

IKÄYSTÄVÄLLISESSÄ KUNNASSA
ON HUOMIOITU SENIOREIDEN
TARPEET

s. 8

KUN KORONARAJOITUKSET
POISTUVAT, MITÄ TEKEVÄT
SENIORIT?

s. 10

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi | facebook.com/senioriliitto | 3/2021 | 27.5.2021



Kuva Matti Niiranen

Kirsti Manninen
Kirjoissa on
kulttuurimme
perusta

s. 4-5

Senioriliitto otti
Kävelyhaasteen
vastaan komeasti
s. 12

Yhdistystoiminta
pitää aktiivisena

s. 20

Senioriliiton
toiminnanjohtaja
vaihtuu kesällä

sivut 6 ja 7

Hyvää kesää Patinan lukijoille!

Pääkirjoitus 27.5.2021

Kohti uutta elämänvaihetta

MEIDÄN KAIKKIEN ELÄMÄSSÄ AINUTLAATUISEN ajanjakso on toivottavasti pian ohi. Korona on koetellut etenkin ikääntyneitä, lisännyt yksinäisyyttä ja ahdistusta.

Nyt kysellään jo mitä koronan jälkeen? Osaammeko vielä kätellä toisia ihmisiä? Haluammeko halata ystäviä samoin ikääntyneitä, lisännyt yksinäisyyttä ja ahdistusta? Uskallammeko matkustaa enää ulkomaille?

Eläkeläisten omille järjestöille on varmaankin enemmän kysyntää taas ensi syksynä, jolloin koko kansa on rokotettu ja korona nitistetty. Senioriyhdistysten kautta Suomen on hyvä varautua lisääntyvään kiinnostukseen heti kun koronavaara on ohi.

Optimistina luotan siihen, että tämä aika koittaa ensi syksynä, kenties jo elosyyskuussa.

ROYAL LONDON -VAKUUTUSYHTIÖ KYSYI TUHANNelta yli 55-vuotiaalta brittilä miten he aikovat elää koronarajoitusten päätyttyä ja mitkä ovat heidän suurimmat unelmansa. Paljastui, että ikääntyneet odottavat innolla rajoitusten loppumista.

Vastaajista ylin puolet aikoo mennä katsomaan revontulia, neljä kymmenestä toivoo pääsevänsä Idän pikajunan kyytiin ja neljäsosa muuttaisi ulkomaille.

Kuvastaako brittitutkimus suomalaisten senioreiden tunteita? Aiheesta olisi mielenkiintoista saada kotimainen tutkimus. Onko meillä korona-aikana patoutunutta uuden kokemuksen tarvetta nuorten lisäksi myös vanhemmissa ikäluokissa?

Senioriliiton osalta yksi indikaattori on liiton jäsenmatkojen ja Patinan lukijamatkojen suosio. Nähtäväksi jää innostuuko jäsenistö jo ensi syksynä matkailemaan yhtä runsaasti tai enemmän kun pandemiaa edeltäneenä syksynä 2019. Sekin toisaalta on vielä hieman epävarmaa, voidaanko matkoja ylipäätään järjestää.

Brittitutkimusta esitellään sivuilla 10-11.

KUNTAVAALIEN ENNAKKOÄÄNESTYS ON KÄYNNISSÄ tämän Patinan saapuessa senioriliiton jäsenistölle. Nyt valitaan ikääntyneiden palveluista päättävät henkilöt seuraavaksi neljäksi vuodeksi. Kunnissa ja alueilla päätetään jatkossakin ikäihmisten elämää koskevista asioista. Ei siis ole yhdentekevää, ketkä valtuustoissa istuvat!

Julkaisemme aukeamalla 8-9 uudelleen senioriliiton tavoitteet kuntavaaleihin. Liitto kannustaa kaikkia jäseniään käyttämään äänioikeutta ja tukemaan ehdokkaita, jotka ajavat seniorien asioita.

HYVÄT SENIORIT! TÄMÄ PATINA ON päätoimittajakauteni viimeinen. Tarkalleen laskien tämä on 31. Patinallehteni. Siirryn kesällä uuteen elämänvaiheeseen ja uusiin haasteisiin.

Kuluneet reilut viisi vuotta töissä senioreiden puolesta on ollut todella antoisaa. On ollut valtavan suuri ilo saada olla mukana kehittämässä kanssanne Suomen parasta eläkeläisliittoa.

Lämmin kiitos teille kaikille kuluneista ikämuistoisista vuosista.

Toivotan teille kaikille hyvää jatkoa ja rentouttavaa kesää!

Matti Niiranen
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja

Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Kirsti Manninen, Kulttuurihistoriallisten tarinoiden kuningatar

SENIORILIITTO

SIVU 6 Maarit Kuikka toiminnanjohtajaksi

SIVU 6 Senioriliiton 50-vuotishistoriikki ilmestyy

SIVU 7 Toiminnanjohtaja Matti Niiranen kertoo suunnitelmistaan

SIVU 15 Etä- ja kesätoiminta yleistyvät paikallisyhdistyksissä

EDUNVALVONTA

SIVU 8 Turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta

KORONAN JÄLKEEN

SIVU 10 Kun koronarajoitukset poistuvat, mitä tekevät seniorit?

LIIKUNTA

SIVU 12 Senioriliitto otti Kävelyhaasteen vastaan komeasti.

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 20 Yhteisöllisyyttä parhaimmillaan

SIVU 21 Varaudu hyvinvointaan eläkeaikaksi

SIVU 22 Senioreilla ja lapsiperheillä samat asumistavoitteet

SIVU 23 Näkökulmia asumiseen eläkeikässä ja vanhempana

SIVU 24 Rohkeasti seniori -hanke panostaa tulevaisuudessakin etätoimintaan

SIVU 25 Hankkeen kevät sujui rohkeasti etätoteutuksina

TERVEYS

SIVU 16 Hyvällä mielin säällä kuin säällä

SIVU 17 Pidäthän huolta itsestäsi

MEDIA

SIVU 18 Medialukutaito on seniorille tärkeä

DIGI

SIVU 19 Juhlaluennot sekä webinaarisarjat senioriliiton jäsenille jatkuvat

SIVU 19 Juhlavuosi tuo mukanaan uusia jäsenetäjiä

TAPAHTUMAT

SIVU 26 Pirkanmaa: Hämeenkyrössä nuori ja pirteä yhdistys

SIVU 26 Pirkanmaa: Nokialla monipuolinen tarjonta jäsenistölle

SIVU 27 Vaasa: Korona ravistelee yhdistystoimintaa

SIVU 28 Hämeenlinna: Patsaretkellä virtuaaliopastuksin

SIVU 28 Säkylä-Köyliö: Ulkoilusta virkistystä Säkylässä

SIVU 29 Seinäjoki: Toiminta on palautumassa koronan pinteestä

SIVU 29 Naantali: Senioreille virkistystä videoista

SIVU 30 Nokia: Toinen koronavuosi

SIVU 30 Savonlinna: Nähtävyytenä pirunkirkko

SIVU 30 Vaasa: Vuoden 2020 vanhusvaikuttajat Vaasassa valittu

HYVÄÄ OLOA

SIVU 31 Saunominen edistää terveyttä

RUOKA

SIVU 32 Kesäisiä kalaruokia

PUHEENVUORO

SIVU 34 Senioritoiminta uuteen nousuun

KIRJAT

SIVU 34 Nokialla tehdään porukalla

SIVU 34 Kotonavuoden satoa

MIETTEITÄ

SIVU 35 Sana Sinulle: Elämänviisautta

SIVU 36 Runoja, ristikkoratkaisut

VAPAALLA

SIVU 36 Kevään Jättiristikko

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus, ja lehden tietolaatikot





Kirsti Manninen s. 4



Kuntavaalit s. 8



Kävelykipinä s. 12



Kesäisiä kalaruokia s. 32

Turvallisen ja ikäystävällisen kotikunnan puolesta

ALKUKESÄÄN KORONAN VUOKSI siirretyissä kuntavaaleissa valitaan päättäjät ratkaisemaan tulevaisuutemme kannalta erittäin merkittäviä asioita. Kuntien valtuustoissa vaikutetaan arjen sujumiseen, palvelujen riittävytyteen ja laatuun ja päätetään tulevaisuuden suunta. Vaalit ovat todella tärkeitä, koska monet yhteiskunnan muutospaineeet, kuten väestörakenteen muutos, työvoimapuula ja talouden haasteet, odottavat ratkaisuja.

Kansallisen senioriliiton tavoitteena kuntavaaleissa on turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta. Kunnissa on huomioitava seniorien tarpeet arjessa, asumisessa, palveluissa ja ympäristössä. Jokaisen on voitava kotikunnassaan luottaa siihen, että palvelut ovat saatavilla silloin, kun tarve niihin ilmenee. Palvelujen monipuolisuus, liikuntapaikat, hyvät kulttuuripalvelut ja ikäihmisten turvallinen liikkuminen vahvistavat ihmisten omia mahdollisuuksia huolehtia toimintakyvystään mahdollisimman hyvin.

AKTIIVISUUS KUNTAVAALEISSA JA SOTE-UUDISTUKSEEN vaikuttaminen ovat senioriliiton kevään edunvalvonnan painopisteet. Me kaikki voimme osallistua edunvalvontaan tekemällä eri tavoin vaalityötä ja viemällä eteenpäin senioreiden asettamia tavoitteita. Tehdään kotikunnissamme tutuksi hyväksymämme vaalitavoitteet ja varmistetaan niiden toteutuminen.

Tälläkin kertaa kuntavaalien aikaan puidaan eduskunnassa sotea niin kuin neljä vuotta sitten. Nyt esillä on ratkaisu, joka uhkaa rajoittaa palvelujen järjestämistapoja ja vaikeuttaa yksityisten palvelujen ja julkisen sektorin yhteistyötä. Kevät ja alkukesä ovat sote-asiassa ratkaisujen aikaa eduskunnassa. Vaikutamme edelleen aktiivisesti asian käsitteelyyn. Sote-uudistus koskee mitä suurimmassa määrin senioreita.

Kesäkuussa valittavien valtuustojen tärkeänä tehtävänä on kehittää sosiaali- ja terveyspalveluja ja tarvittaessa huolehtia vastuun siirtymisestä kunnilta ns. hyvinvointialueille. Me edellytämme, että palveluita uudistetaan asiakaslähtöisesti ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Painotuksen on oltava valinnanvapauden lisäämisessä, sote-palveluiden integraatiossa, laadun parantamisessa ja nopeassa hoitoon pääsyssä.

Me kannatamme monituottajamallia, jossa julkinen, yksityinen ja kolmas sektori tuottavat palveluja. Alueilla pitää olla mahdollisuus hyödyntää kaikkien toimijoiden osaamista. Uudistuksen pitää parantaa palveluja ja niiden laatua, ei viedä kehitystä taaksepäin.

KESÄLLÄ VAIHTUU KANSALLISESSA senioriliitossa toiminnanjohtaja. Matti Niiranen siirtyy toisiin tehtäviin kesäkuun puolivälissä. Kiitän Mattia hyvästä yhteistyöstä ja toivotan menestystä tulevaisuuden haasteisiin.

Uutena toiminnanjohtajana aloittaa Suomen Lions-liitossa nykyisin toimiva yhteiskuntatieteiden maisteri Maarit Kulikka. Toivotan hänet tervetulleeksi senioriliiton elokuun alussa.

Toivokaamme, että saamme viettää hienon kesän ilman suuria rajoituksia. Ollaan silti varovaisia ja huolehditaan terveysturvallisuudesta. Tuleva syksy on meille juhlien ja haasteiden aikaa. Toivottavasti saamme viettää juhlamme kaikkialla normaaliin tapaan. Siihen valmistaudumme. Toivotan teille kaikille aktiivista ja virkistävää kesää!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen
senioriliitto



Kulttuurihistoriallisten tarinoiden kuningatar

Kirsti Mannisen kirjoittajanimellä Enni Mustonen kirjoittamat teokset ovat olleet jo vuosia lukemis-, myynti- ja lainaustilastojen kärjessä. Varsinkin uusin kulttuurihistoriallinen sarja, Syrjästäkatsojan tarinoita on ollut huima menestys.

TEKSTI JA KUVAT: KARI MARTIALA

KORONA-KRIISIN AIKANA kaunokirjallisuus on pitänyt hyvin pintansa ja se on muodostunut monille ihmisille tärkeäksi, kun muut mahdollisuudet pristäää itseään kulttuurilla ovat puuttuneet. Lukeminen ja kuunteleminen ovatkin olleet tämän korona-ajan arvossaan. Perinteisten kirjojen lisäksi sähköisten E-kirjojen ja äänikirjojen suosio on kasvanut huomasti.

Kirjailija **Kirsti Manninen** sanoo, että hän kokee kirjat mieluiten niiden perinteisessä, painetussa muodossa.

– Minun on pakko nähdä teksti ja lukea se itse, sillä joskun muun minulle ääneen lukema teksti on aina vähän liian hidasta. Kun luen, en näe eikä kuule mitään muuta, menen siihen maailmaan täydellisesti. Minulla on näkömuisti ja lukeminen on ollut minulle aina luonteva tapa sisäistää asioita, Manninen sanoo.

Hänen mukaansa kirjojen lukeminen on sukupolvikokemus, yhdessä perheessä voi olla lukijoita kolmessakin sukupolvessa. Osittain sen ansiosta monet nuoretkin lukevat edelleen painettuja kirjoja, sähköisten kirjojen sijasta tai lisäksi.

– Minulla on yllättävän paljon myös nuoria lukijoita ja se on tosi hauskaa. Ja laulen, että kuunteleijoiden puolelta heitä on vielä enemmän, nuoret kuuntelevat mielellään kirjoja, kun voivat samalla tehdä jotakin muuta.

Manninen innostaa vanhempia ja isovanhempia lukemaan ääneen lapsille, kun he eivät vielä osaa itse lukea.

– Olen aina sanonut, että kaikkein tärkein tehtävä on lukea lapsille ääneen, silloin kun he vielä eivät itse osaa lukea. Silloin lapsi oppii rakentamaan sen tarinan omassa mielikuvituksessaan, sanojen perusteella. Minä vetoankin aina vanhempiin ja isovanhempiin, kummeliin ja muihin läheisiin – lukekaan lapsille ääneen.

– Meillä oli kotona vahva lirasatu-traditio. Perheen isommatkin lapset nauttivat kuuntelemisesta, sillä kun heille luetaan iltaisin, vaikka he osasivat jo itsekin lukea. Uskon, että se teki meille hyvää ja siksi olen lukenut paljon itsekin omille lapsenlapsilleni.

Monet aikuisetkin lukevat mielellään toisilleen ja siltä syntyvä yhteinen jaettu kokemus. Lukessa voidaan pysähtyä johonkin kohtaan ja kommentoida, miten jokin asia on sanottu, vaikkapa erityisen hienosti, hauskaasti tai oudosti. Ääneen lukeminen tuottaa välttämättä kollektiivisia reaktioita.

Suosittu kirjasarja on päätymässä

Enni Mustosen nimellä kirjoitettu Syrjästäkatsojan tarinoita -sarja on päätymässä. Sarjan kymmenes ja samalla viimeinen teos Tekijä ilmestyy ensi keväänä.

– Kun kirjasarjassa on seurattu näin pitkän matkaa yhden perheen tarinaa, on kohtuullista, että langat solmitaan yhteen viimeisessä kirjassa, eikä niitä jätetä nymäsi repsottamaan. Kaikki mitä sarjassa on tapahtunut, pitää panna paikalleen, Manninen lupaa.

Syrjästäkatsojan tarinoiden piti olla alun perin viisiosainen sarja, mutta kun viides kirja oli kirjoitettu, Manniselle tuli tunne, että hän ei voi jättää näitä ihmisiä vielä. Esimerkiksi tđan elämää on seurattu kirjoissa 10-vuotiaasta yli 80-vuotiaaksi. Mitä kaikkea hän on nähnyt ja kokenut, ja miten hänen käsityksensä maailmasta on toisaalta muuttanut ja toisaalta pysynyt ennallaan.

– Samalla tavalla kuin ne ensimmäiset viisi sarjan romaania, myös seuraavien viiden romaanin ideat syntyivät yhtenä aamuyönä Kaliforniassa. Olin tavannut siihen mennessä matkamme aikana monia amerikansuomalaisia ja silloin yöllä näin ihan näytnomaisesti nämä viisi seuraavaa romaania. Siltä asti kirjat ovatkin olleet vain tekemistä vaille valmiita, niin kuin asiat monesti maailmassa ovat, Manninen kuvailee.

Hän on iloinen siitä, että sarja on löytänyt lukijansa. Kustantaja Otava pitää koko sarjaa tuotannossa, joten ihmiset, jotka kiinnostuvat jostakin sarjan kirjasta, voivat hankkia itselleen koko sarjan. Vaikka romaanit ovatkin itsenäisiä teoksia, niiden henkilöt ja maailma ovat samoja.

Kirjasarjan ystävien ei tarvitse kuitenkaan jäädä ilman joka keväästä uutta Enni Mustonen -teosta, sillä uusi sarja on jo vireillä.

– Jatkan uuden sarjan kanssa tämän päätyttyä. Siltä ei ole tulossa kuitenkaan aivan samanlaista, sillä Syrjästäkatsojan tarinoita oli polkkeuksellisen pitkä sarja.

Manninen tutkii ja Mustonen kirjoittaa

Filosofian tohtoriksi aikoinaan väitellyt Kirsti Manninen on kirjoittanut omalla ja eri tekijänimillä toistasataa teosta. Historiallisten romaanien lisäksi hänen tuotan-



toonsa kuuluu lastenkirjoja, tv-käsikirjoituksia, näytelmiä, dekkareita ja tutkimuksia. Monet hänen tv-käsikirjoituksistaan on tehty yhdessä tyttärensä, **Katri Mannisen** kanssa. Katri Manninen on ollut kirjoittamassa muun muassa FC Venusta, Veljereita, Hulluna Saraan sekä Ella ja Aleks.

Ennen kuin Enni pääsee vauhtiin, Manninen on kerännyt valmiiksi kaikki kirjoihin tarvittavat taustatiedot.

– Kirjan tekeminen on hirveän hauska projekti, koska kaikki se mitä olen elämäni aikana opiskellut, koko se tutkijan koulutukseni, se selvittää 8-9 kuukauden aikana tarvittavat lähdetiedot. Sitten päästään Ennin lirti ja hän saa kirjoittaa kirjan valmiiksi. Se on niin kaksijakoista toimintaa, että kirjoitusvaiheessa allekirjoitan sähköpostiniinkin Enninä, hän nauraa.

Syrjästäkatsojan tarinoiden viimeisiä kirjoja kirjoitettaessa uutta taustamateriaalia ei ole enää tarvinnut kerätä.

– Kaliforniasta kertova aineistokin oli onneksi koottuna jo kauan sitten, sillä viime keväänä en päässyt enää tutkimusmatkoille. Pystyin sen sijaan käyttämään vanhoja muistinpanojani ja dokumentteja, joita olin aikaisemmin kerännyt siellä. Niiden avulla pystyin rekonstruoimaan sitä maailmaa hyvin etänäkin.

– Kirjoittaminen olikin tässä loskan ja korona-ahdingon keskellä ihan mukavaa, matkata sinne Kalifornian aurinkoon, edes virtuaalisesti.

Syrjästäkatsojan tarinoita -kirjojen kantava idea on siinä, mitä kunkin aikakauden kulttuuri-ilmiöt näyttävät silloin, kun elät lähellä niitä, mutta kuitenkin si-

vussa. Idea toteutuu myös kolmessa **Vienan** romaanissa, sillä hän lähti sodan jälkeisestä Suomesta **Armi Kuuselan** puki-jana Miss Universum -kisoihin ja päätyi lopulta elokuvastudion puvustoon.

– Näkijää onkin ollut hauskaa rakentaa, koska tässä kirjassa päästään jo 60-luvulla.

– Vaikka tarinat ovat fiktiivisiä, kaikki mitä näille henkilöille tapahtuu, on joskus tapahtunut oikeasti jollekin. Henkilöt ovat yhdistelmiä useammasta ihmisestä. Kaikkein vaikuttavimpia käänteltä, asioita ja kuvioita olen saanut suoraan ja taustatutkimusvaiheesta. Niitä en olisi ehkä pystynyt koskaan keksimään.

Marilyn Monroeasta Tuntemattomaan sotilaaseen

Uusimmassa kirjassaan Näkijä Manninen sukeltaa elokuvien maailmaan. Kaliforniassa kirjojen syrjästäkatsojan Viena tutustuu niin **Marilyn Monroeen** kuin Tuntemattoman sotilaan kuvauksiin Suomessa.

– Minusta oli ihan päivänselvää jo silloin kun suunnittelin tätä kirjasarjaa ja sen viittä viimeistä romaania, että Tuntematon sotilas on yksi niistä kansallisista projekteista, joita tavalla tai toisella täytyy katsoa syrjästä. Kukaan jälkeläisistä ei kuitenkaan pysty menemään **Vainö Linnan** kammiioon ja ottamaan kantaa siihen, miten kirja on syntynyt, joten Tuntematonta piti seurata menemällä elokuvan kuvauspaikoille ja kokea niitä elokuvan tekemisen vaiheita.

Mannisen mukaan **Mika Waltarin** Si-

nuhe on myös meille suomalaisille sellainen keskeinen kulttuurinen ikoni, joka ilman muuta kuului mukaan 50-luvun Syrjästäkatsojan projektiin. Se tuli mukaan vähän niin kuin annettuna. Onneksi Sinuhesta löytyy Yhdysvalloista todella paljon hyviä lähteitä, hauskoja pieniä detaljeja, joiden avulla hän pystyi kuvittelemaan Vienan sinne paikan päälle.

Sarjan Pukija ja Näkijä -kirjoissa, jotka sijoittuvat 50- ja 60 -luville, painopiste on elokuvassa, mutta toki samalla seurataan kirjallisuutta, sitä miten kirjojen tarinat muuttuivat elokuviksi. Sarjan viimeisessä osassa, Tekijässä, näkökulma vaihtuu tultaessa pidemmälle 60-lukua. Tekijässä ei olla enää elokuvamaailmassa, eikä televisio ole vielä kulttuurisesti riittävän innostava, joten tapahtumat keskittyvät esimerkiksi teatteriin ja designiin.

– On selvää, että Viena on syrjästäkatsojana niissä prosesseissa, jotka leimautuvat 60-lukua. Se on se vuosikymmen, jonka aikana olin itse tiedostavan perheen teinityttö ja siksi minulla on sieltä vahvoja henkilökohtaisiakin muistoja ja kokemuksia. Olen ollut itsekin mukana monenlaisissa jutuissa, hän muistuttaa.

Kirjoissa on koko kulttuurin perusta

Kirjojen ja kirjoittamisen ideana on Mannisen mukaan koota asioita talteen, tälle ja tuleville sukupolville.

– Se, että ihmiset haluavat ymmärtää paremmin elämää, on tehnyt monista kirjojen lukijoita.

Mannisten kotikunnan naapurissa olevan Alikartanon museon museokahvila Hedda Noora avataan kesällä, vuosikymmenten jälkeen.

– Siellä on esillä keittokirjoja aina 1700-luvun lopusta 1800-luvun puoliväliin. Olimme kääntäneet niitä kälyni kanssa 90-luvulla alkuperäisistä teoksista ja käytimme niitä pieniin kirjasiin. Ellei niitä olisi ollut yliopiston kirjastossa, emme olisi koskaan päässeet tutustumaan niihin. Joku oli kirjoittanut ne talteen ja sen takia me pystyimme niitä käyttämään. Kirjan tallentamisominaisuus on ihan uskomaton. Niissä on inhimillisen kehityksen, kasvun ja koko kulttuurin perusta. Kirjoihin tallennetaan asioita, jotta seuraavat sukupolvet voivat oppia, hän muistuttaa.



Manniset ovat asuneet vuodesta 1974 Mäntsälän Jokelanseudulla, vireässä ja eläväsessä kyläyhteisössä.

Hauskoja ja kiinnostavia projekteja

Manninen kertoo vireillä olevista tv-sarja-projekteistaan, mainitsematta kuitenkaan niistä mitään kovin tarkasti. Projektista ei voi puhua, ennen kuin nimet ovat sopimuksissa ja hankkeet valmiita käynnistymään. Parhailaan televisiossa pyöri kuitenkin Kirsti ja Katri Mannisen käsikirjoittama Nyrkki.

– Työn alla on tosi hauskoja ja kiinnostavia tv-projekteja, ja seuraavaakin isoa projektia teemme yhdessä Katrin kanssa. Manninen tekee myös näytelmiä lähi-seudun teattereille ja osallistuu muun muassa Uudellamaalla kouluikäisille suunnattuun lukutaitoprojektiin. Hän lupautui toimimaan Mäntsälässä koululaisen kirjailija-kummitätinä.

Entä saammeko joskus nauttia Syrjästäkatsojan tarinoista televisiosta? Manninen vastaa vähän arvoituksellisesti, "ei ainakaan tänä tai ensi vuonna", mutta raottaa sitten hieman salaisuuden verhoa.

– Sitä on kyllä toivottu alusta saakka ja neuvotteluja kyllä käydään, hän myöntää.

– Historialliset tv-sarjat ovat kokeneet ihan uuden renessanssin ja se on mukavaa, sillä aivan kuin aikoinaan Hovimäen kohdalla, sarja koukuttaa ihmisiä, jotka haluavat tietää lisää fiktioiden taustafaktoista. Historiallinen draamasarja on erittäin hyvä tapa saada laajat kansalaispiirit kiinnostumaan. Hovimäen aikana teimme paljon yhteistyötä museoiden kanssa ja ne vastasivat katsojien tiedontarpeeseen, järjestäen esimerkiksi suosittuja Hovimä-

en maailmaan liittyviä erikoisnäyttelyitä. Tarina herättää mielenkiinnon ja museot tutkijoihineen pystyvät antamaan oikeita vastauksia tarinan herättämiin kysymyksiin.

Haluatko pysyä ajan tasalla Syrjästäkatsojan tarinoissa: www.facebook.com/SyrjastakatsojanTarinoita



Maarit Kuikka toiminnanjohtajaksi

Senioriliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu YTM Maarit Kuikka, 54.

MAARIT KUIKKA siirtyy senioriliittoon Suomen Lions-liitto ry:n toiminnanjohtajan tehtävästä, jossa hän on toiminut vuodesta 2012.

Ennen Lions-liittoa Kuikka on toiminut mm. Lastensuojelun Keskusliitossa erityisasiantuntijana, Invalidiliitossa kansainvälisten asioiden sihteerinä ja Kesäluokioseurassa järjestösihteerinä. Euroopan Neuvostossa hän toimi lapsen oikeuksiin ja kansainvälisiin lapsikysymyksiin liittyvissä asiantuntijatehtävissä.

- Olen innoissani tultuani valituksi tähän mielenkiintoiseen tehtävään, jossa

saan palata perus- ja ihmisoikeuskysymysten sekä vaikuttamistyön pariin. Ikääntyvien asiat koskettavat meitä jokaista joko välillisesti omien vanhempien ja isovanhempien kautta tai henkilökohtaisesti, Kuikka toteaa.

Tuleva toiminnanjohtaja toteaa, että senioriliitossa 50 vuoden aikana tehty työ ja järjestön arvot ovat vahva perusta toiminnalle myös tulevaisuudessa.

Kuikan laajempi haastattelu julkaistaan *Patinassa* 4/2021, joka ilmestyy syyskuussa.



Lähes 10 vuotta Suomen Lions-liiton toiminnanjohtajana työskennellyt Maarit Kuikka siirtyy 1.8.2021 senioriliiton toiminnanjohtajaksi.

Senioriliiton 50-vuotishistoriikki ilmestyy elokuussa 2021

Tee nyt ennakkotilaus!

Jouni Mykkäsen ja Hannele Toropaisen kirjoittama upea teos senioriliiton historiasta vuosina 1997-2021 ilmestyy elokuussa.

Ennakkotilauksen voi tehdä jo nyt. Tilausosoite on tämän jutun lopussa.

TEKSTI: MATTI HIIRAINEN

KOVAKANTISESSA JA värikkäässä historiateoksessa on 224 sivua ja toistasataa valokuvaa.

Historiikki on mainio lähdeosa kaikille senioriliiton jäsenille, erityisesti yhdistysten hallitusten jäsenille. Kirjassa esitellään monipuolisesti eläkepolitiikkaa, liiton edunvalvontaa sekä järjestötoimintaa ja yhdistysten toimintaa.

Historiikin nimi on *Rohkeasti tulevaisuuteen - Uusi vuosituhat ja Kansallinen senioriliitto ry 1997-2021*.

Kirja sopii erinomaisesti yhdistysten käyttöön lahjana. Sen voi antaa lahjaksi vaikkapa jäsentapaamisissa puhuneelle vieraille tai lahjaksi jäsenille heidän merkkipäivinä!

Nyt ilmestyy toinen historiikki, edellinen julkaistiin vuonna 1996

Kansallinen senioriliitto perustettiin nimellä Kansallinen Eläkeläisliitto Tuusulan kunnallisopistolla Aleksis Kiven päivänä 10.10.1971.

Historiansa aikana senioriliitto on vakiinnuttanut toimintansa suurena valtakunnallisena kansalaisjärjestönä, jonka tarkoitus on ikääntyneiden hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden edistäminen.

Jouni Mykkäsen ja Hannele Toropaisen kirjoittama teos *Rohkeasti tulevaisuuteen* luo lukijalle kuvan Kansallisen senioriliiton toiminnasta vuosina 1997-2021. Se on historiikki, jonka tarkastelujaksona on senioriliiton toinen 25-vuotiskausi.

Liiton ensimmäisestä 25-vuotistaipaleesta valmistui helmikuussa 1996 **Pentti Poukan ja Anna-Maija Urkolan** kokooma historiikki *Murroksen vuodet*. Sen tarkastelujaksona on liiton ensimmäinen 25-vuotiskausi 1971-1996. Liiton ensimmäinen historiikki esitellään tiivistelmänä Mykkäsen ja Toropaisen kirjoittaman teoksen alussa.

Ennakkotilaukset

Teoksen hinta senioriliiton jäsenille on 19,50 euroa (+ postikulut). Yhdistykset voivat tilata teosta alennettuun hinta 12,50 euroa kappale (+postikulut), kun tilausmäärä on vähintään 10 kappaletta.

Tee nyt ennakkotilaus, niin saat historiikin ensimmäisten joukossa. **Kirja ilmestyy elokuussa, minkä jälkeen sen postitus tilaajille alkaa.**

Vapamuotoiset tilaukset voi tehdä jo nyt osoitteella:

toimisto@senioriliitto.fi



Rohkeasti tulevaisuuteen -teos on oiva lukupaketti jokaiselle senioriliiton jäsenelle. Kirja soveltuu myös erinomaisesti yhdistyksen lahjaksi ja esimerkiksi puhujavieraille annettavaksi.

Toiminnanjohtaja Matti Niiranen kertoo suunnitelmistaan: ”Kirjoitan jatkossa paljon ja haluan jatkaa vaikuttamista”

Senioriliittoa toiminnanjohtajana viisi vuotta luotsannut Matti Niiranen aloittaa kesän jälkeen uuden vaiheen elämässään.

Niiranen kertoo tässä läksiäis-haastattelussa Patinan lukijoille kokemuksistaan ja tulevaisuuden suunnitelmistaan.

TEKSTI: KARI MARTIALA

TOIMINNANJOHTAJAN TEHTÄVÄSSÄ keväällä 2016 aloittanut valtiotieteiden maisteri **Matti Niiranen** ilmoitti joulukuussa 2020 kaikkien yllätykseksi, että hän siirtyy seuraavana kesänä muihin tehtäviin.

Niirases viimeinen varsinainen työpäivä oli 21. toukokuuta 2021, minkä jälkeen hän pitää kertyneitä lomiaan. Seuraajaksi valittu **Maarit Kuikka** aloittaa toiminnanjohtajana 1.8.2021.

– Haluan kiittää kuluneista vuosista kaikkia kohtaamiiani ihania senioreita. Olen oppinut paljon organisaatioista, ihmisistä ja ikääntymisestä. Olen kiitollinen kaikista, toteaa Niiranen.

”Kirjoitan jatkossa paljon ja haluan jatkaa vaikuttamista”

Niiranen pohtii, että viisi vuotta oli hänelle juuri sopivan pitkä aika suuren kansalaisjärjestön toiminnanjohtajana. Hän naurahtaa, että ei tullut 54-vuotiaana jäädykseen ”eläkevirkaan”, vaikka tulikin töihin eläkeläisjärjestöön.



”On ollut etuoikeus saada tehdä työtä, jolla on arvokkaat päämäärät ja humaani tarkoitus.”

– Matti Niiranen

– Sain vietyä tiimini kanssa eteenpäin runsaasti uudistuksia. On mukava lähteä, kun on tehnyt lupaamansa työt niin hyvin kuin osaa. Tästä on seuraajan hyvä jatkaa, erinomaisen tiimin kanssa, sanoo Niiranen.

– Täytän ensi vuonna 60 ja haluan tehdä elämässäni vielä ainakin yhden pidemmän työrupeaman rakastamieni muiden asioiden parissa.

– Aion kirjoittaa paljon ja vaikuttaa jatkossakin. En suunnittele jääväni eläkkeelle. Olen sielultani vapaan luovan työn tekijä, sellainen, joka haluaa työskennellä niin pitkään kuin kynä pysyy kädessä.

– Lähtöpäätöksen vaikutti ”isosti” se, että Niirases vaimo **Suvi Rihtniemi** jää tänä kesänä eläkkeelle Helsingin seudun liikenne –kuntayhtymästä. Rihtniemi työskenteli HSL:ssä toimitusjohtajana.

– Pitkää päivää vuosikymmenet tehnyt pariskunta aikoo ottaa jatkossa riittävästi yhteistä aikaa.

– Yhteisiin harrastuksiimme kuuluvat kulttuuri, kirjallisuus, teatteri ja matkailu. Meillä on rakas kesäpaikka Raumanmeren rannalla. Harrastamme yhdessä lisäksi kaikenlaista yhdistystoimintaa ja osallistumme jatkossakin aktiivisesti yhteisten asioiden hoitamiseen.

Edunvalvonta senioreiden puolesta oli mieluisinta

Toiminnanjohtajan toimenkuva senioriliitossa on ollut laaja. Mikä työssä oli mieluisinta?

– Edunvalvonta- ja vaikuttamistyö. On ollut hienoa saada olla mukana edistämässä senioreiden hyvinvointia.

– Työskentely Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n hallituksessa ja työvaliokunnassa antoi näkemystä ikääntyneiden asemasta Suomessa. Sain tutustua Suomen tärkeimpiin eläkealan päättäjiin sekä tilaisuuden rakentaa verkostoja ja vaikuttaa asioihin.



Toiminnanjohtaja Matti Niiranen siivoo työpöytänsä senioriliiton toimistolla Kansakoulukadulla. Niiranen kertoo pitäneensä erityisesti edunvalvontatyöhön osallistumisesta.

Senioriliitto teki Niirases aikana uusia avauksia vaikuttamistyössä. Liiton omien kannanottojen määrä kasvoi ja yhteyksiä rakennettiin aktiivisesti eri sidosryhmiin. Niiraseslle yksi kanava tässä työssä on ollut jäsenyys SOSTE ry:n valtuustossa.

– Kesällä 2018 osallistuttiin ensimmäisen kerran Porin SuomiAreenalle. Elokuussa 2016 liitolle avattiin oma Facebook-sivu, minkä myötä sosiaalinen media on tullut jäädäkseen.

– Valittavasti edunvalvontatyölle ei minulla jäänyt aina niin paljon aikaa kuin olisin halunnut. Hallinto ja talousvastuut veivät ajasta ison siivun.

Henkilökunnan määrä liitossa kasvoi tuntuvasti

Niiranen sanoo kokeneensa keväällä 2016, että hänen tehtävänsä oli vahvistaa liiton taloutta, edunvalvontaa ja viestintää.

– Näitä kolmea tavoitetta lähdin sitten viemään eteenpäin hyvässä yhteistyössä liiton hallituksen kanssa. Talouden puolella oli kaksi suurta haastetta. RAY:n avustukset liitollemme olivat olleet samalla alhaisella tasolla vuosikaudet ja liiton jäsenmaksua ei oltu nostettu 15 vuoteen.

– Liittoa vaivasi myös henkilöstöpula, syksyllä 2016 toimihenkilöitä oli kaksi. On selvää, että niin pienellä henkilökunnalla emme voineet laajentaa toimintaansa, hyvä kun rutiinit ehdittiin tehdä.

– Viisi vuotta myöhemmin senioriliitossa on toimihenkilöitä jo seitsemän.

– Seitsemän toimihenkilön voimin olemme voineet yhdessä viedä läpi jo tukun uudistuksia ja tukea kenttää täysipainoisemmin, sanoo Niiranen.

Olen iloinen siitä, että liiton talous on vahvistunut

Liiton talous saatiin Niirases mukaan kasvuun oman varainhankinnan lisäämisellä, jäsenmaksujen korotuksella ja STEA-avustusten kasvulla. Liiton budjetti on tuplaantunut vuoden 2016 noin 600 000 euron tasolta tälle vuodelle budjetoituun noin 1,2 miljoonaan euroon.

– Vuodesta 2017 alkaen liiton toimiston tiimi on laatinut ahkerasti avustushakemuksia ikääntyneiden puolesta tehtäviin hankkeisiin ja jo vuonna 2018 saatiin ensimmäiset uudet avustukset vuosikautsiin.

– Ensinnäkin tuli avustus liiton jäsenrekisterijärjestelmän uudistamiseen, sen jälkeen Rohkeasti seniori –hanke. Vuoden 2020 alusta on saatu lisäksi suoraan piireille ohjattavaa jäsenjärjestöavustusta.

– Vuonna 2019 saatu 616 000 euron kolmivuotinen STEA-avustus Rohkeasti seniori –hankkeelle on todella hieno asia. Olemme tämän hankkeen myötä kyenneet ehkäisemään yksinäisyyttä ja auttaaneet suurta määrää eläkkeelle siirtyviä ihmisiä, iloitsee Niiranen.

– Tummia pilviä taivaalle tuonut koronapandemia on jarruttanut viimeisen vuoden ajan senioriliiton kasvua. Jäsenmäärät ovat laskeneet koronan johdosta kaikissa eläkeläisliitoissa, sillä toimintaa ei ole voitu järjestää normaaliin tapaan. Niiranen on kuitenkin optimistinen.

– Senioriliitto lähtee nousemaan syksyllä 2021, kun kansa on rokotettu ja pandemia nitistetty. Toivotan parhainta menestystä Maarit Kuikalle ja koko senioriliiton väelle!

Kansallisen senioriliiton kuntavaaliohjelma:

Turvallinen ja ikäystävällinen

Kansallisen senioriliiton hallitus on hyväksynyt kuntavaaliohjelman ”Turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta”. Teksti julkaistaan tällä aukeamalla kokonaisuudessaan ja se kuuluu seuraavasti:

Ikäystävällisessä kunnassa on huomioitu senioreiden tarpeet arjessa, asumisessa, palveluissa ja ympäristössä.

Vanheneva väestö huomioidaan kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa. Jokainen voi elää turvallista ja ihmisarvoista elämää kaikissa elämänvaiheissa.



KANNUSTAMME SENIOREITA mukaan kunnalliseen päätöksentekoon vaikuttamaan ikäystävällisen kunnan kehittämiseen. Ikäystävällisessä kunnassa senioreita arvostetaan ja he ovat joka kunnassa myös voimavara esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa. Heillä on tarjottavanaan näkökulmia ja kokemusta yhteiskunnalliseen keskusteluun, päätöksentekoon ja yrityselämään. Sukupolvien välinen arvostus ja ymmärrys on tärkeä yhteiskunnan haasteiden kesellä. Kuntien on kaikin tavoin torjuttava ikäyrjintää.

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

Vanhusneuvostojen asema ja vaikutusmahdollisuudet on turvattava kaikissa kunnissa. Kuntien tulee edistää ja tukea

eläkeläisyshdistysten toimintaedellytyksiä. Toiminnassa tarvittavat tilat on turvattava mahdollisimman joustavasti ja maksutta.

Sujuva arki ja monipuoliset palvelut hyvän elämän tueksi

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

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

Ikäihmisten osallisuuden lisääminen, kulttuuri- ja liikuntapalvelujen saatavuus ja liikkumisen helppous tukevat hyvin-

vointia. Kunnassa on oltava riittävästi kaikenikäisille sopivia lähiliikuntapaikkoja.

Ikäihmisten asumiseen vaihtoehtoja eri elämäntilanteisiin

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

Vanhojen hyväksi havaittujen asumismallien rinnalla pitää kokeilla ja kehittää uusia senioriasumisen malleja ja yhteisöl-

lisyyttä korostavia ratkaisuja. Oikeanlaisilla asumisratkaisuilla voidaan lisätä turvallisuutta, ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja helpottaa liikkumista. Robotiikkaa ja digitalisaation mahdollisuuksia hyödyntämällä voidaan edistää turvallista ja viihtyisää kotona asumista. Korjausrakentamisella voidaan tukea asumista omassa kodissa.

Ikäihmisiä ei pidä eristää.

Kunnat eivät saa harjoittaa ikäyrjintää, palvelut kaikkien saataville

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

Kuntien on lisättävä ikäihmisten luottamusta palvelujen saatavuuteen ja laatuun

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



kotikunta



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

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

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

Nopea pääsy asukkaan kuntoa vastaaviin asumispalveluihin on turvattava.

Palvelujen valinnanvapaus turvaa ikäihmisille tarpeiden mukaiset palvelut

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

Palvelujen järjestämisessä on kunnioitettava ikäihmisten omaa tahtoa. Samalla on huolehdittava siitä, että ihmisarvo-



nen elämä turvataan erityisesti muistisairaille. Kotona asuminen on vaihtoehto vain niin kauan kuin se on turvallista. Palvelut on järjestettävä ihmisarvoa kunnioittavasti. Yhdenkään ikäihmisen ei pidä joutua kokemaan turvattomuutta missään elämän vaiheessa.

Saattohoito on nostettava laadukkaalle tasolle jokaisessa kunnassa.

Tukea ja arvostusta omaishoitajille

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

Kuntien on lisättävä tiedotusta palveluista ja vaihtoehtoista

Kunnissa on edistettävä seniorikanalaisten mahdollisuuksia asua kodissaan. Ikäihmisille on tiedotettava riittävästi mahdollisuudesta ostaa tietyn edellytyksin kotipalveluita ja niiden tukipalveluita yksityisiltä palveluntuottajilta ilman arvonlisäveroa. Myös kotitalousvähenä hyödyntämisestä kotona asuminen tukena pitää kunnissa tiedottaa.

*Kansallinen senioriliitto ry
Hallitus*

Seniori!

Käytä ääntäsi kuntavaaleissa.

- Äänestä kuntavaaleissa seniorin etuja puolustavaa ehdokasta!
- Ennakkoäänestys 26.5.-8.6.2021.
- Varsinainen vaalipäivä 13.6.2021.





Kun koronarajoitukset poistuvat, mitä tekevät seniorit?

Laaja isobritannialainen kyselytutkimus korostaa monien muiden lukuisten selvitysten tavoin ihmisten matkustusinnokkuutta rajojen avaamisen jälkeen. Haastattelimme Tampereen yliopiston gerontologian professoria Marja Jylhää sekä kiireisen työarjen aktiivisen eläkeläisen rooliin vaihtanutta tietokirjailija Pirkko Kasasta siitä, miten he uskovat koronarajoitusten purkamisen näkyvän suomalaisten seniorien arjessa.

TEKSTI: JUHA-PEKKA HONKAJAINEN

KAIKKI HALUKKAAT suomalaiset seniorit ovat saaneet koronarokotteet ja nuorempien ikäpolvien rokotusten edetessä katseet suuntautuva luottavaisina eteenpäin. Mitä seuraavaksi?

Ison-Britannian suurimman henki- ja eläkevakuutusyhtiön *Royal Londonin* kyselytutkimuksen tulokset suorastaan tiheivät pandemian aikana patoutunutta matkustamisen janoa. *Royal London* kysyi tuhannelta yli 55-vuotiaalta maanmiehellään, miten he aikovat elää rajoitusten päätyttyä ja mitkä ovat heidän suurimmat unelmansa. Ehkä nyt on aika toteuttaa ne? Vastaajista ylin puolet aikookin mennä katsomaan revontulia, neljä kymmenestä toivoo pääsevänsä Idän pikajunan matkaan ja neljäsosa muuttaisi ulkomail-

le, ehkä jopa ostaisi sieltä asunonkin.

Olemmeko me suomalaiset näin huikeentelevisia? Jylhä ja Kasanen pohtivat, että vastaukset ovat kieltämättä korkealentoisia.

– Senioreilla on patoutunutta sosiaalisuuden, juhlinnan ja osallistumisen tarvetta aivan siinä kuin kaikilla muillakin ihmisillä. Korona-aika on ollut omiaan isojen haaveiden virittämiseen ja kun arki palaa, osa niistä toteutetaan, osa ei, Jylhä sanoo.

Myös Kasanen jää miettimään, että kenties tulokset perustuvat valmiisiin vastausvaihtoehtoihin.

– Omassa maailmassani ja paljon lukieneena ja kuunnelleena mistään ei ole tullut vastaan tällaista ajattelua, että eläk-

keelle jäätyä pitäisi tehdä jokin iso repäisy. Voi olla suuriakin mullistuksia mielessä, mutta ostoslistatyypinen ajattelu jää vieraaksi, hän pohtii.

Maailma ei ole jokaiselle avoin

Tutkimus antaa paljon ajattelemisen aihetta. Koronapandemian tuomat rajoitukset ovat korostuneet ikääntyneiden kohdalla. Jylhä kuitenkin toppuuttelee seuraamasta liian tarkasti brittitutkimuksen linjaa ja poivamasta uudesta vapaudesta innostuneiden seniorikansalaisten esiinmarssia.

– Siellä on hyvinvoivia ja rikkaita ja erittäin huonokuntoisia, köyhiä ja toisten avun varassa olevia ihmisiä. Aivan kuten todellisuudessa yli 55-vuotiaiden brittienkin keskuudessa.

Iältään 60-75 -vuotiaiden ihmisten kokemuksia korona-aikana on tutkittu tarkemmin. Tulokset osoittaa, että maailmanlaajuisen poikkeusolosuhteen aikana elämäkokemuksesta ja iän tuomasta joustavuudesta on suoraan etua.

– Ihmiset jäävät suhteellisen hyväkuntoisina eläkkeelle ja he ovat pärjänneet jonkin verran nuorempia paremmin; Heillä on järkeä, joustavuutta ja suhteellisuuden tajua. Totta kai se harmittaa, kun ei voi tavata ihmisiä ja osallistua, mutta se osataan ohittaa.

Pirkko Kasanen sanoo, että koronajajasta voidaan jatkaa eteenpäin aiempaa selkeämmin ajatuksin. Rajoitusten aikana ei välttämättä ole tarvinnut miettiä mihin on rahaa, vaan ylipäänsä mikä on sallittua. Kuluneet puolitoista vuotta ovat opettaneet ihmisiä löytämään uusia keinoja pelastaakseen arjesta mahdollisimman paljon.



Pirkko Kasanen

– Ihmisillä on ollut mitä mielikuvituksellisimpia tapoja järjestää suvun tapamisia koronaturvallisesti. Jälkipolvi on esimerkiksi voinut olla saunamökissä karanteenissa, että ollaan lopulta päästy edes saman pöydän ääreen ruokailemaan.

Hän jatkaa, että nyt saa lukea lehdistä ihmisten matkasuunnitelmista ja niitä on paljon myös hänen tuttavapiirillään. Ennen niitä ja paluuta toivon mukaan mahdollisimman paljon aiempaa muistuttavaan arkeen, korona-aika on pakottanut meidän pysähtymään. Kasanen viittaa **Pekka Järvisen** (Patina 1/2021) puheenvuoroon siitä miten korona-ajan mieltiet kannattaa käyttää hyödyksi.

– Tämä on hyvä tilaisuus järjestellä päätään. Jos on tähän asti kuunnellut enemmän muita kuin itseään, nyt se kierre on tilaisuus katkaista.

Nyt on aika ravistella rutiineja

Kyse on ennen kaikkea rutiineista. Kasanen painottaa, että ne ovat terveellisiä ja hyödyllisiä, mutta paluu rajoituksista arkeen on myös mahdollisuus valita uudelleen: Voinko nyt vapauden koittaessa uudelleen karsia pois asioita, jotka eivät rakenna omaa onnea?

– Moni eläkeläinen tulee sitoutuneeksi ainakin henkisesti monenlaisiin aktiviteetteihin ja asioihin ja niistä pidetään kiinni, vaikka nyt valitsisikin toisin. Tällaisten asioiden tunnistaminen vie aikaa, ja nyt meillä on ollut sitä.

Korona-rajoitusten purkamista odottaessa on toki hyvä kyseenalaistaa myös se, ovatko seniori-ikäiset normaaliarjesakaan vapaista kuin talvaan linnut. Marja Jylhä sanoo, että keskusteluissa esiintyy aika ajoin niin sanottu kolmas ikä: elämänvaihe, jossa on terveyttä, voimavaroja ja resursseja toteuttaa itseään työuran jäätyä taakse. Tämä on se ikä, kun matkustellaan, harrastetaan, nautitaan kulttuurista ja matkoista. Siis elämänvaihe, jota Royal Londonin kyselyyn vastanneet vaikuttavat odottavan.

– Kolmannelta iästä nauttivia ihmisiä on toki olemassa, mutta elämäntilanteet vaihtelevat hurjasti, Jylhä huomauttaa.

Hän viittaa Yhdysvalloissa syntyneeseen käsitteeseen sandwich- eli kerrosvoileipä-sukupolvesta. Siihen kuuluvat eläkeikäiset, joiden vanhemmat ovat vielä elossa ja tarvitsevat huolenpitoa. Toisella puolella apua kaipaava aikuiset lapset ja lapsenlapset.

– Ei ole lainkaan tavatonta, että meillä on kaksi sukupolvea eläkkeellä.

Työ sitoo yhä useampaa senioria

Koronan jälkeistä revittelyä hillitsee myös se, että todellinen eläkeikä kiipeää jatkuvasti korkeammalle. Eläketurvakeskus julkaisi huhtikuussa selvityksen, joka luottaa suomalaisten eläkeikäiden muutosta vuosina 2008–2018. Vaikka alin eläkeikä nousee, suuri osa aikoo siitäkin huolimatta jatkaa työntekeä sen jälkeen. Vuonna 2008 vastaajista seitsemän kymmenestä aikoi jäädä eläkkeelle 64-vuotiaana. Kymmenen vuotta myöhemmin näin aikoi tehdä neljä kymmenestä. Vuonna 2018 eläkkeellä jäätin lähes kaksi vuotta vanhempana kuin vuonna 2008.

Jylhä vertaa tutkimusta Tampereella hiljattain tehtyyn tutkimukseen 60–69-vuotiaiden työssä ja eläkkeellä olemista. Aiemmat tutkimukset on tehty edellisenä vuosikymmeninä. Tuolloin ihmiset olivat joko töissä tai eläkkeellä – välimuotoja ei juuri tunnettu.

– Ero aiempaan on hurja. Nyt selvästi useampi on sekä eläkkeellä että osin työelämässä, mutta painotus vaihtelee ihmisten välillä.

Eläkeputkeen pääsee selvästi aiempien tutkimusten ajankohtaan nähden harvempi ja samoin varhaiseläkkeelle jääminen on aiempaa vaikeampaa.

– Tämän hetken 60–70-vuotiaat myös ovat aiempaa terveempiä ja työkykyisempiä.

Saman huomasi myös Kasanen kirja-projektinsa aikana: osalle työ on niin inostavaa ja suuri osa elämää, ettei eläkkeellä jäämistä tule edes mietittyä. Hän sanoo ymmärtävänsä työn imun, mutta toisaalta kehottaa valmistautumaan muutokseen ajoissa.

– Mitä sinne hautakiveen sitten kirjoitetaan. Ei se ole niin vakavaa, jos on jäänyt golfaamatta, mutta se on rajua, jos joutuu huomaamaan tulleen uhranneeksi perheen ja ystävyysuhteet.

Myös samat brittivastaajat, jotka haaveilivat matkustavansa eksoottisiin matkakohteisiin, kokivat löytävänsä onnen kuitenkin läheltä: Suurimmalle osalle onnen tärkein lähde oli perheen ja ystävien kanssa vietetty aika ja hyvä terveys. Muistojen tekeminen oli sitä harvemmalla kuin yhdelle viidestä.

Koronan jälkeisen ajan suunnitteleminen on järkevää

Kenties arki ja unelmat saavatkin jäädä kauas toisistaan myös koronarajoitusten poistumisen kynnyksellä. Kun Royal Lon-



– Korona-aika on hyvä tilaisuus järjestellä päätään ja kuunnella itseään, tietokirjailija Pirkko Kasanen muistuttaa.



– Nyt yhä useampi on sekä eläkkeellä että osin työelämässä, painotus vain vaihtelee, Tampereen yliopiston gerontologian professori Marja Jylhä sanoo.

donin jättitutumusten vastaajat haikailevat yhtä aikaa sekä kaukomaille että läheisten pariin, seniori-ikäiset tunnistavat myös rajoitteet. Eläkkeelle jäämisen työkirjan kirjoittanut Kasanen huomauttaa, että jo aika asettaa rajoitukset.

– Kuka tahansa osaa haluta reissuja ja kaikkea hauskaa, mutta myös eläkkeellä on rajat siinä, minne kaikkialle kerkeää repeämään. Vaikka olisi kuinka rikas, ei ihminen voi olla kahdessa paikassa yhtä aikaa.

Kasanen kirja perustuu siihen, että eläkkeellä jääminen on asia jota pitää suunnitella. Hän sanoo, että myös koronarajoitusten purkamista odotellessa sitku-ajattelua on sallittua. Hän sanoo, että sanomalla aina "sitten kun" voi päätyä lykkäämään haaveiden täyttämistä liian kauas.

– Myönteinen sitku on valmistautumista siihen, mitä myöhemmin tekee. Jos ei ole perehtynyt ja valmistautunut, niin sitten mahdollisuuteen on vaikeampi tarttua, kun se sitkun aika koittaa.

Mikä asia on "sitkun" arvoinen? Korkeaan ikään yltäminen antaa Kasanen mielestä viisautta myös haaveiluun. Jos kolme-nelikymppisenä on unelmoinut jostain, ei sitä ole pakko rynnätä toteuttamaan edes koronan jälkeisessä vapauden huumassa. Hän sanoo, että maailmakin on muuttunut siitä, kun nykyiset seniorit olivat nuoria: lentäminen on arkista, tavoittamattomilta tuntuneet asiat ovat saavutettavissa helpommin kuin olisi nuorempana voinut ajatella. Vaikka matkustaminen tulee taas mahdolliseksi,

hän ei usko, että moni alkaa toteuttamaan suuria haaveita hinnasta ja seuruksista huolimatta.

– Jo riskinottokykykin vaihtelee meidän välillä: vaikka jokin matka olisi-kin jäänyt tekemättä, onko enää halua lähteä seikkailemaan kielitaidottomana ja syömään jännittäviä ruokia?

Arki olkon arvossaan myös koronarajoitusten jälkeen.

– Moni ei halua matkustaa pitkiä aikoja ja muutenkin lentomatkailun mielekkyyttä voi hyvin kyseenalaistaa. Korona on raaputtanut tärkeät asiat esille.

Mitä tutkittiin?

- Royal London on Ison-Britannian suurin henki- ja eläkevakuutusyhtiö, jolla on yli 4000 työntekijää.
- Vakuutusyhtiö selvitti minne yli 55-vuotiaat aikovat matkustaa rajoitusten poistuttua, mistä he ovat haaveilleet ja mitkä asiat ovat estäneet aiemmin unelmien toteuttamista.
- Kyselytutkimukseen vastasi 1000 Isonsa-Britanniassa asuvaa yli 55-vuotiasta.
- Eksoottiset matkakohteet olivat suosittuimpia vastauksissa kuin arkiset aktiviteetit.
- Suurimmat esteet unelmien toteuttamiselle olivat taloudelliset syyt ja työn sitovuus



Senioriliitto otti Kävelyhaa

Yli 30 liiton yhdistystä on ilmoittanut tempaisevansa ja järjestävänsä kävelytapahtuman.

TEKSTI: PIA HYMAN
KUVAT: SENIORIYHDISTYKSET

SENIORILIITTO TEMPAINEN toukokuun alussa ja otti Tahko Pihkala -seuran Kävelykipinä-haasteen vastaan. Liitto toivoi, että saamme mahdollisimman monta senioria lähtemään silloin "ylös, ulos ja lenkille", ja näin tapahtuikin.

Tähän mennessä yli 30 liiton yhdistystä on ilmoittanut tempaisevansa ja järjestävänsä kävelytapahtuman. Akaan, Kangasalan, Hollolan ja Jyväskylän yhdistykset ajastivat kävelytapahtumansa ihan huhtikuun loppuun tai toukokuun alkuun. Seniorikävelylle 6.5. on lähdetty niin Helsingin kasvitieteelliseen puutarhaan kuin sauvakävelyoppaan kanssa Tikkurilaan, Rovaniemellä käveltiin Arktisen puiston tai Siltojen lenkki ja Vaasassa Hietalahden puistossa.

Muutamit yhdistykset ovat innostuneet järjestämään useamman kävelytapahtuman, esimerkiksi Säskylä-Köyliön seniorit järjestävät kävelyn neljänä peräkkäisenä viikkona.

Ulkoillaan turvallisesti! Kaikki kävelytapahtumat löytyvät senioriliiton sivujen lisäksi valtakunnallisesta kipinä-kalenterista osoitteessa www.suomenlatu.fi/kävelykipina, josta löytyy myös lisätietoa Kävelykipinä-haasteesta kilometrien keräämisen muodossa.



Tampereella järjestettiin Kotikaupunki tutuksi -kävelyihin liittyvä kävely, jossa tutustuttiin mm. Näsinpuiston toimintoihin ja taiteeseen.

Kävelystä historiallisissa maisemissa

Lenkki suuntautui rautakautisen Pirkkalan-kylän asuinalueen maisemiin.

TEKSTI: PENNITTI ORAVASAARI
PIRKKALAN KAISALLISET SENIORIT RY

ILMA OLI pilvipoutainen, lämpötila noin + 4 astetta ja reipas pohjoistuuli vielä jäädytti entisestään tunnetta iholla. Intoa se ei kuitenkaan pystynyt lannistamaan, kun 23 senioria kokoontui Pirkkalan vanhan kirkon parkkipaikalle valmiina kävelemään noin 3,5 kilometriä historiallisissa maisemissa.

Eeva Viljanen ja Anna-Maija Niskanen olivat suunnitelleet kävelynkin rautakautisen Pirkkalankylän asuinalueen maisemiin. Alueella on tehty runsaasti arkeologisia kaivauksia.



Ennen lähtöä nimet osallistujavivkoon ja sitten kävelyreitit esittely. Lähdetään!



Matkalla pysähdyttiin kuuntelemaan tarinaa muun muassa Toivon talon historiasta.



Reitin suunnitelleet ja ryhmän vetäneet Anna-Maija Niskanen (vas.) ja Eeva Viljanen.

Huoltojoukot pitivät kävelijöistä huolta

Kävelijöille oli tarjolla makkaraa, munkkeja ja simaa.

TEKSTI: HELI LAINE, AURAIMMAAN SENIORIT

KELI EI suosinut Auranmaan senioreita Kävelykipinä-haasteessa. Saatiin vettä ja röntää, mutta myös paljon reipasta mieltä. Onneksi huoltojoukot hoitivat niin makkarapaiston kuin sima- ja munkkitarjoilun.

Kävelijöitä oli 13 Auran Kuntoliijoiden Pikku-Lahdon 3,8 kilometrin reitillä.



Ja heillä kaikilla oli niin mukavaa...

Kakkua ulkoilmaravintolassa, kävelystä metsäteitä pitkin ja tarinoita Hyvinkään Sveitsin puistoon liittyen.

TEKSTI: KYLLIKKI RAHTALA, VPJ
HYVINKÄÄN KAISALLISET SENIORIT RY

HYVINKÄÄN KANSALLISET seniorit ry osallistui tiistaina 4.5.2021 klo 12 Kävelykipinään Hyvinkään Sveitsissä.

Tarjoimme ensin jäsenille kahvit Hotelli Sveitsin ulkoilmaravintolassa. Koska seniorikävelyihin osallistuu yleensä alle 10 henkilöä, uskalsimme tilata vain 20 jäsennelle kahvit. Kahvi ja ihanat isot kakkupalat oli laitettu kauniisti ulkoilmaravintolan ovensuuhun haettaviksi. Heti yllätykseksi huomasimme, että tulijoita oli enemmän, 41 jäsentä. Hotelli Sveitsin keittiö jousti ja loihitti alta aikayksikön meille lisää 21 kakkupalaa ja kahvia.

Puheenjohtaja **Timo Harju** oli keksinyt kutsua jäsenemme **Sinikka Lehdon** haitarinsa kanssa meitä ilahduttamaan. Hän soitti haitarillaan pari tuttua laulua, muun muassa Kesäpäivä Kangasalla. Tämä oli kuin piste iin päällä! Ihanassa aurinkoisessa tilassa tuttuja ystäviä kanssa.

Kahvituksen jälkeen oli vuorossa lenkkeily. Sai valita 2,5 tai 5 kilometriä. Matka kulki metsäteitä ylä- ja alamäkiä pitkin. Tien vieressä oli upeita pitkiä ja paksuja kuusia ja mäntyjä ihailtavaksi. Korkeat kalliot näyttivät auringonpaisteessa samalehtien päällystämällä kauniin vihreiltä.

Olimme digiajassa, sillä jäsenemme **Juhani Eholuoto** pysäytti meidät väillä, jolloin kuuntelimme älypuhelimien ja kovaäänisen kautta Hyvinkään Sveitsin puistoon liittyviä tarinoita.



steen vastaan komeasti

Seitsemän kilometriä täynnä ihasteltavaa

”Kävelykipinä 2021”

-tempaus suoritettiin maaisissa, joihin mahtui niin Uskilan kylän kulttuurimaisema kuin Hollolan kotiseutumuseon pihapiiri.

TEKSTI JA KUVAT: AIMO KIHNARI

”KÄVELYKIPINÄ 2021” -tempauksen kävellyn Hollolan kirkonseudulla osallistui 29 senioria. Ylös, ulos ja lenkille lähdettiin kimpakyydein kirjaston edustalta Hollolan Vanhan Kunnantuvan parkkipaikalle, jonne joukko senioreita oli saapunut suoraan omin kyydein. Irja ja Aimo jakoivat jokaiselle oman liikuntakortin.

Yhteiskuvan jälkeen liikkeelle

Kyöstin opastuksella lähdettiin kirkonkylän laivalaiturille yhteiskuvan oton jälkeen. Kylmä pohjoistuuli ei haitannut! Kirkonselkä yhdistyy Vesijärveen Pölkynsalmen kautta. Kapea ja matala salmi esti isompien Vesijärven matkustajalaidojen rantautumisen laivalaiturille, ja hienosta satamasta huolimatta turistiliikenne laivalla Lahdesta Hollolaan tyrehtyi alkuunsa ensimmäiseen vuoteen. Mutta laiturirakennelma on komea! Kirkonselälle aukeaa kaunis näkymä Vanhan pappilan kupeesta. Kyösti kertoi, että pihapiirissä on tänäkin kesänä pop up -kahvilatoimintaa.

Kapatuosinmäki-linnamäki sijaitsee 200 metriä kivikirkon pohjoispuolella ja sen huippu kohoaa 56 metriä Vesijärveä korkeammalle. Kapatuosian huippu on Itämeren ensimmäisen vaiheen Baltian jääjärven rantaa. Kyösti kertoi arkeologisista kaivauksista vuosina 1962–1963 ja myös myöhemmistä muun muassa 300 hopearahasta. Kaivauksien aikana löydettiin myös kivikauteen ajoittuvaa esineistöä. Lisäksi kaivauksien löytömateriali kertoo, että mäki olisi ollut ainakin keskiaikainen pakolinnna.

Sitten piipahdettiin Hollolan kotiseutumuseon pihapiirissä, saatiin kuulla lyhyt selvitys museoalueen rakennuskannasta ja sen jälkeen ohitettiin Kari Hippeläisen pihapiiri, tenniskenttä, kuntosalit ja majoitustiloja.

Äänitysstudio yllätti matkan varrella

Pysähdyttiin hetkeksi Mömmölän, vanhan räissitilän kohdalla. Tila saattoi saada vapautuksen maaverosta luovuttamalla miehen ja ratsun kuninkaalle suoritamaan ratsupalvelusta. Vuonna 1962 silloinen tilan isäntä, Valde Nilanko, löysi maata kyntäessään pellostaa aarteita, hopearahajoja ja solkia, peräisin viikinkialjalta. Solki toimii mallina Hollola-soljelle. Mömmölän aarre on nyt Kansallismuseossa. Tänä päivänä kahden huippuraviohastajan, Esa Holopaisen ja Juha Utelan hevosvalmennuskeskukset hevosineen ovat tämän päivän Mömmölän aarteita.

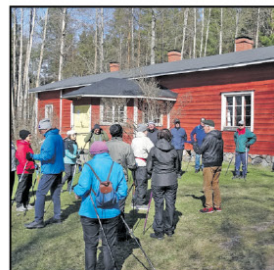
Patikoitiin eteenpäin, peltotietä kohti Rappulan tilaa. Tuskin kaikki osasivat odottaakaan, mitä nähtiin, kun pihapiirissä tavattiin isäntä Petri Rappula. Petrin

musiikkiharrastus siivitti perustamaan kotitalalleen äänitysstudio vuonna 1993. Studiorakennuksessa on mahdollisuus bändien ja artistien yöpöy, catering-palveluineen. Äänityspöydässä on 5 600 nappulaa, tilasta aukeaa ikkuna isoon hallistudioon, jossa muun muassa Kotiteollisuus, Nightwish, Katri Helena ja Kari Tapio ovat äänittäneet. Kaikkea näkee ja kokee seniorikävelijällä!

Pizza maistui lenkin päätteeksi

Uskilan kylän kulttuurimaisema kuuluu Hollolan vanhimpaan asutuksen piiriin, historiallisissa lähteissä Uskila mainitaan vuonna 1458. Kylän keskivaiheilla sijaitsee koulu, joka on rakennettu alkujaan vuonna 1916. Nykyisin tiloissa toimii yksityinen kehitysvammaisten asumisyksikkö. Koulun vieressä sijaitsee Uskilan työväentalo, rakennettu 1930-luvulla. Nykyinen ulkoasu mineriittivuorauksineen kaipaa päivitystä, mutta yhdistyksen toiminta on hiipunut ja on jäsenkato. Kyöstin mukaan nykyisen vuorauksen alla on kaunis hirsipinta!

Sitten lähdettiin pellon piennarta Kätiinhännän suuntaan, pisin kävelyosuus. Katseltiin, kuunneltiin ja haisteltiin kevättä, pelloilla kurkia. Tuomantietä ja Lukkarinpolkua kohti Vanha Kunnantupaa, Hanneksen pizzalle, muun muassa Snellman, Suntio ja Rantatie maistui kävelijöille. Wuorisen Veikolta saatiin tarkat lukemat kävelylle: 7,12 kilometriä ja 2,46 tuntia.



Ulkoilua ”Tahkon tapanan”

Ulkoilupäivä vietettiin kauniissa Vanhankylänniemessä, jossa valittavana oli joko 2,5 tai 3,5 kilometrin lenkki.

TEKSTI: TARJA HELAMERI
KUVAT: MIRJA VAKKURIJÄRVEHPÄÄN
KAHALLISET SENIORIT RY

TORSTAINA 6.5.2021 iltapäivällä me Järvenpään kansalliset seniorit vietimme ulkoilupäivää **Tahko Pihkalan** yhdistyksen innoittamina, kaikki jäsenemme haastettiin kävelemään. Kokoonnuimme luonnonläheisessä, kauniissa Vanhankylänniemessä. Valittavana oli joko 2,5 tai 3,5 kilometrin lenkit. Innokkaita senioria oli tapahtumassa yhteensä 28.

Jäsenille tarjottiin mahdollisuus osallistua myös kilpailuun kirjaamalla ennakkoon ajalla 8.4.–2.5.2021 ulkoiluun käytämänsä aika ja toimittamalla tieto etukäteen yhdyshenkilö **Pirjo Elfvingille**. Ki-

saan jätti tuloksensa 26 henkeä, ja yhteenlaskettu tuntimäärä oli 899,5 tuntia.

Tilaisuudessa jaettiin palkinnot parhaiten suoriutuneille. Palkinnot menivät seuraavasti: Omronin askelmittarit **Tuula Törmänen** 73,5 tuntia ja **Rauli Lauhakangas** 51 tuntia. Lisäksi arvottiin kaksi paria urheilusukkia kaikkien osanottajien kesken. Voittajat hymyilivät aurinkoisesti ja riemuivat saavutuksistaan. Täytyy todeta, että toki kaikki kävelypäivään osallistuneet olivat voittajia, jokainen sai palkkioksi hyvää mieltä ja kuntonsa kohennusta.

Ulkoilutapahtuma päätettiin yhteiseen seurustelu- ja kahvihetken Vanhankylänniemien historiallisessa kartanomiljöössä. Lopuksi puheenjohtaja **Mirja Vakkuri** kiitti jäseniä osallistumisesta ja innosti jatkamaan edelleen reippailua.



Yhteinen seurustelu- ja kahvihetki.



Matkan varrelta.

Seniorit jalkautuivat

28 reipasta osallistujaa lähti kävelylenkille Saimaan äärelle Kävelykipinä-haasteen myötä.

TEKSTI: EEVA LANKINEN

TAHKO PIHKALA -seura esitti Kävelykipinä-haasteen, jonka mukaan saataisiin kaikki suomalaiset kävelemään touko-kuussa.

Lappeenrannan seniorit ottivat haasteen vastaan, ja 6.5.2021 torstaina 28 reipasta osallistujaa kokoontui Lappeenrannan satamaan.

Sää ei suosinut meitä, vaan taivas oli pilvessä ja tiputteli vähäistä sadetta. Se ei meitä haitannut, vaan kova puheensorina kaikui, kun kokoonnuimme yhteen.

Alkulämmittelyn jälkeen lähdimme lenkille kiertämään Saimaan äärellä olevan Linnoituksen ympäri. Kun lenkki oli kierretty, yhdistys tarjosi satamassa olevassa Kafiina-kahvilassa makoisat munkkikahvit. Puheensorina täytti kahvihetken, ja sen jälkeen toivottelimme toisillemme hyvää kesää ja suuntasimme polkumme kotinurkille.

Jatkuu seuraavalla sivulla →

Jatkoa edelliseltä aukeamalta



Kokemäen seniorit (yhteensä 18 henkeä) lenkin jälkeen eväitä nauttimassa ja kuulumisia vaihtamassa.



Seniorit sauvakävelivät yli viisi kilometriä Kajaanissa.
Kuvat: Osmo Thil



Onnistunut tempaus

Tapaamis- ja mehupisteellä poikkesi 32 innokasta kävelijää.

TEKSTI JA KUVA: LEEINA ANTONNEN

PORVOON KANSALLISET seniorit järjesti "Kävelykipinä 2021" -tempauksen torstaina 6.5. Tapaamis- ja mehupiste oli joenvarressa Kokkonniemen Paviljongilla. Mehun haki 32 innokasta kävelijää, joiden lisäksi moni jäsen käveli omia reittejään.

Pontevimmat suorittivat "maaottelumarssin": naiset 10 kilometriä ja miehet 15 kilometriä. Yhdistyksen emännän **Milli Antosen** (kuvassa mehua jakamassa) sähköpostiin jokainen raportoi kilometrinsä.

Moni iloitsi ystävien tapaamisesta pitkästä ajasta, ja uusista kävelyistä jo puhuttiin.



Ylös, ulos ja lenkille

Seniorit kävelivät Salonjoen rannoilla 6.5.

TEKSTI: PIJRO NURMINEN
KUVAT: SALON KANSALLISET SENIORIT RY

TAHKO PIHKALA -seura on haastanut kaikki järjestöt ja yksityiset kansalaiset järjestämään "Kävelykipinä 2021" -tempauksen. Tempauksen haasteaika on 4.-25.5. kaikkialla Suomessa, ja tapahtuman suojelijana toimii tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**.

Salon kansalliset seniorit ry ottaa haasteen vastaan, ja seniorit kävelivät torstaina 6.5. aamupäivällä torilta Salonjoen varrella riippusillalle, sieltä rautatiesillalle ja takaisin.

- Toivomuksemme oli, että saisimme mahdollisimman monta senioria ylös, ulos ja lenkille, kuten Tahko Pihkala aikoinaan meitä kasvatti. Nyt mukana oli 37 senioria ja yksi koira, kertoi seuran puheenjohtaja **Juha Punta**.

Salon kansalliset seniorit kävelevät muutoinkin aktiivisesti.

- Sauvakävelemme joka keskiviikko klo 10.00 alkaen - parillisilla viikoilla Isohärjänmäen ulkoilualueella ja parittomilla viikoilla Tupurin ulkoilualueella. Useimpina keskiviikkoina kävelijöitä on siinä 20 henkilön kiepeillä, kertoo kerhon vetäjä **Heikki Lange**.

Myös Salon kaupunki on haastanut kaikki salolaiset kävelykilometrikisaan Salo kävelee, kisa-aika on 1.5.-31.10.2021.

Lisätietoja valtakunnallisesta tempauksesta osoitteesta www.suomenlatu.fi/kävelykipinä Lisätietoja kaupungin tapahtumasta <https://salo.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/tapahtumat-ja-julkaisut/liikuntakampanjat>



Seniorit liikkeellä

Päivästä muodostui kaikille mieluisa kuntoilupäivä, jonka aikana käveltiin, jumptattiin ja vaihdettiin kuulumisia.

TEKSTI: ANJA HÄNNINEN
KUVAT: SEPPÖ LIIMATAINEN
KERAVAN KANSALLISET SENIORIT

TORSTAIAMU 6.5. valkeni tummien sadepilvien varjostamana. Sääennusteen lupaamaa sadetta uhmaten seniorit Keravalla lähtivät liikkeelle. Osa käveli kävelykerhon mukana tuon 4 kilometrin matkan keskustasta Keinukallion urheilupuistoon, osa oli liikkeellä polkupyörillä ja osa autoilla.

Perillä odotti hallituksen jäsenten laittamat kahvit ja **Hilkka Honkasen** aamulla leipomat korvapuustit. Nuotiolla oli mahdollisuus paistaa makkaraa ja tulen loimussa luoda katse "Rohkeasti tulevaisuuteen" vuoden teeman mukaisesti.

Tarjoilun lomassa, kasvomaskit päällä ja etäisyyksiä pidellen, iloittiin toistemme tapaamisesta ja kuulumisten vaihtamisesta. Joku totesi, että aivan kuin perhe olisi koolla, kun pitkää aikaa pääsi mukaan. Tätä hetkeä oli jo kovasti kaivattu.

Moni kävi kävelemässä myös vieressä olevat kuntoportaat ja ihaillemassa ylhäältä avautuvaa maisemaa Keravan keskustaan.

Kävelytapahtuman ohjelmassa oli myös **Pirkko Taskisen** pitämän suosittu jumppahetki musiikin tahdissa. Valssin, humpan ja jenkkan tahdissa nivelet saivat liikettä ja mieli keveni koronan murheista.

Sadekin jäi tulematta, ja päivästä muodostui kaikille mieluisa kuntoilupäivä. Vajaat 40 jäsentä oli toteuttamassa "Kävelykipinä 2021" -tempausta, johon **Tahko Pihkala** -seura oli haastanut kaikki järjestöt. Päivä liittyi myös Senioriliiton vuosittaiseen toukokuun kävelytapahtumaan.

Toivottavasti mahdollisimman moni sai päivästä kipinän jatkaa kävelyä ja siten pitää kuntoa yllä ja mielen virkeänä.



Seniorit jumppaavat Pirkko Taskisen johdolla.



Nuotiolla paistetaan makkaraa ja vaihdetaan kuulumisia.

Etä- ja kesätoiminta yleistyy paikallisyhdistyksissä

Seniorit osallistuvat tapahtumaan ulkona ja etänä.



Paikallisyhdistysten etä- ja kesätoimintaa on kehitetty mielikuvitusta käyttäen. Luvassa on monenlaista mielenkiintoista tapahtumaa.

TEKSTI: PIA NYMAN
KUVA: MIKKO MÄHTYHIEMÄ

TAMMIKUUSTA ALKAEN Turun kansalliset seniorit on toteuttanut perinteisiä Tiistaitreffit-tapahtumia verkossa. Tapahtumia on ollut yhteensä yhdeksän ja saman verran on suunnitteilla.

– On ollut hienoa havaita, että alkuvuoden aikana videoituna tehdyt Tiistaitreffit ovat saaneet lähes 3 800 katselukertaa ja tavoittaneet noin 6 000 henkilöä, kertoo Turun kansallisten senioreiden puheenjohtaja **Kari Kantalainen** ja jatkaa: – Koronatilanne näyttää, miten laajasti voimme tänä vuonna toteuttaa toimintasuunnitelman mukaista ohjelmatarjontaa.

Joka tapauksessa nykykokemusten valossa yhdistys haluaa kehittää toiminta-

mallia niin, että tapahtumia voidaan jatkossa toteuttaa niin verkossa kuin lähi-kohtaamisina. Tämä koskee sekä kerhohen toimintaa että tapahtumia.

Jyväskylässä otettu etätoiminnan askeleita

Jyväskylän seniorit aloitti Senioritorstaiden tuottamisen hybridinä 18.2.2021, koska 80–100 jäsenen kokoontuminen samaan tilaan oli estetty kokoonnutumisrajoituksilla koronapandemian vuoksi. Hybriditoteutus tarkoittaa, että Senioritorstait operoidaan Teams-toteutuksena Sepänkeskuksesta.

Naistoimikunta on keittänyt kahvit, ja Sepänkeskukseen on voinut fyysisesti tulla kulloistenkin kokoonnutumissuositusten mukainen määrä senioreja. Loput ovat

seuranneet tapahtumaa etänä. Esitelmöitsijä on itse valinnut, onko hän tullut Sepänkeskukseen vai pitänyt esityksensä etänä Teamsin välityksellä.

– Etätoiminnan käynnistäminen vaati ponnistuksia ja asennemuokkausta, mutta viikoittaiset Kilta-jäsenviestit ovat aktivoineet ja rohkaisseet jäseniä osallistumaan. Senioritorstaiden kävijäjoukko on uusiutunut etäosallistumisen myötä, kertoo Jyväskylän senioreista **Sirpa Teräväinen**.

Kesätoimintaa Ikaalisissa

Kesän tullen senioreilla on päivittäin mahdollisuus osallistua kesä–heinäkuun ajan Rahkolan Kesään 2021.

– Sitä organisoii neljän hengen ryhmä, jossa olen mukana, kertoo **Vuokko-Liisa Nuottajärvi** Ikaalisten senioreista ja jatkaa:

– Tarkoituksena on tarjota kesä–heinäkuussa jokaisena päivänä ohjelmaa Rahkolan kartanon miljöössä.

Eri toimijat (40 toimijaa) ovat lähteneet mukaan joukoittain, seurakunnasta 4H-yhdistykseen. 4H pitää pop up -kahvi-

laa, ja jokaisena päivänä on erilaista ohjelmaa, muun muassa pieniä kahvikonseretteja, kertomuksia Ikaalisten menneisyydestä sekä kolme taidenäyttelyä päätalossa, Roosaniirtissä ja Väentuvassa. Näyttelyt ovat sisätiloissa ja kaikki tapahtumat kahvilaa myöten ulkona, joten sadetakkia taskuun pakattuna on hyvä olla mukana.

Kaikissa Rahkolan Kesän tapahtumissa noudatetaan covid-19-ohjeita. Kaupungin puolesta on myös valvojat Rahkolassa. Kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia, ja myöskään pääsymaksuja ei kerätä näyttelyihin. Kahviraha pitää muistaa laittaa taskuun, kun kotoa lähtee.

– Ikaalisissa asuu paljon ikäihmisiä. Näin haluamme tuoda heidän päiväänsä piristystä, ettei käy niin kuin viime kesänä, kun koko Suomi sulkeutui, painottaa Vuokko-Liisa.

Vesijumppa alkaa Ikaalisissa kylpylän avauduttua kesäkuussa ja siihen voi osallistua viikoittain. Myös hula-hulavanteen pyörittäminen alkaa piakkoin.

Hyvillä mielin säällä kuin säällä

Elämä on ihmisen parasta aikaa, sanotaan, ja kesällä huomen kirkkaimmillaan. Niin kuin elämässä yleensäkin, valo ja pimeys seuraavat toisiaan. Kun elämän syksy saapuu, omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa jaksamaan läpi pimeämpienkin aikojen.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ
KUVA: ARTTU KOKKONEN

MEISTÄ JOKAISEN elämänpolun varrelle osuu paljon tapahtumia, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme eri tavoin. Mitä vanhemmaksi ihminen käy, sitä enemmän myös näitä tapahtumia mahtuu matkalle, aivan kuten useampia kesä kääntyy syksyksi. Kaamosajan vaikutukset ovat yksilöllisiä, samoin kuin keinot niiden taklaamiseksi. Ikäinstituutin toimialapäällikkö **Sirkka-Liisa Heimonen** lohduttaa, että iän myötä meille tulee myös elämänkokemuksen mukanaan tuomaa tieto- ja taitovaratonta.

– Kukaan ei voi valita asioita, mitä ikääntyessä eteen tulee. Siksi se, miten asioihin suhtautuu, on omassa käsissä. On hyvä oppia tunnistamaan ne omat vahvuudet, jotka ovat auttaneet aikaisemmin haasteiden hetkillä tai muuten vastaavissa tilanteissa ja hyödyntämään niitä taitojana.

Mielen hyvinvointia voi ylläpitää ja yksinäisyyttä kamppata silloinkin – ja ehkä juuri silloin – kun kesän viimeiset säteet vaihtuvat syksyn hämärään. Heimosen antamat vinkit soveltuvat hyvin myös elämän muissa murrosvaiheissa, kuten vaikkapa työelämästä eläkkeelle siirryttäessä tai elämän yllätyksellisimmissä hetkissä.

kaa elvyttää uudelleen vanhoja ystävyys-suhteita tai kenties jokin yllättävä kohtaminen tai ajatuksenvaihto voi johtaa uuteen ystävytyteen.

Asenne ratkaisee

Elämää voi sanoittaa monella tavalla: asioista voi nähdä valoisa puolet tai sitten voi vaipua murehtimaan kaikkea eteen tulevaa. Toki elämän ollessa kovimmillaan, voi suhtautumisen valinta olla vaikeaa tai ulottumattomissa.

Jos elämässä kuitenkin säilyy innostus ja mielenkiinto, jokainen päivä voi sisältää jotain hyvää, jopa kerrassaan yllättävää. Merkityksellinen ja mielekäs arki auttaa pitämään mielen myönteisenä. Mielen hyvinvointi kiinnittyy usein yllättävän pieniin asioihin, siksi kyky havaita ympärillä hyvää on tärkeä. Päivittäiset rutiinit antavat ryhtiä ja turvallisuuden tunnetta arkeen, kun ympärillä tapahtuu muutoksia. Lähde siis ulkoilemaan, harrastamaan tai tapaamaan ystäviä – säällä kuin säällä. Isommassa mittakaavassa neljä vuodenaikaamme tuovat elämään oman rytminsä. Kevät ja kesä piirtyvät mielikuvimme jo silloin, kun syksyn hämäryys muuttuu talveksi. Ja voi sitä hetkeä, kun odotus palkitaan ja hiirenkorvat saapuvat taas puiden oksille ja kevät hurmaa tuoksullaan!

Ole armollinen itsellesi

On tyyppillistä, että jaksamme kannustaa ja ymmärtää muita, mutta asetamme samalla itsellemme kovemmat vaatimukset. Itsemyyötunto on kuitenkin opettavissa oleva taito. Jos omassa puheessa toistuu liian usein ”pitäisi”, on syytä miettiä lämpöisempää puhetyyliä itseään kohtaan. Myöskään avun pyytäminen ei ole heikkouden merkki vaan päinvastoin ker-



too vahvuudesta. Puhu ja pyydä apua, mutta ole myös valmis ottamaan apua vastaan, kun sitä tarjotaan. On tärkeää tiedostaa, että aina ei tarvitse olla reipas ja hyväntuulinen. Kuulostelee itseäsi, mikä on sopivinta kussakin hetkessä. Kun ulkona viuhuu syysää, on ihan sallittua kietoutua sohvanurkkaan. Ehkä se juuri on syksyn tarkoitus: mahdollisuus levätä, valaista kotia kynttilöillä, lukea kirjaa tai katsoa televisiota hyvällä omallatunnona.

Lopuksi Heimonen toteaa, että mikään ikä ei ole liian paljon uuden kokemiseen ja oppimiseen.

– Uudet asiat ja mukaan meneminen voivat tuoda kummasti uusia näkökulmia ja sisältöä arkeen. Ole siis avoin ja rohkea tekemään omannäköisiäsi valintoja, karista pois turhat odotusten taakat ja luota elämään.

Kiinnostaako mielen hyvinvoinnin teemat? Käy tutustumassa: www.ikäopisto.fi

Sopeutuminen uuden edessä

Kun ulkona tai elämässä tulee, on tärkeää pysähtyä tilanteen äärelle: miltä minusta tuntuu juuri nyt? Kysy itseltäsi, mitä luopuminen sinulle merkitsee, onko se lopullista vai väliaikaista. Yhtä tärkeää on tunnistaa ne asiat ja roolit, mitkä sinulle jäävät ja mitä luopumisen tilalle mahtuu. Ehkä enemmän aikaa puolisolalle ja ystäville, kenties uusi harrastus tai vapaaehtoistyö. Mieti, minkälaisen arjen haluat itsellesi rakentaa uudessa tilanteessa ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä. Minkälaisia sisältöjä haluaisit arkeesi valita? Syksy on siitä mainiota aikaa, että erilaiset kurssit ja harrastukset käynnistyvät usein juuri kesän jälkeen

Ollaan kuulolla!

Hyviä ihmisiä ei lasketa määrässä eikä ”tykkäyksissä”: se riittää, kun ympärillä on juuri itselle tärkeitä ihmisiä. Kesä on usein aikaa, jolloin ihmiset kokoontuvat ja lähtevät kotoaan ulos. Yhteyttä voi kuitenkin pitää yllä monella eri tavalla, myös silloin, kun illat taas pimenevät. Tekstiviesti, soitto tai postikortti voivat ilahduttaa aivan samassa määrin kuin fyysinen tapaaminenkin: ”olet ajatuksiansi, olet tärkeä”. Eläkkeellä on myös ai-



Pidäthän huolta itsestäsi

Emme voi estää vanhenemisen tuomia muutoksia, mutta itsestämme huolta pitämällä voimme hidastaa prosessia.

TEKSTI JA KUVAT: MENNA SERAFIM

OLEN ENSIMMÄISEN vuoden geronomiopiskelijä. Geronomia voidaan pitää ikääntymisen asiantuntijana. Olen saanut olla oppimassa Senioriliitolla useamman viikon, joista olen nauttinut. Olen päässyt mukaan kursseille, kokouksiin sekä neuvontaan, ja kaikki tämä poikkeusaikoina. Poikkeusajat pakottivat meidät nopeasti-kin siirtymään verkon maailmaan. Olen iloinen, että toiminta on saatu siirrettyä verkkoon, eikä se ole keskeytynyt kokonaan.

On hienoa huomata, kuinka paljon aktiivisia senioreita on jo mukana sekä kuinka paljon tukea ja apua annetaan heille, jotka sitä tarvitsevat.

Olemme huomanneet, että elämme pidempään kuin ennen ja terveet elinvoimamme ovat lisääntyneet ja sen myötä ikääntyminen on jäämässä myöhäisemmäksi. Pitkäikäisyys yleistyä, ja pohdin ennaltaehkäiseviä tekijöitä, jotka vaikuttavat kunnossa pysymiseen.

Millainen on sinulle hyvä kunto?

Itsensä huolehtimiseen kuuluu terveellinen ravinto, jossa kiinnitetään huomiota riittävään proteiiniin saantiin sekä nesteytykseen, riittävä liikunta, terveelliset elämäntavat, aktiivinen elämäntyyli, sosiaaliset suhteet, uuden oppiminen, iloinen ja avoin mieli sekä minä pystyn -asenne.

Sinun muutoksesi?

Emme voi estää vanhenemisen tuomia muutoksia, mutta itsestämme huolta pitämällä voimme hidastaa prosessia. Usein kuulen sanottavan, että on jo liian myöhäistä alkaa liikkumaan tai syömään terveellisesti. Pysin korjaamaan tämän heti alkuun, sillä koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa ylläpitämään ja säilyttämään olemassa olevaa toimintakykyä.

Jokaiselle jotakin?

Tähän annan oivallisen vinkin: korvaamisen taito. Onko tuttu? Tällä tarkoitan, että jos aikaisemmin olet kyennyt tekemään asioita, jotka eivät enää luonnistu, niin korvaa tämä toisenlaisella tekemisellä. Liikunta on siitä mukava, että sitä voidaan muokata käyttäjälle sopivaksi. Itse olen päässyt opintojeni aikana mukaan muokkaamaan jalkapallosta niin monta versiota, että se sopii lähes jokaiselle. Ymmärrän, että joskus on vaikea löytää tai keksiä se oikea korvaava mielekäs tekeminen itselleen. Lannistua ei saa, vaan on hyvä pitää mielessä, että se, mikä sopii toiselle, ei aina sovi itselle.

Mitä sinun ympäristössäsi on?

Hyödynnä myös ympäristöäsi, kartoita, mitä kaikkea paikkakuntasi voi tarjota sinulle, ja osallistu aktiivisesti mukaan erilaiseen toimintaan. Pidä itseäsi yhteiskunnan voimavarana ja vaikuta toimintaan ja palveluiden suunnitteluun, saatuun vuuteen, monimuotoisuuteen sekä tarjontaan.

Minun neuvoni Arvoisa Seniori juuri sinulle kunnossa pysymiseen ovat:

Syö hyvin.
Lepää tarpeeksi.
Liiku enemmän.
Puhu paljon.
Osallistu aktiivisesti.
Nauti usein.
Uskalla kokeilla.
Heittäydy villiksi.
Tue muita.
Kannusta mukaan.
Vaikuta toimintaan.
Anna mielelle rauhaa.

Nyt jumppaillaan!

Jumppanarut ovat suosittuja monipuolisuuden vuoksi, näillä voidaan jumpata sekä venytellä. Lisäksi nämä ovat käteviä, koska ne menevät pieneen tilaan eivätkä paina juuri mitään.

Suunnittelin mukavan jumppanauhahetken, jota voi tehdä kotona tai ulkona, ryhmässä tai yksin.

- 1. Veto leukaan x 10:** Aseta kuminauha toisen jalan alle. Tartu kuminauhasta kiinni, kohota kyynärpäät ylös ja venytä kuminauhaa leuan alle.
- 2. Hartioiden nosto x 10:** Aseta kuminauha molempien jalkojen alle. Ota molemmilla käsillä kuminauhasta kiinni pitäen kädet suorina, nosta hartioita ylös ja alas.

- 3. Työntö sivulle x 10 tai 5 molemmille käsille:** Asettele kuminauha hartioille, työnnä kättä sivulle. Vaihda työntö toiselle kädelle.

- 4. Nosto sivulla x 10:** Aseta kuminauha toisen jalan alle. Tartu toisella kädellä kuminauhaan. Nosta suora käsi olkapään korkeudelle, pidä peukalo ylöspäin. Vaihda kättä.

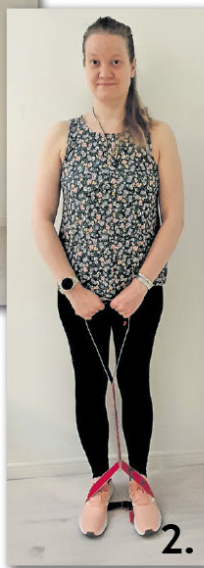
- 5. Nyrkkeily x 10:** Aseta kuminauha selän taakse ja ota molemmilla käsillä kuminauhasta kiinni. Nyrkkeile vauhdikkaasti nauhaa venyttäen.

- 6. Vatsarutistus x 10:** Aseta kuminauha tuolin selkänجان taakse. Kumarru eteen kuminauhaa vasten.

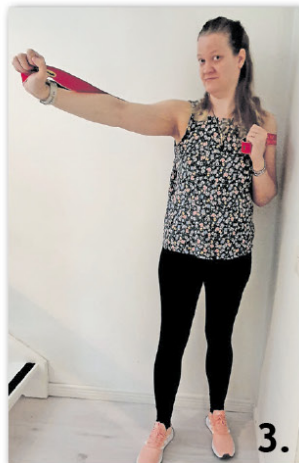
On tärkeä muistaa pitää itsestään erinomaista huolta, ja tulevaisuuden geronomina autan mielelläni.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Medialukutaito on seniorille tärkeä

Medialukutaidon merkitys on viime vuosina kasvanut, kun digitaalisuus on myllännyt mediakenttää.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVAT: HAASTATeltAVIEN KUVA-ARKISTOT

"LUKUTAITO ON kirjoitettujen tekstien ymmärtämistä, käyttöä ja arviointia lukijan omien tavoitteiden saavuttamiseksi, tietojen ja valmiuksien kehittämiseksi sekä yhteiskuntaelämään osallistumiseksi", määrittelee OECD:n PISA-hanke lukutaidon.

Medialukutaito voidaan määrittellä, kuten Wikipedia tekee, kyvyksi lukea ja ymmärtää mediaa, nähdä sen tuottamien ilmielävien merkitysten taakse sekä suodattaa ja arvioida vastaanotettua informaatiota. Medialukutaito on siis tavallista lukutaitoa laajempi taito, jonka merkitys on viime vuosina kasvanut, kun digitaalisuus on myllännyt mediakenttää.

Vaarana on, että ikäihminen digisyrjäytyy.



Lauri Matikka Tuusulan senioreista toimii myös Uudenmaan kansallisen senioripiirin nettivastaavana ja opastaa senioreita digimaailmaan.

Seniorikin tarvitsee mediakasvatusta

Monet seniorit muistavat vielä, kuinka viime vuosikymmenen puolivälissä uutiset saatiin painetuista sanomalehdistä ja radiosta. Televisio yleisty 1960-luvulla mustavalkoisena. Rooman olympialaisten televisiointi antoi tähän merkittävän sysäyksen.

Varsinaisesta mediakasvatuksesta ei tähän aikaan juuri puhuttu. Journalismia arvostettiin totena.

Kun lähestyttiin vuosikymmen loppua, mediakenttä muuttui. Joukkotiedotuskanavia tuli lisää, esimerkiksi radio- ja TV-kanavia. Maailma digitalisoitui.

2000-luvulle tultaessa on puhuttu entistä voimakkaammin mediakasvatuksesta. Muun muassa opetusministeriö ja Opetushallitus ovat laatineet ohjeistusta, joka ohjaa lähinnä lasten ja nuorten mediakasvatusta, osin myös aikuisten.

Mediataitoviikkoa vietetään helmikuussa. Silloin medialukutaito ja mediakasvatusta ovat erityisesti esillä.

Mediakasvatustutkija, filosofian maisteri **Susanna Ahonen** Uutismedian liitosta korostaa, että mediakasvatusta on tavoitteellista ohjattua medialukutaitoja kehittävää toimintaa. Uutismediailiitto edustaa media-yhtiöitä, jotka ovat käyneet läpi voimakasta muutosta.

Ikäihmisten medialukutaidosta ei ole vielä Ahosen mukaan puhuttu riittävästi.

Medialukutaidon osatekijät

Susanna Ahonen määrittelee medialukutaitoon kuuluviksi kuusi eri osaamisaluetta: 1) sisältöjen äärelle pääseminen (esi-

merkiksi kännykällä tai tabletilla), 2) eri laitteiden käytön osaaminen, 3) sisällön ymmärtäminen, 4) sisällön kriittinen arviointi, 5) sisällön tuottaminen ja 6) sisällön jakaminen.

Ahonen korostaa, että milloinkaan ei ole liian myöhäistä oppia medialukutaitoa.

- Vaarana on, että ikäihminen digisyrjäytyy. Siksi medialukutaitoa kannattaa kehittää jatkuvasti. Kyse on usein asenteesta. Apua oppimiseen kyllä löytyy.

Tarve innostaa oppimaan

Ahonen kertoo, että 65-90-vuotailta on tutkimuksessa kysytty, mitä sisältöjä he halusivat saada digitaalisuudelta.

- Eniten vastauksia sai pankkiasiat, toiseksi sähköpostit, kolmanneksi verkkolehdet, neljänneksi televisio-ohjelmat ja viidenneksi terveyteen liittyvät tiedot, Ahonen sanoo.

- Medialukutaidon kehittäminen etenee siis parhaiten tarveperusteisesti.

Lapin yliopiston tutkimuksessa on todettu vertaisoppimisen sopivan luontevasti ikäihmisille. Perehtyneempi seniori auttaa toista senioria. Senioriilitto on toteuttanut ja toteuttaa tätä metodia hyvin omassa korona-ajan toiminnassaan. Liiton jäsenet ovat ottaneet huiman digiaskeleen.

Rohkeasti seniori digimaailmaan

Uudenmaan kansallisen senioripiirin ja Tuusulan senioreiden nettivastaava **Lauri Matikka** on ollut vahvasti edistämässä seniorien digiloikkaa.

Matikka alusti vappu-aattona liiton Asiantuntijat-webinaarisarjassa aiheesta Seniorien seikkailut digimaailmassa. Hän kertoi esityksessään Ficomin tietoihin pohjautuen, että keväällä 2020 internetiä käytti 88 prosenttia 65-74-vuotiaista ja 51 prosenttia 75-89-vuotiaista.

- Internet on lähes välttämättömyys, eikä paluuta entiseen ole, Matikka sanoo.

Matikka kysyy aiheellisesti, kookuttako esimerkiksi Facebook jo liikaakin, varsinkin näin korona-aikana.

Eniten kysymyksiä tulee laitteista ja yhteyksistä. Netti ei pelaa.

Onko tämä valeutinen?

Nyt, kun digitaalisuus mahdollistaa helpon sisällön tuottamisen ja levittämisen, kriittisyyden merkitys kasvaa. Vaikka digisäilytys moderoidaan, siitä huolimatta valeutisia pääsee julkisuuteen. Hyvänä esi-



Mediakasvatustutkija Susanna Ahonen työskentelee Uutismediailiitossa ja on kiinnostunut edistämään ikäihmisten medialukutaitoa

merkkinä on viime vuosina ollut tunnetusti USA:n edellisen presidentin viestintä.

Valeutisilla on usein jokin tavoite, kuten olemme poliittisissa viestinnässä nähneet.

Ahosen mukaan ikäihmisillä on kuitenkin hyvä kyky erottaa valeutiset oikeista uutisista oman laajan yleissivistyksensä ja elämäkokemuksensa takia.

- Nykyisessä viestinnässä arviolta 10 prosenttia on journalistista eli toimitettua materiaalia. Digimateriaalin moderointiin on kehitetty omia tekoälysovelluksia, jotka karsivat eri kriteerein esimerkiksi vihapuhetta pois. Ne eivät kuitenkaan ole aukottomia.

Sisältöjen ymmärtämistä edesauttaa sosiaalinen kanssakäyminen, joka näin korona-aikana on jäänyt vähäisemmäksi. Ahonen pelkää, että ikäihmisten koronaristeytyneisyys heikentää medialukutaitoa. Keskustelussa muiden kanssa sisällöt monipuolistuivat ja syventyivät.

Viranomaiskielen ymmärtäminen vaatii myös aktiivisuutta, vaikka kyse ei olekaan valeutisista. Toisaalta viranomaisten olisi tarpeen käyttää nykyistä selkeämpää kieltä.

Podcastit käyttöön

Susanna Ahonen on kiinnostunut siitä, miten ikäihmiset, esimerkiksi senioriiliton jäsenet, tekevät podcasteja.

Kysymys on mielenkiintoinen. Hänen mielestään ikäihmisten kannattaisi opetella podcastien tekeminen yhtenä yhdistyksen viestinnän muotona. Äänen ja miksei myös kuvan yhdistäminen persoonaan voi vaikuttaa paremmin kuin pelkkä tiedote esimerkiksi Facebookissa.

Podcast-maailma on avautunut jo erikokoisissa mediataloissa. Senioriiliton podcastit ovat kuunneltavissa netissä.



Juhlaluennot sekä webinaarisarjat senioriliiton jäsenille jatkuvat

Senioriliitto järjestää juhlaluentosarjan sekä webinaareja, joihin voivat osallistua liiton paikallisyhdistysten henkilöjäsenet. Seuraa liiton jäsenviestejä sähköpostistasi ja ilmoittaudu mukaan.

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN
KUVA: MIKKO MÄNTYNIEMI

LUENNOT JA webinaarit tallennetaan, ja tallenteet ovat nähtävissä sähköisten jäsenkirjeiden kautta.

Mielenkiintoista asiaa senioreista kunnissa

8.4. pidetyllä juhlaluennolla käytiin läpi monipuolisesti asiaa kunnista, senioreista ja tulevaisuudesta. Puhujana oli Kuntaliiton toimitusjohtaja **Minna Karhunen**. Kuntien asukkaista yli 65-vuotiaita tulee olemaan yli kolmannes vuonna 2040.

Kunnissa muutostrendinä on, että paikalliset asukkaat ja yhteisöt nähdään aktiivisina kumppaneina ja voimavarana.

Liikunta on senioreille tärkeää

Tahko Pihkala -seuran puheenjohtaja, liikuntaneuvos **Tuomo Jantunen** kertoi 4.5. pidetyllä juhlaluennolla upeiden valokuvien kautta niin liikunnan tärkeydestä, liikkumisesta kuin Tahko Pihkalasta. Päivittäin tulee liikua, ja kävely luonnossa on parasta siihen.

Asiantuntija-webinaari: Seniorin seikkailut digimaailmassa

Tuusulan senioreiden **Lauri Matikan** johdolla käytiin 30.4. läpi digimaailman yleisimpiä haasteita senioreille Asiantuntija-webinaarin avauksessa. Tutuksi tulivat muun muassa internetin perusasiat, Google ja hakutoiminnot sekä salasana-asiat.

Tulevat juhlaluennot sekä webinaarit

Juhlaluentosarja jatkuu 8.6. aiheella "Kansalaistoiminnan tulevaisuus". Puhujana tuolloin on Valli ry:stä erityisasiantuntija **Päivi Tiittula**. Haastattelijana toimii **Tuulikki Petäjaniemi**.

Asiantuntija-webinaareissa puhumassa ovat 3.6. media-alan ammattilainen **Lotta Backlund** aiheenaan "Hyvinvointi ja kyllä-asenne" sekä 11.6. osastopäällikkö **Susan Kuivalainen** eläketur-

vakeskuksesta aiheella "Senioreiden luottamus eläkejärjestelmään". Lisäksi tullaan käymään läpi valokuvaamista sekä kuvankäsittelyä. Ajankohdat ilmoitetaan sähköpostitse.

Lisäksi tuotetaan kuusi **Digisarja-webinaaria**, joissa pureudutaan muun muassa tietokoneiden, älypuhelimien sekä tablettien peruskäyttöön, tiedonhakuun sekä internetin, sähköpostin ja digipalveluiden peruskäyttöä. Ajankohdat ilmoitetaan sähköpostitse.

Kutsut luennoille lähetetään jäsenistöille sähköpostitse jäsenviestin yhteydessä sekä muussa jäsentiedotuksessa.



Juhlavuosi tuo mukanaan uusia jäsenetuja

Senioriliiton jäsenenä saat enemmän etuja! Kaikki jäsenedut löydät senioriliiton nettisivuilta sekä jäsenkortti-applikaatiosta.

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN

ENSIMMÄISENÄ TIEDON uusista jäseneduista saat sähköpostitse tulevasta senioriliiton jäsenviestistä. Kaikki jäsenedut löydät osoitteesta www.senioreiliitto.fi/jasenedut.

MPY Telecom Oy - Digiedut

Senioriliiton jäsenet saavat edut käyttöönsä ottamalla yhteyttä MPY:n asiakaspalveluun ja kertomalla koodin "**Senioriliitto**". Asiakaspalvelusta saa myös lisätietoja palvelusisällöistä. Huomioithan, että kuukausimaksullisissa palveluissa edut koskevat vain uusia tilauksia.

MPY:n asiakaspalveluun voi olla yhteydessä soittamalla 030 670 3044 (puhelun hinta 0,084 €/min + pvm/mpm) tai sähköpostilla tuki@digitalkkarit.fi.

- ◆ F-Secure TOTAL tietoturvapalvelu, joka sisältää myös salasanojen hallintatyökalun **3 ja 5 kpl lisenssipaketit ensimmäiset 6 kk -50 %**
- ◆ Huolenpito+-palveluistamme ensimmäiset **6 kk -50 % (minimitilausaika 12 kk)**
 - ◆ valtakunnallinen saatavuus Mini+ ja Perus+
 - ◆ Windows- ja Mac-tietokoneille soveltuva palvelu, joka valvoo koneen toimintaa ja ilmoittaa ongelmista.
 - ◆ Huolenpito+-palveluidemme hinnasto sekä palvelukuvaus löytyvät senioriliiton jäsenetuvivuilta tai MPY:n sivuilta.
- ◆ Tietokoneen määräaikaishuolto etänä **39 € (normaali hinta 49,90 €)**
 - ◆ valtakunnallinen saatavuus
 - ◆ palvelun sisältö:
 - ◆ Katsastus ja huolto etäyhteydellä Windows 8 ja 10 käyttöjärjestelmillä varustetuille tietokoneille
 - ◆ Tietokoneen toiminnan tarkistus
 - ◆ Tietoturvan tarkistus ja päivitys
 - ◆ Käyttöjärjestelmän tarkistus ja päivitys
 - ◆ Tärkeiden apuohjelmien päivitys mm. Adobe Reader, Office, selainten päivitykset
 - ◆ Sähköpostiasetusten tarkistus
 - ◆ Raportti tietokoneen katsastuksesta sähköpostiisi
 - ◆ Tietokoneen käytön opastus
 - ◆ Virusturvan asennus tarvittaessa tietokoneeseen (virusturva ei sisälly määräaikaishuollon hintaan)
- ◆ Digitaalikkari kotiin **69 € (normaali hinta 79 €, sisältää 45 min työtä)**
 - ◆ Tarkista saatavuus omalla paikkakunnallasi!
 - ◆ Voidaan tehdä laajasti kaikkea tietotekniikkaan ja kodin viihde-elektronikkaan liittyvää asennus-, ongelmanratkaisua-, käyttöönnottoapua tai käytön opastusta.
 - ◆ kotitalousvähennyskelpoinen

Etu Apteekkiverkkokauppa.fi-sivustolta

Nyt voit tilata tuotteita ilman toimituskuluja kotiin noutopisteisiin. Huomioithan, ettei etua voi käyttää tilauksiin, joissa on vain lääkkeitä, sillä suomen laki kieltää sen.

Käytä etukoodia: **Seniori2021**. Etu on voimassa vuoden 2021 loppuun saakka.

Ääni- ja e-kirjapalvelu Nextory

Nextory on ääni- ja e-kirjojen tilauspalvelu älypuhelimelle tai tablettiin, jolla saat kuunnella äänikirjoja ja lukea e-kirjoja niin paljon kuin haluat. Nextoryn valikoimasta löytyy yli 300 000 kirjaa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Valitse laajasta kirjavalikoimastamme, jossa melkein kaikki eri genret ovat edustettuina. Älä sääntää ensimmäisen esiin tulevan kirjan pariin, vaan etsi jotain, mistä todella pidät ja mikä sykähdyttää. On hyvin todennäköistä, että löydät jotain kutkuttavan mielenkiintoista tuhansien teostemme joukosta.

Edun arvo on 14,99–41,99 €, riippuen valitusta paketista 6 kk:n ajalta!

Lunasta tarjous koodilla **SENIORI25** tai osoitteesta www.nextory.fi/seniorei25.

Senioriliiton jäsenenä saat Fustran Seniori-sovelluksen edullisemmin

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 lihaskuntoharjoituksia, vinkkejä ravintoon ja harrastuksiin sekä yleistä tietoa hyvinvointiin liittyen.

Koodilla "**Senioriliitto**" saat **-20 % alennuksen määräaikaistilauksista!**

Tee tilaus osoitteesta www.fustra.fi/kauppa tai katso ensin ohjevideot senioriliiton nettisivuilta kohdasta Jäsenille -> Jäsenedut. Saat yhteyden Fustran asiakaspalveluun sähköpostitse fustra@fustra.fi.

**MATKAOHJELMA:****TIISTAI 24.8.**

Bussikuljetus Hki-Turku.
M/S Viking Amorella lähtee klo 8.45.
Meriaamiainen ja Patinan
tervetulotilaisuus.
Tulo Maarianhaminaan klo 14.10.
Kiertoajelu, majoittuminen.
Illallinen hotellissa.

KESKIVIIKKO 25.8.

Aamiainen ja maaseudulle:
Kastelholman linna
ja Vita Björn -vanklamuseo,
Bomarsundin linnan rauniot,
Öfvergårdain omenatila
omenasafareineen ja maistajaisineen.
Ravintola Smakbyssa keittolounas
ja kuuluisaa Ahvenanmaan
pannukakkua!

TORSTAI 26.8.

Aamiainen ja vapaata aikaa.
Bussikuljetus satamaan,
M/S Viking Grace lähtee klo 14.25.
Buffet ruokajuoneen.
Tulo Turkuun klo 19.50.
Bussikuljetus Turku-Hki.

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

Patinan lukijamatka **Ahvenanmaalle**

Maailman kauneimmat saaristomaisemat, Ahvenanmaan luonto ja meri, viehättävä Maarianhamina, historialliset nähtävyydet, omenatarhat omenaherkkuineen, Ahvenanmaan pannukakku... ja mukavilla laivamatkoilla Viking Linen buffetpöytien antimet – tätä kaikkea on Patinan lukijamatka!

Matkaemäntänä on senioriliiton toimistovastaava Heli Peuralinna.

Matka-ajankohta ja hinnat: 24.-26.8. alk. **Turusta 510,-** alk. **Helsingistä 550,-**

Minimi 30 matkustajaa. Hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

Hintaan sisältyy: • laivamatkat Turku-Maarianhamina-Turku Viking Linen laivalla kansipaikoilla • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, hotellit Park Alandia • matkaohjelman mukaiset ateriat: meriaamiainen 24.8., hotellaamiainen, buffet ruokajuoneen laivalla 26.8., 1 illallinen ja 1 lounas Ahvenanmaalla • matkaohjelman mukaiset retket suomenkielisen oppaan johdolla • Matka-Agenttien matkanjohtajan palvelut (alkaen/päättyen Turun satama) • Patinan tervetulo-tilaisuus tervetuloaljoineen laivalla, kokoustilat ryhmän käytössä laivamatkojen ajan • Patinan edustajan palvelut • hintaan alkaen Helsingistä myös edestakainen bussikuljetus Helsinki-Turun satama-Helsinki (bussi ei mukana laivalla/Ahvenanmaalla) Lisämaksusta: yhden hengen huone, 100,-. Palvelumaksu 20,-/varaus.
Matkalla noudatetaan Yleisiä Matkapakettehtietoja sekä matkanjärjestäjän erityisehtoja.

Heli Peuralinna



Syksyn pitkät lomat Espanjan aurinkorannikolla!

Mukava huoneistohotelli
Bajondillo tai hotelli Barracuda
(25.10.), jossa puolihoitoateriat.
Matkoilla myös retkiohjelmaa.

- 18.10.-12.11. alk. 1.195,-
- 25.10.-19.11. alk. 1.455,-
- 31.10.-25.11. alk. 1.055,-
- 20.11.-13.12. alk. 1.095,-

Ja lyhyempi (2 vkoa)
irtiotto kaamoksesta:

- 8.-22.11. alk. vain 795,-

Katso koko monipuolinen ohjelmistomme
– mm. teemamatkoja, kaupunkia,
aktiivilomia, omatoimikohteita,
esteettömiä kohteita –

www.matka-agentit.fi

Myös kaikki yhdistyksesäi ryhmämatkat
– pyydä tarjous ryhmät@matka-agentit.fi

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

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

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

HELSINKI, Hämeentie 31 A
JOUENSUU, Kirkkokatu 20
PORVOO, Linnankoskenkatu 28

**Matka
agentit**

Suomalainen matkanjärjestäjä

Tietokone ei toimi?
Netti on hidas?
TV-kanavat eivät näy?

Digitalkkari kotiin

Kotitalous-
vähennys
-40%

**Korjaamme
kaikki kotisi
digihaasteet!**

**DIGITALKKARI
KOTIIN 69 €** (45 min)

- Tietokoneiden ja tablettien sekä laajakaistalaitteiden asennukset ja ongelmanratkaisut
- Käyttäjärjestelmän uudelleenasetukset
- Ohjelmistojen asennukset
- Laitekartoitukset
- TV- ja kotiteatterilaitteiden asennukset
- Käyttöönotto ja opastus (myös äly- ja senioripuhelimet)

Huolenpito-
ja tietoturva
(3 tai 5 lisenssiä)

-50%

(Ensimmäiset 6 kk)

Tietokoneen
määräaikais-
huolto etänä
39€

Jäsenedet koodilla "Senioriliitto"

Asiakaspalvelu

030 670 3044 (0,084 €/min) / tuki@digitalkkarit.fi
Tutustu palveluihimme, saatavuuteen
ja hintoihin osoitteessa www.digitalkkarit.fi

DIGITALKKARIT



DIGITALKKARIN KOTIIN -PALVELUT OVAT SAATAVISSA: Imatra, Jyväskylä, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Pori, Seinäjoki, Vaasa, Hamina, Kotka, Kouvolaa, Porvoo, Vihti, Pirkanmaa, Pääkaupunkiseutu, Keski-Uusimaa ja Varsinais-Suomi.

Yhteisöllisyyttä parhaimmillaan

Monipuolista tekemistä, antoisia kulttuuri-matkoja ja loistavaa seuraa. Eikö kuulostakin houkuttelevalta eläkepäiviä ajatellen? Yhdistystoiminta pitää aktiivisena suuren elämänmuutoksen kynnyksellä, ja sen eri mahdollisuuksia esitellään Rohkeasti seniori -hankkeen kursseilla.

TEKSTI: HANNA LEINO
KUVAT: TERTTU MYÖHÄSEN KOTIALBUMI,
TIMO SUOMELA JA TIMO PORTHAN

Positiivinen henki vetonaulana

Terttu Myöhänen oli ollut kaksi vuotta eläkkeellä, kun hänen ystävättärensä vinkkasi senioriliiton paikallisyhdistyksestä. Siitä se ajatus sitten lähti, ja nyt Myöhänen toimii Kuopion seudun senioriyhdistyksen puheenjohtajana ja piirihallituksen jäsenenä.

– Joka ikinen on tervetullut mukaan toimintaan. Ensimmäisellä kerralla voi tulla vain katsomaan ja kuuntelemaan, millaista toiminta on, ja vasta sen jälkeen liittyy jäseneksi, Myöhänen sanoo.

Hän muistuttaa, että on paljon ihmisiä, joiden sosiaaliset kontaktit ovat työssä muodostuneet pääosin työkavereista. Eläkkeellä jää helposti tuuliajolle, mikäli ei löydä uutta seuraa ympärilleen. Rohkeasti senioriksi -kursseilla kerrotaan vapaaehtoistoiminnan eri ulottuvuuksista ja järjestötoiminnan monipuolisuudesta sekä neuvotaan, kuinka erilaisiin toimintoihin voi tutustua eläkeajan alussa.

– Kannustan kaikkia lähtemään aktiivisesti mukaan. Aktiivisuus voi tarkoittaa vapaaehtoistoiminnan lisäksi aktiivista osallistumista keskusteluihin.

Viisihenkisen perheen arjen pyörittäminen ja 20 vuotta kunnallispolitiikkaa ovat opettaneet Myöhäsen, ettei vastuun ottamista kannata pelätä. Toki hänen oma luonteensa ja temperamentti-piirteensä ovat kannustaneet aktiiviseen rooliin, mutta yhdistystoiminnassa asioita ei vetovastuusta huolimatta tarvitse tehdä yksin. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovatkin Myöhäsen mukaan senioritoiminnan parhaita puolia.

– Haluan korostaa toiminnassamme läheisyyttä, turvallisuutta, mielihyvää ja

välittämistä. Olen saanut palautetta siitä, että yhdistyksessämme vallitsee positiivinen henki. Meillä on todella hyvä porukka.

Joka tiistai seniorit kokoontuvat Kuopion klubille viikkotapaamiseen. Myöhäsen mielestä erityisesti yksinäisille ja yksinasuville viikoittaiset tapaamiset ovat tärkeitä. Mikäli aikataulu tuntuu liian sitovalta, voi osan tapaamisista jättää väliin.

Viikkotapaamisten lisäksi järjestetään muuta toimintaa ja tehdään sekä teatterie- että oopperamatkoja. Yhdistyksessä toimivat hengellinen muistikerho ja senioritanssijat. Lippulaivana on seniorikuoro, joka järjestää konsertteja syksyisin ja keväisin. Myöhäsen mukaan kuorolaulaminen on hyvän hengitystiekan lisäksi ennen kaikkea myötäelämistä ja sosiaalista toimintaa.

– Yhdistystoiminnassa tekemistä riittää. Tärkeintä on saada ihmiset ulos koloistaan, myös korona-aikana.



Terttu Myöhänen kertoo, että uudet jäsenet toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi. Hän kehottaa lähtemään toimintaan aktiivisesti mukaan, jotta jäsenyydestä saa kaikkein eniten iloa irti.

Vapaaehtoistoiminta elämäntapana

Eläköitynyt radiotoimittaja **Pertti Harju** liittyi Porin kansalliseen senioriyhdistykseen muutamaan kuukautta ennen eläkkeelle jäämistään. Hän piti tärkeänä, että kalenteri ei loista tyhjyyttään eläkkeellä, sillä työelämässä itsensä tärkeäksi tunteva haluaa tuntea itsensä hyödylliseksi myös työuran jälkeen.

– Eläkkeellä oleminen olisi hyvin yksioikoista, jos kalenterissa ei olisi mitään merkintöjä tulevista tapahtumista. Tällöin elämä olisi sängyssä makaamista ja television katselua. Erilaiset kerhot tuovat rytmiä ja säännöllisyyttä arkeen, Harju sanoo.

Hänen mielestään senioriliiton toiminta on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan, sillä jäsenet ovat suunnilleen samanikäisiä ja heillä on samanlainen arvomaailma. Monipuolisen toiminnan ansiosta jokainen löytää varmasti itselleen mieluisaa tekemistä, sillä yhdistykset järjestävät kuukausitapaamisia mielenkiintoisine puhujineen, erilaisina kerhoja, matkoja, juhlaa ja tempauksia.

– Joitain vuosia sitten oli maanlaajuisen tempaus, jonka aikana suomalaisten oli tarkoitus tehdä miljoona linnunpönttöä. Tuolloin myös puutyökerhomme järjesti talkoot asian edistämiseksi. En ollut kaikkein innostunein linnunpönttöjen tekijä, mutta ainakin nyt osaan tehdä talitintille pöntön.

Harju vinkkaa, että mikäli itselle mieluista kerhoa ei löydy, sellaisen voi itse perustaa – vapaaehtoisia ei ole koskaan liikaa.

– Vapaaehtoistyö hyödyttää itseä ja muita. Mikä parasta, senioriliitossa toimintaan eläkeikäisten hyväksi.

Harrastus onkin vienyt Harjun mukaan. Tällä hetkellä hän toimii Satakunnan kansallisen senioripiirin puheenjohtajana ja senioriliiton liittovaltuuston jäsenenä. Lisäksi hän on aiemmin toiminut Porin kansallisen senioriyhdistyksen puheenjohtajana.

Rohkeasti seniori -hanke tarjoaa matkailun kynnyksen tapahtumia erilaisiin vapaaehtoistyön muotoihin mukaan lähtemiseksi. Harju muistuttaakin, että toimintaan osallistuminen ei katso ikää tai asuinpaikkaa, sillä jokainen osallistuu omien voimavarojensa mukaan. Erilaiset taustat rikastuttavat toimintaa, sillä jokainen tuo mukanaan omat kiinnostuksen kohteensa ja asiantuntemuksensa.

– Toiminnassa mukana ollessa oppii erilaisia taitoja, saa uusia kokemuksia ja tutustuu uusiin ihmisiin.



Pertti Harju uskoo, että kynnys vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen on matala ja sitä voi madaltaa entisestään tulella ensimmäiseen tapaamiseen kaverin kanssa.



Senioreilla ja lapsiperheillä samat asumistoiveet

Kodinvaihto eläkeiässä tarkoittaa usein paikkakunnan vaihtoa. Moni harjoittelee toisella paikkakunnalla asumista jo ennen eläkkeen alkua.

TEKSTI: JUHA PELTOHEIN

ELÄKEAJAN ASUMISTA on hyvä alkaa miettiä siinä vaiheessa, kun viimeinen lapsi muuttaa kotoa pois.

– Muutoksen pelko jarruttaa asuntokaupassa kaikkein eniten, ja vapaaehtoinen muutto on hankalin, **Terhi Loikkanen** tietää.

– Jos menee liikuntakyky, on aika pian kypsä muuttamaan kaksikerroksisesta talosta. Muutoin omakotitalon myynnin henkinen kypsytyksesi kestää kymmenen vuotta, hän sanoo.

Loikkasella on yli 30 vuoden kokemus asuntokaupasta ja kiinteistönvälittäjän kouluttamisesta. Hän on opastanut myös Rohkeasti senioriksi –kursseja eläkeiän kodinvaihdosta.

– Alkuun pitää miettiä, mitä eläkkeellä ollessa on tarkoitus tehdä. Muuttaako vanhalle kotipaikkakunnalle, siirtykö lastenlasten lähelle vai talvehtiiko etelän lämmössä, jolloin Suomesta tarvitseekin vain pienen yksinön keskustasta tai ehkä vain kesämökin, Loikkanen luettelee.

Hänen mukaansa seniori-ikäisten asumistoiveet muuttuvat kymmenen vuoden sykleissä. Loikkasen aloittaessa kiinteistönvälittäjänä 1986 eläkkeelle olivat jäämässä 1920-luvulla syntyneet.

– Se sukupolvi pelkäsi joutuvansa ”vai-vaistaloon”, mikäli omasta kodista olisi luopunut. Yli 20 vuotta sitten Tampereelle

valmistui ensimmäinen senioritalo, joka ei ollut palvelutalo, ja sellaisessa asuminen oli monen toiveissa. Nyt tilanne on selvästi muuttunut. Omaan yhteisöön ei haluta pelkästään saman ikäisiä ja samassa elämäntilanteessa olevia.

Loikkanen on huomannut, että seniorit haluavat lähelleen lapsiperheitä, vaikka lapset eivät olisikaan omia lastenlapsia.

Kaksi korttelia torilta

Eläkeläiset haluavat kävelymatkan päähen palveluista.

– Enää ei haluta eristyksiin jonnekin kauas, mistä kulkeminen tapahtuu bussilla tai omalla autolla, vaan kahden korttelin päähän torilta, jolloin palvelut ovat kävelytäisyydellä.

Ainakin isoimmilla paikkakunnilla tällainen pyrkimys mahdollistaa myös eri ikäisten asumisen samalla alueella, sillä lapsiperheillä on nykyisin samanlaisia asumistoiveita kuin senioreilla.

– Lapsiperheet ja seniorit haluavat samoja asioita sekä asunolta että ympäristöltä, Loikkanen vahvistaa.

Hän on nähnyt, kuinka lapsiperheet palaavat rivitaloasunnoistaan palvelujen lähelle. Tampereella se on tarkoittanut esimerkiksi 1950-luvulla rakennetun Kalevan kaupunginosan kaksioiden täyttymis-

tä lapsiperheillä, joita Kalevassa ei viimeisten 40 vuoden aikana juuri ole näkynyt. Lapsiperheidenkin toiveet ovat muuttuneet.

– Nyt perheelliset ovat ensimmäistä konmarisukupolvea, joka ei jemmaa tavaraa, eikä tilaa tarvita niin paljon kuin ennen. Jemmarisukupolvet taas ovat alkaneet myydä kotejaan kalustettuina, mikä on hyvä keino päästä ylimääräisestä tavarasta eroon.

Aiemmin kouluikäen tulevilla lapsilla piti olla oma huone ja siellä kirjoituspöytä läksyjen tekemistä varten. Nyt lapset eivät enää tee läksyjä pöydän ääressä, vaan olohuoneen lattialla tai sohvalla, ja yleensä kuulokkeet korvilla. Se tuo sekä yhteisöllisyyttä että yksityisyyttä.

– Mieluummin asutaan 60-neliöisessä kaksiossa tai kolmiossa kuin 100-neliöisessä rivitalossa, jossa vain 50 neliötä on asuinkäytössä. Yläkerran makuuhuoneita käytetään vain öisin, Loikkanen muistuttaa.

Hän sanoo trendin tulleen itselleenkin yllätyksenä, kun se kymmenisen vuotta sitten alkoi. Vaikka lapsiperheetkin yhä useammin haluavat palveluiden ääreen, ovat ne suurin ostajaryhmä seniori-ikäisten vanhoille ok-taloille. Loikkasen mukaan se vaikuttaa myynnin ajankohtaan.

Lapsiperheet haluavat muuttaa kesällä

Uutta kotia ei voi ostaa, kun vanha on myymättä, ja vanhaa ei voi myydä, kun ei tiedä minne muuttaa. Tilanne on tuttu monelle eläkeiän kynnyksellä kodinvaihtoa suunnittelevalle. Loikkasen mukaan vanhan kotinsa myyntiä suunnittelevien senioreiden kannattaa ottaa huomioon, että lapsiperheet haluavat muuttaa kesä- tai heinäkuussa.

– Lapsiperheet eivät enää vaihda paikkakuntaa kesken kouluvuoden, Loikkanen sanoo.

Hän neuvoo suunnittelemaan kodinvaihdon niin, että vanha asunto vapautuu uudelle ostajalle vasta kesällä. Kaupat kyllä saatetaan tehdä jo talvella, jolloin ostaja maksaa vain käsirahan. Samalla tavalla keskusta-asunnot kannattaa myydä keväällä ja kesällä, koska ok-taloista luopujat ovat ostajina niissä.

Kiinteistönvälittäjät tunnistavat senioreissa kohderyhmän, joka harjoittelee uudella paikkakunnalla asumista jo ennen eläkeajan alkua.

– Toiselta paikkakunnalta ostetaan yksio vapaa-ajan asunnoksi. Kun eläke alkaa, myydään sekä viikonloppuyksio että talo vanhalta paikkakunnalta, ja ostetaan eläkepaikkakunnalta isompi asunto, Loikkanen kertoo.

– Jos lapset asuvat pääkaupunkiseudulla, ei heillä ole ollut varaa ostaa vierashuonetta. Silloin isovanhemmat tulevat hoitamaan lapsenlapsia asuen omissa yksioissään. Sen kuukausivastikkeella saisi kuitenkin vain yhden yön hotellissa. Tämä on yleistynyt tosi paljon.

Lasten ja lastenlasten lähelle muuttamisen lisäksi nykyisin eläkkeelle jäävät saattavat muuttaa myös vanhempiensa lähelle. Loikkanen tuntee perheitä, joissa sekä vanhemmat että lapset ovat eläkkeellä. Yhtä lailla on yleistynyt, että ystävät muuttavat uudelle paikkakunnalle toistensa lähelle.

Asuntosuunnittelu jälkijunassa

Loikkasen mukaan asuntosuunnittelu kehittyi jälkijunassa ihmisten asumistoiveisiin nähden.

– Rakennusliikkeet rakentavat asuntoja, joita kukaan ei halua, mutta on pakko ostaa koska muutakaan ei ole.

Loikkanen sanoo, ettei ole koskaan kuullut kenenkään haaveilevan ranskalaisesta parvekkeesta. Tai ylipäätään kaksikerroksisesta rivitaloasunnosta. Kuitenkin sellaisia rakennetaan.

– Ok-talo on yleensä vasta kakkoshuone, sataneliöinen rivitalo yhdessä lasossa olisi yksioitoive. Niiden rakentaminen opetettiin 1980-luvulla, kun asuntohintoja alettiin hillitä ottamalla jokaisesta huoneistotyypistä 15 neliötä pois. Sataneliöisestä tuli 85 neliötä, ja sekin kahteen kerrokseen, jotta muka jäisi pihaa, Loikkanen puuskahtaa.

Hän tietää kokemuksesta, ettei rivitaloasunnon ostaja nykyään halua nurmikkoja, vaan lasitetun terrassin, jolla voi grillata ja oleilla.

Loikkasta harmittaa, etteivät rakennusliikkeet tee ”puolikkaita huoneita” eli oljuja.

– Jos asunnossa on alkovi, se on ihan mieleton myyntivaltti. Kaksi alkoviä tarkoittaa, että tulee riitä, kuka asunnon saa. Kolme alkoviä takaisi, ettei asunto ehtisi koskaan julkiseen myyntiin, ja ostaja olisi kahden vuoden jono.

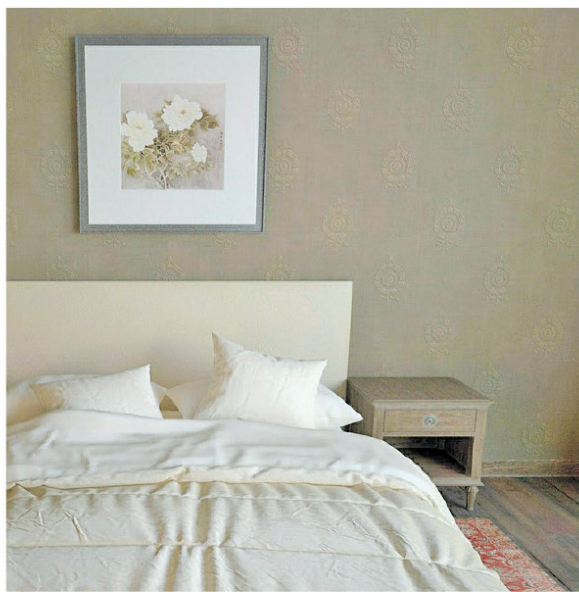
Alkovi toimii senioriasunnossa lastenlasten makuutilana, lapsiperheellä isovanhempien makuupaikkana ja kaikilla työhuoneena.

– Kokonaisneliömäärä ja sitä kautta myös asunnon hinta pysyvät useamman ostajan mahdollisuuksien rajoissa. Toimiva koti on eri asennossa yöllä ja päivällä, Loikkanen sanoo.

Hän on laskenut, että myymällä talonsa seniori-ikäiset saavat sillä rahalla omasta kuntakeskuksesta tyypillisesti kaksion. Siksi moni vaihtaa paikkakuntaa.

– Esimerkiksi Hämeenlinnaan on muutannut valtava määrä eläköityviä ihmisiä Helsingin seudulta. Helsingin hinnoilla Hämeenlinnasta saa paljon toimivamman kodin niin tiloiltaan kuin sijainniltaan.

Terhi Loikkasen mukaan seniori-ikäiset eivät halua asua enää pelkästään oman ikäistensä yhteisöissä.



Yksin vai yhdessä?

Näkökulmia asumiseen eläkeiässä ja vanhempana



Miten elämänvaiheet voitaisiin ottaa entistä paremmin huomioon tulevaisuuden asumisessa ja palvelurakenteessa?

Ikäkestävä asuminen ja kodin muuntuvuus eri tilanteissa on yksi kestoaihe ikääntyvien asumista koskevassa tutkimus- ja kehitystyössä. Yksi keskeisimmistä haasteista tässä on rahoitus. Rakennusteknisesti asunnon muutostyöt eri tarpeiden mukaan ovat usein mahdollisia, mutta kenen ne pitäisi maksaa. Asunnon omistaminen ei ole suorassa yhteydessä muuhun varallisuuteen, eli ei voi lähtökohtaisesti olettaa, että omistusasunnossa asuvalla olisi enemmän varallisuutta tehdä tai teettää muutostöitä. Toisaalta jos kotona asuminen on poliittinen tahtotila, siihen tulisi myös yhteiskunnallisesti varautua.

Asumisen ja ikääntymisen palvelutarpeisiin tulisi varautua varhaisemmassa vaiheessa. Tällä tarkoitan keskustelua yksilöllisistä toiveista ja näkökulmista asumisesta ja palveluista. Tämä keskustelu sisältää myös taloudellisen näkökulman: missä määrin haluan itse omaa asumista ja palveluita kustantaa. Enenevässä määrin suomalaiset haluavat varautua ja käyttää ikääntymiseen liittyviin muutoksiin asumis- ja palvelutarpeisiin myös omaa varallisuuttaan ja säästöjä.

Suomalaisia yhdistää halu asua kotona tai kodinomaisissa olosuhteissa. Kotona halutaan asua mahdollisimman pitkään, vaikka sille pitäisi tehdä erilaisia muutostöitä turvallisen asumisen varmistamiseksi. Nykyinen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä suosii kotihoitoa ja kotona asumista mahdollisimman pitkään. Kodinomaisuus on tärkeä elementti myös tuetun asumisen piirissä. Tällä hetkellä kotona voi ja saa asua niin pitkään kuin se itsestä tuntuu hyvältä. Aika ajoin medias- ta joutuu seuraamaan tarinoita siitä, ettei toive ensisijaisesta asuinpaikasta toteudu: yksinasuva joutuu asumaan liian pitkään yksin ilman riittävää tukea ja apua tai pariskuntia joutuu eroon toisistaan erilaisten palvelutarpeiden vuoksi. Tarinoita on monenlaisia, joista jokaiselle toivoisi yksilöllistä kohtaamista ja toiveiden huomioon ottamista.

Yhteisöasuminen kehitysvaiheessa

Yhtäältä meillä on vahva itsenäisen elämän ja yksin pärjäämisen eetos, mutta toisaalta haluaisimme enemmän yhteisöllisyyttä ja kohtaamisia. Uusia yhteisöasumisen muotoja on kehitetty ja kehitetään edelleen eri toimijoiden yhteistyönä, mutta sitä varten olisi hyvä saada syvällistä tutkittua tietoa asumispreferensseistä (mieltymyksistä). Suomessaakin on jo mo-

nenlaisia asumispalveluita perinteisestä asunnosta erilaisiin palveluasuntoihin ja yhteisöasumisen muotoihin, mutta tarkkaa tietoa siitä, missä ja miten ikääntyvät haluavat asua, ei ole juurikaan saatavilla. Kodinomaisuus on ollut pitkään ensisijainen palveluiden kehittämisen painopiste, mutta olisiko sitä syytä tarkastella uudelleen.

Tutkimuksellisesti ikääntymisen paikkasidonaisuutta ja itsemääräämisoikeutta (tutkimuksellisesti puhutaan ageing in place -teorioista) ja sen huomioiminen yhdyskuntasuunnittelussa tulisi nostaa esille enemmän. Palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä tulisi entistä enemmän huomioida ikääntyvien, erityisesti kasvavaa yksinasuvien, ryhmää, ja osallistaa heitä suunnittelutyöhön ja päätöksentekoon. Tietoa yksinasuvien ikääntyneiden näkemyksistä hyvästä elinympäristöstä, asumisesta ja palveluista ei ole kovin paljon saatavilla. Missään nimessä yksinelämistä ja -asumista ei tulisi nähdä ongelmalähtöisenä ilmiönä.

Ikääntyvä Suomi ja asuminen

Suomessa ikääntyvien ikäryhmä kasvaa vauhdilla, mikä on jo pitkään ollut tiedossa ja ennakoitavissa. Suomalaiset ikääntyvät voivat paremmin kuin koskaan ennen, mikä on edesauttanut elämään pidempään ja paremmin. Uusimman tutkimustiedon mukaan ikääntyneiden taidot, halu ja valmiudet käyttää sähköisiä palveluita ovat pääsääntöisesti hyviä. Tämä omalta osaltaan mahdollistaa kokonaan uudenlaisten asumisen ja palveluiden innovatiivisen kehittämisen.

Ikääntymistä ja siihen liittyviä asumista ja palveluita koskevassa keskustelussa tulisi aiempaa paremmin pyrkiä ennakoimaan erilaisia tarpeita. On selvää, että parikymppinen opiskelija ei osaa ehkä vielä ennakoita, miten hän haluaa asua ja elää eläkeiässä, eikä se ole vielä tarpeellakaan. Mitä enemmän ikää kertyy ja kun oma lähipiiri ikääntyy, nämä asiat tulevat lähemmäksi omaa elämää. Ennakoimalla eri ikäryhmien tarpeita ja toiveita voitaisiin saada parempia palveluita tulevaisuudessa. Aina voi pysähtyä tämän asian äärelle itsekkin: Miten juuri minä haluan elää, asua ja olla sitten vanhempana? Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?

Minna Kaarakainen

sosiaali- ja terveyspolitiikan dosentti
sosiaali- ja terveyshallintotieteiden
yliopistonlehtori

Yhteiskunta- ja kauppatieteiden
tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto



Rohkeasti seniori -hanke panostaa tulevaisuudessakin etätoimintaan

Kevään aikana hanke alkaa tuottamaan muun muassa etsivän työn videosarjaa.

TEKSTI: AKU LEHTONEN
KUVA: PETRI RYTKÖNEN

ROHKEASTI SENIORI -hankkeen tavoitteena on jatkossa panostaa muun toiminnan rinnalla etätoiminnan kehittämiseen. Etätoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka järjestetään hyödyntämällä erilaisia digitaalisia ohjelmistoja. Näistä ohjelmistoista monelle ovat nykyään tuttuja esimerkiksi Microsoft Teams ja Zoom, joissa suuri osa toiminnasta järjestetään.

Maailmanlaajuisen pandemian seurauksena digitalisaatio on ottanut suuria harppauksia eteenpäin. Digiohjelmistojen käytön perehdyttämiseen olisi saattanut normaaleissa olosuhteissa kuluva huomattavasti enemmän aikaa, mutta pandemiasta johtuen jokaiselle on tullut osittain myös pakon myötä eteen omien digitaatiojensa kehittämisen.

Senioreiden kohdalla omien taitojen kehittäminen on usein pitänyt sisällään omaisten ja eri toimijoiden antamaa opastusta etätoimintojen sisäistämisen helpottamiseksi. On ollutkin ilo huomata, miten eri sukupolvet ovat yhteistoimintuoneet toisiaan kohti tulevaisuutta.

Mitä etätoiminnalla tarkoitetaan?

Etätoiminta mielletään usein etäiseksi ja kylmäksi, mutta esimerkiksi tämänhetkisen pandemian aiheuttamana haastavana aikana etätoiminnasta on ollut yllättävän monelle iloa ja hyötyä. Uusien etäohjelmistojen ilmestyessä ne usein kohtavat ennakkoluuloja, jotka liittyvät usein tietoturvallisuuteen ja tarpeellisuuteen.

Uusien innovaatioiden tuloa kiihtyy jatkuvasti, ja suuri määrä erilaisia ohjelmistoja ja sivustoja voi tuntua tukahduttavalta. Uusien keksintöjen runsaus tarjoaa silti myös tilaisuuden meille jokaiselle oppia jotakin uutta. Uuden oppiminen on erinomainen tilaisuus kannustaa itseään olemaan utelias ja iloitsemaan uuden kokeisesta. Uuden oppiminen virkistää ja samalla myös ylläpitää sekä parantaa aivojen toimintaa.

Miksi etätoiminta kannattaa?

Osallistuminen etänä järjestettäviin tapahtumiin ja tilaisuuksiin on mutkattomampaa, sillä se ei enää edellytä paikan päälle matkustamista. On myös helpompaa saada tilaisuuksiin mukaan esintyjä sekä osallistujia, jotka asuvat kauempana yhdistyksen toiminta-alueella.

Etätoiminta-alustat mahdollistavat uudenlaisten palvelujen tarjoamisen erilai-

sille kohderyhmille. Toimintaa voi tuoda mukaan työpöydän internetissä järjestettävien kokousten ja tilaisuuksien lisäksi muutakin hauskaa ja hyödyllistä. Hyviä esimerkkejä erilaisesta etätoiminnasta ovat internetissä järjestettävät etäkahvilat, virtuaaliohjelmat, runo-, uutis-, peli- ja muunlaiset kerhot.

Rohkeasti seniori -hankkeen tavoitteet etätoiminnan suhteen

Hankkeen osalta etätoiminta halutaan säilyttää toimintamuotona, sillä se tarjoaa mahdollisuuden osallistua kursseille myös heille, jotka eivät pääse hankkeen paikan päällä järjestettäviin tilaisuuksiin erinäisistä syistä.

Tästä huolimatta hanke pyrkii loppuvuonna keskittymään lähitapaamisina tapahtuviin kurssitapahtumiin, jotta osallistujat pelkän Teamsin käytön sijaan voivat tavata toisiaan kasvokkain ja keskustella yhdessä eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä tuntemuksistaan. Kaikkea kurssiemme osia ja anteja ei voi korvata etäkursseilla, siksi lähikurssien järjestäminen on tulevaisuudessakin tärkeää.

Kevätkauden aikana hanke on tuottanut ensimmäiset etsivän työn videot, jotka käsittelevät vuorollaan hankkeelle tärkeitä teemoja, kuten etsivää vanhustyötä, vapaaehtoistyötä, hyvinvoinnista huo-

lehtimista ja uuden arjen rakentamista. Videot ovat kestoltaan noin 1–3 minuutin mittaisia, ja videoilla pääsee ääneen muun muassa Kansallisen senioriliiton jäsenistöä puheenjohtajista vapaaehtoisin. Myös hankkeen kursseilla puhuneet esiintynevät videoilla.

Videoiden toivotaan tavoittavan hankkeen kohderyhmää laajalti verkon eri alustoilla ja kannustavan katsojia mukaan Rohkeasti seniori -hankkeen toimintaan. Hankkeella on myös tavoitteenä tuoda täydentäviä etätoimintakokonaisuuksia kurssien ulkopuolella tarjottavaan toimintaan.



Tuulikki Petäjaniemi 30.4.2021 hymyssä suin vapaaehtoisuutta käsittelevien videoiden kuvauspäivänä.

Varaudu hyvinvoivaan eläkeiäsi - työeläkeyhtiö Ilmarisen 10 vinkkiä

Pohditko eläkkeelle jäämistä? Aloita laskemalla arvio eläkkeesi suuruudesta ja suunnittele toimeentulosi vanhuusvuosille. Ilmarisen asiantuntijat vinkkaavat, mitä muuta eläkettä suunnittelevan kannattaa ottaa huomioon.

TEKSTI: ILMARINEN

1. TARKISTA ENSIN oma eläkeikäsi, sillä nykyään eläkeikä on sidottu syntymävuoteesi. Lisäksi eläkeikä nousee asteittain. Esimerkiksi vuonna 1957 syntyneet pääsevät eläkkeelle aikaisintaan 63 vuoden ja 9 kuukauden ikäisenä. 1958 syntyneiden eläkeikä on puolestaan 64 vuotta. Ylin eläkeikä huutelee jo 69 ikävuodessa.

Osittaisen varhennettun vanhuuseläkkeen turvin voit halutessasi alentaa työkuormaasi. Osittaiselle vanhuuseläkkeelle pääsee jo 61-vuotiaana. Myös osittaisessa eläkkeessä ikäraja määräytyy syntymävuoden mukaan. Ikäraja muuttuu vuonna 1964 syntyneillä, jotka pääsevät osittaiselle vanhuuseläkkeelle 62-vuotiaana.

2. TEE laskelmia eläkkeesi suuruudesta ja pohdi, mikä on sinulle sopiva eläkkeen määrä. Millaista elintasoa haluat ylläpitää eläkkeellä? Pääsääntö on, että mitä myöhemmin jäät eläkkeelle, sitä suurempi eläkkeesi on. Jos eläkevakuutuksesi on Ilmarisessa, voit laskea eläkkeesi suuruuden eri ikävaihtoehdoilla OmaEläkepalvelussamme. Voit myös laskea palvelussa, kuinka paljon eläkkeesi kasvaisi, jos tekisitkin vielä lisää töitä. Tai entäpä jos tekisit osa-aikatyötä ja nostaisit samalla osittaista vanhuuseläkettä?

3. ÄLÄ UNOHDA suunnitella toimeentulolasi eläkkeellä. Kannattaa laskea, kuinka paljon esimerkiksi asuminen vie eläkkeestäsi. Entä onko sinulla velkaa, jota maksat vielä eläkeikäisenä? Tässä vaiheessa haluat ehkä myös pohtia, voitko hankkia jostain lisätuloja kattamaan pudotusta palkansaajasta eläkeläiseksi. Muulla kuin työkyvyttömyydestä johtuvalla eläkkeellä voi tehdä töitä täysin ilman rajoituksia ja hankkia näin käyttörahaa eläkkeen rinnalle. Eläkeläisenä tekemästäsi työstä voit kerryttää vielä lisää eläkettä syntymävuotesi mukaan määräytyvään ylimpään eläkeikäsi asti, esimerkiksi vuonna 1958 syntyneillä 69-vuotiaaksi asti.

4. KOKEILE ELÄÄ tulevalle eläketasollasi pari kuukautta. Miten hyvin olet osannut ennakkoon ottaa huomioon muutokset taloudessasi? Selvitimme taannoin Ilmarisen tutkimuksessa eläkeläisten taloudellista tilannetta ja työntekoa eläkkeellä. Lue lisää tutkimuksesta Ilmarinen.fi-sivuilta.

5. POHDI, MITÄ TEET vapaa-ajalla. Muutos työssäkävijästä eläkeläiseksi ei ole ihan vähäpätöinen. Työ on useammalle meistä tärkeä elämänsisältö. Kun et ole enää töissä, viikkoon tulee yhtäkkiä vapaita

tunteja noin 40 lisää. Mihin haluat sen käyttää? Työtä eläkkeen rinnalla, harrastuksia, lastenlasten hoitoa, vapaaehtoistyötä, kulttuurista – vai mitä?

6. PÄÄTÄ, MILLOIN siirryt eläkkeelle ja hae eläkettä. Työsuhteesi tulee päättyä viimeistään eläkkeen alkamista edeltävänä päivänä. Kun olet sopinut työnantajasi kanssa työsuhteen päättymisestä, hae omasta työeläkeyhtiöstäsi vanhuuseläkettä. Hae sitä noin kaksi viikkoa ennen kuin haluat eläkepäiviesi alkavan. Yrittäjien YEL-vakuutus päätetään automaattisesti hakemuksen saatavuutta. Ilmarisessa vakuutetut voivat hakea eläkettä helpoimmin täyttämällä hakemuksen OmaEläkepalvelussa.

Samalla hakemuksella voit hakea yksityisellä ja julkisella sektorilla tehdystä työstä kertynyttä työeläkettä. Jos haet myös Kelan kansan- ja takuueläkettä, ilmoita siitä hakemuksella. Vanhuuseläkehakemuksen täytät noin vartissa ja parhaimmassa tapauksessa saat päätöksen samana päivänä. Saat ensin väliaikaisen päätöksen ja lopullisen päätöksen sitten, kun työnantajasi on ilmoittanut kaikki ansios ja työsuhteen päättymispäivän tulo rekisteriin.

Helpoaa ja vaivatonta! PS. Voit aloittaa uuden työsuhteen eläkkeen rinnalla myöhemmin.

7. HAE UUSI eläkeverokortti. Eläkettä verotetaan eri tavalla kuin palkkatyötä, joten tarvitset uuden verokortin. Kun olet tilannut verokortin verottajalta, se kulkee sähköisenä verottajalta eläkeyhtiöön – sinun ei siis tarvitse postitella sitä eteenpäin.

Työeläkekortin saat työeläkeyhtiöstäsi automaattisesti noin kahden viikon kuluessa eläkepäätöksen myöntämisestä. Korttiin ovat oikeutettuja vanhuuseläkkeelle tai pysyväille työkyvyttömyyselä-

keelle siirtyvät.

Ota hyödyt irti eläkeläisen alennuksista! Niitä saat esimerkiksi VR:ltä, Matkahuolloilta ja monilta kulttuurialan palveluntuottajilta.

8. PIDÄ HUOLTA mielesi ja kehoisi hyvinvoinnista myös eläkkeelle jäätyäsi. Kiinnitä erityisesti huomiota hyvään palautumiseen. Siihen tarvitset oikeaa ravintoa, riittävästä unta ja sopivasti liikuntaa. Palautumiseen auttaa lisäksi kiinnostava, mukava tekeminen, kuten uuden kielen opiskelu, musiikkiharrastus tai käsityöt. Vaali myös sosiaalisia suhteitasi, sillä ne vaikuttavat monin tavoin hyvinvointiisi.

9. JOS TUNNET itsesi edelleen vireäksi ja sinulla on idea, erityistä osaamista ja vielä paloa itsenäiseen työn tekemiseen, pohdi, voisiko nyt olla aika toteuttaa haave omasta yritystoiminnasta.

Vanhuuseläkkeellä ollessasi yrittäjätöiden eläkevakuuttaminen on vapaaehtoista. Lue lisää töistä eläkkeellä Ilmarisen sivuilta.

10. OLET TEHNUT ansiokkaasti töitä – on aika nauttia ihanista muistoista ja ansaitsemistasi eläkepäivistä! Eläkeläisenä maailmantalouden pörssikurssien heilahtelut tai muu maailman meno eivät vaikuta ansaitsemaasi eläkkeeseen. Se kilahtaa tilillesi eläkkeen maksupäivinä aina kuukauden ensimmäisenä pankkipäivänä.

Mukavia eläkepäiviä!





Rohkeasti seniori -hankkeen kurssit syyskauden 2021 ensimmäiset kurssit

Rohkeasti eläkkeelle -kurssit

- Satakunta: Rauma, Kulttuuritalo Posellin Pieni sali, 25.8.2021 klo 12:30–15:30
- Etelä-Savo: Mikkeli, Sokos Hotel Vaakunan auditorio, 31.8.2021 klo 12:30–15:30
- Pirkanmaa: Tampere, pääkirjasto Metson tila, 7.–8.9.2021 klo 12.30–15.30
- Pohjois-Karjala: Joensuun pääkirjaston Muikku-sali, 29.–30.9.2021 klo 11.30–14.30

Rohkeasti senioriksi -kurssit

- Helsinki ja Uusimaa: keskustakirjasto Oodin Kuutio-tila, 28.–29.9.2021 klo 12:30–15:30
- Etelä-Karjala: Lappeenranta, Lappeenrannan Tanssiopiston tilat, senioritanssinohjaajakurssi, 1.–2.10.2021 klo 08:00–15:30
- Satakunta: Rauma, Kulttuuritalo Posellin Pieni sali, 26.–27.10.2021 klo 11:30–14:30
- Varsinais-Suomi: Salo, Sokos Hotel Rikalan tila, 28.10.2021 klo 11.30–15.30

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 kasvomaskein ja käsidesiä. Tapahtumiin otetaan alle puolet käytössä olevasta tilakapasiteetista, jotta riittävien turvavälien pitäminen on mahdollista. Flunssaoireisena kursseille ei tule osallistua. Tarvittaessa kurssi voidaan järjestää etäkurssina.

Kurssikaupat voivat myös muuttua koronatilanteen tai muun syyn johdosta. Lisätietoa löydät www.rohkeastiseni.fi -sivustolta, jonka kautta myös ilmoitaudutaan hankkeen kursseille. Rohkeasti seniori -hankkeen järjestämistä kurseista sekä toiminnasta löydät myös lisätietoa hankkeen Facebook-sivuilta.

Hankkeen kevät sujui rohkeasti etätoteutuksina

Tulosten valossa haasteellinen etä-
kevät onnistui hyvin. Etäkurseille
ilmoittautui yli 350 henkilöä.

TEKSTI: HEIRI KOHTIKIIN JA TIMO VUORI
KUVA: TIMO VUORI
KAAVIO: HEIRI KOHTIKIIN

ROHKEASTI SENIORI -hankkeen kevätkauden viimeinen etäkurssi toteutetaan keskiviikkona 2.6. Etelä-Karjalan alueella. Tulosten valossa haasteellinen etäkevät onnistui hyvin. Hanke on toteuttanut kevätkaudella yhdeksän Rohkeasti eläkkeelle - ja kahdeksan Rohkeasti senioriksi -kurssia. Tavoite oli järjestää tammikuun ja kesäkuun välillä 15 hankkeen kurssia.

Kevään jälkeen hankkeen katse on jo kääntynyt tulevaan syksyyn ja suunnitelmat ovat jo pitkällä. Helpottava koronatilanne ja etenevät rokotukset luovat syksyille otollisemmat olosuhteet lähikurssien toteuttamiselle ja matalan kynnyksen toiminnalle.

Hankkeen kevät 2021

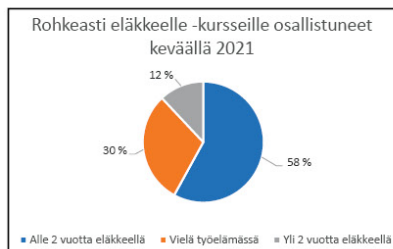
Olemme kehittäneet aikaikaan soveltuvaa etsivää työtä, jolla olemme enenevässä määrin tavoittaneet eläkkeelle siirtymistä itselleen ajankohtaisena asiana pitäviä muun muassa sosiaalisessa mediassa. Samalla olemme tuottaneet etsivän työn videoita tavoitukseemme kohderyhmäämme niin tekstien, kuvien kuin videoidenkin kautta.

Saimme hankkeen omille Facebook-sivuille kevätkauden aikana yli 1 300 uutta seuraajaa. Nyt seuraajia eli "tykkääjiä" on yhteensä jo yli 3 650. Tuotamme säännöllisesti sosiaalisen median kanavimme eläkkeelle siirtymiseen ja uuden elämäntilanteen eri näkökulmiin keskitettyjä julkaisuja, jotka kiinnostavat seuraajiamme. Tykkää hankkeestamme (Rohkeasti seniori) Facebookissa, jos et ole vielä niin tehnyt! Näin voit seurata ajankohtaisia kuuluisiamme ja mielenkiintoisia päivityksiä, kerrota tullessi lähestyvistä tapahtumista.

Hankkeen kevätkauden etäkurseille ilmoitautui yli 350 henkilöä. Tavoitimme osallistujiksi 9–30 henkilöä kurssia kohden. Hankkeemme rahoituksen tavoitteena ollut 20 kurssiosallistujan osallistujakeskiarvo saavutettiin myös. Osan piireistä kanssa pohdimme tulevissa syksyn suunnittelutapaamisissamme, kuinka heidän piirinsä kurssille saataisiin tavoitettua kohderyhmäämme laajemmin kuin keväällä.

Kyselyitä ja tilastojamme

Hankkeen kevätkauden kurssikyselyiden vastausprosentti on yli 70 prosenttia, mitä voidaan pitää kurssien onnistumisen ja kehittämistyön kannalta erinomaisena lähtökohdanta.



Hankkeen kohderyhmään kuuluvat alle 2 vuotta sitten eläkkeelle siirtyneet tai vielä työelämässä olevat henkilöt, jotka vasta suunnittelevat omaa eläkeaikansa. Olemme hyväksyneet myös joitakin yli 2 vuotta sitten eläkkeelle jääneitä, jotka usein ovat perustelleet olevansa kurssin ja tuen tarpeessa. Hankkeemme tavoitteena on auttaa kurssilaisia aktiivisiksi seniorikansalaisiksi ja tukea heitä eläkepolkunsu lomisessa.

Kyselyiden mukaan 88 prosenttia kevään eläkkeelle-kurssilaisistamme on jäänyt eläkkeelle alle kaksi vuotta sitten tai on edelleen työelämässä. Rohkeasti eläkkeelle-kurssilaisista 78 prosenttia kertoi kurssin vastanneen odotuksia erittäin tai melko hyvin, senioriksi-kurssilaisista 89 prosenttia. Molempien kurssien osanottajista yli 80 prosenttia suosittelisi kurssia eläkkeelle siirtyväille tutulle tai läheiselleen erittäin tai melko paljon.

Kurssilaisemme antavat meille laajasti tietoa vastustensa perusteella sekä toiveistaan liittyen kurssiin että palautteestaan kurssin jälkeen. Näin toimintamme voi kehittyä ja suunnata rohkeasti syyskauteen.

Syksyn matalan kynnyksen viikosta

Hankkeen syyskausi käynnistyy kunnolla viikolla 36 (–12.9.), jolloin vietetään matalan kynnyksen Rohkeasti seniori -teemaviikkoa. Viikkoa vietetään teemalla "Ota kaveri mukaan!".

Osa piireistä ja yhdistyksistä on jo suunnitellut tälle viikolle tapahtumia. Hanke kannustaa kaikkia piirejä ja yhdistyksiä toteuttamaan helposti saavutettavia, kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia kaikkialla Suomessa. Kohderyhmänä ovat erityisesti 60–70-vuotiaat, jolle eläkkeelle siirtyminen on ajankohtaista.

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

Hanke pyytää olemaan ajoissa yhteydessä hankkeen työntekijöihin suunnitelmien tiimoilta, jolloin yhdessä voimme selvittää, miten hanke voi tukea suunniteltavia paikallisia matalan kynnyksen tapahtumia. Hanke on kesätauolla juhannuksesta elokuun alkuun.

Syksyn 2021 kurssit

Syyskauden ensimmäinen kurssi järjestetään Tampereella viikolla 36. Kaikkiaan syksyn aikana järjestetään 15 kurssia lähitapaamisena eri puolilla Suomea. Kurseista seitsemän on Rohkeasti eläkkeelle - ja kahdeksan Rohkeasti senioriksi -kurssia.

Uusina tapahtumapaikkakuntina kalenterissa ovat muun muassa Porvoo, Kotka ja Kemi. Lähitapaamisten lisäksi hanke järjestää loppuvuodesta 1–2 etäkurssia kysynnän mukaan. Etäkurssit ovat mahdollisuus heille, jotka eivät asu kurssien tapahtumapaikkakunnan välittömässä läheisyydessä.

Tavoitteena on, että jokaiselle lähitapaamisena toteutetulle kurssille osallistuu vähintään 20 henkilöä. Koronatilanteen helpottuminen avaa mahdollisuuden matalan kynnyksen tapahtumien toteuttamiselle ja etsivälle työlle. Tällöin yhä useampi voi löytää kurssille senioriliiton vapaaehtoisten aktiivien avulla.



Syksyllä 2020 melkein kaikki kurssit voitiin toteuttaa lähitapaamisena. Kuva Tampereen Rohkeasti eläkkeelle -kurssilta 13.–14.10.2020.

Rohkeasti Pirkanmaalla

Pirkanmaalla toimii 17 jäsenyhdistystä ja jäseniä on noin 3 000.

TEKSTI: PENNTI VIRKAJÄRVI, TIEDOTUSVASTAAVA
KUVAT: PAULA SAARILAHTI, ERKKI MOILANEN JA TARJA HANTTU, PIRKANMAAN SENIORIPIIRI

TERVEHDYS PIRKANMAALTA. Pirkanmaan yhdistysten toiminta-alue on kirjo koko suomalaista yhteiskuntaa. Se näkyy myös jäsenistössämme ja on toiminnallemme rikkaus. Pirkanmaalla toimii 17 erikokoista jäsenyhdistystä ja jäseniä on noin 3 000. Yhteisenä nimittäjänä on kuitenkin halu olla mukana toiminnassa ja tavata ystäviä.

Jäsenillemme ensisijaisia asioita olla mukana ovat yhteiset kuukausitapaamiset, erilaiset monipuoliset kerhot, retket, ulkomaanmatkat ja monta muuta asiaa. Alun pysähdyksen jälkeen pirkanmaalaiset puhanaiset ja -miehet alkoivat miettiä, miten voisimme sähköpostin ja kirjeen lisäksi olla yhteydessä jäseniimme ja toisiimme. Kuten muuallakin, etätapaamiset

Teamsin avulla tulivat aluksi mukaan esimerkiksi hallitusten kokouksiin ja osalla myös kerhotapaamisiin. Teams ei kuitenkaan Pirkanmaallakaan tavoita läheskään kaikkia jäseniämme, ja siksi on pohdittu vaihtoehtoisia tapoja tapaamisiksi.

Meillä olisi 17 erilaista tarinaa jaettavaa, mutta tutustumme tässä Hämeenkyröön ja Nokialaan.

Hämeenkyrössä nuori ja pirteä yhdistys

HÄMEENKYRÖ ON vanha pitkäjä. Kunta on mainittu jo 1200-luvulla Kyrö-nimisenä. Asukkaita on noin 10 350 tällä hetkellä. Hämeenkyrö tunnetaan järvi- ja kumpuilevista maalaismaisemista. Niin, Hämeenkyröön tuo 3-tien lisäksi Maisematie, joka kulkee Kirkkojärven ja Kallioistenselän rantamaisemissa. Kunta on yhdistelmä teollisuutta, maataloutta ja palvelusektoria. Tuttuja nimiä ovat Metsä Board kartonkitehdas ja komponenttivalmistaja Kyrel Oy.

Kirjailija **Frans Emil Sillanpään** kirjoittajassa Hämeenkyrössä on Pirkanmaan nuorin yhdistys vaan ei hiljaisiin. Yhdistys on perustettu 2008, ja jäsenmäärä on noin 90 henkilöä. Yhdistys on varsin toimelias.



Hämeenkyrön Seniorit taidetalo Ritassa Valkeakoskella.

– Meillä on ollut erinomaiset toiminnan käynnistäjät ja sen kehittäjät, joiden suuntaviivat ja toimintamallit ovat johtaneet yhdistystä eteenpäin, sanoo yhdistyksen puheenjohtaja **Matti Lähteenmäki**. Matti tunnetaan monen toiminnan miehenä itsekin.

Yhdistyksen perustajajäsen **Matti Frantsila** oli yhdessä vaimonsa **Anna-Maijan** kanssa toiminnan primus motor. Hän toimi innostajana ja kannustajana, joka loi toiminnalle hyvän pohjan. Yhdistys sai huhtikuun alussa 2021 suruviestin, Matti on nukkunut pois. Hän toimi puheenjohtajana perustamisesta lähtien 11 vuoden ajan.

Korona-aika on rajoittanut hämeenkyröläisten aktiviteetteja, mutta vielä 2020 alkusyksyyn asti pystyttiin pitämään normaaleja kuukausitapaamisia. Toki koronaturvallisuus huomioiden. Tämän vuoden aikana yhdistys on järjestänyt aktiivisesti ulkoilmatapahtumia kävelyretkien ja makkaranpaiston merkeissä. Näissä on Lähteenmäen mukaan ollut ilahduttavasti osanottajia mukana.

Normaalioloissa matkailaan kotimaassa musiikki- ja teatteritapahtumissa ja kerran vuodessa on tehty ulkomaanmatka. Yhdistyksellä on oma käsityökerho ja keskustelupiiri.

Poikkeuksellisen hämeenkyröläisistä tekee se, että he ovat järjestäneet retket ja matkat omin voimin. Näin on saatu osallistumishinnat pienempänä. Vaativa homma, mutta kun on halua, intoa ja osaamista, niin tämäkin on mahdollista.

– On todettava, että yhdistyksen toimintaa kuvaa hyvin sen jäsenten aktiivinen mukanaolo tapahtumissa kuten nykyisissä viikoittaisissa kävelyretkissä, luonnehtii Matti Lähteenmäki.

Nokialla monipuolinen tarjonta jäsenistölle

NOKIAN KAUPUNKI tunnetaan vahvasta ja monipuolisesta teollisuudestaan. Suurimpia ovat muun muassa Nokian Renkaat, Agco Power, Purso ja Patria Aviation. Vesistö, lenkkipolot ja monet harrastustilat antavat nokialaisille paljon mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon. Nokialla on myös kansainvälisesti tunnettu frisbeegolfraita, joka tunnetaan nimellä The Beast. Nimi kertoo radan vaativuudesta kaiken. Siinä olisi oiva paikka vaikka tutustumisretkelle frisbeekiekkojen kanssa tai ilman.

”Jäsenistö ottaa uudet jäsenet avosylin vastaan”

– Liittyessäni yhdistykseen huomasi harvinaisen piirteen: jäsenistö ottaa uudet jäsenet avosylin vastaan tarjoten tulleille heti uusia ystäviä, sanoo yhdistyksen tiedottaja **Tarja Hanttu**.

Yhdistyksellä on normaalioloissa joka viikko 12 erilaista liikunta-aktiviteettia ja joka toinen viikko kokoontuvat 3 kerhoa ja sekakuoro. Kuukausitapaamisia on vuosittain 10 ja kesällä lounastapaamiset. Pikanttina yksityiskohtana on mainittava vain naisille tarkoitettu keskustelu- ja kulttuurikerho.

Korona on rajoittanut myös nokialaisten toimintaa. Viime kesänä oli yksi eväretkityyppinen tapaaminen ja lounastapaamisia. Syksyllä toiminta oli hetken lähes normaalia. Osallistujien määrä tosin jäi normaalioloista, mikä oli ymmärrettävää.

Tänä vuonna on ollut yhteisiä hiihto- ja kävelyretkiä, jotka tihtyivät keväällä viikoittaisiksi. Kävelyretkien teema on ollut tutustua Nokian eri osiin. Ta-

paamisissa on noudatettu koronarajoituksia.

– Yhdistyksen hallituksen jäsenet organisoivat helmikuun alusta viikoittaiset kävelyretket Nokian keskustaan tutustuen. Väillä käytiin kahvillakin retken päätteeksi koronarajoituksia noudattaen. Kävelysten vetovastuuta vaihdeltiin hallituksen eri jäsenten ja yhdistyksen liikunnallisten aktiivijäsenten kesken, valaisee Tarja Hanttu Nokian onnistumisen salaisuutta koronavuonna.

Tiivis yhteistyö kaupungin kanssa

– Yhdistys on poikkeuksellisen aktiivinen kaupungin suuntaan, kertoo Tarja Hanttu.

Yhdistyksellä on edustaja Vihnusrinnesäätiössä, joka tarjoaa kaupungille vuokrattavaksi vanhustenpalveluun tarkoitettuja tiloja. Lisäksi säätiöllä on yli 200 vuokrattavaa asuntoa. Yhdistyksellä on myös edustaja kaupungin vanhusneuvostossa. Tässä toteutuu paikallinen edunvalvonta mitä suurimmassa määrin. Kaupunki myös tukee yhdistystä jäsenten aktiivisuuden mukaan. Mitä enemmän osallistutaan tapahtumiin, sitä enemmän voi saada tukea kaupungilta.

”Koronassa on kyse samasta asiasta kuin 90-luvun lamassa pienten lasten vanhempana”

– Mielestäni kyse on samasta asiasta kuin pienten lasten vanhempana oli vastoinkäymisiä 90-luvun laman kourissa ja tunte, ettei niistä pääse ikinä eroon. Kuitenkin muutaman vuoden kuluttua asia oli muisto vain, kiteyttää Nokian yhdistyksen tiedottaja Tarja Hanttu.

– Niin käy nyt koronankin kanssa. Pitää vain olla optimistinen ja pitää itsensä aktiivisena, vaikka välillä vaikealta tuntuisi.

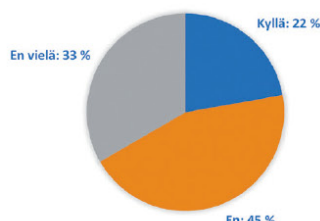


Nokialaiset laavuretkellä 3.3.2021.



Nokialaiset kävelyretkellä 2.2.2021.

JOHONKIN SINULLE UUTEEN VAPAAEHTOIS- TAI JÄRJESTÖTOIMINTAAN?



Hämeenkyrön Seniorit Pappilanjoen rannalla.

Korona ravistelee yhdistystoimintaa

Vaasan kansalliset seniorit ry. juhlii 50-vuotispäiväänsä marraskuussa. Juhlien sekä kesän ja syksyn toiminnan valmistelut ovat pitkällä. Suunniteltuja aikatauluja on jouduttu muuttamaan moneen kertaan - varsinkin perinteiseen matkailuun ja kulttuuritoimintaan liittyviä. Nyt emme kaipaa yhtään enempää kapuloita rattaisiin, sillä meille on tärkeää päästä toimimaan yhdessä ilman rajoituksia, turvallisesti.

TEKSTI: TUULA SISSALA
KUVAT: MATTI HIETALA

TÄMÄN KEVÄÄN yhteinen tilaisuus oli kansallisen senioripäivän kävelytapahtuma 6.5. Olimme tilanneet auringonpaistetta. Aivan sataprosenttista toimitusta ei tullut - kevyttä kevätsadetta piteli. Hietalahden Villan ja Bragen maisemiin kokoontui joukko innokkaita kävelijöitä. Oli tarjolla kävelylenkki ja jauhelihakeittoa soppatyöstä sekä tuttuja tapaamisia.

Olisi niin hauska tavata

Vaasan pandemiatilanne on rauhoittunut ja useimmat seniorit on rokotettu, ainakin kerran. Kokoontumisrajoitukset täällä ovat olleet tiukat. Jouduimme miettimään melkein kaiken toiminnan uusiksi.

Olemme perinteisesti kokoontuneet joka toinen viikko jäsentapaamisiin, joissa juodaan kahvit, seurustellaan ja kuunnellaan jokin tiedottava, hauskuuttava, yhteishenkeä nostattava tai muuten hyödyllinen esitys. Esittäjinä ovat olleet hallituksen hankkimat luennottisijat lääkäreistä päätoimittajiaan. Nämä tilaisuudet ruvetiin strimaamaan eli lähettämään netitse jäsenten katsottaviksi. Eihän tämä ole ihanne, mutta näillä mennään.

Kerhotoiminnan kiemurat

Entäs kaikki ne kerhot, joita on perustettu senioreiden oman kiinnostuksen mukaisesti ja joiden ohjaajina toimivat yhdistyksen omat jäsenet? Kulttuuri-, liikunta-, musiikkikerhot ja muut. Sisätiloihin kokoontumiset kaupunki ja AVI rajoittivat määräkysillä olemattomiin. Keilaus ja jooga jätettiin tauolle. Golfkaus puolestaan pääsee vauhtiin taas kesällä.

Aiemmin kuntosalissa toiminut kuntokerho on siirtynyt ulos. Puheenjohtajamme Riitta Koski on luotsannut kuntokerhoa joka keski-ikäinen koko talven ja kevään, säällä kuin säällä. Samalla on tustuttu omaan kaupunkiin. Lenkkien jälkeen on aina venytelty, mitä osallistujat ovat erityisesti arvostaneet. Riitan motto onkin: "Olosuhteista viisi, eteenpäin mennään."

Musiikin voimaa

Musiikin positiivinen merkitys on yleisesti tunnustettua. Olemme käyneet konserteissa ja teattereissa, joihin kulttuurikerho on varannut lippuja. Nyt konsertteja on kuunneltava kotisohvalta, omilla äänentoistomahdollisuuksilla. Erityisesti mieltä jäi kaihtamaan Ilmajoen musiikkijuhlien siirtäminen jo toistamiseen.

Nimenomaan kuorolaulun sanotaan kevään ihmiset onnellisiksi. Kävelylenkiltä yllätytti Maria Kaivonen ja Liisa Hietala, torstailaulajien ja lauluLiisojen ohjaajat, kertovat, että kuorolaulu tuo musiikin, laulamisen ja sosiaalisen osallistumisen iloa - paitsi itse esittäjille myös kuulijoille. Vaasan kansallisissa senioreissa on kolme kuoroa: torstailaulajat, lauluLiisat ja kvartetterkerho. Ja nyt pieni paljastus: kaikki nämä kolme kuoroa esiintyvät yhdessä yhdistyksemme 50-vuotisjuhlassa marraskuussa.

Läheisyyden ja lähimmäisyyden puolesta

Pieni muistikerho on jatkanut sitkeästi Tuulikki Kouhin johdolla, kulloistenkkin kokoonnuttamääräysten mukaan. "Muistikerho" päätarkoituksena on paitsi sosiaalinen kanssakäyminen myös ennaltaehkäisyksi tarkoitettu muistin harjoittaminen. Lisäksi Tuulikki antaa kotitehtäviä, jotka eivät ratkea googlettamalla, vaan jotka tulee itse ratkaista.

Helinä Lehtinen on ohjannut käsityökerhoa, joka osallistui "Pidetään huoli nuoristamme" -patalappu- ja reseptim-paukseen valmistamalla vaasalaisille nuorille yli 30 patalappua ja keräämällä pakun nipun reseptejä. Työt olivat esillä Vaasan pääkirjastossa.

Bitit, bytet, tavut ja pikselit

Tietotekniikka on toiminut korvaamattomana apuna toiminnan pyörittämisessä ja kehittämisessä korona-aikana. Tietoteknisen osaamisen jakamisesta jäsenistölle on kiittäminen ahkeraa tietotekniikkakerhoa Pentti Mäenpään johdolla.

- Tämä vaan on niin kivaa, sanoo Pentti. Onneksi Vaasan kaupunki ymmärsi palkita kerhon vuoden vanhusvaikuttajana.



Liisa Mäenpää ohjantaa kukat Riitta Koskelle, kuntokerhon ahkeralle ohjaajalle ja yhdistyksen puheenjohtajalle.



Ensimmäiset kävelijät palaavat lenkiltä. Kolmen kilometrin lenkki takana ja Kosken Riitan Ideomat tehtävät matkan varrella suoritettu.



Vammalan asevarikolta yli 20 vuotta sitten hankittu soppatykki, jota on käytetty ahkerasti. Pekka Siljamäki on toiminut viitisen vuotta Vaasan kansallisten senioreiden soppatyökivastaavana. Ulkoilmassa nautittua sopjaa meni tällä kertaa sata annosta.



Tulevan toimintavuoden projektina on senioreiden turvallisuuden ja ensiaputaitojen lisääminen. Toimintaa suunnittelevat Armas Rinne ja Tuula Sissala, nyt Bragen maisemissa.



Liisa Hietala, lauluLiisojen ohjaaja, ja Maria Kaivonen, torstailaulajien ohjaaja, kertovat musiikin valtavasta positiivisesta vaikutuksesta. Taustalla Hietalahden Villan historiallinen rakennus.



On ilo tavata. Pieni ja sinnikäs muistikerho ohjaajansa Tuulikki Kouhin kanssa. Maskit otettiin pois vain kuvauksen ajaksi. Hannele Tammelin teki koronasivouksen ennen kerhon alkua kuten aina.

Patsasretkellä virtuaaliopastuksin

Retkiesitteen avulla oli mahdollista kiertää kaupungin keskustaa omaan tahtiin yksin tai pareittain

TEKSTI: JORMA RAILIO

KUVA: LEEHA RAILIO

HÄMEENLINNAN KAISALLISET SENIORIT

KEVÄÄKSI 2021 koronapandemia pysäytti Hämeenlinnan seniorien toiminnan lähes kokonaan. Matkat, retket, teatterit, torstaituokiot, kerhotoiminta – Kanta-Hämeessä koko alkuvuoden voimassa olleet koronan leviämistä rajoittavat estivät kokoukset kasvotusten sisätiloissa. Kahdestakymmenestä kerhostamme vain kahdella oli valmiuksia kokoutua etäyhteyksin Teams-ohjelmalla.

Toistaiseksi yksi retki on voitu toteuttaa, sekin virtuaaliopastuksin, ja siitä tämä juttu lyhyesti. Retki toteutettiin 26.3.

Retkiohjeet osallistujille etukäteen

Idea "virtuaaliopastukseen" retkeen oli ollut täysin uusi. Viime kesänä, koronan ensimmäisen aallon aikaan, yhdistyksemme järjesti "Virtuaalisen liikuntailtapäivän". Siinä oli ensin puolen tunnin alkuopastus, jossa aivan alkuun kertosimme Teamsin perusasioita, ja sitten tehtävänanto. Tehtävänä oli harrastaa omaan tahtiin liikuntaa, vaikkapa puistojuoppaa tai kävelylenkki, ja liikunnan aikana ottaa kuvia omalla mobiililaitteella ja lähettää tapahtuman vetäjälle. Liikuntaosion jälkeen pidettiin Teamsilla yhteenveto, jonka aikana katsomme toistamme ottamia kuvia.

Samaa konseptia kehitettiin eteenpäin patsasretkelle. Kotisivuillemme etukäteen linkitettyyn retkiesitteesen liitimme 5-sivuisen reittikuvausten, johon materiaalia oli netissä lähes valmiina (Hämeenlinnan

taidemuseon sivut, "patsasbongarit"-blogikirjoitus jne). Materiaalin avulla oli mahdollista kiertää kaupungin keskustaa omaan tahtiin – yksin, pareittain, kaverin kanssa, ja turvavälejä noudattaen, jos toinen retkeläinen sattui tulemaan kaupungilla vastaan.

Retkelle ilmoitautui 14 senioria, joille lähetettiin muutama päivä etukäteen retkiohjeet päivitetynä sekä pari patsaisiin ja muistomerkkeihin liittyvää tehtävää (ks. tietoruutu alla). Retkipäivän aamuna pidettiin Teamsilla alkuopastus, jonka aikana saatiin jo vastaus ennakkotehtävän "Faktaa vai fiktiota" -kysymykseen. Olin nimittäin väittänyt nähneeni toisiaan muistuttavat Ajattelijan- ja Aleksis Kivi-patsaat (tehtävän patsaat 1 ja 2) samanaikaisesti, mikä todella onnistui Ateneumissa talvella 2016 järjestetyssä Rodin-näyttelyssä! Useat tiesivät, että näitä tietystä kilmasta katsottuna muistuttava Larin-Kyöstin patsas (tehtävän patsas 4, **Mikko Hovi** 1962) löytyi Hämeenlinnan kirkkopuistosta, kuten kuvammekin osoittaa. Tehtävän patsaiden asettaminen ikäjärjestykseen osoittautui vaativaksi.

Retken päätteeksi kuvien katselua Teamsilla

Itse retkellä, tai jopa etuajassa, kahdeksan retkelle osallistunutta otti kuvia patsaista ja muista muistomerkkeistä. Tehtävään 2 kaksi senioria löysi Hämeenlinnan Rantareitin varrelta jopa 12 patsasta tai muistolaattaa. Tehtäväkilpailu päättyi siis tasapeliin ja hienoihin kuvakoosteisiin ja luettelointeihin, joiden perusteella lukumäärä on vähintään 15, reittiohjeet kaipaavat siis tässä kohdin päivitystä!

Retken lopuksi pidettiin yhteenveto ja kuvien katselu Teamsilla. Kahdeksan retkeläistä oli lähettänyt kuvia kierrokseltaan sähköpostitse, ja lähes 40 kuvaa katsottiin läpi jo saman iltapäivän aikana. Tälläkin kerralla, kuten viime kesän virtuaalilukunassa, osa kuvista oli otettu jo ennen retkipäivää – tämä on virtuaaliretkien tulevaisuutta ajatellen nähtävä mahdollisuutena. Retken yhteenveto ja kuvakooste: <https://hameenlinna.senioryhdistys.fi/kuvat/kuvat-2021/patsasretki-26-3-2021/>

Entä sitten tehtävämme neljäs patsas (numero 3 – ja edellä mainitun kuvakoosteen viimeinen kuva)? Seniorien vuoden 2017 Skotlannin matkaan sisältyi tutustuminen Glasgow'n katedraaliin, ja samalla kiersimme myös kaupungin vanhaa hautausmaata. Siellä hämmästyin nähdessäni yhdellä haudalla aivan Aleksis Kiven patsasta muistuttavan patsaan, lähes sama istuva asento. Yksi patsasretkelle osallistuneista sai retkemme jälkeen selville, että tuo skotlantilaisen teollisuusmies Charles Tennantin patsas on tehty viimeistään 1850-luvulla, siis kauan ennen kuin **Auguste Rodinin** maailmankuulu Ajattelijan (n. 1900) tai **Waino Aalosen** Aleksis Kivi -patsas (1939).

"Virtuaaliopastus" mahdollistaa siis retkiä ja liikuntatapahtumia korona-aikana, ja tehtävien myötä opimme myös uutta. Silti jo toivoisi perinteisiä retkiä kohteissa tapahtuvien opastuksien.



Hämeenlinnan patsasbongareita Larin-Kyöstin patsaalla, kirjoittaja seurassaan kääpiösnautseri livo.

Retken tehtävät

- **Tehtävä 1**
- "Taiteilijan vapaus": 4 kuvaa, joista kysymyksiä:
- - Mikä kuvien patsaista on Hämeenlinnassa? Käy patsaalla ja ota valokuvia (lisätehtävä).
- - Katso kuvia patsaista 1, 2 ja 4. Mikä näistä on vanhin, mikä uusin? Katso myös kuvaa 3 ja kerro omin sanoin, miten tuo patsas liittyy tehtävän otsikkoon.
- - Väitä, että olen nähnyt patsaat 1 ja 2 samanaikaisesti. Faktaa vai fiktiota? Perustele vastauksesi.

- **Tehtävä 2**
- "Kahdeksan muistomerkkiä rantareitillä – vaiko jopa kymmenen?": Valmistelemassani reittiselostuksessa on mainittu useita patsaita ja muistomerkkejä/muistolaattoja kaupunkimme Rantareitillä tai sen välittömässä tuntumassa (lue: ko. patsaalta/muistomerkiltä näkyy Vanajavesi). JA etäisyys rantaan on alle 200 metriä). Montako löysit? Ota kuva ainakin yhdestä niistä.

Ulkoilusta virkistystä Säkylässä

REIPASHENKINEN ULKOILU on saanut mielet virkeiksi erilaisten rajoitusten keskellä. Säkylässä-Köyliön seniorit kaavailivat alkutalveksi päiväretkeä luonnonkauniin Säkylässä-Pyhäjärven Iissalon saareen. Edellisvuoden jäätömmän kauden jälkeen nyt oli tarjolla upeat luonnonjäät, hyvin kunnostetut hiihtoladut sekä auratut jäätiet. Patikointi, hiihto, luistelu sekä kelkkailu olivat vaihtoehtoina ja perillä laavu nokipannukahvineen. Toinen kohteemme oli historiastaan kuulu Köyliönjärvi, mikä on tullut viime vuosina tunnetuksi myös erittäin suosituista potkukelkka- ja retkiluisteluradistaan. Paikalliset kyläyhdistykset ovat hankineet ilmaiseen käyttöön muutaman sata kelkkaa, runsaasti myös aikuisille

mitoitettuina. Ilahduttavan moni yritys on tukenut hankintoja lahjoituksin. Äkilliset suojakelit vesisateineen pääsivät yllättämään, ja retket jouduttiin turvallisuuksista siirtämään tulevalle vuodelle. Starttaamme väkivahvasti 6.5. Kävelykipinään Eenokilla, ja jatkamme toukokuun kampanjaviiikkojen jälkeen suoraan Kilometrikävelyyn. Uskomme keräävämmä melkoisen liikuntamäärän vuoden mittaan.

Virkeä yhdistyksemme on rajoitusoloissakin päässyt kuulemaan ajankohtaisia esityksiä, viimeksi kodin esteettömyydestä ja korjausneuvonnasta. Luussa on ohjelmaa tälle vuodelle mm. muistinhuollon tiimoilta, retket Eurajoelle sekä Juupajoelle ja Mänttään. Tampere-talossa pääsemme nauttimaan Verdin Requiemistä lokakuussa, juuri ilion 50-vuotisjuhlan alla. Vuotemme päättää lämminhenkinen joulujuhla.

Pertti Huitu
puheenjohtaja



Toimintaloman Kantolaavu tarjosi Säkylässä-Köyliön seniorien hallitukselle luontevat kokoukset ulkosalla pullakahvien kera.



Iloisia senioria kevätkokouksessa vappuaaton tunnelmissa, koronarajoituksin, Lännen kyläyhdistyksen Arenalla.

Vireys pysyi ja parani:

Toiminta on palautumassa koronan pinteestä

Seniorit ovat vuosikymmenien aikana saaneet kokea monenlaisia vaiheita. Niinpä kokemukset auttoi selviämään myös koronan ahdistuksesta. Seinäjoella muistikerho pani päälle uuden vaihteen.

TEKSTI JA KUVAT: MATTI LATVALA
SEINÄJOEN KAISALLISET SENIORIT

MUISTIKERHON TOIMINTA ei koronan aikana täysin pysähtynyt, vetäjät **Seija Smedlund** ja **Liisa Kukkula** kertoivat. Kokouksia jouduttiin kylläkin harventamaan koronan tuottoja rajoituksia noudattaen, mutta tuottoja vain sopeutettiin soveltuville osin.

Etelä-Pohjanmaalla tartuntalukemat pysyivät suhteellisen hyvin hallinnassa vuoden alusta lukien. Huhtikuun lopussa valtakunnan tasolla tilanne alkoi parantua. Niinpä Seinäjoen muistikerhon vetäjät uskalsivat kutsua uskolliset jäsenensä seurakunnan alasaliin pohtimaan tilannetta. Sovittiin, että maskit pidetään turvallisesti kasvoilla edelleen.

– Kevään ensimmäisen kokouksen teemaksi valitsimme koronan opeutukset. Haemme ideoita, miten arkeen palataan entistään kokoneempina niin yhdistystasolla kuin muistikerholaisina, Seija ja Liisa pohjüstivat keskustelua.

Elämäkokemus opetti sopeutumaan

Kukin paristakymmenestä osallistujasta sai kertoa ajatuksiaan. Tarinoista oli helppo huomata, että aivot ja muistikerho olivat pysyneet selvinä koronankin yli. Uuteen normaaliin siirtyminen oli har-

taasti toivottu vaihe. Pohdittiin myös, opettiko kestänyt vuosi jotakin uutta.

Seinäjoen yhdistyksen puheenjohtaja **Erkki Honkala** ilmaisi tyytyväisyytensä siitä, että kokoukset muistikerhon aloitteesta voitiin polkaista taas käyntiin.

– Olemme uskoneet, mitä on käsketty, ja toimeet suositusten mukaan, pitäneet turvavälejä ja niin edelleen, hän sanoi.

– Kuluvalle vuodelle laadittua yhdistyksen toimintasuunnitelmaa pystytään taas noudattamaan. Tavoitteena on saada aikaan 50-vuotishistoriikkikin, johon saadaan varmasti jäsenten muisteloita, lehtijuttuja, valokuvia ja tapahtumia. Rahoitusta ollaan hakemassa.

Seniorien ei pidä unohtaa myöskään oman kuntonsa hoitamista. Puheenjohtaja oli tosin saanut kuntoillessaan urheiluvammoja, kun loppupalven luukkailla laudilla hän oli vauhdin hurmassa kaatunut ja katkonut kylkiluitaan. Pitkäsi aika hänelle ei ollut käynyt koronankaan aikana.

Jokseenkin kaikki muistikerholaiset kertoivat koronavuoden menneen omalta kohdaltaan ongelmattomasti. Sosiaalisten kontaktien puutetta ja lastenlasten tapaamisrajoitteita monet olivat korvanneet puhelinten ja muiden teknisten välineiden avulla. Päivittäisillä kävelylenkeillä lähiympäristössä oli tavattu tuttuja ja jutteltu henkeviä tarpeellisen etäisyyden päästä. Käytännön asiat hoituivat paikkakunnalla asuvien läheisten avulla.



Seniorit ovat yleensä ahkeria kulttuurin kuluttajia ja kirjojen lukijoita. Korona-aika oli harrastusta vain syventänyt. Senioritanssikerhon jäsenet olivat synnyttäneet jopa pienimuotoisen kirjallisuuspöytäkirjan, joka on näyttönä seniorien monipuolisuudesta. Luontaisten tarpeiden jatkamista ja ylläpitoa ei pandemiaakaan pystynyt sammuttamaan.

– Ihmiset toimivat yleensä oppimalla tavalla muuttuneissakin oloissa, eräs keskustelijoista tiivistä. Se pätee hyvin ainakin senioreihin, elivät he sitten yksin tai kaksin.

Kukaan keskustelijoista ei valittanut masentuneisuuttaan tai yksinäisyyttään. Varmaan sellaisia tuntemuksia torjui heidän toimintansa senioriyhdistyksessä, vaikka korona tapahtumia harvensikin. Monenlaisia vaiheita elämänsä aikana kokeneet seniorit ovat tottuneet siihen, että kukin vaihe kestää vain tietyn aikansa, kunnes se taas palautuu entistä kypsempäänä.

Tässä vaiheessa rohkeasti tulevaisuuteen

Yhdistyksen toimintamuiston kanssa lukee "rohkeasti tulevaisuuteen". Se pätee etenkin tässä vaiheessa senioriyhdistykseen, jonka jäsenet ovat iältään plus miinus 80 vuotta. Tämä sukupolvi on syntynyt sotien tai jälleenrakentamisen aikana. Koronan ikeestä palautuminen on asennekysymys aikai-

semmin koettuihin katastrofeihin verrattuna.

Muistikerhon toinen vetäjä **Liisa Kukkula** varoitti passiivisuudesta, joita vaaroja hän itse kertoi aika ajoin tunteneensa. Tietyille päiville suunniteltu aktiviteetti oli koronan tapahtumattomuuden aikana helppo siirtää huomiselle, koska ajasta ei ollut puutetta. Nyt se tehdään jo tänään vaikkapa kerhon mukana.

Keväinen avauskokouksen antoi uutta uskoa tulevaisuuteen, josta ei olla mitään toistaiseksi menetetty. Seniorit tuntuivat nyt uhevansa uutta tarmoa, kulttuuritapahtumien odotusta, kesärientejä, matkoja ja kerhotapahtumia. Liisa siloitti tien tulevaisuuteen muistikerholle osuvasti:

– Onnellisuuteen tarvitaan hyvä terveys, mutta huono muisti. Vaikkaamme nyt muistikerholaisina varmuuden vuoksi niitä molempia vahvuuksia parhaan kymmeneen mukaan.



Senioritanssikerholaiset sopeuttivat leipälajiaan välillä kirjallisuuspöytäkirja, jota esitteli Raii Kahila.

Senioreille virkistystä videoista

Soittolistat, tuulijooga ja erilaiset videot aktivoivat jäseniä korona-aikana. "Filmitytöt" kannustavat muitakin senioreja kokeilemaan videokuvaamista kännykällä, sillä se on yhtä helppoa kuin valokuvan ottaminen.

TEKSTI JA KUVA: ARJA TALOHEIN
HAAHTALIIH SENIORIT

– **NIIN** kuin jäitä polttelisi, siltä on korona-aika tuntunut! Hiljaiselon keskellä kaikki virkistysideat ovat olleet tervetulleita, nyt tuoreimpana Naantalien Seniorien keksimät videot. Kun ei voida kokoontua säännöllisille kuukausitreffeille, niin on hauska kuulla ja nähdä jotain muuta yhdistyksen suunnalta, sanoo Naantalien Seniorien jäsen **Tanja Laitsalmi**.

Videoilla paljon katselukertoja

Naantalien Senioriyhdistys ei siis luovuttanut koronan edessä, vaan rupesi julkaisemaan nettisivullaan omia videoita treffeillä

korvaamaan. Nettisivulle rakennettiin myös soittolistoja, joista voi valita mieluisaa musiikkia kuunneltavaksi. Valtaosa senioreistakin jo käyttää nettiä.

– Muutamat reippaat seniorinainen, "Filmitytöt", alkoivat ennakkoluulottomasti kuvata videoita vaihtelevista aiheista, kahvin historiasta aina Saaristomeren kalatalouden tilaan, ja musiikkikerhomme vetäjä **Pekka Valpola** tarjoutui rakentelemaan nettisivulle soittolistoja, kertoo Naantalien Seniorien puheenjohtaja **Kristiina Kallioniemi**.

– Näitä on katsottu todella paljon. Sitten laitoimme sinne videoita yhdistyksemme menneistä matkoista – uusia matkoja odotellessa – ja sen jälkeen teimme tuulijoogavideon jäsenemme virkistykseksi. Aktivoimme jäseniämme

myös Facebook-sivumme kautta. Tapauksia tietyt odotamme niin kuin kaikki, Kallioniemi sanoo.

"Filmitytöt" kannustavat muitakin senioreja kokeilemaan videokuvaamista kännykällä – se on hauskaa ja yhtä helppoa kuin valokuvan ottaminen. Voi kuvata vaikka vain kissan kulkua pihalla, tai jospa mummy lausuisi lapsuutensa runon ja ukki videokuvaisi sen. Sitten yllätyksenä tuotos lapsille tai lapsenlapsille vaikka WhatsAppilla! Jos tarpeen, pitää vain pyytää jälkeläisiä ensin näyttämään, miten WhatsApp toimii, sitten voiikin jo yllättää heidät.

Meneillään 26:s toimintavuosi

Naantalien Senioreilla on meneillään 26:s toimintavuosi ja jäseniä on noin 400. Yhdistyksessä toimii 16 erilaista kerhoa, joista matkailu- ja musiikkikerho olivat syyksyksenä Tanja Laitsalmen liittymiselle kymmenisen vuotta sitten.

– Olen ollut monilla Senioreiden matkoilla, muun muassa Puolassa ja Italias-

sa, ja kun olen kiinnostunut kuvaamisesta ja tekniikasta, niin olen koonnut matkoista musiikillisia kuvatarinoita. Konsertti- ja teatterireissut ovat minulle tärkeitä, ja lounaskerhon kuukausilounaalla käyn myös. On niin kivaa, kun vielä tässä iässä saa ihan uusia ystäviä, Tanja Laitsalmi sanoo.



Tanja Laitsalmi on löytänyt senioriyhdistyksestä iloa ja uusia ystäviä.

Toinen koronavuosi

Hallitus on suunnitellut koronarajoituksin toteutettavia aktiviteetteja jäsenistölle.

TEKSTI JA KUVAT: TARJA HANHTTU, NOKIAN KAISALLISET SENIORIT

VUOSI 2021 alkoi Nokian kansallisissa senioreissa koronarajoitusten vuoksi ilman aktiviteetteja. Tammikuun lopulla aloitimme yhteisellä hiihtoretkellä kokoukset. Niitä jatkettiin helmikuussa kävelyretkillä ja hiihtoretkillä, ja helmikuun lopussa kävelyretket muuttivat viikoittaisiksi. Paukkupakkaset rajoittivat osanottajamääriä sekä helmi- että maaliskuussa. Huhtikuu sujui hienosti osanottajamäärän kasvaessa kerta kerralta. Kävelyt suuntautuivat aina eri puolille Nokiaa kutakin aluetta tuntevan vetäjän opastuksella. Makkaranpaistoretki kaupungin keskustassa sai suuren suosion, ja se uusitaan toukokuussa.

Yhdistyksen muistikerho Pähkinät siirtyi huhtikuussa -20 nettiin, ja parhaimpina tilastoituina kuukausina reilut 100 pähkinöitä hamuavaa senioria käy kotisivuilla hakemassa kysymykset ja vastaukset. Normaalisti muistikerhon jäsenmäärä on

vajaa 20 henkeä, joten kasvu on ollut valtavaa. Bridge-kerho siirtyi jo syksyllä -20 toimimaan netissä turvallisuuden vuoksi.

Hallitus on Zoomilla kokoontuessaan suunnitellut koronarajoituksin toteutettavia aktiviteetteja jäsenistölle. Tiivis tiedottaminen pari kertaa kuukaudessa sähköpostitse jäsenistölle, paikallislehden lehti-ilmoituksien sekä Aamulehden mainonnan kautta tiedottaminen on pitänyt jäsenet ajan tasalla yhdistyksen toiminnasta, vaikka rajoitetustakin.

Talven hiihtoretkillä yhdistyksessä tehtiin 28 hiihtosuoritusta ja kävelyretkillä 6.5.2021 saakka 243 kävelysuoritusta.

Alkuverryttely 24.3.2021.
Hiihtoretki Koukulla 26.1.2021.
Kävelyretki 5.4.21 Laiskanmäkeen.
Kävelyretki 10.3.2021.
Kävelyretki 17.3.2021.
Kävelyretki 24.3.2021.
Kävelyretki 30.3.2021, alkuverryttely.
Kävelyretki, alkuverryttely 5.4.2021.
Kävelyretki Vihnusjärvellä 2.2.2021.
Makkaranpaistoretki 15.4.2021 Nokian keskustassa.
Makkaranpaistoretki 15.4.2021.
Nokian harjun retki 13.4.2021.
Nuijasodan muistomerkillä 20.4.2021.
Paluu laavuretkeltä 3.3.2021, kuva Erkki Moilanen.
Makkaranpaistoretki 4.5.2021.
Haastekävely 6.5.2021.

Nähtävyytenä pirunkirkko

Ennätysmäärä osanottajia suuntasi huhtikuussa Tervolankirkko-nimiselle luonnon nähtävyydelle.

KUVAT JA TEKSTI: RISTO HÄMÄLÄINEN SAVONLINNAN KAISALLISET SENIORIT

SAVONLINNAN KAISALLISET seniorit tekivät 19.4. retken Tervolankirkko-nimiselle luonnon nähtävyydelle, joka on Suomen suurimpia siirtolohkareista muodostuneita niin sanottuja pirunkirkkoja. Tämän vuoden ennätysmäärä osanottajia sai nauttia kauniin sään lisäksi perillä **Inkeri Tynkkynen** tarjoamat nokipannukahvit ja paistaa makkaraa.

Näimme matkan varrella Kustaa III:n sodan vuoden 1789 sotilashautamuistomerkkin. **Esko Tynkkynen** kertoi alueen mielenkiintoisesta historiasta ja geologiasta ja Inkeri alueelta löytyvistä korukiviksi sopivista kivilajeista ja esimerkkejä itse tekemistään hienoista kivikoruista.

Suurkiitos Eskolle ja Inkerille retken järjestämisestä.



Vuoden 2020 vanhusvaikuttajat Vaasassa palkittu

Vaasan kansallisten senioreiden tietotekniikkakerho palkittiin ikäihmisten hyvinvointia edistävästä toiminnasta.

TEKSTI: TUULA SISSALA
KUVA: RAIMO VAHTERA

VANHUSNEUVOSTO PALKITSI 11.3.2021 Vaasan kansallisten senioreiden tietotekniikkakerhon ohjaajat ikäihmisten hyvinvointia edistävästä toiminnasta. Valinnassa otettiin huomioon omaperäiset tai innovatiiviset tavat edistää varsinkin seniorikansalaisten jaksamista piinaavassa koronatilanteessa.

Vaasan kansallisten senioreiden tietotekniikkakerhon ohjaajina toimivat **Antti Ahola, Sakari Kyttä, Eero Lappalainen, Pentti Mäenpää, Erkki Palomäki, Jussi Perttola, Timo Salmi, Seppo Tuominen** sekä vuosi sitten menehtynyt **Kusti Vuorensivu**.

Rakennuksen toimintaedellytysten parantamisesta se sitten lähti

Vaikka vanhusneuvoston palkinto käsittää vuoden 2020 toiminnan, niin Vaasan kansallisten senioreiden aikaansaamaa järjestelmää ei ole luotu vuodessa eikä kahdessa.

Kyseessä on ollut ensin vuosien tekniikoiden suunnittelu ja toteutus. AV-tekniikan kuntoonlaitto ja ajan tasalla pitäminen on ollut pitkä prosessi, joka vain jatkuu. Kun salissa istuu jäsentapaamisissa melkein pari sataa senioria, oli piirtoheitin kankainen kovin näkymätön. Ja kovin vanhanaikainen.

Uutta ratkaisua mietittiin, haettiin ja lopulta perusteltiin Vaasan kaupungille melkoinen tovi. Hankkeen vetäjinä toimivat alusta asti Pentti Mäenpää ja Kusti Vuorensivu, luokkakaverit jo Tekun ajoilta. He aloittivat tekniikan ja tietoverkon rakentamisen 1970-luvulla rakennettuun kiinteistöön ja hoitivat myös AV-tekniikan hankkimisen ja asentamisen.

Kovan työn jälkeen saatiin aikaan järjestelmä, jossa projektorin näkymä saatiin 70 senttimetrin etäisyydellä kolme metriä leveäksi kuvaksi. Näin ikäihmisten käyttöön varatun salin kattoon komean kattokruunun viereen ei tarvittu tuhisevaa videotykkiä. Mikä parasta, kaikki talossa toimivat 19 yhdistystä ovat päässeet hyötymään toimintaedellytysten parantamisesta.

Ikäihmisten tietotekniset valmiudet paremmiksi

Tietotekniikkakerholaiset ovat vuosien varrella tukeneet paitsi kansallisten senioreiden jäseniä myös muita vaasalaisia ikäihmisiä tietotekniikallaan ja koulutuksellaan. Yhä useammat palveluthan toimivat nykyään verkossa. Valtakunnallinen Verkosta virtaa -toiminta luotiin ehkäisemään ikääntyneiden syrjäytymistä yhteiskunnasta. Hankkeen tarkoituksena on opastaa yli 65-vuotiaita henkilöitä tietokoneiden, tietoverkon ja sähköisten palveluiden käytössä. Opastajina toimivat koulutetut vertaisopastajat, jotka tekevät opastuksen vapaaehtoistyönä. Toiminnasta vastaa Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry. Yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Invalidiiliitto ry, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Kansaneläkelaitos ja Vanhustyön Keskusliitto ry.

Vaasan kansallisten senioreiden Seppo Tuominen kävi Verkosta virtaa -koulutustilaisuudessa. Hän loi toimivat suhteet hankkeen vetäjiin, ja näin saatiin rahoitusta myös vaasalaisten ikäihmisten opastus- ja koulutustoimintaan. Rahoituksella on saatu katettua kirjaston Draamasalin vuokra, pienet tarjoilut ja kopioitu materiaali.

Tietotekniikkakerhon koulutetut jäsenet opastavat ja järjestävät tilaisuudet talkootyönä. Vaasan kirjaston Draamasalissa on tähän mennessä osallistunut noin 70 ikäihmistä kerrallaan seitsemässä tietoisuudessa. Koronaranteen vuoksi kaksi tietoisuutta on siirtynyt rokotusten jälkeiseen aikaan.

Tietotekniikkakerho selvitti etäkokousteknikaan omaan ja hallituksen käyttöön. Tekniikka on esitelty myös lukuisten kerhojemme ohjaajille.

Senioreiden kynnys osallistua oman tietotekniikkakerhon klinikoihin on ollut matala, kun näytetään kädestä pitäen, miten toimia, ja kun vierellä istuva neuvokkin on tuttu. Samalla on joutunut tutustumaan myös omaan laitteeseen.

Striimattu toiminta jäsenten ulottuvilla

Korona pääsi yllättämään yhdistyksen lähiosallistumiseen perustuvan toiminnan. Vaan eipä hätää. Osaajamme ovat saaneet toimimaan entisten jäsentapaamisten - nykyisten jäsentilaisuuksien - striimauksen. Tietotekniikkakerhon klinikamaksuilla hankittiin tarvittavat laitteet, ja uudenlainen toiminta saattoi alkaa.

Nyt jäsentilaisuuksia näytetään YouTubeissa joka toinen maanantai. Samalla tilaisuudet tulivat riippumattomiksi ajasta ja paikasta. Jotkut asiantuntijat tulevat paikalle lähetyksia, mutta on esityksiä, joissa asiantuntijat ovat oman koneensa ääressä ties missä tai lähetyksen on nauhoitettu etukäteen. Ja seniorijäsenet voivat katsoa tilaisuuden, kun se heille parhaiten sopii. Vain inhimillinen kanssakäyminen puuttuu.

Saunominen edistää terveyttä

Saunomisen terveysvaikutukset ovat osittain samankaltaiset kevyen liikunnan kanssa. Terveysyödyt saa 15-20 minuutin saunomisella.

TEKSTI: LEENA SORVALI
LAHDEN KANSALLISET SENIORIT

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON tutkimusryhmä on julkaissut useita tutkimuksia saunomisen terveysvaikutuksista. Sen mukaan säännöllinen saunominen on yhteydessä muun muassa vähentyneeseen verenpaine-taudin sekä Alzheimerin taudin ja demensian riskiin. Tutkimusryhmä selvitti saunomisen fysiologisia vaikutuksia kokeella, jossa sataa ihmistä saunotettiin puoli tuntia. Saunan jälkeen koehenkilöiden keskimääräinen systolinen verenpaine eli yläpaine oli ti-pahtanut sadastakolmestakymmenestä seitsemästä sataankolmeen kymmeneen. Alapaine putosi seitsemään kymmeneen viiteen oltuaan kahdeksassakymmenessä kahdessa.

Saunomiseen liittyvät tutkimukset vahvistavat sen monet terveysyödyt. Saunomisen terveysvaikutukset ovat jopa osittain samankaltaiset kevyen liikunnan kanssa. Parhaat hyödyt saadaan kuitenkin yhdistämällä saunominen liikunnalliseen elämäntapaan.

- Kehossa tapahtuu monenlaisia muutoksia lämmön vaikutuksesta: sen lämpötila nousee, verenkierto vilkastuu ja verisuonet laajenevat, jolloin sydän työskentelee tehokkaammin. Verisuonet myös laajenevat ja muuttuvat joustavammiksi. Saunassa verenkierto ohjautuu iholle lämmönsäätelyn vuoksi ja iho hikoilee. Sauna kuormittaa verenkiertoelimiä, kuten fyysisen rasitus muutenkin, kardiologi **Jari Laukkanen** kertoo Sauna from Finlandin tiedotteessa.

Säännöllinen saunominen kannattaa

Tutkimustulosten mukaan neljästä seitsemän kertaa viikossa saunovien riski sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin väheni jopa kuusikymmentäkolme prosenttia. Kaksi tai kolme kertaa viikossa pienentää riskiä kaksikymmentäkaksi prosenttia.

Saunominen vahvistaa verenkiertoa ja parantaa ääreisverenkiertoa etenkin vanhemmilla ihmisillä. Sen ansiosta saunajat eivät palele niin helposti viileässä. Saunassa jopa seitsemänkymmentä prosenttia verestä kiertää ihon kautta, huoneenlämmössä vain kymmenen.

Saunominen alentaa kohonnutta verenpainetta, mutta yleensä vaikutus kestää korkeintaan muutama tunnin.

Saunominen poistaa nestettä kehosta. Tavannomainen löylytely haihduttaa kropasta jopa litran vettä.

Koivunlehdillä lätkiminen vastaa kevyttä, rentouttavaa hierontaa. Vihtominen irrottaa kulleita ihosoluja ja likaa sekä vilkastuttaa pintaverenkiertoa. Koivunlehdistä erittyvä saippuan kaltaisia aineita, jotka auttavat puhdistautumisessa.

Saunomalla voi päästä eroon myös ikävistä seuralaisista, sillä kirput ja täit kuolevat yli viidessä kymmenessä asteessa. Tosin täiden saivareita kuumuus ei pelota. Niiden hävittämiseksi tarvitaan järeämpiä keinoja.

Sauna vapauttaa mielihyvähormoneita, mikä lievittää kipuja. Useiden reumapotilaiden kivut helpottavat lauteilla, mutta osalle ne palaavat seuraavana päivänä voimakkaampina.

Ideaaliaika saunomiseen on yhdeksäntoista minuuttia. Sen verran kerrallaan löylyissä istuvien äkillisen sydänkuoleman riski on tutkimuksen mukaan yli puolet pienempi kuin alle yksitoista minuuttia saunovien.

Saunojan iho ei kuivu yhtä nopeasti kuin löylyistä kieltäytyvän. Löylytely nimittäin auttaa ihoa pitättämään kosteutta. Saunominen hoivaa hiipiä muutenkin, sillä se pehmentää ihoa ja saattaa lievittää joidenkin ihotautilien, kuten psoriasisien, oireita.

Saunan hämähärsä ja lämpö rentouttavat lihaksia ja tyynnyttävät mielen. Stressi vähenee ja olo paranee.

Kaksi tuntia saunasta tulon jälkeen alkaa yleensä nukahtaa. Se kannattaa käyttää hyödyksi. Saunajat nukahtavat helposti ja uinuvat syvää unta. Syynä ovat lämpötilavaihtelut.

Löylytely kaksi tai kolme kertaa viikossa helpottaa usein kroonisen nuhan oireita. Saunassa keuhkoputkien lihakset rentoutuvat ja lima pehmenee, mikä auttaa astmaattikkoja.

Terveysyödyt saa reilun vartin löylyissä

Terveysyödyt tulevat tutkimusten mukaan noin viidestä kahdenkymmenen minuutin saunomisella. Terveysvaikutusten osalta säännöllisyys on tärkeää, yksi kerta vuodessa ei tee mitään.

Toisille pitkät löylyt eivät sovi.

- Se, mikä tuntuu hyvältä, on yksilöllistä. Jos saunassa alkaa tuntua yhtään pahalta, jos vaikka hui-maa, sieltä pitää tulla heti pois, sanoo Sauna from Finland -lähettilääksi vuonna 2014 valittu **Pekka Krook**.

Pekka Krook saunoo usein kerrostaloasunnon sähkösaunassa.

- Kuusikymmentä-kuusikymmentäviisi astetta on minulle sopiva lämpö, ja miellyttävän olotilan saa, kun lauteilla on makuuasennossa. Silloin on hyvä, jos on myös laudetyyny, Krook sanoo.

Krookin mukaan sähkösaunanakin voi säätää itselleen sopivaksi. Saunassa on tärkeää se, että löylyt ovat tarpeeksi kosteat. Esimerkiksi jos saunassa on lasiovi ja siihen alkaa muodostua sisäpuolelle höyryä ja pisaroita noin kolmen minuutin kuluttua löylyn heittämisestä, silloin voi sanoa, että kosteus on sopiva, Krook kuvailee.

- Tapa heittää löylyä vaikuttaa myös. Mitä isompi kivimäärä kiukaassa on, sitä pidempi on niin sanottu löylyviive. Jos esimerkiksi kaataa löylykauhallisen vettä vain yhteen kohtaan kiuaskeiviä, vesi valuu alas. Silloin voi mennä jopa yli kymmenen sekuntia, kunnes löyly nousee ylös. Itse käytän löylykauhan lisäksi kiukaan päällä isoa keraamista viikinkivenettä, jonka pohjassa on reikä. Vene vetää noin kaksi löylykauhallista ja valuu reian kautta hiljalleen kiukaalle, Pekka Krook kertoo.



Kesäisiä kalaruokia



KUHA WALEVSKA

4 annosta

600 g kuhafileitä
2 dl valkoviiniä
1 dl vettä, mihin olet sulattanut kalaliemikuution

Kastike

2 rkl voita
2,5 rkl vehnä jauhoja
2 dl kalalientä
2 dl valkoviiniä
0,5 dl kermaa
0,5 tl suolaa
0,25 tl jauhetta valkopippuria
1 kananmunankeltuainen

Duchessebataattisose

800 g bataattia
2 rkl voita
2 kananmunankeltuaista
0,5 tl suolaa
0,25 tl jauhetta muskottipähkinää

- Valmista ensin bataattisose.
- Keitä bataattipalat suolalla maustetussa vedessä kypsiksi.
- Kaada vesi pois ja soseuta bataatit. Lisää voi. Anna soseen jäähtyä hetki.
- Sekoita keltuaiset, suola ja jauhetta muskottipähkinää bataattisoseeseen.
- Laita tähtiterällä varustettuun pursotin-pussiin. Pursota sose laakeaan, uuninkestävään vuokaan.
- Sekoita valkoviini ja kalaliemi.
- Mausta kuhafileet suolalla. Rullaa ne. Pane kuhafileroitua omaan uunivuokaansa ja valuta valkoviini-kalaliemiseos päälle. Peitä vuoka foliolla.
- Kypsennä kaloja 200 asteisessa uunissa 10 minuuttia. Nosta tämän jälkeen kuhafileroitua talospaperin päälle valumaan.
- Mittaa muut kastikkeen ainekset kattilaan paitsi keltuaiset. Kuumenna liemi kiehuksi koko ajan sekoittaen. Kypsennä miedolla lämmöllä muutama minuutti.
- Nosta kattila liedeltä ja vatkaa voimakkaasti keltuaiset kastikkeeseen.
- Laita nyt kuhat vuokaan bataattisoseereunuksen keskelle ja valuta kastike päälle. Kuorruta 220 asteisessa uunissa ylälämmöllä noin 10 minuuttia, kunnes pursotetun perunasoseen pinta on kullanruskea.



ETIKKAMUIKUT

500 g paistettuja muikkuja
0,5 dl hienonnettua tilliä

Etikkaliemi

1 dl väkiviinaetikkaa
2 dl vettä
1 dl hienoa sokeria
3 laakerinlehtä
12 kokonaista maustepippuria



- Kiehauta etikkaliemi ja jäähdytä se.
- Lado paistetut muikut vuokaan ja lisää hienonnettu tilli.
- Kaada jäähtynyt etikkaliemi kalojen päälle.
- Peitä vuoka kelmulle ja laita jääkaappiin maustamaan muutamaksi tunniksi. Parhaimmillaan ne ovat seuraavana päivänä.

KYLMÄSAVULOHIRULLAT

Hapankorppuja
2 dl kylmää kalalientä

500 g kylmäsavulohiviipaleita
1,5 dl chilituorejuustoa tai mielituorejuustoa
0,5 dl hienonnettua tilliä
2 rkl hienonnettua ruohosipulia

- Levitä hapankorput kelmunpäälle ja kostuta kalaliemellä ihan kosteiksi.
- Levitä tuorejuusto hapankorpuille ja kylmäsavulohiviipaleet seuraavaksi.
- Ripottele kalan pinnalle tilli- ja ruohosipulisilppu ja kääri tiukalle rullalle.
- Laita jääkaappiin maustamaan ainakin pari tunniksi.
- Leikkaa annospaloiksi ja koristele yrtein (tilliä, timjampia, herneversoja).

Voit tehdä kalarullat myös ilman hapankorppuja.

- Silloin levitä kylmäsavulohiviipaleet kelmulle ja päällystä ne tuorejuustolla sekä tilli- ja ruohosipulisilpulla.
- Kääri tiukaksi rullaksi ja laita jääkaappiin maustamaan muutamaksi tunniksi tai seuraavaan päivään.
- Leikkaa rullasta annospaloja ja laita ne esimerkiksi ruis-sipsien päälle.

Voit myös pakastaa rullan myöhempää käyttöä varten.



AHVENTERRIINI

4 annosta

400 g ahvenfileitä
200 g haukifileitä
1 kananmuna
1 rkl hummerifondia
1 rkl suolaa
1 rkl chilijauhetta
0,5 tl jauhetta mustapippuria
3 dl ruokakermaa

- Laita kalafileet monitoimikoneeseen tai blenderiin ja jauha kalat hienoksi massaksi.
- Lisää mausteet ja kananmuna sekä lopuksi ruokakerma. Anna koneen pyöriä koko ajan.
- Laita valmis massa voideltuun terrini-vuokaan, (leipävuokaan).
- Kypsennä 120 asteisessa uunissa vesihauteessa noin 50 minuuttia.
- Vesihaute = isompaan uunivuokaan laitetaan vettä ja ruokavuoka siihen foliolla peitettyinä.



HOLLANDAISEKASTIKE

150 g voita
2 kananmunan keltuaista
1 tl vastapuristettua sitruunamehua
2-3 rkl vettä
Hyppysellinen suolaa
Ripaus jauhetta valkopippuria

- Sulata voi matalalla lämmöllä tai mikrossa.
- Sekoita keltuaiset, sitruunamehu ja vesi teräskulhossa.
- Laita kulho kattilaan vesihauteeseen, jossa vesi juuri ja juuri kuplii. Vatkaa nopeasti seosta, kunnes se sakenee.
- Lisää voisula vähän kerrallaan samalla voimakkaasti vatkatun.
- Mausta suolalla ja valkopippurilla.

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

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Senioritoiminta uuteen nousuun

PITKÄÄN JATKUNEEN koronapandemian aikaiset poikkeusolot ja kokoontumisrajoitukset ovat ikävällä tavalla lamaannuttaneet senioritoimintaa ja myöskin toimijoita. Tilaisuuksia on jouduttu perumaan. Jäsenille tärkeitä ja suosittu senioritoiminnan muodot, teatteri- ja muut matkat ovat lähes kokonaan jumissa. Samoin on käynyt monien kerhojen kokoontumisten. Jäsenistön osallistuminen tilaisuuksiin on pudonnut noin puoleen pandemiaa edeltävästä ajasta. Valitettavasti myös jäsenmäärän suunta on kääntynyt laskuun.

Tarve uusiin toimintatapoihin

Yllättävänkin nopeasti monissa piireissä ja yhdistyksissä on saatu käyntiin etäkokoontumiset ja -kokoukset. Senioriliiton aiempi panostus digitoimintaan ja lisääntynyt digikoulutus liiton, piirien ja yhdistysten tasolla on ollut avuksi tässä. Uudet muodot ovat kuitenkin vain osittain pystyneet korvaamaan kasvotusten tapaamisia. Kaikilla senioreilla ei ole tarvittavia laitteistoja ja riittäviä taitoja. Tosin senioriyhdistysten jäsenistö on selvitysten mukaan tässä suhteessa muita eläkeläisjärjestöjä paremmassa tilanteessa.

Jatkuva epävarmuus kokoontumismahdollisuuksista on vaikuttanut vahvasti myös tämän kevätkauden suunnitteluun. Livetapaamiset sisätiloissa eivät ole olleet mahdollisia. Tämä on pitänyt ison osan jäsenistöä edelleen tarjonnan tavoittamattomissa.

Tarve tapaamisiin ja kasvotusten kohtaamiseen ei ole pitkän poikkeusajan aikana mihinkään hävinnyt. Päinvastoin. Tarve olla yhdessä, tavata ja osallistua on nähdäkseni voimistunut ja patoutunut. Paine tapaamisiin ja vapaaseen kanssakäymiseen on suuri.

Rohkeasti tulevaisuuteen

Onneksi näyttää siltä, että edellytykset paluulle normaaliaikoihin ovat viimeinkin vahvistumassa. Rokotuskattavuus seniori-ikäisten joukossa on jo korkea ja saavuttaa nuoremmissakin ikäryhmissä loppukesään mennessä tavoitteen. Yhteiskuntaa päästäneen vähitellen avaamaan ja rajoituksia purkamaan.

Senioriliiton teeman mukaisesti meidän on nyt aika panostaa uuteen uljaaseen nousuun niin yhdistyksissä kuin yksittäisinä toimijoina. Syyskaudelle kannattaa suunnitella mahdollisimman monipuolista ja monimuotoista ohjelmaa, joka innostaa ja tuo jäsenet jälleen aktiivisesti mukaan.

Uutta voimaa ja ideoita kannattaa hakea myös alueellisesta yhteistyöstä naapuriyhdistysten kanssa. Yhdistykset voivat yhdessä esimerkiksi kutsua kiinnostavia alustajia hybridikokouksiin, joihin osallistutaan joukolla yhdistysten omilla kokoontumistiloissa tai omilla kodeissa etäyhteyksin. Näihin tilaisuuksiin kannattaa myös kutsua kavereita, potentiaalisia jäsenedokkeita, tutustumaan senioritoimintaan. Toki kavereita, jotka eivät vielä ole jäseniä, kannattaa ottaa mukaan muihinkin yhdistyksen tilaisuuksiin.

Matalan kynnyksen teemaviikko syyskuussa on Rohkeasti seniori -hankkeen ideoina hyvä esimerkki ja keino niin omien jäsen-

ten kuin uusien jäsenedokkeiden aktivoimiseen.

Rohkeasti seniori -hankkeen matalan kynnyksen viikkoa vietetään teemalla "Ota kaveri mukaan!". Hanke kannustaa Senioriliiton piirejä ja yhdistyksiä toteuttamaan helposti saavutettavia, kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia. Matalan kynnyksen tapahtuma voi olla myös esimerkiksi ulkoilutapahtuma sauvakävelyn merkeissä, kokoontuminen leirinuotiolle, toritapahtuma tai osallistuminen messuille, joissa tavoitetaan seniori-ikäisiä.

Ohjelman lisäksi tapahtumissa esitellään Rohkeasti seniori -hanketta.

Ryhtykää rohkeasti suunnittelemaan ja toteuttamaan matalan kynnyksen tapahtumaa yhdistyksessänne. RoSe-tiimiltä on mahdollista pyytää vinkejä ja käytännön ohjeita matalan kynnyksen tilaisuuksien järjestämiseen.

Tilannekuvan määrittely ja kehittämissuunnitelma yhdistykselle

Toiminnan saattamiseksi uuteen liitton otan esimerkiksi oman yhdistykseni, Järvenpään kansallisten seniorien aktiviteetin. Yhdistyksen syyskokouksessa hyväksyttyn vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan sisältyi kehittämissuunnitelman nimeäminen. Ajatus oli lähtenyt itämäään poikkeusolojen aikaan uusien toimintaideoiden löytämiseksi.

Neljän jäsenen kehittämissuunnitelma on kokonutunut käsitelty seuraavat asiakokonaisuudet ja ehdotukset niiden kehittämiseen: 1. Talous, 2. Jäsenistö, 3. Jäsentapaamiset ja kerhotoiminta, 4. Yhteistyö, 5. Edunvalvonta, 6. Jäsenviestintä, 7. Ulkoinen viestintä, 8. Vuosikello.

Raportti tullee toimimaan tehokkaana työvälineenä ja apuna yhdistyksen hallitukselle toiminnan organisoimisessa ja oleellisten tekojen määrittelyssä.

Suosittelun vastaavaan työskentelymallin kokeilua laajemminkin.

Paavo Peltosaari
Senioriliiton varapuheenjohtaja



Kirjoittajamme Paavo Peltosaari on Kansallinen senioriliitto ry:n varapuheenjohtaja.

UUDEEN 2021 SENIOREIDEN KEILAMESTARUUSKILPAILUT

Hämeenlinnassa 27.-29.8.2021

- Peliajat perjantaina 27.8.21 klo 17, lauantaina ja sunnuntaina 28.-29.8.2021 klo 12.00 ja 13.30
- Lisävuoroja saadaan tarvittaessa riittävästi. Ratahoito on ennen ensimmäistä kilpailuerää. Kilpailuun tulee ilmoittautua viimeistään 13.8.2021 lammi.seniorit@gmail.com
- Ilmoittakaa pelaajan nimi ja syntymäaika sekä yhdistyksen nimi. Samoin ilmoittakaa joukkueet, jotka pelaavat parimestaruuden (2x4 sarjaa) ja joukkueimestaruuden (4x4 sarjaa).
- Joukkueissa olevien on edustettava samaa paikallisyhdistystä. Joukkueessa voi olla naisia ja miehiä.
- Jos pelaajat pelaavat eri aikana, niin joukkueet on ilmoitettava ennen ensimmäistä joukkueeseen kuuluvan keilaaajan kilpailusuoritusta.
- Kilpailusarjat: naiset ja miehet alle- ja yli 75 vuotta, parimestaruus (2x4 sarjaa) ja joukkueimestaruus (4x4 sarjaa). Ikätasotukset määräytyvät SKL:n veteraanisääntöjen mukaan.
- Kilpailupaikkana on Hämeenlinnan 12-ratainen Keilahalli, Keilakatu 2, Hämeenlinna
- Kilpailun johtajana toimii Antero Sorvali antero.sorvali@pp.inet.fi, puh. 040 520 6699 Tarvittaessa voitte olla häneen yhteydessä.
- Kilpailumaksu 28,00 €. Se on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Lammin seudun kansalliset seniorit ry:n tilille [F159 4260 1020 0172 94](https://www.kansalliset-seniorit.fi)
- Majoitus: Hämeenlinnassa on hyvät mahdollisuudet yöpymiseen mm. Original Sokos Hotel Vaakuna, Scandic Aulanko, hotelli Emilia, Vanajan linna
- Seniorikeilailun säännöt voit lukea osoitteessa www.senioriliitto.fi/jasenille/toimintaa-jasenille/seniorikeilailu/

Hämeenlinna on liikenteellisesti keskeisellä paikalla, joten tänne on helppo tulla

Tervetuloa Hämeenlinnaan

Lammin seudun kansalliset seniorit ry
Kansallinen senioriliitto ry



Nokialla tehdään porukalla

Viime vuonna ilmestyi kaksi merkittävää, paikalliskulttuurista hehkuva kirjaa, jotka toivat väriä, iloa ja lohtua koronasynkkyiden keskelle.

TEKSTI JA KUVAT: MARITTA PAHLMAN
NOKIAN KAISALLISET SENIORIT RY

TEHDASKAUPUNGISSA ON totuttu toimimaan yli yhteisörajoin. Samoja henkilöitä löytyy niin Senioreiden, Sotaveteraanien kuin kotiseutuyhdistys Nokia-Seurankin jäsenluettelosta. Kahden ensin mainitun puheenjohtajalla **Jorma Kuoppalalla** on jatkuvasti monta rautaa tulessa.

Nokian tarinat talteen

Kotiseutukirjat tuppaavat noudattamaan perinteistä kaavaa: totista historian penkomista ja vanhoja mustavalkokuvia. Nokia-Seurassa tahdottiin poiketa tultulta polulta ja koota värikäs ja hersyvä teos kuvaamaan Nokiaa, nokialaisia ja nokialaisuutta. Kuvaamaan elämää eri kanteilta, nostattamaan muistoja paikoista ja rakennuksista, ihmisistä tai suvuista, moninaisista tapahtumista, kouluajoista, työstä, harrastuksista, luonnosta, maisemista...

Jo kuusi on joukosta poissa

Kirjan toimittajana sanon sen alkutekstissä näin:

”Suorastaan pakottavaksi Nokia-tarinoiden pikaisen kokoamisen teki tosiasia, että lähimenneisyydessä oli monta korvaamatonta tarinaa ehtinyt kadota ulottumattomiin, ikuisuuden rajan tuolle puolen.

Havahtuini, ettei kannata katsoa vain taaksepäin, vaan myös nykyisyyteen, joka on huomenna historiaa. Ja katsoa eteenpäin: lapsiin ja nuoriin. Tehdä yhdessä teos, johon aikuiset tuottavat tekstiä, lapset ja nuoret kuvituksen. Ideasta innostui peräti 230 ihmistä, iältään 6–100-vuotiaita.”

Mukaan kutsutut sata kirjoittajaa, iso osa senioriyhdistyksemme jäseniä, heittäytyi mukaan riemulla. Oli upeaa saada joukkoon myös monia laajemminkin tunnettuja Nokia-lähtöisiä ihmisiä: **Hannu**

Himanan, Jussi Lähde, Petter Portin, Osmo Rauhala, Ossi Somma jne.

Kirjan ilmestymisen, maaliskuun 2020, jälkeen tarinansa jakaneista ihmisistä kuusi on poistunut keskuudestamme.

Lapset irrottelivat väreän

Ei siis yhtäkään valokuvaa tähän kirjaan, vaan jokaiseen tarinaan luotu aito taide-teos! Paikallisen kansalaisopiston pienet kuvataidekoululaiset kuuntelivat tarinan, nappasivat siitä oman kulkunsa, jonka maalasivat, piirsivät, leikkellivät, vedostivat, muovaillivat. Nokia on paitsi punainen, myös sininen, vihreä ja keltainen – on se mustakin.

Veteraanien perintö Nokialla

Siirtää tietoa ja paikallisperintöä nyky- ja jälkipolville on tavoite ollut myös Nokian Sotaveteraanit ry:n marraskuussa julkaissamalla kirjalla. Aikojen saatossa yhdistykselle oli siunaantunut kosolti arkistomateriaalia, muistelmia, kuvia ja haastattelunauhoja. Niiden käsittely ja uusien kokoaminen, saattaminen monipuoliseksi kirjaksi vaati aikaa ja askareita. Yhteistyön voimaa ja asiaan vihkityneitä vapaaehtoistyöntekijöitä löytyi paitsi veteraanijärjestöistä myös Nokian kotiseutuja senioreiyhdistyksistä. Kirjaprojektia veti ansiokkaasti Nokian Kansalliset Seniorit ry:n ja Nokian Sotaveteraanit ry:n puheenjohtaja Jorma Kuoppala.

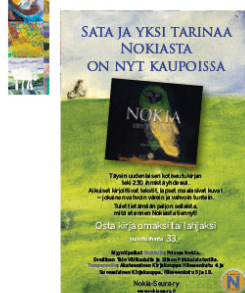
Mitä sotakirja antaa?

Kirja piirtää totuudellista kuvaa sotavuosien 1939–1945 tapahtumista suomalaisesta näkökulmasta. Sisältö pohjautuu aitoihin aikalaiskertomuksiin, henkilöhaastatteluihin ja historiatietoon.

Veteraanit kertovat raskaista, henkilökohtaisista kokemuksistaan taistelutante-



Mosaikki: Tarinakuvat kokosi graafikko Nalle Ritvola upeaksi kokonaisuudeksi. Nokian mosaikkimaisuus on totta.



Tarinakirja valmistui: Nokia - 101 tarinaa -kirja on yltänyt myyntimenestykseen.



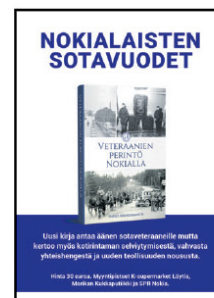
Seppelienasku: Nokian Sotaveteraanien puheenjohtaja Jorma Kuoppala ja kunniapuheenjohtaja Ahto Rintala Nokian kirkonmäellä suorittamassa perinteistä kunnia-tehtävää. Nokian Sotaveteraanien kuvakokoelma.

reilla tavalla, joka ei voi olla riippaisematta. Kokonaisuutta värittävät myös muistelukset kotirintaman tapahtumista ja evakoiden taipaleita. Kirja kuvaa myös, miten sotavuodet toivat Nokialle uutta teollisuutta ja siten runsaasti lisää asukkaita.

Veteraanityökin on ylisukupolvista

Rinnatusten kirjan kanssa valmistui Nokianvirran yläkoulun oppilaiden sotaveteraanikalenteri. Koululaisten ryrittäjäys on saanut valtakunnallistakin huomiota. Veteraanikirjoja ja -kalentereita markkinoitiin joulun alla samoissa tapahtumissa. Siinäkin yhteydessä toistettiin erään veteraanin sanoma: me kävimme sodan, jotta kenenkään muun ei enää tarvitsisi.

Lisätiedot:
jorma.kuoppala@saunalahti.fi
maritta.pahlman@luukku.com



Veteraanikirja valmistui: Ideasta koota kirja nokialaisten sotatietä ja sota-ajan elämästä kotikauppalassa on kiittäminen Nokian Sotaveteraanit ry:n kunniapuheenjohtaja Ahto Rintalaa ja perinnevastaava Jouko Viitasta.

Koronavuoden satoa

Antologia Vielä virtaa on monipuolinen kokoelma runoja ja proosaa, fantasiaa ja muistoja.

TEKSTI: EILA ANTILLA

EISE koronakaan sentään kaikkeen pysty, ajattelen, kun aavaan jännittyneenä kustantajan poikkeuksellisesti kotiin toimittamaa kirjapakettia. Vaikka juhlliset kirjan julkistamisjuhlat se taisi meiltä viedä tai siirtää ainakin epämääräiseen tulevaisuuteen.

Töölön palvelukeskuksessa on jo yli 40 vuoden ajan kokoontunut joukko ikäihmiä tiistai-iltapäivisin kirjoittamiensa tekstien ääreen. Osallistujat ja vetäjät ovat

luonnollisesti vaihtuneet, mutta nytkin joukossa on yli 25 vuotta piiriin osallistuneita, jos on uusiakin tulokkaita. Yhteistä kaikille osallistujille on ollut halu jäsentää maailmaa kirjoittamisen kautta. Ja oman kirjoittajaäänensä löytäminen positiivisen kritiikin kannustamana.

Vanhojen tekijöiden viides omakustanteinen antologia Vielä virtaa on ollut koko koronavuoden ajan kirjoittajaryhmäsämme työn alla. Korona pisti kyllä kapuloita rattaisiin sen kun kerkesi. Kirjaa on työstetty niin Töölön palvelukeskuksessa, työväenopiston Opistotalolla pienryhmissä maskien takana, sähköpostitse, omassa oloissa, miten tilanne milloinkin on sallinut, ja viimeistely tehtiin Teamsin kautta. Samalla antologian valmistelu on ollut monelle meistä kuluneen vuoden aikana henkireikä kuin myös melkoinen digiloikka, kun olemme saaneet opetella yhdessä uusia digitaatioita. Senioreita ei helposti lannisteta. Minkä olimme päättäneet viedä loppuun, sen olemme sinnikkäästi vie-

neet. On ollut päivittäin muutakin ajateltavaa kuin koronauutisten seuraaminen, ja toisaalta kun muut harrastukset ja tapaamiset ovat olleet kiellettyjä, joutoaikaa on ollut.

Päätimme, että voihan sitä sähköpostitsekin asioita miettiä ja ehdotella vaikka toinen toistaan hullumpia nimiä uudelle antologiallemme. Kun se oikea lopulta sitten lokahti kohdalleen, tuntui, että se oli ainoa mahdollinen. Ja vielä piti äänestää ja valita Leena Kontusen akvarelleista paras mahdollinen kansikuvaksi. Vauhtia ja virtaa me kanteen niin kuin nimeenkin kaipasimme. Ja vilkkaan mielipiteenvaihdon jälkeen niin nimi kuin kansikin löytyivät.

Vanhojen tekijöiden viides antologia Vielä virtaa on entiseen tapaan monipuolinen kokoelma runoja ja proosaa, fantasiaa ja muistoja. Totta ja tarinaa. Yhden-toista kirjoittajan tekstit antavat lukijalle ajattelemisen aihetta, viihdyttävät ja yllättävät. Ne maalaavat värikkään kuvan

elämän niin valoisista kuin tummemmistakin hetkistä.

Kirjaa voi tilata kustantajalta myynti@Neirol.fi tai tietenkin kaikilta kirjoittajilta.



Sana Sinulle

Elämänviisautta

ELÄMÄNVIISAUS -merkittävää vai merkityksetöntä, pätevää vai pätemätöntä? Se, mikä toiselle on syvästi eletty totuus, voi toiselle olla pelkkä kulunut ja kyllästyttävä sanonta.

Usein ihmytettyä se, miten vähän me ammenamme ja otamme opiksi vanhempien ja jo edesmenneitten sukupolvien elämänviisaudesta, elämäkokemuksesta. Ajattelemme, mukaan lukien me eläkeläiset, että jokaisen on aina opelettava kaikki nolapisteestä? Tai että se, mikä on ollut ennen, ei päde enää tänään nykymaailmassa.

”Ei ihmisen ole hyvä olla missään, jollei hän ole tyytyväinen”, totesi 92-vuotias **Eeva**-äitini muuttaessaan luokseni, kun ei enää kyennyt yksin asumiseen. Hän näytti usein saamaansa korttia, jossa oli teksti: ”Kaikki on kaunista, kun sitä katsoo rakkaudella.” Kuinka totta tämä on, etenkin kun ajattelemme nykyihmisten tyytymättömyyttä, jopa valmiutta vihaan ja väkivaltaan huolimatta siitä, että on tietoa ja taitoa, hyvinvointia.

Tähän viittaavat korinttilaiskirjeen sanat: ”Vaikka tuntisin kaiken tiedon ja vaikka minulla olisi kaikki usko – mutta minulta puuttuisi rakkaus, en olisi mitään.” Miten paljon meillä onkaan opittavaa niiltä, jotka ovat eläneet kauemmin, kokeneet enemmän ja siis myös tietäneet ja ymmärtäneet enemmän kuin me.

”Olen rukoillut paljon”, vastasi ystäväni kysymykseeni siitä, miten hän oli säilyttänyt valoisuutensa, miten jaksanut raskaan elämänsä vaiheet. Ystäväni jatkoi: ”Uskosta Jumalaan saa avun ja lohdun. Ja rukouksesta. Se tie ei mene koskaan tukkoon – Jumalan puolelta.” Kun kuuntelin ja katselin tuota ystäväniä, muistin monia iloisia ikäihmisiä ja vanhuksia, joilta olen kuullut samanlaisia asioita. Ikuisia totuuksia – elämänviisauksia. Liian yksinkertaisiaako meille, meidän ajallemme?

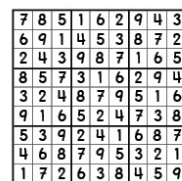
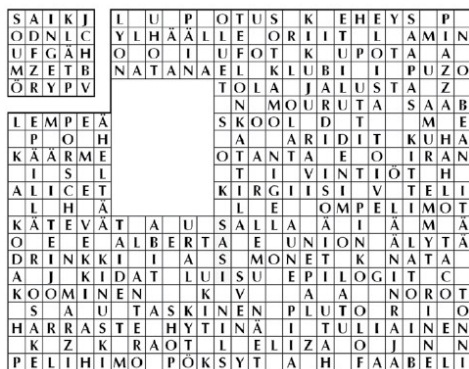
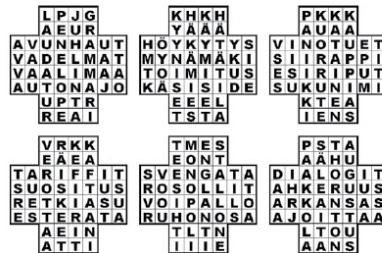
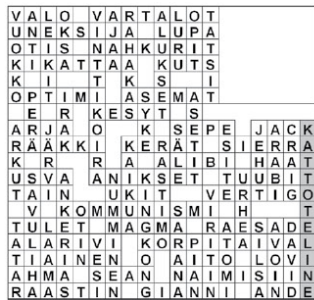
Eivätkö ne enää muka päde? Olisiko meidän syytä vaihtaa vähän näkökulmaa? Vähän itsestä pois? Ehkä silloin voisimme paremmin yrittää tulla toimeen toisten ja itsensä kanssa, kun ymmärtää, rakastaakin toista ja itseään, jopa enemmän toista kuin itseään?

Voisimmeko silloin päästä lähemmäksi sitä elämisen tasoa, jolla nyt jo tästä ajasta pois päässyt vanhus oli, kun hän iltarukouksessaan aina muisti kiittää: ”Kun on niin monenlaista valvua, että on vähän vaihtelua.”



Jukka Kempainen
rovasti
Ylistaro/Seinäjoki

Ristikoiden 2/21 ratkaisut:



10 kysymystä vastaukset:

- Johannes Kastajan.
- Ystävä.
- Kuntavaaleissa 2017, ne siirtyivät uuden kuntalain myötä edelliseltä lokakuulta vuoden 2017 huhtikuulle.
- Runoudesta.
- Lihatedotusyhdistyksen mukaan n. 19 miljoonaa kappaletta.
- Ranskan.
- Merenkulukilpailu.
- 309 (vuonna 2021).
- 293:ssa, kaikissa missä paitsi Ahvenanmaan kunnissa.
- Kuopio.

Pieni ekoteko

Annan katseeni levätä pihan huikaisevassa vihreydessä. Taivaan katto on heleä kuin paatsamasinisiiven mekko. Lempituoliani vastapäätä on vajan seinälle ripustettu itse askarrettu hyönteishotelli.

Sen kesäsesonki kihisee elämää. Kimalainen päivystää ruokopillin suuaukolla ja kultakuoriainen tepastelee katolla kiiltävässä silkkitakissaan. Pieni ekoteko pelkkää silmäniloa minulle. Omenapuu on lehahtanut kukkia täyteen.

Runo: Mirja Hämäläinen
Riihimäen kansalliset seniorit

Sukuhistoriaa taiteen keinoin

ELÄKKEELLÄ OLEVAN kuvataideoppettajan **Marjatta Huuskosen** näyttely pidetään Kotkassa Merikeskus Vellamon Ruumassa 25.5–24.6.2021. Näyttelyn aiheena on sukhistorian kertominen taiteen keinoin. Esillä on muun muassa taidenukkeja, fotomontaaseja ja väritettyjä valokuvia.

Lue lisää: merikeskusvellamo.fi/aidin-suvun-tarina/



Äidin suvun tarina
Marjatta Huuskosen näyttely Ruumassa 25.5.–24.6.2021

g R&B-LAULAJA STANSFIELD SUKUPUUTOSSA KIINASSAKIN URAA TEHNYT HARLIN **Juttila Kieksi** PRO FINLANDIA-PALKITTU OHJAAJA MATTI

RIET-TAITA EPA-HIENO KOM-MENTTI

UUDIS-TI RÖ-MAANI-KIR-JALLI-SUUTTA

GYNT

MIELI-PI-TEET JOS-KUS

AALTO SIBE-LIUS

HET-KEN PE-RÄSSÄ

TIMO **SINGH** **KAUPAN-KÄYNTIIN istua** **vilkas** **VLÖS VIEVIA -KEITTO**

PINTAVIKOJA NOLLA-PISTE PE-SALLE

-AAM

POLIISIN YKSIKKÖ NOBELIN KIRJALLISUUS-PALKINNON SAAJA 2016 **suoja**

HAR-JANNE KA-LEVA PUHIN SURU-MIE-LINEN KA-VERI

-koivu

HAR-JANNE KA-LEVA PUHIN SURU-MIE-LINEN KA-VERI

LIND-HOLM

PUTELI-PU TIIKKI

KAN-TAMI-SIIN

-HOUSU ESPAN-JASSA PUHUTTU

VAITI VIHREAL-TA SAA-RELTA

RAU-HASIA

SAMMA-KOT-KIN **JURI IGOR**

HOH-TAA LAS-VEGA-SIN STRIPIN MAINOK-SISSA

AINE MEN-NYTTÄ

LOU-NAS KAL-LIO

MO-NESSA MAAS-SA

YH-DISTE AARI-JOUKKO

KOTI-MUSEO LISTA

JUL-MAKIN **HAURAS** NUH-DELLEN

MO-NESSA MAAS-SA

YH-DISTE AARI-JOUKKO

LAK-RITSI

TÖL-LÖTIN

KUMI-SEVIA

HUIP-PUJA **VAHAT-TUJA-KIN**

HERLIN NIEMI BANKS +KAIMA

PIENI RAHA KAIVE-TAAN

TALONPOJAT KOLMI-NOLLAINEN

SUTI-MALLA **MÄIHÄ** SAI-RAALA-SARJA

SAARA **JUURI**

ALLAK-KAAN VIIME VUONNA

1/3 **LUSIKOI-TAVIA** LEIKATA

MONES-SA KIU-KAASSA

RYTMI-KÄSTÄ TEURAS-TAJA

TEHDA PAHAA

RASITTAVA

PIKKU-LEI-JONA KAPA-NEN

-TREK

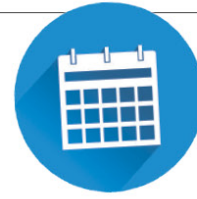
KORTTI-HAI PAU-HAAVIA AR-KISSA

KAS-SOISSA KAININ UHRI

SUUNNI-TELLA

SUUNNI-TELLA

SUUNNI-TELLA



PATINA

Seuraava Patina ilmestyy 16. SYYSKUUTA. Aineistopäivä on 27.8.2021, ja aineistot voi lähettää osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

10 KYSYMYSTÄ

1. Kenen muistoksi juhannusta vietetään?
2. Mitä tuulella ei ole vanhan laulun mukaan?
3. Milloin kuntavaaleja on myöhäistetty edellisen kerran historiassa?
4. Mistä Otto Manninen tunnetaan?
5. Kuinka monta miljoonaa grillimakkaraa Suomessa myydään juhannusviikolla?
6. Madagaskar itsenäistyi vuonna 1960, mutta minkä maan alaisuudesta?
7. Mitä on nautiikka?
8. Kuinka monta kuntaa Suomessa on?
9. Entäpä kuinka monessa niistä käydään kuntavaalit kesäkuun 13. päivä?
10. Mikä kaupunki "tanssii ja soi" kesäisin?

Patinan ristikkoon 2/21 vastauksia tuli 127 kappaletta.

Arvonnessa tuotepalkinnon voittivat Eeva Hella, Uusikaupunki, Hilikka Matilainen, Oulu, Risto Kalliomaa, Äänekoski. Onnea voittajille!

Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on 27.8.2021. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A, 00100 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ristikko". Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

Lähettäjä _____

Lähiosoite _____

Postitoimipaikka ja -numero _____

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

juuta-lais-pappi	TAPAH-TUMARIKAS	irs-tas		AUTO-JEN ALLA	Al-fons	VÄITE	iso rooli	fik-suu-det	
lii-gassa				SUKU-PUU-TOSSA			SI-SÄÄN-		REI-TEIL-LÄ
SAARI			KAN-JONI (PELI)		PII-HIM-MEITÄ				
KIUSAUS					INTUI-TIO FRENDI		KAIUT-TIMIA VARAUS		TURNER SIAL-LA
aaltojen valta-kuntia	-SAA-PAS	RAA-MATUN KUNKKU	C	ILOUP-		HELP-PO LUJAA!		KÄR-SI-MYS	KEH-RUIS-SA
MÄÄRÄYS					HIL-JAINEN UKKO	TEURAG-TAJA		RYP-PYJÄ -MADRID	
satujen saari			ALI-PAI-NEITA		-ELÄIN				OI-KEITA
	LAI-TOK-SIA HOI-DET-TAVIA				TAMPERE			EHKÄ! NOUSU-VESI	
						KANOIS-TAAN KUJULLU TELMIÄ	JÄÄHÄN LAM-PAAT?		ÄK-KIÄ
		ME-NEHTYÄ VIEH-KOJA					-PAPERI WING-LET BUSH JO-HANSON		
	HEVOS-VÄRI		VLA-DIMIR	PAK-SUUNTUMA	MASKI-YHTYE			PÄÄL-TÄ	
	MAN-KUA							RAU-TIO	
								NI-MIT-TÄIN	

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Pidäthän huolta itsestäsi.

Pitämällä itsestämme huolta, voimme hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia.

Lue lisää sivulta 17.

2. Medialukutaito on seniorille tärkeä.

Digitaalisuuden myötä media-
lukutaidon merkitys koko ajan kasvanut. Sisältöjen ymmärtämistä tukee muun muassa sosiaalinen kanssakäyminen.

Lue lisää sivulta 18.

3. Varaudu hyvinvoivaan eläkeikaasi.

Lue työeläkeyhtiö Ilmarisen 10 vinkkiä, mitä eläkettä suunnittelevan kannattaa ottaa huomioon.

Lue lisää sivulta 21.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen
Kuusi numeroa vuodessa.
Seuraavan Patinan (nro 4/21) aineistopäivä on 27.8.2021.
Numero 4/21 ilmestyy 16.9.21

Aineistot osoitteeseen:
patina@senioriliitto.fi

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

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

Toimitus
Päätoimittaja
Matti Niiranen

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

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

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

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi
[facebook.com/senioriliitto](https://www.facebook.com/senioriliitto)
www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:
Ilmoitusmyyjä **Tuula Koskinen**
puhelin 0400 457 027
tuula.koskinen@senioriliitto.fi
Ilmoitusmyyjä **Kari Toivonen**
puhelin 040 3766 423
kari.toivonen@senioriliitto.fi
Mediakortti löytyy Kansallisen senioriliiton nettisivuilta, osoitteesta www.senioriliitto.fi/patina

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

Taitto
PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino
PunaMusta Oy, Joensuu
ISSN 1235-5259



Kansallinen senioriliitto ry



Toimiston puhelin 050 564 2656

Puhelinpalvelu toimiston numerossa maanantaisin kello 9-12, tiistaisin kello 12-15 ja keskiviikosta perjantaihin kello 9-12. Muut puhelinnumeromme ovat alla toimihenkilöiden kohdalla. Yleiset tiedustelut ja palvelupyynnöt osoitteeseen: toimisto@senioriliitto.fi
Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

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

Rohkeasti seniori -hanke
Hankekoordinaattori **Timo Vuori**
puhelin 050 472 0084
timo.vuori@senioriliitto.fi

Rohkeasti seniori -hanke
Hankesuunnittelija **Henri Kontkin**
(9.11.2020 alkaen)
puhelin 040 413 4411
henri.kontkin@senioriliitto.fi

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

Patinan ilmestyminen 2021

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

	aineisto	ilmestyy*
Patina 4	27.8.	16.9.
Patina 5	15.10.	4.11.
Patina 6	26.11.	16.12.

* Suunniteltu Postin jakelupäivä koteihin

Aineistopäivä on päivä, jolloin yhdistysten ja jäsenten lähettämät jutut tulee olla toimituksen osoitteessa: patina@senioriliitto.fi

Liity senioriyhdistykseen!

Oletko jo jäsen oman alueesi senioriyhdistyksessä?

Jäsenyys tuo paljon iloa ja hyötyä. Senioriliitossa on jo 165 aktiivista senioriyhdistystä. Ne järjestävät 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 kuulumatonta valtakunnallista kansalaisjärjestöä, 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 tilauhinta on 35 euroa/vuosikerta.

Löydät alueesi senioriyhdistysten yhteystiedot osoitteesta:

www.senioriliitto.fi/jasenyhdistykset

Voit myös ottaa yhteyttä Kansallisen senioriliiton toimistoon ja kysyä Sinun paikkakuntasi lähellä olevan yhdistyksen yhteystietoja. Meidät tavoittaa seuraavasti:

Kansallinen senioriliitto ry

Puhelin 050 564 2656 (Puhelinpalvelu ma-pe klo 9-12)
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi
Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi
Facebook: www.facebook.com/senioriliitto
Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi



ROVINA ANTELA

FIKSU TAPA
HANKKIA
UUSI AUTO.



LAAKKONSEN FIKSUDIILI

alk. **219 €/kk***

Laakkonen tarjoaa fiksun tavan hankkia auto 2-4 vuodeksi ilman käsirahaa. Kiinteä kuukausimaksu sisältää myös talvirenkaat. FiksuDiili on fiksu myös sopimuksen päättyessä, voit palauttaa auton tai lunastaa sen itsellesi maksamalla viimeisen suuremman osamaksuerän tai voit hakea uutta FiksuDiili-sopimusta uuteen autoon. Valitse omasi laajasta mallistosta!



Osta heti verkosta laakkonen.fi/fiksudiili

*FiksuDiili -rahoitusesimerkki: SKODA SCALA 1,0 TSI 95 Active rahoitettava osuus talvirenkaineen, toimituskuluineen 19.007,48 €, sopimusaika 48 kk/40 tkm, korko 2,95 %, kuukausierä 219 €. Poikkeava viimeinen erä 11.340,12 €. KSL:n mukaisen luoton ja luottokustannusten yhteismäärä 21.644 €. Todellinen vuosikorko 4,41 %. Kuukausierä sisältää luotonperustamismaksun 249 € ja käsittelymaksua 12 €/kk. FiksuDiili -rahoitus edellyttää hyväksyttyä luottopäätöstä ja kaskovakuutusta. Palvelun tuottaa OP Yrityspankki Oyj, Gebhardinaukio 1, Helsinki tai Nordea Rahoitus Suomi Oy, Aleksis Kiven katu 9, Helsinki. Hinnat voimassa toistaiseksi ja ainoastaan Laakkosen liikkeissä. Ei voi yhdistää muihin kampanjoihin/etuihin. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Kampanjasopimukset sisältävät 48 kk ja 40 tkm sekä talvirenkaat.



Bavaria
Laakkonen



Espoo
Helsinki
Joensuu

Jyväskylä
Kerava
Kouvola

Kuopio
Lahti
Lappeenranta

Lieksa
Porvoo
Tampere

Turku
Vantaa
Varkaus

laakkonen.fi