

OTA KÄYTTÖÖN  
SENIORIENTÄÄ SÄHKÖINEN  
JÄSENKORTTI

s. 15


SUKUTUTKIMUKSEN  
SUOSIO  
KASVAA

s. 25

# PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi | [facebook.com/senioriliitto](https://www.facebook.com/senioriliitto) | 2/2021 | 1.4.2021



**Kuntavaalit:  
Ikäihmiset  
eriarvoisessa  
asemassa palvelujen  
suhteen**  
s. 10

**Ylös, ulos  
ja lenkille**  
s. 13

**Yksin ei  
pidä jäädä**  
s. 19

**Isä Ambrosius:  
Pandemiasta  
huolimatta elämä  
on toivoa täynnä**  
s. 4-5

Pääkirjoitus 1.4.2021

# EXIT-strategiat pohdintaan – koronakin loppuu aikanaan

**SUOMEN EXIT-STRATEGIAA KORONA-AJASTA** on valmisteltu jo useiden viikkojen ajan. Samoin monet muutkin Euroopan valtiot tekevät jo poistumissuunnitelmia koronasulkujen päättämiseksi ja normaaliaikoihin paluuta varten.

Tämän lehden painoon lähtiessä suomalaisista oli saanut koronarokotuksen jo lähes 15%. Alkaneen kevään kuluessa kaikki rokotteen haluavat ikääntyneet ja riskiryhmiin kuuluvat lienevät jo saaneet piikkinsä. Se ei tietenkään tarkoita sitä, että vaara olisi ohi. Aurinkoa näkyy kuitenkin jo tunnelin päässä.

Valitettavasti emme voi palata entiseen vielä moneen kuukauteen. Elokuussa tilanne lienee jo parempi, mutta saattaa olla, että elämme joidenkin rajoitusten kanssa vielä pitkälle syksyyn tai koko tämän vuoden.

**"POISTUMISSUUNNITELMIA KORONA-AJASTA"** on hyvä ryhtyä tekemään hyvissä ajoin niin senioriliiton valtakunnallisella tasolla kuin piiri-järjestöjen ja paikallisten yhdistystenkin tasolla.

Tänä keväänä pidettäviin strategiapalaverihin on nyt paljon kysymyksiä pohdittaviksi. Kuten se, voidaanko jo ensi syksynä palata korona edeltävään toimintakulttuuriin? Vai tulisiko se tehdä vaiheittain? Uskaltautuvatko jäsenet jo syksyllä mukaan?

Opimmeko korona-aikana joitain toimintamuotoja, joita on hyvä jatkaa? Järjestämmekö jatkossakin osan tapahtumista etänä? Onko syntynyt tarvetta uusille kerhoille? Ovatko kaikki aiemmat toimijat edelleen aktiivisia?

**ELÄKELÄISLIITTOJEN ETUJÄRJESTÖ EETU RY:N** kaikki jäsenliitot ja niiden paikalliset yhdistykset ovat kärsineet koronarajoitteista.

Useilla paikkakunnilla yhdistysten toiminta on saattanut pysähtyä kokonaan varotoimien johdosta. Sen seurauksena jäsenmäärät ovat laskeneet. Vetoankin kaikkiin senioriyhdistysten jäseniin: malttakaa pysyä uskollisina yhdistyksillenne vielä tämän vuoden ajan. Elämää jatkuu pandemian jälkeenkä. Ja kun valoisaamat ajat koittavat, moni meistä kaipaa sosiaalisia kontakteja enemmän kuin koskaan.

Siihenkin on hyvä varautua, että kysyntä toiminnallemme saattaa olla ensi syksynä ja ensi vuonna suurempi kuin koskaan historiassamme.

**PÄÄSIÄINEN ON KAIKKIEN KRISTITTYJEN** ja kaikkien kirkkojen pääjuhla. Se on ilon ja valon juhla.

Kuopion hiippakunnan emerituspiispa **Wille Riekkinen** on todennut, että pääsiäiseen kuuluu vetoisuus siitä, että Jumalan valtakunnan tunto-merkkien ja arvojen, kuten oikeudenmukaisuuden, ilon ja rauhan tulisi näkyä jo elämässämme.

Helsingin ortodoksisen hiippakunnan emerituspiispa, metropoliitta **Ambrosius** toteaa tässä lehdessä, että "pääsiäinen on ennen kaikkea toivon juhla. Ja toivoa tällaisena aikana tarvitaan, kun globaali pandemia on mullistanut niin yksilöiden kuin yhteiskuntienkin elämän."

Isä Ambrosius arvioi, että korona-aikana eri puolilla Suomea on nähty, kuinka ihmiset huomioivat entistä enemmän läheisiään ja myös itselleen täysin tuntemattomia ihmisiä. "Tärkeintä on yhteisöllisyys, jakaminen ja vuorovaikutus. Toivotaan, että nämä arjen pienet teot säilyvät".

Kevät on alkanut ja päivä pitenee. Iloitaan luonnosta ja muistetaan ulkoilla riittävästi - muistaen edelleen koronaturvalliset välimatkat.

Rauhallista, aurinkoista ja siunattua pääsiäistä kaikille!

**Matti Niiranen**  
päätoimittaja,  
toiminnanjohtaja

## Tässä numerossa

### HÄN

**SIVU 4** Isä Ambrosius, Pääsiäinen on riemun aikaa

### SENIORILIITTO

**SIVU 6** Senioriliiton vuosikertomus

**SIVU 12** Uusia tekijöitä liiton toimistossa

**SIVU 13** Senioriliitto: Senioreita on kannustettava turvalliseen ulkoiluun myös koronapandemian aikana

**SIVU 13** Ylös, ulos ja lenkille!

**SIVU 14** Senioriliiton 50-vuotisjuhlaluentosarja tulevaisuusteemalla on alkanut.

**SIVU 14** Senioriliitto juhlii monella tavalla 50-vuotista taivaltaan

### KUNTAVAALIT

**SIVU 9** Kuntaliitto: Edessä ovat tärkeät vaalit

**SIVU 10** Ikäihmiset ovat eriarvoisessa asemassa palvelujen suhteen

### DIGI

**SIVU 15** Ota käyttöön senioreiden sähköinen jäsenkortti

**SIVU 15** Juhlavuosi tuo mukanaan uusia jäsenetuja

### ROHKEASTI SENIORI

**SIVU 16** Mitä mieltä eläköityvä? Työelämän jäätyä joudumme kysymään kuka minä nyt olen.

**SIVU 18** Elämä jatkuu muutoksista huolimatta

**SIVU 18** Rohkeasti seniori -hankkeen kurssit kevätkaudella 2021

**SIVU 19** Yksin ei pidä jäädä, aktiivisten seniorien reseptejä onnellisiin eläkepäiviin

**SIVU 20** Hankkeen etsivää työtä verkossa

**SIVU 21** Kokemuksia hankkeen etäkursseista ja loppukevään ohjelma

**SIVU 21** Viikkoa 36 vietetään matalan kynnyksen viikkona

### MIELIPIDE

**SIVU 22** Ikäihminen digiviidakossa

### TERVEYS

**SIVU 23** Virtaa ravinnosta

### HARRASTUS

**SIVU 25** Sukututkimuksen suosio kasvaa

**SIVU 28** Mielilintuja bongaamassa

### LIIKUNTA

**SIVU 27** Kuntosaliilta monipuolista lihahuoltoa 35 vuoden ajan

### TAPAHTUMAT

**SIVU 26** Loimaa: Kunniata ja huomioita

**SIVU 26** Lauttasaari: Etäkokoukset jatkuvat

**SIVU 26** Kuusankoski: Toiveikkaina tulevia tapahtumia suunnittelemassa

**SIVU 30** Kuhmoinen: Seniorit linnunpönttöjä rakentamassa

### RUOKA

**SIVU 29** Perinteiset ortodoksiset pääsiäisherkut

### PUHEENVUORO

**SIVU 30** Katriina Haapakangas: Vahvempaa edunvalvontaa myös piiritasolle

### KIRJAT

**SIVU 31** Koira voi hidastaa ikääntymistä

### MIETTEITÄ

**SIVU 32** Sana sinulle, runoja, ristikon ratkaisu

### VAPAALLA

**SIVU 33** Ristikoida ja sudokuja

**SIVU 34** Ristikko ja 10 kysymystä

**SIVU 35** Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



Isä Ambrosius s. 4



Mitä miettii eläköityvä? s. 16



Uusia jäsenetuja

s. 15



Lintubongausta

s. 28



Virtaa ravinnosta

s. 23

## Senioriliitto toimii aktiivisesti, koronankin aikana

**OLEMME NYT** eläneet jo yli vuoden korona-aikaa ja rajoituksista on tullut osa arkeamme. Toivokaamme, että rokotukset ja rajoitukset auttavat ja pääsemme normaaliin elämään mahdollisimman pian.

**Pandemiatilanteesta huolimatta** senioriliitto toimii ja meillä on ollut aktiivinen maaliskuu. Pidimme onnistuneen edunvalvontapäivän. Osallistujat olivat joka puolelta Suomea eri piireistä ja yhdistyksistä. Innostus vaikuttamiseen on korkealla ja keskustelu oli vilkasta. Saimme kuulla hyviä esimerkkejä onnistuneesta ja aktiivisesta vaikuttamisesta kunnissa ja vanhusneuvostoissa. Olen todella iloinen siitä, ettei korona ole lamaannuttanut toimintaa, vaikka fyysiset tapaamiset ovat jääneet vähiin. Osallistumiselle on näissä oloissa haettu monissa yhdistyksissä uusia muotoja.

**Jos maan hallituksen soteuudistus hyväksytään eduskunnassa**, se merkitsee sosiaali- ja terveyspalvelujen siirtymistä kunnista hyvinvointialueille. Nämä olisivat uusia hallinnon tasoja entisten lisäksi ja kunnilta siirtyisivät sosiaali- ja terveyspalvelut alueille. Niitä ohjattaisiin tiukasti valtion toimesta, mutta niissä olisi vaaleilla valittu valtuusto. Aika sekava hallintomalli siis.

**Vaikka läpimeno ei ole varmaa eikä toivottavaa** on senioripiireissä syytä varautua alueellisen vaikuttamisen tehostamiseen. Edellisten soteuudistusten tapaan nytkin on menossa valmistelu maakuntatasolla. Esityksen mukaan aluevaalit olisivat ensi vuonna ja palvelut siirtyisivät kunnilta alueille 2023. Kesäkuussa valittavien kunnanvaltuutettujen tehtävät siis muuttuisivat kesken valtuustokauden.

**Edunvalvontaamme liittyy vahvasti vaikuttaminen kunnissa.** Kunta-vaalit siirrettiin pidettäväksi 13.6. ja ennakkoonestysaikaa pidennettiin kahteen viikkoon ajalle 26.5.-8.6. Käyttäkää hyväksi vaalityössä ja keskusteluissa kuntavaaliohjelmaamme, jonka teema on ”Turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta”. Meidän on syytä omissa kotikunnissamme pitää huolta siitä, että kesäkuun vaalit pidetään terveysturvallisesti niin, että jokainen voi äänestää pelkäämättä tartuntoja. Onneksi rokotuksetkin etenevät koko kevään ajan.

**Viestintä ja kannanottojen julkistaminen ovat osa vaikuttamista.** Viime aikoina on keskusteltu mahdollisista liikkumisrajoituksista. Me ikäihmiset olemme vapaaehtoisesti rajoittaneet liikkumistamme. Emme halua sellaista ulkonaliikkumiskieltoa, joka estäisi ulkoilun tai rajoittaisi muuten liikaa elämäämme nykyisestä. Kannanotossamme vaadimme, että mahdollisissa päätöksissä otetaan huomioon ikäihmisten liikunnan tarve ja yksinäisyyden torjunta.

**Liiton vuoden alussa aloittanut hallitus** piti strategiaseminaarin maaliskuussa. Sekin onnistui mainiosti etäyhteyksin. Teimme ryhmätöitä ja kävimme luovaa ja vilkasta keskustelua toimintamme kehittämisestä parin päivän ajan. Tavoitteenamme on olla rohkea ja ketterä järjestö, joka kehittää toimintaansa ja kykenee uudistumaan. Senioriliitto haluaa olla Suomen kiinnostavin senioritoimija. Mahdollistamme ja toteutamme antoisaa ja monipuolista toimintaa ja suuntaamme rohkeasti tulevaisuuteen. Tavoitteenamme on olla digitaalisen toiminnan edelläkävijä. Haluamme lisätä jäsentemme osaamista digitaalisissa taidoissa, jotka ovat tänä päivänä arjessa tarvittavia kansalaistaitoja.

**Olemme aloittaneet jäsenille suunnatun toiminnan verkossa** ja juhluvoiteemme 2021 kuuluvat jäsenille tarjottavat luennot ja keskustelut verkossa. Ne tarjoavat osallistumismahdollisuudet suurelle osalle jäsenistämme. Olemme aktiivisesti mukana somessa ja jaamme tietoa nettisivuillamme. Samalla on tärkeää pitää eri tavoin yhteyttä siihen osaan jäsenistä, joita nettiyhteydet eivät tavoita. Siihen väylän tarjoaa jäsenkirjeemme ja lehtemme Patina.

Valon määrä kasvaa ja kevät etenee. Toivotan teille kaikille virkistävää alkavaa kevättä ja hyvää pääsiäistä, ilon ja toivon juhlaa!

**ANNELI TAINA**  
puheenjohtaja  
Kansallinen senioriliitto



# Toivoo täynnä

Isä Ambrosius on ollut kirkon tehtävissä eri puolilla maailmaa ja tuonut ortodoksisuutta tutuksi myös suomalaisille. Pandemian keskelläkin hän näkee paljon toivoo.

TEKSTI: MAARIT KROK

KUVAT: TIMO PORTHAN JA PIXABAY

**KALLVIKINNIEMEN JOHDATTELEE** kapea tie läpi kauniiden luonnonsuojelumaisemien. Niemen päässä on kulttuurikeskus Sofia, jota ylläpitää Suomen ortodoksisen kulttuurikeskuksen säätiö. Vaikka kulttuurikeskus on kokoushotelli ja monenlaisten tapahtumien keskus, siellä myös asuu joukko ihmisiä. Yksi heistä on **Isä Ambrosius**.

Ambrosius on toiminut ortodoksisen kirkon tehtävissä vuosikymmeniä eri puolilla Suomea ja myös ympäri maailmaa. Hän teki ortodoksisuutta tunnetuksi myös oman uskontokuntansa ulkopuolella, mutta nyt hän on rauhoittunut eläkepäivien viettoon Sofiassa.

– Muutan täältä suoraan taivaaseen, Ambrosius sanoo.

## Kirkko on meidän yhteinen perintömme

Ambrosius ehti toimia luterilaisen seurakunnan pappina lähes vuoden ennen kuin jätti papin viran ja liittyi ortodoksisen kirkkoon 30-vuotiaana. Papin virka ei kos-

kaan ole ollut hänelle itsestäänselvyys, mutta hengelliset kysymykset ovat lapsuudesta asti olleet tärkeitä.

– Lapsuudenkotini oli hyvin avaramielinen maalaistalo. Siellä kunnioitettiin toisuskoo ja myös muita poliittisia mielipiteitä. Minulla oli hyvin avara, uskonnollinen koti.

Ambrosiukselta toivottiin pankkiiriä, ja siihen häntä myös kannustettiin. Hän kuitenkin lähti lukemaan teologiaa, koska koki hengelliset kysymykset itselleen kiinnostaviksi ja tärkeiksi.

– Olen joskus pilke silmäkulmassa sanonut, etten ole uskonnollisesti tullut vielä puberteettiin, koska en ole kertaakaan epäillyt Jumalan olemassaoloa vakavasti, Ambrosius naurahtaa.

Ambrosius kertoo kasvaneensa ulos luterilaisuudesta lähdettyään jatko-opintoihin ulkomaille. Hän liittyi ortodoksisen kirkkoon ja muutamaa vuotta myöhemmin meni Valamon luostariin.

– Ajattelin, että luostari on minulle hyvä korkeakoulu ortodoksisuuteen. Valamossa ollessani minut vihittiin myös pa-

piksi, mutta se ei koskaan ollut minun ykköstavoitteeni.

Ambrosius kiittelee sekä kotinsa avarakatseisuutta että Suomen hengellistä ilmapiiriä. Suomessa eri uskontokunnilla on tilaa elää rinnakkain. Pääsiäistäkin vietetään Suomessa samaan aikaan, vaikka muualla maailmassa ortodoksinen pääsiäinen on vasta noin kuukautta myöhemmin.

– Tänä päivänä suomalaisessa kristillisessä eetoksessa ja ilmapiirissä on näkyvissä, että me ymmärrämme kirkon yhteiseksi perinnöksemme. On suomalaista hengellistä rikkautta, että meillä on idän ja lännen kirkon perintö rinnakkain. Opimme toinen toisiltamme koko ajan lisää ja lähennymme sitä kautta toisiamme kohti.

## Pääsiäinen on riemun aikaa

Pääsiäinen on ortodokseille vuoden tärkein juhla. Ambrosius muistaa omasta

lapsuudestaan, kuinka pitkäperjantai oli pääsiäisajan tärkein päivä. Ortodoksit sen sijaan juhlivat ylösnousemusta.

– Ortodoksisessa ihmiskuvassa on hyvin voimakkaasti henkisen kasvun, pyhitymisen ja kirkastumisen idea. Se huipentuu omalla tavallaan sitten myös pääsiäiseen.

Ambrosius sai seurata pääsiäisen ilsonomaa Uspenskin katedraalissa 17 vuonna peräkkäin. Pääsiäisyönä kirkkoon on perinteisesti kerääntynyt jopa tuhat ihmistä, ja jo edellisenä päivänä ihmisiä on paljon liikkeellä.



– Pääsiäisen todellisuudessa ja sanomassa on jotain suurta ihmettä. Puhuttu sana on ihmeiden kuvaamiseen aika vailinainen ilmaisumuoto. Liturgisen draaman, ikonien ja virsien kautta ihmeistä voi paremmin kertoa.

Pääsiäisen riemu on vähitellen siirtynyt myös luterilaiseen kirkkoon. Ortodoksien keskeinen pääsiäisveisukin on päätytty luterilaiseen virsikirjaan: *Kristus nousi kuolleista, kuoleamalla kuoleman voitti ja haudassa oleville elämän antoi.*

Pääsiäinen onkin ennen kaikkea toivon juhla. Ja toivoa tällaisena aikana tarvitaan, kun globaali pandemia on mullistanut niin yksilöiden kuin yhteiskuntienkin elämän.

– Maailmassa on kärsimystä, mutta myös hengellisestä perspektiivistä on valoa ja toivoa.

## Toivoa on enemmän kuin vuosi sitten

Ambrosius harmittelee, että jumalanpalveluselämä on pandemia-aikana hyvin marginaalista; striimattu jumalanpalvelus ei tavoita täyttä tunnelmaa.

Toisaalta maailmanlaajuinen kriisi on saanut ihmiset pohtimaan hengellisiä kysymyksiä.

– Yritysjohtajat usein kysyy minulta, miten kirkolla menee. Vastaan heille, että kun teillä menee hyvin, niin meillä menee huonosti – ja päinvastoin. Kun on tällainen kriisi tai elämän murrosvaihe, ihmiset alkavat pohtia elämän peruskysymyksiä, Ambrosius toteaa.

– Eihän kirkolla ole mitään konkreettista vastausta näihin kysymyksiin, mutta tärkeintä on, että yritämme kulkea ihmisten mukana ja osallistua heidän kipuihinsa ja ahdistukseensa.

Korona-aikana eri puolilla Suomea on nähty, kuinka ihmiset huomioivat entistä enemmän läheisiään ja myös itselleen täysin tuntemattomia ihmisiä.

– Tärkeintä on yhteisöllisyys, jakamisen ja vuorovaikutus. Toivotaan, että nämä arjen pienet teot säilyvät.

Vuorovaikutus ja yhteisöllisyyden kokemus ovat kokeneet kolhuja viimeisen vuoden aikana. Moni on kokenut itsensä aiempaa yksinäisemmäksi, kun ei ole yhteisöllistä paikkaa minne mennä.

– Henkisellä puolella pahinta on tietysti vanhojen ihmisten yksinäisyys. Meillä on

## Isä Ambrosius

- Siviiliniimeltään Risto Tapani Jääskeläinen
- Syntyi 10. elokuuta 1945 Tohmajärvellä.
- Valmistui teologian maisteriksi Helsingin yliopistosta 1968 ja valtiotieteiden maisteriksi 1972.
- Stipendiaattina Yhdysvalloissa 1969 ja Unkarissa luterilaisen kirkon teologisessa akatemiassa 1969–1970
- Vihittiin luterilaisen kirkon papiksi 1969.
- Tutkijana Isossa-Britanniassa Cambridgen yliopistossa vuosina 1971–1975, Moskovassa 1979 ja Yhdysvalloissa 1987
- Erosi luterilaisen kirkon pappisvirasta 1975.
- Vihittiin ortodoksiseksi munkiksi, diakoniksi ja pappismunkiksi 1979.
- Suomen ortodoksisen kirkon apulaispiispa nimekkeellä Joensuun piispa 1988–1996
- Oulun ortodoksisen hiippakunnan piispa (metropoliitta) 1996–2002
- Helsingin hiippakunnan piispa 2002–2017
- Suomen ortodoksisen kirkollishallituksen jäsen 1996–2017

oltu erittäin varovaisia jo läheistenkin taapaamisen suhteen. On erittäin surullista, että on paljon tällaista kärsimystä, joka liittyy tähän erillään oloon ja sen tuomaan yksinäisyyteen.

Samaan tapaan kuin viime vuonna, Isä Ambrosius toimittaa kulttuurikeskus Sofian kappelissa pääsiäispalveluksen – jälleen ilman seurakuntaa.

– Kyllä se hengellisesti tuntuu ainutkertaisemmalta, kun on tällaista dialektiikkaa pandemian ja kristillisen uskon ydinasian kesken. Minulla on pitkä historioitsijan koulutus, joten muistelen usein alkukirkon kristittyjen elämää. Silloin oli yhteiskunnan vainot, ja niiden rinnalla koronarajoitukset ovat pieniä, Ambrosius sanoo.

Hän tulee jälleen toivoon, sillä terveydenhuollon, tieteellisen tutkimuksen ja rokotteiden ansiosta toivoa on nyt paljon enemmän kuin vielä vuosi sitten.

## Elä niin, ettei tarvitse katua

Eläköitymisestä huolimatta Ambrosius on aktiivisesti mukana kulttuurikeskus Sofian toiminnassa. Hän ei ole huolestunut terveydestään, sillä se on korkeimmassa kädessä.

– Tässä iässä muistaa olla kiitollinen terveydestäkin, nuorempanahan se oli itsestäänselvyyttä.

Kuolemaa Ambrosius ei ole koskaan osannut pelätä. Hänen mieleensä on jäänyt yksi erityisen voimaannuttava kokemus Valamon luostarista, jossa 1970-luvun lopulla vietettiin vanhasta Valamosta tulleen nunna Marian hautajaisia.

Hautajaisia vietettiin pääsiäisen aikaan, ja arkku oli auki. Se oli höylätty, yksinkertainen puuarkku. Nunna Maria oli puettu nunnan asuun, ja hänen ympärillään laulettiin.

– Ajattelin, onko tämä maan päällä vai taivaassa. Oli niin ainutkertainen tilanne, jossa iankaikkisuus ja ylönousemus olivat voimakkaasti läsnä, Ambrosius muistelee hymyillen.

– Silloin ymmärsin ensimmäistä kertaa oikein konkreettisesti, miten arkussa oli vain vainajan kuoret ja sielu oli mennyt taivaaseen.

Tuon kokemuksen jälkeen Ambrosius entistä vahvemmin ymmärsi kuoleman olevan vain osa elämää.

Kuolemaan liittyy paljon mystiikkaa, kun kukaan ei voi varmuudella tietää, mikä tuonpuoleisessa odottaa. Ambrosius

uskoo, että ihmismielessä kuolemaan sekoittuu sekä pelkoa että kiinnostusta. Se näkyy myös kuolemaa käsittelevillä luentosarjoilla ja seminaareissa, jotka keräävät paljon yleisöä.

– On yksi asia, missä ihmisten pitäisi ainakin ryhdistäytyä. Toisia ihmisiä pitäisi kohdella niin, ettei tarvitse kokea pahaa morkkista, jos joku läheinen kuolee.

Läheisen kuoltua monet kokevat voimakkaita riittämättömyyden tunteita. Heitä saattaa painaa ajatus siitä, etteivät he olleet riittävästi läsnä läheisen elämässä.

– Pitäisi elää niin, ettei tarvitse katua. Tässä me voimme ryhdistäytyä. Sen sijaan se, mitä kuoleman jälkeen on, jää aina vähän salaisuudeksi.

Ambrosius uskoo, että kuoleman jälkeen koittaa taivasten valtakunta. Kukaan meistä ei konkreettisesti tiedä, mitä siellä on, mutta Ambrosiuksen mukaan on selvää, että teemme kukin matkaa sinne.

– Kun tuttavani tai ystäväni on kuollut, sanon aina happy journey, hyvää matkaa. En kannata sitä, että sanotaan lepää rauhassa. Pitäisi toivottaa hyvää matkaa eteenpäin.



## Ortodoksisen pääsiäisen perinteitä

### Paasto

Ortodoksisessa kirkossa vietetään ennen pääsiäistä 40 päivän paastoa. Paaston ankarin vaihe on Suuri viikko, joka erityisesti luterilaisessa kirkossa tunnetaan myös nimellä hiljainen viikko. Paaston aikana ei yleensä syödä maitotuotteita ja lihaa.

– Myös mämmi on meille ortodokseille perinteistä paastonajan ruokaa, Isä Ambrosius sanoo.

### Virpovitsat

Ortodoksien pääsiäisen odotukseen kuuluu olennaisena osana virpominen. Usein lasten virpovitsat siunataan kirkossa palmusunnuntain aamuna. Useat kirkot ovat järjestäneet myös korona-aikana mahdollisuuden tuoda nimikoidut virpovitsat kirkolle etukäteen siunattavaksi.

– Virpovitsaa voidaan kuitenkin käyttää, vaikka sitä ei olisi siunattukaan, Ambrosius muistuttaa.

### Suuri viikko

Ortodoksisessa kirkossa pääsiäistä edeltävä viikko tunnetaan nimellä Suuri viikko. Suuren viikon aikana jokaisella päivällä on oma teemansa, ja viikon aikana järjestetään useita suuria jumalanpalveluksia. Viikko huipentuu Suurena lauantaina, kun kirkon tekstiilit ja papiston vaatetus vaihtuvat tummista vaaleiksi. Lauantain jumalanpalvelukset päättyvät puoliyönpalvelukseen, jonka päätteeksi kaikki tuohukset ja valot sytytetään ja pääsiäinen alkaa.

### Ruoka

Paaston päätyttyä ortodoksit juhliivat perinteisellä juhla-aterialla, johon kuuluu lammasta ja jälkiruokina kermaista pashaa ja kulitsaa eli pääsiäispullaa. Tarjolla on yleensä myös värjättyjä munia.

# Senioriliitto selvisi hyvin

Kansallisen senioriliiton 49. toimintavuosi oli monin tavoin poikkeuksellinen koronapandemian johdosta.

Senioriliitto selvisi hullusta vuodesta 2020 hyvin, vaikka toiminta supistuikin ja jäsenmäärä laski senioreille suositeltujen lukuisten rajoitusten johdosta.

Patina julkaisee ohessa otteita liiton vuosikertomuksesta 2020, jonka liittovaltuusto käsittelee 22.4.2021.

TEKSTI: MATTI NIIRANEN  
KUVAT: TIINA SAARI, TIMO PORTHAN

**KEVÄÄLLÄ 2020** Suomen hallitus antoi ikääntyneille suosituksen pysyä omaehtoisessa karanteenissa, mikä vaikutti lamauttavasti kaikkien eläkeläisliittojen toimintaan.

Henkilöjäsenten määrä laski koronapandemian johdosta, sillä liittojen paikallisten jäsenyhdistysten toiminta keskeytyi suureksi osaksi toimintavuotta.

Senioriliiton jäsenmäärä 31.12.2020 oli 24 407, mikä oli noin 1150 jäsentä vähemmän kuin edellisen vuoden lopussa. Jäsenyhdistysten kokonaismäärä oli vuoden lopussa yhteensä 172, joista 15 oli piirijärjestöjä ja 157 paikallisia senioriyhdistyksiä. Kaksi paikallisyhdistystä lakkautettiin.

## Liittokokousta siirrettiin kaksi kertaa ja lopulta se järjestettiin etänä

Vuonna 2020 järjestettiin senioriliiton liittokokous. Kokouksen oli alunperin tarkoitus olla vuoden kohokohta ja satojen senioreiden suuri kohtaaminen Savon sydämessä. Toisin kävi.

Alkuperäinen suunnitelma oli järjestää Savonlinnassa kesäkuun alussa, mutta se siirrettiin koronapandemian johdosta ensin lokakuulle.

Tämän jälkeen kokous jouduttiin siirtämään pandemian jatkuessa jo toisen kerran.

Kokous pidettiin lopulta kokonaan sähköisin etäyhteyksin 18.11.2020 Helsingissä. Varsinaisella kokouspaikalla Helsingissä olivat läsnä vain kokouksen toimihenkilöt.

Äänivaltaiset kokousedustajat ja tarkkailijat osallistuivat kokoukseen etäyhteydellä kodeistaan kaikkialta Suomesta. Etäkokous oli ensimmäinen laatuaan lii-

ton toiminnassa ja se onnistui hyvin, joskin vaati paljon huolellista valmistautumista ja koulutusta.

Liittokokouksessa hyväksyttiin Toiminnan ja talouden suuntaviivat -asiakirja, jossa linjattiin tulevan kolmivuotiskauden edunvalvonnan ja järjestötoiminnan tavoitteita ja hyväksyttiin kauden 2020-23 teemaksi "Rohkeasti tulevaisuuteen". Lisäksi päätettiin uudistaa liiton, piirien ja paikallisten senioriyhdistysten säännöt. Sääntöuudistus tuodaan liittokokouksen 2023 hyväksyttäväksi.

## Toiminnan arvoperusta ja tarkoitus

Kansallinen senioriliitto ry on valtakunnallinen järjestö, jonka tarkoituksena on edistää ikääntyvien sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä valvoa eläkeläisten ja ikäihmisten oikeuksien toteutumista.

Tehtävänä on myös yhdessäolon mahdollistaminen ja tavoitteena seniorikansalaisten pysyminen yhteiskunnan aktiivisina toimijoina.

Kansallisen senioriliiton arvoissa korostuvat turvallisuus, yhteisöllisyys ja välittäminen, positiivinen asenne, halu vaikuttaa ja uskallus kokeilla. Senioriliittolaisille tärkeitä asioita ovat lisäksi sukupolvien perinnön siirtäminen, suomalaisen identiteetin vaaliminen, talkoohenkisyys sekä henkisten ja hengellisten arvojen kunnioittaminen.

Senioriliitto on perinteitä kunnioittavien, itsestä ja muista vastuuta kantavien seniorikansalaisten puolueisiin kuulumaton valtakunnallinen yhteistoiminta- ja etujärjestö.

Kansalaisjärjestönä liitto, sen piirit ja paikalliset senioriyhdistykset aktivoivat jäseniään edistämään omaa ja toisten hyvinvointia sekä vaikuttamaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.

## Edunvalvontatyötä vahvistettiin vuoden 2020 aikana

Kansallinen senioriliitto vahvisti edunvalvontatyötään vuonna 2020 palkkaamalla vaikuttamistyön suunnittelijaksi **Tiina Saaren**. Tämä tuki liiton johdon mahdollisuuksia seurata ajankohtaisia senioriasioita ja ottaa niihin kantaa.

Senioriliitto tekee edunvalvontaa valtakunnallisella tasolla ja vaikuttaa mm. lainsäätäjiin, päättäjiin, viranomaisiin sekä tiedotusvälineisiin.

Kannanottoja ja lausuntoja annetaan usein EETU:n kautta. Tämä perustuu siihen arvioon, että eläkeläisliittojen yhteinen esiintyminen ja yhteiset kannanotot antavat senioreille vahvemmat vaikutusmahdollisuudet.



Oikeustieteen lisensiaatti Juha Viertola toimi puheenjohtajana senioriliiton historiallisessa etäliittokokouksessa.



Senioriliiton historian ensimmäistä virtuaalista liittokokousta johdettiin Helsingissä Kansallismuseon auditoriosta käsin.

# koronavuodesta 2020



Jussi Perttola etäkokoustaessa Vaasassa Eläkeläisten toimintakeskuksen yläkerrassa kokoushuoneessa.

Elokuussa koulutettiin yhdistysten puheenjohtajat ja loppuvuonna tuli ha- lukkaille paikallisyh- distyksille myös mahdollisuus oman Teams -lisenssin käyttämiseen. Tämä mahdollisti yhdistys- ten hallitusten toi- minnan sekä useassa yhdistyksessä myös etätoiminnan kehittä- misen.

Liitto tuki yhdistys- ten ja henkilöjäsen- ten toimintaa suo- raan neuvomalla va- paaehtoisia toimihen- kilöitä ja yksittäisiä henkilöjäseniä erilai- sissa järjestöllisissä asioissa, kuten esi- merkiksi tietotekniikan käytössä, tapahtumi- en järjestelyissä, koti- sivujen ja jäsenrekis- terin ylläpidossa, kokouskäytännöissä ja sääntöjen tulkinnassa.

Jäsenistön palveluympö- töihin vastattiin liiton toimistolta vuonna 2020 puhelimitse, sähköpostitse, tai postitse yhteensä noin 15 000 kertaa.

Uutena tukimuotona aloitettiin Teams -ohjelman välityksellä tapahtuvat yhdis- tyskohtaiset tapaamiset. Tätä tukea käy- tettiin etenkin liiton ohjelmistojen käyttö- opastuksessa.

Liikunnan edistäminen ja sitä kautta senioreiden toimintakyvyn ylläpitäminen on tullut yhä merkittävämmäksi tavoit- teeksi liiton toiminnassa.

**Seniorikävely** järjestettiin 6.5.2020. Yhdistykset ja piirit järjestivät joko itse- näisesti tai yhdessä toisen yhdistyksen kanssa yhteensä 90 liikuntatapahtumaa, joissa oli mukana 2125 osallistujaa. Käve- lyn teemana vuonna 2020 oli ota kaveri mukaan.

**Seniori Patina Golf** -mestaruuskil- pailu ja Seniorikeilailu -kilpailu jouduttiin perumaan covid -19 pandemian johdos- ta.

Senioriliiton jäsen- ja Patinan lukija- matkat jouduttiin perumaan vuonna 2020.

EETU ry:n hallitus ja työvaliokunta jul- kaisivat vuonna 2020 yhteensä kuusi kan- nanottoa, lausuntoa ja tiedotetta. Kantaa otettiin mm. koronatilanteeseen, SOTE- uudistukseen ja valtion talousarvioon 2021.

Kansallinen senioriliitto antoi oman lausunnon kahdesta valmistelussa ole- vasta lainsäädännöstä. Nämä olivat lau- sunto SOTE -uudistuksesta ja lausunto vanhusasiainvaltuutetusta.

Lisäksi annettiin toistakymmentä muu- ta kannanottoa ja lausumaa, joista iso osa julkaistiin Patinassa. Ne löytyvät li- säksi liiton nettisivuilta osoitteesta seni- oriliitto.fi/edunvalvonta.

## Toimintaa suunniteltiin koronan ehoilla uudelleen

Koronapandemian ja siitä seuranneiden kokoontumis- ym. rajoitusten vuoksi liit- to joutui miettimään, miten tukea jäse- nistöään uudessa tilanteessa.

Keväällä 2020 senioriliitto hankki piiri- en käyttöön Teams -lisenssit ja koulutti joka piiriin 2-3 henkilöä, jotka kykenivät tekemään Teams -kokouksia ja tapahtu- mia sekä pitämään myös koulutusta Teamsin avulla.



Seniorikävely toukokuun alussa on liittomme jokavuotinen valtakunnallinen tapahtuma. Ähtärin yhdistyksen aktiiveja seniorikävelyllä vuonna 2019. Vuonna 2020 seniorikävely peruuntui monin paikoin koronan johdosta.

## Senioriliiton talous 2020

Kansallisen senioriliiton toiminnan kulut vuonna 2020 olivat hieman pienemmät kuin edellisvuonna 2019. Hienoinen lasku johtui ko- ronapandemista.

Liiton toimintamenot olivat vuonna 2020 yhteensä 990 213 euroa ja tuotot olivat 976 885 euroa. Tili- kauden alijäämä oli -13 106 euroa.

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:lta haettiin ja saatiin 264 000 euroa yleisavus- tusta, joka kattoi 39,9%:ia liiton yleisavustuksella katettavien toi- mintojen menoista.

STEA:lta saatiin lisäksi 30 000 eu- roa jäsenjärjestöavustusta, josta kanavoitiin suoraan piirijärjestöille 28 000 euroa. Rohkeasti Seniori - hanke sai STEA:lta avustusta 225 000 euroa. Hankkeen omavastuu- osuus on 10%.

Patinan ilmoitusmyynti- ja markki- nointituotot romahtivat korona- pandemian johdosta, kun esimer- kiksi matkailualan ilmoitukset lop- puivat kokonaan.

Liiton jäsenmaksutuotot olivat 381 420 euroa. Paikallisyhdistysten maksama jäsenmaksu liitolle oli 1.1.2018 alkaen 15 euroa henki- löjäsentä kohden.

Senioripiirien toimintaa tuettiin va- kiintuneella tavalla suoraan liiton saamista jäsenmaksutuotoista 67 400 eurolla. Tämä piirin suora toi- mintatuki määräytyi piirin koon mukaan henkilöä kohden: enin- tään 1 000 jäsentä 2,85 euroa, 1001 - 2 000 jäsentä 2,70 euroa ja yli 2 000 jäsentä 2,60 euroa. (mn)

## Rohkeasti seniori -hanke sopeutti kursejaan etämuotoon

Senioriliitto aloitti vuoden 2019 alussa uu- den, kolmivuotisen (2019 - 2021) Roh- keasti seniori -kehittämishankkeen STE- An hankerahoituksen turvin.

Hanke kannustaa ikääntyneitä aktiivi- seen kansalaisuuteen ja senioritoimin- taan osallistumiseen. Kohderyhmänä ovat ihmiset, jotka kokevat eläköitymisen haastavana eivätkä ole vielä mukana va- paaehtoistoiminnassa.

Koronapandemia vaikutti hankkeen toi- mintaan siten, että keväällä kokoontumi- set jouduttiin osittain perumaan ja syksyl- lä kurseille osanottajien määriä jouduttiin pie- nentämään, mikä vai- kutti hankkeen tavoittei- den toteutumiseen.

Loppuvuodesta 2020 aloitettiin myös etäkurs- sien kokeileminen.

Hankkeen keskeiset tavoitteet kurssien osal- ta toteutuivat vain osit- tain vuoden 2020 aika- na. STEA:n hakemuk- sessa tavoitteena oli järjestää viisitoista Roh- keasti eläkkeelle - kurs- sia. Kurseja järjestet- tiin 11.

Syksyllä oli tarkoitus järjestää 8 RoSe -kurs- sia. Lopulta toteuma oli yksi vähemmän.

Hankkeen laadullisia tavoitteita on mitattu ennako- ja loppukyse- lyn avulla. Kurssit olivat vastanneet osallistujien odotuksia erittäin hyvin

tai melko hyvin 90 % mielestä. Kyselyvas- tausten mukaan 49 % koki valmiuksiensa eläkepäivien viettoon parantuneen kurs- sin myötä erittäin tai melko paljon, mikä on 13 % enemmän kuin vuonna 2019.

**Rohkeasti eläkkeelle -kurseilla** puhuji- na toimivat muun muassa senioriliiton va- paaehtoiset, eri alojen asiantuntijat ja hankkeen keulahahmo, professori **Jorma Uotinen**.

**Rohkeasti senioriksi -kurssit** olivat pi- lottivaiheessa vuoden 2020 aikana. Vain kaksi kurssia ehdittiin järjestää keväällä ennen koronasulkua. Rohkeasti senioriksi -kurssit olivat myös useammin yksipäi- väisiä, joka vähentää mahdollisesti osal- listujiin saatavaa vaikutusta.

Senioriliiton Rohkeasti seniori -hankkeen keulahahmo, professori Jorma Uotinen.



Jatkoa edelliseltä sivulta...

## Paikalliset senioriyhdistykset opettelivat etätoimintaa

Koronapandemia vaikutti paikallisten senioriyhdistysten toimintaan merkittävästi. Yhdistysten arvioiden mukaan 60 prosentissa yhdistyksistä jäsenten keskimääräinen osallistuminen tapahtumiin jäi alle 50 %:iin.

Pandemiatilanteen vuoksi yhdistykset joutuivat perumaan suuren määrän jo suunniteltuja tapahtumia eri puolilla Suomea, mutta alkuvaiheessa etenkin pääkaupunkiseudulla. Pandemian jatkuminen vaikutti myös toimintatapoihin ja osallistujamääriin.

Yhteensä 122 yhdistystä toteutti 656 kerhoa eri puolilla Suomea. Digi -kerhojen määrä lisääntyi hieman edellisvuodesta. Osanottajat kerhoissa lasketaan kohtaamisina: kerhon kokoontumiskerta x keskimääräinen osanottajamäärä per kerta. Kerhoissa oli 78 241 kohtaamista.

Korona pandemia ei niinkään vaikuttanut kerhojen määrään, mutta kerhokerrat ja osanottajien määrät jäivät selvästi pienemmiksi kuin edellisessä vuonna. Kerhokertoja oli noin 60 % verrattuna edelliseen vuoteen ja osanottajia 54 %. Kohtaamisten määrä väheni melkein puoleen edelliseen vuoteen verrattuna.

## Patina edelleen viestinnän ykköksen - some lisää suosiota

Painettu paperinen jäsenlehti Patina on edelleen senioriliiton viestinnän ykkösmedia, mutta sähköinen viestintä eri muodois-

saan ja sosiaalinen media lisääntyivät edelleen vauhdilla vuoden 2020 ajan.

Liiton ulkoista viestintää kehitettiin vahvistamalla toimintaa etenkin sosiaalisessa mediassa. Keskeinen väline oli myös liiton nettisivut senioriliitto.fi. Uutena toimintamuotona aloitettiin Podcastien teko.

Liitto ylläpiti ja päivitti kaikkia liiton jäsenyhdistyksiä palvelevaa nettisivujärjestelmää yhteistyössä Yhdistysavaimen kanssa. Liitto kustansi ja tarjosi kaikille yhdistyksille tämän järjestelmän kautta nettisivupohjan. Nettisivuja ylläpiti liiton tukemalla pohjalla 15 piiriä ja vuoden lopussa 159 yhdistystä.

Tavoitteena oli entistä selkeämpi luettavuus ja suurempi tavoitettavuus. Liiton nettisivuilla oli 359 746 käyntiä (katselukertaa).

Liiton Facebook -sivulla oli vuoden 2020 lopussa 6800 seuraajaa, eli "tykkääjää". Vuoden aikana tavoitettiin Facebook -sivun avulla 1 242 677 yksittäistä henkilöä.

Liiton oma sivu mukaan lukien senioriliittolaisten omien Facebook-sivujen määrä oli 92 vuoden 2020 lopussa, mikä oli 12 enemmän kuin edellisessä vuonna. Tykkääjiä oli yhteensä 34 572.

Youtubessa liiton ohjevideoilla ja podcasteilla on ollut katselukertoja 2810 kertaa ja tavoitettiin Youtubessa 3180 potentiaalista katsojajaa.



## Lähde Patinan lukijamatkalle VISBYN RISTEILYLLE

Ruusujen Visby ja kesäinen Gotlanti toivottavat tervetulleeksi - mukavasti Viking Linen M/S Gabriellan risteilyllä!

Matkaisäntänä on senioriliiton viestinnän asiantuntija Petri Rytönen.



Petri Rytönen



### MATKAOHJELMA:

#### Perjantai 16.7.

M/S Gabriella lähtee Helsingistä klo 16.00. Patinan tervetuloisuus maljoiineen, The Buffet -päivällinen ruokajuomineen.

#### Lauantai 17.7.

Meriaamiainen, M/S Gabriella saapuu Visbyn satamaan klo 9.00

#### LISÄMAKSULLISET RETKET - VARAA ETUKÄTEEN:

##### Keskiaikainen Visby, kävellen, 3h, hinta 44,-

Bussikuljetus keskustaan, kävelykiertoksella Visbyn keskiaikaisia maamerkkejä, mm. Dalmansporten, Pyhän Marian katedraali, kasvitieteellinen puutarha, keskiaikaravintolassa pieniä keskiaikaisia herkkupaloja.

Retken päätteeksi luomujäätelöä upeissa maisemissa!

##### Gotlannin maisemia, 3h, hinta 29,-

Visbyn ja ympäristön tärkeimmät nähtävyydet, mm. Gotlannin rannikon ja viikinkiajan nähtävyydet, Gnisvårdin kalastajakylä, kaunis Södra hällarna -luonnonsuojelualue, josta upea näköala keskiaikaiseen Visbyhyn ja sen kehämuurille torneineen. Visbyn keskiaikaisessa hansakaupungissa kierrellään kävellen, vierailaan mm. Klintenin näköalapaikalla ja Visbyn katedraalissa, sekä kävellen viehättäviä kujia pitkin Almedaleniin.

##### Kneippbyn teema- ja vesipuisto, koko päivä, hinta 40,-

Onko matkalla mukana myös pientä väkeä? Kneippbyssä voi vieraila Peppi Pitkätossu -elokuvista tutussa Huvikummissa ja viettää päivää vesipuiston monissa vesiliikumäissä sekä altaissa.

M/S Gabriella lähtee Visbyn satamasta klo 17.00.

The Buffet -päivällinen ruokajuomineen.

#### Sunnuntai 18.7.

Brunssi laivalla. M/S Gabriella saapuu Helsinkiin klo 13.45.

### VARAUKSET:

#### MATKA-AGENTIT

puh. 030 621 9480, ma-pe klo 10-14  
myynti@matka-agentit.fi

www.matka-agentit.fi/matkakalenteri

**VIKING LINE**

**Matka agentit**  
Suomalainen matkanjärjestäjä

**MATKA-AJANKOHTA JA HINNAT/hlö eri hyttiluokissa: 16.-18.7.**  
**B2T: 330,- • A4T: 320,- • A4: 295,- • B4: 280,-**

Minimi 30 matkustajaa. Hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • risteily valitussa hyttiluokassa (hytissä 2 matkustajaa)

• matkaohjelman mukaiset ateriat: 2 Buffet-päivällistä ruokajuomineen • meriaamiainen 17.7.

• brunssi 18.7. • Patinan tervetuloisuus sekä tervetuloaljat • Patinan edustajan palvelut

Lisämaksusta: hytti yhden käyttöön. Palvelumaksu 20,-/varaus.

Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettiehtoja sekä risteilykohtaisia ehtoja.

## Kuntaliitto:

## ”Edessä ovat tärkeät vaalit”

Äänestäminen kesälle siirtyneissä kuntavaaleissa tulee olemaan monelta osin tärkeää. Kuntien talous on koronan jälkeen heikoissa kantimissa ja sote-uudistus tulee vaikuttamaan palveluiden tarjontaan. Mitä tilanteesta ajattelee Kuntaliitto ja minkälaisia terveisiä toimitusjohtaja Minna Karhusella on seniorikansalaisille?



TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: SUOMEN KUNTALIITTO RY JA PIXABAY

**KUNTALIITON TOIMITUSJOHTAJA Minna Karhunen** huokaa, että takana on melkoinen poikkeusvuosi. Hän on kuitenkin iloinen siitä, miten paljon kuntia on pystytty tukalassa ja tuntemattomassa, koronaviruksen aiheuttamassa tilanteessa auttamaan.

– Suunnitelmat menivät vuosi sitten monelta osin uusiksi, hän myöntää.

– Korona on tuonut mukanaan sellaisia toimenpiteitä, mitä ei ole koskaan Suomen kunnahistoriassa tehty ja mitä lain-

säädäntö ei tunne, kuten vaikkapa se, miten asiat hoidetaan etänä. Kuntien taloustilanne näytti alkuun hyvinkin kurjalta, kun valtion tuesta ei vielä ollut tietoa. Valtio kuitenkin otti leveämmille harteilleen taakan kantaakseen.

Karhunen antaakin kaiken tukensa ja kiitoksensa valtion suuntaan. Erityisen yllpeä hän on kuntien päättäjistä ja virkamieskoneistosta.

– Takana on vaikeita ja rajoittavia päätöksiä. Nyt voi jo sanoa, että olemme onnistuneet hyvin ja Suomi pystyy toimimaan hienosti etänä ja hoitamaan silti tehtävänsä.

### Nyt valitaan tulevaisuuden tekijöitä

Haastatteluhetkellä Kuntavaalien ajan kohta oli vielä ennallaan ja Karhunen toiveikas, että ne myös toteutuvat suunnitelmien mukaisesti. Viikko haastattelun jälkeen hallitus teki kuitenkin päätöksen Kuntavaalien siirtämisestä kesäkuulle.

– Meillä on nyt edessämme, jälleen kerran, erittäin tärkeät vaalit. Ilman koronaakin seuraavat neljä vuotta tulisivat olemaan kuntapolitiikassa historialliset ja kun siihen päälle vielä lisätään mahdollisesti jo kesään mennessä etenevä sote-uudistus, äänestämisen merkitys kasvaa entisestään. Kuntavaalien tuloksen perusteella ratkaistaan myös, ketkä istuvat omaa kuntaa laajemmalla alueella eli kuntayhtymien valtuustoissa ja minkälaiset lähtökohdat ja yhteyspinnat luodaan tuleville päätöksille.

Kuntaliitto ei ole täysin kriittikkä seurannut sote-uudistuksen hyvinvointialueiden palvelutarjonnan painottumista julkiselle sektorille. Hänen mielestään on iso riski, että yksityiset palvelut putoavat tarjonnasta pois ja samalla monet toimialaa ennenkin kehittäneet innovaatiot jäävät tulevaisuudessa toteutumatta.

– Tarvitsemme toimijoita jokaiselta sektorilta. Lainsäädäntöä pitäisi ohjata laatu- ja viivästyksestä, Karhunen tiivistää ja jatkaa, että kuntatalous on iso kysymys eikä soten vaikutukset investointien rahoittamiseen ainakaan helpottaa kysymystä.

– Tulevaisuuden kuntien on jatkossa pohdittava, mihin heillä on varaa. Olemme kritisoineet näkemystä myös kansalaisten näkökulmasta, sillä valinnanvapaus tulee valitettavasti kaventumaan. Kun tähän päätökseen ollaan nyt menossa, niin toivon ainakin, että se tulee olemaan kustannustehokasta eikä kyseessä ole ainoastaan poliittinen vastaliike, Karhunen pohtii.

### Seniори, tiedä arvosi

Seniorikansalaisia Kuntaliiton toimitusjohtaja pitää kuntapalveluiden aktiivisina käyttäjinä, mutta myös aktiivisina äänestäjinä ja vaikuttajina.

– Äänestäminen on ikään katsomatta tärkeä vaikuttamisenmuoto. Omien kokemusten mukaan seniори-ikään ehtineet eivät ole homogeeninen ryhmä eikä heitä myöskään niin pidä kohdella: osalle esimerkiksi ikäihmisten asiat ovat tärkeitä, osalle taas se, minkälaiset elinolosuhteet rakennamme nyt lapsillemme ja lastenlapsillemme.

Henkilökohtaisesti hän arvostaa senioreille kertynyttä ”huikean hienoa osaaamista, joka ei katoa, kun työelämästä jää pois”. Tämä näkyy muun muassa työssä, jota seniorivaltuustoissa ja vanhusneuvostoissa tehdään; näiltä saatava palaute on myös Kuntaliitolle tärkeää. Lisäksi hän kiittää kaikkia niitä, jotka toimivat järjestöissä ja vapaaehtoistoiminnassa.

– Toivottavasti myös uudet hyvinvointialueet ymmärtävät tämän arvon ja keskustelukumppanin tärkeyden. Sosiaali- ja terveyspalvelut olisivat paljon köyhempiä tarjonnaltaan ilman järjestöjen vapaaehtoistoimintaa, Karhunen painottaa.

Poikkeusvuoden yhdeksi ikävimmistä ilmiöistä Karhunen mainitsee ikäihmisten yksinäisyyden lisääntymisen.

– Rajoitukset ja kehotukset ovat olleet monelta osin niin rajuja, että moni ei uskalla lähteä kotoaan. Kunnat ovat hienosti järjestäneet palveluita ja kohtaamisia etänä, mutta on myös ihmisiä, jotka jäävät näiden toimien ulkopuolelle. Vastuu on meillä jokaisella, että ketään ei unohdeta, Karhunen päättää.

**WAITRESS - UNELMIEN RESEPTI**

**SYKSYN ESITYSTEN MYYNTI ALKAA 8.4.**

Jessie Nelson – Sara Bareilles  
**WAITRESS – UNELMIEN RESEPTI**  
Romanttinen musikaalikomedia  
SUOMEN KANTAESITYS 1.9.2021

---

Leo Tolstoi – Pasi Lampela  
**SOTA JA RAUHA**  
Ystävyys. Rakkaus. Elämä. Kuolema  
ENSI-ILTA 11.9.2021

---

**Ryhmäedut jo 20 hengen ryhmälle!**  
Esitykset myydään turvavälein

Lippumyyntiä 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm) • lktliput@lahti.fi  
www.lippu.fi • Ryhmämyynti (03) 752 6000 • lktryhmat@lahti.fi  
Väliaikatarjoilut (03) 782 6474 • www.lahdenkaupunginteatteri.fi

LAHDEN KAUPUNGINTEATTERI

**SOTA JA RAUHA**



Modernisti varustellut ja esteettömät kodit tarjoavat turvallisen asuinympäristön pitkälle vanhuuteen. Syrjäseuduilla välimatkat palvelujen äärelle ovat kuitenkin pitkät ja kotihoidon hoitajamitoitus voi alittaa suositukset rekrytointihaasteiden vuoksi.

# Ikäihmiset eriarvoisessa asemassa palvelujen suhteen

Jokaisen ikäihmisen on voitava luottaa siihen, että vanhuus hoidetaan yhteiskunnan taholta arvokkaasti ja tarvittavat palvelut ovat saatavilla. Palvelujen laadussa ja saatavuudessa on kuitenkin eroja kuntien välillä.

TEKSTI: HANNA LEINO  
KUVAT: UNSPLASH JA PIXABAY

**KUNNAT JÄRJESTÄVÄT** asukkaalleen palveluja, joista suurin osa on laissa määritelty niiden tehtäviksi. Lakisääteisyys ei silti takaa palvelujen yhdenmukaisuutta. Ikäihmisten palvelut onkin järjestetty eri tavoin eri puolilla Suomea, mikä asettaa ikäihmiset keskenään eriarvoiseen asemaan.

Kuntaliiton toimitusjohtaja **Minna Karhunen** puolustaa kuntia. Hänen mukaansa kunnilla on hyvät lähtökohdat tuottaa yhdenvertaiset palvelut koko maassa, kunhan resurssit ovat oikeat. Palvelut ovat pääsääntöisesti laadukkaita

ja esille nousevat ongelmat ovat poikkeustapauksia. Hän näkee erityisen ongelmallisena sen, että vanhustenhuollon haasteet ratkaistaan pitkälti kohujen eli näiden poikkeustapausten perusteella, jolloin tiukennetaan lainsäädäntöä ja vaikeutetaan kuntien perustyötä.

– Kuntien ei pitäisi ratkoa vain niitä ongelmia, jotka ovat sillä hetkellä päällä. Kuntien pitäisi pystyä katsomaan myös tulevaisuuteen ja rakentaa pitkää tähtäintä henkilöstöosaamisen, teknologian, investointien ja palveluverkon näkökulmasta, Karhunen toteaa.

## Ikäihmiset mukana palveluja suunnittelemassa

Vanhuspalvelulain tavoitteen mukaisesti ikäihmiset on otettu mukaan kehittämään kuntien palveluja. Vanhusneuvostot osallistuvat kuntien toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön elinolosuhteiden ja palvelujen kannalta.

– Kunnilla on halukkuutta kehittyä entistä ikäystävällisemmiksi, Karhunen sanoo.

Jokainen voi myös omalta osaltaan vaikuttaa äänestämällä kuntavaaleissa. Mikäli vaalien jälkeen tuntuu, että luvutut asiat eivät toteudu, Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola** kehottaa olemaan yhteydessä äänestämäänsä henkilöön ja muis-

”Kunnilla on halukkuutta kehittyä entistä ikäystävällisemmiksi.”  
– Minna Karhunen

tuttamaan, mitä hän vaaleissa lupasi. Tämä on Paavolan mukaan ainoa tapa saada muutosta aikaan, vaikka siihen ei Suomessa olekaan totuttu.

## Kirjastot keräävät eniten kiitosta

Suurin osa ikäihmisistä asuu omassa kodissaan ja tutussa lähiympäristössään.

– Aktiivisilla, kotona asuvilla ja vain harvakseltaan terveydenhuollon palveluja käyttävillä ikäihmisillä asiat ovat pääsääntöisesti hyvin, Paavola arvioi.

Paavolan mukaan heillä yksi suuri haaste liittyy infrastruktuuriin, sillä ajokortittomalle maaseudulla tai pienellä paikkakunnalla asuminen voi tuoda haasteita julkisten kulkuyhteyksien puuttuessa ja palvelujen siirtyessä kasvukeskukseen.

Karhunen jakaa Paavolan huolen. Syrjäseudut ovat taksiliikenteen varassa, ja Karhunen mielestä taksilain uudistus meni pieleen. Nyt taksia voi joutua odottamaan pitkään tai se ei välttämättä tule lainkaan.

Myös aurauksen riittämättömyys ja katu- ja huonon kunto herättävät Karhunen mukaan kuntalaisissa paljon närää. Sen

sijaan kirjastot ja terveyskeskuspalvelut keräävät eniten kiitosta.

– Usein ikäihmisten kohdalla puhutaan lähinnä sosiaali- ja terveystalousta. Yhtä tärkeitä ovat kuntien ja järjestöjen järjestämä virikkeellinen toiminta, kuten kirjastot, konsertit, teatterit, kerhot ja vapaa-ajan ryhmät, Karhunen muistuttaa.

Virikkeellisen toiminnan järjestämisessä on kuntakohtaisia eroja. Esimerkiksi Espoo tukee yli 68-vuotiaiden liikuntaharrastuksia tarjoamalla sporttirannekkeen, joka takaa maksuttomat uimahalli- ja kuntosalikäynnit kaupungin ylläpitämissä liikuntapaikoissa. Kaikissa kunnissa tällaista maksutonta ratkaisua ei ole otettu käyttöön.

### Kustannukset palvelujen käytön esteenä

Karhunen mielestä ikäihmisten kotona asumista tukevia ratkaisuja tulisi etsiä kaikin keinoin, jotta koti ja sen ympäristö saataisiin vastaamaan ikäihmisten senhetkisiä palvelutarpeita. Kotona asumista voidaan tukea esimerkiksi kotiin tuotavien palvelujen, turvallisuutta lisäävän teknologian ja kotihoidon avulla.

Kysymys kuuluu: kuka maksaa?

– Ikääntyneiden määrän kasvaessa lähitulevaisuudessa omavastuun osuus tulee kasvamaan kaikissa palveluissa ja ikäluokissa. Jos on valmis käyttämään omaa rahaa, yksityiseltä palveluntarjoajalta saa aidosti yksilöllisiä palveluja, Karhunen sanoo.

Pieni eläke voi laittaa talouden tiukalle, ja yhteiskunnan on viime kädessä varoain varmistettava ikäihmisten palvelut. On kuitenkin vaikea vetää rajaa sille, mikä kaikki kuuluu yhteiskunnan maksettavaksi. Esimerkiksi siivousapu helpottaa ikäihmisen arkea, mutta se ei useimmiten sisälly kunnalliseen kotiapuun.

Sosiaali- ja terveysvaliokunnan varapuheenjohtaja **Mia Laiho** nostaa esille ateriapalvelujen tuen vähävaraisille ja lääkkeiden maksukaton, joiden avulla pyritään varmistamaan kustannusten kohtuullisuus. Hän kuitenkin tiedostaa, että esimerkiksi erikoissairaanhoidon ja hammashoidon kustannukset voivat nousta palvelujen käytön esteeksi. Ratkaisuksi hän näkee asiakasmaksulain muutoksen, jossa eri maksukatot yhdistettäisiin ja seurantavastuu maksukaton täyttymisestä siirrettäisiin viranomaisen vastuulle. Tällä hetkellä moni ei nimittäin tiedä, milloin maksukatot täyttyvät ja olisi oikeus maksuttomiin palveluihin.

### Suurimmat ongelmat hoivapalveluissa

Ikäihmisten palvelujen suurimmat ongelmat ovat Paavolan mukaan nähtävissä hoivapalveluissa. Vaikka hoito on pääasiassa hyvää ympäri Suomen, hoidon taso vaihtelee suuresti. Erot eivät kuitenkaan johdu asuinpaikasta tai palvelun järjestäjästä.

– Hoito voi olla hyvää tai huonoa kunnan koosta riippumatta. Ei myöskään pidä ajatella, että paha kunta ja hyvä yksityinen, Paavola sanoo.

Hoivapalvelujen laatu mitataan Paavolan mielestä ennen kaikkea elämän inhimillisyydessä. Hän painottaa erityisesti toimintakykyä ja ihmisarvoa tukevaa kohtelua.

– Yhtenä laadun mittarina pidetään sitä, kuinka pitkän matkan vanhus pystyy kulkemaan rollaattorin kanssa. Vanhuksista tulee vuodepotilaita, jos heitä ei hoideta voimavaraletyisesti. Liian usein vanhuksen omaa tahtia pidetään liian hitaana, jolloin hänet kuljetetaan pyörätuolissa paikasta toiseen sen sijaan, että vanhus saisi itse kävellä, Paavola huomauttaa.

### Hoidon laatuksiteerit puuttuvat monelta osin

Paavola iloitsee lakiin kirjatusta ympärivuorokautisen tehostetun hoivan hoitajamitoituksen parannuksesta: nykyään henkilöstömitoituksen tulee olla vähintään 0,55 työntekijää ja huhtikuuhun 2023 mennessä sen tulee olla vähintään 0,7 työntekijää.

– Ensimmäistä kertaa kiinnitettiin huomiota laatuun eikä pelkkään rahan, Paavola toteaa.

Hoitajamitoituksen käytännön toteutus herättää kysymyksiä. Mitoitus koskee vain ympärivuorokautista tehostettua hoivaa, joten vaarana on, että hoitajapula paikataan siirtämällä hoitajia kotihoidosta tehostetun hoivan pariin. Karhunen mukaan tilannetta pahentaa entisestään hoitohenkilökunnan eläköityminen ja saatavuuden haasteet erityisesti syrjäseuduilla.

Paavola ymmärtää huolen, sillä tällä hetkellä sovitut hoitoajat eivät aina toteudu kotihoidossa. Hoitoaikojen välille ei suunnitella siirtymäaikoja ja kun joku hoitajista on poissa, hänen työnsä jaetaan työssä olevien kesken, vaikka heidän työpäivänsä ovat jo valmiiksi täynnä.

Laiho on huolissaan kotihoidon tilasta ja toivoisi sille riittäviä laatu- ja osaamisvaatimuksia.

– Nyt on kunnasta kiinni, minkälaisissa tilanteissa, minkä tasoista ja kuinka paljon kotihoitoa saa, sillä kotihoitoon ei ole määritelty selkeitä kriteereitä. Kunnat eivät ole myöskään pysyneet vanhusten kunnan mukana siinä, kuinka paljon hoivaa ikäihmisten kotiin tarvitaan. Meillä on selkeä palveluvaje kotihoidon puolella, Laiho sanoo.

### Soteuudistus uhkaa tuoda leikkauksia palveluihin

Viime joulukuussa hallitus antoi esityksensä soteuudistuksesta eduskunnalle. Soteuudistuksen tavoitteena on turvata yhdenvertaiset sosiaali- ja terveystaloukset kaikille suomalaisille. Alueelliseen tasa-arvoon pyritään kuntia laajempien itsehallinnollisten alueiden eli hyvinvointialueiden avulla.

Jos soteuudistus toteutuu, osassa alueista rahoitus ja siten palvelut vahvistuvat, kun taas toiset alueet menettävät rahaa. Erityisesti Uudellamaalla on tiedossa leikkauksia tehostamispakon vuoksi.

”Hoivapalvelujen laatu mitataan elämän inhimillisyydessä.”

– Silja Paavola



si. Soterahoitusmalli vie Uudeltamaalta 300 miljoonaa euroa eli palvelut pitää järjestää pienemmällä rahalla kuin tällä hetkellä.

Karhunen ja Laiho ovat huolissaan ennaltaehkäisevien palvelujen, kuten liikuntapalvelujen, tulevaisuudesta. Tällä hetkellä sekä sosiaali- ja terveystaloukset että ennaltaehkäisevien palvelujen järjestäminen on kuntien vastuulla. Kuntien kannattaa satsata liikuntapalveluihin, sillä liikunnan avulla kuntalaiset pysyvät paremmissa kunnossa eivätkä siten tarvitse terveydenhuollon palveluja niin paljon. Jos hyvinvointialueet järjestävät jatkossa sosiaali- ja terveystaloukset ja kunnat ennaltaehkäisevät palvelut, nähtäväksi jää, riittääkö kunnilla kannustimia liikuntapalvelujen järjestämiseen.

– Jatkossa liikuntapalvelujen järjestäminen tietää kunnille ainoastaan kustannuksia, Karhunen sanoo.



Ikäihminen voi hankkia kotiin tarvitsemansa palvelut, kuten apua kodinhoitoon. Tällöin on lähinnä kysymys rahasta. Yksityisen palveluntarjoajan tuottamiin palveluihin voi saada taloudellista tukea palvelusetelin muodossa, mutta moni siihen oikeutettu kokee systeemin haastavaksi ja jättää siksi edun käyttämättä.

# Uusia tekijöitä liiton toimistossa

KUVA: PETRI RYTKÖNEN JA PIXABAY  
TEKSTI: AKU LEHTONEN, HELI PEURALINNA  
JA PIA NYMAN

**LIITON TOIMISTOSSA** aloitti maaliskuun alussa kaksi uutta tekijää. Etätoiminnan kehittäjä lisää liiton resurssia ja osaamista etäapahtumien kehittämistyössä. Tutun toimistovastaavan paluu vahvistaa taas liiton toimiston neuvontatyötä.

Kansallinen senioriliitto sai maaliskuussa uuden etätoiminnan kehittäjän riveihinsä. 34-vuotiaalla **Aku Lehtosella** on kokemusta teknologian käytöstä, sekä siihen liittyvästä perehdyttämisestä. Koulutukseltaan hän on restonomi, sekä opinnäytetyötä vailla valmis sosionomi Metropolia ammattikorkeakoulusta. Etätoiminnan kehittäjänä hän tulee toimimaan toistaiseksi vuoden loppuun saakka.



Toimistovastaavan tehtäviin palasi maaliskuun alussa liitossa aiemmin pitkään työskennellyt **Heli Peuralinna**. Opintovapaa ja työskentely toisessa järjestössä ovat tuoneet Helille uutta näkökulmaa senioriliiton toimistovastaavan työhön ja sen kehittämiseen. Heli teki Liiketoiminnan ylemmän ammattikorkeakoulututkintonsa opinnäytetyön senioriliiton Jäsenrekisteri- ja toiminnanohjausjärjestelmän kehittämishankkeesta.

Akulle työskentely Kansallisessa senioriliitossa on kunniakysymys, sillä hänen omat vanhempansa ovat juuri siirtymässä eläkkeelle. Omien vanhempien hyvinvointi on hänelle tärkeää, ja hän haluaakin löytää uusia tapoja varmistua siitä tulevaisuudessakin.

Aku luonnehtii itseään huumorintajuiseksi ja optimistiseksi persoonaksi. Vapaa-ajallaan hän käy mielellään kuntosalilla ja harrastaa erilaisten pelien pelaamista. Pelillisyyttä tulee luultavasti näkemään myös osana etätoiminnan kehittämistyötä.

Helille on tärkeää tehdä yhteiskunnallisesti merkittävää työtä ja se toteutuu hyvin seniorijärjestön palveluksessa. Järjestötoiminnan turvaaminen muuttuvassa maailmassa on Helin mielestä tärkeää. Hänen mielestään uudet digitaaliset teknologiat voivat auttaa yhdistyksiä tässä asiassa. Digi aika muuttaa Helin mielestä

järjestöjen kehitystä ja haastaa vanhoja toimintatapoja, mutta luo samalla uusia mahdollisuuksia.

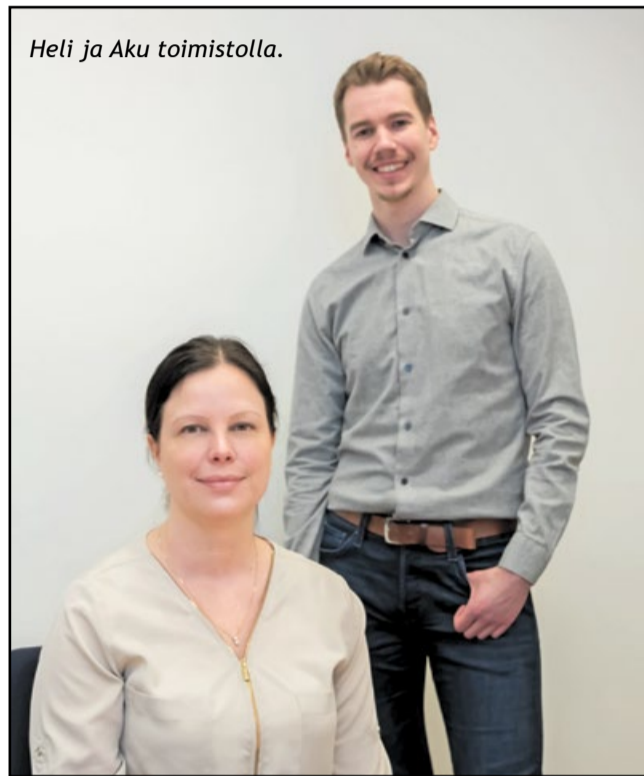
Etätoiminnan kehittäjänä Aku vastaa etätoiminta-alustojen, sosiaalisen median, sekä kotisivujen tuesta ja neuvonnasta yhdistyksille. Hän osallistuu myös etäapahtumien ja -toiminnan ohjaamiseen ja kehittämiseen. Lisäksi hän osallistuu Rohkeasti Seniori-hankkeen etsivän työn kehittämiseen, sekä muihin hankkeen toimintoihin. Hän toivookin järjestön sekä hankkeen jäseniltä rohkeasti yhteydenottoja, jos jokin mietityttää teknologiaan liittyvissä liiton asioissa.

Helin työtehtäviin kuuluu Jäsenrekisteriasioiden koulutus ja neuvonta, liiton taloushallinto, verkkokauppa ja jäsenpal-

velutuotteet, ansiomerkkiasiat sekä yhdistysten neuvonta.

Akun ja Helin yhteystiedot löydät liiton verkkosivuilta tai *Patina*-lehden viimeiseltä sivulta.

Heli ja Aku toimistolla.



VIKING

## Kevät kutsuu merelle!

Viking Linen laivoilla tuuletut nyt turvallisesti, turvatoimemme alkavat jo terminaalissa. Päiväristeilyt vievät Helsingistä Tallinnaan ja Turusta Piknik-risteillään halki kauniin saariston. Kokoustilat ovat ryhmien käytössä ja viikolla ovat voimassa edulliset seniorihinnat.

Upeiden kesäristeilyjemme kohteina on romanttinen **Riika**, viehättävä **Visby** ja merellinen **Maarianhamina**.

Katso jäsenhinnat [vikingline.fi/edut/senioriliitto](http://vikingline.fi/edut/senioriliitto)



Hintansa arvoisin Itämerellä

Varaa [vikingline.fi](http://vikingline.fi)

tai soita 0600 41577 (2,01 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.)

# Kansallinen senioriliitto: Senioreita on kannustettava turvalliseen ulkoiluun myös koronapandemian aikana



**MAAN HALLITUS** on valmistellut ulkona liikkumiseen rajoituksia koronapandemian leviämisen estämiseksi. Tiedotusvälineiden mukaan esillä on ollut jopa ajatus, että vain samassa taloudessa asuvat henkilöt saisivat ulkoilla yhdessä.

Kansallinen senioriliitto muistuttaa, että yksinäisyys on suurta etenkin senioreiden keskuudessa.

Senioriliitto katsoo, että senioreita tulee nyt kannustaa turvalliseen ulkoiluun. Päättäjien ja viranomaisten on tiedotettava ikääntyneille turvallisen liikkumisen tavoista ja muistuttaa liikunnan merkityksestä terveydelle. Ikääntyneiden on pidettävä huolta peruskunnostaan myös pandemian olosuhteissa.

Suomalaisista yksinasuvista noin 445 000 on yli 65-vuotiaita. Yleisintä yksina-

suminen on yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä, joista melkein joka toinen asuu yksin. Jo nyt on tietoa siitä, että korona-aikana senioriväestöstä osa on ahdistunut ja yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet merkittävästi. Liikkumattomuus heikentää yleiskuntoa

Seniorit ovat toimineet koronan aikana erittäin vastuullisesti. He ovat pitäneet tunnollisesti huolen siitä, että he eivät kulje väkijoukoissa, käyttävät maskia ja noudattavat muutenkin turvaohjeita. Korona on etenkin ikääntyneille vaarallinen sairaus, mutta oikein toimien riskit voidaan ulkoillessa minimoida hyvin.

**Kansallinen senioriliitto**  
Hallitus



Tahko Pihkala -seura on haastanut meidät järjestämään ”Kävelykipinä 2021” -tempauksen, joka toivottavasti innoittaa jatkamaan kävelyä koko kesäkauden ajan.

TEKSTI: LEENA JÄÄSKELÄINEN  
KUVA: UNSPLASH

**LIITTOUMME JÄSENISSÄ** on useita senioreita, jotka muistavat kautta aikojen suurimman kuntotapahtuman, Maaottelumarssin Suomen ja Ruotsin välillä. Jotkut teistä jopa kävelivät silloin joko 10 tai 15 kilometriä. 80 vuotta sitten toukokuussa järjestetyssä kävelytapahtumassa Ruotsi päihitettiin selvin numeroin. Suomalaisia oli silloin kävelemässä yli 1,5 miljoonaa. Ruotsalaisten määrä jäi alle miljoonaa.

Se oli aikaa, jolloin talvisota oli takana ja elämä oli muutenkin ankeaa. Valoa ja energiaa tuomaan synnyttiin tämä historiallisesti merkittävä kävelytempaus. Suomalainenhan aina syytyy, jos ruotsalaiset ovat jossain kisassa voitettavissa. Jälleen on ilmassa ankeutta, jonka korona on aiheuttanut. Sitä vastaan Tahko Pihkala -seura on haastanut kaikki järjestöt ja yksityisetkin kansalaiset järjestämään

”Kävelykipinä 2021” -tempauksen. Se voi olla yksittäinen tempaus, joka innoittaa myös jatkamaan kävelyä koko toukokuun tai jopa koko kesäkauden ajan.

Senioriliitto on päättänyt tempaista 6.5.2021. Liitto toivoo, että saamme mahdollisimman monta senioria lähtemään silloin ”ylös, ulos ja lenkille”. Paikallisyhdistykset ja kerhot voisivat tuona päivänä järjestää omia kävelytapahtumiaan. Samalla voi kirjautua ja laskea kilometrit sekä valtakunnallisessa kisassa että huhtikuussa käynnistyvässä kävelykilometrikisassa.

## Valtakunnallinen kalenteri

Olisi toivottavaa, että ilmoittaisitte tapahtumat myös valtakunnalliseen kalenteriin osoitteella [tuomo@jantunen.fi](mailto:tuomo@jantunen.fi). Tapahtu-

masivut ovat avoimena ja täydentyvät joka päivä osoitteessa [www.suomenlatu.fi/kavelykipina](http://www.suomenlatu.fi/kavelykipina). Lisätietoa löytyy näiltä nettisivuilta.

## Kävelykilometrikisa

Senioreita haastetaan myös osallistumaan leikkimieliseen ”kävelykilometrikisaan”, johon toivotaan jokaisen seniorin tallentavan kevään ja kesän aikana suo-

rittamansa kilometrit. Samalla on mahdollisuus osallistua useiden palkintojen arvontaan. Kisaan voi osallistua osana joukkuetta, ja joukkue voi olla esimerkiksi paikallinen kävelykerho, yhdistys tai muu ryhmä. Mikä joukkue saa eniten kilometrejä? Ryhmien ja kaikkien yksilöiden ilmoittautuminen kisaan käynnistyy 26.4., mutta jo sitä ennen kannattaa käydä tutustumassa kisaan osoitteessa [www.kavelykilometrikisa.fi](http://www.kavelykilometrikisa.fi).

”Tavanomaisen kävelylenkin vaatima vaiva supistuu liikkeelle pääsemiseen. Muu jatkuu itsestään.”

- Tahko Pihkala, 1935

# Senioriliiton 50-vuotisjuhlaluentosarja tulevaisuusteemalla on alkanut

Kansallisen senioriliiton juhlaluentosarja alkoi 8.3. pidetyllä Hopeatalouden mahdollisuudet -luennolla. Paikalla Teams Live -luennolla oli lähes 300 kuulijaa.

TEKSTI JA KUVAT: PETRI RYTKÖNEN

**SENIORILIITTO JUHLISTAA** 50-vuotis- taivaltaan juhlaluentosarjalla, jonka ensimmäisellä luennolla oli puhumassa toimitusjohtaja **Piia-Noora Kauppi** Finanssiala ry:stä. Luennolla käsiteltiin hopeatalouden mahdollisuuksia.

Luennolla käytiin läpi monipuolisesti, kuinka seniorisukupolvi on kehittynyt ja tulee kehittymään Suomessa. Elinajandote tulee kasvamaan, senioreiden varallisuus on kasvanut ja eläkkeellä jääminen tapahtuu yhä myöhemmin.

## Globaali näkökulma ja digitaidot

Globaalisti hopeatalous on kasvamassa huomattavasti. EU:ssa se on potentiaalisesti kooltaan vuonna 2025 arviolta jo 5,7–6,4 biljoonaa euroa luoden jopa 88 miljoonaa työpaikkaa Euroopassa (Euroopan komissio 2018).

Luennolla korostettiin myös, että digitaitoja vahvistamalla lisätään arjen sujuvuutta ja edistetään hyvinvointia. Digitaalisten palveluiden käytön osaaminen on yksi tärkeimmistä kansalaistaidoista!

## Tulevat juhlaluennot

Luentosarja jatkuu 8.4., jolloin aiheena on "Seniorit kunnissa" ja puhujana on Kuntaliiton toimitusjohtaja **Minna Karhunen**. 4.5. aiheena on "Liikunta ja sen merkitys terveydelle" ja puhujana on liikuntaneuvos, Tahko Pihkala -seuran puheenjohtaja **Tuomo Jantunen**.

Kutsut luennoille lähetetään jäsenistölle sähköpostitse jäsenviestin yhteydessä. Luennot on tarkoitettu vain senioriliiton paikallisyhdistysten jäsenille.

Luento pidetään Teams Live -tapahtumana, jota voi seurata joko Teams-sovelluksen kautta tai tietokoneen selaimelta (Chrome, Edge, Firefox, Safari). Seuraa-

minen ei edellytä Teams-tunnuksia, kameraa tai mikrofonia. Kysymyksiä voi esittää keskustelupalstan kautta.

Osallistuminen Teams Liveen on anonyymiä, mutta ennakoilmoittautuminen jäsenrekisterin kautta tulee tehdä.



Pia-Noora Kauppi



Anneli Taina



## Senioriliitto juhlii monella tavalla 50-vuotista taivaltaan

Senioriliitto juhlistaa 50-vuotista taivallustaan eri tavoin. Liitto toivoo, että myös yhdistykset ja piirit ottavat osaa juhlintaan omalla tavallaan.

TEKSTI: PIA NYMAN  
KUVU: MIKKO MÄNTYNIEMI

**KANSALLINEN SENIORILIITTO** on perustettu 10.10.1971, liiton perustamiskokous pidettiin Gustavelundissa Tuusulassa. Liiton lisäksi kymmenen paikallisyhdistystä juhlistaa 50-vuotistaivaltaan.

Juhtilan kunniaksi liitto on teettänyt juhlaalagon, jota yhdistykset voivat halutessaan käyttää. Juhlalogot löytyvät senioriliiton tietopankista, ja ne ovat kaikkien yhdistysten käytettävissä.

Yhdistykset voivat myös hakea juhla- mitalin toiminnassa ansioituneille jäsenil-

leen ja yhteistyökumppaneilleen. Mitalia voi hakea vain tänä vuonna. Hakulomake ja ohjeet löytyvät liiton tietopankista.

Maaliskuussa aloitettu juhlaluentosarja jatkuu koko vuoden, kerran kuussa jäsenistölle tarjotaan mielenkiintoinen alustus eri aiheista. Jäsenistölle neuvotellaan uusia, valtakunnallisia jäsenetuja ja niistä tiedotetaan jäsenkirjeissä.

Juhlavuosi huipentuu kutsuvierastilaisuuteen 10.10.2021 Finlandia-talolla. Liiton historiikin 2. osa julkaistaan silloin.

Liitto kehottaa jokaista piiriä ja yhdistystä juhlistamaan omalla tavallaan liiton 50-vuotistaivalta.



Juhlistetaan liiton 50-vuotistaivalta.

# Ota käyttöön senioreiden sähköinen jäsenkortti

Senioriliiton jäsenkortti on saatavilla mobiiliapplikaationa. Mikäli sinulla ei ole älypuhelinta käytössä, niin toisena vaihtoehtona on tulostaa jäsenkortti jäsenrekisteristä.

TEKSTI JA KUVAT: PETRI RYTKÖNEN

## Mikä on applikaatio?

Applikaatio, mobiiliapplikaatio, app tai mobiilisovellus ovat toisilleen sanoina synonyymejä. Applikaatio on niin sanottu pienoisohjelma, jota käytetään esimerkiksi älylaitteissa.

Applikaatiot ladataan usein sovelluskaupasta esimerkiksi Androidissa Google Play -kaupasta tai iPhonessa ja iPadissa App Storesta. Applikaatio voi olla maksullinen tai maksuton.

## Kuinka applikaatiot toimivat?

Applikaatiot toimivat kuin mikä tahansa muu tietokoneohjelma. Esimerkiksi pankkien applikaatioista saa turvallisen yhteyden omaan pankkiinsa ja pankkitietoihinsa, sieltä voi tehdä ostoksia, kuten matkoja (kuten VR tai matkahuolto), tai tutkia uutisia (kuten Yle, HS tai MTV).

Applikaatioita on olemassa lähes kaikkien, mitä voi ajatella, terveystietojen seurannasta, seurannasta aina kirjojen lukemiseen ja valokuvaukseen. Esimerkiksi elokuvien tai tv-kanavien katselu on helpompaa ja käyttäjäystävällisempää siihen tarkoitettun applikaation kautta.

Älylaitteille tehtyjen applikaatioiden kautta on yleensä helpompi käyttää esimerkiksi uutispalveluita kuin älylaitteen selaimen kautta.

## Onko applikaatiot turvallisia käyttää?

Kun applikaation lataa virallisesta sovelluskaupasta, on se varsin turvallinen. Sovelluskaupan ylläpitäjä on tarkastanut sovelluksen. Esimerkiksi verkkopankki-sovellukset ovat suoraan salatusta yhteydessä pankkiin, jolloin yhteys on turvattu kuin selainpohjaisessa verkkopankissa, jonka yhteys on myös turvallinen ja salattu.

## Senioriliiton oma jäsenkorttiapplikaatio

Kansallinen senioriliitto ry:n jäsenkorttiapplikaatio on saatavilla älypuhelimien. Jäsenyyden todistamisen lisäksi seniori-

liiton jäsenyhdistysten henkilöjäsenet voivat muun muassa muokata jäsentietojaan, lukea uutisia liitosta, ilmoittautua tapahtumiin, löytää jäsenyhdistyksensä yhteystietoja sekä nähdä ajankohtaiset jäsenedut.

Mikäli applikaatio ei ole yhteensopiva laitteesi käyttöjärjestelmän kanssa, ilmoittaa sovelluskauppa siitä. Windows Phone -laitteille ei valitettavasti enää kehitetä applikaatioita.

## Applikaation lataaminen ja siihen kirjautuminen

Ensiksi sinun tulee mennä joko Google Play -kauppaan (Android -laitteet) tai App Storeen (Applen älypuhelinlaitteet ja tabletit). Kirjoita hakukenttään sovelluskaupassa "Senioriliitto". Haun jälkeen esille tulevat kaikki ne applikaatiot, jotka liittyvät hakusanaan. Senioriliiton applikaation erotat senioriliiton logosta (kuva 1).

Seuraavaksi paina Asenna tai Hae. Sovelluskauppa voi pyytää vahvistamaan oston tai asennuksen. Senioriliiton sovellus on ilmainen, vaikka asennuksen yhteydessä käytetään ilmaisua ostos. Senioriliiton applikaatio alkaa latautumaan sekä asentumaan laitteelle (kuva 2).

Kun applikaatio on asentunut laitteelle ja olet avannut applikaation, tulee esiin avausnäky (kuva 3). Tämän jälkeen avautuu kirjautumisnäky (kuva 4).

Applikaatioon kirjaututaan käyttämällä sukunimeäsi sekä rekisteriin kirjattua matkapuhelinumeroasi. Syötä sukunimesi (esimerkiksi Testilä) sekä puhelinnumerosi (esimerkiksi 050123123) ja paina "Tilaa kirjautumistunnukset älypuhelimellesi". Puhelinnumero tulee kirjoittaa yhteen ja ilman maatunnusta (+358) eli normaalissa muodossaan.

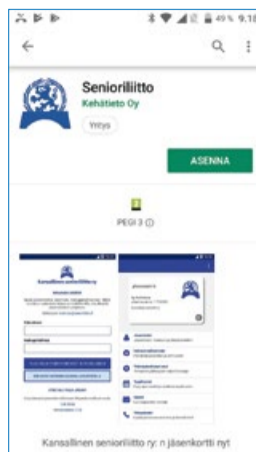
Kun olet saanut kirjautumiskoodin tekstiviestillä, syötä se kohtaan, jossa koodia pyydetään. Tämän jälkeen sinulle avautuu näky, jossa on muun muassa jäsenkorttisi (kuva 5).

Applikaatioon tarvitsee kirjautua vain kerran. Uusi kirjautuminen koodin avulla vaaditaan esimerkiksi silloin, kun vaihdat älypuhelimiasi. Tällöin viimeisin tekstiviestillä saapunut koodi toimii.

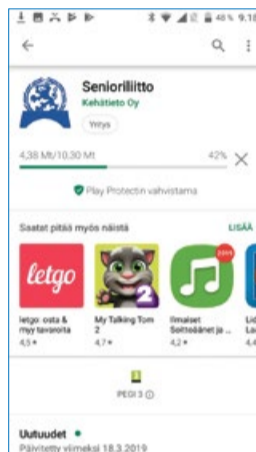
## Applikaation käytön turvallisuus

Jäsenkorttiapplikaation käyttö on turvallista! Muistathan kuitenkin huolehtia, että puhelimesi suojaukset, kuten PIN-koodi, on vaihdettu ja puhelimen pääsykoodi, sormenjälkitunnistus tai kasvojen tunnistus on otettu käyttöön.

Applikaation käytöstä ja latauksista liitto saa tilastotietoa sovelluskauppojen kautta. Muita tietoja, kuten yhteystietojasi tai vastaavia, liitto ei saa.



Kuva 1.



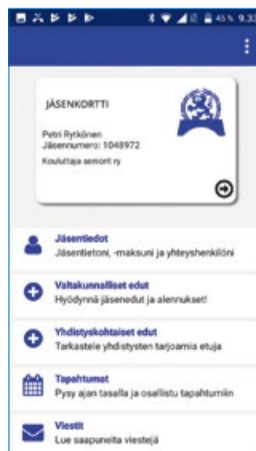
Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.



Kuva 5.

## Juhlavuosi tuo mukanaan uusia jäsenetuja

Tavoitteena on löytää 10 uutta jäsenetua. Etuja esitellään jäsenille sitä mukaa, kun uusi etu saadaan käyttöön.

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN  
KUVA: MIKKO MÄNTYNIEMI

**SENIORILIITON PAIKALLISYHDISTYSTEN** henkilöjäsenille tulee juhluvonna uusia jäsenetuja tarjolle. Tavoitteena on löytää yhteensä 10 uutta jäsenetua, jotka ovat tarjolla vain senioriyhdistysten henkilöjäsenille.

Näitä jäsenetuja esitellään jäsenistölle kuukausittain sitä mukaa, kun uusi etu saadaan käyttöön. Ensimmäisenä tiedon saat sähköpostitse tulevasta senioriliiton jäsenviestistä.

Mikäli et ole saanut senioriliitolta jäsenviestejä alkuvuonna, ole yhteydessä paikallisyhdistyksesi jäsenrekisterivastaavaan tai lataa senioriliiton jäsenkorttiapplikaatio älypuhelimellesi ja tarkasta sähköpostiosoitteesi.

Senioriliiton jäsenenä saat Fustran Seniori-sovelluksen edullisemmin

Fustra on luonut uuden, ikääntyvien liikumista ja hyvinvointia tukevan Seniori-sovelluksen. Fustra-harjoittelu on suomalainen innovaatio, joka on valittu vuoden liikuntatuotteeksi Suomessa 2012. Se on ainoa tutkittu ja standardisoitu tuote, joka tuottaa tuloksia paikkakunnasta ja ohjaajasta riippumatta.

Kotimainen Fustra on harjoittelumuoto, joka kehittää liikkuvuutta sekä vahvistaa erityisesti kehon syviä, asentoa ylläpitäviä lihaksia. Tuloksena on ryhdikäs keho, joka kestää arjen aiheuttamaa yksipuoleista kuormitusta. Turvallisessa menetelmässä käytetään hyväksi luonnollisia liikeratoja, joten se sopii myös varttuneemmille.

Puhelimeen tai tablettiin ladattava sovellus sisältää videoita ikäryhmälle suunnattuja lihas- ja kuntoharjoituksia, vinkejä ravintoon ja harrastuksiin sekä yleistä tietoa hyvinvointiin liittyen.

Koodilla "Senioriliitto" saat -20 % alennuksen määräaikaistilauksista! Alennuskoodin löydät lisäksi senioriliiton jäsenkorttiapplikaatiosta tai vuoden ensimmäisestä jäsenviestistä.

Tee tilaus osoitteessa [www.fustra.fi/kauppa](http://www.fustra.fi/kauppa) tai katso ensin ohjevideot senioriliiton nettisivuilta kohdasta *Jäsenille* -> *Jäsenedut*. Saat yhteyden Fustran asiakaspalveluun sähköpostitse [fustra@fustra.fi](mailto:fustra@fustra.fi).



# Mitä mieltä eläköityvä?

Me suomalaiset olemme tunnetusti hyvin työkeskeisiä. Kun esittelemme itsemme, kerromme, mitä teemme työksemme. Kun jäämme pois työelämästä, suhde itseemme ei enää määrity työn kautta. Joudumme kysymään, kuka minä nyt olen ja mitä ajattelen itsestäni.

TEKSTI: PSL, TM PEKKA JÄRVINEN  
 KUVAT: PEKKA JÄRVISEN KOTIALBUMI  
 JA PIXABAY

**IHMINEN ON** ainoa olento, joka miettii asioiden merkitystä. Jo varhain lapsi tekee vanhemmille miksi-kysymyksiä: miksi taivas on sininen, miksi lumi on valkoista? Murrosikäinen pohtii elämän tarkoitusta rakentaessaan identiteettiään. Työssä kaikki haluavat tehdä tehtäviä, joilla on jokin merkitys, ja saada perustelut työpaikan muutoksille. Jokainen meistä pysähtyy silloin tällöin pohdiskelemaan olemassaolon tarkoitusta.

## Työminän jäädessä taakse

Eläkkeelle siirtyvä joutuu miettimään elämänsä suuntaa ja tarkoitusta. Uudessa elämäntilanteessa ei ole työtä, joka on antanut kymmeniä vuosia elämän merkityksellisen sisällön. Työ on myös ylläpitänyt itsearvostusta, kun on tuntenut tekevänsä jotakin hyödyllistä ja arvokasta. On henkilöitä, jotka ovat omistautuneet

työnteolle niin täysin, että lähimmäiset, harrastukset ja omasta terveydestä huolehtiminen ovat jääneet sivuun.

Oli eläköityvän suhde työntekoon millainen tahansa, hän miettii, mitä on olla ja elää ilman työtä ja työpaikkaa ja monia niihin liittyviä asioita. Entä, jos tunnen itseni täysin tarpeettomaksi? Joudunko yhteiskunnassa paitsioon ja kadotan elämän tarkoituksen? Onko minulla mielessä jotakin kiinnostavaa, joka täyttää työn jättämisen aukon? Mitä, jos päivät vain lipuvat ja turhaidun?

Näitä pohdintoja olen käynyt itseni ja monien ikäisten kanssa. Mietteitäni kuvaa hyvin aiheesta kirjoittamani kirjan nimi *Miten selvitä eläkepäivistä hengissä* (WSOY). Tarkastelen siinä sekä henkilökohtaisesti että myös psykologina ihmisen elämänsä suurinta muutosta ja sen läpikäymistä. Määrittelen itseni nykyään semieläkeläiseksi, joka on työelämän semifinaalissa. Nostan eläkettä, mutta teen edelleen töitä 67-vuotiaana.

## Työelämän ja eläkeajan raja nykyään liukuvampi

Raja työn ja eläköitymisen välillä on muuttunut yhä liukuvammaksi. Monet eläkeläiset jatkavat minun laillani työelämässä kevennetyllä työkuormalla erilaisissa osa-aikatoissa, freelancereina, asiantuntija- tai konsulttitehtävissä, yrittäjinä ja tieteen tai taiteen tekijöinä. Suuri joukko senioreita toimii vapaaehtoisuudessa, järjestöissä, hallituksissa tai työskentelee mentoreina tai business-enkeleinä.

Tutkimukset viittaavat siihen, että ikäihmisillä on mielenkiintoa työntekoon osana eläkkeellä oloa. Kyse on uudesta ilmiöstä, johon ollaan vasta heräämässä. Kiinnostavaa on nähdä, miten velkaantuva ja kestävyysvajeen kanssa kamppaileva Suomi kykenee hyödyntämään senioreiden osaamiseen ja kokemukseen liittyviä voimavaroja yhteiseen hyvään.

Ymmärretäänkö, että eläkeläisten mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan sopivaksi katsomallaan työpanoksella vahvistaa heidän elämänlaatua, terveyttä ja mielekkyyden kokemusta? Toivon näkeväni sen päivän, jolloin ei kummastella 70-vuotiaita työelämässä eikä heiltä jatkuvasti tiedustella poisjääntiä työstä.

## Kolmas ikävaihe - aktiiviset eläkevuodet

Lähes näihin päiviin asti työelämästä lähtö on tapahtunut kuin veitsellä leikaten. Eläköityvät ovat olleet usein huonokuntoisia ja työt fyysisesti kuormittavia, ja siksi on ollut perusteltua päästä pois työ-

elämästä. Tällaisia tilanteita on edelleen, mutta monelta osin asiat ovat muuttuneet.

Elintasomme huiman nousun ansiosta ihmisten elinikä on pidentynyt viimeiset reilut sata vuotta. Mikä olennaista, ihmiset eivät vain elä pidempään, vaan ennen kaikkea heidän terveydentilansa on merkittävästi parantunut. Tämän seurauksena varsinainen hoivaa tarvitseva vanhuus on siirtynyt yhä kauemmaksi.

Näin on syntynyt täysin uusi ajanjakso ihmisen elämänsäkaarelle. Se on nimetty kolmanneksi iäksi, koska se sijoittuu ensimmäisen lapsuus- ja nuoruusvaiheen ja toisen, työelämänsäkaarelle, jälkeiseen aikaan ennen neljättä vanhuusvaihetta. Kyseessä on keskimäärin parikymmentä vuotta kestävä ajanjakso, jolle on leimallista senioreiden hyvä kunto, nuorekkuus ja aktiivisuus. Lisäksi eläkeläiset ovat vauraampia kuin koskaan aiemmin.

## Uuden identiteetin rakentaminen

Me emme ole tajunneet, mitä uusi ja ajallisesti pitkä seniorivaihe tarkoittaa. Käsitys eläkeläisistä on vielä melko perinteinen eikä tiedosteta, että eläköityminen ja vanhuus eivät liity enää toisiinsa. Moni eläkeläinen kaipaa työstä tuttuja haasteita, haluaa hyödyntää osaamistaan järkevästi tarkoitukseen. Voi vain kysyä, millaisen määrän käyttämätöntä energiaa ja mielekkään tekemisen tarpeita harmaantuva Suomi pitää sisällään.

Me suomalaiset olemme tunnetusti hyvin työkeskeisiä. Kun esittelemme itsemme, kerromme, mitä teemme työksem-

me. Kun jäämme pois työelämästä, suhde itseemme ei enää määrity työn kautta. Joudumme kysymään, kuka minä nyt olen ja mitä ajattelen itsestäni.

Eläkeläisidentiteetin rakentaminen vaatii psyykkistä työstämistä. Jonkun itsetunto saattaa olla koetuksella, kun hän miettii, voiko arvostaa itseään työelämän ulkopuolisena kansalaisena. Moni kysyy itseltään lupaa nautiskella joutenolosta. Onko minulla oikeus olla tekemättä mitään? Eikö nyt ole se hetki, jota olen odottanut silloin, kun kiireet, sähköpostitilva ja asiakkaiden ja esimiesten vaatimukset painoivat päälle niin, että lomat eivät riittäneet rasituksesta elpymiseen?

Jos seniorilta jää tyystin näiden kysymysten työstäminen tekemättä, vaarana on, että hän jatkaa tiedostamattaan pakonomaista suorittamista. Hän ei kykene hidastamaan vauhtia vaan pyrkii ylläpitämään syvään juurtunutta identiteettiään ja määrittelee itsensä edelleen tekemisen kautta. Hän potee huonoa omaatuntoa, jos autotalli, komerot ja kaapit ovat siivoamatta tai mökki maalaamatta. Hän tuntee itsensä hyödyttömäksi, jos päivät eivät ole riittävän ohjelmoituja.

### Sidonnaisuuksista vapaa elämänvaihe

Kolmas ikä on ainutlaatuinen vaihe ihmisen elämänpolulla. Lapsuudessa ja nuoruudessa jokainen on hyvin riippuvainen vanhemmistaan. Työikä leimaa työ- ja lastenkasvatusvelvoitteet ja neljättä ikää alentunut toimintakyky ja riippuvuus hoivan antajista.

Näistä poiketen kolmas ikä merkitsee vapautumista monista sidonnaisuuksista ja oman ajankäytön lisääntymistä. Se antaa mahdollisuuden hypätä pois oravanpyörästä ja miettiä, mitä kaikkea sellaista haluaa tehdä tai kokea, mistä on vain uneksinut tai mitä ei ole koskaan osannut edes ajatellakaan.

Eläkkeelle siirtyvä on jonkin aikaa väli-tilassa. Hän ei enää osallistu työelämään, ainakaan täysillä, mutta ei ole vielä sopeutunut uuteen eläkeläisrooliin. Hän muistelee vielä työhön liittyviä asioita ja katselee oudokseen aamuisin kiireisiä työmatkalaisia. Hän ei välttämättä tiedä, mitä haluaa, mihin energiansa suuntaa ja miten päivänsä käyttää. Joku voi olla hyvin levoton ja jopa ahdistunut.

Tärkeää on, että siirtymävaiheessa seniori antaa aikaa itselle kypsyttää asioita. Paras on maltilla odottaa, antaa mielen tasaantua ja kuulostella itseä. Se on normaalia, että mieli on käymistilassa, kun elämän kuviot menevät monilta osin uusiksi.

Tavallista on tuntee myös alakuloa, kun joutuu jättämään hyvät työkaverit ja merkityksellisen elämäntyön taakseen. On hyvä tietää, että samoin kuin kulotuksen jälkeen maa alkaa nousta idulle ja viherittää, niin tekee myös ihmismieli. Vähitellen mieleen nousee ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita, joiden varaan voi rakentaa uutta sisältöä ja tarkoitusta elämään.

### Itsensä näköisen arjen rakentaminen

Eläköityvän kannattaa ensi töikseen tehdä itselleen karkea päivärytmi. Rutiineihin voi sitoa työstä vapautuneita valtaisia energiavirtoja. Arkiset askareet säännöllisine liikuntamuotoineen rauhoittavat ja tasapainottavat mielen, mikä auttaa laittamaan palikoita järjestykseen.

Eläköityvän sosiaaliset suhteet muuttuvat. Parisuhde voi olla koetuksella siinä vaiheessa, kun molemmat osapuolet ovat eläkkeellä. Viikonloppujen ja lomien sijaan pitää totutella elämään päivät pääsytysten yhdessä. Saattaa mennä tovi ennen kuin yhteiselo menee uomiinsa ja löytyy ne asiat, joita halutaan tehdä yhdessä, ja ne, jotka ovat molempien omia juttuja.

Suurimmalle osalle niistä senioreista, jotka ovat isovanhempia, lastenlasten kanssa puuhailu, heidän kasvunsa tukeminen ja vanhempien ruuhkavuosien helpottaminen tuo mielekästä ajankäyttöä ja elämäniloa. Melko monella on myös omat vanhemmat, jotka tarvitsevat ehkä paljonkin seuraa ja apua.

Kolmannen iän monet mahdollisuudet koettelevat seniorin rohkeutta valita oma tiensä. Me nimittäin mietimme valintojamme ja itseämme usein aivan liikaa toisten ihmisten kautta. Seniorikin saattaa mennä tähän ansaan ja muodostaa elämäntapansa tarpeettomasti sen perusteella, millainen on vallitseva käsitys hyvästä eläkeläisroolista. Hän saattaa kokea olevansa epäkelpo kolmasikäinen, jos häntä eivät kiinnosta harrastukset, matkustelu ja erilaiset muodikkaat aktiviteetit. Hän pelkää joutuvansa vilittikettuun, jos ei anna pirteää ja menevää kuvaa itsestään.

Monelle on sopivinta seniorielämää pysyä omalla mukavuusalueella. Eläköityvissä on paljon ihmisiä, jotka viihtyvät erinomaisesti omien arkisten askareiden parissa ilman aikataulutettuja harrastuksia ja sitovia velvoitteita. He haluavat vetäytyä hektisestä ja hälyisestä elämän-

menosta ja nauttivat hiljaisuudesta ja yksinolosta. Minä koen osin kuuluvani tähän joukkoon.

Olen työssäni ja vapaa-ajalla matkustellut aivan riittävästi, ja työni on ollut hyvin sosiaalista. Siksi pidän yhä enemmän paikallaan olosta ja omasta rauhasta. Kun lopetan kaiken työnteon, haluan jatkaa vanhaa tuttua harrastustani, kirjoittamista kammiossani. Se tuottaa minulle suurta tyydytystä ja merkityksen tunnetta.

### Mielekkäiden asioiden tekeminen vain omaksi ilokseen

Paljon on myös niitä senioreita, jotka löytöretkeilijän tavoin lähtevät innolla tutkimaan, mitä kaikkea voivat vielä tehdä, oppia ja kokea. Jollakin saattaa olla eläköityessään lista valmiina niistä vieraista maista, jotka haluaa nähdä, tai harrastuksista, joihin haluaa panostaa.

Eräs seniori totesi, että vasta eläkkeellä hän on tarvinnut kalenteria, että ehtii kaikki suunnitelmansa toteuttaa. On myös heitä, jotka tekevät täydellisen elämänmuutoksen ja muuttavat maaseudun rauhaan tai etelän aurinkoon. Se on kuitenkin hyvä muistaa, että vapauden huumassa ei kannata heti laittaa kaikkea mullin mallin ennen kuin mieli on hieman tasaantunut.

Tunnistan myös tämän puolen itsessäni. Minussa on uteliaisuutta itseäni ja maailmaa kohtaan, vaikka paljolti haluan elää leppoisasti totutuissa kuvioissa. Äskettäin astuin epämukavuusalueelle ja lähdin mielijohteesta jännittyneenä mukaan työväenopiston runonlausuntaryh-

mään. Lähipiiriini oli yllättyneet osallistuessaan valmistelemaamme runomatineaan, jossa esitimme runojen avulla kokemuksia korona-ajan eristäytyneisyydestä. Minä olin ehkä kuitenkin kaikista hämmästynein siitä, mihin olin ryhtynyt.

Toinen harrastus, jonka olen aloittanut eläköitymisen kynnyksellä, on nykyheprean opinnot. Olin nuorena Israelissa kibbutseilla töissä, ja siitä jäi kiinnostus Lähi-idän kulttuureihin ja uskontoihin. Kun poikani kuulivat harrastuksestani, he tuumasivat, mitä mieltä on opiskella kieltä, jota puhuu maailmassa vain muutama miljoona ihmistä. Paljon järkevämpää olisi lukea vaikkapa arabiaa, jota käyttää sadat miljoonat ihmiset. Itse mietin, että eläkeiän hyvä puoli on se, että ei enää tarvitse miettiä kaikkien asioiden hyötyä. Voi tehdä kaikenlaista vähemmän mielekästä vain omaksi ilokseen.

Kolmas ikä kysyy itsetuntoa käyttäen aikaansa tavalla, joka tuntuu itsestä mielekkäältä, välittämättä siitä, miten muut toimivat. Oman näköisten eläkepäivien rakentamista auttaa se, että vanhempien itsetunto-ongelmat yleensä helpottavat ja ihminen vapautuu. Kun lisäksi monet tarpeet vähenevät, seniorin on entistä luontevampaa olla juuri sellainen kuin on.

Parhaimmillaan eläkkeellä voi saada nautintoa puhtaasta läsnäolosta yksin tai ystävien seurassa, luonnossa samoilusta ja elämän monenlaisten ilmiöiden seuraamisesta. Kerrankin voi hidastaa, pysähtyä ja todeta lauluntekijä **Edu Kettusen** sanoin: "Elämä on nyt, eikä joku onnenhetki vuoden päästä."



*Pekka Järvisen kirja Miten selvitä eläkepäivistä hengissä (WSOY) tarkastelee ihmisen elämänkaaren suurinta muutosta ja sen läpikäymistä.*

## Ajatuksia Rohkeasti seniori -kursseilta

# Elämä jatkuu muutoksista huolimatta

Eläkkeelle siirtymiseen liittyy odotusta ja toisaalta haikeutta. Elämisen mielekkyyttä pitää ylläpitää ja kannattaa yrittää muistaa positiivisia puolia asioista.



TEKSTI JA KUVA:  
YRITTÄJÄ, TKT  
RAUNO PÄÄKKÖNEN

**OLEN SAANUT** mahdollisuuden käydä keskustelemassa Rohkeasti seniori -kursseilla Tampereella, Porissa, Seinäjoella ja Joensuussa. Kursseille tulleilla on ollut aito halu saada näkökulmia, lisätä sosi-

aalisuuttaan, saada neuvoja eläkkeelle siirtymiseen, testata omia ajatuksia muiden ajatuksiin sekä tietysti kehittää oman elämän laatua eläkkeellä oltaessa. Valitettavasti koronaepidemia on rajannut joitakin aktiviteetteja viime vuonna, kuten osallistumisia tai ryhmätöitä. Kuitenkin keskustelut ovat olleet viikkaita ja kaikille ajatuksia herättäviä. Seuraavassa muutamia ajatuksia kursseilta.

### Eläkkeelle siirtymisen kokemukset ja eläkeläiset Suomessa

Olen kuljettanut kahta teemaa kursseilla: eläkkeelle siirtymisen kokeminen ja mitä mahdollisuuksia eläkkeelle siirtyminen avaa. Eläkkeelle siirtymiseen liittyy odotusta ja toisaalta haikeutta. Ehkä eniten jättäänsä kaipaamaan työpaikan työyhteisöä, ja oma yhteisö pitää eläkkeellä luoda uudelleen, jos ei sitä vielä ole.

Haasteena on myös oman itsensä kokeminen merkitykselliseksi, kun työ loppuu. Monenlaisia uusia mahdollisuuksia on noussut esiin, kuten oma herruus, eläketurva, vapaus tehdä muita töitä ja päätöksiä, vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyystyö, lasten auttaminen, toimintaa voimien mukaan, unirytmien ja matkustelumahdollisuus.

Suomessa on noin miljoona 65–80-vuotiaasta ihmistä. Moni 65–80-vuotias haluaisi edelleen tehdä työtä, joskaan ei yhtä intensiivisesti kuin aiemmin. Heidän tarveensa ja toimintakykynsä ovat hyvät, ja heidän pitkä työuransa antaa heille valmiuksia toimia monenlaisissa hyödyllisissä tehtävissä.

Toisaalta monet 65–80-vuotiaat tekevät työtä edelleen monin tavoin, mutta työn luokittelu ihmisten mielessä kattaa yleensä vain palkkatyön. Esimerkiksi kodinhoito, siivous, remontit, lastenlastenhoito, yhdistystoiminta, hyväntekeväisyys ja ystäväpalvelut ovat esimerkkejä tärkeistä töistä, joita tekevät usein 65–80-vuotiaat, mutta ilman palkkaa. Ehkä raskaimpia töitä eläkkeellä ovat omaishoitajan työt, joita joidenkin kohdalla osuu.

### Pohdi etukäteen haastavia teemoja

Eläköitymiseen liittyy myös paljon haasteita, kuten asuminen, talous, terveys, ravinto, yksinäisyys, tukipalvelut, lasten murheet ja monia muita asioita, joihin ei ehtinyt keskittyä työssä ollessa.

Toisaalta nykyiset eläkkeelle jäävät ovat paljon paremmassa kunnossa kuin aikaisemmat sukupolvet ja he pystyvät toimimaan edelleen aktiivisesti monilla elämänalueilla. Masennuksen tuntemuksiin auttavat hyvät ystävät, terveyshuolista kannattaa vaihtaa ajatuksia, aistien heikentymisen kanssa pärjää ja aktiviteetteja pitää tehdä voimien mukaan.

Koronapandemia on kohdellut eläkeläisiä ehkäpä muita ryhmiä rankemmin, kun joukossa on riskiryhmiin kuuluneita tai yli 70-vuotiaita, joille sairaus saattaa olla vakava riski. Sen takia olisi hyvä, jos hankkisivimme etäyhteyksiä, kuten älypuhelimia, tietokoneita tai videoneuvottelujärjestelmiä (Meet Now, Zoom, Teams ym.) tietokoneisiimme. Etäneuvottelujärjestelmien käyttö ei ole vaikeaa ja usein lähipiiristä löytyy joku, joka pystyy auttamaan alkuun.

Menetykset ja luopuminen. On hyvä omata kokonaisnäkemys, mutta pienempiä asioita ei kannata sisällään pohtia määräänsä ja kapasiteettiaan enempää. Menetykset ja suru ovat pitkiä prosesseja, joka saattavat kestää kuukausia tai pahimmillaan vuosia. Toipumisprosessin kehittäminen niin, etteivät pohtimiset jää "päälle" määräänsä enempää, on tärkeä asia.

Toipumisprosesseihin liittyy paljon yksilöllisiä piirteitä, jolloin on vaikea koota kaikille sopivia yleispäteviä neuvoja. Toipumisprosessin kannalta olisi hyvä, jos löytyisi kuuntelija keskeneräisille ajatuksille – vaikkapa koira, jos muita ei ole. Tekoälyn kehityksessä kuuntelubotti olisi mielenkiintoinen. Tälläkin hetkellä esimerkiksi Iphone-puhelimissa on SIRI, joka auttaa ja opastaa puheen avulla, mutta sen keskustelu- ja kuuntelukyky on hyvin alkeellinen.

### Rohkeasti kohti eläkeaikaa

Minusta myös eläkkeellä olevilla pitää olla uskoa tulevaisuuteen. Siihen hyviä neuvoja ovat liikkumisen lisääminen, luonnon seuraaminen, säännöllinen elämäntyyli, hyvä ravinto ja ystävyyssuhteet. Elämisen mielekkyyttä pitää ylläpitää ja kannattaa yrittää muistaa myös positiivisia puolia asioista. Siis ei mitään poppakonsteja, vaan iloa arjen pienistä asioista.

Täytyy myös muistaa, että työelämässäkin oli ja on paljon haasteita, jotka ajavat meitä mukavuusalueen ulkopuolelle. Siksi eläkeläisenkin kannattaa lähteä kotoa toisten seuraan tai jos se ei ole mahdollista, kannattaa vaalia ystävyyssuhteita esimerkiksi etäyhteyksien avulla. Kursseilla on myös esitetty hienoja tarinoita omista hyvistä keinoista olla eläkkeellä.

Uskon, että kursseilla olemme onnistuneet tarjoamaan ainakin joitakin näkökulmia eläkkeellä olemiseen. Mitään järjestyttävää uutta oppia emme ole halunneet tuoda, vaan lähinnä näkökulmia ja ajatuksia toistemme tueksi. Ehkä täytyy myös huomata, että kursseille lienevät osallistuneet aktiiviset henkilöt, joilla on kykyä auttaa niitä, jotka kokevat negatiivista yksinäisyyttä, tarvitsevat apua arjen suorittamiseen tai vaikkapa vain keskusteluseuraa. Tällaista apua ei ole koskaan liikaa saatavilla.

Yhtenä kantavana teemana voisi ehkä olla; elämä jatkuu muutoksista huolimatta eikä elämästä jää eläkkeelle.



## Rohkeasti seniori

-hankkeen kurssit  
kevätkaudella 2021

### Rohkeasti eläkkeelle -kurssit

- Oulun piiri: Teams-etäkurssi  
ti-ke 23.–24.3.2021 klo 12:30–15:00
- Pohjanmaa: Teams-etäkurssi  
ti 20.4.2021 klo 12:30–14:45
- Helsinki ja Uusimaa:  
keskustakirjasto Oodin Kuutio-tila,  
ti-ke 25.–26.5.2021 klo 12:30–15:30

### Rohkeasti senioriksi -kurssit

- Lappi: Rovaniemi, Teams-etäkurssi,  
ma 22.3.2021 klo 10:30–14:15
- Pohjois-Savo: Kuopio, Teams-etäkurssi,  
ti 30.3.2021 klo 12:30–16:30
- Keski-Suomi: Jyväskylä,  
Teams-etäkurssi, ke-to 21.–22.4.2021  
klo 12:30–14:45
- Pohjois-Karjala: Joensuu,  
seurakuntakeskuksen Pieni sali,  
ke 28.4.2020 klo 10:00–14:30
- Etelä-Karjala: Lappeenranta,  
Lappeenrannan Tanssiopiston tilat,  
senioritanssinohjaajakurssi,  
ke-to 2.–3.6.2021 klo 08:00–15:30

### Turvallisuus hankkeen kursseilla

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

Kurssiakataulut voivat myös muuttua koronatilanteen tai muun syyn johdosta. Lisätietoa löydät [www.rohkeastiseniori.fi](http://www.rohkeastiseniori.fi)-sivustolta, jonka kautta myös ilmoittaudutaan hankkeen kursseille. Rohkeasti seniori -hankkeen järjestämistä kursseista sekä toiminnasta löydät myös lisätietoa hankkeen Facebook-sivuilta.

# Yksin ei pidä jäädä

Patina-lehti kysyi neljältä Rohkeasti seniori -hankkeen kursseilla puhuneelta aktiiviselta eläkeläiseltä reseptejä onnellisiin eläkepäiviin.”

TEKSTI: RIITTA EKHOLM

**HOKKUSPOKKUSKONSTEJA EI** irronnut, vaan listalla olivat terveellinen ruokavalio, liikunta, kulttuuri, itsensä hemmottelu ja ennen muuta ihmisten kohtaamiset. Metsäpolut, Teams, Zoom, museoiden striimaukset, Yle Areena ja varausten haku kirjastoista ovat korona-ajan kanavat. Keinoina ovat uteliaisuus, itsekunnioitus ja kantti kestää -asenne. Yksin ei pidä jäädä.

## Vapaaehtoistyöstä apu ihmistyhjiöön/yksinäisyyteen

Vapaaehtoistyöllä voi luoda itselleen uuden uran. Itse olen ottamassa encores kolmatta kertaa. 1990-luvun alun lama kaatoi yrityksiä ja ihmisiä. Työt loppuivat myös puusepänteollisuudessamme.

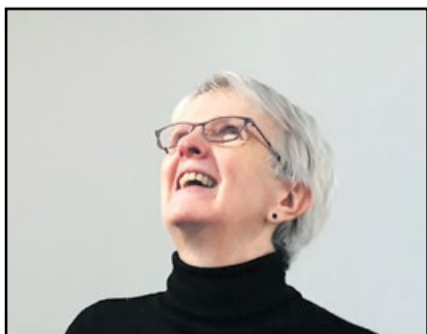
Valmistuttuani sosionomiksi ja työhön-jaajaksi koulutin parikymmentä vuotta Jyväskylän kristillisellä opistolla sururyhmien ohjaajia. Olen kohdannut satoja lasten, itsemurhan tehneiden omaisten, nuorten leskien ja kokonaisten perheiden menettäneiden surua.

Tammikuinen Rohkeasti eläkkeelle -kurssi oli viimeinen koulutuskeikkani, mutta osittaiselle varhennetulle eläkkeelle jäin kuitenkin jo neljä vuotta sitten.

Teamsissa järjestetyssä tilaisuudessa pohdin vanhenemista sosiaalisena, fyysisenä ja psyykkisenä matkana. Laskeva käyrä tarkoittaa silmälasia, kuulolaitteita, rollaattoreita, tekoniveliä ja sydämen ohituksia. Valoisampi näkymä syntyy oppimisesta ja uteliaisuudesta. Tieto ei kuitenkaan tee ketään viisaaksi ilman pohtimista ja myötätuntoa. Kannustin kurssilaisia tutustumaan filosofi **Frank Martelan** ajatuksiin hyvän tekemisestä.

Ihmiset pärjäävät pitkään omillaan, mutta jos arki muuttuu formulaksi, olueksi ja makkaraksi, se on professori **Juho Saaren** mukaan pian ongelma.

**Anne Laimio**



Nyt eläkkeellä aion ryhtyä jonkin yhdistyksen somelähettilääksi, sanoo Anne Laimio.  
 Kuva: Maiju Räsänen

## Teamsista eläkeläisten areena

”Vaikka en ole koskaan ollut rivissä istuja, vaan arkeen on kuulunut vaimon kanssa seniorikuoroa, tanssia ja matkustamista, varauduin eläkkeelle jäämiseen tietoisesti. Äkkipysähdyksen Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun osastonjohtajan virasta vältin olemalla ensin viitisen vuotta osa-aikaeläkkeellä ja vuonna 2012 jättäydin pois työelämästä.

Moni on kokenut olonsa tyhjäksi ja hakeutunut huonoille raiteille. Viime joulukuuisella Rohkeasti seniori -kursilla ja nyt maaliskuussa Rohkeasti eläkkeelle -kursilla olen kertonut vapaaehtoisuuden tuomasta elämän sisällöstä tarvehierarkian näkökulmasta.

Vasta kun perustarpeet on tyydytetty, voi syntyä motivaatio, palo ja sitoutuminen oman osaamisensa jakamiseen. Kansalliseen senioriliittoon solahdin pian eläkkeelle jäätyäni täällä Kuopiossa.

Hyvää oloa ja itsensä toteuttamista kannattaa hakea harrastuksista sekä etsimällä itselle sopiva tapa auttaa. Palkka ei aina tarkoita rahaa, vaan viimeisellä rivillä voi olla hyvä palaute tai mielihyvä.

Ikäihmisten kuumin koulutustarve on digitaidoissa, joiden esteenä ovat asenteet. Pysin päivittäin ajamaan tuttavien sisään Teamsin käytössä. Korona-aikana ryhmätapaamiset ovat iso lohtu.

**Raimo Hätinä**



Erialaisten yhdistysten lisäksi myös liikunta-, keskustelu-, muisti-, ja kirjallisuuserhot ovat oivia paikkoja kohdata ihmisiä, sanoo Raimo Hätinä. Kuva: Eila Kuismanen

## Auttaminen takaisin antajana

”Nyt on menossa 13. vuosi eläkkeellä enkä hetkeäkään ole katunut ajankohtaa vapaalle siirtymiselle enkä aikanaan suunnanmuutosta opinnoissa toimittajasta opettajaksi.

Kolmekymmentä vuotta luokanopettajana vei 110 prosenttia energiasta, mutta täytti kiittolisuusvarasto samalla mitalla. Integroidussa opetuksessa ilman riittäviä tukitoimia, voimavaroja imivät hyvän itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen opettaminen, eivät itse oppitunnit.

Eläkkeen alkumetreillä ahnehdin kielikursseja, liikuntaa ja kulttuuria kaksin käsin. Pisteenä iin päälle pääsin matkustamaan. Molemmat lapseni asuvat Iso-Britanniassa.

Ehdin tehdä ongelmanuorten kanssa töitä Turvatalossa Tampereella vuoden verran, kunnes minut pyydettiin Kansallisiin senioreihin. Tämä vei mennessään täysin.

Hain itse apua avioeron sekä rintasyöpään sairastumiseni jälkeen ja koulutauduin yhdysvaltalaisen kasvatustieteen tohtori **Bruce Fisherin** eroseminaarin vetäjäksi sekä syöpäsairauden vertaistukihenkilöksi.

Omista kokemuksistani olen puhunut sekä Rohkeasti eläkkeelle - ja Rohkeasti seniori -kursseilla vapaaehtoistyöstä. Se antaa myös takaisin.

**Marja Kujansuu**



Ei saa jäädä telkkarin ääreen, se masentaa, sanoo Marja Kujansuu. Kuva: Selfie/Itse otettu kuva puhelimella

## Striimaukset kulttuurijanon sammuttajina

Kun jäin kymmenen vuotta sitten eläkkeelle hektisten ministeri- ja politiikka-vuosien jälkeen, nautin uuden elämäntapa-teen vapausasteista: Oli aikaa perheelle ja ystäville. Sain enemmän aikaa lukemiselle ja kulttuuriharrastuksille.

Silti tekemistä riitti, koska olin mukana sosiaali-, terveys- sekä kulttuurialalla erilaisissa luottamustehtävissä, kuten Turun kaupunginteatterin hallituksessa, taide-neuvoston jäsenenä ja edelleen toimin Suomen teatterit ry:n hallituksen puheenjohtajana.

Kolme vuotta sitten raivasin urakalla tilaa kalenterista, kun sain pitkään kaipaamani lastenlapsen. Mummina olen iso iloinen asia.

Rohkeasti seniori -kursilla korostin aktiivista hakeutumista yhteisöihin, kuten Kansallisen senioriliiton toimintaan ja eri järjestöihin. Myös kirjastot, Yle Areena ja taidemuseot ja -galleriat ovat ammennettavia aarrearkkuja.

Pandemia on sulkenut pääsyn kulttuuririentoihin ja tilalle ovat tulleet striimaukset. Ystävien kanssa on hölmöillä opeteltu Teamsin käyttöä ja on ollut hirtittävää hauskaa.

Onnellisen eläkkeellä on resepti koostuu terveellisistä elämäntavoista, itsensä hemmottelusta ja hengenravinnosta.

**Maija Perho**



Jos työyhteisö on ikään kuin ollut perhe, eläkkeelle jääminen saattaa olla kova paikka, suurimpia kriisejä läheisen kuoleman ja avioeron jälkeen, sanoo Maija Perho. Kuva: Kari Martiala



KUVA: PIXABAY

# Hankkeen etsivää työtä verkossa

**Rohkeasti seniori -hankkeen tekemä etsivä työ tarkoittaa hiljattain eläkkeelle jääneiden tai eläköitymistä suunnittelevien tavoittamista.**

TEKSTI JA KAAVIO: HENRI KONTKIN  
 KUVAT: SENIORILIITON FACEBOOK JA PIXABAY

**KUN OLOSUHTEET** ovat poikkeukselliset, on löydettävä uusia keinoja tavoittaa ihmisryhmiä heidän kodeistaan käsin. Tärkeää olisi saada kontaktia etenkin niihin ihmisiin, jotka kokevat nykyisen elämäntilanteensa hankalana tai kaipaavat tukea arkeensa. Poikkeusolojen jatkuessa ihmisten tavoittaminen ja tukea kaipaavien kohtaaminen ovat siirtyneet internetin eri palveluihin, joita yhä useampi yli 60-vuotiaskin käyttää.

Rohkeasti seniori -hankkeen tekemä etsivä työ tarkoittaa hiljattain eläkkeelle jääneiden tai eläköitymistä suunnittelevien tavoittamista. Hanke pyrkii löytämään henkilöitä, jotka kaipaavat neuvoja ja tukea eläkepolkunsu rakentamiseen. He saattavat kokea eläkeikansa vieraana tai kenties ahdistavaltakin asialta.

Kun kohderyhmämme kuuluva henkilö tavoitetaan esimerkiksi messuilla, torilla tai muussa kaikille avoimessa yleisötahtumassa, hän näkee ohikulkiessaan hankkeemme logolla ja tunnuskauseella ("Tule mukaan – Älä jää yksin") varustettuja materiaaleja. Matkaan voi tarttua vielä hankkeen oma esite, jossa kerrotaan muun muassa järjestämistämme kurseista ja tavoitteistamme.

Jos tämän kaltaisia matalan kynnyksen tapahtumia ja tilaisuuksia ei ole, ihmisiä ei kasvokkain juuri voida tavoittaa. Kun korona-aika ja sen tuomat poikkeusolosuhteet ovat nyt jatkuneet vuoden päivät, on hanke siirtänyt etsivää työtään verkkoon – samalla tavalla kuin Rohkeasti eläkkeelle - ja senioriksi -kurssit ovat siirtyneet etätoteutuksella järjestettäväksi Teams-kurssiksi.

Tilanne ei ole hankkeelle täysin uusi, sillä esimerkiksi hankkeen Facebook-sivut ovat olleet jo hankkeemme alusta alkaen aktiiviset. Hanke tuottaa verkkoon viikoittain ajankohtaista sisältöä ja kohderyhmää hyödyttävää tietoa. Säännöllisellä ja aktiivisella julkaisujen päivittämisellä tavoitetaan ja tuetaan eläkkeelle jääneitä, jos he näkevät esimerkiksi hankkeen markkinoidun julkaisun uutisvirrassaan ja klikkaavat siitä itsensä hankkeen sivuille lisätietoja varten.

## Entistä useampi tavoitetaan netissä

Rohkeasti seniori -hankkeen verkossa tekemä etsivä työ ei ole ainoaa laatuaan. Myös monet muut ihmisiä tavoittavat jär-



*Kysyimme viime kevään Rohkeasti eläkkeelle - ja senioriksi -kurssien osallistujilta, olivatko he poikkeusajasta huolimatta lähteneet mukaan johonkin aktiiviseen toimintaan eläkeikanaan kurssimme jälkeen. Koronatilanne vaikutti merkittävästi vastauksiin, sillä monien vapaa-ajan aktiviteettien ja harrastusten toiminta on ollut hiljaisempaa korona-aikana.*

jestöt ja toimijat ovat etsineet keinoja tavoittaa ihmisiä netissä – jo ennen korona-aikaakin. Etenkin nuorison parissa tehtävää etsivää työtä on kohdistettu verkkoon jo vuosien ajan.

Parhaiten ihmisiä tavoittaa luonnollisesti siellä, missä he viettävät aikaansa. Pelkästään ihmisten tavoittaminen ei kuitenkaan internetissä riitä, vaan lisäksi on tarjottava juuri heitä kiinnostavaa sisältöä. Tähän sisältyykin etsivän työn haaste: kuinka saada sitoutettua tavoitetut henkilöt esimerkiksi lukemaan lisää tai seuraamaan tuleviakin julkaisuja? Avain onnistumiseen löytyy laadukkaasta sisällöstä.

## Millaisella sisällöllä tavoitetaan parhaiten?

Kun etsivällä työllä pyritään tavoittamaan monipuolisesti ihmisiä, on myös lukuisia keinoja tavoittaa heitä. Lähestymme ihmisiä Facebookissa sekä pyrimme tavoittamaan heitä uutisvirtansa kautta. Monille esimerkiksi lehdessä tai Facebookissa nähty julkaisu on ensimmäinen kosketus hankkeeseemme sekä sen teemoihin. Se toimii siis samalla tavalla kuin esite, jonka kautta henkilö tutustuu Rohkeasti seniori -teemaan sekä tulee mahdollisesti kurssillemme osallistujaksi.

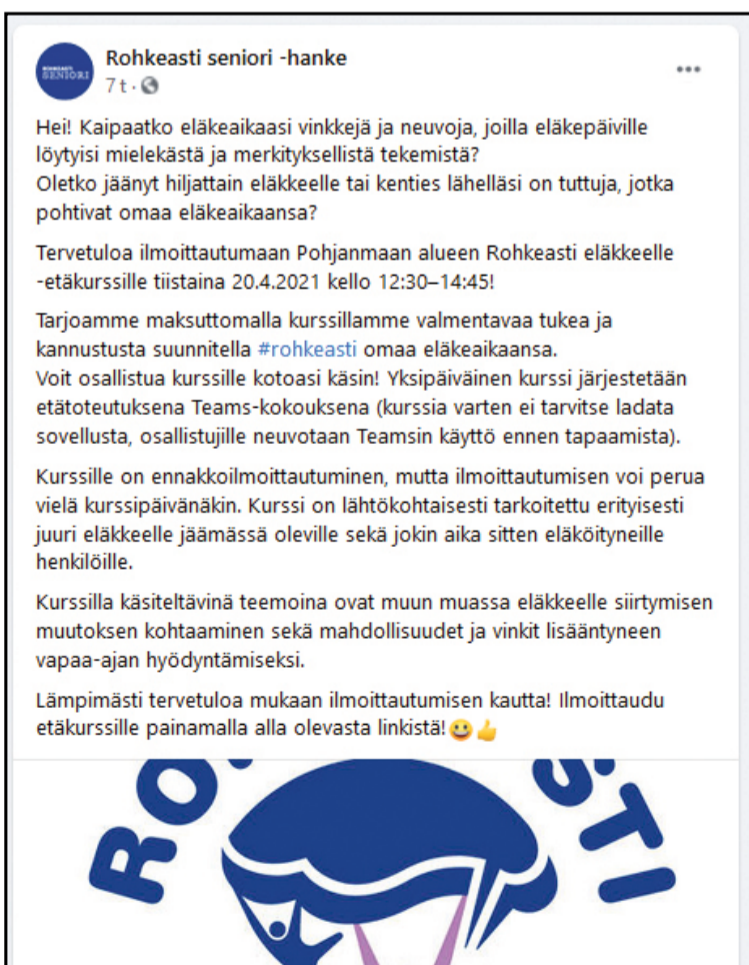
Toisin kuin esite, netissä jaettava materiaali voi vaihdella ja olla paljon moninaisempaa. Esimerkiksi hankkeen *Patina*-lehteen tuottamat artikkelit ovat olleet suosittuja julkaisuja, jotka ovat levinneet laajalle. Muun muassa Patinan vuoden 2020 viimeisessä numerossa olleet rakkaus- ja parisuhdeteemaiset artikkelit keräsivät yli 4 000 tykkäystä. Jos artikkeli, kuva tai vaikkapa video kiinnostaa sosiaalista mediaa selailevaa henkilöä, hän suuremmalla todennäköisyydellä päätyy klikkaamaan sitä ja lukemaan lisää. Samalla tavalla messuilla tai toritapahtumassa on mahdollista houkutella ohikulki-joita erinäisin markkinakeinoin.

Ihmisiä voidaan tavoittaa myös esimerkiksi lyhyen videon kautta. Hankkeen maaliskuun alussa julkaistua etsivän työn videota, jossa esiintyy keulahahmomme **Jorma Uotinen**, on katsonut yli 25 000 ihmistä Facebookissa.

## Rohkaisevat kokemukset kannustavat jatkamaan

Kuten saamassamme kurssipalautteissa ovat osallistujat todenneet, etäpaamiset eivät täysin korvaa yhteisessä tilassa jaettuina kokemuksina ja tunteina. Olemme kuitenkin saaneet paljon kiitosta kurssilaisilta siitä, että järjestämme edes etäpaamisella toteutetun kurssin, jossa omaa eläkkeelle siirtymistään voi käydä yhdessä läpi asiantuntijapuhujien ja vertaistuellisen yhteisön kanssa.

Rohkeasti seniori -hanke jatkaa etsivän työn tekemistä ja ihmisten tavoittamista verkossa rokotusten edetessäkin. Samoin päivitysten kommentointi, kokemusten jakaminen ja vertaistuellinen yhteisö ovat mahdollisia verkossa – kenties matalammalla kynnykselläkin kuin paikan päällä keskustellen. Näin voimme tavoittaa kasvokkain kohtaamisen ohella myös niitä henkilöitä, jotka eivät yleisötahtumiin tule paikalle. Facebook-sivumme ja verkkosivumme ovat tavoitettavissa ympäri vuorokauden, eli tietoa voi saada sieltä missä ja milloin tahansa.



Rohkeasti seniori -hankkeen Facebook-sivuilla on paljon tietoa eri kurseista.



## Kokemuksia hankkeen etäkursseista ja loppukevään ohjelma

TEKSTI JA KUVA: TIMO VUORI

**ROHKEASTI SENIORI** -hankkeen kevätkauden kaikki kurssit on jouduttu toteuttamaan etänä ainakin maaliskuun loppuun asti. Kokemukset etäkurssien toteuttamisesta ovat olleet pääsääntöisesti positiivisia ja osallistujat ovat voineet osallistua poikkeusoloissa kursseille turvallisesti kotoaan.

### Toteutuneet etäkurssit

Pääsiäiseen mennessä hanke on toteuttanut yhteistyössä piirien vapaaehtoisten kanssa 12 kurssia, joista seitsemän on ollut Rohkeasti eläkkeelle - ja viisi Rohkeasti senioriksi -kurssia. Hankkeen kurssien osallistujamäärä on ollut kurssista riippuen 14–30 henkilöä.

Erityisesti Facebook-ilmoitusten ansiosta hanke tavoitti jo syksyn 2020 aikana ja nyt talven 2021 aikana aikaisempaa paremmin vastikään eläkkeelle siirtyneitä ja heitä, jotka ovat kuluvan vuoden aikana jäämässä eläkkeelle.

Useimmat kursseille ilmoittautuneista ovatkin kertoneet löytäneensä kurssille juuri Facebookissa näkemänsä ilmoituksen kautta.

### Loppukevään ohjelma

Hankkeen kurssit jatkuvat pääsiäistauon jälkeen viikolla 16, jolloin järjestetään Pohjanmaan ja Keski-Suomen kurssit. Viikolla 17 ohjelmassa on Savo-Karjalan piirissä toteutettava Joensuun kurssi.

Mikäli koronatilanne sallii, toukokuussa järjestetään helmikuussa pidettyjen Varsinais-Suomen, Etelä-Savon ja Hämeen piirien Rohkeasti eläkkeelle -etäkurssien lähipäiviä. Tuolloin aikaisemmin talven ja kevään aikana etäyhteydellä tavanneet kurssilaiset voisivat tavata toisensa paikan päällä.

Toukokuulle on varattu myös ajankohta Helsingin ja Uudenmaan piirin yhteiselle, kevätkauden toiselle alueen Rohkeasti eläkkeelle -kurssille.

Etelä-Karjalan maaliskuulle suunniteltu Rohkeasti senioriksi senioritanssiohjajakurssi jouduttiin siirtämään kesäkuun alkuun, jolloin se suunnitelmien mukaan järjestettäisiin Lappeenrannassa.

### Teams-sovellus on monelle ennestään tuttu

Hankkeen kursseille osallistuneet ovat oman kertomansa mukaan tuoreita eläkeläisiä. Useimmat ovat olleet työelämässä vielä vii-

meksi kuluneen 12 kuukauden aikana tai ovat vasta pian jäämässä eläkkeelle.

Kurssien esittelykierrosten perusteella monia kurssilaisia yhdistääkin kokemus viimeisen työvuoden etätyöskentelystä. Se on kollektiivinen kokemus, joka erottaa korona-aikana eläkkeelle jääneet aikaisemmista ikäluokista.

Etätyökokemuksen ansiosta useimmille kurssilaisille Teams ja Zoom ovat etäajan sovelluksina tulleet tutuiksi. On heitäkin, jotka ovat kertoneet osallistuneensa ensimmäistä kertaa etä tapahtumaan, ja heitä varten neuvoimme ennen kurssia Teamsin käyttöä senioriliiton viestinnän asiantuntija Petri Rytkösen tekemän opastusvideon avulla. Rohkeasti seniori -hankkeen etäkurssi saattaa parhassa tapauksessa avata jollekin uuden etä tapahtumien maailman mielenkiintoisine kokemuksineen.

### Etätoteutus tarjoaa uusia mahdollisuuksia

Jokainen hankkeen kurssi on aina omanlaisensa. Vaikka lähitapaamisenakin toteutettavan kurssin ohjelma olisi täsmälleen sama, kurssilaisten oma aktiivisuus ja yhteisten kokemusten jakaminen vaikuttavat siihen, mitkä teemat herättävät enemmän keskustelua.

Etätoteutus tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja osallistua ja jakaa kokemuksia kurssilla. Osa kurssilaisista on kokenut luontevaksi pitää puheenvuoroja kamera päällä tai ilman, toiset taas kommentoivat mieluummin chatin eli kommenttikentän kautta.

Chat tarjoaa kanavan kertoa henkilökohtaisista kokemuksista niille ihmisille, jotka eivät koe niin luontevaksi kertoa tuntemuksistaan yhteisessä tilassa. Kommentoinnin kautta voi jakaa hyvinkin henkilökohtaisia tuntemuksia, koska roomalaista sananlaskua mukailen ”kirje ei punastu”.

Kurssilaisilta saadun palautteen perusteella kiitosta saa muun muassa se, että korona-ajasta huolimatta kurssi ylipäätään järjestetään – vaikkakin sitten Teamsissa. Eläkkeelle jäävien tärkeä elämäntilannehuomioidaan kurssilla ja kurssimme myötä heille tarjoutuu mahdollisuus jakaa ajatuksia ja kokemuksiaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Luonnollisesti lähitapaamista toivotaan, mutta vallitsevissa olosuhteissa etäkurssi tuo ihmisten elämään työkaluja muutoksen kohtaamiseen ja siihen sopeutumiseen.

## Viikkoa 36 vietetään matalan kynnyksen viikkona

Koronatilanteen helpottuessa Rohkeasti seniori -hanke viettää matalan kynnyksen viikkoa syyskuussa viikolla 36 (6.-12.9.2021).

TEKSTI: TIMO VUORI JA HENRI KONTKIN  
KUVA: TIMO VUORI

### Millaisia matalan kynnyksen tapahtumat ovat?

Matalan kynnyksen tapahtumat ovat nimensä mukaisesti tilaisuuksia, joihin on helppo osallistua. Tapahtumat ovat osallistujille lähtökohtaisesti maksuttomia (tai kohtuullinen osallistumismaksu esimerkiksi messuilla).

Rohkeasti seniori -hankkeen matalan kynnyksen tapahtumiin pyritään houkuttelemaan ja niissä kohtamaan erityisesti hankkeen kohderyhmään kuuluvia 60–70-vuotiaita, joille eläkkeelle siirtyminen on ajan-kohtaista.

Koronasta huolimatta viime vuoden aikana toteutettiin 28 tällaista matalan kynnyksen tapahtumaa, joissa kohdattiin lähemmäs 3 200 ihmistä. Suurin osa tapahtumista toteutettiin alkuvuoden 2020 aikana.

Koronan vuoksi matalan kynnyksen toiminta on ollut hyvin vähäistä koko alkuvuoden 2021 ajan.

### Matalan kynnyksen viikko 36 - Ota kaveri mukaan!

Koronarokotusten edetessä voidaan toivottavasti loppukesän aikana siirtyä useampi askel lähemmäs normaaleja aikoja. Mikäli olosuhteet sallivat, viikolla 36 vietetään Rohkeasti seniori -matalan kynnyksen teemaviikkoa.

Rohkeasti seniori -hankkeen matalan kynnyksen viikkoa vietetään teemalla ”Ota kaveri mukaan!”. Hanke kannustaa piirejä ja yhdistyksiä toteuttamaan helposti saavutettavia, kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia kaikkialla Suomessa.

Tapahtumia voivat olla esimerkiksi yhdistysten viikoittaiset/kuukausittaiset tapahtumat, joihin tavallisestikin osallistuvat ottavat mukaan hankkeen kohderyhmään kuuluvia ihmisiä. Matalan kynnyksen tapahtuma voi olla myös esimerkiksi ulkoilutapahtuma sauvakävelyn merkeissä, kokoontuminen leirinuotiolle, toritapahtuma tai osallistuminen messuille, joissa tavoitetaan seniori-ikäisiä.

Oman ohjelman lisäksi tapahtumissa esitellään Rohkeasti seniori -hanketta. Syksyn kurssit käynnistyvät heti syyskuussa, joten viikko 36 on erinomainen ajankohta.

Nyt on hyvä hetki suunnitella tapahtumaa matalan kynnyksen viikolle. Hanke pyytää olemaan ajoissa yhteydessä hankkeen työntekijöihin suunnitelmien tiimoilta, jolloin yhdessä voimme selvittää, miten hanke voi tukea matalan kynnyksen tapahtuman toteutusta.

Tilanteen salliessa hanke toivoo piirien ja yhdistysten toteuttavan matalan kynnyksen tapahtumia jo aikaisemminkin. Näin voimme kohdata yhä useampia ihmisiä ja tuoda heille merkityksellistä yhdessäoloa ja aktiivista toimintaa hankkeemme kautta.



Pirkanmaan seniorit järjestivät matalan kynnyksen tapahtumana joulunajan avaustapahtuman Lempäälän Ideaparkissa 16.11.2019. Kuvassa vasemmalta Pirkanmaan piirin Rohkeasti seniori -yhteyshenkilö Pekka Ketonen, professori Jorma Uotinen, Puheenjohtaja Anneli Taina ja piirin puheenjohtaja Rainer Hirvonen.



Mikkelin Rohkeasti eläkkeelle -kurssi järjestettiin etänä 23.-24.2. Rohkeasti eläkkeelle Mikkelissä 23.2.2021.

# Ikäihminen digiviidakossa

Tietotekniikka on monelle meistä asioiden hoitoa helpottava ja nopeuttava apuväline. Ikääntyneelle ja vain jossain määrin digiasioista perillä olevalle asioiden toimittaminen voi olla yhtä tuskaa ja jopa mahdotonta. Kohdalleni sattuneessa tapauksessa näkyy erittäin hyvin, miten paljon digitaitoja nykyisin tarvitaan. Alleviivaukset tarkoittavat jonkin asian tekemistä tietokoneella, tabletilla tai kännykällä.

TEKSTI: JUHANI JUVONEN  
YLITORNION SENIORIT RY



**MITÄ TAHANSA** nykyisin ihmiselle tarjotaankaan, niin asiasta kerrotaan vain lähinnä iskevästi kirjoitettu otsikko tai muutamalla sanalla lyhyesti ja lopuksi on maininta: "Katso lisätiedot netistä osoitteesta [www.sita.tata.net](http://www.sita.tata.net)." Miten henkilö, jolla on vajavaiset taidot digiasioissa, selviää tämän päivän Suomessa? Tässä jutussa kuvailen tapahtumaa, jossa jouduin alusta lähtien käyttämään nettiä. Muulla tavalla tuskin asioita saisi edes selvitettyksi.

## Varausvahvistus sähköpostilla

Tarkoituksena oli lähteä koko perheellä reissuun viettämään vaimoni 80-vuotispäivää. Kohteeksi valikoitui Lissabon, ja matka piti toteuttaa viime vuoden huhtikuun lopulla. Jo matkakohteen valinta vaati sähköposti-, tekstari- ja kännykkärumbaa, sillä yksi asui Helsingissä, toinen Kaliforniassa ja minä ja vaimoni Lapissa. Ja sitten vaan matkaa tilaamaan...

Itse asiassa tehtäväkseni jäi vain lentojen varaaminen, sillä Amerikassa asuva lupasi hoitaa majoittumisen Airbnb:tä käyttäen sekä oman lentonsa. Tässä vaiheessa piti taas avata netti ja ryhtyä vertailemaan lentohintoja. Muutamien perheenjäsenten välisten yhteydenottojen

jälkeen päädyin varaamaan lennot tunnetun matkatoimiston kautta. Varaamisen jälkeen liput piti maksaa. Se onnistui siinä varauksen yhteydessä luottokorttimaksuna. Tämä tapahtui tammikuun alussa.

Kohta tulikin matkatoimistolta sähköpostissa varausvahvistus, jossa oli tiedot lennoista. Kaikki oli OK, ei tarvinnut puhelimella varmistaa matkaa. Majoituksesta keskusteltiin vielä tekstareilla ja siinäkin päästiin yhteisymmärrykseen. Koko perhe oli tyytyväinen, kun asia oli saatu kuntoon.

## Juhlat etänä perhepiirissä

Mutta sitten alkoi tapahtua. Tuli yksittäisiä uutisia viruksesta, joka leviää Kiinassa, ja kohta sitä löytyi Euroopastakin. Kehitys oli nopeaa, koronavirus levisi, matkustusrajoituksia annettiin, lentoyhtiöt peruuttivat lentoja, ja maailma tuntui seisahtuvan.

Maaliskuun loppupuolella matkatoimisto lähetti sähköpostia. Lentoyhtiö oli peruuttanut Helsinki-Lissabon-lennot, ja sähköpostissa kerrottiin, että yhtiö hyvittää peruuntuneet lennot lentopisteinä. Pisteet olisivat voimassa vuoden eteenpäin peruuntuneesta varauksesta lähtien. Ne olisi mahdollista käyttää uusien lentojen maksamiseen.

No, tässä vaiheessa tyydyimme tilanteeseen ja päätimme jättää juhlat vain meidän kahden juhlistavaksi. Nehän toteutuivatkin sitten perhepiirissä etänä, kuten tuhansilla muillakin. Siihenkin tarvittiin taas uusia taitoja netistä.

Matkatoimisto ilmoitteli, että meidän ei tarvitse tässä vaiheessa tehdä mitään, vaan voimme jäädä odottelemaan tilanteen kehittymistä.

## Hyvityspyyntö puhelimitse

Toukokuun puolessavälissä matkatoimisto taas ilmoitteli tarkennuksia ja lisätietoja lentopisteistä ja lupasi tiedottaa jatkossa, mikäli tulisi uusia tietoja. Jäimme odottelemaan ja suunnittelimme kesäviikkoa.

Kesäkuu meni ja heinäkuun oli jo lopullaan, eikä mitään kuulunut. Me aloimme miettiä, onko vuodenkaan sisällä mahdollista käyttää näitä pisteitä. Kun samalla levisi uutisia lentoyhtiöiden kursseista, päätimme yrittää saada korvausta maksamistamme lennoista.

Yritin soittaa matkatoimistoon. Tiesin, että sinne soittelee satoja muitakin. Olin jonossa parisen tuntia kuunnellen tylsää jonotusmusiikkia ja välillä nauhoitettua tiedotetta soittoruuhkasta. Sitten puhelu katkesi. Yritin vielä toisena päivänä samalla tuloksella. Sitten keksimme soittaa matkatoimiston englanninkieliseen palvelunumeroon. Tyttäreemme oli lomalla täällä kotona, ja hän soitti parhaiten kielletä taitavana. Numerosta vastattiin alle minuutissa, ja saimme jätetyksi hyvityspyynnön. Seuraavana päivänä tuli sähköposti, jossa ilmoitettiin, että matkatoimisto oli lähettänyt hyvityspyynnön lentoyhtiölle. Taas jäätin odottelemaan.

## Viiveestä ilmoittava sähköposti

Kuukaudet kuluivat, ja asia hieman unohduksiinkin. Lopulta saimme tämän vuoden tammikuun alkupäivinä soitettua uudelleen matkatoimiston englanninkieliseen palvelunumeroon. Tytär oli taas asialla. Hän kertoi, että vastaaja puhui englantia filippiiniläiskorostuksella ja aina välissä kuului kukon kiekumista taustalta!

Muutaman päivän kuluttua saimme seuraavan sisältöisen sähköpostin:

*Pahoittelemme lentohyvityksissä tapahtunutta viivettä. Yleisen käytännön mukaisesti lentoyhtiöiden hyvitysaikataulu on maksimissaan 2-12 viikkoa ja tämän tiedon varassa olemme eläneet. Vallitsevan tilanteen vuoksi joillain lentoyhtiöillä on ollut huomattavia vaikeuksia pysyä hyvitysaikatauluissaan. Olemme välittäneet hyvityspyynnönne lentoyhtiölle 29.7.2020 koskien erikseen sekä meno- että paluulentoanne. Ymmärrettävistä syistä voitte kokea hyvitysaikataulun kohtuuttomaksi, mutta hyvityksen tullessa suoraan lentoyhtiöltä emme valitettavasti voi nopeuttaa prosessia. Voitte halutessanne ottaa yhteyttä myös luottokuntaan kysyäkseen hyvityksiä virheellisestä veloituksesta. Kiitämme kärsivällisyydestänne, sekä mukavaa alkanutta vuotta!*

Tässä vaiheessa olimme jo lopullisesti kyllästyneet odotteluun.

## Hakusanan keksiminen vaikeaa

Päätimme hakea apua kuluttajaneuvonnasta. Taas etsimään netistä tietoa. Kuluttajaneuvonnan sivuilta löytyi reklamaatioapuri, jonka kautta lähetin tiedot tapauksesta kuluttajaneuvontaan. Jo seuraavana päivänä sain vastauksen, jossa neuvottiin ottamaan yhteyttä luottokorttiyhtiöön, koska lennot oli maksettu luottokortilla.

Siispä taas nettiin omaan pankkiin. Yritin etsiä pankin palveluista tietoa luottokorttimaksun takaisin saamisesta. Ei löytynyt. Kokeilin myös pankin sivulla olevaa hakukenttää, mutta en onnistunut keksimään oikeaa hakusanaa. Myöhemmin selvisi, että korttireklamaatio on oikea hakusana! Pankin hakukone ei ollut kovin taipuisa löytämään sanoilleni ehdotuksia.

## Dokumentit PDF-muotoon

Nyt oli mentävä "livenä" pankkiin, jotta saisin asiaa hoidettua eteenpäin. Mutta sinne pitää nykyisin varata aika! Tein sen netissä, koska olin pankkiasioiden takia sitä monesti käyttänyt. Viikko meni ja marssin pankkiin iPad kainalossa. Virkailijan kanssa löytyi oikea paikka valituksen tekemiseen.

Valituksia hoitaa pankissani erillinen yhtiö ja lomakkeelle pääsemiseen tarvitaan pankkitunnukset. Nehän minulla oli mobiilina iPadissa, ja niin päästiin lomakkeelle. Sitten piti laittaa lentojen tilausvahvistus valitukseen mukaan. Se piti olla PDF-muodossa. Kopioin sähköpostin iPadille, mutta sen tallentaminen PDF-muotoon ei onnistunut. (Joku voisi neuvoa, miten se tapahtuu.) Virkailijan kanssa täytyi todeta, että keskeytämme lomakkeen täytön ja teen sen kotona toisella koneella, jolla saan PDF-muunnokset tehtyä. Kiitin virkailijaa ja sanoin saaneeni hyvää harjoitusta reklamaation tekemiseen ja poistuin pankista.

Loppupäivä menikin sitten kotona lomakkeen avaamiseen ja kaikkien mahdollisten dokumenttien keräämiseen sähköposteista. Alla on luettelo dokumenteista, jotka on muunnettu PDF-muotoon, ja sen jälkeen ladattu yksittellen reklamaatiolomakkeen liitteeksi. Lomake ei mielestäni ollut kovin käyttäjystävällinen.

*Lentoyhtiöhyvitys 1  
Lentoyhtiöhyvitys 2  
Liite 1a Varausvahvistus  
Liite 1b Visa lasku 1.2.2020  
Liite 2 Matkatoimiston tiedot matkan peruuntumisesta  
Liite 3 Hyvityspyynnöt lentoyhtiölle  
Liite 4 Matkatoimiston vastaus joulukuussa  
Liite 5 ja 6 Vaatimus 25 01 21 ja vastaus 26 01 21*

## Rahat lennoista luottokorttitilille

Meni pari viikkoa ja aloin miettiä, mitä valitukselle kuuluu. Mitään viestiä tästä ei ollut tullut. Kirjauduin taas pankkitunnuksilla reklamaatiolomakkeelle, ja siellä olikin yllätyksekseni tieto, että käsittely odottaa vielä paria dokumenttia 24.2. mennessä. Onneksi menin katsomaan tilannetta 23.2.! Laitoin vaaditut dokumentit mukaan.

Eilen 11.3.2021 eli vuosi ja 2 kuukautta lentojen maksamisesta tuli sitten pankista viesti, jossa korttireklamaatio vahvistettiin ja minulle palautettiin lennoista maksamani rahat luottokorttitililleni. Viestissä oli myös tieto, että reklamaation selvittely jatkuu vielä 1-3 kuukautta. Jos tänä aikana ei tule yhteydenottoa, hyvitys ja päätös jää pysyväksi. Kolme kuukautta siis vielä jäi odoteltavaa, että voin käyttää rahoja! Mutta hyvä näin. Tilanne olisi parempi, jos olisin maksanut lennot suoraan pankkitililtä.

Varsinkin tuota reklamaatiolomaketta täytettäessäni ajattelin meitä ikäihmisiä, joilta palvelut katoavat saavuttamattomiin nettiyhteyksien ja moninaisten digitaitojen taakse. Viidakkoveitsellä olisi töitä.



# Virtaa ravinnosta

Uupumuksen tunne ja kroonisen kivun kokeminen ovat yhä yleisempiä syitä hakeutua lääkärinvastaanotolle niin Suomessa kuin muissa länsimaissa. Arvioidaan, että kroonisesta kivusta on kärsinyt jossakin elämänsä vaiheessa jopa puolet suomalaisista.

TEKSTI:  
NINA GARLOS-MELKAS  
KUVAT: PIXABAY

- **OLLAAN** kaukana mustavalko-elokuvien leppoisasta maailmasta. Harvoin nykypäivänä saa nauttia esimerkiksi sellaisesta asiasta kuin vakituinen työpaikka. Epävarmuus tuo stressiä elimistöön, ja se on haitallista elimistölle, sanoo **Hanna Huttunen**, diplomiravintoterapeutti ja tietokirjailija, joka toimii myös Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n hallituksessa.

Huttusen mukaan Suomessa työterveyshuoltoon tehdyistä ajanvarauksista 40 prosenttia liittyy tavalla tai toisella kivun hoitoon. Yleisimpinä syinä kipuun ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mutta myös harvinaisempien kipu-uupumisoireiden lisääntymistä on havaittu – esimerkiksi toiminnallisiin vatsavaivoihin liittyvät vaivat.

– On monenlaisia syitä oireiden taustalla. Monien ikäihmisten kohdalla syyt johtava usein suolistoon. Hyvin usein heillä on ollut ainakin jossain vaiheessa elämänsä pitkäaikaisia lääkekuureja taustalla johtamassa negatiivisen noidankehän syntyyn. Oireet voivat tuki olla seurausta myös fyysisestä tai psyykkisestä stressistä, Huttunen sanoo.

Ero akuutin ja kroonisen kivun välillä on Huttusen mukaan se, että krooninen kipu voi myös vaeltaa ympäri kroppaa ja muuttaa paikkaa. Kivun paikantaminen on hankalaa, sillä sen raja häipyä ja voi olla vaikeampi kohdentaa, missä kipu on. Ihminen myös oppii eri tapoja tulkita eri kipuja ja toisaalta kyky tunnistaa sitä voi kivun jatkuessa herkistyä.

Uupumuksen ja kroonisen kivun kokemus ei katso ikää, koska niin monia asioita löytyy vaivojen taustalla.

– Yleisimmin uupumuksesta ja kroonisesta kipuilusta kärsivät ruuhkavuosissa ja keski-ikässä elävät naiset, mutta ikäkauma on nykypäivänä kuitenkin laajentunut. Joukosta löytyy ikävä kyllä niin teini-ikäisiä kuin jopa seitsemänvuotiaita kroonista kipua ja uupumusta kokevia lapsia.

## Psyykinen stressi hivuttaa terveyttä

Entä, miten erottaa perusväsymys uupumuksesta? Huttusen mukaan ne asiat, jotka auttavat perusväsymykseen eivät auta, jos on kyse uupumuksesta.

– Esimerkiksi lepo ja ulkoilu eivät pois-

ta väsymystä, vaan lenkin jälkeen saattaa uuvuttaa entistä enemmän. Suomalaisille tuttu kahvikupponen ei myöskään auta kuin hetken. Kahvihetken jälkeen olotila vain pahenee, Huttunen muotoilee.

Uupuneena on vaikea ajatella edes vaikka aloittaa tekemisiä, Huttunen kuvailee. Hän tietää tämän omakohtaisen kokemuksen kautta, sillä hänellä kuten monilla muillakin ala ammattilaisilla, on taustalla omien vaikeiden terveysongelmien selättäminen ravitsemuksen keinoin.

Huttusen tie ravintoterapeutiksi kulki oman sairastamisen, kipu- ja uupumisoireyhtymä fibromyalgian kautta.

–Yli kolmekymppisenä uskaltauduin vihdoon ravintoon perehtyneelle lääkärille kärsittyäni yli puolet siihenastisesta elämästäni erilaisista kivuista, uupumuksesta, ahdistuksesta ja suolisto-oireista.

– Olin jo vuosien saatossa niin identifioitunut fibromyalgiaan, etten osannut odottaa ravinnolta sellaista vaikutusta, minkä se lopulta teki. Kun suolistoaani hoidettiin ja ravintoaineet alkoivat imeytymään, oli iho ensimmäinen, jossa vaikutus näkyi ulospäin, mutta mielelle jaksamisen ja energian lisääntyminen oli suurin juttu. Kun vielä huomasi kipujen pikkuhiljaa häviävän, olin vakuuttunut, hän kuvailee.

Omakohtainen kokemus johti myös esikoiskirjan ”Kiputus -fibromyalgiasta vapauteen” kirjoittamiseen, vuonna 2016. Viime syksynä häneltä ilmestyi uusi teos *Kivuton, opas toipumiseen*.

## Pelko muutoksen esteenä?

Huttunen arvelee, että monien kohdalla oireiden taustalla on nähtävissä vaativa persoonallisuus: ihminen on totunut tekemään viimeisen

päälle kaikki – osaamatta pyytää muilta apua.

– Vaaditaan itseltä enemmän kuin mitä pystytään tekemään. Itsetuntemisen kautta ihminen oppii kuitenkin olemaan armollisempi itselleen ja hölläämään sitä kautta vaatimuksia omaa itseä kohtaan.

Muutoksen edellytyksenä on kyky kuunnella omaa kehoa ja se on mahdollista toteuttaa kenen tahansa – missä tahansa elämän vaiheessa.

– Tärkeintä on uskoa toipumiseen ja ottaa sen uskon varassa askelia niin ruokavalion kuin muidenkin tukipakettiisi va-

littujen apujen kanssa. Kannustan löytämään uusia tapoja vaikuttaa omaan terveyteen. Tutustu niihin, punnitse ja poimi itsellesi sopivia keinoja auttamaan sinua niin arjessa kuin yleisen elämänlaadun ylläpitämisessä ja parantumisessa.

Huttusen näkemyksen mukaan elämänmuutoksen esteenä on liian usein pelko, jonka vuoksi ensimmäinen askel jää ottamatta.

– Tavoitteet auttavat kulkemaan askelen kerrallaan, eikä milloinkaan ole myöhästä ottaa se ensimmäinen askel kohti uutta, terveempää elämää.

## Vinkkejä elämäntaparemontin aloitukseen

- Kuuntele omaa kehoasi. Tunnetko voivasi hyvin? Jos et, on aika tehdä jotakin.
- Muista, että muutoksen tekeminen on mahdollista kenelle tahansa, niin kauan kuin henki pihiisee.
- Monipuolinen terveellinen ravinto on hyvinvoinnin perusta. Älä kuitenkaan sorru itsesi syyllistämiseen, vaikka välillä repsahtaisit esimerkiksi gluteenia sisältävään viljaan tai makean syöntiin. Muista että suolistossa vallalla oleva bakteerikanta vaikuttaa mielitekoihisi. Kestää aikansa ennen kuin saadaan suolistossa ”valta vaihtumaan ja vastuuseen uutta porukkaa”, Huttunen veistää.
- Suomalaisilla on tapa välttää avun pyytämistä ja halu pärjätä yksin pitkään. Anna itsellesi mahdollisuus voida hyvin ja hankkia apua – se on tärkein askel toipumisessa.
- Muista myös se, että stressi lisää sairastumisen riskiä. Mielihyvähormoni oksitosiini on stressihormonin vastaiaine. Erityisesti nyt korona-aikaan, jos koskaan, pitäisikin tehdä asioita, jotka saavat mielen kehräämään. ”Joku kuuntelee mielimusikkiaan, toinen meditoi tai joogaa. Tärkeintä on löytää itselle se oma juttu tässä ajassa, eikä miettiä, että olisipa ihanaa aloittaa esimerkiksi uusi harrastus, mutta lykätä sitä myöhemmin toteutettavaksi.

Nyt ei ole varaa siirtää asioita silloin ’joskus’ toteutettavaksi. Muutoksia pitää tehdä nyt.”

- Suomalaisia marjoja nyt, jos koskaan, pitäisi syödä paljon, sillä ne sisältävät runsaasti terveydelle hyödyllisiä vitamiineja ja antioksidantteja. Muista myös riittävä D-vitamiinin saanti. D-vitamiini vaikuttaa suoraan elimistön solujen toimintaan, ja sen on todettu olevan äärettömän tärkeä vastustuskyvylle sekä sille, miten elimistö reagoi kohdattuun esimerkiksi koronaviruksen.
- Vältä liiallista informaatiotulvaa, sillä median tapa korostaa ikäviä asioita lisää helposti pelkoa ja lisää elimistössä stressiä, joka taasen laskee vastustuskykyä. Jos huomaa uupuvansa tietotulvasta, voi olla hyvä pitää uutispaastoa, sillä tarpeelliset uutiset tavoittavat kyllä, vaikkei aktiivisesti uutisia seuraisikaan.



# Verkkokauppa juhlistaa logollisilla tuotteilla Kansallinen senioriliitto 50-vuotta

## Juhlavuoden tuotteet

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

### Marja Kurki silkkihuivi

'Toscanan  
auringon alla',  
logolla

**64,00 €**



### Marja Kurki silkkisolmio

'Tyllitaituri',  
logolla

**64,00 €**



## Kunhan talvi väistyy viheriöt kutsuvat



**36,20 €**

### Golfpallo

Titleist Velocity / tusina,  
logolla



### Golfpallo

Wilson Duo Soft/  
tusina, logolla

**29,50 €**



### Teet

20 kpl/pussissa  
logo kupissa

**4,25 €**

Voit tilata tuotteita verkkokaupasta [www.shop.senioriliitto.fi](http://www.shop.senioriliitto.fi), täältä pääset myös tutustumaan tuotteisiin tarkemmin sekä löydät lisää tuotteita. Tuotteet maksetaan verkko- ja korttimaksuina.



[www.shop.senioriliitto.fi](http://www.shop.senioriliitto.fi)

Saariston pikkurengasreitti



Salon elektroniikkamuseo



Teijon kansallispuisto

## Retkelle Koti-Suomessa

**Nauti luonnosta, kulttuuri-  
kohteista ja eläkeläisille sunna-  
tusta runsaasta ohjelmasta.**

**Eläkeläisryhmille opastettuja retkiä  
Etelä- ja Lounais-Suomessa.**

**Tutustu ohjelmallisiin teemalomiin ja  
retkivaihtoehtoihin: [www.lehmiraanta.fi](http://www.lehmiraanta.fi)**

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

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



Perniön emännän muinaispuku

**Lehmiraanta**  
LOMAKESKUS

Lehmirannantie 12, Salo  
puh. (02) 727 5200  
[www.lehmiraanta.fi](http://www.lehmiraanta.fi)

Lehmirannan lomakeskus-  
kylpylästä löydät aikuisen  
makuun suunnitellut ja  
turvallisesti toteutetut  
ohjelmalliset lomat ja  
harrastekurssit.

Ikäystävällistä, väljää,  
vastuullista ja yhteisöllistä  
lomailua.

# Sukututkimuksen suosio jatkaa kasvuaan

Viime vuosina myös nuoret ovat kiinnostuneet sukututkimuksesta. Aikaisemmin se oli enemmän ikääntyneiden harrastus.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVAT: SUOMEN SUKUTUTKIMUSSEURA JA OLLI RAAHENMAAN KUVA-ARKISTO. PIXABAY.

**1970-LUVULTA ALKANUT** sukututkimusbuumi jatkuu edelleen, kertoo Suomen Sukututkimusseuran toiminnanjohtaja **P. T. Kuusiluoma**.

Tähän on hänen mukaansa vaikuttanut muun muassa suurten ikäluokkien ikääntyminen, mutta myös se, että nykyisin sukututkimuksen tekeminen on helpompaa, kun tutkimuksessa tarvittavat tiedot, muun muassa kirkonkirjat, on pääosin digitoitu.

Digitalisointi on mahdollistanut näin korona-aikanakin tutkimuksen tekemisen, kun erilaiset arkistot ovat olleet kiinni.

Kuusiluoman mukaan myös nuoret ovat viime vuosina entistä enemmän kiinnostuneet sukututkimuksesta. Aikaisemmin se oli enemmän ikääntyneiden harrastus.

Varsinaisen tieteellisen sukututkimuksen (geneologian) lisäksi Suomessa harrastetaan paljon sukututkimusta esimerkiksi sukuseuroissa. Sukuseuroilla on oma keskusliitto. Sen ylläpitämiltä kotisivuilta päästään sukuseurojen kotisivuilta

le kuten Sukututkimusseurankin sivuilta. Toimivia sukuseuroja on maassa noin 1 200.

## Sukututkimusseuralla laajaa toimintaa

Suomen Sukututkimusseura on perustettu vuonna 1917, joten sillä on mittava toimintahistoria maan itsenäisyyden ajalta. Tällä hetkellä jäseniä on noin 7 500.

Seuran tarkoituksena on edistää suomalaista suku- ja henkilöhistorian tutkimusta ja levittää sen tuloksia. Seura toimii sukututkijoiden tieteellisenä seurana, valtakunnallisena edunvalvojana ja yhteistyöjärjestönä sekä alansa lausuntojen antajana.

Seura järjestää vuosittain Valtakunnalliset sukututkimuspäivät. Tosin viime vuonna tilaisuus jouduttiin perumaan koronaepidemian takia. Sillä on lisäksi laajaa koulutustoimintaa, josta kerrotaan seuran sivuilla tarkemmin.

Sukututkimusseuralla on merkittävä kirjasto, joka sijaitsee Helsingissä Seuran

tiloissa. Kirjasto on sukututkimuksen ja henkilöhistorian erikoiskirjasto, johon kuka tahansa on tervetullut kirjaston aukioloaikoina.

Kirjaston kokoelmaan kuuluu yli 40 000 nidettä. Se on alan suurin Pohjoismaissa. Kirjoja voi hakea kirjaston Pretty-Lib-tietokannasta, jota voi käyttää Seuran kotisivuilta.

## Miten voi aloittaa?

P. T. Kuusiluoman mukaan ensimmäinen toimenpide oman suvun tutkimuksessa on kerätä kaikki mahdolliset dokumentit yhteen. Asiapaperit, valokuvat jne. on tärkeätä säilyttää.

Tallentamisen lisäksi kannattaa osallistua esimerkiksi kansalaisopistojen tarjoamille sukututkimuskursseille. Niistä saa hyvää tietoa harrastuksen edistämiseen. Sukututkimuksesta löytyy myös lukuisia sukututkimusoppaita, joihin kannattaa tutustua.

Tärkeätä olisi myös haastatella vanhempia sukulaisia, jotka muistavat vielä asioita, ja tallentaa niitä järjestelmällisesti pohjatietoihin.

Kuusiluoma mainitsee myös erilaiset sukututkimusalustat (esimerkiksi MyHeritage), joita käyttäen pääsee hyvin etenevästi sukua tutkittaessa.

Yksityisten harrastajien saataville geneettinen sukututkimus tuli 2000-luvulla kaupallisen DNA-testauksen muodossa. Tällä hetkellä on olemassa kolmenlaisia

DNA-testejä, joista serkkutesti on selvästi suosituin.

## Olli Raahenmaa innostui sukututkimuksesta sukukokouksessa

Tuusulanlainen seniori **Olli Raahenmaa** on harrastanut sukututkimusta jo 17 vuotta. Hän kertoo menneensä oman sukunsa sukukokoukseen eläkkeelle jäätyään, ja siellä heräsi uteliaisuus selvittää omien isovanhempien tarinaa.

Kävin tutkimassa kirkonkirjoja Tuusulan kirjastossa. Suomen Sukututkimusseuran kirjastossa ja Kansallisarkistossa lisäsin tietojani. Välillä täytyi pyytää apua käsialatuntijoilta, kun vanhoista käsialoista ei saanut itse selvää, mutta apua löytyi.

Raahenmaa sanoo, että erilaisia kanavia ja oppaita selvityksen avuksi löytyy ihmeen hyvin. Paljon on saatavissa tietoa, kun vain osaa etsiä oikeista paikoista. Esimerkiksi Tuusulan kirkonkirjat löytyvät vuodesta 1722.

Raahenmaa on teettänyt DNA-serkkutestin ja toteaa sen antavan mielenkiintoisia tuloksia. Tulosten tulkinta on haastavaa, mutta antoisaa.

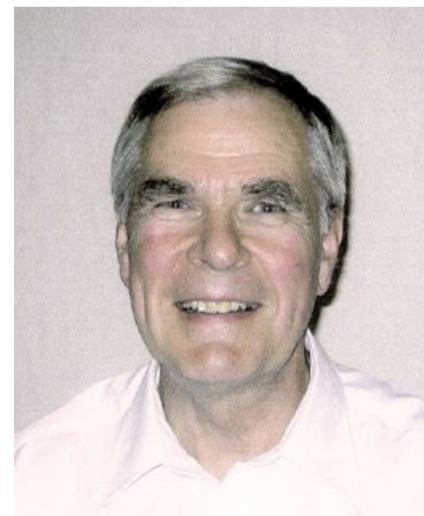
Olli Raahenmaa on kertonut omista tutkimuksistaan muun muassa Tuusulan kirjastossa ja Tuusulan seniorien kuukausikokouksessa. Hän on tutkinut Saksan sukua ja tehnyt siitä myös julkaisun. Saksan talo on ollut yksi Tuusulan mahtitaloista.



Suomen Sukututkimusseuran kirjastossa on yli 40 000 nidettä. Se on alan suurin kirjasto Pohjoismaissa.



Suomen Sukututkimusseuran toiminnanjohtaja P. T. Kuusiluoma on ollut jo nuorena kiinnostunut sukututkimuksesta.



Olli Raahenmaa innostui sukututkimuksesta eläkepäivillään, ja harrastus jatkuu. Aina löytyy uutta tietoa.

## Kunniaa ja huomiota

Loimaan kansalliset seniorit järjesti neljälle jäsenelleen yllätykselliset iltapäiväkahvit Suomen maatalousmuseo Sarassa.

TEKSTI JA KUVAT: JORMA RINNE,  
PUHEENJOHTAJA,  
LOIMAAN KANSALLISET SENIORIT

**PANDEMIA ON** suunnannut yhdistysten toiminnan pienryhmiin ja yleensäkin uudenlaiseen toimintatapaan. Suuret tapahtumat odottavat tilanteen selkiytymistä. Julkisia ohjeita ja tulevaisuuden ennusteita seurataan tarkasti myös yhdistyksissä.

Juuri nyt toimitaan alle 10 hengen ryhmissä. Pyritään vastaanottamaan ja myös välittämään oikeaa tietoa. Hajanainen viestintäkenttä luo hämmennystä etenkin yksinäisten ja iäkkäämpien keskuudessa.

Loimaan kansalliset seniorit järjesti neljälle jäsenelleen yllätykselliset iltapäiväkahvit Suomen maatalousmuseo Sarassa. Huomionsoitukset taisivat yllät-

tää. Kakkua ja kahvia kutsutut vain odottivat.

Tilaisuudessa huomioitiin **Reetta Seposta**. Hänet kutsuttiin viime syyskokouksessa yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi, edesmenneen **Voitto Aaltosen** jälkeen. Reetta Sepponen on yhdistyksen pitkäaikainen jäsen. Hän on toiminut Loimaan kansallisten seniorien puheenjohtajana vuosina 1995–1999 ja toiseen otteeseen 2004–2007. Hänelle on myönnetty liiton kultainen ansiomerkki yhdistyksen 30-vuotisjuhlassa vuonna 2009.

Samassa yhteydessä luovutettiin Kansallisen senioriliiton kultaiset ansiomerkit **Yrjö Jaatiselle, Marja-Liisa Jokiselle** ja **Tuula Lehtoselle**.

Yrjö Jaatinen on toiminut yhdistyksen hallituksen varapuheenjohtajana 2018–2020. Hän on ollut kirjallisuuspiirin kokoonkutsujana ja aktiivisena vetäjänä vuodesta 2015. Piirin vetäjän tehtävät ja hallituksen jäsenyys jatkuvat edelleen.

Marja-Liisa Jokinen on ollut perinnepiirin ohjaaja vuodesta 2012, missä tehtävässä hän jatkaa edelleen työparinsa **Raija Kourin** kanssa. Marja-Liisa Jokinen on huolehtinut myös jäsenrekisteristä ja Kilta-koulutuksesta. Hän jatkaa

edelleen edellä mainittuna tietotekniikan tukihenkilönä.

Tuula Lehtonen on huolehtinut matkavastaavan tehtävistä vuodesta 2011 ja tullut tutuksi näin laajalla säteellä. Persoonallinen ja lämmin henkilö on kouluttanut joukkoomme useita uusia jäseniä. Kunhan pandemia vähän rauhoittuu, Tuula alkaa yhdessä työparinsa **Mika Mutalan** kanssa touhuta uusia kiinnostavia matkoja.

Elämme hetkessä, jolloin joudutaan tekemään pikaisia toiminnallisia ratkaisuja. Soittelemme aika ajoin jäsenillemme ja kyselemme kuulumisia ja vaikkapa sähköpostiosoitetta. Joulutauon jälkeen olemme aloittaneet pétanquen pelaamisen pienryhmissä. Hiihdetään ja kävellään yksikseen tai pienissä porukoissa. Pidetään yleensäkin kunnostamme huolta. Käydään tietysti huhtikuussa vaikuttamassa omaan elinympäristöömme äänestämällä paikallisvaaleissa. Kannattaa seurata turvallisia viestimiä ja suunnitella näin omat päivä- ja viikko-ohjelmat.



Vasemmalta Yrjö Jaatinen, Tuula Lehtonen, Reetta Sepponen ja Marja-Liisa Jokinen.



Reetta Sepponen

## Etäkokoukset jatkuvat

Lake pitää seuraavankin kuukausikokouksen etänä ja siirtää virallisen kevätkokouksen syksyyn.

TEKSTI: SIRPA ASKO-SELJAVAARA, P.J.

**LAUTTASAAREN KANSALLISET** seniorit kokoontuivat Teams-kokoukseen 1.3.2021. Läsnä oli 15 jäsentä ja 2 siivellä eli toisen jäsenen vierellä.

Puheenjohtaja kertoi ensin lyhyesti kokouksen sen hetkisestä ongelmasta

löytää sopiva pormestariehdokas kuntavaaleihin 18.4.

Päätettiin, että virallinen kevätkokous siirretään syksyyn, jotta kaikki halukkaat pääsevät paikalle, mutta 12.4. klo 12 pidetään kuukausikokous etänä. Puhujaksi kutsutaan kaupunginvaltuutettu Seija Muurinen, joka puhuu aiheesta "ajankoh-taista ikääntyneiden palveluista Helsingissä". Seuraava kuukausikokous pidetään 10.5. klo 12 etänä.

Kukin Laken jäsen kertoi, miten on selvinnyt koronasta ja eristyksestä. Yhtään sairastunutta ei ollut tiedossa. Yksinäisel-

tä on vähän tuntunut, mutta on katsottu tv:tä ja järjestetty valokuvia. Olemme noudattaneet sääntöjä ja pysyneet kotona. Monet tilaavat ruoka-aineet toimittajalta. Kun kotiinkuljetus maksaa 6 euroa, voi tilauksen tuoda myös naapurille, jolloin 3 euroa ei ole paljon. Olemme ulkoilleet, jolloin koira on hyvä kaveri, myös naapurin koira. Viisi meistä oli rokotettu 1.3. ja monelle oli annettu aika parin viikon sisällä. Kaivattiin kavereita ja allasjampaa.



## Toiveikkaana tulevia tapahtumia suunnittelemassa

Kuusankosken seniorien hallitus kokoontui suunnittelemaan vuoden tapahtumia ja retkiä, mutta päivämäärien päättäminen oli haastavaa epidemiatilanteen takia.

TEKSTI JA KUVA: TARMO NIITTYRANTA

**KUUSANKOSKEN SENIORIEN** hallitus kokoontui 2. helmikuuta pitkästä aikaa koronan kokoontumisrajoitusten keskellä, mutta turvallisuus huomioiden, suunnittelemaan vuoden tapahtumia ja retkiä.

Vähän turhauttavalta tuntui mitään päivämääriä päättää, kun epidemiatilanne on päällä eikä rokotuksista ole varmuutta. Mutta toiveikkaana oli pakko katsoa eteenpäin sillä mielellä, että päästään normaaliin tilanteeseen lähikuukausien aikana.

Kokouspaikaksi oli valittu mahdollisimman väljät tilat. Jokainen osallistuja istui oman pitkän pöydän ääressä ja pöytien välissä oli tyhjää tilaa reilusti.

Naamiot kasvoilla saavuttiin, mutta kahvittelun takia piti kasvosuojuksista luopua.

Koko hallitusta ei millään ilveellä saanut samaan kuvaan, kun turvavälejä oli enemmän kuin ihmisiä.



Kuusankosken senioreiden hallitus suunnitelemassa tulevia tapahtumia.



Lukeminen on Imatran kansallisten seniorien ikäpresidentin mieluisa harrastus.



Reidet ja lantionseudun lihakset saavat kuormitusta tässä. Telineitä on kuntosaleilla paljon. Niitä Ovaska käyttää kulloisenkin mielihalun mukaan.



Keskivartalon liikkuvuutta ja järetevyttä hoidetaan tällä kiertotelineellä, jossa vastus voidaan panna halutun kovaksi.



Pertti Ovaska aloittaa kuntosalikäynnit aina verryttelemällä kuntopyörällä.

# Kuntosalilta monipuolista lihashuoltoa 35 vuoden ajan

Aluksi kuntosali ei oikein innostanut Pertti Ovaskaa, mutta pienellä itsepainostuksella homma lähti käyntiin ja siitä tuli mieluisa harrastus.

TEKSTI JA KUVAT: VELI-PEKKA VAHVASELKÄ

**SUOMESTA TUSKIN** löytyy toista, tai ei ainakaan kovin monta, yhtä aktiivista kuntosalin laitteiden kuluttajaa kuin imatralainen **Pertti Ovaska**, 92. Hän on 35 vuoden ajan käynyt kuntosalilla keskimäärin kolme kertaa viikossa hoitamassa lihaskuntoaan. Ja kuntoilu jatkuu.

Ajatuksena teräsvaarilla ei suinkaan ole ollut voiman ja lihaksiston kasvattaminen, vaan lihaskunnan monipuolinen ylläpitäminen. Nuorempana rasitus oli tietysti kovempaa ja salilla käynti kesti parikin tuntia. Nyt harjoitteet ovat ikää vastaavia ja harjoittelu-aika on tunnin luokkaa. Kuntopyörällä aloitetaan ja sen jälkeen käydään viisi kuusi laitetta kulloisenkin mielihalun mukaan.

Kuntosalilla käynti on Pertti Ovaskalle mieluisa harrastus, joten etupäässä aamupäivisin tapahtuvaan kuntoiluun on helppo lähteä.

## Selkävaihat syy kuntosalille

Kuntosaliharjoittelun aloituksesta Pertti Ovaska kertoi, että kun Imatran Kylpylä aloitti toimintansa 1985, hän kävi syksyllä tutustumassa laitoksen tuolloin vaatimatomaan kuntosaliin. Kuntosalit olivat tuohon aikaan varsin uusi ilmiö ja varustus sen mukaista. Nyt tilanne on aivan toinen.

Aluksi kuntosali ei oikein innostanut, mutta pienellä itsepainostuksella homma lähti käyntiin ja siitä tuli mieluisa harras-

tus. Kuntosalille menon perimmäinen syy olivat selkävaihat. Ne korjaantuivat, mikä tietysti kannusti jatkamaan harjoittelua.

Liikunta on kuulunut Pertti Ovaskan elämään luonnollisena osana, kuten kaikilla tuon ajan lapsilla. Ajanoloon hiihto ja juoksu kehittyivät kilpailuasteellekin. Kirkkaana mielessä on sotilaspoikien SM-kilpailut Helsingin stadionilla 1943, jolloin kisoja olivat seuraamassa presidentti **Risto Ryti** ja ylipäällikkö **Carl Gustaf Mannerheim**.

– Itse juoksin 14-vuotiaana viestissä Käkisalmen piirin joukkueessa 200 metrin osuuden, Ovaska muisteli.

Aikuisiässä hiihto ja juoksulenkit ovat olleet täydentämässä kuntosaliharrastusta. Iän karttuessa juoksin korvasi kävely, ja hiihdosta Ovaska luopui kolme vuotta sitten huonojen lumitalvien vuoksi. Kesäliikuntaa tarjoaa mökkeily eri muodoissaan.

## Evakkotaipaleelta ei paluuta Karjalaan

Luovutetulla alueella Jääsken Ensossa syntynyt ja Laatokan rannalla Käkisalmissa kasvanut Pertti Ovaska koki poikasena karjalaisille tyypillisen ja katkeran ”liikunta-muodon”, evakkotaipaleet. Vuonna 1939 Ovas-

kan perhe joutui ensimmäisen kerran evakkoon Ylistaroon, 1942 muutto suurin toivein takaisin Käkisalmeen, 1944 evakkoon nyt Alavudelle, eikä sen jälkeen kotikonnuille ollut enää paluuta. Mahdollisimman lähelle kuitenkin, sillä 1947 perhe muutti Imatralle, rajapaikkakunnalle.

Pertti Ovaska valmistui rakennusinsinööriksi 1954. Hän teki 20 vuoden mittaisen työuran paperiteollisuuden rakentajana ja samanmittaisen uran rakennusliikkeiden toimitusjohtajana.

## Elämänlaatu on parantunut

Kun 92-vuotias käy kolme kertaa viikossa kuntosalilla ja on tehnyt sitä jo 35 vuotta, herää mieleen ajatus ylikuormittumisesta. Tähän Pertti Ovaska toteaa, että hän on alusta lähtien tietoisesti pyrkinyt välttämään yllirasittamista itseään. Maltti on valttia tässäkin lajissa. Voimaa ei enää tarvitse, mutta kehon liikkuvuus ja lihaksiston kunto ovat tärkeitä ikääntyväälle.

– Uskon vahvasti, että pitkään jatkunut ja säännöllinen kuntosaliharjoittelu on parantanut elämänlaatuani, Ovaska sanoo.

Kuntoilu ei kuitenkaan poista iän tuomia muutoksia ihmisessä.

Ikähaitat lisääntyvät auttamattomasti hiljalleen.

Ehkäpä kuntoiluun ja eritoten säännöllisen kuntosaliharjoittelun vaikutuksesta kertoo hyvin lääkärintoimitus Pertti Ovaskan tilasta: ”Olette ikäksenne erittäin hyväkuntoinen.”

## Kolme keskeistä harjoitusryhmää

**IMATRAN FYSIOTEEKKI** Oy:n yrittäjänä toimiva **Arto Rossi** oli 20 vuoden ajan Suomen Urheiluliiton ottelijoiden fysiikkavalmentajana ja urheiluhierojana vuoteen 2005. Hän tiivistää kuntoliikunnan kolmeen ryhmään erityisesti senioreita ajatellen.

**Ensimmäisen** ryhmän muodostaa tasapainoliikunta. Sen tavoitteena on estää kotona ja ulkona tapahtuvat kaatumiset. Tasapainoelinten toiminta taantuu iän myötä erityisesti runsaan istumisen seurauksena. Tasapainoa voi harjoitella monella tavalla yksinkertaisin menetelmin. Liikunnalliset pelit ovat hyvää tasapainoharjoittelua.

**Toisen** ryhmän muodostaa kestävyysliikunta. Se voi olla kunnan mukaan kävelyä, hölkkää, juoksua tai hiihtoa. Kotona kuntopyörä ja soutu-laite palvelevat tätä. Kestävyysliikunnan tavoitteena on ylläpitää verenkiertoelinten toimintaa.

**Kolmannen** ryhmän muodostaa perusvoima- tai lihaskuntoliikunta, mikä tarkoittaa lähinnä kuntosalitoimintaa. Seniorien ei tarvitse hankkia voimaa, vaan lihaskuntokestävyys on riittävä tavoite. Maksimirasituksessa on vaarana vammojen syntyminen.

Kaikessa harjoittelussa on viisautta tuntea omat rajansa. Jos ne ylittyvät, seurauksena voi olla kipeät paikat ja pitempi palautuminen.

Arto Rossin mukaan kuntoiluun kautta syntyvät myönteiset vaikutukset kehossa. Lisääntyvä henkinen kestävyys ja sosiaalinen virkeys ovat varsinkin senioreille tärkeitä tavoitteita.



# Mielilintuja bongaamassa

Vuoden 2021 lintu-laskija ja vuoden 2013 Sarvipää Pentti Rauhala kehottaa meitä seuraamaan lintujen kevätmuuttoa.

TEKSTI: MARJA-LEENA LAITINEN, PUHEENJOHTAJA, JA SEPPÖ MÄKITALO, TIEDOTTAJA  
KUVAT: SEPPÖ MÄKITALO  
KEMIN KANSALLISET SENIORIT RY

**PENTTI SYNTYI** vuonna 1938 Viipurissa **Rauhalan** perheen esikoisena. Perhe joutui lähtemään evakkoon maailmansodan syttyessä. He pääsivät vielä välirauhan aikana palaamaan kotiinsa, mutta jatkosodan syttyessä he joutuivat lopullisesti jättämään kotinsa rajan taakse. Pentti on käynyt myöhemmin katsomassa lapsuusaikansa maisemia. Pentin perheeseen kuului äidin ja isän lisäksi myös neljä sisarusta. Perhe muutti toisen evakkoreissun jälkeen Orivedelle ja sieltä sitten vuonna 1945 Kemin Sotisaareen. Pentti kävi kansakoulun Pajusaaren koulussa, josta siirtyi Kemin lyseoon. Hän opiskeli myös vuoden Lapin Kansankorkeakoulussa ja jatkoi sen jälkeen opintojaan Raahen opettajaseminaarissa, josta hän valmistui opettajaksi. Ensimmäisen työvuotensa hän toimi Kemissä kahdessa koulussa käsityöopettajana ja sen jälkeen hän sai viran Koivuharjun koululta, jossa hän sitten toimi luokanopettajana ja myöhemmin koulun johtajaopettajana eläkkeelle siirtymiseensä saakka.

Pentti löysi vaimonsa **Tellervon** ensi kerran Kemin kaupungin kadulla, jossa hän oli iltalenkillä molempien tuntemaan tutun kanssa. Heillä on kolme aikuista lasta ja viisi lastenlasta.

## Linnut kiinnostivat pienestä pitäen

Pentille on luonto ollut aina tärkeä. Varsinkin linnut ovat häntä kiinnostaneet jo pienestä pojasta alkaen. Hän muistelee, että 1940-luvulla hänen isänsä rakensi heidän pihapiiriinsä linnunpöntön, johon sitten leppälintu teki pesänsä. Tämän lintuperheen elämää Pentti sitten seurasi ja tarkkaili mielellään.

Kun Pentiltä kysyttiin, mikä on hänen mielilintunsa, hän sanoi, että kaikki linnut ovat hänelle mielilintuja. Yhden linnun hän kuitenkin nostaa erityiseksi mielenkiintonsa kohteeksi. Kyseessä on rantakurvi, joka on siitä harvinainen, että se pesii Länsi-Euroopassa vain Kemin seudulla.

Opettajauransa aikana Pentti piti luontokerhoa ja vei oppilaansa usein luontoretkeille ja opetti heitä ymmärtämään luontoarvoja ja liikkumista luonnon keskellä. Käsityötunneilla oppilaat saivat rakentaa muun muassa linnunpönttöjä, jot-

ka he sitten veivät kotien pihapiiriin lintujen asuttaviksi. Pentti kertoo, että lintuharrastus sopii kaiken ikäisten harrastukseksi. Se on siitä mukava harrastus, että kahta samantyyppistä retkeä ei tule, jokaisella retkellä näkee jotain uutta ja mielenkiintoista. Samalla tulee huolehdittua omasta liikunnasta. Mielenkiinto lintujen seurantaan ei ole vähentynyt ikävuosienkaan myötä.

Harrastaja ei tarvitse kummoisia välineitä. Muistivihko ja kynä on hyvä olla olemassa, jos haluaa kirjata havaintojaan ylös. Kiikari on hyvä olla mukana, mutta ilman sitäkin pärjää. Hyvät kengät jalkaan ja liikkumaan. Pitää muistaa, että jos lähtee alueelle, jota ei tunne, niin kartta ja kompassi on hyvä olla mukana ja lähtiessään tulee kertoa läheisilleen, minne aikoo retkensä suunnata. Tämä oli tärkeää varsinkin ennen vanhaan, kun ei ollut olemassa kännyköitä ja navigaattoreita. Pentti kertoo kuitenkin, että hän ei ole koskaan eksynyt maastoon.

## Retkillä sattuu ja tapahtuu

Pentti muistelee omia retkiään: "Kerran olin jo pitkän matkan kulkenut hyvin vaikeakulkuista suota ja vastaan tulikin vaikeasti ylipäästävä rimpä. Nyt piti päättää, että jatkanko matkaa vai palaanko samaa reittiä takaisin. Takaisin paluu ei houkuttellut, koska paluumatka olisi ollut tosi raskas kuljettava. Niinpä riisuin vaatteeni, heitin ne tämän vetisen ja mutaisen kohdan toiselle puolelle ja uin sen mutalamikon läpi.

Kerran Tervolan kairassa alkoi suon toiselta puolelta kuulua sellaista ääntä ja murinaa, että arvelin siellä olevan karhu. En päässyt näkemään sitä kuitenkaan ja muutin sitten omaa kulkureittiäni toiseen suuntaan. Toisenkin kohtaaminen on jäänyt mieleeni. Kuljin tiheässä metsässä ja yhtäkkiä huomasi, että hirvi seiso parinkymmen metrin päässä ja tuijotti minua silmiin. Jonkin aikaa tuijotimme toisiamme ja mieleeni tuli, että kummallakohan hermot pettää enemmän. Loppu tulema oli, että hirvellä petti hermot ja se



Leppälintu  
(koinas).

Nyt kevään koittaessa Pentti kehottaa kaikkia lähtemään ulos luontoon, sillä lintujen kevätmuutto on Kemi-Tornion seudulla alkamassa maaliskuun puolivälissä. Hän arveli, että harmaalokit ovat ensimmäiset saapajat ja sen jälkeen laulujoutsenet suuntaavat kulkunsa kohti meidän aluettamme.



Rantakurvi.

lähti juoksemaan pois.

Myös yksi venereissu on jäänyt mieleen. Laitoin ankkurin veneen keulakannelle ja kun lähdin liikkeelle, niin se tipahdinkin veteen ja ankkuriköysi kiertyi veneen potkuriin. Onneksi lähistöllä oli kalastajia, jotka tulivat apuun ja köysi saatiin irrotettua."

## Aktiivista toimintaa luonnon hyväksi

Kemi on vahva teollisuuskaupunki ja tänne ollaan rakentamassa uutta biotuote-tehdasta. Penttiä on haastateltu sekä televisioon että radioon ja häneltä on kysytty, miten teollisuus ja uudet rakentamiset vaikuttavat alueen linnustoon. Hänen mielestään tehdasalueella ei ole merkittäviä vaikutuksia, koska nykyinenkin alue on tehdasaluetta, mutta metsälinnusto voi kärsiä, koska puun käyttö lisääntyy. Taas toisaalta tehtaiden lähistöllä olevat sulavedet antavat muuttolinnoille hyvän välilaskupaikan niiden suunnatessa keväisin pesimäpaikoille ja syksyisin alueille, joissa niitä talvehtii.

Pentti on myös ollut aktiivinen lintuharrastuksen kehittämisessä. Lappiin perustettiin vuonna 1973 Lapin Lintutieteellinen yhdistys ry, ja Pentti on yksi sen perustajajäsenistä ja on toiminut myös yhdistyksen puheenjohtajana. Myöhemmin perustettiin Kemi-Tornion lintuharrastajat Xenus ry, jonka yhtenä perustajajäsenenä Pentti on myös toiminut. Hän on ollut myös tämän yhdistyksen puheenjohtajana ja hallituksen jäsenenä.

Metsähallituksen luontopalvelut on valinnut Pentin vuoden 2013 Sarvipääksi. Tämä nimitys kertoo siitä, että Pentti on



Pentti Rauhala kertoo Kemin Kiikelin linnustosta uuden lintutornin avajaisissa.

ansioikkaasti edistänyt Perämeren kansallispuiston toimintaa. Sarven saaret on kansallispuiston saarista kauimpana mantereesta oleva saariryhmä. Saaristolinnuston seuranta Pentti on tehnyt kaudella eri vuosikymmenellä.

Suomen Birdlife ry on valinnut Pentin vuoden 2021 vuoden lintulaskijaksi. Pentti on tehnyt Kemi-Tornion seudulla lintulaskentoja vuodesta 1958 lähtien ja sen jälkeen on kertynyt yli 500 laskentaa. Hän on aktiivisesti opastanut myös uusia harrastajia laskentojen pariin. Pentti on julkaissut Kemi-Tornion alueen linnustosta kolme kirjaa.

Pentti on ollut aikanaan aktiivisesti mukana partiotoiminnassa. Hän on ollut vaimonsa Tellervon kanssa Kemin Kansalliset Seniorit ry:n toiminnassa mukana vuodesta 2001 alkaen. Hänet on palkittu ansiokkaasta toiminnastaan Senioriliiton hopeisella ansiomerkillä vuonna 2008 ja kultaisella ansiomerkillä vuonna 2019.

# Perinteiset ortodoksiset pääsiäisherkut



## PASHA

2	keltuista
2 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
2 dl	kermaa
2 prk	rahkaa
75 g	voita, sulatettuna
1 dl	mantelirouhetta
1 dl	rusinoita
1 dl	appelsiinkuoria
1	sitruunan mehu



- Vaahdota keltaiset ja sokeri.
- Vatkaa kerma vaahdoksi.
- Sekoita maitorahka keltuaisekseen.
- Lisää haalea voisula.
- Lisää kaikki muut aineet ja lopuksi vatkattu kerma.
- Kaada seos harsokankaaseen tai kahvin-suodattimeen, sellaiseen muottiin, mistä liika neste pääsee valumaan pois.
- Anna hyytyä vuorokausi jääkaapissa.
- Tarjoa raikkaan marja- tai hedelmäkastikkeen kanssa.

## BABA

1,25 dl	maitoa
12 g	hiivaa
0,25 tl	suolaa
4 dl	vehnäjäauhoja
2	munaa
0,75 dl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
0,75 dl	sukaatteja
0,75 dl	rusinoita tai korintteja
75 g	voita tai margariinia



## Kostutus:

0,25 dl	sokeria
0,25 dl	vettä
1 tl	rommia

## Kuorrutus:

2 rkl	tomusokeria
-------	-------------

- Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota siihen hiiva.
- Vatkaa sekaan 1 dl vehnäjäauhoja ja suola. Anna olla lämpimässä liinan alla noin puoli tuntia, kunnes kuplii.
- Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi.
- Lisää taikinajuureen muna-sokerivahto, vaniljasokeri, sukaatit ja rusinat.
- Lisää taikinaan loput jauhot ja pehmeä voi ja vaivaa kiinteäksi.
- Vuoraa korkeahko vuoka leivinpaperilla. Täytä vuoka noin puolilleen.
- Anna kohota liinan alla lämpimässä noin tunnin, kunnes taikina ulottuu melkein reunoille.
- Paista uunissa noin 180 asteessa alatasolla noin 45 minuuttia.
- Jos pinta meinaa tummua liikaa, peitä se foliolla.
- Tee kostutusliemi: kiehauta vesi ja sokeri, anna jäähtyä ja lisää rommi.
- Kumoa kakku vuoastaan ja puhdista se. Laita kakku takaisin vuokaansa ja kostuta leivonnainen liemellä. Anna imeytyä kunnolla.
- Ripottele Baban pinnalle tomusokeria.

Resepti: Elina Vuori

## KULITSA

2½ dl	maitoa
25 g	hiivaa
8 dl	vehnäjäauhoja
1,25 dl	sokeria
1 tl	suolaa
1	muna
3 tl	vaniljasokeria
2 tl	kardemummaa
	puolikkaan sitruunan kuori raastettuna
1½ dl	rusinoita tai sukaatteja
½ dl	mantelirouhetta
100 g	voita tai margariinia



- Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen ja sekoita 2 dl vehnäjäauhoja sekaan.
- Anna seoksen olla lämpimässä paikassa liinan alla noin puoli tuntia, kunnes se kuplii.
- Sekoita taikinajuureen sekaan sokeri, suola, muna, vanilja-sokeri, kardemumma, sitruunakuoriraaste sekä jauhoja.
- Jauhojen lisäämisen loppuvaiheessa sekoita mukaan myös rusinat ja mantelirouhe.
- Lopuksi alusta sekaan pehmeä voi ja vaivaa taikina kimmoisaksi.
- Painele taikina voideltuun vuokaan ja korista taikinakirjaimilla.
- Voit ottaa vähän taikinaa, mistä pyörittelet sormenpaksuisen tangon. Muotoile tangosta kirjaimet XB pullan päälle.
- Peitä vuoka ja anna kohota lämpimässä liinan alla noin puoli tuntia.
- Voitele munalla ennen paistamista. Pinnalle voit myös ripotella mantelilastuja.
- Paista 175 asteessa uunin alatasolla noin 40 minuuttia.
- Jos pinta alkaa tummua liikaa, peitä se foliolla loppupaistamisen ajaksi.

Resepti: Elina Vuori



Lähde: Karjalainen keittiö -kirja (2013) Lylyharju-Liukkonen-Martiala

# Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

## Vahvempaa edunvalvontaa myös piiritasolle

**KANSALLISEN SENIORILIITON** edunvalvonta ja vaikuttaminen on tullut näkyvämmäksi viime vuosina ja uskallan jopa sanoa, että se on vahvistunut. Esim. liittohallitus ottaa jokaisessa kokouksessaan kantaa ainakin yhteen ajankohtaiseen asiaan. Vaikuttamisella tavoitellaan seniorien yleisen arvostuksen parantamista ja kiinnitetään huomiota seniorien hyvinvoinnin edistämiseen, verotuksen oikeudenmukaisuuteen, laadukkaisiin ja riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin jne. Valtakunnallisessa edunvalvonnassa yhteistyö Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:ssä muiden eläkeläisliittojen kanssa on merkittävää.

**Nyt olemme kuitenkin uuden edessä.** Sote-palveluja tuotetaan jo monilla alueilla kuntayhtymissä. Viimeistään eduskunnan käsittelyssä oleva sote-uudistus on viemässä sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisen kaikista kunnista 21 hyvinvointialueelle. Tällöin kunnissa toimivat vanhusneuvostot eivät enää ole mukana sote-palvelujen "suunnittelussa, valmistelussa ja seurannassa", kuten kuntalain 27 § edellyttää.

--> Jatkossa tarvitaan vahvempaa alueellista vaikuttamista valtakunnallisen edunvalvonnan ja kunnissa toimivien vanhusneuvostojen lisäksi!

## Miten alueilla olisi hyvä toimia?

Maakunnallinen edunvalvontatyötä tehdään pääosin yhteistyössä muiden EETU ry:n jäsenyhdistysten piirijärjestöjen kanssa. Tapoja tehdä tätä yhteistyötä on varmasti monia, mutta tunnemmeko me niitä? Olisiko parempia tapoja toimia? Kehittäminen lähtee aina jostain liikkeelle ja siitä, että arvioidaan nykyistä toimintaa. Luotan, että jatkossa saamme senioriliitonkin mukaan tähän yhteiseen kehittämiseen. Asetan tässä arvioitavaksi oman tapamme tehdä alueellista edunvalvontatyötä Hämeessä.

**Hämeen eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunnan** muodostavat kuusi puolueisiin kuulumatonta Kanta- ja Päijät-Hämeessä toimivaa EETU ry:n jäsenjärjestöjen piirijärjestöä. Yhteinen jäsenmäärämme on noin 15 000. Hyvässä yhteistyössä olemme toimineet jo lähes parikymmentä vuotta. Jokaisella järjestöllä on kaksi edustajaa neuvottelukunnassa, yksi kummastakin maakunnasta. Kokouksia on kolme-neljä vuodessa, puheenjohtajuus kiertää piirijärjestöillä.

Toimintaohjeesta tiivistettynä neuvottelukuntamme tarkoitus ja tehtävät kuuluvat näin:

1. Vaalia ja edistää toimialueensa ikääntyneiden henkilöiden etua ja hyvinvointia EETU ry:n ja taustajärjestöjensä määrittelemissä puitteissa.
2. Pitää yhteyttä ja tehdä yhteistyötä em. piirijärjestöjen ja niiden yhdistysten kesken ja muiden ikäihmisten hyvinvointia ja etua tukevien yhteisöjen kanssa.
3. Pitää yhteyttä alueen kansanedustajiin, maakuntiin ja kuntiin, niiden vanhusneuvostoihin, luottamushenkilöihin ja viranhaltijoihin.
4. Tehdä esityksiä, antaa kirjallisia tai suullisia lausuntoja em. tahoille.

Vanhusneuvostoseminaari on merkittävä vuotuinen tapahtuma, jonka järjestämme Kanta- ja Päijät-Hämeessä vuorovuosina maakunnan kanssa. Syksyllä 2020 vanhusneuvostoseminaariimme osallistui noin 60 henkilöä, vanhusneuvostojen jäseniä, hyvinvointityötä tekeviä virkamiehiä ja pari kansanedustajaa 16 kunnasta Kanta- ja Päijät-Hämeen alueilta. Vuoden 2021 vastaava seminaari on hyvässä valmistelussa.

Kahden maakunnan alueella toimiminen tuo oman mielenkiintoisen lisänsä

toimintaan. Esim. järjestöstrategian leviämistä Kanta-Hämeestä Päijät-Hämeeseen tavoittelemme.

## Tässä joitakin poimintoja muusta toiminnastamme:

Kansanedustajatapaamisessa (Team-sillä) viime joulukuussa asialistallamme oli neljä asiaa: asiakamaksulainsäädäntö, kotitalousvähennys, sote-uudistus ja eläkkeiden verotus.

Sosiaali- ja terveyspalveluissa molemmissa maakunnissa olemme käyneet keskustelua johtavien virkamiesten kanssa mm. laboratoriopalvelujen saatuuteen, saattohoitoon ja omaishoitoon liittyvistä asioista. Päijät-Hämeessä toimii lähes maakunnan kokoinen hyvinvointikuntayhtymä, josta keskustelukumppani on helppo löytää. Yhteydenotot on otettu vastaan rakentavasti ja ne on koettu hyödyllisiksi molemmin puolin.

Positiivisena asiana olemme kokeneet sen, että myös ikäihmisten ääntä halutaan kuulla. Esimerkkinä tästä on Etelä-Suomen aluehallintoviraston ylijohtaja Merja Ekqvistin pyyntö puheenvuorosta Etelä-Suomen alueellisen valmiustoimikunnan (tähän osallistuvat kaikki alueen viiden maakunnan kaupunkien ja kuntien johtajat) kokoukseen otsikolla: "Ikääntyneiden kriisinkestävyys ja kesäajan aktiiviteetit".

Olemme myös lähestyneet EETU ry:n hallitusta kirjeellä ja pyytäneet tukea alueelle. Toistaiseksi vastaus on ollut: ei mahdollisuutta. Uusimme rohkeasti pyynnön tänä vuonna ja odotamme nyt miten EETU ry:n vetovuorossa tänä vuonna oleva Eläkeläiset ry vastaa.

Jokaisessa kokouksessa hyväksymme myös neuvottelukunnan kannanoton, jonka lähetämme alueen kansanedustajille ja medialle. Kaikki alla olevat neljä kannanottoa on julkaistu alueemme lehdistä:

1. Vanhusneuvostojen asemaa tulee vahvistaa

*julk. Etelä-Suomen Sanomissa (ESS:ssä) 22.9.2020*

2. Kotitalousvähennys tukee ikääntyneiden kotona asumista

*julk. ESS:ssä 27.10.2020 ja Lahden Seudun Uutisissa nro 22/2020 vkolla 47*

3. Yhteiskunta digitalisoituu – kenen on vastuu, että ikäihmiset pysyvät mukana?

*julk. ESS 16.12.2020*

4. Kotihoidon kriisiin on reagoitava nyt!

*Julk. Riihimäki/ Aamuposti 27.2.2021 ja Hämeenlinna / Hämeen Sanomissa 8.3.2021*

Edellä kuvasin tapaamme toimia täällä Hämeessä. Toivon, että jatkossa saamme aikaan neuvottelukuntia edustavien senioriliiton jäsenten verkoston, jossa osaamista ja kokemuksia voidaan jakaa. Vain kuttavuutta alueilla tehdyille työlle saadaan myös lisäämällä näkyvyyttä.

Jatkossa olen kovin kiinnostunut kuulemaan myös siitä, miten te toimitte muilla alueilla.

**Katriina Haapakangas**

Liittohallituksen jäsen 2018-2023  
Hämeen eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunnan puheenjohtaja 2020-



## Seniorit linnunpönttöjä rakentamassa



TEKSTI: LIISA HÄKKINEN  
KUVAT: PÄIVI HOTOKKA/  
KUHOISTEN SANOMAT. PIXABAY.

**KEVÄÄLLÄ 2020** me Kuhmoisten Seniorit saimme mielenkiintoisen yhteistyöpyynnön Kuhmoisten Päiväkoti Saukontasusta.

Meidät kutsuttiin yhdessä lasten kanssa valmistamaan linnunpönttöjä. Pian kävi ilmi, että koronarajoitusten vuoksi emme voisi toteuttaa yhteisessä tilassa nikkarointia.

Keväällä 2021 päiväkodin johtaja Tiina Oksanen ehdotti uudelleen paremmalla onnella pönttöjen rakentamista. Tuomas-ta toimeen kokosimme ryhmiä, jolloin oli-

simme menneet nikkaroimaan pönttöt Päiväkodin verstaaseen. Kuinkas sitten kävikään, koronatilanne äityi uudelleen pahaksi ja esti jälleen hyvät suunnitelmat.

Pönttöt valmistuivat sitten taitavien Seniorioiden omissa työpajoissa lasten ja muuttolintujen iloksi. Linnuille koteja valmistui kaikkiaan 22kpl. Osan puutarvasta saimme lahjoituksena.

Pöntöistä tuli erittäin persoonallisia, ja lapset voivat vielä vaikkapa maalata ja koristella niitä mielin määrin. Luovutimme pönttöt Päiväkodille ja perhepäivähoitajalle 15.3. ja näin saimme toteutettua paljon iloa tuottavan yhteisen projektin.



*Kuhmoisten Seniorit puheenjohtaja Rauno Riihimäki esittelee linnunpönttöä.*



*Päiväkodinjohtaja Tiina Oksanen lasten kanssa.*

# Koira voi hidastaa ikääntymistä

**MEITÄ ON** viisi kaverikoira isäntineen ja emäntineen Johannakodin portilla. Koirilla on Kennelliiton myöntämät oranssit kaulassaan. Kun astumme Johannakodin aulaan, siellä odottaa jo joukko asukkaita vierailuamme.

Toiset koirat juoksevat oitis tutun ihmisen luo rapsutettavaksi, yksi pienempi hyppää suoraan syliin. Se on jälleennäkemisen riemua puolin ja toisin. Myös minun kultainenoutajani löytää vanhan ystävänsä, joka ilmoittaa sen kuuluvan hännäheiluttajien rotuun ja ihmettelee, eikö sen hännäheilutuslihas koskaan väsy.

Vaikka itsekin olen jo yli seitsenkymppinen, haluan viedä koirieni kanssa iloa ja piristystä muille ikäihmisille. Koira saattaa pelkällä läsnäolollaan rauhoittaa levottoman henkilön, aktivoida masentunutta tai saada puhumattoman ja hiljaisen ihmisen juttelemaan saadessaan kosketuksen koiraan.

Usein asukkaat alkavatkin muistella omia vanhoja mustejään ja mirrejään. Joillekin palvelukotien asukkaille kaverikoira voi olla yksi harvoista vieraista tai jopa ainoa vieras. Tällöin koiran kosketaminen voi joiltakin osin korvata ihmisen kosketusta.

Vierailen kultaistenoutajieni kanssa Johannakodissa kerran kuussa. Hoitajat kertovat, että vaikka vierailumme kestää kerrallaan vain puolisen tuntia sen positiiviset vaikutukset jatkuvat vielä pitkään, koiria muistellaan ja niistä keskustellaan.

## Miksi koira vaikuttaa myönteisesti ihmiseen?

Koirat ovat pyyteettömiä ja luotettavia. Lemmit eivät luokittele ihmisiä. Ne antavat meille luontevan tilaisuuden osoittaa hellyyttä. Yksi syy siihen, miksi koemme jonkinlaista yhteyttä etenkin koirien kanssa, voi johtua koirien silmistä. Koiran vilpityn katse viestii suuria kiintymyksen tunteita.

Lemmikkien läsnäolon vaikutusta on tutkittu niin, että koehenkilöt ovat olleet stressaavassa tilanteessa ilman koira tai koiran kanssa. Koiran läsnäollessa ihminen on rauhallisempi ja verenpaine matalampi kuin samassa tilanteessa ilman koira olevalla. Jo lemmikille jutteleminen

alentaa verenpainetta, kun taas ihmisille puhuminen nostaa yleensä verenpainetta.

Lemmikkien rauhoittavat vaikutukset ilmenevät monella tapaa. Joillekin lemmikki on tärkeä turvallisuuden tuoja ja yksinäisyyden lievittäjä. Erityisesti yksinäiset, ujut ja vanhat ihmiset näyttävät hyötyvän muita enemmän lemmikin läsnäolosta.

Koira voi nuorentaa omistajaansa fyysisesti ja psyykkisesti jopa kymmenellä vuodella, kertoo uusi tutkimus. Skotlantilaisen St Andrewsin yliopiston tutkimuksessa selvisi, että koiran omistaminen hidastaa ihmisen ikääntymisprosessia ja auttaa erityisesti iäkkäämpiä koiranomistajia pysymään fyysisesti paremmassa kunnossa.

Tutkimuksen mukaan yli kuusikymmenvuotiaat koiranomistajat käyttäytyivät ja tunsivat itsensä kymmenen vuotta nuoremmiksi kuin samanikäiset ei-koiranomistajat. Tutkijat seurasivat viittä ja puolisataa ihmistä, joiden keski-ikä oli seitsemänkymmentäyhdeksän vuotta ja joista yhdeksän prosenttia oli koiranomistajia. Tutkimuksen mukaan koiranomistajien aktiivisuustaso oli samalla tasolla kuin kymmenen vuotta nuoremmilla henkilöillä ja he olivat kaksitoista prosenttia aktiivisempia kuin ei-koiranomistajat.

Koiranomistajat saavat enemmän liikuntaa ulkoiluttaessaan ja leikkiessään koiriensä kanssa. Heillä raportoitiin myös vähemmän ahdistusta ja masennusta.

Koira on hyvä ystävä. Se ei saarnaa, ei tuomitse, ei arvostele, ei puhu pahaa selän takana, ei kannaa kaunaa, ei syyttele, ei mökötä, ei valehtele, ei pilkkaa, ei kiussa.

Koiran omistamisen myötä tulevat huomattavat terveyshyödyt tukevat jälleen kerran väittämää, että koira todella on ihmisen paras ystävä!

Yksinäisyys ja syrjäytyminen liittyvät toisiinsa ja ovat ehkäistävissä. Ehkäisemällä yksinäisyyttä ehkäistään syrjäytymistä. Jokainen voi omalla toiminnallaan ja hyvin pienilläkin teoilla ehkäistä oman ja lähipiirinsä yksinäisyyttä. Minä pyrin tekemään sitä koirieni välityksellä.

**Leena Sorvali**

Lahden Kansalliset Seniorit



KUVA: PIXABAY



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



**KILPAILUKUTSU**

## SENIORI PATINA Golfmestaruuskilpailut 2021

To 10.6.2021, Aurinko Golf Naantali

### MESTARUUSKILPAILUT

Pelimuoro 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 75v. pelaavat tiiltä 49 ja miehet alle 75 v. pelaavat tiiltä 57. Sarja määräytyy syntymävuoden mukaan. Tasatuloksessa voittaa pienempi tulos reilillä 10-18, 13-18, 16-18 tai 18 tässä järjestyksessä.

### JOUKKUEKILPAILU

Pelimuoto 3 hengen pb  
(suurin huomioitava tasointus/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 yhteistasointus.

### HENKILÖKOHTAINEN KILPAILU

Pelimuoto pb  
(suurin huomioitava tasointus 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 tasointus.

### 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, tasointus 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 Naantalin Seniorit ry:n tiille FI79 4309 0010 6667 74.** Viestikenttään nimet, ketkä ilmoittautuvat.

9.6.2021 yhden harjoituskierroksen hinta on 30 €. Harjoitusaikojia on varatta vissa caddiemasterilta, p. 020 754 5900.

### MAJOITTUMINEN

Vaihtoehtoja löytyy esim.:

- Varaa majoitus Naantalista [www.visitnaantali.com/majoitus](http://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 Caribian myyntipalvelu) tai sähköpostitse osoitteesta: [hotelsales.caribia@holidayclub.fi](mailto:hotelsales.caribia@holidayclub.fi). Huoneet varattava 27.5.2021 mennessä. [www.holidayclubresorts.com](http://www.holidayclubresorts.com)

### Muuta toimintaa Naantalissa kesäkuussa

- Kultarannan opastetut kierrokset ja risteily Selin historialliselle saarelle [www.visitnaantali.com](http://www.visitnaantali.com)
- Naantalin Musiikkijuhlien konsertit 9. ja 10.6. [www.naantalinmusiikkijuhlat.fi](http://www.naantalinmusiikkijuhlat.fi)
- Naantalin Emma Teatterissa komediallinen kesädekkari "39 askelta" [www.emmateatteri.fi](http://www.emmateatteri.fi)
- [www.muumimaaailma.fi](http://www.muumimaaailma.fi)

### Tervetuloa Naantaliin!

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



## Sana Sinulle

### Sana Sinulle ristin ja ylösnousemuksen pääsiäisenä 2021

"KÄYKÖ TÄNÄKIN vuonna niin, etten pääse kiirastorstina ehtoolliskirkkoon. Jo toinen vuosi peräkkäin!" Näin huokasi eräs seurakuntalainen minulle tavatessamme muutama viikko sitten. Tätä kirjoittaessani seurakuntalaisen aavistus näyttää toteutuvan – jo toinen vuosi peräkkäin. Me joudumme viettämään käsillä olevaa kristikunnan suurinta juhlaa koronarajoitusten ehtoilla. Muuta vaihtoehtoa meillä ei ole. Rajoituksista huolimatta, jo toisena vuotena peräkkäin, ristin ja ylösnousemuksen pääsiäisen viesti meille on ikiaikainen ja tosi. Edelleen muistamisen arvoinen.

Kiirastorstai vakuuttaa meitä anteeksiantamisen lahjasta, uudelleen aloittamisen mahdollisuudesta. Jumala armahtaa meitä, hän rakastaa meitä ilman ehtoja. Meistä tulee vanhurskaita, Jumalalle kelpaavia. Ei omien vaan veljemme Jeesuksen, Kristuksen ansioiden tähden. Tämä on armoa, ansaitsematonta rakkautta meidän osaksemme. Tänäkin vuonna totta, vaikka emme ehkä pääsekään polvistumaan yhdessä ehtoollispöytään. Totta, koska ...

*Käy yrttitarhasta polku,  
vie Golgatalle se.*

*On Hengen viitoittama  
sen joka askele.*

*Se tie vie viimein taivaaseen,  
mutta tie se on tuskien.*

Virsi 77: 1

*Pitkäperjantai vie meidät Golgatalle, Pääkallionpaikalle. Näemme kaksi rosvoa ja Jeesuksen riippumassa ristillä. "Jumalani, Jumalani, miksi hylkäsit minut?", huutaa Jeesus tuskissaan. Ja sitten hän antaa henkensä. Sovitustyö on täytetty. Meidän edestämme.*

Etäämpänä näemme joukon naisia, katselemassa. Heidän palveluvuoronsa on myöhemmin. Illalla toimii rikas mies Joosef.

Jeesus haudataan ja suuri kivi sulkee kalliohaudan. Siitä huolimatta ylösnousemuksen valo alkaa kajastaa.

Pääsiäisen koittaessa matkaamme Jeesuksen haudalle yhdessä kahden Marian kanssa (Matt. 28: 1-8). Maa alkaa vavahdella ja järjestä. Ei ihme, että naiset ovat peloisia. Varsinkin kun hautakivellä istuva enkeli, hohtava kuin salama, puhuttelee heitä. Naiset kuulevat olevansa turhaan peloisia, vaikka etsivätkin Jeesusta aivan väärästä paikasta. "Ei hän ole täällä, hän on noussut kuolleista, niin kuin hän itse sanoi". Aivan, niinhän Jeesus sanoi: "... ristiinnaulitaan, mutta kolmantena päivänä hän nousee kuolleista." Naiset muistavat ja lähtevät kertomaan Jeesuksen ylösnousemuksista opetuslapsille. Sama riemuviesti kantautuu meille asti: Jeesus on noussut kuolleista!

*Kaikille kerron: halleluja!*

*Jeesus on noussut jo haudastaan!*

*Syntinen armon häneltä saa.*

*Toivon toi Kristus näin päälle maan.*

*Kuoleman valta jo voitettu on,*

*maksettu velkamme mittaamaton!*

*Jeesus on Herra, halleluja,*

*Vapahtajamme, pelastaja.*

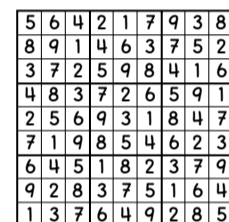
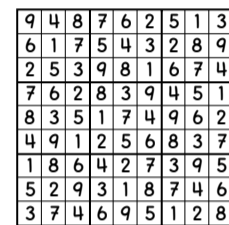
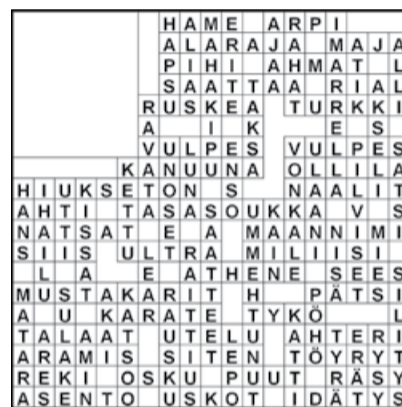
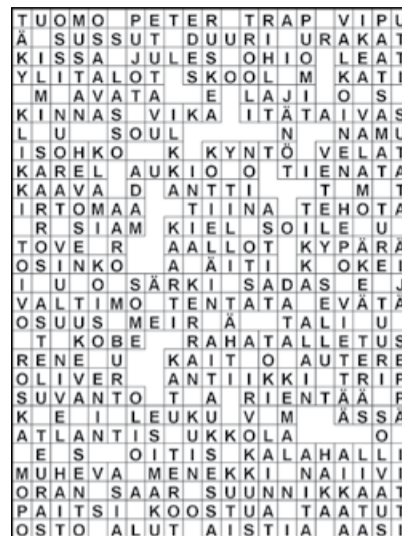
Virsi 942: 4

### Rauhaa ja hyvää, toivoa ja iloa ristin ja ylösnousemuksen pääsiäiseesi!



Mika Mäntyranta  
Turun tuomio-  
kirkon pappi

### Ristikoiden 1/21 ratkaisut:



### Kevät

*Olet niin kaukana, kuitenkin luonani, tunnen sen,  
kielon tuoksu on hengityksesi, koivun  
hiirenkorvainen oksa kätesi vyötärölläni.*

*Tuomi humalluttaa minut rakkautesi  
valkoisella viattomuudella, Nukahdan  
ilta-auringon punakeltaiseen uneen.  
Katso iltaruskoa, se on kaunis, punervan eri  
sävyjä, elävää, leimuavaa, neitseellistä,  
kuten rakkautemme, sielujemme  
ymmärtäväisyys, sinun ja minun.  
Rakkaani tulee, kuulen hänen äänensä,  
hänen runsa kavioiden kopseen,  
kuin nuoren oriin, hän lentää yli  
rajojen, esteiden.*

*Talvi on mennyt, sade laannut,  
kukat kasvavat maasta, kevät on tullut.*

*Convallaria majalis, Betula pendula,  
Prunus padus*

### Pääsiäistervehdys

*Tättä-rää noita-akka tää  
tänä vuonna levähtää.*

*Työnnän luudan varikolle  
pojat luutani huoltaa,*

*nokipannun nuotiolle  
tytöt räiskäleitä paistaa,*

*Kollimouru hiirellä leikkii,  
ukko mennyt hunningolle*

*Jos mua tuurata haluat,  
Kyöpelinvuorelle kapuat*

*Rällä-rää!*

Maija Kotometsä

### Ritva Sofia Lintu, 'Pupupariskunta'.



Olli Joki, 'Liito'.

Runot ovat Maija Kotometsän kirjasta *Fortis Fortuna adjuvat - Onnetar suosii rohkeita*. Kirjaa voi tilata sähköpostitse: kotometsa@gmail.com. Hinta 20,- + postitus.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

sanaris.fi/Erkki Vuokila  
karikatyyri Teuvo Salminen

LPJG  
AEUR  
AV VA VA AU  
UT AT AA JO  
UPTR  
REAI  
VRKK  
EAEA  
TA SU RE ES  
IT US SU TA  
SV RO VO RU  
TA IT LO SA  
DI AH AR AJ  
IT US AS AA  
KHKH  
YAAA  
HÖ MY TO KÄ  
YS KI US DE  
E E E L  
T S T A  
PKKK  
AUAA  
VI SI ES SU  
ET PI UT MI  
K T E A  
I E N S  
TMES  
EONT  
PSTA  
AÄHU  
sanaris.fi/Erkki Vuokila

Täytä sanaristien keskustat niin, että syntyy vain kahdeksankirjaimisia ristikkokelpoisia sanoja!

- 10 kysymystä vastaukset:**
- Pääsiäisaamuna tarkoitus oli kiivetä korkealle auringon ensi säteitä katsomaan, jolloin uskonnoksen mukaan sai osansa auringon voimasta.
  - Oulussa.
  - Vuorineuvos ja valtioneuvos.
  - Ingermar Stenmarkilla, Ruotsi, 86 osakilpailuvoittoa.
  - 1960-luvun aikana.
  - Jordan-joki.
  - Vuonna 1930, ensimmäinen osa 1926.
  - Nikolai II.
  - Naantalin.
  - Veraksi.
  10. Veraksi.

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

JUHA HYVÖNEN • ristikkotuumin.fi/juh/sudoku/ohje.html

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

JUHA HYVÖNEN • ristikkotuumin.fi/juh/sudoku/ohje.html



# JK.

## Jälki- kirjoitus

### 1. Ylös, ulos ja lenkille.

”Kävelykipinä 2021” -tempaus innoittaa meitä jatkamaan kävelyä koko kesäkauden ajan.  
Lue lisää sivulta 13.

### 2. Sukututkimus on suosittu harrastus.

Sukututkimusbuumi jatkuu edelleen ja tietojen saaminen myös korona-aikana on entistä helpompaa.  
Lue lisää sivulta 21.

### 3. Valoa ja toivoa täynnä.

Lue Isä Ambrosiuksen lohduttavista ajatuksista pääsiäisen lähestyessä.  
- Tärkeintä on yhteisöllisyys, jakaminen ja vuorovaikutus.  
Lue lisää sivuilta 4-5.

## PATINA

### PERUSTETTU 1978

#### Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 3/21) aineistopäivä on 7.5.2021.

Numero 3/21 ilmestyy 27.5.21

#### 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](http://www.senioriliitto.fi)

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

[www.shop.senioriliitto.fi](http://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](http://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](mailto:toimisto@senioriliitto.fi)  
Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

#### Toimistovastaava

Heli Peuralinna

puhelin 040 585 7136

heli.peuralinna@senioriliitto.fi

#### Etätoiminnan kehittäjä

Aku Lehtonen

puhelin 050 365 4482

aku.lehtonen@senioriliitto.fi

#### Järjestö- ja koulutusasiat

sekä yhdistysten palvelu

Järjestöpäällikkö Pia Nyman

puhelin 044 202 2222

pia.nyman@senioriliitto.fi

#### Viestintä, some ja nettisivut

sekä yhdistysten palvelu

Viestinnän asiantuntija Petri Rytkönen

puhelin 050 541 0852

petri.rytkonen@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 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](mailto: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 jäsentilaisuuksia, 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](http://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](mailto:toimisto@senioriliitto.fi)

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: [www.senioriliitto.fi](http://www.senioriliitto.fi)

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

Verkkokauppa: [www.shop.senioriliitto.fi](http://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.