

TUUSULASSA JUHLITTIIN
50-VUOTIASTA
SENIORILIITTOA

s. 23

ELÄKKEELLE JÄÄMINEN VOI
TUODA VAIKEITA TUNTEITA

s. 14

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi | facebook.com/senioriliitto | 4/2021 | 16.9.2021

Patinan
lukijamatkalla
Visbyssä ja
Ahvenanmaalla
s. 33

Senioriliitto 50 v.
Rohkeasti
tulevaisuuteen,
menneisyyttä
unohtamatta
s. 6

Senioriliiton uusi
toiminnanjohtaja
lähikuvassa
s. 9

Seppo Hovi
Monen tarinan mies
s. 4-5



Pääkirjoitus 16.9.2021

Uuden päätoimittajan ensitervehdys

KESÄN HELTEET OVAT VAIHTUNEET äkillisesti syksyyn sateineen ja viilentyvine ilmoineen. Kansallisen senioriliiton toiminnassa paistaa kuitenkin aurinko: vietämme liiton toiminnan 50:tä juhluvuotta, joka huipentuu 10.10.2021 Finlandia-talolla järjestettävään pääjuhlaan ja ensi keväänä toteutettavaan juhlaristeilyyn. Löydät risteilymainoksen tämän lehden sivuilta, ja seuraavassa numerossa kerrotaan lisää risteilyn ohjelmasta. Pääjuhlan juontavaan Seppo Hoviin tutustumme Hän-palstalla.

Minulla on ollut ilo aloittaa työ Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtajan tehtävässä elokuun alussa. Tehtäviiin kuuluu myös Patina-lehden päätoimittajuus. Lehteä tehdään osaavalla joukolla, ja sillä on suuri merkitys jäsenistölle. Toivon, että lehden kiinnostavuus omana päätoimittajana-ajanani säilyy ja ehkä jopa kasvaa. Muutamia suunnitelmia lehden kehittämiseksi on pöytälaatikossa.

Edunvalvonnan ja vaikuttamistyön kannalta alkava syyskausi on merkittävä. Saimme kunnallisvaaleissa hyvän joukon jäsenistöämme joko valtuutetuksi tai varavaltuutetuksi. Nimilista löytyy lehden sivulta 35.

Seuraavat vaalit odottavat kuitenkin nurkan takana: aluevaalit pidetään 23.1.2022, ja ehdokasasettelu niihin päättyy 14.12.2021. Toivomme mahdollisimman monen jäsenemme olevan mukana vaalityössä ja ehdokasasettelussa. Ensimmäiset aluevaalit ovat erittäin merkittävät soteuudistuksen täytäntöönpanon kannalta. Meidän on tärkeää päästä mukaan niihin elimiin, joissa senioreille elintärkeistä asioista tullaan päättämään.

Vaikka korona pitää meitä edelleen kurimuksessaan, tuntuu siltä, patoutunut energia alkaa pikkuhiljaa purkautua ja muuttua toiminnaksi, kuitenkin rajoitteita noudattaen ja yhteisestä turvallisuudesta huolehtien. Tilannetta on hyvä hyödyntää jäsenhankinnan näkökulmasta. Käynnistämme jäsenhankintakampanjaa syksyille ja käynnissä ollut jäsenhankintakilpailu päätetään loppuhuipennukseen. Siitä lisää senioriliiton www-sivuilta ja yhdistyskirjeessä.

Olen saanut useita vierailukutsuja piirien ja yhdistysten juhlisiin. Olen valitettavasti joutunut vastaamaan moneen kutsuun kieltävästi, mikä harmittaa. Toiminnanjohtajan työnkuva on laaja. Työn alkumetreillä on paljon oppimista ja käytännön asioiden järjestämistä. Syksyyn sisältyy myös projekteja, jotka on syytä käynnistää ja jopa saada valmiiksi ennen vuoden vaihdetta. Tilanne tulee varmasti rauhoittumaan, mikä tarkoittaa, että aikaa jäsenten tapaamisiin ja yhdistysvierailuihin on tulevaisuudessa enemmän. Sitä odotan.

Olen tehnyt Facebookin sivun, joka löytyy nimellä Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka. Jos olet kiinnostunut seuraamaan tekemisiäni ja sanomisiani Patinan ilmestymisen välissä, voit käydä tykkäämässä sivusta. Kiitos siitä jo etukäteen.

Valoisaa ja energistä syksyä senioritoimintaanne!

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Musiikkineuvos Seppo Hovi on työteliäs eläkeläinen

SENIORILIITTO

SIVU 6 Rohkeasti tulevaisuuteen, menneisyyttä unohtamatta

SIVU 7 Senioriliiton 50-vuotishistoriikki on nyt tilattavissa

SIVU 9 Toiminnanjohtaja Maarit Kuikka haastattelussa

SIVU 10 Seniorikeilailukisat käytiin Hämeenlinnassa

SIVU 11 Patina-golfmestarit 2021

SIVU 13 Spiraalistasilaatio vahvistaa selän toimivuutta

DIGI

SIVU 12 Jäsensivuilla paljon sisältöjä jäsenistölle

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 14 Ristiriitainen eläke

SIVU 15 Riihimäellä kesähelteiden keskellä

SIVU 15 Sade ei pysäyttänyt Turun kansallisten senioreiden pihajuhlaa

SIVU 16 Vapaaehtoistoiminta uudessa elämänvaiheessa

SIVU 17 Rohkeasti seniori -hankkeen syksyn suunnitelmia ja kuulumisia

SIVU 18 Mitä hanke on tuonut kurssilaistensa eläkeajkaan?

SIVU 19 Työterveyslääkärin 5 vinkkiä: muista nämä, kun jätät eläkkeelle

SIVU 19 Eläkevuosiin panostaminen kannattaa aloittaa ajoissa

TERVEYS

SIVU 21 Pidä huoli myös kuulostasi

KUMPPANEILTA

SIVU 22 Eläkkeellä henkilökohtaiseksi avustajaksi

TAPAHTUMAT

SIVU 23 Tuusula: Senioriliittoa juhlittiin liiton perustamispaikassa

SIVU 24 Ähtäri: Maailman pirin räsymatto -talkoot

SIVU 24 Matinkylän Seniorit ry:n syysretki Isoosaareen

SIVU 25 Loviisa: Seniorien kävelytapahtuma

SIVU 25 Uusikaupunki: Rauhan solmimisesta 300 vuotta

SIVU 26 Järvenpää: Seniorien lukupiiri 10 vuotta

SIVU 27 Kuhmoinen: Seniorien kesätapahtuma

SIVU 27 Salo: Seniorit kotiseuturetkeillä

SIVU 28 Etelä-Savo: Kesäjuhla Savonlinnassa

SIVU 28 Hyvinkää: Korona ei lannistanut senioreita

SIVU 28 Kokkola: Seniorit palkitsivat jäseniään kesäkokouksessa

MATKAILU

SIVU 29 Kerava: Seniorit retkellä Mathildedalissa

SIVU 30 Savonlinna: Matkanvetäjänä 20 vuotta

SIVU 30 Mäntyharju: Seniorit kesäretkellä

SIVU 31 Hollola: Seniorit helleputkessa Valamoon

SIVU 32 Seinäjoki: Kohteena Uusikaupunki

SIVU 33 Patinan heinäkuinen lukijamatka ruusujen Visbyhyn

SIVU 33 Patinan lukijamatka Ahvenanmaalle

RUOKA

SIVU 34 Syksyn satoa piirakoiksi

PUHEENVUORO

SIVU 35 Aprikointeja ESU:n toiminnasta ja digitalisaatiosta

MIETTEITÄ

SIVU 37 Sana Sinulle: Taitolaji nimeltä Armo

SIVU 37 Ristikoiden ratkaisuja

VAPAALLA

SIVU 38 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 39 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat

Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025. Yhteisöllinen ja yhteistyö on keskeistä toiminnassa ja jäsenistöä kehoitetaan osallistumaan toimintaan. Seuran toiminta on suunniteltu jatkamaan jäsenistöä.

Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025. Yhteisöllinen ja yhteistyö on keskeistä toiminnassa ja jäsenistöä kehoitetaan osallistumaan toimintaan. Seuran toiminta on suunniteltu jatkamaan jäsenistöä.

Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025. Yhteisöllinen ja yhteistyö on keskeistä toiminnassa ja jäsenistöä kehoitetaan osallistumaan toimintaan. Seuran toiminta on suunniteltu jatkamaan jäsenistöä.

Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025.

Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025. Yhteisöllinen ja yhteistyö on keskeistä toiminnassa ja jäsenistöä kehoitetaan osallistumaan toimintaan. Seuran toiminta on suunniteltu jatkamaan jäsenistöä.



Seurajärjestö ry täyttää 50 vuotta vuonna 2025. Yhteisöllinen ja yhteistyö on keskeistä toiminnassa ja jäsenistöä kehoitetaan osallistumaan toimintaan. Seuran toiminta on suunniteltu jatkamaan jäsenistöä.

Senioriliiton 50-vuotishistoriikki on nyt tilattavissa

Jouko Mykkänen ja Marjolei Törmäpää kirjoittaneet uudet tosi senioriliiton historian sekä vuosina 1973-2023 sen toimintayhteistyökuvaukset. Tilauksesta on tänään jätetty tilaus.

TOIMINTAYHTIÖ

Senioriliiton 50-vuotishistoriikki on nyt tilattavissa. Kirjassa on kuvattu liiton toimintaa vuosien 1973-2023 aikana. Kirjassa on myös kuvattu liiton toimintayhteistyökuvaukset vuosien 1973-2023 aikana. Kirjassa on myös kuvattu liiton toimintayhteistyökuvaukset vuosien 1973-2023 aikana.

Senioriliiton 50-vuotishistoriikki on nyt tilattavissa. Kirjassa on kuvattu liiton toimintaa vuosien 1973-2023 aikana. Kirjassa on myös kuvattu liiton toimintayhteistyökuvaukset vuosien 1973-2023 aikana. Kirjassa on myös kuvattu liiton toimintayhteistyökuvaukset vuosien 1973-2023 aikana.

Kirjasto- ja asiakaspalvelu
Puhelin: 010 300 3000
Sähköposti: asiakas@senioriliitto.fi

Yhteystiedot
Puhelin: 010 300 3000
Sähköposti: asiakas@senioriliitto.fi





SEMINAARI

12/19/2024





Seijorin-äiteiden Aikio-ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

Ohjelman tavoitteena on auttaa naisia löytämään itsensä ja elämänsä.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.

– Ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.



Seijorin-äiteiden Aikio-ohjelmassa on ollut mukana useita eri ikäisiä naisia, jotka ovat olleet mukana ohjelmassa.



www.suomen...

www.suomen... k... k... k...

Tulokset:

Maanantai 19.12.2024
Käytin Hämeenlinnassa

...
...
...

Tiistai 20.12.2024
Käytin Hämeenlinnassa

...
...
...

Keuhkotauko 21.12.2024
Käytin Hämeenlinnassa

...
...
...

Keuhkotauko 22.12.2024
Käytin Hämeenlinnassa

...
...
...



Patina-golfmestarit 2021



Patina-golfmestaruuskilpailut

Patina-golfmestaruuskilpailut

1. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
2. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
3. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021

Patina-golfmestaruuskilpailut

1. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
2. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
3. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021

Patina-golfmestaruuskilpailut

1. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
2. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
3. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021

Patina-golfmestaruuskilpailut

1. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
2. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
3. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021

Patina-golfmestaruuskilpailut

1. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
2. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021
3. Patina-golfmestaruuskilpailut	2021



Jäsenivulla paljon sisältöjä jäsenistölle!

[Kotimäki \(2024\)](#)
[Kotimäki \(2024\)](#)

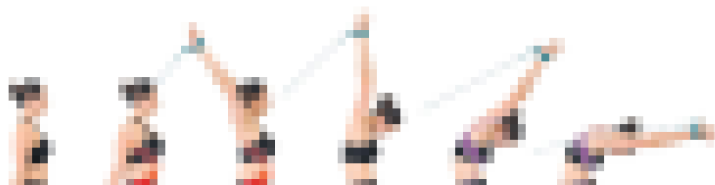
[Kotimäki \(2024\)](#)

[Kotimäki \(2024\)](#)

[Kotimäki \(2024\)](#)

Spiroonistabiliteettiä vahvistava selän toimivuuksia

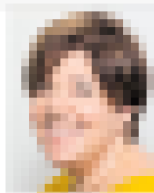
Spinaalivahvistus on tärkeä osa selän terveyttä ja toimivuuksia. Se auttaa vahvistamaan selän lihaksia, joiden avulla selkä pystyy kestämään kuormituksen ja välttämään loukkauksia.



Vapaehtoistoiminta uudessa elämänvaiheessa

ROSA LINDA RINNOVAARA
TOIMIKKUNNAN PÄÄTÖKSEN

ROSA LINDA RINNOVAARA on ollut vapaaehtoisena toimijana useita vuosia. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.



Rosa Linda Rinnovaara

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

Vapaaehtoistoiminta uuden elämänvaiheen aikana

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

Kesä ja vapaaehtoistoiminta

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

Yhteistyö ja vapaaehtoistoiminta

... ja on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana. Hän on ollut mukana toimikunnissa ja ohjelmajohtajana.

Vapaaehtoistoiminta uuden elämänvaiheen aikana





Rohkeasti seniori -hankkeen syksyn suunnitelmia ja kuulumisia

19.12.2024 klo 14.07

ROHKEASTI SENIORI on ollut edelläkävijä ja nyt se on saanut uusia jäseniä. Tämä on erittäin positiivista, sillä se osoittaa, että hankkeen tarjoamat palvelut ja toimet ovat tervetulleita ja arvostettuja. Jatkossa keskitymme edelleen tuomaan mielekkäitä ja hyödyllisiä toimia jäsenillemme.

ROHKEASTI SENIORI on ollut edelläkävijä ja nyt se on saanut uusia jäseniä. Tämä on erittäin positiivista, sillä se osoittaa, että hankkeen tarjoamat palvelut ja toimet ovat tervetulleita ja arvostettuja. Jatkossa keskitymme edelleen tuomaan mielekkäitä ja hyödyllisiä toimia jäsenillemme.



