä lasketaan kaikista työuran aikaisista ansioista palkkatyössä ja yrittäjänä. Mitä pidempään on töissä ja lykkää eläkkeelle siirtymistä, sitä suuremman eläkkeen saa. Vastaavasti mitä enemmän saa palkkaa tai mitä suurempi on työtulo yrittäjänä, sitä suuremmaksi eläke kasvaa. Jos eläke on jäänyt pieneksi tai työansioita ei ole lainkaan, on mahdollista saada Kelan maksamaa kansaneläkettä ja takuueläkettä.

Eläkkeelle jääminen merkitsee useimmille kuitenkin tulotason ja sen myötä kulutusmahdollisuuksien laskua. Jos eläkkeelle siirtyminen pienentää käytettävissä olevia tuloja esimerkiksi puoleen, kulutuksen supistaminen saattaa olla välttämätöntä, jos säästäminen ei ole ollut mahdollista.

Huomiota kannattaa kiinnittää velkojen määrään jo hyvissä ajoin ennen eläkkeelle siirtymistä, oli itsellä sitten asuntolainaa tai kulusluottoa. Jos esimerkiksi asunto- tai muita lainoja ei ole maksettu eläkkeelle jäädessä, niiden maksaminen saattaa muuttua eläkkeellä ollessa raskaaksi. Ihanteellinen tilanne olisi, että velat on maksettu suurimmaksi osaksi pois eläkkeelle siirryttäessä.

Eläkkeellä ja työssä samanaikaisesti

Jos työeläke on jäänyt esimerkiksi katkonaisen työuran jälkeen pieneksi, kannattaa pohtia, voisiko eläkeiässä jatkaa työntekoa. Ikääntyvät ja eläkkeellä olevat suomalaiset ovat yhteiskunnan voimavara, joiden työssäkäynnin jatkamiseen myös hallitusohjelmassa halutaan panostaa.

Kun terveiden elinvuosien määrä lisääntyy ja toimintakyky paranee, työskentely eläkevuosina alkaakin kiinnostaa yhä useampia. Eläketurvakeskuksen tilastojen mukaan vuoden 2019 aikana lähes 120 000 alle 68-vuotiaasta työeläkkeensaajaa teki töitä. Vuosien 2007–2019 aikana eläkeläisten työnteko on lisääntynyt tasaisesti. Samaan aikaan ilman eläkettä työssä jatkavien vanhuuseläkeikäisten määrä on noussut vielä ripeämmin. Vuoden 2019 lopussa 63–67-vuotiaista teki töitä yli 80 000 vakuutettua, joista 34 000 sai vanhuuseläkettä. Vuonna 2018 alkanut vanhuuseläkkeen alaikärajan nousu on lisännyt nopeasti 63-vuotiaiden työntekoa.

On hienoa, että elämme yhä vanhemmiksi. Myös toimintakykymme voi tulevaisuudessa olla ikää määrittävämpi tekijä. Suomalaiset seniorit ovat kansainvälisesti vertaillen hyvin koulutettuja, aiempaa terveempiä, tottuneita nykysteknikan käyttäjiä ja aktiivisia yhteiskunnallisten asioiden seuraajia.

Pitkä elämä edellyttää taloudellista varautumista

Oma taloudenhallintasuunnitelma ja budjetti on tärkeä työkalu tulevaisuuteen varautumisessa. Suunnitelmassa voi esimerkiksi viiden vuoden ajanjaksoissa hahmotella etukäteen omaan taloudenpitoon tulossa olevia mahdollisia muutoksia. Suunnitelmaa kannattaa myös tarkastella säännöllisesti. Pohdi, mitä omia toiveita on tulevaan ja miten ne saa oman budjetin avulla täytettyä.

Eläkkeelle jääminen ei tietenkään merkitse vain talousasioiden pohtimista. Kun eläkettään ja budjettiaan laskeskelee, voi samalla valmistautua myös henkisesti uuteen mielenkiintoiseen elämänvaiheeseen. Suunnitelmien tekemisessä ei ole



kysymys vain raha-asioista. Pitää myös suunnitella, mitä eläkkeellä ollessaan tekee ja miten.

Lue lisää Finanssiala ry:n sivuilta <https://www.finanssiala.fi/linjaukset/talousosaaminen/>

Sivuilta löytyy: Suunnittele itse elämäsi – opas taloudelliseen varautumiseen https://www.finanssiala.fi/materiaalit/FA-2018-Varautuminen_vanhuu-teen.pdf

ja Marttojen ja Takuusäätiön kanssa yhdessä tehty testi, jonka avulla voi selvittää oman varautumisensa tilanteen: <https://www.riddle.com/showcase/201098/quiz>

Kristiina Siikala
kehityspäällikkö
Finanssiala ry



Rohkeasti seniori -hankkeen vuosi 2020

Korona varjosti kurssien toteutumista

Poikkeusolosuhteista huolimatta hanke saavutti 65 prosenttia vuotuisesta 600 kurssiosallistujan tavoitteestaan.

TEKSTI JA KAAVIO: HENRI KONTKIN

KUN ROHKEASTI seniori -hankkeen toinen toimintavuosi käynnistyi tammikuussa 2020, ei hanketiimissä osattu mitenkään ennakoita sitä, millainen vuosi oikein oli edessä. Hankkeen tavoitteena oli vuoden aikana järjestää eläkkeelle siirtyville ja hiljattain eläköityneille yhteensä 30 kurssia ympäri Suomea, kaksi jokaisessa senioriliiton piirissä.

Ennen maaliskuun puoliväliä niitä ehdittiin järjestää kuusi, minkä jälkeen kevään loput kurssit jouduttiin perumaan koronatilanteen takia. Yleisötilaisuuksille asetetut valtakunnalliset ja alueelliset rajoitukset vaikuttivat merkittävästi

hankkeen suunnitelmiin järjestää lähikursseja.

Kevään kuuden kurssin lisäksi hanke järjesti syksyllä lopulta 13 kurssia, joista kaksi toteutettiin verkossa pilotoiden etätoteutuksia molemmissa hankkeen kursstyypeissä. Niistä saaduilla kokemuksilla hanke varautuu etäkurssien toteuttamiseen myös jatkossa.

Hankkeen tilastoja

Koronaepidemian alueellisten tautitilanteiden heikentyminen varjosti koko vuoden kurssien toteutumista. Hanke onnis-

tui kuitenkin lopulta järjestämään ainakin yhden kurssin kaikkiaan 14:ssä senioriliiton piirissä.

Vain Keski-Suomen piirissä kurssia ei kyetty järjestämään keväällä eikä syksyllä. Joulukuussa kurssia yritettiin järjestää viimeiseen asti Jyväskylässä, mutta kaupungin siirryttyä leviämävaiheeseen kurssi peruttiin vain kolmen päivän varoajalla.

Vuoden 2020 aikana Rohkeasti eläkkeelle -kursseille osallistui kaiken kaikkiaan 271 osallistujaa ja jatkokurssin tyyppisille Rohkeasti senioriksi -kursseille 118 osanottajaa. Poikkeusolosuhteista huolimatta hanke saavutti lopulta 65 prosenttia vuotuisesta 600 kurssiosallistujan tavoitteestaan.

Osallistujakeskiarvo oli Rohkeasti eläkkeelle -kursseilla noin 25 ja Rohkeasti senioriksi -kursseilla 15 osanottajaa per kurssi. Ennen poikkeusolosuhteiden alkamista maaliskuussa järjestetyillä kursseil-

la osanottajia oli jopa yli 40 henkilöä kurssia kohden. Syksyn osallistujakeskiarvot jäivät pienemmäksi tilakapasiteetti- ja osallistujarajoitusten takia.

Osallistujilta saatu hyvää palautetta

Hankkeen kurssien onnistumista mitataan osallistujien ennako- ja jälkikyselyillä, jotka tuottavat arvokasta tietoa hankkeen toiminnasta ja kehittämisestä.

Rohkeasti eläkkeelle -kurssikyselyihin vastanneista 90 prosenttia sanoo kurssin vastanneen erittäin tai melko hyvin heidän odotuksiaan. Rohkeasti senioriksi -kurssilaisista 76 prosenttia sanoo vastaavaa.

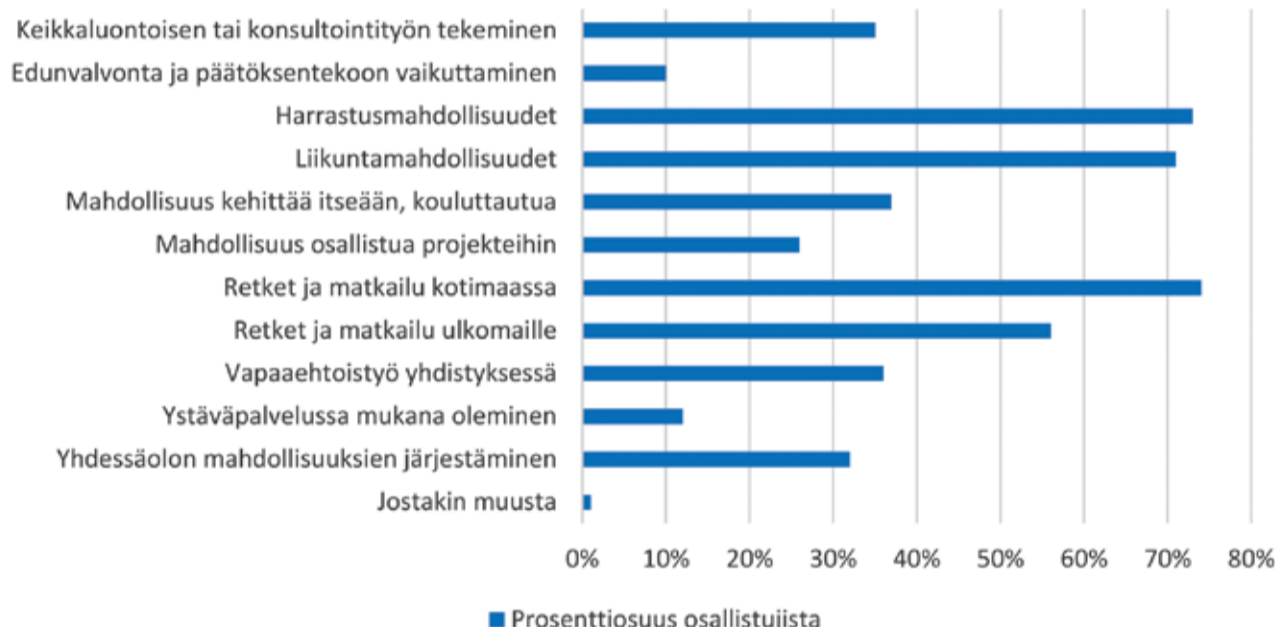
Rohkeasti eläkkeelle -kurssilaisista 49 prosenttia koki kurssilla olleen omia eläköitymisvalmiuksia parantavia vaikutuksia viikon jälkeen kurssista. Senioriksi-kurssilaisien vastaava lukema on 40 prosenttia. Lyhytkestoinen, muutaman päivän kurssi toi siis selkeää, myöhemminkin havaittavissa olevaa vaikutusta kurssilaisien suhtautumiseen omaan eläkei-kaansa.

Kyselyiden mukaan kurssit auttoivat selkeästi osallistujiaan suunnittelemaan enemmän omaa eläkei-kaansa. Eläkevuosiaan vain vähän suunnitelleiden osuus putoaa kurssin jälkeisessä kyselyssä noin 10 prosenttiyksikköä verrattuna aikaisempaan.

Rohkeasti eläkkeelle -kurssilta saatiin vastausten perusteella eniten tukea eläkkeelle siirtymisen aiheuttamaan muutokseen sekä aktiiviseen yhteisössä toimimiseen. Nämä olivat myös toivotuimmat asiat kurssilta.

Rohkeasti senioriksi -kursseilta osallistujat saivat eniten tukea vapaaehtoistoiminnan eri mahdollisuuksiin ja eläkeajan talouteen. Osallistujilta kerätyn ennakkotiedon mukaan he toivoivat kurssilta neuvoja ja ohjeita juuri vapaaehtoistoimintaan sekä varautumiseen elämän eri tilanteisiin.

"Mistä olisit eniten kiinnostunut eläkeiässä?"



Selvitämme hankkeessa kyselyillä kurssiosallistujien kiinnostuksen kohteita eläkei-kaanaan. Tämä on osa hankkeen tekemää tutkimus- ja tilastointityötä.

Yhteyshenkilöpäivän teemana etsivä työ

TEKSTI: TIMO VUORI JA HENRI KONTKIN

ROHKEASTI SENIORI -hanke järjesti yhteistyössä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n (VALLI ry) kanssa yhteyshenkilöpäivän 21.1.2021. Teams-sovelluksella toteutettuun tapahtumaan osallistui 36 henkilöä.

VALLI ry:n erityisasiantuntija Päivi Tiittula alusti etsivän työn teemasta, minkä jälkeen aiheesta käytiin monipuolinen ja vilkas keskustelu. VALLI ry järjestönä auttaa ja tukee muita järjestöjä etsivän työn toteuttamisessa.

Etsivän vanhustyön tarkoituksena on tavoittaa ja auttaa oikea-aikaisesti niitä ikäihmisiä, jotka ovat tuen tarpeessa. Keskeisenä lähtökohtana on autettavan

tarpeiden huomiointi. Muutoksen tulee tukea henkilön selviytymistä arjessaan.

Tiittulan alustuksessa nousi esille tärkeitä näkökulmia, kuten avuntarpeesta olevan henkilön tunnistaminen. Ulkonäön perusteella ei voi aina päätellä avuntarvetta. Toisinaan ikäihmisen on vaikeaa kertoa varsinaisesta avuntarpeestaan. On helpompaa kertoa tarvitsevansa apua esimerkiksi siivoukseen kuin yksinäisyyden tunteeseen.

Tilastokeskuksen mukaan 11,4 prosenttia yli 64-vuotiaista koki usein itsensä yksinäiseksi. Eläkeläisistä ja yksinasuvista 41,7 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi ainakin joskus. Avuntarvetta voi lisätä kuormittava elämäntilanne, mikä voi johtua esimerkiksi omaishoitajuudesta.

Keskusteluissa nousi esille muun muassa, kuinka tärkeää olisi tehdä ennaltaehkäisevää etsivää työtä, eikä pidä odottaa siihen hetkeen, kun avuntarve on

akuutti. Yhtenä ryhmänä esille nousivat juuri eläkkeelle jääneet, joista osalla on kohonneempi riski syrjäytyä tai jäädä tyhjän päälle. Eläkkeelle jäävää voi auttaa tai tukea uusien mielekkäiden ja merkityksellisten sisältöjen löytäminen omaan arkeen.

Tapahtuman päätteeksi sovittiin, että yhteistyötä VALLI ry:n kanssa jatketaan ja liiton vapaaehtoisille järjestetään myöhemmin keväällä koulutustilaisuuksia etsivästä työstä.



Hanke järjesti vuoden 2020 aikana yhteensä 19 kurssia eri puolilla Suomea. Lisäksi hanke tuki - ja voi tukea tänäkin vuonna - piirien ja yhdistysten järjestämiä matalan kynnyksen tapahtumia, jos niissä pidetään hankkeen teemoja esillä ja tehdään etsivää työtä.

Rohkeasti seniori -hanke kevätkaudella 2021

Rohkeasti seniori -hankkeen kevätkauden kurssit jatkuivat jo tammikuussa. Kurssseja järjestetään eri puolilla Suomea.

TEKSTI JA KUVA: TIMO VUORI

HANKKEEN KURSSEJA on toteutettu helmikuun alkuun mennessä kaikissa senioriliiton piireissä. Pirkanmaan piirissä on ehditty toteuttamaan jo neljä hankkeen kurssia.

Kevätkaudella hankkeen kurssseja järjestetään osin uusilla paikkakunnilla, kuten Mikkelissä, Raumalla ja Ylivieskassa. Hankkeen kurssit painottuvat helmikuun ja huhtikuun väliselle ajanjaksolle.

Tavoitteena on, että mahdollisimman moni kurssista voidaan toteuttaa paikan päällä. Korona-aikana tapahtumien toteuttamisessa on huomioitu muun muassa turvavälit ja jokaiselle osallistujalle on jaettu kasvomaskit. Kurssille on pääsääntöisesti otettu korkeintaan 20 henkilöä ja tilat ovat olleet väljät. Hankkeen turvajärjestelyt ovat saaneet kiitosta kurssille osallistuneilta.

Kevätkauden ensimmäiset kurssit etänä

Talven ensimmäiset kurssit, Jyväskylän, Lahden, Tampereen ja Helsingin, toteutettiin etänä Teams-sovelluksella. Koronatilanteen helpottaessa kurssseja voidaan toteuttaa tapahtumapaikkakunnilla.

Ensimmäiset kokemukset kokonaan etänä toteutetusta tapahtumasta saatiin joulukuussa 2020. Tällöin järjestettiin etänä Kouvolan Rohkeasti eläkkeelle - ja Porin Rohkeasti senioriksi -kurssit. Palaute kurssien toteutuksesta oli positiivista.

Kurssseja on mahdollista toteuttaa niin sanottuna hybridimallina, jolloin osa puhujista esiintyy etänä tai osa kurssia toteutetaan etänä ja toinen osa tapahtumapaikkakunnalla.

Koronatilanteen vuoksi hankkeen kurssien toteutusmuoto on voitu päättää vasta noin 2-3 viikkoa ennen itse tapahtumaa, minkä vuoksi kurssien ilmoittautuminen avataan myöhäisemmässä vaiheessa.

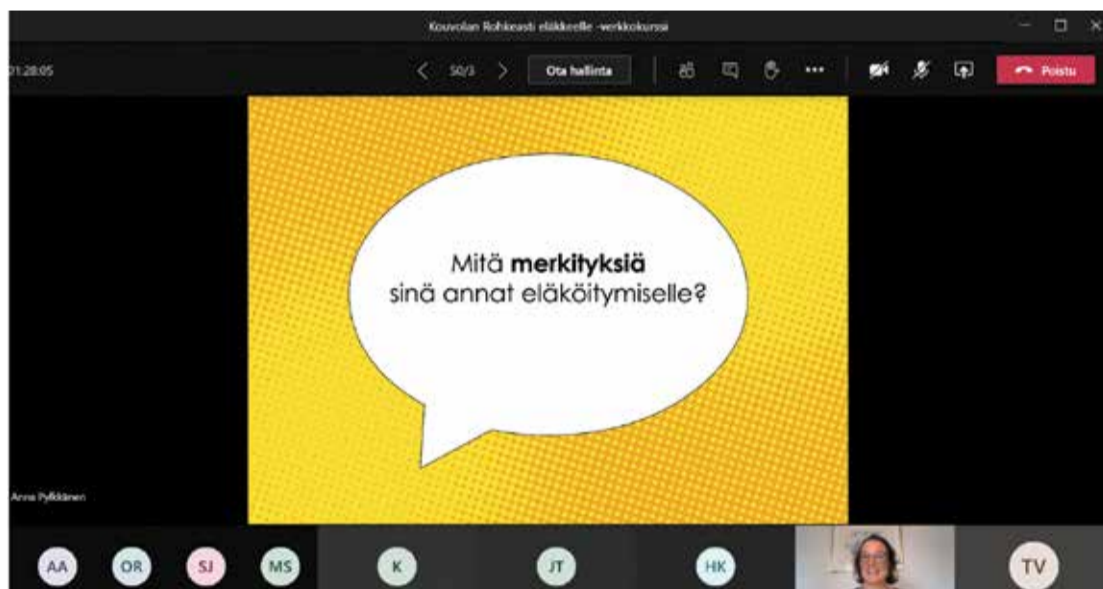
Matalan kynnyksen tapahtumat ja Facebook

Koronan vuoksi piirin ja yhdistysten on ollut vaikeaa toteuttaa matalan kynnyksen tapahtumia. Mikäli olosuhteet sallivat ja piireillä tai yhdistyksillä on suunnitelmissa osallistua hankkeen kannalta hyödyllisille messuille kevätkaudella tai piirit ja yhdistykset ovat järjestämässä muita matalan kynnyksen tapahtumia, pyydämme olemaan yhteydessä hankkeen työntekijöihin hyvissä ajoin.

Hankkeen Facebook-sivujen seuraajamäärät ovat kasvaneet huomasti loppuvuoden 2020 ja alkuvuoden 2021 aikana. Hankkeen Facebook-sivuilla on tällä hetkellä 2 800 seuraajaa (tilanne 25.1.). Hankkeen Facebook-sivuilla julkaistaan hankkeen omia artikkeleita ja jaetaan muita teemaan liittyviä julkaisuja sekä tietoa tulevista tapahtumista.

Tutustu ja käy tykkäämässä hankkeen Facebook-sivuista:

<https://www.facebook.com/Rohkeastiseniori/>



Kouvolan Rohkeasti eläkkeelle -kurssi toteutettiin etänä 2.-3.12.2020.

Tunniste: Valokuvat - Rohkeasti eläkkeelle Kouvola 7.12.2020 III



Rohkeasti seniori

-hankkeen kurssit kevätkaudella 2021

Rohkeasti eläkkeelle -kurssit

- Häme: Lahden alue, Teams-sovellus, ti-ke 2.-3.2.2021 klo 12:30-15:00
- Helsinki: Teams-sovellus, ti-ke 9.-10.2.2021 klo 12:30-15:00.
- Varsinais-Suomi: Salo, Teams-sovellus, ti 16.2. ja ke 17.2.2021 klo 12:30-15:30
- Etelä-Savo: Mikkeli, Original Sokos Hotel Mikkeli, ke-to 24.-25.2.2021 klo 12:30-15:30
- Satakunta: Rauma, Kulttuuritalo Poselli, ti-ke 9.-10.3.2021 klo 12:30-15:30

Rohkeasti senioriksi -kurssit

- Pirkanmaa: Tampereen alue, Teams-sovellus, ke-to 3.-4.2.2021 klo 12:30-15:00
- Uusimaa: Lohja, Teams-sovellus, ti 16.2. ja to 18.2.2021 klo 12:30-14:50
- Kymenlaakso: Kouvola, Kouvola-talon Honka-sali, ke 3.3.2021 klo 12:00-17:00
- Etelä-Karjala: Lappeenranta, Lappeenrannan Tanssiopiston tilat, senioritanssinohjaajakurssi, ke-to 17.-18.3.2021 klo 08:00-16:00
- Lappi: Rovaniemi, Santasportin auditorio Tiera, ma 22.3.2021 klo 11:00-16:30
- Pohjois-Savo: Kuopio, pääkirjaston kokoussali, ti 30.3.2021 klo 12:00-16:30
- Keski-Suomi: Jyväskylä, pääkirjaston Minnansali, ke-to 21.-22.4.2021 klo 11:30-16:00
- Pohjois-Karjala: Joensuu, seurakuntakeskuksen Pieni sali, ke 28.4.2020 klo 10:00-14:30

Turvallisuus hankkeen kurseilla

Noudatamme tapahtumissamme THL:n yleisiä ohjeita koronaviruksen ehkäisemiseksi ja lisäksi olemme laatineet omat turvallisuusohjeemme, jotka lähetetään kurssille hyväksytyille osallistujille noin viikko ennen kurssia. Tarjoamme osallistujien käyttöön kasvomaskin ja käsidesiä. Tapahtumiin otetaan alle puolet käytössä olevasta tilakapasiteetista, jotta riittävien turvavälien pitäminen on mahdollista. Flunssaoireisena kurssille ei tule osallistua. Tarvittaessa kurssi voidaan järjestää etäkurssina.

Loppujen piirien tapahtumat ilmoitetaan tammikuun aikana. Kurssiaikataulut voivat myös muuttua koronatilanteen tai muun syyn johdosta. Lisätietoa löydät www.rohkeastiseniori.fi-sivustolta, jonka kautta myös ilmoittaudutaan hankkeen kurssille. Rohkeasti seniori -hankkeen järjestämistä kurssista sekä toiminnasta löydät myös lisätietoa hankkeen Facebook-sivuilta.

Rohkeasti seniori -hanke:

- ehkäisee ikääntyvien syrjäytymistä
- vähentää senioreiden yksinäisyyttä
- ehkäisee sosiaalisia ongelmia
- edistää senioreiden terveyttä
- lisää yhteisöllisyyttä ja osallistumista
- kannustaa mukaan senioritoimintaan
- lisää vertaistuen antamista ja auttamista

LIUKU

ja pysy pystyssä

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVAT: KAISA TANSKANEN/LIIKENNETURVA

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

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

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

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

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

Liikkuminen tärkeää

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

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

UKK-instituutin mukaan yli 65-vuotiaiden liikkumiseen pitäisi sisältyä ainakin kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta lisäävää harjoittelua.

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

Älä hoppuile

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

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

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

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

Hyvä kunto auttaa

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

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

Alkoholin käyttö vaikuttaa myös tasapainoon.

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



Liikenneturvan suunnittelija Mia Koski käyttää kengissä irrotettavia liukasteita.



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



Naantalit Seniorit ry järjestää Seniori Patina Golfmestaruuskilpailut vuonna 2021 yhteistyössä Naantalien Aurinko Golfin kanssa.



KILPAILUKUTSU

SENIORI PATINA Golfmestaruuskilpailut 2021 To 10.6.2021, Aurinko Golf Naantali

MESTARUUSKILPAILUT

Pelimuoto SCR (tasoitukseton lyöntipeli)

SARJAT

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

Kaikki naiset sekä miehet yli 75 v. pelaavat tiiltä 49 ja miehet alle 75 v. pelaavat tiiltä 57. Sarja määräytyy syntymävuoden mukaan. Tasatuloksessa voittaa pienempi tulos rei'illä 10-18, 13-18, 16-18 tai 18 tässä järjestyksessä.

JOUKKUEKILPAILU

Pelimuoto 3 hengen pb (suurin huomioitava tasoitus / jäsen 36).

Joukkueessa on samasta yhdistyksestä 3 pelaajaa. Voittajajoukkue on liiton mestari ja saa kiertopalkinnon vuodeksi haltuunsa. Joukkueet voivat olla nais-, mies- tai sekajoukkueita. Yhdistyksellä voi olla useampia joukkueita. Joukkueen tulos on sen jäsenten pb summa. Tasatuloksessa voittaa joukkueen pienempi yhteistasoitus.

HENKILÖKOHTAINEN KILPAILU

Pelimuoto pb (suurin huomioitava tasoitus 36)

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

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

ERIKOISKILPAILUT

(kaikki samassa sarjassa)

- Pisin avaus väylällä 12
- Lähimmäs lippua väylällä 9

KILPAILUN LÄHDÖT

Yhteislähtönä to 10.6.2021 kello 9.30.

ILMOITTAUTUMINEN

Caddiemasterille info@aurinkogolf.fi tai puh. 020 754 5900, www.aurinkogolf.fi.
Ilmoittautumiset viimeistään 27.5.2021.

Ilmoittaudu henkilökohtaisesti. Joukkueilmoittautuminen tapahtuu yhden edustajan toimesta. Kilpailuun otetaan mukaan 120 pelaajaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Kilpailu on tarkoitettu vain Kansalliset seniorit ry:n jäsenille.

Ilmoittautuessa tulee mainita:

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

MAKSUT

Kilpailumaksu on 75 €, sisältäen greenfeen, tulospalvelun, erikoiskilpailut, kärryt, rangen poletin, lounaan sekä saunat pyyhkeineen kierroksen jälkeen klubilla.

Kilpailumaksu maksetaan viimeistään 27.5.2021 Naantalien Seniorit ry:n tilille FI79 4309 0010 6667 74. Viestikenttään nimet, ketkä ilmoittautuvat.

9.6.2021 yhden harjoituskierroksen hinta on 30 €. Harjoitusaikojat on varattavissa caddiemasterilta, p. 020 754 5900.

MAJOITTUMINEN

Vaihtoehtoja löytyy esim.:

- Varaa majoitus Naantalista www.visitnaantali.com/majoitus, hinnat 120-147 € / 2hh, 5-15 min kentälle
- Holiday Club Caribia, Turku, 9.-10.6.2021, varaus suoraan hotelliin.
 - 1hh standard huone 98 € / vrk, sisältäen majoituksen, aamiaisen ja kylpyläpalvelut

- 2hh standard huone 118 € / vrk, sisältäen majoituksen, aamiaisen ja kylpyläpalvelut

Huoneet varattavissa koodilla "senioripatina". Kukin maksaa ja varaa majoituksen numerosta 0300 870 900 (Holiday Club asiakaspalvelu) tai 0300 870 920 (Holiday Club Caribia myyntipalvelu) tai sähköpostitse osoitteesta: hotelsales.caribia@holidayclub.fi. Huoneet varattava 27.5.2021 mennessä. www.holidayclubresorts.com

Muuta toimintaa Naantalissa kesäkuussa

- Kultarannan opastetut kierrokset ja risteily Seilin historialliselle saarelle www.visitnaantali.com
- Naantalien Musiikkijuhlien konsertit 9. ja 10.6. www.naantalimusiikkijuhlat.fi
- Naantalien Emma Teatterissa komediallinen kesädekkari "39 askelta" www.emmateatteri.fi
- www.muumimaailma.fi

Tervetuloa Naantaliin!

toivottavat kilpailun johtaja Jarmo Kytömaa (Naantalien Seniorit ry, golfkerhon vetäjä) puh. 044 042 6691, kytomaajarmo@gmail.com ja kilpailun tuomari Asko Ristimäki (Naantalien Seniorit ry).



Tarvitsemme tiloja toimintaamme

Tilojen riittävyys puhuttaa senioreita, sillä erilaisten tilojen käyttö ja vuokraaminen on usein hankalaa niiden runsaan kysynnän vuoksi.

TEKSTI: TARJA HELAMERI
KUVAT: MIRJA VAKKURI
JÄRVENPÄÄN KANSALLISET SENIORIT RY

ME JÄRVENPÄÄN kansalliset seniorit ry olemme aloittaneet 49. toimintavuotemme uuden puheenjohtajan **Mirja Vakkurin** luotsaamana. Kehitämme toimintaamme monin tavoin. Koronapandemia koetteli edellistä vuotta, ja nyt näyttää tämänkin vuoden suhteen käyvän samoin. Toimintoja joudutaan edelleen supistamaan ja toisaalta siirtämään verkotapahtumiksi, kuten Teams-kokoukset, streamit ja jopa sähköpostikokoukset. Häätä ei lue lakia ja toimintaa jatketaan vaikka hieman vaisumminkin.

Kokoontuminen eri paikoissa on avartavaa

Yhdistykset ja seurat toteuttavat toimintaansa normaaliaikoina erilaisissa kokoontumistiloissa, joissa tavataan kasvokkain, keskustellaan ja kahvitellaan. Suuret jäsentapaamiset vaativat jopa runsaan sadan henkilön tilat. Moninaiset kerhot ja pienryhmät taas kokoontuvat pienemmissä tiloissa. Ulkotilojakin käytetään esimerkiksi kävelyretkillä ja suositun golfiin. Mutta Järvenpäässä niin kuin varmaan muuallakin erilaisten tilojen käyttö ja vuokraaminen on usein hankalaa niiden runsaan kysynnän vuoksi.

Kaupunki tarjoaa omia tilojaan käyttöömmemme. Mutta muitakin tiloja käytetään, kuten seurakunnan ja joidenkin yksityisten tarjoamia tiloja, esimerkkinä keilahalli. Tilojen riittävyys puhuttaa senioreita tällä hetkellä erityisesti. Miten käy, jos

vaikkapa Järvenpään Myllytien toimintakeskuksen rakennus puretaan. Siinä olevat tilat ovat olleet senioreiden ahkerassa käytössä. Kestää kauan ennen kuin uusi rakennus nousee, miten sillä aikaa toimitaan.

Eläkeläisneuvosto edistää yhdistysten toimintamahdollisuuksia

Järvenpäässä on aktiivinen eläkeläisneuvosto, joka on saanut paljon hyvää aikaan edistämällä eläkeläisjärjestöjen mahdollisuuksia toteuttaa yhteiskunnallisesti merkittävää tehtäväänsä iäkkäiden hyväksi. Järvenpään eläkeläisneuvoston puheenjohtaja **Leena Peltosaari** johtaa ansiokkaasti neuvostoa. Hän on myös Järvenpään kansallisten senioreiden aktiivinen jäsen. Hänet tunnetaan aikaansaavana, idearikkaana ja asioita sinnikkäästi eteenpäin vievänä.

Niinpä kysynkin Leena Peltosaareltä, mitkä ovat kaupungin tilasuunnitelmat tällä hetkellä?

– Tilakysymykset Järvenpäässä ovat olleet koko viime syksyn ja vielä tämän keväänkin aktiivisessa työstämisessä ja päätöksenteon vaiheessa. Meillä hyvänä lähtökohdalla on se, että kaupunkia sitoo palvelusäätiösopimus, joka tehtiin, kun kokonainen vanhus- ja vammaispalveluun rakennettu kerrostalo ja sen alakerroksessa sijaitsevat Myllytien toimintakeskuksen tilat siirtyivät kaupungin omistukseen. Sopimuksen mukaan Myllytien tilojen käytön tulee olla maksutonta eläkeläis-, vanhus- ja vammaisjärjestöille. Pitkien prosessien jälkeen maksuttomuus on kirjattu hyvinvointilautakunnan päätökseksi. Päätöksen läpivienti vaati virkamiesten kanssa yhdessä istumista, yh-

dessä kirjoittamista ja yhteisen tahtotilan löytämistä. Seuraavana haasteena on löytää yhteinen näkemys siitä, miten eläkeläisyhdistyksen käytössä oleva toinen kokoontumistila saadaan maksuttomaksi, kun kaupunkia ei sido mitkään sopimukset.

– Monia kysymyksiä on vielä ratkottavana, mutta onneksi yhdistysten puheenjohtajat ovat täysillä mukana. Teemme työtä yhdessä ja siirrymme tilojen tasapuoliseen jakamiseen kaikkien vakiovuorokäyttäjien kesken.

Tuntuu hyvältä. Entä miten tästä eteenpäin, mitkä ovat jatkosuunnitelmat?

– Tulevaisuutta on jo lähdetty ennakoimaan ja varmistamaan, kun tiedossa on, että nykyinen tila tulee elinkaarensa päähän. Teemme kolmen hengen tiimissä, kaksi kaupungin virkamiestä ja allekirjoittanut, tiekarttaa tulevaisuuteen niin, että kokoontuminen mahdollistuu nykyisen tilan purkuvaiheessa ja uudet, maksuttomat/edulliset tilat rakennetaan yhdessä sovittavalla mallilla. Myös tulevaisuuden linjoja käsitellään eläkeläisyhdistysten kanssa.

Entä kuinka sovitaan eri yhdistysten välillä tilojen käytöstä aikataulullisesti ja muutenkin?

– Nyt meillä on sopiva aika analysoida niin seniori- kuin muidenkin yhdistysten toimintaa: mikä on tarkoituksenmukainen kokoontumistiheys, voidaanko kokoontumisaikoja muuttaa totutusta, mitkä kerhot toimivat hyvin, mistä voidaan luopua, mitä uusia kerhotarpeita on, voivatko yhdistykset järjestää yhdessä jotain kerho- tai muuta toimintaa, voiko kerhoon tai luentotilaisuuteen tulla yhdistykseen kuulumattomia, voidaanko käyttää kaupungin muita tiloja, jotka yhdistykset saavat käyttöönsä puoleen hintaan. Myös kurkistus naapurikunnan senioriyhdistyksen toimintaan saattaa tuoda

uusia ideoita. Korona, Teams ja yhdessäolon kaipaus saattavat antaa potkua muuttaa niin meidän kuin muidenkin yhdistysten toimintaa. Otetaan tässäkin käyttöön rohkeasti tulevaisuuteen -ajattelu.

Mitä sanoisit vielä lopuksi?

– Järvenpäässä rakennamme kaupungin strategian mukaisesti hyvää elämää ja toimivaa arkea myös senioreille. Siinä ydinkysymyksenä on taloudellisten ja asumiseen liittyvien asioiden rinnalla mahdollisuus yhdessäoloon ja hyvään vapaa-aikaan.

Kiitos paljon Leena, että kaiken kiireitesti keskellä annoit meille hyvää tietoa tulevan varalle!

Yhdistyksemme on kiinnostunut liiton muiden senioriyhdistysten tavoista ja keinoista ratkaista omat kokoontumis- ja harrastustilakysymyksensä. Odotamme mielenkiinnolla näkemyksiänne.

Parahinta alkanutta vuotta 2021 hyvät seniorit!

Muistakaa turvavälit, kasvomaskit, käsidesit, kokoontumisrajoitukset ja koronavilkku!



Eläkeläisten asioita hoidetaan sutjakkaasti Teamsissa. Kuvassa Järvenpään eläkeläisneuvoston puheenjohtaja Leena Peltosaari.

Korona siirsi juhluvuoden tilaisuuksia

Porvoon kansallisten seniorien perustava kokous oli 2.10.1980. Pandemiasta johtuen pääosa 40-vuotisjuhluvuoden tapahtumista on siirretty vuoteen 2021.

TEKSTI: LEENA ANTTONEN
KUVAT: MAIRE PIHLMAN JA TUULA RIPATTI

VIIME VUOSI 2020 alkoi poikkeuksellisen hyvin; jäsenmäärä oli lupaavassa kasvussa ja vuoden viidessä ensimmäisessä jäsentapaamisessa oli ennätysosanotto. Koronasta huolimatta jäsenluku nousi myös vuositasolla ja se oli joulukuussa 328, jossa naisia on 206 ja miehiä 122.

Viime syksystä lähtien toiminta on viranomaisohjeiden mukaisesti ollut joko rajoitetun osallistujamäärän tapaamisina, ulkokokouksina tai etätoimintaa. Kerhoista noin puolet toimivat koronaturvallisesti syksyllä. Syyskokous saatiin rajoitettuna lähitapaamisena pidettyä ja hallitus valitua. Vuoden 2021 hallituksessa (1+7) jat-

kaa puheenjohtajana **Risto Anttonen**, varapuheenjohtajana **Irmeli Hoffrén**, sihteerinä **Tuula Ripatti** ja taloudenhoitajana **Jukka Kostiainen**.

Jäsentapaamisten esitelmät ja vilkas kerhotoiminta pilareina

Seniorien kokoukset ovat parhaimmillaan hyvin sosiaalisia lähitapaamisia kahveineen ja yhteislauluineen, mikä etätoiminnasta puuttuu. Normaalin toiminnan ydin on joka toisen tiistain jäsentapaaminen, jossa on asiantunteva ja jäseniä kiinnostava esitelmä. Puhuja on yleensä vierailija, mutta tärkeitä ovat myös omien jäsenten luennot. Tyypillisiä aiheita ovat terveys, kulttuuri, yhteiskunta ja oma kaupunki sekä yritysvierailut. Toinen pilari on kerhot, joita Porvoon senioreilla on toistakymmentä mm. aivojumppa, kirjallisuuspiiri, kokkikurssi, kulttuuriklubi, laulupiiri, lounastapaaminen, pelikerho ja yhteiskunnallinen keskustelukerho, ilta-koulu. Keskeistä toimintaa ovat myös

teatteri- ja muut retket, golf ja kuntoliikunta sekä digikoulutus.

Vuodelle 2021 siirtyneitä 40-vuotisjuhlan tilaisuuksia ovat Villa Haikon pääjuhla ja yhdistyksen historiikin esittely. Uudenaan kansallisen senioripiirin kahden tilaisuuden isännöinti osuu myös sopivasti siirtyneeseen juhluvuoteen: syyskokous Porvoossa ja piirin kirkkopyhä Tuomiokirkossa.

Puheenjohtajan toiveet vuodelle 2021: pikaiset rokottamiset ja reilut kotitalousvähennykset



Korona-ajan jäsentapaaminen ulkona. Porvoon hautausmaakäynnin oppaana toimi oma jäsen Kirsti Sund.

Millaisia toivomuksia Porvoon senioreilla on tälle vuodelle? Puheenjohtaja Risto Anttonen:

– Rokotukset mahdollisimman pian, jotta pääsemme purkamaan kertynyttä lähitapaamisvajetta. Meillä on monta mielenkiintoista esitelmää jonossa! Porvoossa tuskin on toista tilaisuutta, joka vetää lähes sata kuulijaa joka toinen viikko. Valtakunnan päättäjiltä toivon kotitalousvähennyksen reilua korottamista, ainakin eläkeläisille – se lisää työllisyyttä ja tervettä yritystoimintaa.

Porvoon kansalliset seniorit ry:n puheenjohtajat

Heimo Huotari 1980, 83, Aarre Niemelä 1981–82, Unto Ojanen 1984–85, 87–89, 92–97, Paavo Sihvola 1986, S-B. Eklund 1990, Ulla Kullberg 1990–91, Rauno Suominen 1998–99, Erkki Nieminen 2000–01, Pirkko Koskinen 2002–05, Heikki Yläraakkola 2006, Raimo Stolt 2007–10, Tapio Patrakka 2011, Seppo Väisänen 2012–13, Hilka Knuutila 2014–19, Risto Anttonen 2020–

Ilon ja surun vuosi

Heinolan Senioreiden kaksi aktiivijäsentä täytti viime vuonna sata vuotta.

TEKSTI JA KUVAT: KARI KAUPPINEN

JUURI PÄÄTTYNEEN tasavuosisiluvun 2020 aikana Heinolan Senioriyhdistyksessä surtiin maailmaan iskenyttä näkymätöntä koronavirusta ja sen aiheuttamaa tuhovoimaa, joka jatkuu edelleen. Heinolan Senioreilla oli pandemiasta huolimatta myös hienoja juhlahetkiä, sillä yhdistyksen kaksi aktiivijäsentä täytti 100 vuotta.

Ensimmäisenä kunnioitettavan iän saavutti viime vuoden tammikuussa, 21.1.2020, Heinolan Shellin kahvipöytäjä ja sittemmin kukkakauppiaina toiminut **Aili Ahonen**. Hänen kukkakaupansa sijaitsi aluksi Hotelli Seurahuoneen yhteydessä, josta hän siirsi sen aivan Heinolan keskustaan. Tutustuttuaan sa-

manikäiseen **Kaisa Roihaan** hän liittyi 1987 Heinolan Kansalliseen Eläkeläisseuraan, jonka nimi myöhemmin muutettiin Heinolan Seniorit ry:ksi.

Aili tunnettiin Heinolassa aktiivisena ihmisten palvelijana, sanavalmiina, tyylikkäänä ja iloisena henkilönä, jolla oli aina pieni pilke silmäkulmassa. Hänen erityistuntomerkkinään eri tapahtumissa, kuten sen aikaisissa Torstaitapahtumissa, oli päässä oleva kukkahattu. Hänen viimeisenä asuinpaikkanaan oli palvelutalo, ja Aili poistui joukostamme 30.10.2020.

Vuonna 1986 Heinolan Kansalliseen Eläkeläisseuraan oli liittynyt Kaisa Roiha, jonka 100-vuotisjuhlaa vietettiin 1.9.2020. Jos oli Aili aktiivinen Heinolan seniorien jäsen, niin sitä samaa voidaan todeta myös Kaisasta, joka on toiminut lähes 35 vuotta seniorien skruuvikerhon kantavana jäsenenä ja aktiivisena vetäjänä aina sen viimeisiin vuosiin asti. Niinpä hänen mottonaan olikin, kun kerho koontui viikoittaiseen aivojumbppaa vaativaan skruuvi-iltapäivään, että "Lähdenpäästä taas poikien kanssa pelaamaan!".

Skruuvikerhon viimeisinä vuosina yli yhdeksänkymppinen Kaisa olikin kerhon ainoa naisjäsen ja harmitteli sitä, että kerho jouduttiin lopettamaan, koska "aktiiviset pojat lopuivat".

Kaisa tunnettiin työelämässä ja tekemisistään parhaiten hänen ollessaan maineikkaan Heinolan Hotelli Seurahuoneen johtajana sekä hovimestarina hotelliravintola Heinolan hovissa. Työ päättyi dramaattisesti, kun rakennus tuhoutui rajussa nestekaasuräjähdyksessä keväällä 1978.

Satavuotiaan Kaisan terveyden ja kunnon salaisuutena on ollut myös aktiivinen osallistuminen Heinolan Naisvoimistelijoitten toimintaan. Viime vuoteen asti Kaisa asui itsenäisesti omassa kodissaan ja on muuttanut vasta hiljattain kodin omaisiin tiloihin palveluasuntoon. Korona-ajan turvatoimet huomioiden yhdistyksen puheenjohtaja **Tuula Ylitälo** ja kunniapuheenjohtaja **Kari Kauppinen** kävivät viemässä yhdistyksen jouluterveiset erittäin pirteälle ja edelleen aktiivisesti aikaansa seuraavalle kunniajäsenelle.



Kaisa Roiha



Aili Ahonen
In memoriam 30.10.2020.

Pyryä ja pakkasta uhmaten

Kun sydänsairauksia käsittelevä tilaisuus peruuntui, Imatran seniorit päättivät lähteä ulkoilemaan ja parantamaan verenkiertoa kävelylenkille.

TEKSTI JA KUVA: VELI-PEKKA VAHVASELKÄ

IMATRAN KANSALLISTEN seniorien piti kuukausiohjelman mukaan 13.1. kuunnella erikoislääkäri **Juha Viitalan** esitelmää sepelvaltimoiden terveydestä ja sydänsairauksista Etelä-Karjalassa. Koronan takia tilaisuus oli peruttu. Niinpä joukko senioreita pyryä ja pak-

kasta uhmaten lähtivät istumisen asemesta kävelylenkille verenkiertoa parantamaan ja punaa poskille hankkimaan.

Sään vuoksi joukko ei ollut suuren suuri, mutta 5 kilometrin lenkki sitäkin hausken. Lenkkejä päätettiin jatkaa koronan takia peruuntuvien kuukausikokousten asemesta.



Reippaat kävelijät Vuoksen partaalla: joukon vetäjä **Matti Salste** (oik.), **Heikki Haverinen**, **Lauri Pietiläinen**, **Reetta Porkka**, **Anni Törne**, **Marjatta Hätönen**, **Leena Saarlemo** (pää pilkistää), **Leena Repetti** ja **Veli-Matti Niemelä**.

Senioriliitto palkitsi jäsenhankinta-kilpailuun osallistuneita

TEKSTI: PIA NYMAN

SENIORILIITTO JULISTI jäsenhankintakilpailun jäsenistölle vuoden 2020 loppupuolella.

Joulukuun 15.päivä mennessä kilpailuun osallistuneiden välillä arvottiin kymmenen tuotepalkintoa.

Voittajat ovat:

Helvi Aaltonen,
Rauman kansalliset seniorit
Reijo Arvola, Euran seniorit
Sirkka Finnilä,
Jalasjärven kansalliset seniorit
Ritva Koski, Lahden kansalliset seniorit
Liisa Lehtonen,
Loimaan kansalliset seniorit
Jussi Löytynoja, Pyhäjärven seniorit
Jaakko Peltomaa,
Keravan kansalliset seniorit
Marja Urkio,
Kirkkonummen kansalliset seniorit
Eila Vainikka,
Hämeenlinnan kansalliset seniorit
Seija Vilen, Turun kansalliset seniorit
Onnea voittajille!

Rohkeasti, turvallisesti ja luottavaisina vuoteen 2021

Ähtärin Kansalliset Seniorit ovat aloittaneet vuoden 2021 toiminnan suunnitelmien mukaisesti.

TEKSTI JA KUVA: KAARINA SAVELA / ÄHTÄRIN KANSALLISET SENIORIT

MASKIT KASVOILLA ja kymmenen hengen ryhmissä kävimme ottamassa paikallisessa LehtoPeat-turvehoitolassa turvehoitoa jaloillemme. Samoin kaikki erilaiset liikunta- ja kuntoryhmät ovat päässeet alkamaan pienryhmissä.

Olemme hyvin aktiivinen senioriryhmä tässä pienessä Ähtärin kaupungissa. Pienenä ihmeenä voimme pitää sitä, että olemme säästyneet koronalta. Tällä hetkellä jäseniä yhdistyksessämme on 234. Teemme yhteistyötä seurakunnan ja kaupungin eri organisaatioiden kanssa. Perinteellinen ystävänpäivän lauluhetki ja konsertti jäivät nyt väliin, mutta yhdistyksellämme on palveluvuoro ystävänpäivän 14.2. joulukuun palveluksessa, jota kaikki voivat kuunnella ja katsoa netin välityksellä.

Alkava vuosi on yhdistyksemme juhluvuosi. Syksyllä täytämme 40 vuotta, jota juhlistamme Ähtärissä Piirin Kirkkopyhän yhteydessä 31.10.

Valitettavasti suunniteltu ulkomaanmatkamme peruuntuu toistamiseen, mutta sitä vastoin tutustumme lähiseudun nähtävyyksiin jälleen pienryhmissä.

Tässä Patina-lehdessä näette Ähtäri Zoo mainoksen: Tee retki

luontoon ja siihen liittyvän Hyvän Olon-paketin. Yhdistyksemme on tarjoutunut virkistämään Teitä erilaisilla oheishohjelmilla. Kotieläinpuiston pirtissä voit johdollamme muun muassa leipoa matkaasi omat karjalanpiiraat tai elämyksenä kutoa kangaspuilla. Yhdistyksemme kalamiehet vievät Teidät kalalle. Illalla hiillostat nuotiolla saamasi kalat (tai makkarat). Oppaamme tutustuttavat paikkakunnan nähtävyyksiin. Houkutteleva on tuo jalkahoitokin eläinpuiston kierroksen jälkeen.

Toivotamme kaikille Senioreille turvallista ja virikkeellistä alkavaa vuotta.

Rokotusvuoroa odottelevat Ähtärin Kansalliset Seniorit / hallitus

Muista kotisivumme!



Nasyen lomilta virkistystä ja lepoa!

Nasy – Naiset Yhdessä ry – järjestää tuettua lomatoimintaa mm. senioreille ja isovanhemmille yhdessä lastenlasten kanssa. Vuonna 2021 Nasyjen lomatoiminnassa huomioidaan erityisesti terveyden edistäminen.

Nasyen lomat ovat nyt haettavana 31.3.2021 mennessä. Hakulomake ja ohjeet löytyvät osoitteesta: www.nasylommat.fi/lomat-2020/.

Jokainen ihminen on tarinan arvoinen

Kerro se minulle

Vaikka ei kirjoittaisi kaikkia muistoja ylös, kannattaa miettiä, missä säilyttää sellaista materiaalia, jonka haluaa kulkeutuvan seuraaville sukupolville.

TEKSTI JA KUVAT: KARI MÄKELÄ

"JOKAINEN IHMINEN on laulun arvoinen. / Jokainen elämä on tärkeä. / Jokainen ihminen vain elää hetken sen, / sen minkä kohtalo on hänelle määräävä."

Näin lauloi **Veikko Lavi** viime vuosituohannella. Laulun lisäksi jokainen ihminen on tarinan arvoinen. Onko se tarina syytä tallentaa ja miten?

Elämäkertoja kirjoitetaan merkkihenkilöistä jatkuvasti, ja nykyisin nuoret julkiksetkin saavat jo omat muistelukirjansa. Miksemme mekin?

Muistot katoavat, ellei niitä säilytetä

Muistojen tallentamisen avuksi kirjakaupoista löytyy tällä hetkellä täytettäviä "työkirjoja", joiden kautta voi muistoja tallentaa tuleville polville, mikäli muuten ei tulisi kirjoitettua.

Elma van Vliet kertoo, miten hän teki 2004 ilmestyneen kirjansa *Äiti kerro minulle*:

- Olin suunnitellut ja toteuttanut kirjan omalle äidilleni, kun hän oli vakavasti sairaana. Käsitin silloin, että minulla oli häneltä vielä paljon kysyttävää. Siitä, millainen hän oli ollut nuorena, mutta myös hänen elämänsä pienistä ja suurista haaveista.

Kelläpä meillä ei olisi ollut vielä kysyttävää vanhemmiltamme.

Van Vliet teki tämän jälkeen kirjan myös isoisälle. Kirjassa on laaja kysymyspatteristo, jonka kysymyksiin vastaamalla voi käydä elämäänsä muistojen kautta lävitse.

Rakkausosiossa kysytään isoisältä muun muassa, miten ja milloin tutustuit isoäitiini. Oliko se rakkautta ensi silmäyksellä? Millaiset olivat ensimmäiset treffinne? Mistä piirteistä pidit isoäidissä eniten?

Lapsuuden osuudessa voi vastata kirjan kysymyksiin, mistä leikeistä tai peleistä pidit eniten, ketkä olivat parhaita leikkikavereitasi, leikittkö mieluummin sisällä vai ulkona, mitä te teitte viikonloppuisin, mitä te teitte lomalla.

Valmiisiin kysymyksiin on helppo vastata.

FT, toimittaja **Jyrki Pietilä** on kirjoittanut vuonna 2011 ilmestyneen oppaan muisteluskirjojen tekijöille *Muistot kirjaan*. Sekin on hyvä ohjekirja muistojen tallentamiseen. Tallennusohjeita löytyy lisää netistä.



Taltiointikeinot lisääntyneet

Paljon nykyisiä muistoja jää tallentamatta, kun digitaalisuus on lisääntynyt. Valokuvat ovat digimoodossa, kirjoja ei ole paperilla, c-kasetit, vhs-tallenteet, kaitafilmit jne. ovat häviämässä, ellei niitä digitoi.

Toisaalta digitaalisuus antaa meille mahdollisuuden tietojen helpompaan käsittelyyn. Kuvia voidaan siirtää ja käsitellä. Niistä voidaan tehdä helposti kirjoja muistoksi. Vanhat kuvat ja äänitteet voi digitoida. Digimateriaalin säilytystapa on toki ratkaistava.

Kuvan yhteyteen kannattaa laittaa kuvasta kertova teksti. Jokaisella on varmasti vanhoja hyvin säilyneitä mustavalkokuvia, joissa pönöttää tuntemattomia henkilöitä.

Digitaalisuus on mahdollistanut myös lisääntyvän sukututkimusharrastuksen. Opaskirjoja sukututkimuksesta on ilmestynyt runsaasti, ja useat kansalaisopistot järjestävät sukututkimuskursseja.

Yksi käytetyimpiä digisovelluksia on MyHeritage, jonka kautta voi teettää DNA-testinkin.

Nuorena sukututkimus ei ehkä kiinnosta, mutta iän mukana kiinnostus selvästi näyttää nousevan.

Miten säilytän?

Vaikka ei kaikkia muistoja kirjoittaisikaan ylös, kannattaa miettiä, missä säilyttää sellaista materiaalia, jonka haluaa kulkeutuvan seuraaville sukupolville. Onko se yksi kenkälaatikko vintillä, kuten elokuvissa usein esitetään, vai joku muu tapa?

Onko niihin esineisiin, joiden haluaa säilyvän, mahdollista kirjoittaa mukaan tarina? Sukupolvelamme on tauluja ja muuta taidetta kotiemme seinillä. Taulun yhteyteen tai jonnekin muualle voisi kirjoittaa tiedot taulun historiasta ja kulkeutumisesta kotiin, taiteilijan tiedot ym. Samaa voisi soveltaa perintöhuonekaluihin ja -esineisiin.

Viralliset asiakirjat on syytä säilyttää yhdessä paikassa, josta jälkipolvet ne helposti löytävät. Tällaisia asiakirjoja ovat esimerkiksi testamentit, kauppakirjat, pankkiasiakirjat, vakuutuskirjat ja edunvalvontavaltakirjat. Omakannasta löytyvät tuoreimmat terveystiedot.

Vuokko-Liisa käyttää digiä

Senioriliiton liittovaltuuston jäsen, ikaalilainen **Vuokko-Liisa Nuottajärvi**, 82, on tallentanut monella tavalla omaa elämäänsä kotisivuilleen. Hän on perustanut myös "Muorinomat"-WhatsApp-ryhmän, jonka kautta hän pitää yhteyttä lapsiinsa ja 11 lapsenlapsensa.

- Hienoa on tämä digitaalisen tekniikan antama mahdollisuus yhteydenpitoon ja muistoista välittämiseen kaikille yhtä aikaa.

- Olen ollut kiinnostunut sukujuuristani nuoresta lähtien, ja olen Kihniän sukuseuran hallituksessa.



Olen teettänyt myös DNA-testin Family Tree DNA:ssa.

Vuokko-Liisa Nuottajärvi on kirjoittanut jo useina vuosina joulukalenteria kotisivuilleen. Siiri-tonttu seikkailee usein Vuokko-Liisan lempipaikoilla Lapissa. Tarinoissa tallentuu myös menneen ajan tapoja ja uskomuksia.

Vuokko-Liisan kotisivuilta löytyy joulukalenterin lisäksi blogeja, kuvagalleria, puheita ja kirjoituksia. Lisäksi hän on mukana Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. Hän on Suomen ensimmäinen naispuolinen sairaankuljettaja ja on toiminut muun muassa *Ambulanssi*-lehden päätoimittajana.

Vuokko-Liisa Nuottajärvi, joka on tässä yhdessä lapsenlapsensa Kaisan kanssa, pitää yhteyttä lapsiinsa ja lapsenlapsiinsa erilaisilla digisovelluksilla.



NOKIAN KESÄTEATTERI 2021

ME TULEMME TAAAS
Reino Helismaa

Lipunmyynti:
Kylmänojanenkatu 3
Puh. 050 3468 464
050 3475 102
Ark. 11 - 17

www.nokianteatteri.fi

Esitykset:
30.6. - 8.8.

Liput:
24 / 21 / 12 €
Ryhmät: (alk. 20 henk.)
teatterilippu 21 € / hlö
väliaikakahvit 5 € / hlö

Ohjaus ja sovitus Heli Pitkänen
Musiikin sävellys ja sovitus Sami Varvio

Verkkokauppa juhlistaa logollisilla tuotteilla Kansallinen senioriliitto 50-vuotta

Tyylikkäänä juhlavuoteen

(luvattu toimitus maaliskuu 2021)

Marja Kurki huivi

Toscanan
auringon alla

84,00 €



Marja Kurki solmio

Tyylitaituri

64,00 €

Seniorin oma verkkokauppa on turvallinen
tapa aloittaa verkko-ostosten teko!



Kunhan talvi väistyy viheriöt kutsuvat

(luvattu toimitus maaliskuu 2021)



Golfpallo

Titleist Velocity /
tusina

34,50 €



Golfpallo

Wilson Duo Soft /
tusina

27,50 €



Teet

20 kpl/pussissa
(logo kupissa)

4,25 €

Voit tilata tuotteita verkkokaupasta www.shop.senioriliitto.fi, täältä pääset myös tutustumaan tuotteisiin tarkemmin sekä löydät lisää tuotteita. Tuotteet maksetaan verkko- ja korttimaksuina.



www.shop.senioriliitto.fi



Yhteisöllistä lomailua turvallisesti Piispalassa!

Lomapakettimme on suunnattu aktiivisille eläkeläisille ja senioreille, jotka haluavat lomailla turvallisessa ympäristössä ja hyödyntää runsaita aktiviteettimahdollisuuksiamme.

Lomaan sisältyvät ateriat noutopöydästä, vesijumppaa, hiihtoa, keilausta, visailua ja pelejä sekä uimahallin ja kuntosalin käytön.

Toteutamme lomat pienryhmissä väljästi ja turvallisesti.

140€/hlö /2vrk
Varaa lomasi nyt!
17.-19.2.
17.-19.3

Piispala

Kurssitie 40
43300 Kannonkoski

www.piispala.fi

varaa 0207 694 300 tai

piispala@piispala.fi

Ruokaklassikot Jari Merisen tapaan



TOASTSKAGEN

4 hengelle
4 sivua ranskanleipää (tai paahtoleipää)

Toastskagen massa

300 g kuorittuja katkarapuja
4 dl majoneesia
sitruunamehua
1 rkl raastettua piparjuurta

Koristeluun

punasipulia
sitruunalohkoja
tilliä

- Pyöreällä muotilla leikataan leivistä pyöreitä. Pyörylät paistetaan rapeiksi kirkastetussa voissa. Pilkotaan veitsellä osa katkaravunpyrstöistä karkeaksi massaksi, jätetään muutama katkarapu kokonaiseksi ja käytetään koristeluun. Sekoita massa ja nosta se ruokalusikalla paistetuille leiville. Koristele leipä muikunmädillä (tai jollakin muulla mädillä), ohuilla punasipulin suikaleilla, pienellä sitruunalohkolla ja tillinoksalla.

COEUR DE FILET

4 hengelle

500 g perunaa
1 salottisipuli
3 valkosipulin kynttä
1 tl suolaa
mustapippuria myllystä

800 g naudansisäfileen keskiosaa
2 tl suolaa
mustapippuria myllystä

öljyä tai kirkastettua voita paistamiseen
100 g vihreitä papuja
4 grillitomaattia
muutamia pekoniisivuja

- Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Ruskita siivut öljyssä tai kirkastetussa voissa kullanruskeiksi. Lisää pilkottu salottisipuli, murskattu valkosipuli, suolaa ja rouhittu mustapippuri. Uunissa 15-20 minuuttia, 170 asteisessa uunissa.
- 800 g naudansisäfileen keskiosa ruskistetaan pannulla kauniin väriksi ja maustetaan suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Sisäfilee uuniin, 180 asteessa 10-15 minuuttia fileen paksuudesta riippuen. Koeta kädellä, että liha on pehmeä, eli se on jäänyt punaiseksi. Kääri filee alumiinipaperiin ja jätä hellankulmalle vetäytymään, niin siivutettaessa lihasta eivät vuoda lihasnesteet ulos.
- Lisäkkeeksi kuuluu valkosipulivoi, eli pehmeä voi vatkataan vaahdoksi ja siihen sekoitetaan murskattua tuoretta valkosipulia. Jos haluaa, voi lisätä vähän pippuria. Perinteisessä versiossa anokseen kuuluu yksi grillitomaatti ja suolavedessä hetken keitettyjä vihreitä papuja, jotka kääritään pekoniin nyytiksi. Nyyttejä paistetaan uunissa, kunnes pekoni on rapeaa.
- Kastikkeeseen voi lisätä punaviiniä, mutta se ei kuulu alkuperäiseen versioon.



Jälkiruokaklassikko

JÄÄKARPALOT

2 dl pakastekarpaloita
2 rkl tomusokeria
2 dl kuohukermaa
1,5 dl fariinisokeria
nokare voita

- Karpalot tarjotaan jäisenä, päälle hieman tomusokeria ja lopuksi koko komeuden päälle kuumaa kinuskikastiketta.
- Voit tehdä kinuskikastikkeen itse. Laita kattilaan 2 dl kuohukermaa, 1,5 dl fariinisokeria. Keitä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen kunnes seos sakenee, 10-15 minuuttia. Ota kattila liedeltä, lisää voinkare sekaan ja sekoita tasaiseksi.

LÄSKISOOSI

(4 hengelle)

2 isohkoa sipulia
700 g rasvaista porsaankylkeä ohuina siivuina
suolaa
voita
5 rkl vehnäjauhoja
7 dl vettä
suolaa maun mukaan
14 maustepippuria

Tarjoiluun:

16 tuppiperunaa
4 suolakurkkua lohokottuna
1½ dl puolukkasosetta

- Kuori ja hienonna sipulit.
- Ruskista lihasiivut kuumalla valurautapannulla kahdessa tai useammassa erässä. Paista kunnes ovat rapeita. Ripottele siivuille suolaa. Nosta lihat pois pannulta, lisää pannulle voita.
- Lisää pannulle vehnäjauhot, ruskista vaaleanruskeiksi koko ajan sekoittaen. Lisää joukkoon sipulit (ja tilkka vettä) ja jatka sekoittamista, kunnes kastike on melkein tummanruskeaa.
- Lisää tarvittaessa veden määrää ja sekoita kastike tasaiseksi. Laita lihat ja pippurit kastikkeeseen joukkoon. Hauduta miedolla lämmöllä noin tunti. Pese perunat hyvin ja keitä ne.
- Tarjoile kastike perunoiden, suolakurkkuviipaleiden ja puolukkasoseen kera.

SILLICOCKTAIL

4 hengelle

4 kookasta sillifilettä kuutioiksi leikattuna
4 dl smetanaa
6 kevätsipulia pieneksi pilkottuna
100 g kirjolohemätiä
80 g pieniä kapriksia

Koristeeksi:

4 kovaksi keitettyä kananmunaa lohkoina
4 siivua ruisleipää leikattuna kolmioiksi
1 sitruuna
tilliä tupsu

- Sekoita kulhossa keskenään sillikuutiot, smetana, pilkottu kevätsipuli, suurin osa kapriksista sekä osa kirjolohemätiä.
- Laita sillcocktail neljään maljaan ja koristele annos munanlohkoilla, sitruunalohkolla, tillillä ja kirjolohemädillä sekä ruisleipäkolmioilla. Voit laittaa koristeeksi myös vähän kapriksia.



Resepti on kirjasta *Parasta pöytään - Suomalaisen gastronomian historia (Gummerus)*

GRAAVATTUA LOHTA

4 hengelle

800 g lohifilettä
1 rkl hienoa sokeria
1 rkl rouhittua valkopippuria
5 rkl karkeaa merisuolaa
1 nippu tuoretta tilliä
1 sitruuna
800 g varhaisperunaa hyvin pestynä
150 g voita
nippu kevätsipulia silputtuna

- Poista lohifileen selästä ruotoipiikit. Leikkaa lohifilee puoliksi ja laita fileiden päälle karkeaa merisuolaa, sokeria, rouhittua valkopippuria ja reilusti tillin oksia. Laita fileet lihapuoli vastakkain ja kääri tiiviisti voipaperiin. Laita paketti jääkaappiin yön yli kevyen painon alle.
- Halstraa lohennahka kuumalla pannulla molemmin puolin niin, että nahasta tulee rapeaa. Kääri nahka pitkittäin tiiviiksi rullaksi. Leikkaa siitä ohuita renkaita ja laita ne lohivadille syötäväiksi koristeiksi.
- Pyyhi lohifileistä kevyesti mausteet ja tilli pois. Viipaloi lohifileet ohuiksi viipaleiksi vadille. Koristele vati sitruunan lohkoilla ja tillillä. Tarjoile keitettyjen perunoiden ja sinappikastikkeen kera.



Jos sinulla on hyviä vinkkejä ruokapalstan tekijöille, anna palautetta: patina@senioriliitto.fi

Keittiömestari Jari Merinen Voita, kermaa ja persiljaa

Turkulainen Jari Merinen, 70 v, jäi eläkkeelle 65-vuotiaana ja aloitti heti ruokakeikat marketeissa, erilaisissa tapahtumissa, Messukeskuksessa ja esimerkiksi Marttojen kanssa.

JARI MERINEN kertoo tottuneensa työvuosina tapaamaan paljon ihmisiä ja ruoanlaittokin maistuu yhä mukavalta, vaikka kauan varressa on tullut vietettyä jo yli 50 vuotta.

Merinen aloitti keittiötyöt jo 14-vuotiaana. Hän kolusi monet Turun seudun huippuravintolat, kokkasi Naantalin Kai-vohuoneella, Itämeressä, Raadelman kartanossa Piikkiössä sekä Ravintola Killa, ennen kuin päätyi 30 vuodeksi Viking Linen palvelukseen.



Kun Merinen kuvailee vaikkapa vanhanajan rapusilakoita, joita ennen tehtiin ruotsinlaivojen seisoviin pöytiin, nälkä tulee ihan itsestään.

– Silakkarullat kääritään ”väärinpäin”, nahka sisäpuolelle, hän neuvoo. Mukaan kermaa, purjoo ja tomaattipyreetä sekä seuraksi uutta perunaa ja saaristolaisleipää.

Merisen mukaan hänen mielenkiintonsa ruoanlaittoon on säilynyt.

– Uusia reseptejä kirjoittaessa pääkin pysyy kunnossa, kun välillä pitää miettiä jotakin, Merinen naurahtaa.

Reseptejä onkin tarvittu marketkeikoilla, jotta asiakkaat pystyvät tekemään annokset omassa kotikeittiössään.

– Tein kaikki reseptit itse ja niitä jaettiin kaupassa asiakkaille. Reseptejä hävisi päivän aikana asiakkaiden matkaan 300-400 kappaletta. Ja samalla tietysti myytiin raaka-aineita ruokien valmistamiseen.

Keikkoja riittäisi yhä edelleen taitavalle ruoanlaittajalle, mutta sitten tuli korona ja keikat loppuivat. Eihän tällaisia tapahtumia voi järjestää, kun ne keräävät runsaasti ihmisiä koolle.

Kuuluisat Turun Huru-ukot

Monen vuoden ajan Merinen teki ruokatapahtumia yhdessä toisen kokeneen laivakokin, **Reijo ”Taneli” Haapasen** kanssa ”Huru-ukkoina”.

Huru-ukot tekivät ruoanlaitosta iloisen tapahtuman. Konkarit esiintyvät kauppa-

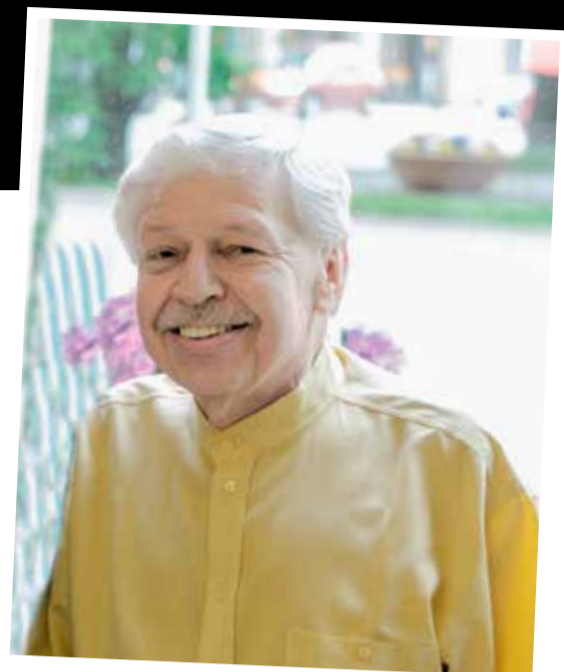
paikoilla, markkinoilla, sanomalehden sivuilla, videoleikkeillä ja somessa Huru-ukot -nimellä. Heistä tuli muutamassa vuodessa koko kansan tuttuja, huumorimiehiä, joita oli helppo lähestyä. Ruoan tekemisestä puuttuu usein huumori ja lämpö, ne ovat usein sellaista näyttämistä. Huru-ukoilla oli ihan eri lähtökohta, he olivat aina helposti lähestyttäviä.

– Periaatteena on se, että kaikessa pitää olla voita, kermaa ja persiljaa. Ja olemme vuosien aikana tainneet tehdä yhden jälkiruoan, jossa ei ollut persiljaa. Silloin vielä vältettiin voita ja kermaa, kun nyt ne ovat taas tulleet hyväksytyiksi. Kysymys on kohtuudesta, järkevästä annoskoosta, eikä välttämättä syödä sellaista joka päivä, vaan ehkä vain kerran viikossa. Koskaan ei ole ollut kysymys mässäilystä, vaan aidoista raaka-aineista ja hyvistä mauista, Merinen täsmentää.

– Kävimme myös Marttojen luona tekemässä vanhoja perinteisiä kotiruokia, kuten madekeittoa, haukimurekepihvejä munakastikkeella ja Lindströminpihvejä. Ne olivat mukavia reissuja, opimme kaikki jotakin toisiltamme.

Suomalainen ruoka sydämenasiana

Sinä vuonna, kun Suomi täytti 100 vuotta, Huru-ukot ryhtyivät tekemään market-esittelyissään ruokaa 1920-luvulta aina



tähän päivään asti.

Suomalainen ruoka ja ruokakulttuuri ovatkin Meriselle sydämen asia.

– Kuusistossa Koivukankaareella teimme vanhanajan rosvoapäistä. Poltimme ensin koko yön hiekkamontussa halkoja. Marinoimme lampaanpaistin, käärimme sen sanomalehteen ja kiedoimme katis-kaverkkoa ympärille. Sitten paisti haudattiin ja tulta pidettiin yllä aina puoleen päivään asti, jolloin paisti kaivettiin ylös ja tarjottiin lomakeskuksen vieraille.

Hän on tehnyt reseptejä esimerkiksi silakka- ja kaalilaatikoon, läskisoosiin ja vanhan ajan kanaviillokkiin. Monet ruoat saavat ihmiset kertomaan ruokamuistojaan ja puhumaan myös kouluruoasta. Erityisesti vanhan ajan kanaviillokki ja stroganoff saivat monet huokailemaan, että ”ei tämä ollut koulussa näin hyvää”.

Vanhat perinteiset ruoat ovat kokeneet renessanssin myös ravintoloissa. Finnjälkeläiset ja monet muut ravintolat uudistavat vanhoja tuttuja perinneruokia ja synnyttävät samalla ylpeyden suomalaista ruokaperinnettä kohtaan

– Vielä muutama vuosi sitten, kun sanoi läskisoosi, niin se ei kiinnostanut ihmisiä, ei me sellaista tehdä, vaan mieluummin wokkia.



Turvallista seniorielämää kaikilla mukavuuksilla

Saga-palvelutalot tarjoavat turvallista, viihtyisää ja laadukasta vuokra-asumista palveluiden kera ikäihmisille Turussa, Raumalla, Helsingissä, Vantaalla, Lahdessa, Lappeenrannassa ja Seinäjoella.

Taloissamme on korkeatasoisten palveluiden ja asuntojen lisäksi tarjolla omanikäistä seuraa sekä monipuolista harrastus- ja kulttuuritoimintaa. Tutustu kauniisiin palvelutaloihimme tilaamalla kattavat esitteet hintatietoineen tai varaa yksityinen esittely!

Kiinnostuitko? Tilaa esitteet tai varaa yksityinen esittely

maksuton puh. 0800-06116 (ark. klo 9-17)

myynti.saga@sagacare.fi | www.sagacare.fi

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Suomen kiinnostavin senioritoimija - arvioita hallituskaudesta 2018-2020

Aloitin noviisina liittohallituksessa 1.1.2018. Ensimmäinen innostava asia oli strategiaseminaari, jossa visioimme tulevaa Rovaniemen liittokokouksen linjauksin. Kaksipäiväisessä kehittämisprosessissa päädyimme visioon, joka ilmaisi tahtotilamme olla kolmen vuoden kuluttua Suomen kiinnostavin senioritoimija. Toiminta-ajatukseksi muotoutui, että haluamme olla antoisan ja monipuolisen senioritoiminnan mahdollistaja ja toteuttaja.

Rovaniemen slogan "Seniorit nettiajassa" velvoitti, että halusimme edelläkävijäksi nettiajassa. Toinen strateginen päämäärä oli vähentää yksinäisyyttä ja auttaa enemmän. Kolmas tahtotila oli kehittää toimintaa avoimesti ja houkuttelevasti. Neljäs päämäärä oli vahvistaa me-henkeä ja viides tehostaa edunvalvontatyötä ja tehdä siitä näkyvämpää.

Kolme hallitusvuotta takana

Kolme vuotta kului todella nopeasti. Kaikki vuodet olivat erilaisia. Ensimmäinen vuosi 2018 oli linjausten tekemistä ja niiden jalkauttamista. Liittohallituksen tavoite oli, että jokainen piiri ja yhdistys soveltaa yhteistä strategiaa ja hyväksyttää oman strategian jäsenistöllään. Näin tein sekä Keski-Suomen kansallisessa senioripiirissä, jossa olin sihteeri, sekä Jyväskylän kansallisissa senioreissa, jos-

sa olin puheenjohtaja. Olin tyytyväinen, että olin saanut jalkauttaa muodollisesti yhteiset linjaukset ruohonjuuritasolle.

Senioriliitto toimi vuoden 2019 EETUn puheenjohtajana. Edunvalvontatyö leimasi toista hallitusvuotta onnistuneesti. Liittohallitus teki tärkeissä ikäihmisiä koskevissa asioissa kannanottoja. Pohdin monta kertaa kannanottojen vaikuttavuutta ja sitä, miten niiden sanoma leviää kohteeseen. Aloin kirjoittaa itselleni tärkeiden kannanottojen pohjalta mielipidekirjoituksia Keski-suomalaiseen. Ne ovat menneet hyvin läpi. Näin olen mielestäni voinut levittää liittomme edunvalvontasanomaa oman maakuntani päättäjille sekä kertoa jäsenille, että näissä asioissa haluamme vaikuttaa.

Kolmas vuosi 2020 oli liittokokousvuosi, jota hallitus suunnitteli suurin toivein Savonlinnaan. Jouduimme maaliskuussa uuden ja tuntemattoman äärelle. Covid-19-virus oli saapunut Suomeen. Tuntui kuin kaikki hyvä ja tuleva olisi pysähtynyt seinään. Olimme tehneet paljon työtä nettiosaamisen parantamiseksi. Meillä oli hyvät valmiudet verkkokokousten järjestämiseksi, mutta se ei innostanut minua. Hallituksen työstettävänä oli laajoja asioita, kuten TTS -23. Se olisi vaatinut kasvokkain pohdintaa ja samaa innostusta, joka oli ollut ensimmäisen vuoden strategiaseminaarissa. Tuota innostavaa vuorovaikutusta ei Teams-kokouksissa syntynyt. Verkko jäykistää vuorovaikutuksen, ja yhteisen tahdon muodostaminen vaatii uusia työkaluja.

Hyvää mieltä ja onnistumisia

Strategisissa päämäärissä olemme mielestäni onnistuneet parhaiten nettiosaamisen lisäämisessä, vaikka välillä on tullut kyllästymisen viestejä. Myös toiminnan avoimuus ja houkuttelevuus laadukkaana senioritoimijana on saavuttanut tavoitteensa, vaikka jäsenmäärän lisäyksessä emme isossa kuvassa ole onnistuneetkaan toivotulla tavalla RoSe-hankkeesta huolimatta.

En uskalla julistaa, että Senioriliitto on tänään Suomen kiinnostavin senioritoimija, mutta tähän olemme aidosti pyrkineet. Tällä tiellä on hyvä jatkaa.

Kehitettävää - kesken jäänyttä

Yksinäisyyttä emme ole pystyneet vähentämään emmekä kehittämään meidän yhdistyksille soveltuvia konsepteja auttamiseen. Korona-aika on vain syventänyt yksinäisyyttä, koska suurin osa senioriyhdistysten toiminnoista on jäissä. Yksinäisyyden poistaminen ja auttamiskonsepti pitäisi ottaa uudelleen strategiseksi kehittämiskohteeksi ja tehdä sen eteen systemaattista työtä.

Toinen tärkeä kehittämiskohde on edunvalvontatyön konseptointi maakunnissa ja yhdistyksissä. Nyt se on pääasiassa edustuksellista ja rakenteellista, mutta siitä puuttuu kaikkia tasoja läpäisevä sisältötyö menetelmien.

Vaikka olemme tehneet isoja loikkia menneellä valtuustokaudella, työtä riittää

uudelle hallitukselle. Vuodenvaihteessa piirien ja yhdistysten sihteerit hikoilevat liiton pyytämien tilastotietojen kanssa. Yksi tärkeä uudistus sääntöuudistuksen lisäksi on toiminnanohjausjärjestelmän uudistaminen sellaiseksi, että ketju toimintasuunnitelmasta toiminnan raportointiin toimii ilman vuodenvaihteen hikoilua.

Odotan innolla uuden hallituksen strategiaseminaaria niin, että voimme toteuttaa sen kasvotusten ja jäsenlähtöisessä suunnitteluprosessissa. Jäsenistömme on mahtava osaamispankki, ja se pitää hyödyntää.

Sirpa Teräväinen

liittohallituksen jäsen 2021-2023
koulutusvastaava Keski-Suomen kansallinen senioripiiri ry 2021
sihteeri Jyväskylän seniorit ry 2021



Korona-aika ei ole kaiken toiminnan este

Kirjan tekeminenkin onnistui etäyhteyksien avulla

Anne Angeria ja Seppo Mäkitalo tekivät yhdessä luontokuvakirjan tapaamatta toisiaan fyysisesti.

TEKSTI: SEPPO MÄKITALO
KUVAT: JOUKO KÄRKKÄINEN

RUOTSIN HAAPARANNALLA asuva kulttuuriryöntekijä, tapahtumien organisoija ja juontaja **Anne Angeria** ja Kemin Senioreihin kuuluva, Kemissä asuva luontokuvaaja **Seppo Mäkitalo** päättivät viime keväänä koronatilanteesta huolimatta aloittaa yhteisen projektin.

Seppo oli jakanut Facebookin Kemi-ryhmässä ottamiaan luontokuvia, joihin Anne oli ihastunut. Anne ehdotti Messenger-sovelluksen kautta Sepolle, että tehtäisiinkö yhteistoimin luontokuvakirja. Siinäpä ei sitten turhia mietitty, vaan

tehtiin saman tien myönteinen päätös.

Tehtiin työnjako: Seppo laittaa kirjaan kuvat ja Anne laatii haluamiinsa kuviin sopivat tekstit. Erikoisuutena on vielä se, että Annen laittamat tekstit ovat meänkielillä. (Meänkieli on Norrbottenin läänissä, Ruotsissa ja Tornionjokilaaksossa puhuttava suomen kielen murre.)

Kirjaan tulevat kuvat ovat pääasiassa Meri-Lapin alueella otettuja luontokuvia, suurelta osin lintuja, mutta joukossa on myös muita eläimiä, kuten orava, kettu, hylje ja sammakko. Joukossa on myös muutama maisemakuva. Seppo valitsi kuvat yhdessä **Eija**-vaimonsa kanssa ja jakoi ne Annelle Facebook-sovelluksen kautta. Anne oli valinnut myös aiemmin näkemistään kuvista sellaisia, joihin hän ajatteli laittavansa tekstiä. Kuvia oli runsaasti ja yhteisesti päätettiin, mitkä kuvat kirjaan otettaisiin mukaan.

Kirjan nimeksi päätettiin laittaa *Lumoava Luonto*.

Yhteydenpitoa jatkettiin Messenger-sovelluksen videopuheluilla, ja vielä tänään päivänä Anne ja Seppo eivät ole tavanneet toisiaan fyysisesti. Kirja ilmestyi

juuri ennen joulua 2020. Kirjassa on 120 värikuvin varustettua sivua. Kaikkien kirjassa olevien lintujen nimet ovat näkyvisiä, joten kirjan kautta voi oppia myös tunnistamaan lintuja. Kirjasta otettiin 300 kappaleen painos.

Kirjoja saa tilata kirjantekijöiltä hintaan 20 € + mahdolliset postikulut 6 €.

Yhteystiedot:
anneangeria@gmail.com
seppo.makitalo@pp3.inet.fi



Lumoava Luonto
-kirjan valokuvaaja
Seppo Mäkitalo ja
Lapinpöllö.

Sana Sinulle

Suomalaisen avioeron hengellisyyttä etsimässä

SUOMALAISET OVAT avioeronneisuuden kärkimaita maailmassa. Tämä maa on täynnä avioeron kokeneita. Avioerojen määrä on vakiintunut ihmeellisesti 1980-luvun loppupuolelta tähän päivään asti noin 13 000 avioeron hajoamiseen vuositasolla. Kirkolliset vihkimiset ovat vähentyneet merkittävästi kahden vuosikymmenen kuluessa, kun siviilivihkimiset ovat ohittaneet ne suosiossa. Evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuuluu yhä selkeä enemmistö suomalaisista, vaikka jäsenmääräkäyrä on ollut pitkään laskeva erityisesti suurimmissa kaupungeissa. Avioero aiheuttaa sen kokeneille perimmäisiä kysymyksiä: miksi näin tapahtui, oliko tällä jokin tarkoitus, kuka minä olen nyt, ketkä ovat nyt lähimpiäni, mikä on Jumalan rooli tässä? Teologina kiinnostaa kysyä, onko avioero hengellinen ilmiö.

Esitin edellisen kysymykseni vuosia sitten eräälle parturille. Hän vastasi, että ei ole. Halusin selvittää, onko asia näin selkeä ja yksiviivainen. Tämä kysymyksenasettelu on yksi tulokulma työn alla olevassa teologian alan väitöskirjassa. Tutkimukseeni osallistuneet tuottivat jonkin verran puhetta hengellisyydestä. Monia hengellisyys on tukenut selviytymään avioerosta, eikä avioero tuottanut puolisoille hengellistä kuormitusta tai uskonnollista stressiä. Jotkut pohtivat Jumalasuuhdetta. Useimmat miettivät elämänmuutoksen tarkoitusta. Joku oli käynyt itkemässä ja rukoilemassa Tuomas-messuissa, toinen piti merkityksellisinä keskusteluita papin kanssa akuutissa kriisivaiheessa. Moni oli löytänyt ja oppinut armoa elämään. Kirkon Perheneuvonnan palveluita oli moni käyttänyt.

Reformaation seurauksena avioliiton sakramentaalisuus poistui ja avioliitosta tuli "vain" maallinen järjestys. Martti Luther korosti avioliittoa toki tavoiteltavana elämänmuotona, jossa keskeistä on lasten hankinta ja lasten kristillinen kasvattaminen. Avioliitto voi toimia sitoutumisen näkökulmasta "lääkkeenä" syntiä vastaan, ja evankeliumin lihaksi tuleminen on lähimmäisten palveleminen avioliitossa ja sen muodostamassa perheyhteisössä. Paljon on vettä virrannut viiden

Kalle Leppä

Kirjoittaja on (Riihimäen seurakunnan) seurakuntapastori ja (käytännöllisen teologian) väitöskirjatutkija

vuosisadan aikana, mutta avioliitto vaikuttaa olevan yhä tärkeä asia kirkolle. Mistään muusta aiheesta ei ole kirkossa käyty niin aktiivista ja kiivasta julkista keskustelua kuin avioliitosta viimeisen kahden vuosikymmenen aikana.

Avioero ei ole ollut kirkollinen kipupiste pitkiin aikoihin, vaikka elinikäiseksi tarkoitettua avioliittoa pidetään yhä ihanteellisimpana elämänmuotona. Kirkolliskokouksessa on aikanaan käsitelty eronneiden uudelleen vihkimistä vuosikymmenien ajan. Vasemmistoradikalismien aikana, 1960-luvun lopulla, kirkko alkoi suhtautua avioeroon suvaitsevaisemmin. Tähän vaikutti se, että kirkkomme piispojen lapset kokivat avioeroja: ilmiön lähelle tuleminen vaikutti suhtautumisen muutokseen. Nykyään avioerosta ei vaikuta olevan aihetta käydä keskustelua. Kenties kirkko on omaksunut ja on osa yleistä kulttuurin terapeuttista eetosta, jossa ymmärretään parisuhteiden olevan vaikeita ja joiden inhimillinen päätös on ero?

Voisiko avioeron koettua mahdollistua omakohtainen oppiminen kristillisen uskon ydinsanomasta, armosta? Ihmissuhdehistorioidemme onnistumisista ja karvaista pettymyksistä huolimatta Jumala sanoo lempein silmin: "Sinä riität ja kelpaat. Minä rakastan Sinua. Jatka elämääsi minuun turvaten. Minä olen Sinun kanssa ankeina hetkinä ja ilon päivinä." Tämä viesti koskee eronneita ja karanneita kuin kumppania kaipaavia ja aviossa eläviä, aivan jokaista perhemuodosta ja siviilisäädystä riippumatta. Kolmiyhteinen Jumala, Isä, siunatkoon meitä kaikkia oman apostolisen, maailmanlaajuisen, pyhän perheen jäseniä, jotka on oman Poikansa Jeesuksen kalilla verellä meidät vapaksi lunastanut!

Aamen.

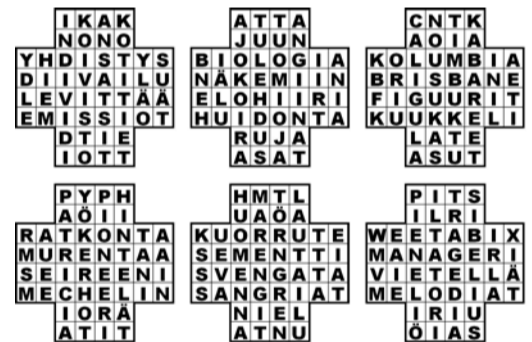
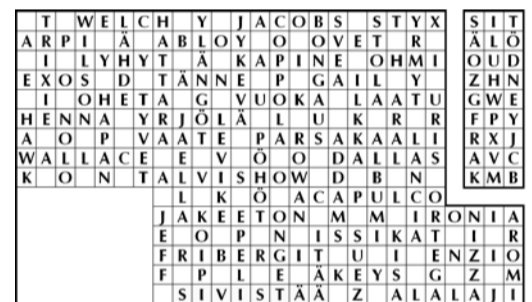


Ristikoiden 6/20 ratkaisut:



5	2	8	3	1	7	6	4	9
7	4	3	6	9	2	5	8	1
6	1	9	4	5	8	3	7	2
8	6	4	9	2	5	7	1	3
9	7	1	8	4	3	2	6	5
3	5	2	7	6	1	4	9	8
2	9	5	1	7	4	8	3	6
1	3	7	5	8	6	9	2	4
4	8	6	2	3	9	1	5	7

4	1	6	5	2	7	8	9	3
5	3	7	8	9	1	4	2	6
8	2	9	4	3	6	7	5	1
6	5	2	7	1	3	9	4	8
3	4	8	9	5	2	1	6	7
7	9	1	6	4	8	2	3	5
2	6	4	1	8	5	3	7	9
1	7	3	2	6	9	5	8	4
9	8	5	3	7	4	6	1	2



Aira Saarenmaa - vahva vaikuttaja

Aira Saarenmaa, hammaslääkäri ja kansallisten seniorien tukipylväs, menehtyi 16.12.2020 sairauskohtaukseen Mikkelin keskussairaalaissa.

TEKSTI JA KUVA: ISMO KIVISTÖ
MIKKELIN KANSALLISET SENIORIT RY

AIRA SAARENMAA ehti toimia pitkään Senioriliiton johdossa, muun muassa valtuuston puheenjohtajana ja liiton varapuheenjohtajana. Hän syntyi kuusilapsiseen perheeseen Leppävirralla 1.7.1935. Opiskeltuaan hammaslääkäriksi hänen ensimmäinen praktiikkansa oli Mikkeliissä, jossa hän tutustui proviisoripuolisoonsa **Arvoon**. Pojat **Ari-Pekka** ja **Jukka** syntyivät 1964 ja 1966. Puolison saatua Tainionkosken apteekin apteekkoikeudet he muuttivat Imatralle 1969. Aira vaikutti

hammaslääkäriyönsä ohella politiikassa vuodesta 1976 toimien muun muassa Imatran kaupunginvaltuustossa sekä kaupungin hallituksessa varapuheenjohtajana.

Imatralle Aira Saarenmaa liittyi kansallisten seniorien jäseneksi. Eläkkeelle jäätyään Aira ja Arvo muuttivat 1997 Mikkeliin, jossa Aira toimi Mikkelin kansallisten seniorien hallituksen puheenjohtajana 1999–2002 saaden ansiostaan kunniapuheenjohtajan statuksen 1.1.2007. Etelä-Savon kansallisessa senioripiirissä Aira toimi aktiivisesti hallituksen puheenjohtajana. Molemmat järjestöt nimesivät hänet

kunniapuheenjohtajaksi. Kansallisen senioriliiton kultainen ansiomerkki luovutettiin Airalle vuonna 2003.

Merkittävimmät järjestölliset ansionsa Aira Saarenmaa hankki kansallisen senioriliiton toiminnassa toimien liiton valtuuston jäsenenä ja sen puheenjohtajana 16.5.2004–25.5.2008, jatkaen liiton hallituksen jäsenenä ja liiton varapuheenjohtajana 16.5.2008–25.5.2012. Kokouksissa Aira käytti puheenvuoroja aktiivisesti reippaalla äänellään.

Aira Saarenmaan lapsuudessa perheen arvomaailma oli hyvin isänmaallinen. Eläkkeellä ollessaan Aira osallistui Arvo puolisonsa kanssa koko sydämellään sotaveteraanityöhön. Hän kuului Mikkelin sotaveteraanit ry:n hallitukseen. Ikääntyvien veteraanien arkipäiväinen auttaminen oli merkityksellistä.

Kesät Aira ja Arvo viettivät mökillään Anttolassa nauttien luonnon rauhasta.

Aira Saarenmaa tunnettiin vahvaluonteisena ja rehtinä henkilönä. Niinpä hän sanoi asiansa suoraan muistuttaen, että ihmisistä ei saa puhua takanpäin. Hänet tunnettiin auttavaisena henkilönä, joka huomioi ystävänsä. Innokkaana autoilijana Aira oli aina valmis tarjoamaan kyydin ystävilleen ja tuttavilleen kokouksiin. Kunniointamme ja muistamme häntä lämmöllä. Kaipamaan jäävät pojat puolisoineen ja seitsemän lastenlasta, sisarukset ja ystävät.



VAPAALLA



AVARAN LUONNON KERTOJANA TUTTU HOLOPAINEN	HERÄTTÄÄ HUOMION	-1.	↓		PANKIN	PA-	LIITTYY VASTUUSEEN	↓		VE-DET-TAVA	PIIPUISSA KIERTEISIA	TELINVOIMIS-TELUISSA	↓	MYY YMPÄRI MAAIL-MAA	-1.	
	HEI-LOJA VOI KÄYDÄ					C-				ERIE-N RAN-NALLA	NEUVO-TEL-TUJA	VAR-REL-LINEN				
Tarja Niklas					LOI NEMON KIRIS-TYY							NAISIA MYÖS --N--				
	-OT-SIKKO	RAOT-TAA SITO-MISIIN				KILIS-TEL-LESSÄ						KAJAA-NIN RUNO-VIIKKO-JEN TAITEEL-LINEN JOHTAJA OUTINEN	HEINA-VE-DELLÄ			
							ILMESTYY 7 KERTAA VUOKOSSA			VALAIS-TUJ ENSIN						
KOOKKAAN-PUOLEI-NEN	MO-TISTA MIE-LEEN		↓	ARET-HALTA UUNO				KAAN-TÖ-TYÖTÄ	↓	osapuilleen		NAH-JUS				
TAITEILIJÄ APPEL						DRIVER		YDIN-ASE-VALTIO				HOI-DET-TAVIA				
					ALU-TON JENNI JA JÄLKE-LÄI-SENSÄ					KALA-KEIT-TOON	VOI LEI-PÄNSÄ			ARAK-SI TIE-DETTY		
						UL-LOSTA						RUM-MUT-TAA	↓			
ALMA PÖYSTIN HUIPPU-ROOLI	1/3	THAI-MAA ENNEN SOITIN					OHJASI SISÄILMAA-SARJAN KÄPY-			ISO-KOSKI LUUTA					UKKO	
jaettua					PERU-NAN SUKUA							suo-jaa				
LIITTYI NUR-MEKSEEN	UKIL-LE		↓		USEIN SIVU-SÄÄ-LIINÄ		USEIN PAIVITETTÄVÄ		LI AN-DERSO-NISTA 1X			VER-KOSSA		SELVA/ KUITU-MAS-SAA		
										10.4. PÄIVÄNÄ USEIN LOISTAA			↓	SAKA		
							KY-SELLÄ					HYLÄTÄ AZEROT				
MAAN-ALAISEN ARMEIJAN HUPAISA ARTOIS					GOLDA BACHA-RACH				↓	-pallo ON KANSSA JAPANISSA				-JÄÄ	AM-MATTI	
STONE		JAPA-NISSA -PUSSI														
							KAPE			MAU-TONTA	LEIJUU ILMAS-SA YASAR			MEHUA		
RAUHAL-LINEN KOHTA							ENNA-KOIVA									
								VER-TAIL-LESSÄ		VOI VAT PIL-VET TAI-VAAL-LA	SITAA-TEI-SA				LOUK-KAA	
MYYT-TINEN SAARI	LI-HOIKSI		↓		ISO PUUK-KO									keksikin		
														SADEHTI IHANASSA ELÄMÄSSÄ	↓	
							SANNA VAARA SAA-RINEN								VOI KÄ-TENSA	VAR-JOITUS-AJO
		EVÄK-KÄITÄ			HETI!					MYYN-TI-PAIKKA PIIPUS-TA						
huo-koinen						KULU-TUS						LAP-SEKAS				
VÄLIMEREN RANNIKOLLA					SAM											
OLLA VIHÄLLETTY						MUO-DOS-TUA						EIVÄT PETÄ				

10

KYSYMYSTÄ

- Mitä viljaa viljellään Suomessa eniten vuosittain?
- Missä paperin valmistaminen on keksitty?
- Tokion olympialaiset siirrettiin viime vuodelta tämän vuoden kesälle. Milloin on edellisen kerran siirretty kesäolympialaisia rauhan aikana?
- Mitkä ovat päättyneet **Tapani Kansan** laulun mukaan?
- Jatka sananlaskua: "Ei oppi..."
- Kuka toimi Suomen ulkoministerinä ennen **Alexander Stubbia**?
- Mikä on Alankomaiden suurin satamakaupunki?
- Millä toisella nimellä tunnetaan sateenkaarirauhu?
- Milloin laskiastraditio on muotoutunut alun perin?
- Minkä rokotteen kehittäjänä toimi **Jonas E. Salk**?



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 1. HUHTIKUUTA. Aineistopäivä on 12.3.2021, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Lähtettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka ja -numero

Patinan ristikkoon 6/20 vastauksia tuli 105 kappaletta.

Arvonnassa tuotepalkinnon voittivat **Hannu Pölkki**, **Äänekoski Ilkka Kari**, **Järvelä, Marketta Savolainen**, Vantaa. Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 12.3.2021. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen **Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A, 00100 Helsinki**. Kuoreen merkintä "Ristikko". Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

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

	AGENTTI-SARJA	li-ma	MIE-LIS-TELLÄ	IS-MAIL			
	MI-NIMI TARKKA TUODA HEVSEN VERBI	PE-TOJA HINTA	IRA-NIN RAHA				
	TIR-SAT	STO-RA -	RAT-SU-MIES	SYNK-KIÄ PÄIVIÄ	ERÄ		
	VÄLI-MÄKI	KOU-VO-LAA	JOR-MA				
	Bisquit	LEHTI-MUO-TO	LÄ-HET-TEITÄ	TUNK-KAI-NEN TAPPER	MAITO-RAU-HANEN		
	TOISIN SANOEN	-BRA	TARU-KUNK-KU	-SEU RA	THAI-MAA	PYY-KILLE	
	FOR-MULA-ERKIN SUKU	PIEN-TAREIDEN KASVI	HIFI-MERK-KI	JUMA-LATAR	LYK-KYÄ	MA-RA- KUU-MA	KUULAS TUR-VOTUS
	vene-suojia	JU-MALA	ITSE-PUOLUS-TUSTA IDI		LYK-KYÄ	MA-RA- KUU-MA	PALEA- PE-LEIS-SÄ
	MUSKE-TÖÖRI		KY-SELY SILLÄ TA-VOIN		PE-RÄ	KUM-PUJA	
		KAR-VI-SESSA		KAS-VAVIA			
		VAKAU-MUK-SIA		KAS-VATTA-MISTA			

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Senioriliiton kuntavaaliohjelma

Senioriliiton ohjelmassa on huomioitu tarpeet arjessa, asumisessa, palveluissa ja ympäristössä.

Lue lisää sivuilta 6-7.

2. Senioriliiton uudet luottamushenkilöt esittäytyvät

Tutustu tuoreiden luottamushenkilöiden ajatuksiin ja heidän hauskoihin sattumuksiinsa.

Lue lisää sivuilta 10-13.

3. Tiedon hakeminen netistä

Tiedonhaku on meille nykyään yhtä tärkeä taito kuin lukutaito.

Lue lisää sivulta 17.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 2/21) aineistopäivä on 12.3.2021.

Número 2/21 ilmestyy 1.4.21

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
Matti Niiranen

Toimitussihteeri

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

Toimitusneuvosto

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

Julkaisija

Lehden julkaisija on Kansallinen senioriliitto ry, johon kuuluu 25 000 jäsentä, 159 paikallista yhdistystä ja 15 piirijärjestöä. Senioriliitto on aktiivisten ja vireiden ihmisten edunvalvontaja harrastusjärjestö.

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi

facebook.com/senioriliitto

www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:

Ilmoitusmyyjä Tuula Koskinen
puhelin 0400 457 027
tuula.koskinen@senioriliitto.fi

Ilmoitusmyyjä Kari Toivonen
puhelin 040 3766 423
kari.toivonen@senioriliitto.fi

Mediakortti löytyy Kansallisen senioriliiton nettisivuilta, osoitteesta www.senioriliitto.fi/patina

Painos ja jakelu

Keskimäärin 23 500 kpl.
Postin osoitteellinen jakelu
senioriliiton jäsenten talouksiin.

Taitto

PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino

PunaMusta Oy, Joensuu

ISSN 1235-5259



Kansallinen senioriliitto ry



Toimiston puhelin 050 564 2656

Puhelinpalvelu toimiston numerossa maanantaisin kello 9-12, tiistaisin kello 12-15 ja keskiviikosta perjantaihin kello 9-12. Muut puhelinnumeromme ovat alla toimihenkilöiden kohdalla.

Yleiset tiedustelut ja palvelupyynnöt osoitteeseen: toimisto@senioriliitto.fi
Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Järjestö- ja koulutusasiat sekä yhdistysten palvelu

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

Viestintä, some ja nettisivut sekä yhdistysten palvelu

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

Rohkeasti seniori -hanke

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

Rohkeasti seniori -hanke

Hankesuunnittelija Henri Kontkin
(9.11.2020 alkaen)
puhelin 040 413 4411
henri.kontkin@senioriliitto.fi

Toiminnanjohtaja

Matti Niiranen
040 501 9192
matti.niiranen@senioriliitto.fi

Patinan ilmestyminen 2021

Patinan ilmestymisaikataulu vuonna 2021 on seuraava:
(muutokset ovat mahdollisia)

	aineisto	ilmestyy*
Patina 2	12.3.	1.4.
Patina 3	7.5.	27.5.
Patina 4	27.8.	16.9.
Patina 5	15.10.	4.11.
Patina 6	26.11.	16.12.

* 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 165 aktiivista senioriyhdistystä. Ne järjestävät jäsenilaisuuksia, 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

Puhelin 050 564 2656 (Puhelinpalvelu ma-pe klo 9-12)

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



Tee retki luontoon!



Tee rauhallinen luontoretki Zoon hyväpohjaisilla luontoreiteillä, ihastele eläimiä. Pidä tauko. Syytä tulet laavulle, paista makkaraa, syö eväitä ja juo kuppi kuumaa kahvia. Silittle Farmin eläimiä ja nauti maalaistalon pihapiiristä. Rentoudu kylpylässä sekä saunan lämmössä. Keilaa, tee virkistävä kävely järvimaisemissa, kuntoile ja nauti hyvä ateria. Tervetuloa vierailulle luontoon!



Hyvän Olon -paketti

2 vrk:n paketti: alk. 196 € / hlö

3 vrk:n paketti: alk. 273 € / hlö

4 vrk:n paketti: alk. 328 € / hlö

1hh-lisä 20 €/vrk. Paketit myynnissä ma - to öille.

Paketti sisältää: hotellimajoitus 2hh, aamiaiset, aamu- ja iltakylpylä, 1x päivällinen / vrk, liput eläinpuistoon, liput pandataloon ja liput farmille päivittäin, 1h keilavuoro / vrk.