

VARAA PAIKKASI
SENIORILIITTO 50 VUOTTA
-JUHLARISTEILYLLE

s. 12

ALUEVAALIT OVAT
MERKITTÄVÄT
ELÄKELÄISTEN KANNALTA

s. 19

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi | [facebook.com/senioriliitto](https://www.facebook.com/senioriliitto) | 5/2021 | 4.11.2021

Reetta Meriläinen
Ammattitaito ja
osaaminen eivät
katoa eläkkeellä

s. 4-5

Lähde lukijamatkalle
Nizza ja Portugal

s. 16

Eläkkeen
pienuus
yllättää
eläköityvän

s. 19

Senioriliiton
50-vuotisjuhla
Finlandiatalolla

s. 6



Pääkirjoitus 4.11.2021

Malja juhlivalle senioritoiminnalle!

LOKAKUU OLI SENIORITOIMINNASSA YHTÄ JUHLAA, kun liitto ja monet piirit juhlivat liiton 50-vuotista merkkipäivää. Myös monet yhdistykset ovat viettäneet kymmenvuotisjuhliansa. Lehden jutuista välittyy kuva mieltä kohottavista, hienoista juhlista, joissa tupa on ollut täysi ja tunnelma iloinen. Vihdoinkin on yhdessä voitu nostaa malja juhlivalle senioritoiminnalle!

Juhla-aika huipentuu ensi toukokuussa järjestettävään juhlaristeilyyn, joka tulee täyttymään aktiivisista senioreista. Risteilypaikkoja on ennakkomarkkinoinnin käynnistyttyä myyty jo uskomattoman suuret määrät. Pidäthän kiirettä astuaksesi laivaan!

Lehden Hän-kasvo on Helsingin Sanomien entinen päätoimittaja, Naisen Pankin perustajajäsen ja YLE:n Aamu-TV:n Jälkihiki-kommentaattori **Reetta Meriläinen**. Hänen mainiossa haastattelussaan mainitaan digitaaliset verkkopankin käytön näkökulmasta. Samasta aiheesta löytyy liiton viestinnän asiantuntija **Petri Rytkösen** juttu Patinan sivuilta.

Senioriliiton edunvalvontatyö on ollut aktiivista niin liittona kuin EETUn jäsenjärjestönä. Lähetimme syyskuun lopulla eduskuntaryhmille kannanoton valtion talousarvioesityksestä ensi vuodelle. Eläkeläisjärjestöjen keskeinen huolenaihe liittyy eläkeläisköyhyyteen, jolla on monet kasvot.

Lisäksi kannoimme huolta Veikkauksen järjestöille kohdennettavista, leikkaviksi suunnitelluista määrärahoista. Tosin kannanoton jättämisen jälkeen pääministeri **Sanna Marin** ilmoitti, ettei leikkauksia tehdä, ja nyttemmin hallitus on päässyt sopuun Veikkauksen edunsaajien ensi vuoden rahoituksesta. Rahapeli-toiminnan tuottojen väheneminen on määrä korvata edunsaajille täysimääräisesti. Päätös tosin lisää valtion velanottoa 19 miljardilla eurolla.

Liiton omista kannanotoissa puututaan aluevaaleihin, hoiva-alan henkilöstöpulaan ja senioriliikunnan määrärahoihin kunnissa. Lisäksi 50-vuotisjuhlaliedotteessamme nostettiin esille vielä työelämässä olevien henkilöiden toive tehdä työtä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tiedote huomioitiin hyvin muun muassa Talouselämän ja Kauppalehden nettijulkaisuissa.

Rohkeasti seniori -hankkeen tilaisuudet eri puolilla Suomea ovat kiinnostaneet osallistujia. Saamme uusia jäseniä jokaisessa matalan kynnyksen tapahtumassa. Hankkeen tuottamissa lehtiartikkeleissa kerrotaan muun muassa, miten poikkeusolot ovat luoneet tilanteita, joissa eläköityminen tapahtuu etätyöpisteen äärellä ja läksiäiset ovat jääneet viettämättä.

Kalenterivuosi alkaa olla loppuillaan ja loppuvuoden juhlat lähenevät. Kelloja on jouduttu jälleen kerran siirtämään talviasentoon. Vaikka kysymyksessä on vain tunnin muutos, se saattaa vaikuttaa monen hyvinvointiin pidemmäksikin ajaksi. Senioriyhdistyksien ja -piirien tapahtumiin osallistuminen antaa kuitenkin puhtia päiviin ja auttaa jaksamaan pimeän ajan keskellä.

Toivonkin teille aktiivista marraskuuta ja iloista mieltä!

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Reetta Meriläinen

LIITTO 50 VUOTTA

SIVU 6 Rohkeasti tulevaisuuteen, Kansallisen senioriliiton 50 v. juhla Helsingissä

SIVU 11 Senioriliiton 50-vuotishistoriikki on nyt tilattavissa

RISTEILEMÄÄN

SIVU 12 Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily, varaa paikkasi

SIVU 13 Tervetuloa senioriliiton 50-vuotisjuhlaristeilylle

SIVUT 14-15 Juhlaristeilyn hytit ja ateriat. Bussikuljetukset Helsinkiin.

SENIORILIITTO

SIVU 16 Kansallisen senioriliiton jäsenmatka keväiseen Nizzaan

SIVU 16 Patinan lukijamatka huhtikuiseen Portugaliin

SIVU 17 Reilu peli kantaa pitkälle/Liiton jäsenkilpailussa tuplbonus

SIVU 18 Kirkkopuisto täyttyi iloisista senioreista

EDUNVALVONTA

SIVU 19 Eläkkeen pienuus yllättää eläköityvän

SIVU 19 Aluevaalit ovat merkittävät eläkeläisten kannalta

SIVU 19 Senioriliiton valtuusto otti kantaa senioriliikuntaan

SIVU 20 EETU:n kannanotto ikääntyneiden toimeentuloon

DIGI

SIVU 21 Hoidatko pankkiasiat mobiilissa vai netissä?

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 22 Etänä eläkkeelle

SIVU 23 Eläkettä kohti mielekkäästi

SIVU 23 Rohkeasti seniori syyskauden tapahtumat

SIVU 24 Vapaudesta nauttimaan haaveillen ja suunnitellen

SIVU 25 Miten poikkeusolot ovat vaikuttaneet eläkkeelle jäämiseen?

SIVU 25 Rohkeasti seniori -hanke kirjamesseilla Turussa

SIVU 26 Rohkeasti seniori -hankkeen toiminta täydessä käynnissä

SIVU 27 Kansainvälinen senioritanssi - fiksu tapa jarruttaa vanhenemistä

TAPAHTUMAT

SIVU 28 Tampere: 50 vuotta senioritoimintaa Tampereella

SIVU 29 Keski-Suomi: Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhla Saarijärvellä

SIVU 30 Pori: Juhlat Porin raatihuoneella

SIVU 31 Porvoo: Lähtötapaamiset ovat senioritoiminnan ydin

SIVU 32 Kemiönsaari: Senioritoimintaa

SIVU 32 Loviisa: Senioreilla vilkas golfkesä

SIVU 33 Loviisa: Loviisan seniorien kesäpelit

SIVU 34 Turku: Yrjänän uusi elämä

SIVU 35 Pohjanmaa: Nuoria kuusvitosia halutaan toimintaan mukaan

MATKAILU

SIVU 37 Hämeenkyrö: Seniorit retkeilivät Ahvenanmaalla

SIVU 37 Isokyrö: Seniorit maakuntamatkalla

KUMPPANEILTA

SIVU 40 Osallistukaa kestävyyskeskusteluun eläkeläisjärjestöt

PATINA

SIVU 41 Näin teet jutun Patina-lehteen

RUOKA

SIVU 42 Seniori Heikki keittiössä

PUHEENVUORO

SIVU 43 Ikäihmisten näkemykset ikäohjelman kehittämisen pohjaksi

MIETTEITÄ

SIVU 45 Sana Sinulle: Jumala itse on heidän luonaan

SIVU 45 Ristikoiden ratkaisuja, Oikaisuja

VAPAALLA

SIVU 46 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 46 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



HÄN: Reetta Meriläinen s. 4



Liiton 50-vuotisjuhlissa pidettiin hauskaa s. 6



50 vuotta senioritoimintaa Tampereella s. 28



Pohjanmaan seniorit s. 35

Senioriliitolla ja yhdistyksillä aihetta juhlaan

KANSALLISEN SENIORILIITON JA YHDISTYSTEN JUHLASYKSYÄ on vietetty eri puolilla Suomea ja juhlat jatkuvat. Upeaa, että olemme voineet viettää juhlia jotakuinkin entiseen tapaan ja juhламиeli on ollut korkealla. Varmasti samalla juhliataan vapautumista tiukoista koronarajoituksista, vaikka edelleen olemmekin tarkkoja terveysturvallisuuden suhteen. Ensi kevään juhlaristeilymme herättää suurta mielenkiintoa ja odotamme siitä rentoa ja virkistävää yhdessäolon juhlaa, josta saamme mukaan kotiin myös hyödyllistä tietoa ja oppia.

Lämpimät kiitokset kaikille 50-vuotisjuhlissamme mukana olleille juhliavillamme Finlandia-talossa ja myös netin kautta osallistuneille. Toimistomme väki oli järjestänyt juhlat todella hienosti ja Finlandia-talon palvelut sujuivat hyvin. Kun saavuin juhlapaikalle mieleni oikein läikähti nähdessäni upean lippulinna, jossa omat lippumme liehuivat komeasti Suomen lippujen kanssa.

KIITOKSET KAIKILLE JUHLAMME ESIINTYJILLE JA PUHUIJILLE. Puheet olivat mieltä lämmittäviä, arvostavia ja kannustavia. Koska toimimme myös kansainvälisesti, saimme juhlaamme ESU:n (European Senior's Union) puheenjohtajan An Hermansin onnittelutervehdyksen. **Seppo Hovin** ja **Hannu Lehtosen** esiintyminen johdatteli meidät historiaan ja ihanien laulujen ja muistojen pariin. *"Kun ilta tummentuu ja syttyy tähdet taivaan."*

Kiitokset yhteistyökumppaneillemme siitä, että tulitte juhlistamaan tilaisuuttamme. Yhteistyö järjestöjen kesken on erittäin tärkeää eläkeläisten edunvalvonnassa. Meillä on mm. yhteisiä tavoitteita ensi vuoden alussa pidettävissä aluevaaleissa ja tulevilla hyvinvointialueilla.

Kiitos historiikkimme kirjoittajille **Jouni Mykkäselle** ja **Hannele Toropaiselle** sekä historiikkityöryhmää johtaneelle **Tapani Mörttiselle** ja ryhmän jäsenille. Historiikki vuosilta 1997-2021 saa toivottavasti runsaasti lukijoita. Se kertoo mielenkiintoisella tavalla siitä, miten liittomme on toiminnut edunvalvojana ja millaista toimintamme on eri puolilla maata.

SYKSYLLÄ 1971 oli perustettu yhdistyksiä jo ennen liittoa ainakin Lahteen, Poriin ja Ouluun ja innostus alkavaa toimintaa kohtaan oli suuri. Yhdistyksiä perustettiin syksyllä useita ja perustamiskokouksissa oli sadoittain kiinnostuneita eläkeläisiä. Kotikaupungissani Tampereella ensimmäisessä kokouksessa oli yli 200 ja toisessa jo yli 600 osallistujaa. Innostus on säilynyt 50 vuotta ja jatkuu varmasti myös tulevaisuudessa. Eläkeläisten määrä kasvaa ja toiminta monipuolistuu. Ilahduttavaa on, että olemme saaneet uusia jäseniä myös pandemia-aikana.

TULEVAT VUOSIKYMMENET ovat todennäköisesti yhä kiihtyvän muutoksen vuosikymmeniä. Teknologian kehittyminen, ilmaston muutos, asenteiden muuttuminen, kaupungistuminen ja monet muut megatrendit muuttavat isänmaatamme ja maailmaa. Rohkeasti tulevaisuuteen suuntaavan Kansallisen senioriliiton tulevat vuosikymmenet tuovat toivottavasti mukanaan iloa, sosiaalista kanssakäymistä sekä vastuuta toinen toisistamme ja maastamme.

KIITOS MENNEILLE SENIORISUKUPOLVILLE Kansallisen senioriliiton perustamisesta ja aktiivisesta toiminnasta senioreiden ja isänmaamme parhaaksi. Rakennamme ketjua omassa vuorossamme ja huolehdimme siitä, että se pysyy vahvana myös tulevaisuudessa. Kunnioitamme perinteitä ja viemme viestiä eteenpäin rohkeasti hyvään tulevaisuuteen luottaen.

Toivotan teille kaikille hyvää ja rauhallista pyhäinpäivää ja juhlaavaa syksyä!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto



Ammattitaito ja osaaminen eivät katoa eläkkeellä

Helsingin Sanomien päätoimittajan tehtävästä 10 vuotta sitten eläkkeelle jäänyt Reetta Meriläinen ei jäänyt kaipaamaan työvuosia, vaikka työstään pitikin.

- Minulle tuli sellainen vahva tunne, että olen nyt tehnyt oman osani. Viimeiset kaksikymmentä vuotta olivat aika työntäyteistä aikaa, hän sanoo.

TEKSTI: KARI MARTIALA JA HELENA LYLHYHARJU
KUVAT: KIMMO BRANDT

NYKYISIN MONET jatkavat työssä vielä eläkevuosinakin. Tällä hetkellä osa- tai kokopäiväisesti työssä olevista peräti 72 prosenttia voisi harkita ansiotyössä käymistä eläkkeelle jäätyään. Tieto perustuu Kansallisen senioriliiton Innolinkilla elokuussa 2021 teettämästä tutkimuksesta.

- Jos kunto ja terveys ovat hyvät ja pää toimii niin mikä ettei, eihän se ikävuosinumero voi sanella milloin sinun pitää lähteä eläkkeelle. Kaikki riippuu omasta fyysisestä ja henkisestä tilanteesta. Sen pitäisi olla määrävä, **Reetta Meriläinen** sanoo.

- Esimerkiksi meidän toimittajien työtä voi tuki "harastaa" vielä eläkevuosinakin.

Kun Meriläisen oma eläkeikä lähenee, hän halusi siirtää viettämään eläkepäiviä. Vuodet *Helsingin Sanomien* päätoimittajana olivat ajoittain todella rankkoja,

- Uutistyö, hallinto, erillisprojektit ja henkilöstöasiat työllistivät ihan sinne viimeisiin vuosiin saakka, joten tekemistä riitti kovasti. Ei tullut sellaista ajatusta, että mitähän minä nyt tekisin. Aina joku oli keksinyt tekemiset minun puolestani.

Toimituksen perustöiden lisäksi lehtitalossa oli käynnissä jatkuvasti erilaisia tietojärjestelmäprojekteja.

- 90-luvun alun lama-aikana Helsingin Sanomien historiassa jouduttiin ensimmäistä kertaa säästämään toimituksen menoista. Oli aikamoinen pinnistys saada viesti menemään perille ihmisille, että nyt ihan oikeasti pitää kuluttaa vähän vähemmän.

Kaikki me vanhennutaan, kukaan ei ole tiettävästi nuorentunut.



Reetta Meriläinen

- Syntynyt 24.4.1950 Polvijärvellä.
- Perhe, kolme lasta.
- Valmistui Sanoman toimittajakoulusta 1972.
- Helsingin Sanomien eri toimituksissa, mm. urheilutoimittajana 1971-1988.
- ET-lehden toimitussihteerinä 1988-1989.
- Sanomien Toimittajakoulun johtaja 1989-1991
- Helsingin Sanomien uutispäätoimittaja 1991-2011
- Naisten Pankki -kehitysyhteistyöverkoston ohjausryhmän puheenjohtaja 2014-2019.
- Omaelämäkertaa Tytön tie 2015.
- YLE:n Jälkihiki-osiossa vuodesta 2011.
- Aktivistimurtoissa vuodesta 2019.

– Minulle tuli jo vuonna 2010 sellainen tunne, että lähtisin jo ilomielin eläkkeelle. Olisin päässyt sopimuksen mukaan lähtemään 60-vuotiaana, mutta työnantaja näki hyväksi, että jatkan vielä mentorina. Olin 61-vuotias, kun jäin eläkkeelle ja jäi tunne, etten lähtenyt hetkeäkään liian aikaisin, enkä hetkeäkään liian myöhään.

Lehtiala opetti digitaidot

Meriläisellä oli vahva rooli siinä lehtialan murroksessa, jossa Hesarissa siirryttiin analogisista toiminnoista digiaikaan.

– Meille, jotka työskentelimme lehtialalla, on ollut ammatista se hyöty, että jouduimme väkisinkin oppimaan tiettyjä tietojärjestelmiä. Ja kun tiedon hakeminen siirtyi internetiin ja arkistot digitalisoituivat, digitaaliset perustoiminnot tulivat tutuiksi. Koneet ja uuden oppiminen eivät pelota. Halusimme sitä tai emme, niin työ vei meidät digiaikaan.

Kehitys on menossa hänen mielestään kuitenkin siihen suuntaan, että kaikkien analogisten palvelujen saaminen on tehty hankalaksi.

– Ratikassa katsomalla aina, miten Nordean tai Osuuspankin pihalla on pitkä jono, koska pankeissa on vain yksi tai kaksi asiakaspalvelupäivää viikossa niille, jotka eivät käytä verkkopankkia. Siellä he sitten jonottavat tilisiirtojen ja laskujen kanssa.

Meriläisen mielestä käytössä pitäisi olla jokin helppo sovellus, joka toimisi vaikkapa puhekomennoilla.

– Näitä kaikkia järjestelmiä ja sovelluksia pitäisi mieltää vähän laajemmin. Älyn pitäisi olla koneessa ja sovelluksessa.

Hän kertoo joskus kuunnelleensa, miten takseissa käytetään puhekomentoja osoitteen haussa. Muualta tulleille taksinkuljettajille puhekomennot ovat tärkeitä, kun kohdalle sattuu vaikka sellainen kadunnimi, kuin Ehrensverdintie. Matkustajan ei tarvitse tavata kirjain kerrallaan osoitetta kuljettajalle.

Ihan helppoa digiaika ei ole edes diginatiiveillekaan. Meriläinen sanookin, että tutkimusten mukaan heidän digiosaamistaan ei pidä yliarvioida.

– Se, että on näppärät sormet ja koneelta löytyvät nopeasti TikTok tai YouTube, ei tarkoita sitä, että he hallitsisivat täysin tämän digitaalisen maailman.

– Se on vähän niin kuin suomalaisten luontosuhde, olemme mielestämme luontoihmisiä, mutta kun mennään metsään, eksytään, eikä tunneta edes puita. On ihan järkyttävää, että esimerkiksi saarni on monelle tuntematon. Tai se, mikä erottaa tervalepän harmaalepstä.

Aktiivisena mummoillä

Eläkeikäisistä voisi olla Meriläisen mielestä merkittävä apu nykyiseen työvoimatilanteeseen.

– Ammattitaito ja osaaminen eivät katoa eläkkeelle jäämispäivämäärän tultua vastaan. Paljon puhutaan ”mummoviisaudesta”, asiat osataan pistää oikeisiin mittasuhteisiin. Ikäihmisillä olisikin hyvä rooli työpaikakamentoreina, hän uskoo.

– On äärettömän tärkeää opettaa nuoret ”talon taivoille”, oli se työpaikka sitten mikä tahansa. Nuoret tuovat yleensä tullessaan hyviä ideoita siitä, miten asiat voisi tehdä toisin. He tarvitsevat kuitenkin perusnormit ja -tiedot, että on olemassa työehtosopimus ja työsopimus sekä tietyt palvelut, jotka kuuluvat työnantajalle. Kaikki se tieto tarvitaan työssä menestymiseen.

Meriläinen toimii itse aktiivisesti Naisten Pankissa ja Aktivistimurtoissa. YLE:n urheilutapahtumia ruotivassa Jälkihiessä hän vierailee ”silloin tällöin”.

– Tämä on minulle sopiva määrä, en halua elämäni sen enempää aktiviteetteja. Jos kalenterissa on joka päivälle paljon ohjelmaa, se olisi vain osoitus siitä, ettei ole oppinut mitään työssäoloajasta. Ei kannata mennä samaan oranvanpyörään. Olen yrittänyt pitää varani, ja jos jotakin uutta tekemistä tulee, jotakin vanhaa jää pois.

Pari vuotta sitten Meriläinen innostui liittymään verkossa toimivaan Aktivistimurto -yhteisöön.

– Eihän tätä ilmastokriisin vastustamista saa jättää pelkästään lapsille ja nuorille, kyllä siinä pitää kaikenikäisten olla mukana.

Tänä syksynä yhteisö palkittiin Vanhus- ja lähimäispalvelun liiton VALLI ry:n Vuoden isovanhempi -nimityksellä. Aktivistimurtoihin kuuluu noin 6000 mummoa, pappaa ja mummohenkistä aktiivia.

Eläkkeelle jääminen voi olla rankka vaihe

Vain harva eläkkeelle jäävä osaa varautua työvuosien kalenterin tyhjenemiseen.

– Se voi olla rankka vaihe, jos lähipiiri koostuu lähes pelkästään työkavereista tai työn kautta tulleista kontakteista. Minulle kävi eläkkeelle siirtyessä se, minkä olin kyllä jo avistanutkin. Eivät ihmiset hakeutuneet minun seuraani siksi, että olen niin mukava ihminen, vaan siksi että olen Hesarin päätoimittaja. Tämä pitäisi tiedostaa jo töissä ollessa. On tietty joukko, joka automaattisesti katoaa, kun et enää ole – rumasti sanottuna – hyödyllinen.

Meriläinen neuvookin katsomaan jo työaikana, onko ympärillä tarpeeksi sellaisia ihmisiä, joiden kanssa halua viettää oikeasti aikaa ja jotka haluavat viettää aikaa sinun kanssasi, omaisten ja lähisuvun lisäksi.

Sisältöä omaan elämänsä Meriläinen on saanut muun muassa urheilusta. Hän ennätti toimia urheilutoimittajana kymmenkunta vuotta, ennen siirtymistään kotimaan toimitukseen.

– Olen yksi ensimmäisistä suomalaisista naispuolisista urheilutoimittajista. Se oli erittäin opettavaista ja

Rokotuksen lisäksi paras asia sairauksien ennaltaehkäisyssä on kiitollinen mieli.

hauskaa aikaa työuralla. Tykkäsin jo valmiiksi urheilusta ja olin innokas penkkiurheilija, joten minulla oli luontevaa kiinnostusta siihen kenttään.

Omia lempilajeja hänellä on puolisen tusinaa. Läheisimmiksi tulivat tietysti ne, jotka olivat hänen seuranta-vastuullaan, kuten yleisurheilu ja hiihto, telinevoimistelu, jalkapallo, koripallo ja lentopallo. – Ne ovat edelleenkin minulle kaikkein läheisimmät. Olen parantumaton urheiluhullu. Se on urheiluvamma, joka ei koskaan parane, hän nauraa.

Ikäihmiset yhteiskunnan juhlapuheissa

Meriläisen mielestä ikäihmisistä ei pidä puhua yhtenä isona joukkona, massana.

– Yhteiskunta arvostaa kovasti ikäihmisiä juhlapuheissa, mutta tekee sen saman virheen kuin nuorten ja lasten kohdalla, puhuu heistä joukkona. Ei ymmärretä, miten erityyppisiä ja kuntoisia ikäihmiset ovat. Yhteiskunta ei voi suunnitella pelkästään nuorten ja keski-ikäisten ehdoilla, vaan sitä on suunniteltava myös ikääntyvien ja ikäihmisten ehdoilla.

– Silti pitäisi lopettaa turha ikään perustuva karsinointi, ikäryhmäkohtainen. Uskon, että sekä ikääntyneet, keski-ikäiset että nuoret tykkäävät siitä, että asi-at on tehty laadukkaasti.

Yhteiskunnassa pitäisi olla Meriläisen mielestä monipuolisempi palveluvalikoima, joka ottaa huomioon erikuntoiset ihmiset. Helppo pääsy tärkeisiin palveluihin, kuten pankkiin, postiin ja kauppaan.

– Kaikkein tärkein tehtävä yhteiskunnalle on tietysti taata huonokuntoisten ja huonokuntoistuvien, esimerkiksi muistisairaiden vanhusten hoiva elämän loppupäässä. Hoitajamitoituksilla ei ole mitään virkaa, ellei ole tarpeeksi toteuttajia, hoiva-alan henkilöitä.

– Jokaisella on oikeus turvalliseen oloon vanhana ja se ei kyllä toteudu, jos sinulla on koko ajan vaihtuvat kodinhoitajat tai makaat hoitopaikassa märissä vaipoissa vuorokausikaupalla. Tämä on konkreettinen ihmisoikeus, jotta vanhuksentuntisivat elämänsä lopputaipa-leen turvallisena.

Tietoa hoivapalveluista on tarjolla, jos niiden luokse löytää.

– Aika monet palvelut ovat vain verkossa. Helsingissäkin pitää selaila pitkään sotepuolen verkkosivuja, ennen kuin palvelut löytyvät. Se vaatii taitoja tai välineitä, joita kaikilla ei ole. Ja se vaatii rohkeutta tarttua puhelimeen, soittaa ja kysyä miten tämä asia järjestetään. Kukaan ei tule tietoa tarjoamaan ja tyrkyttämään.

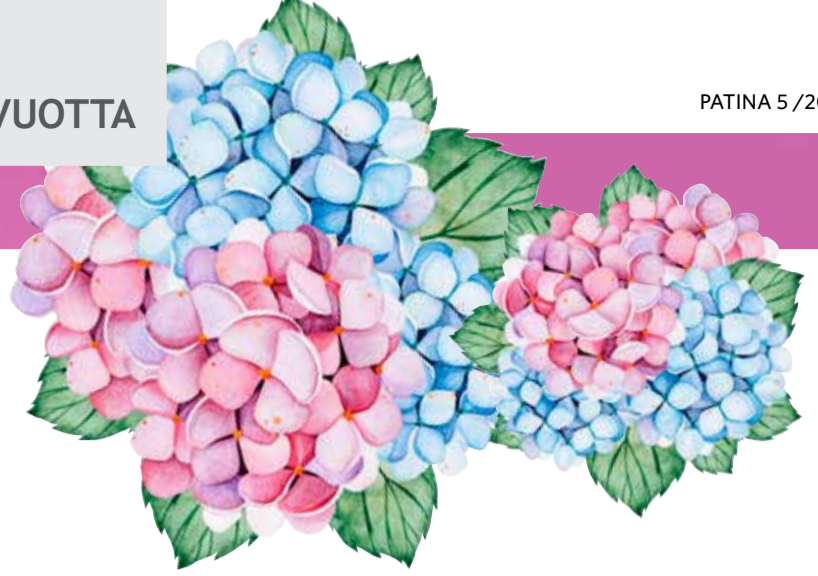


– Haluaisin rohkaista ihmisiä pitämään ääntä, ei niinkään valittamaan, vaan tuomaan ratkaisuehdotuksia asioihin, Meriläinen sanoo.



kuvateksti?

ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN!



Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlaa vietettiin Finlandia- talolla 10.10.2021. Juhlapuheenvuoroissa esille nousi kiitollisuus sekä senioreiden tärkeä rooli osana yhteiskuntaamme.

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVA: EDUSKUNTA

KANSALLINEN ELÄKELÄISLIITTO ry perustettiin 10.10.1971. Nykyiseen muotoonsa liiton nimi muutui vuonna 1996. Tänä päivänä valtakunnallisen liiton jäsenmäärä on noin 25 000.

Juhlatilaisuus alkoi **Seppo Hovin** ja **Hannu Lehtosen** musiikkiesityksen saattelemana. Tapahtuma jatkui juhlapuheenvuoroilla, joista ensimmäisenä juhlaväki sai kuulla puheenjohtaja **Anneli Tainan** tervehdyksen. Hän muistutti, että myös liiton ensimmäinen liittokokous järjestettiin Finlandia-talossa huhtikuussa 1972.

– Juhlavuotemme teema on Rohkeasti tulevaisuuteen. Rohkeus, myönteinen asennoituminen elämään muutoksiin ja oppimisenilo ovat toiminnassamme tärkeitä.

Liittomme haluaa tänään ja tulevaisuudessa olla Suomen kiinnostavin senioritoimija; haluamme mahdollistaa ja toteuttaa monipuolista ohjelmaa. Eläkeläiset ovat yhteiskunnassamme voimavara ja jäsenemme ovat olleet maamme rakentamisessa vahvasti mukana. Haluamme olla vahva vaikuttaja myös tulevilla hyvinvointialueilla ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamiseksi. Kunnioitamme perinteitä ja viemme viestiä eteenpäin rohkeasti hyvää tulevaisuuteen luottaen.

Taina jatkoi puheenvuorossaan vielä liitolle tulleiden tervehdyksen tuojana. Presidentti **Sauli Niinistö** totesi kirjallisessa tervehdyksessään, että liitto on tehnyt pitkäjänteistä edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä ikääntyvien hyväksi. Toiminta yhteisöllisyyden hyväksi on ollut arvokasta. *”Katsotaan yhdessä rohkeasti tulevaisuuteen”*, oli presidentti Niinistön viesti. Myös kunniapuheenjohtaja, 94-vuotias **Elsi Hetemäki** kannusti liittoa eteenpäin muistuttaen, että se on vielä nuori ja yhä kehityskelpoinen.

Muutosten vuosikymmenet

Kokoomuksen puheenjohtaja **Petteri Orpo** totesi, että 50 vuotta sitten Suomi oli varsin erilainen kuin tänään. Suomi on tänä aikana kehittynyt tavalla, jota kukaan tuskin osasi kuvitellaan.

– Suomalaisista yli miljoona on yli 65-vuotiaita. Seniorit, te olette kantava voima kuntien ja kaupunkien päätöksentekijöinä, vapaaehtoistyössä, omaishoitajina ja isovanhempina. Poliitikan tehtävänä on vastata tämän yhä kasvavan väestöosan tarpeisiin. Kaikenikäisten senioreiden tarpeet on

huomioita niin kunnissa, tulevissa aluevaltuustoissa kuin eduskunnassakin. Näissä tulevissa aluevaltuustoissa vastuullisten voimien menestyminen on kriittistä, jotta tulevaisuuden hyvinvointipalvelut voidaan turvata. Haluan kannustaa jokaista teistä lähemmään äänestämään ja harkitsemaan ehdokkuutta. Näissä aluevaltuustoissa tullaan päättämään yli kahdestakymmenestä miljardista, teidän veronmaksajien rahojen käytöstä ja siellä tullaan järjestämään ne kaikkien tärkeimmät sosiaali- ja terveyspalvelut. Siksi senioreiden äänen on kuuluttava.

Kansanedustaja **Paula Risikko** toi juhlapuheensa tervehdyksen sata vuotta täyttäneen **Lotta Svärd** -järjestön juhlamessusta.

– *”Tehkää töitä ja olkaa kunnolla”*, sanoi yksi Lotta, jota haastateltiin aikaisemmin viime viikolla. Arvoisat seniorit, te olette luoneet yhteisön, johon saman henkisten on ollut helppo liittyä ja osallistua toimintaan. Voi sanoa, että Kansallinen senioriliitto on ollut kuin valo pimeässä, erityisesti korona-aikana, jolloin on varmasti ollut todella yksinäistä. Teitä jokaista tarvitaan niin moneen tälläkin hetkellä. Pidetty elinikä on arvokasta, suuri yhteiskunnallinen tavoite, joka on toteutunut; yli useampi elää yli 100-vuotiaaksi. Kansalaisjärjestöjen toimintaedellytyksiä on vahvistettava ja vapaaehtoistyötä koordinoitava yhteiseksi eduksi. Mielestäni meidän päättäjien velvollisuutena on toimia niin, että mahdollisimman moni voisi kokea elämänsä hyväksi ihan sinne loppuun asti. Sivistysyhteiskunta pitää huolta kaikista.

Hyvät ystävät, mitä sinä ajattelet tällä hetkellä omasta elämästäsi? Pyydänkin teitä nyt miettimään, miten te itse voitte ja olkaa rehellisiä sille vastaukselle. **Juha Tapion** laulunsanoja lainaten: *”Juhlia ja nauraa kavereiden kanssa, kun vielä ehtii.”* Valtiovallan ja omasta puolesta minulla on ilo ja kunnia kiittää teitä tekemästänne arvokkaasta työstä, onnitella juhlivaa liittoa ja toivottaa teille kaikille mitä parhainta tulevaisuutta ja suojelusta elämän tuulissa. Ja muistakaa, vielä ehtii.

Mistä rohkeus kumpuaa?

Videotervehdyksen välityksellä onnitellut tilaisuuteen toi myös European Senior´s Unionin puheenjohtaja **An Hermans**. Hän kiitti saamastaan Kansallisen senioriliiton historiikista, vaikka ei suomen kieltä ymmärräkään. Otsikon sanoma kuitenkin kosketti häntä.

– Rohkeasti tulevaisuuteen! Se antaa minulle tunteen siitä, että ymmärrän teitä täysin. Kun voimme yhdessä pohtia ja tehdä töitä nuorempien sukupolvien, luotettavien poliitikkojen, pätevien päättäjien ja sitoutuneiden, sivistyneessä yhteiskunnassa asuvien kansalaisten kanssa, silloin tiedämme, että yhdessä tulemme selättämään tulevaisuuden haasteet. Yhdessä me haluamme osallistua rakentamaan tulevaisuutta. Tämän päivän seniorit haluavat olla osana yhteiskuntaa, katsomassa tulevaisuuteen ja ottamassa vastuuta yhdessä nuorempien sukupolvien kanssa. Olkoon tämä 50-vuotisjuhla tilaisuus, jolloin juhlimme päivittäistä aktiivista kansalaisuuttamme kaikkina näin vuosina. Toivon, että päivästä jää teille paljon iloisia muistoja. Toivon teille myös pitkää ja rohkeaa tulevaisuutta.

Liiton omien *Räppilaulajien* esityksen jälkeen vuorossa oli viimeinen puheenvuoro. Helsingin seurakuntayhtymän johtaja, rovasti **Juha Rintamäen** sanoma oli rohkeasti pyytäen.

– Kansallinen senioriliitto puhuu monessa yhteydessä rohkeudesta. On syytä kysyä, mistä tämä rohkeus elämään oikein löytyy. Raamatussa puhutaan pyytämisestä. Monet meistä tapailee elämänsä aikana rukouksissa ja hiljaisissa hetkissä Jumalalta apua. Pyydetään terveyttä, rakkautta, armoa, toivoa sekä luottamusta. Että olisi rohkeus katsoa eteenpäin, että olisi toivoa. Ihminen haaveilee ja toivoo sellaista, joka joskus arjessa tuntuu saavuttamattomalta. Juuri Jumalaan moni ihminen panee viimeisen toivonsa, kun elämä on muuttunut oikein raskaaksi ja sitä rohkeutta ei tunnu mistään löytyvän. Mitä ihmiselle tarkoittaa raamatunkohta: *”voitte pyytää, mitä ikinä haluatte ja saatte sen?”* Tämä hyvä, joka meille luvataan ei ole helppoa elämää. Mutta Jumala antaa meille siunauksensa ja armonsa. Sellainen, joka on menettänyt paljon, toivoo, että kaiken tämän raskaan kesken, olisi edes vähän armoa ja siunausta. Viimeisiksi sanoiksi siunausta ja varjelusta sinulle ja läheisillesi.

Juhlallisuus päättyi *Maamme*-lauluun, johon juhlaväki osallistui seisten. Tapahtuma lähetettiin myös streamin kautta ja se on nähtävissä tallenteena YouTube-kanavalla.

Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhla kokosi Finlandia-taloon liki 170 juhlavierasta.

TEKSTI: MAARIT KUIKKA

KUVAT: TUOMAS ELENIOUS

PÄIVÄ ALKOI juhlaohjelmalla Helsingissä, minkä jälkeen kohotettiin malja juhlivalle senioriliitolle ja nautittiin yhteinen päivällinen. Päivällisen aikana kuultiin myös tervehdyksiä yhteistyökumppaneilta.

Tapahtuman järjestämisessä otettiin huomioon koronaturvallisuus. Vieraille jaettiin omat senioriliiton logolla varustetut käsigeelipullot ja vieraat istuivat salissa niin, että joka toinen paikka jäi tyhjäksi.

Juhlan toteutumista fyysisenä tapahtumana pohdittiin pitkään. Juhlatoimikunnan päätös järjestää juhla paikan päällä osoittautui enemmän kuin oikeaksi: juhlavierat olivat onnellisia päästessään vihdoinkin olemaan yhdessä ja tapaamaan tuttuja eri puolilta Suomea.

Juhlasta on myös tallenne senioriliiton paikallisyhdistysten jäsenille. Tallennetta voi katsella liiton jäsen sivuilta kohdasta **Jäsenille -> Jäsen sivut**. Kirjautumiseen vaadittava **salasana** löytyy viimeisimmästä senioriliiton sähköpostitse tulleesta **jäsenkirjeestä tai jäsenkorttiapplikaatiosta** kohdasta *”Valtakunnalliset edut”*.



TASAVALLAN PRESIDENTIN TERVEHDYS

Arvoisa juhlaväki,

Kansallisen senioriliiton perustamisesta tulee kuluneeksi tänä syksynä 50 vuotta. Liitto on kasvanut puolessa vuosisadassa merkittäväksi valtakunnalliseksi toimijaksi.

Kansallinen senioriliitto on tehnyt pitkäjänteistä edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä ikääntyvien hyväksi. Liitto on myös edistänyt paikallisyhdistysten ja piirijärjestöjen kanssa ikääntyvien ihmisten sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia. Toiminta yhteisöllisyyden hyväksi on ollut arvokasta. Yhdessä olemisen ja tekemisen merkitys on korostunut etenkin pandemian aikana.

Liittokokouskauden 2020-2023 teema on ”Rohkeasti tulevaisuuteen”. Tämä on hyvä ohjenuora meille kaikille. Katsotaan yhdessä rohkeasti tulevaisuuteen.

Onnittelen lämpimästi Kansallista senioriliittoa 50-vuotisjuhlavuodesta ja toivotan teille kaikille oikein onnistunutta juhlapäivää.

Sauli Niinistö
Tasavallan presidentti



Sauli Niinistö
Tasavallan presidentti



Tervehdin lämmöllä ja onnittelen 50 vuotta täyttävää Kansallista senioriliittoa. 50 vuotta voi tuntua pitkältä iältä, mutta lyhyeltäpä se tuntuu, kun itse olen 94 vuotta.

Kansallista senioriliittoa tarvitaan tänä päivänä enemmän kuin koskaan, väestömme vanhenee ja yhteiskunta erilaisine teknologioineen uudistuu sellaisella vauhdilla, että meillä senioreilla on täysi työ pysyä kehityksen mukana. Liittoa tarvitaankin meidän senioreitten edunvalvojana ja äänenä, mutta sen rooli kentän vahvistajana, yhteisöllisyyden vahvistajana, ja sivistyksen rakentajana on myös äärimmäisen arvokasta.

Kunniapuheenjohtajana kiitän senioriliittoa yhteisestä taipaleesta, mutta myös kannustan liittoa eteenpäin - muistuttaen, että se on vielä nuori, 50 vuotta, ja yhä kehityskelpoinen. Pysytään molemmat virkeänä, minäkin yritän!

Elsi Hetemäki, *kunniapuheenjohtaja*

Jatkoa edelliseltä aukeamalta



Petteri Orpo piti puheen.



Kansallisen kokouksen puheenjohtaja Petteri Orpo tuli tervehtimään juhlivaa senioriliittoa.



Kuvausseinän edessä oli hauska poseerata.



Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa!



Eri alojen vaikuttajat tapasivat juhlassa.



Varsinaissuomalaiset yhdessä.



Satakunnan piirin juhlivaa joukkoa.



Räppileidit vauhdissa.



Senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina esitti avaussanat juhlayleisölle.



Juhlapuheen esitti kansanedustaja TtT Paula Risikko.



Valtuuston puheenjohtaja Leena Jääskeläinen kohotti onnittelumaljan.



Skool 50-vuotiaalle!



Finlandia-talon ystävällinen palvelu toimi hienosti.



Hauskanpitoa yhdessä.



Iloista tunnelmaa.



Alkuruokana nautittiin kotimaista mozzarellaa ja tomaattia, vihersalaattia, basilikaöljyä ja seesamkeksiä.

PUNAMUSTA
ONNITTELEE
50-vuotiasta
Kansallista senioriliittoa



punamusta
www.punamusta.com

"Persoonallisuus ei jää eläkkeelle."

**Lämpimät onnittelut 50-vuotiaalle
Kansalliselle Senioriliitolle!**



Siksi
**SYDÄN ON
OIKEALLA.**

KOKOOMUS

elo
TYÖELÄKEYHTIÖ

Onnittelut
50 -vuotiaalle
Kansalliselle
senioriliitolle!

**Onnea
Kansallinen senioriliitto!
50 vuotta on hyvä alku.**

**1961
2021**
ILMARINEN



OK
OK-MATKAT

**OK-MATKAT ONNITTELEE
50 VUOTTA TÄYTTÄVÄÄ
SENIORILIITTOA!**

Vuoden 2022 ohjelmalliset
kaupunkimatkat ovat nyt myynnissä!
Tilaa uusi esite tai lue lisää ja varaa:
okmatkat.fi
puh. (09) 2510 2050
email myynti@okmatkat.fi



VAKUUTUKSIA LAINOJA

FINANSSIALA HOUKUTTELEVIA TYÖPAIKKOJA

KORVAUKSIA **ihmisen arjessa**

VIHREÄÄ KEHITTÄMÄÄ

Finanssiala ry
onnittelee
Kansallista senioriliittoa
50-vuotispäivän
johdosta

VIHREÄÄ KEHITTÄMÄÄ

HELVONTAA

Mediapuhelin 020 7934 240
@finanssiala
@finanssiala

finanssiala.fi

FA FINANSSIALA

Senioriliiton 50-vuotis-historiikki on nyt tilattavissa

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

Tilausosoite on tämän jutun lopussa.

TEKSTI: MATTI NIIRANEN

KOVAKANTISESSA JA värikkäässä historiategoksessa on 224 sivua ja toistasataa valokuvaa.

Historiikki on mainio lähde teos 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 vieraalle tai lahjaksi jäsenille heidän merkkipäivinä!

Nyt ilmestynyt historiikki on järjestyksessä toinen, 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.



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

Tilaukset

Teoksen hinta **19,50 euroa kappale (+postikulut)** tai kymmenen kappaletta yhteishintaan **125 euroa (+postikulut)**. Tilaukset seniorin omasta verkkokaupasta osoitteesta shop.senioriliitto.fi tai sähköpostitse toimisto@senioriliitto.fi



www.etk.fi

- avain työeläketietoon

TIETOA TYÖELÄKKEISTÄ

Eläketurvakeskus tarjoaa tutkittua tietoa ja tuoreita tilastoja työeläkkeistä.



Våra varmaste gratulationer till Kansallinen senioriliitto.

Onnittelemme Kansallista senioriliittoa.

Tack för gott samarbete!

mieli

MIELI Suomen Mielenterveys ry onnittelee Kansallista senioriliittoa pyöreistä vuosista.



Kristillinen Eläkeliitto ry
Kristliga Pensionärsförbundet r.f.



Matka-Agentit onnittelee 50-vuotiasta senioriliittoa!



JOULUN AJAN MATKOJA

Tallinna 23.-26.12. • alk. 245,-
Tartto 23.-26.12. • alk. 340,-
Uusi vuosi Wienissä 30.12.-2.1. • alk. 1.185,-

ESTEETTÖMÄSTI:

Kreeta 23.-30.5. • alk. 1.495,-
Esteetön hotelli Eria Resort, puolihoitoateriat, ohjelmaa.
Matkanjohtajana Sanna Kalmari.

Muista! Jäsenetu senioriliiton jäsenille:

ALENNUS -5% NORMAALIHINTAISISTA OPASTETUISTA MATKOISTA.

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

KEVÄÄN JA KESÄN MATKAELÄMYKSIÄ:

Satukirjan maisemia Pohjois-Italiassa ja Sveitsissä 6.-10.4. * 25.-29.5. * 7.-11.9. • alk. 1.465,-

Amsterdam ja Keukenhofin kukkupuisto 11.-14.4. * 4.-7.5. • alk. 1.075,-
Pääsiäinen Wienissä 14.-17.4. • alk. 1.245,-

Pääsiäinen Gdanskissa 15.-18.4. • alk. 765,-

Budapest ja Pappenheimin linna 19.-22.4. • alk. 895,-

Norjan vuonoristeily 9.-16.5. * 9.-16.7. * 24.9.-1.10. • alk. 1.990,-

Beatles-fiiliksiä Liverpoolissa 9.-12.6. • alk. 1.075,-

matka-agentit.fi
myynti@matka-agentit.fi
vapaa-ajan matkat puh. 09 2510 2080

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

Matka agentit

Suomalainen matkanjärjestäjä

Nauti risteilystä, hyvästä ruuasta ja mielenkiintoisesta ohjelmasta.

ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily

Lähde mukaan toukokuussa 2022 Kansallisen senioriliiton risteilylle! Luvassa on parasta mahdollista senioriseuraa eri puolilta Suomea sekä huippusiintyjä ja -viihdettä!

**Rohkeasti tulevaisuuteen - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily
17.- 18.5.2022 Silja Europalla**

Silja Europa on varattu toukokuun lopulla kokonaan senioreille. Kaikki liiton jäsenet läheisineen ja ystävineen ovat tervetulleita mukaan! Laivalle kutsutaan myös senioriliiton yhteistyökumppaneita.

Ohjelmassa on sekä huippuviihdettä että asiaa. Laivalla suuren suosion saaneessa **Kolmen kuninkaan tarina showssa** Jukka Hallikainen yhdessä Risto Nevalan ja Marko Lämsän kanssa. Luvassa on erinomaista seuraa, senioritapaamisia, asiantuntijaluentoja, iskelmätaivaan tähtiä, **Jorma Uotisen Pariisin taivaan alla-ilta** sekä mm. muoti- ja meikkausneuvontaa sekä digiapua.

Rohkeasti tulevaisuuteen -risteilyn hinta on alkaen 82 €/hlö C-luokan neljän hengen hytissä. Hinta sisältää buffet -illallisen, meriaamiaisen ja runsaan ohjelman! Hinnat muissa hyttiluokissa on julkaistu risteilyn nettisivulla.

Henkilömyynti 4.11.2021 alkaen Matkapoikien kautta! Kysy myös Matkapoikien liittymäkuljetuksista eri puolilta Suomea! **Varaa paikkasi ajoissa matkapolilta soittamalla 010 2323 200 tai matkapoljat.fi/senioriliitto**



Kansallinen senioriliitto ry



MATKAPOJAT

Ryhmävaraukset/-tiedustelut
ryhmat.tampere@matkapoljat.fi

matkapoljat.fi/senioriliitto • puh. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Puhelut 8,35 snt/puh + 3,2 snt/min, matkapuh.19,2 snt/min. Hinnat ovat alk-hintoja /hlö. Alkaen-hintaisia paikkoja rajoitetusti.

Rohkeasti tulevaisuuteen!

– Tervetuloa senioriliiton 50-vuotisjuhlaristeilylle!

Hyvä seniori!

Lähde kanssamme mukaan Rohkeasti tulevaisuuteen – Senioriliitto 50 vuotta -risteilylle ja kutsu mukaan ystäväsiin! Luvassa on monipuolinen risteily ja paljon mielenkiintoista ohjelmaa. Tapaat laivalla senioreita kaikkialta Suomesta ja voit löytää uusia ystäviä.

Risteilymme ohjelma on hyvin korkeatasoinen ja mukana on lukuisia mielenkiintoisia esiintyjä ja puhujia. Risteilymme tarjoaa mahdollisuuden keskustella asiantuntijoiden kanssa myös vapaamuotoisesti seminaariosuoksien jälkeen.

Senioriliiton johto on tietysti mukana ja tavattavissa. Myös vapaamuotoinen ohjelma, meritanssit ja iskelmälaulajat ovat mukaansatempaavia. Opitaan, kehitetään toimintaamme ja pidetään hauskaa yhdessä!

Tule mukaan ja kutsu ystäväsiin tutustumaan senioriliittoon. Kutsu heidät mukaan matkalle kaveriksesi! Voit kutsua mukaan myös uusia jäseniä ja jäsenyyttä harkitsevia ystäviäsi. Muista kysyä ystäväsi senioriyhdistyksen jäseneksi ennen risteilyä, niin hän pääsee mukaan jäsenhinnalla!

Nyt kannattaa toimia nopeasti, sillä etenkin parhaat hytit ovat kohta loppunmyytyjä.

Tavataan Rohkeasti tulevaisuuteen -risteilyllä!

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto ry



Juhlaristeilyllä luvassa mielenkiintoisia puheenvuoroja ja esityksiä

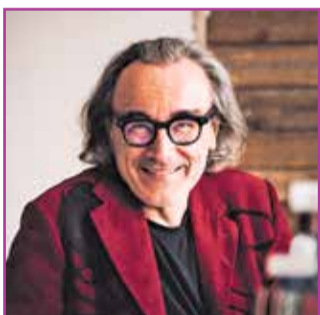
Mahtava, hyvä ja mielenkiintoinen ohjelma. Parasta mahdollista senioriseuraa. Tätä risteilyä et halua jättää väliin!

Puhujina laivalla ovat mm. filosofi Esa Saarinen, professori Jorma Uotinen, kansanedustajat Elina Valtonen ja Antti Häkkänen ja professori Martti Häikiö.

Lisäksi puhujina tilaisuuksissa ovat mm. Euroopan parlamentin jäsenet Sirpa Pietikäinen ja Henna Virkkunen kyberturvallisuuden professori Jarno Limnell sekä meikkitaiteilija Raili Hulkkonen.

Laivalla mukana puhumassa ja tavattavissa ovat luonnollisesti myös senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina sekä varapuheenjohtajat Risto Löppönen ja Paavo Peltosaari, valtuuston puheenjohtaja Leena Jääskeläinen sekä liiton uusi toiminnanjohtaja Maarit Kuikka!

Lisää puhujia ja koko ohjelma julkaistaan vuoden viimeisessä *Patina* -lehdessä!



Esa Saarinen



Elina Valtonen



Martti Häikiö



Jarno Limnell



Jorma Uotinen



Antti Häkkänen



Sirpa Pietikäinen



Henna Virkkunen

ROHKEASTI TULEVAISUUTEEN - Senioriliitto 50 vuotta -juhlaristeily

Hinta/hlö

Henkilöhinta määräytyy hyttiluokan ja sen mukaan montako henkilöä hytissä majoittuu

Executive 1:lle	665 €	Executive 2:lle	353 €
DeLux 1:lle	406 €	DeLux 2:lle	218 €
A 1:lle	263 €	A 2:lle	138 €
A 3:lle	130 €	A 4:lle	126 €
B 2:lle	113 €	B 3:lle	110 €
B 4:lle	108 €		
B2s 1:lle (kerrosvuode)	99 €		
C 1:lle	89 €	C 2:lle	84 €
C 3:lle	82 €	C 4:lle	82 €

Hintaan sisältyy:

- *Rohkeasti tulevaisuuteen -risteily valitussa hyttiluokassa
- *buffet -illallinen ruokajuomineen lähtöiltana
- *meriaamiainen
- *Senioriliiton ja Tallink Siljan monipuolinen risteilyohjelma

Ateriat ja kattausajat

Matkan hintaan sisältyy 2 aterialla: illallinen ja aamiainen

Muut ateriat:

Paluumatkan lounas esim. buffet-lounas ruokajuomineen 26 €/hlö (edellyttää ennakko-ostoa)

À la carte -ravintolat Grill House ja Tavolata:

Buffet-illallinen on mahdollista vaihtaa myös à la carte-ruokailuun kun pöytävarauksen tekee etukäteen. Hintaan sisältyvän ateriakuponin voi käyttää tällöin maksuna à la carte-ravintolassa. HUOM Buffet-kuponkia ei voi enää laivalla vaihtaa à la carte-ruokailuun.

Ruokailujen kattausajat: (kattausajat varataan etukäteen)

Grande Buffet, kansi 8

17.5. klo 17:30, klo 17:45, klo 20:30, klo 20:45 18.5. klo 12:00, klo 14:15

Tavolata ja Grill House -ravintolat

17.5. klo 17:45, klo 20:30 18.5. ko 12:00



Kansallinen senioriliitto ry



MATKAPAJAT

Ryhmävaraukset/-tiedustelut
ryhmat.tampere@matkapojat.fi

matkapojat.fi/senioriliitto • puh. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Puhelut 8,35 snt/puh + 3,2 snt/min, matkapuh.19,2 snt/min. Hinnat ovat alk-hintoja /hlö. Alkaen-hintaisia paikkoja rajoitetusti.

REITTI 1:

Eura - Rauma - Turku - Salo - Lohja

1.

€/hlö meno-paluu

11:45	Eura, Matkahuolto	51
12:05	Lappi TI, pikavuoropysäkki	51
12:25	Rauma, linja-autoasema tilausajolaituri	51
12:35	Vermunttila, Taantumuksen tienhaara	51
12:40	Ihode, Säästöpankin pysäkki	51
12:50	Laitila, Kurssikeskuksen pysäkki	51
13:05	Mynämäki, Vt8 pikavuoropysäkki	51
13:15	Nousiainen, Neste piha	38
13:20	Masku, Vt8 pysäkki	38
13:35	Raisio, St1 pysäkki	38
13:40	Turku, Länsikeskus pikavuoropysäkki	38
13:50	Turku, linja-autoasema laiturit 9	38
14:05	Kaarina, Paraisten tienhaara Vt110	38
14:15	Piikkiö, Shell Vt110 pysäkki	38
14:25	Paimio, Neste ramppi	38
15:55	Salu, ABC Piihovi piha (tauko)	38
16:15	Suomusjärvi, moottoritien ramppi 18 pys.	38
16:25	Sammatti, moottoritien ramppi 21 pys.	38
16:30	Lohja, ABC Routio piha	38

REITTI 2:

Pori - Harjavalta - Forssa - Nummela

2.

€/hlö meno-paluu

12:30	Pori, matkakeskus, laiturit 8	50
12:40	Friitala, pikavuoropysäkki	50
12:45	Nakkila, pikavuoropysäkki	50
12:55	Harjavalta, linja-autoasema	50
13:10	Kokemäki, Peipohja pikavuoropys.	50
13:30	Huittinen, linja-autoasema	50
13:45	Kanteenmaa, tienhaara	50
14:05	Humppila, Lasitehtaan pysäkki	50
15:00	Forssa, Autokeidas (tauko 14:30)	38
15:10	Forssa, linja-autoasema	38
15:45	Karkkila, linja-autoasema	38
16:05	Nummela, pikavuoropysäkki	38

REITTI 3: TILAUSAJO Vaasa - Laihia - Parkano

- Tampere - Hämeenlinna - Hyvinkää

3.

€/hlö meno-paluu

09:40	Vaasa, Kaupungintalo	74
10:00	Laihia, Matkahuolto	74
10:40	Kurikka, Tuiskulan kyläseura	74
11:00	Jalasjärvi, ABC piha	74
12:15	Parkano, Shell, (tauko)	62
12:45	Ikaalinen, Neste	62
13:00	Hämeenkyrö, St 1	50
13:05	Hämeenkyrö, S-market pikavuoropysäkki	50
13:25	Ylöjärvi, Shell piha	44
14:00	Tampere, Keskustori Vanha kirkko tilausajopys.	38
14:10	Sääksjärvi, pikavuoropysäkki mt ramppi 38	38
14:20	Lempäälä, Vaihjala, pikavuoropysäkki mt ramppi 34	38
14:30	Toijala, pikavuoropysäkki mt ramppi 31	38
14:35	Jutikkala, pikavuoropysäkki mt ramppi 29	38
14:40	Iittala, pikavuoropysäkki mt ramppi 28	38
14:45	Parola, pikavuoropysäkki mt ramppi 27	38
15:25	Tiiriö, ABC piha (tauko)	38
15:30	Hämeenlinna, Wetterhoffin tilausajolaituri	38
15:45	Tervakoski, pikavuoropysäkki mt ramppi 21	38
15:55	Riihimäki, pikavuoropysäkki mt ramppi 19	38
16:05	Hyvinkää, ABC piha	38

REITTI 4: Kokkola - Pietarsaari -

Kauhava - Seinäjoki - Rengonhovi

4.

€/hlö meno-paluu

07:10	Kokkola, linja-autoasema	82
08:00	Pietarsaari, linja-autoasema	82
08:45	Alahärmä, Härmän portti	78
08:55	Ylihärmä, Härmän Kuntokeskus piha	78
09:10	Kauhava, tori	78
09:30	Lapua, Matkakeskus	78
10:10	Seinäjoki, linja-autoasema	74
10:25	Rengonhovi, Teboil piha	74
11:00	Jalasjärvi, ABC piha	74
12:15	Parkano, Shell (tauko)	62
12:45	Ikaalinen, Neste	62
13:00	Hämeenkyrö, St 1	50
13:05	Hämeenkyrö, S-market pikavuoropysäkki	50
13:25	Ylöjärvi, Shell piha	44
14:00	Tampere, Keskustori Vanha kirkko tilausajopys.	38
14:10	Sääksjärvi, pikavuoropysäkki mt ramppi 38	38
14:20	Lempäälä, Vaihjala, pikavuoropysäkki mt ramppi 34	38
14:30	Toijala, pikavuoropysäkki mt ramppi 31	38
14:35	Jutikkala, pikavuoropysäkki mt ramppi 29	38
14:40	Iittala, pikavuoropysäkki mt ramppi 28	38
14:45	Parola, pikavuoropysäkki mt ramppi 27	38
15:25	Tiiriö, ABC piha (tauko)	38
15:30	Hämeenlinna, Wetterhoffin tilausajolaituri	38
15:45	Tervakoski, pikavuoropysäkki mt ramppi 21	38
15:55	Riihimäki, pikavuoropysäkki mt ramppi 19	38
16:05	Hyvinkää, ABC piha	38

Liityntäkuljetukset satamaan
Silja Europa 17.-18.5.2022

REITTI 5:

Ähtäri - Virrat - Orivesi

5.

€/hlö meno-paluu

11:15	Ähtäri, Matkahuolto	62
11:45	Virrat, Matkahuolto	62
12:15	Ruovesi, Matkahuolto	62
13:40	Orivesi, ABC Oritupa piha (tauko 13:25)	50
14:00	Tampere, Keskustori Vanha kirkko tilausajopys.	38
14:10	Sääksjärvi, pikavuoropysäkki mt ramppi 38	38
14:20	Lempäälä, Vaihjala, pikavuoropysäkki mt ramppi 34	38
14:30	Toijala, pikavuoropysäkki mt ramppi 31	38
14:35	Jutikkala, pikavuoropysäkki mt ramppi 29	38
14:40	Iittala, pikavuoropysäkki mt ramppi 28	38
14:45	Parola, pikavuoropysäkki mt ramppi 27	38
15:25	Tiiriö, ABC piha (tauko)	38
15:30	Hämeenlinna, Wetterhoffin tilausajolaituri	38
15:45	Tervakoski, pikavuoropysäkki mt ramppi 21	38
15:55	Riihimäki, pikavuoropysäkki mt ramppi 19	38
16:05	Hyvinkää, ABC piha	38

REITTI 6: Keuruu - Petäjävesi - Jyväskylä -

Joutsa - Heinola - Lahti - Mäntsälä

6.

€/hlö meno-paluu

11:05	Keuruu, Matkahuolto	62
11:35	Petäjävesi, Kyläseppä pysäkki	62
11:45	Kintaus, grillin pysäkki	62
11:50	Kuohu, kaupan pysäkki	50
12:25	Jyväskylä, Harjukatu tilausajolaituri	50
12:35	Vaajakoski, Vesmanninmäki pysäkki	50
12:40	Kanavuori, ABC piha	50
12:55	Viisarimäki, pikavuoropysäkki	50
13:10	Leivonmäki, Teboilin piha	50
13:20	Joutsa, Matkahuolto	50
13:35	Hartola, Kuninkaanportti	50
14:35	Heinola, Teboil Tähtihovi (tauko)	44
14:45	Heinola, Kirkkokatu turistipysäkki	44
15:30	Lahti, Tori Marolankadun pysäkki	38
15:37	Lahti, Renkomäki ABC pikavuoropys.	38
15:55	Orimattila, Tuuliharja piha	38
16:15	Mäntsälä, Shell pohjoisen piha	38

REITTI 7: Kajaani - Iisalmi - Siilinjärvi - Kuopio -

Varkaus - Mikkeli - Valkeala - Kouvola

7.

€/hlö meno-paluu

07:30	Kajaani, Matkahuolto	84
08:10	Sukeva, Neste	84
08:50	Iisalmi, linja-autoasema	74
09:20	Lapinlahti, Matin ja Liisan asema	74
09:50	Siilinjärvi, linja-autoasema	74
10:10	Kuopio, linja-autoasema laiturit 8	74
11:00	Leppävirta, Unnukka	74
11:50	Varkaus, ABC (tauko)	74
13:00	Otava, Pikavuoropysäkki	50
13:25	Vihantasalmi, Pikavuoropysäkki	50
14:05	Kuortti, ABC	50

REITTI 8:

Kerimäki - Savonlinna - Juva

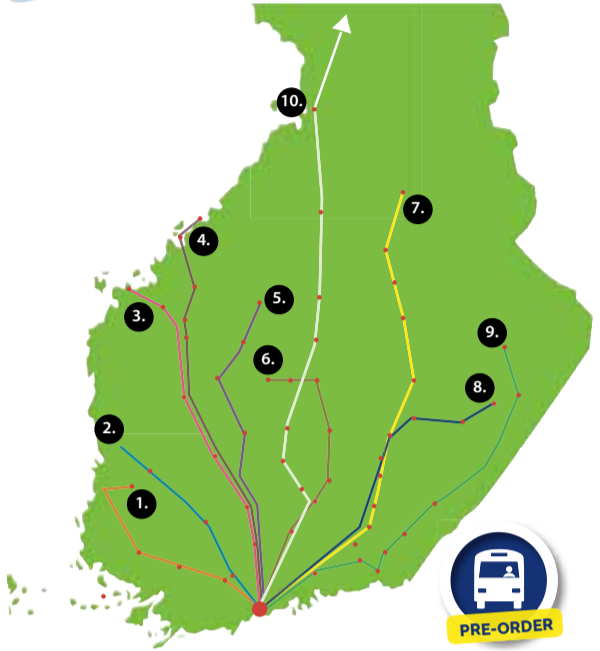
8.

€/hlö meno-paluu

10:20	Kerimäki, linja-autoasema	74
10:30	Haapakallio, St1 pysäkki	74
10:40	Savonlinna, Lid:n pysäkki	74
10:50	Savonlinna, linja-autoasema	74
10:55	Laitaat silta, ABC pikavuoropysäkki	74
11:05	Kallistahti, Teboil piha	74
11:10	Parkumäki, tienhaara	74
11:20	Hiismäki, tienhaara	74
11:55	Juva, ABC (tauko)	62
12:10	Siiskosen leipomo, pysäkki	62
12:15	Rahula, Olokorjaamon pysäkki	50
12:35	Mikkeli, Matkakeskus pysäkki	50
12:40	Tuukkala, ABC pysäkki	50
12:55	Ristiina, pikavuoropysäkki	50
13:00	Pellos, pikavuoropysäkki	50
13:05	Ristiina, Neste piha	50
13:15	Rantinhovi, pikavuoropysäkki	50
13:30	Tuohikontti, ABC piha	50
13:50	Valkeala, ABC piha	38
14:15	Kouvola, linja-autoasema	38
14:30	Kuusankoski, keskustan pikav.pys.	38
14:35	Koria, ABC piha	38
14:45	Elimäki, Alppiruusun piha	38
15:25	Pukaro, Pukaron Paroni (tauko)	38
15:30	Lapinjärvi, Teboil piha	38



Kansallinen senioriliitto ry



REITTI 9: Joensuu - Kitee - Imatra - Lappeenranta -

Hamina - Kotka - Loviisa - Porvoo

9.

€/hlö meno-paluu

08:15	Joensuu, Siltakatu turistipysäkki	74
08:50	Onkamo, tienhaara	74
09:10	Tolosenmäki, Neste	74
09:20	Kitee, ABC	74
09:45	Kesälahti, Pivanka	74
09:50	Saari, SEO	74
10:10	Särkisalmi, ABC	74
11:00	Simpele, Teboil (tauko)	74
11:30	Imatra, Keskusliikenneasema	50
11:50	Joutseno, linja-autoasema	50
12:10	Lappeenranta, Peltolan koulun pysäkki	50
12:30	Luumäki, Jurvalan pikavuoropysäkki	50
12:40	Taavetti, linja-autojen lähtöpaikka	50
14:00	Hamina, ABC (tauko)	38
14:05	Hamina, linja-autoasema	38
14:20	Karhula, linja-autoasema	38
14:40	Kotka, linja-autoasema	38
14:50	Sutela, pikavuoropysäkki	38
14:56	Siltakylä, liittymä 71 pikavuorop.	38
15:05	Pyhtää, liittymä 70	38
15:25	Loviisa, linja-autoasema	38
15:55	Porvoo, linja-autoasema	38

REITTI 10: Rovaniemi - Oulu - Kärsämäki - Viitasaari -

Äänekoski - Jämsä - Padasjoki - Vääsä

10.

€/hlö meno-paluu

02:15	Rovaniemi, Matkahuolto	100
03:15	Tervola, Neste	100
04:25	Tornio, ABC piha	89
05:00	Kemi, Neste Lapintuuli	89
06:00	Ii, Shell	89
06:35	Oulu, linja-autoasema	84
07:40	Pukkila, ABC piha	84
08:20	Kärsämäki, Neste piha, (tauko 15min)	84
08:45	Pyhäsalmi, Vaskikellon tienhaara	84
09:15	Pihtipudas, Shell piha	74
10:20	Viitasaari, ABC Piha, (tauko 30min)	74
11:10	Äänekoski, Matkahuolto	50
11:20	Suolahti, Matkahuolto	50
11:40	Laukaa, Matkahuolto	50
11:45	Vihtavuori, Vihtahousu	50
12:25	Jyväskylä, Harjukadun tilausajolaituri, (tauko 15min)	50
12:30	Muurame, Shell	50
12:45	Korpilahti, Matkahuolto	50
12:50	Saakoski, pysäkki	50
13:10	Jämsänkoski, Matkahuolto	50
13:20	Jämsä, Matkahuolto	50
13:30	Arvaja, pikavuoropysäkki	50
13:35	Harjusalmi, pikavuoropysäkki	50
13:55	Kuhmoinen, Matkahuolto	50
14:55	Padasjoki, ABC piha (tauko 30min)	44
15:15	Vääsä, vanha tori	44

Bussikuljetus on varattava etukäteen. Bussi kulkee vain niiden pysäkkien kautta, joihin on tehty etukäteen varaukset. Tarkista saamastasi tilausvahvistuksesta pysäkki ja lähtöaika! Mahdolliset pysäkkimuutokset (paikkatilanteen salliessa) tulee tehdä sähköpostilla myyntipalvelu@matkajojat.fi tai puhelimitse 010 2323 200 viimeistään 3 arkipäivää ennen lähtöä.



Kansallisen senioriliiton jäsenmatka KEVÄISEEN NIZZAAN

Turkoosi meri ja jylhät vuoret, luksusputiikit ja Vanhakaupunki, keskustahotelli ja palmujen reunustamat bulevardit... Nizzassa on kaikki mitä kaupunkilomaltasi voit toivoa. Nizza on ollut suosittu lomakohde jo vuosisatojen ajan. Se ei ole mikään ihme, sillä sekä keholla että mielellä on hyvä olla täällä Välimeren syleilyssä.

Nizzaan lisäksi hurmaamme sinut myös St Paulin keskiaikaisen taiteilijakylän iki-ihanalla tunnelmalla sekä luksuselämästään tunnetulla Monacolla. Tervetuloa tutustumaan Rivieran väreihin, valoon ja auringossa kimmeltävään mereen. Matkalla mukana matkaemäntä Tarja Rinne.



Tarja Rinne

Matkaohjelma:

Sunnuntai 24.4.

Finnairin suora lento lähtee Helsingistä klo 17:10 ja saapuu Nizzaan klo 19:35. Bussikuljetus hotelliin ja majoittuminen, jonka jälkeen opas saattaa ryhmän paikalliseen ravintolaan illalliselle.

Maanantai 25.4.

Tutustumme Nizzan vaiheikkaaseen historiaan kaupunkikierröksellä. Näemme Vanhakaupungin sydämen, kukka- ja vihannestorien täyttämän Cours Saleyan sekä vierailemme Cimiezin kukkulalla Matisse-museossa. Yhteinen lounas.

Tiistai 26.4.

Aamulla lähdemme bussilla Etelä-Ranskan kauneimpiin kyliin lukeutuvaan St Paulin keskiaikaiseen taiteilijakylään. Vierailemme Matisse-kappelissa, jonka sisustuksen on laatinut Henri Matisse. Iltapäivällä nautimme lounaan Gourdonin kylässä ja ennen paluuta takaisin Nizzaan pysähdymme vielä Fragonardin historiallisessa hajuvesitehtaassa.

Keskiviikko 27.4.

Retki Monacoon ja Monte Carloon. Monacon Vanhassakaupungissa näemme ulkoa päin katedraalin, johon ruhtinatar Grace ja ruhtinas Rainier III ovat haudattuna, nykyisen ruhtinas Albert II palatsin sekä meribiologisen museon. Lounaan jälkeen vierailemme Monte Carlon kuuluisassa Casinossa. Läksiaisillallinen paikallisessa ravintolassa.

Torstai 28.4.

Aamiaisen jälkeen kuljetus Nizzaan lentokentälle. Finnairin lento lähtee klo 11:20 Helsinkiin, jonne saavumme klo 15:35.



Paikkoja rajoitetusti. Matkan toteutuminen edellyttää minimiosallistujamäärää.

Matka-ajankohta 24.-28.4.2022

Hinta 1395 €

Hintaan sisältyy:

- Finnairin suorat reittilennot Helsinki-Nizza-Helsinki
- 4 yön majoitus Univers-hotellissa Nizzassa jaetussa 2-hengen huoneessa
- 4 aamiaista, 3 lounasta ja 2 illallista
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut
- Suomenkielisen oppaan palvelut matkaohjelman mukaisesti
- Lentokenttämaksut, paikalliset verot ja arvonlisävero



LISÄTIEDOT JA VARAUKSET:

OK-MATKAT

Hämeentie 31, 00500 Helsinki

Puh (09) 2510 2050

myynti@okmatkat.fi

www.okmatkat.fi



Patinan lukijamatka: Portugalin huhtikuu

Portugali kiehtoo erilaisuudellaan, monipuolisuudellaan, ystävällisyydellään ja vieraanvaraisuudellaan. Ja kevät ja Portugalin huhtikuu...

aurinkoa, kiehtovaa historiaa, nähtävyyksiä, linnoituksia, kirkkoja, viinitarhoja, hyvää portugaliaista ruokaa, kaihoisan fadon tunnelmia. Tervetuloa mukaan!

Matkaemäntänä on senioriliiton toiminnanjohtaja, Patinan päätoimittaja Maarit Kuikka.

Matka-ajankohta ja hinta: • 25.4.-2.5.2022 (ma-ma) 1.795 €/hlö.

Minimi 30 matkustajaa, hinnassa jo huomioitu senioriliiton jäsenyys.

HINTAAN SISÄLTYY: • Finnairin reittilennot Helsinki-Porto-Helsinki turistiluokassa veroineen • lentokenttä- ja muut matkaohjelman mukaiset kuljetukset • majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, 2 yötä Lamegossa, 5 yötä Portossa • hotelli-aamiaiset ja muut matkaohjelman mukaiset ateriat: 5 lounasta ja fado-illallinen • matkaohjelman mukaiset retket, tutustumiset ja vierailut sisäänpääsymaksuineen • Douro-joen risteily sekä kuuden sillan risteily • viinitilavierailu maistajaisineen • portviinikellarivierailu maistajaisineen • kuulokkeiden käyttö retkillä • suomenkielisen oppaan palvelut koko matkan ajan.

LISÄMAKSUSTA: • yhden hengen huone, lisämaksu 395 € (yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone)

• liittymälennot muualta Suomesta • retki Viana do Casteloon, 90 €, sis. lounas

Palvelumaksu: 20 €/varaus.

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

Maarit Kuikka



MATKAOHJELMA:

MAANANTAI 25.4.

Lento Helsinki-Porto klo 7.05-9.30.

Kohti Douro-joen laaksoa ja Lamegon kaupunkia, jossa kävelykiertoo ja lounas.

Majoittuminen hotelliin, Lamego Hotel & Life (****).

TIISTAI 26.4.

Douro-joen risteily ja viinitilavierailu viininmaistajaisineen. Lounas viinitilalla.

KESKIVIikko 27.4.

Lamegosta kohti Portoa. Vierailu historiallisissa kaupungeissa, Bragassa, jonka lähellä sijaitsee ikivanha pyhiinvaelluskohde, Bom Jesus do Monte, sekä Guimaraesissa, jonka keskusta on Unescon maailmanperintökohde. Lounas matkalla.

Majoittuminen hotelliin, Hotel Vila Gale Porto (****).

TORSTAI 28.4.

Kiertoaajelu Portossa, ja vierailu suomalaisomisteisella Quinta do Castelo Marian tilalla, jossa lounas.

Tilan monivaiheisesta, noin 1000-luvulta alkaneesta historiasta kertoo suomalainen omistaja. Tilalla ihastellaan myös kaunista puutarhaa, kasvihuoneita sekä orkideoja.

PERJANTAI 29.4.

Vapaata aikaa Portossa tai lisämaksullinen retki Viano de Casteloon. Se on yksi alueen kauneimmista kaupungeista Atlantin ja kukkuloiden välissä, Lima-joen suulla.

Sieltä löytöretkeilijätkin lähtivät valloittamaan maailmaa! Kaupunki tunnetaan paitsi modernista arkkitehtuuristaan, myös viehättävistä rokokoo-palatsistaan.

Retken sisältyy yhteinen lounas. Retken hinta 90 €.

LAUANTAI 30.4.

Vapaata aikaa Portossa. Vappuaattoa vietetään fado-illallisen merkeissä.

SUNNUNTAI 1.5.

Kuuden sillan jokiristeily Portossa sekä vierailu portviinikellarissa, jossa maistajaiset. Vappupäivän yhteinen lounas retkellä.

MAANANTAI 2.5.

Kuljetus lentoasemalle, Finnairin lento Portosta Helsinkiin klo 10.25-16.45.

VARAUKSET:

MATKA-AGENTIT

puh. 09 2510 2080,

ma-pe klo 10-14

myynti@matka-agentit.fi

www.matka-agentit.fi/

matkakalenteri

**Matka
agentit**
Suomalainen matkanjärjestäjä



TEKSTI: PIA NYMAN

KUVAT: MIKKO MÄNTYNIEMI JA LAHDEN KANSALLISET SENIORIT RY

Lähde rohkeasti mukaan yhdistyksesi toimintaan ja hallitukseen! Pääset näkemään verhon taakse, miten asioita organisoidaan ja vaikuttamaan siihen, minkälaista toimintaa yhdistyksessäsä tapahtuu.

NYT ON syyskokousaika ja monessa yhdistyksessä mietitään, miten saadaan uusia yhdistystoimijoita mukaan. Toimijaksi ilmoittautuminen kannattaa!

Vapaaehtoisten tekijöiden varassa

Kansallisen senioriliiton paikallisyhdistykset ja piirit toimivat vapaaehtoisten toimitsijoiden varassa. Vuosittain noin 10 000 jäsentä toimii yhdistysten toimitsijoina monenlaisissa tehtävissä, yhdistyksen puheenjohtajina, sihteereinä ja taloudenhoitajina, emäntinä ja isäntinä, kerhonojajina, edunvalvonnan yhteyshenkilöinä, tiedottajina, netti- ja somevastaavina, jäsenvastaavina jne.

Jotta yhdistys voi jatkaa toimintaansa, se tarvitsee hallituksen. Hallituksessa on oltava puheenjohtaja ja vähintään kaksi jäsentä, jotta se on sääntöjen ja lain mukaan toimivaltainen.

Liiton paikallisyhdistysten ja piirien säännöissä on määrätty yhden henkilön yhtäjaksoinen toimikausi hallituksessa enintään neljäksi vuodeksi. Tämä on määrätty siksi, että yhdistys myös sääntömääräisesti uusiutuisi vuosittain. Hyvin toimiva yhdistys pitääkin huolta siitä, etteivät kaikki sen hallituksen jäsenet ole erovuorossa saman aikaisesti.

Yhdistyksessä on myös paljon vapaaehtoisia toimijoita hallituksen jäsenten lisäksi. Hyvin toimiva yhdistyksen hallitus jakaa tehtäviä ja myös niihin liittyvää päätösvaltaa yhdistyksen muille vapaaehtoisille.



Yhteisen sateenvarjon alla on kiva pitää sadetta.

Liiton arvot ohjenuorana

Liiton arvot ovat oiva ohjenuora yhdistystemme toimintaan. Elämänmyönteisyys, uskallus kokeilla, halu vaikuttaa, korostavat vastuunottoa itsestä ja muista sekä lähiympäristöstä. Talkoohengen rohkaiseminen ja yhdessä tekeminen ovat oleellinen osa liiton arvoja.

Uudet jäsenet toimimaan

Jokainen paikallisyhdistys saa vuosittain uusia jäseniä. Uudet jäsenet tuovat mukanaan uusia ideoita sekä myös uusia tekijöitä. Yhdistyksissä kannattaakin kiinnittää huomiota siihen, että uusia jäseniä osallistetaan mahdollisimman paljon mukaan toimimaan. Jokaisella meillä on jotakin annettavaa muille.

Uusien jäsenten illassa tutustutaan toisiin ja kysellään, mistä uusi jäsen olisi kiinnostunut ja mitä hän olisi valmis tekemään yhteisen hyvän vuoksi.

Vapaaehtoistoiminnassa noudatetaan reilun pelin henkeä, tehtäviä hoidetaan vuorotellen. Jokainen jäsen osallistuu omien mahdollisuuksiensa mukaan, muuten työt kaatuvat yksille ja samoille.

Reilun pelin henkeen kuuluu myös se, että pyritään jakamaan tehtäviä mahdollisimman monelle. Kenenkään ei tule kahmia niitä yksin itselleen. Hallituksen tulee suoda uusille jäsenille mahdollisuus myös uudenlaisen toiminnan aloittamiseen. Toisaalta hallituksen jäsenet eivät ole olemassa tehdäkseen yksin yhdistyksen toimintaa, vaan jokaisen tulee kantaa kortensa kekoon.

Toimintaa tiimeissä

Yhdistyksellä voi olla usea toimiva tiimi, kuten esimerkiksi talustiimi, sihteeritiimi, matka- ja retkitiimi, kerhotiimi. Tiimeissä uuden tulokkaan on helppo tutustua toisiin samoista asioista kiinnostuneisiin ja päästä mukaan tekemään oman yhdistyksen näköistä toimintaa.



Seniorit kävelemässä Lahdessa.

Liiton jäsenkilpailussa nyt tuplabonus

TEKSTI: PIA NYMAN

KUVAT: MIKKO MÄNTYNIEMI

Nyt on aika hankkia uusia jäseniä yhdistykseen!

Tutkimusten mukaan aktiivinen toiminta ylläpitää seniorin toimintakykyä. Senioriliiton yhdistyksissä osallistetaan, otetaan mukaan toimintaan, annetaan uutta tietoa ja autetaan kaveria. Kaikki tämä ylläpitää seniorin toimintakykyä ja tukee pidempään kotona selviytymistä.

Senioriliiton jäseneksi pyytäminen onkin parasta, mitä voit ystävällesi tarjota! Nyt, kun toiminta taas lähtee käyntiin yhdistyksissä, on jäsenhankinnan aika.

Jäsenkilpailussa tuplapisteet

Senioriliitossa julistettiin jäsenhankintakilpailu yhdistyksille vuoden 2019 puolivälissä. Koronapandemia sotki kuitenkin pahasti yhdistysten toimintaa ja niinpä jäsenhankintakilpailua on jatkettu 31.12.2021 asti.

Jäsenrekisteriin 1.6.2019 – 31.12.2021 välillä kirjatut uudet jäsenet otetaan huomioon kilpailussa. Jokaisesta 1.10.-31.12.21 rekisteriin merkitystä uudesta jäsenestä saa jäsenkilpailussa kuitenkin kaksi pistettä.

Kolme sarjaa

Yhdistykset kilpailevat kolmessa sarjassa: -100 jäsenen, 101-250 jäsenen ja 251- jäsenen yhdistykset.

Jokaisessa sarjassa palkitaan kolme parasta jäsenhankkijaa. 1. palkinto on 500 euroa, toinen 300 euroa ja kolmas 200 euroa. Lisäksi jokainen palkittu yhdistys saa kunniakirjan, joka jaetaan liiton juhlaristeilyllä 17.-18.5.2022.

Piirit mukana

Piirit kilpailevat uusien yhdistysten perustamisessa. Jokaisesta uudesta yhdistyksestä piiri saa 500 euroa ja eniten uusia yhdistyksiä perustanut piiri voittaa 1500 euroa, 2. tullut 1000 euroa ja kolmas 500 euroa. Huomioon otetaan uudet yhdistykset, joiden perustamiskokous on pidetty ennen 31.12.2021.



Kaikista 1.10.-31.12.21 rekisteriin merkityistä uusista jäsenistä saa jäsenkilpailussa kaksi pistettä.



Jäsenhankintaa Helsingin kaduilla.

Kirkkopuisto täyttyi iloisista senioreista

Perjantaina 10.9. Kirkkopuiston hiekkakäytävät Jyväskylässä täyttyivät reippaista senioreista kuten paikallislehti oli alkuviikosta otsikoinut.

TEKSTI: SIRPA TERÄVÄINEN, KIRKKOPUISTON LAUDATUR-PROJEKTIN VETÄJÄ, LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN
KUVAT: SIRPA TERÄVÄINEN

Kolmen vuoden unelma

Kun Senioriliitto käynnisti *Rohkeasti seniori* -hankkeen, lausahdin, että matalan kynnyksen tapahtuma olisi sovellus Kauppakadun approbaturista. Ei niin kosta eikä läpi yön kestävä, mutta rento iltapäivä senioreille.

"Se on sitten Kirkkopuiston laudatur" sanoi Harri V hallituksessa 28.4.

Elokuu aherrettiin

Kohtaamispaikoiksi valikoituivat Kaupungintalo, Kaupunginteatteri, Kaupunginkirkko, Suomen Käsityön museo ja Bistro Kirkkopuisto. Jokaiseen kohteeseen piti löytää vetonaula. Kaupungintalon taidekierrokset, uusi Bistro sinänsä ja sen sauna olivat varmoja. Kaupunginkirkko mietitytti.



Kuvassa Outi Savonen esittelee kaupungin kulttuuripalveluita senioreille.



Kuvassa Jyväskylän Yläummo menossa Kaupunginkirkkoon.

Markkinointi

FB-markkinointi käynnistyi 7.8. Ensimmäinen päivitys tavoitti 1550 henkilöä. Kuukauden aikana tein 16 päivitystä. Ne tavoittivat 6238 henkilöä.

Tapahtumasta oli sunnuntaina 5.9. maksullinen ilmoitus Keski-suomalaisessa ja keskiviikkona 8.9. Suur-Jyväskylän lehdessä. Molemmat lehdet julkaisivat lehdistötiedotteen pohjalta uutisen.

Tapahtumasta tuotettiin laadukas 1000 kpl:n flyeri.

Jäsenet vapaaehtoisiksi

Jokaiseen viiteen kohteeseen tarvittiin johtajan lisäksi vapaaehtoisia, kaikkiaan 50. Yhteistyökumppaneilla oli parikymmentä työntekijää.

Odotusten täyttymys

Perjantain 10.9. taivas Jyväskylän yllä oli sinistäkin sinisempi ja sää lämmin. Kävijätavoitetta ei ollut. Uskoimme konseptiimme ja kohteidemme vetovoimaan. Suurin yllätys oli Kaupunginkirkko.

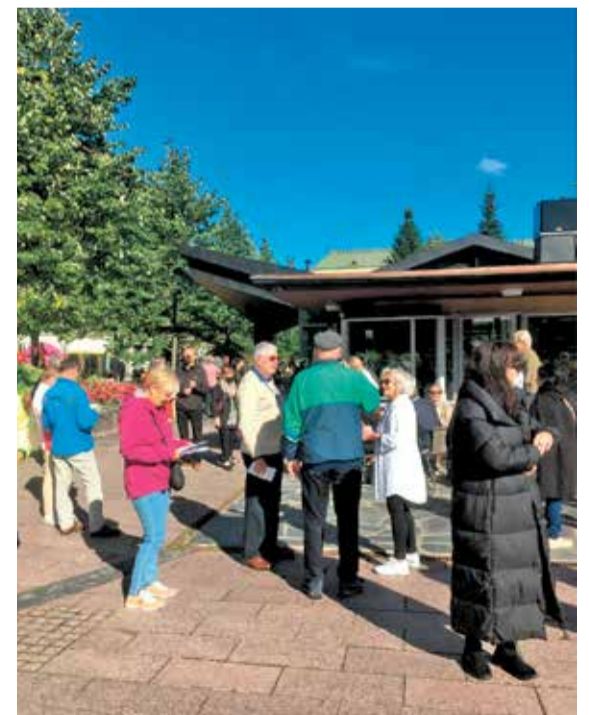
Yhteistyön pohjana oli Win-Win -ajattelu. Kaikki osapuolet voittivat. Tapahtumaan osallistui yli 400 senioria, 307 suoritti laudaturin ja 68 toivoi jatkoysteydenottoa.

Jälkityöt ja tulos

Tapahtumakuulumiset päivitin FB:n 10.9. Se tavoitti 1717 henkilöä. Keski-suomalaisessa oli *Meidän juttu* 25.9. Yhteydet halukkaisiin on otettu. Tapahtuma maksoi n. 650 euroa. Yhteistyökumppanit tarjosivat tilat ja antoivat arpajaispalkinnot. RoSe maksoi lehti-ilmoitukset. Kulut on kuitattu 26:lla uudella jäsenellä. Laudatu-

rin ansiosta Jyväskylän seniorien jäsenmäärä on kasvanut yli neljälläkymmenellä.

Tunnettavuutemme on lisääntynyt ja maineemme kasvanut. Me teimme sen, me uskalsimme ja onnistuimme.



Taivas on sinistäkin sinisempi ja Bistro Kirkkopuiston piha täynnä laudaturin suorittamishjeisiin tutustuvia senioreja.

Eläkkeen pienuus yllättää eläköityvän, selviää senioriliiton teettämästä tutkimuksesta

Tällä hetkellä osa- tai kokopäiväisesti työssä olevista 72 prosenttia voisi harkita ansiotyössä käymistä eläkkeelle jäätyään. Asia selviää Kansallisen senioriliiton Innolinkilla elokuussa 2021 teettämästä tutkimuksesta.

TEKSTI: TOIMITUS

KUVA: MIKKO MÄNTYNIEMI

- ELÄKELÄISTEN kasvavasta joukosta löytyy runsaasti toimintakykyisiä ihmisiä, joten eläkeläisten työllistymismahdollisuuksia tarvitaan, toteaa Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina**.

Samalla liki puolet eläkkeelle jäävistä kaipaisi tukea tai apua omien talousasioiden suunnittelussa. Tulos on merkittävä, ja se on tullut esille parin viime vuoden aikana Kansallisen senioriliiton Rohkeasti seniori -hankkeessa, jonka kursseilla yhtenä teemana on oman talouden ja asumisen suunnittelu seniorina.

Toimeentulo huolettaa ja työskentely kiinnostaa eläkkeelle jääviä

– Keskeinen viesti kurssilaisiltamme on se, että eläkkeen pienuus yllättää. Harva suunnittelee, mitä vapautuvalla ajalla tekee, eikä huomaa vaurautua tulevaan taloudellisesti, kertoo Taina.

– Moni tekisi mielellään työtä turvatakseen toimeentulonsa eläkkeellä. Tarvitaan taloudellisia kannustimia, kuten muutoksia työssäkäyvien eläkeläisten verotukseen, mutta myös työelämän asenteiden tulee muuttua suotuisimmiksi.

Kaksi kolmesta vastaajasta kokee tarvitsevansa lisätietoa eläkeläisten etuuksiin ja lähes sama määrä ikääntyvien palveluihin liittyen. Tiedon tarve on siis suuri ja huolestuttavalla tasolla aivan sote-uudistuksen käynnistymisen kynnyksellä.

– Ikääntyneiden tiedontarpeen ja osin hämmennyksenkin ymmärtää tällä hetkellä, kun sote-uudistuksen toteutus hyvinvointialueilla käynnistyy ensi maaliskuussa. Tulevissa aluevaaleissa valittavien luottamushenkilöiden tulee osata tehdä viisaita päätöksiä, jotta kaikkien ikääntyneiden palvelut tulevat turvatuiksi. Vanhushuollon ja kotihoidon henkilöstön riittävyys täytyy saada nopeasti ratkaistuksi, vaatii Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina.

Tulevat aluevaalit ovat ikäihmisille näytön paikka! Jokaiseen hyvinvointialueen valtuustoon tarvitaan nyt senioreiden elämäkokemusta ja näkökulmaa päätöksentekoon. Tilanteeseen voidaan vaikuttaa kahdella tavalla. Joko äänestämällä aktiivisesti senioriehdokkaita tai olemalla ehdolla aluevaaleissa.

– Nyt on aika vaikuttaa siihen, että hyvinvointialueista saadaan toimivia sekä senioriystävällisiä, toteaa toiminnanjohtaja Kansallisen senioriliiton **Maarit Kuikka**.

Eläkeläistoiminta on tarpeellista mutta huonosti tunnettua

Liki kolme neljästä vastaajasta pitää eläkeläisjärjestöjä ja niiden toimintaa tarpeellisena. Vaikutusmahdollisuudet eläkeläisten asioihin ja ajankohtaisen tiedon saanti ovat tärkeimmät asiat eläkeläisjärjestöjen toiminnassa.

Kuitenkin eläkeläisjärjestöjen tunnettuus on huono, alle kymmenen prosenttia.

– Eläkejärjestöissä on nyt peiliin katsomisen paikka, Kuikka sanoo.

– Kun tutkimuksen mukaan eläkeläisjärjestöjä tarvitaan, tulee meidän kyetä vastaamaan tarpeeseen vaikuttamistyömme ja kumppanuusiemme kautta.

Kuikka huomauttaa, että viranomaistahot eivät aina huomaa konsultoida eläkeläisjärjestöjä suunnitellessaan ikääntyneitä koskevia toimenpiteitä. Asiantuntijoiden hyödyntäminen on Kuikan mukaan kuitenkin kaikkien etu.

Työtä senioritoiminnan tunnettavuuden puolesta tekevät kaikki järjestön jäsenet, niin vapaaehtoiset kuin jäsenet yhdistyksissä, piireissä ja liitossa. Tässäkin kannattaa muistaa vanha sanonta "Hyvä kello kauas kuuluu, huono vielä kauemmas". Toiminta ja teot ovat kauneinta puhetta.

On erittäin merkityksellistä kertoa eteenpäin miten tärkeää senioritoiminta on, olipa kyse 800 hengen tai 20 hengen yhdistyksestä, matkasta teatteriin tai juhlavasta kirkkopyhästä, iloisista jälleennäkemisistä tai vakavasta edunvalvontasiasta. Ollaan ylpeästi senioreita, jotka katsovat rohkeasti tulevaisuuteen.

Aluevaalit ovat merkittävät eläkeläisten kannalta

Kansallisen senioriliiton hallitus kokoontui 22.-23.9.2021 ensimmäistä kertaa sitten 12.3.2020 kaksipäiväiseen koulutus- ja kokoustapahtumaan Helsingin Messukeskuksessa.

YKSI KOKOUKSEN keskeisistä päätösisistä koski aluevaalitavoitteiden valmistelun käynnistämistä. Ensimmäistä kertaa järjestettävät aluevaalit ovat erittäin merkittävät eläkeläisten kannalta. 1.3.2022 alkaen kokoontuvat aluevaltuustot tulevat päättämään sote-uudistuksen suunnasta eli käytännössä mm. eläkeläisille järjestettävistä sosiaali- ja terveyspalveluista. Vaikuttamisen paikka sote-uudistukseen on nyt.

Senioriliitto ilmaisi suuren huolensa hoitohenkilöstön riittävyydestä ja jaksamisesta tulevina vuosina ja vaatii hallitukselta nopeita toimia tilanteen ratkaisemiseksi. Hoivahenkilökuntaa ei ole riittävästi hallitusohjelmassa luvatus 0,7 hoitajamitoituksen toteuttamiseksi. Henkilöstöpulan vuoksi monen vanhuksen pääsy tarvitsemaansa hoivapaikkaan viivästyy.

Senioriliitto on tyytyväinen siitä, että monissa kunnissa tuetaan paikallisten eläkeläisyhdistyksen toimintaa rahallisesti tai antamalla tiloja yhdistysten käyttöön. Senioriliitto toivoo, että kunnilla on jatkossakin resurssit vastaavanlaisen tuen antamiseen.

Kansallinen senioriliitto ry hallitus 23.9.2021

Anneli Taina, puheenjohtaja

Maarit Kuikka, toiminnanjohtaja

Kansallinen senioriliitto ry,

Valtuuston julkilausuma 14.10.2021

Senioriliiton valtuusto vaatii, että kunnat budjetoivat riittävästi varoja senioriliikuntaan

KANSALLISEN SENIORILIITON elokuussa 2021 Innolinkilla teettämän tutkimuksen mukaan terveyden ylläpito ja ennaltaehkäisy sekä liikkuminen ja liikunta ovat asioita, joista eläkkeellä olevat tarvitsevat lisätietoa. Reilu yksi kolmesta vastaajasta on tätä mieltä.

Samassa kyselyssä eläkeläisjärjestöjen toiminnassa mukana oleville liikunnallinen toiminta nousee tärkeimpien joukkoon.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen siirtyessä vuoden 2023 alusta hyvinvointialueiden huolehdittavaksi, kunnille jää edelleen tehtäväksi kansalaistensa hyvinvoinnista huolehtiminen.

Tämä tehtävä on nähtävä laaja-alaisena huolehtimisena. Erityisesti tulee pitää huolta seniori-ikäisten kuntalaisten liikkumisen ja liikunnan mahdollisuuksista. Se tuo elinkorkoa ikääntymisen pääomaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa aktiivinen liikkuminen.

Jokaisessa kunnassa on oltava ikäihmisille sopivia palveluja ja riittävästi lähiliikunta- paikkoja, joissa seniori-ikäinen väestö voi liikkua sekä ohjatusti että vapaamuotoisesti. Myös talvella on oltava mahdollisuus turvalliseen ulkoiluun seniorin lähiympäristössä pelkäämättä esimerkiksi kaatumisia.

Kunta voi tukea senioreiden liikuntaa myös antamalla vapaalippuja sekä eläkeläisalennuksia niin kuntosaleille kuin uimahalleihin. Sen kannattaa tukea seniorijärjestöjen toteuttamaa ryhmätoimintaa antamalla tilat ryhmän käyttöön maksuttomasti.

Tutkimusten mukaan seniorikansalainen, jonka toimintakyvystä huolehditaan ajoissa, pärjää omatoimisesti pidempään, voi toimia vertaistukena toiselle seniorillekin ja näin säästää yhteiskunnan verovaroja. Kokonaishyvinvointiin liikunnan lisäksi vaikuttavat riittävä lepo, ravitsemus ja sosiaalinen kanssakäyminen, joita voidaan edistää mm. vapaaehtoisjärjestöjen palveluja hyödyntämällä.



ELÄKELÄISLIITTOJEN ETUJÄRJESTÖ EETU:N KANNANOTTO VALTION TALOUSARVIOON VUODELLE 2022

Ikääntyneiden toimeentulo ja vaikuttamismahdollisuudet turvattava valtion talousarviossa



TEKSTI: EETU RY
KUVA: EDUSKUNTA

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT VAATIVAT eduskunnalta päätöksiä, joilla määrätietoisesti jatketaan eläkeläisköyhyyden torjuntaa. Pienimpiä eläkkeitä on korotettava, ja otettava huomioon päätösten vaikutukset väestön ikääntymisen ja toimeentulon näkökulmasta.

Tehtävissä verolinjauksissa on erityisesti huomioitava se, että välillisten verojen korottaminen kohdistuu kaikkein kipeimmin pienituloisiin. Niiden korotuksista tulee pidättäytyä välttämättömyyshyödykkeiden osalta.

1. Pienimpiä eläkkeitä korotettava

Vähimmäiseläkkeet eivät nykyisellään ole riittävällä tasolla, ottaen huomioon eläkeläisten ikääntymisestä johtuvat suuremmat menot. Eläkeläisköyhyys on myös sukupuolittunutta, koskettaen voimakkaasti vanhimpia naisia.

Vuodelle 2022 ehdotettujen veromuutosten arvioidaan kasvattavan tuloeroja hieman: käytettävissä olevat tulot kasvavat kaikissa tuloluokissa pienituloisinta kymmenystä lukuun ottamatta, joilla käytettävissä olevien tulojen arvioidaan pysyvän ennallaan. Etenkin välillisten verojen korottaminen kohdistuu pienituloisiin. Mikäli niitä korotetaan, on esimerkiksi sähkön, ruuan ja polttoaineiden hinnankorotukset kompensoitava pienimpien eläkkeiden korotuksella.

→ On jatkettava hallitusohjelmassa sovittua pienimpien eläkkeiden korottamista. Takuueläkettä on korotettava ja täysi kansaneläke nostettava takuueläkkeen tasolle.

→ Eläkeläisköyhyyden torjumiseksi tarvitaan myös lääke- ja muiden korvausten parantamista, lisää maksuttomia ja kohtuuhintaisia palveluita, sekä kohtuuhintaista asumista ja liikkumista.

→ Eläkkeiden verotuksen on oltava oikeudenmukaista, eikä se saa olla kireämpää kuin palkansaajilla. Eläke- ja palkkatulon verotuksen vertailussa on luovuttava tulokinnasta, että palkansaajan työeläkevakuutusmaksu (TyEL-maksu) olisi veroa. Tätä tukee muun muassa eduskunnan perustuslakivaliokunnan kannanotto (PeVL 30/2005 vp), jonka mukaan mainittua maksua ei voida pitää verona.

2. Vanhuspalveluihin riittävä henkilökunta

Hoivahenkilökuntaa ei ole riittävästi hallitusohjelmassa luvatussa 0,7 hoitajamitoituksen toteuttamiseksi. Henkilöstöpulan vuoksi monen vanhuksen pääsy tarvitsemaansa hoivapaikkaan viivästyy.

→ Hoitajamitoituksen toteutuminen on varmistettava riittävällä ja ennakoivalla hoivahenkilöstön koulutuksella. Alan palkkojen ja työolojen on oltava houkuttelevia.

→ Myönteistä on, että vanhusasiavaltuutetun toimisto on saamassa tarvitsemansa resurssit.

3. Kotitalousvähennyksen oikeudenmukaisuutta

Kotitalousvähennyksen keskeinen ongelma on, että siitä eivät hyödy pienituloiset kuten kansaneläkkeellä olevat. Heillä ei ole taloudellisia mahdollisuuksia hankkia vähennyksen oikeuttavia palveluita, eikä riittävästi verotuloja, joista vähennyksen voisi tehdä.

Vähennys on myös epätasa-arvoinen asutuskunnan koosta riippuen, sillä pariskunta saa remontistaan tuplasti enemmän vähennystä kuin yksin asuva. Lisäksi kotitalousvähennys ei ulotu nykyisessä muodossaan taloyhtiössä tehtäviin korjaus- ja kunnossapitotöihin ja tämä asettaa osakkaat eriarvoiseen asemaan omakotiasujiin nähden.

→ Esitetty 2-vuotinen kokeilu, jossa hoiva-, hoito- ja kotitaloustyön enimmäisvähennystä ja vähennettävää osuutta nostetaan 2 250 eurosta 3 500 euroon ja korvausprosenttia 40:stä 60:een on kannatettava. Myös öljylämmityksen korvaamisen osalta kotitalousvähennystä korotetaan vastaavasti vuosille 2022–27.

→ Sadan euron omavastuusuuden poistaminen on erittäin tärkeää ja se tulee toteuttaa. Asia edesauttaa pientä työeläkettä saavien mahdollisuutta käyttää vähennystä.

→ Kotitalousvähennyksen rinnalle tarvitaan kotitalousavustus, joka vastaa perusteiltaan ja määrältään kotitalousvähennystä ja on suunnattu niille, jotka eivät nykyisin kotona asumista ja sillä olisi positiivisia työllisyysvaikutuksia.

4. Ilmastotoimissa otettava ikääntyneet huomioon

Ilmastomuutoksen torjuminen ja siirtyminen fossiilista polttoaineista vapaaseen talouteen on välttämätöntä. Korona-elvytyksen suuntaaminen näihin tarkoituksiin on kannatettavaa. Siirtyminen on kuitenkin tehtävä ikääntyneen väestön asema huomioiden. Ikääntyneet ovat keskimäärin muuta väestöä pienituloisempaa ja muutosten omaksuminen voi olla vaikeaa.

Investoinnit joukkoliikenteeseen ja infrastruktuurin rakentaminen ovat ikääntyneiden näkökulmasta hyvää ilmastopoliittia. Asumisen energiamuutoksessa ja liikenteen sähköistymisessä on suositettava välillisten verojen korottamisen sijaan positiivisia kannustimia kuten riittäviä siirtymäaikoja ja rahallista tukea.

→ Joukkoliikenteen ostoilla on turvattava ikääntyneiden mahdollisuus edulliseen liikkumiseen koko maassa
→ Kotien ja palveluasumisen jäädytykseen on suunnattava korjausavustuksia ja julkista tukea

5. Vapaa kansalaistoiminta turvattava veikkausvoittotulotulojen pienentyessä

Eläkeläistoiminta on luonteeltaan ensi sijassa vapaata kansalaistoimintaa, ennalta ehkäisevää työtä ikäihmisten hyvinvoinnin eteen, ja ihmisten sosiaalinen vahvistaja. Maamme eläkeläisjärjestöissä toimii yli 300 000 ikäihmistä. Toiminta tulisi nähdä itseisarvona.

Hyvinvointialueiden muodostaminen täydentää demokraatiamme. Päätöksenteon tueksi tarvitaan myös alueellinen kansalaisyhteiskunta. Se ei synny itsestään, vaan muodostuu vain vähitellen, alhaalta ylös. Julkinen valta voi tukea kehitystä varmistamalla kansalaisyhteiskunnalle toimintaedellytykset.

Veikkauksen tuottojen pieneminen uhkaa monien järjestöjen rahoituksen tulevaisuutta.

→ EETU ry edellyttää valtiovalalta päätöksiä, joilla turvataan kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytykset valittavasta rahoitusmallista riippumatta. Veikkauksen tuottojen mahdollinen siirtäminen yleiskatteellisesti valtion budjettiin ei saa vaarantaa vapaata kansalaistoimintaa osana demokraatiamme. Rahoitus ei saa olla riippuvaista taloussuhdanteista tai poliittisista suhdanteista.

→ Rahapelitoiminnan tuoton alenemista edunsaajille ollaan kompensoimassa yhteensä 330 miljoonaa euroa. Tämä kattaa vain reilut 80 prosenttia Veikkauksen tuoton alenemasta ja tarkoittaa edunsaajien rahoitukseen noin 8 prosentin laskua.

→ Järjestöjen autonomian vahvistamiseksi on vähennettävä järjestöjen hankeriippuvuutta ja suunnattava rahoituksesta suurempi osuus yleisavustuksiin järjestöjen perusrahoitukseen. Vuonna 2020 yleisavustusten osuus oli vain 17 prosenttia STEA-avustusten kokonaissummasta. Vuoden 2021 avustussummasta vain noin 1/4 on yleisavustuksia ja 3/4 hankkeita ja kohdennettuja avustuksia.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön yhteistyöelin. Sen jäsenjärjestöt ovat Eläkeliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Kansallinen senioriliitto, Kristillinen Eläkeliiitto ja Svenska pensionärsförbundet. Järjestöjen yhteinen jäsenmäärä on 300 000. Vuonna 2021 puheenjohtajajärjestö on Eläkeläiset ry.

Hoidatko pankkiasiat mobiilissa vai netissä?

Pankkiasioiden hoito on siirtynyt hyvää vauhtia pankkisalien ulkopuolelle nettiin ja erityisesti mobiiliin. Mitä muutos sitten varsinaisesti tarkoittaa?

TEKSTI JA KUVA: PETRI RYTKÖNEN

NETTI- TAI verkkopankin ja mobiilipankin ero tulee siitä, että verkkopankkia voi käyttää lähes millä tahansa älylaitteella, jossa on internetselain. Mobiilipankki taas toimii älypuhelimelle tai tabletille ladattavan mobiilisovelluksen kautta ja on siten se turvallisempi vaihtoehto.

Mobiilipankin käyttö

Mobiilisovelluksessa voi lähtökohtaisesti hoitaa päivittäiset pankkiasiat ja yhä useammin myös muun muassa sijoituksia. Osaa pankkipalveluista kuten tilin avaamista, lainoja, vakuutusia i välttämättä voi mobiiliin kautta kokonaan hoitaa vaan käyttöön tarvitaan verkkopankkia. Tämä on kuitenkin pankkikohtaista ja sovellukset kehittyvät koko ajan.

Mobiilipankin käyttö vaatii sen, että olet myös verkkopankkiasiakas ja että sinulla on älylaite, jota mobiilipankkisovellus tukee. Tämän osalta on hyvä asiaa tiedustella omasta pankistasi. Osa pankeista saattaa antaa neuvontaa ja opastusta verkko- ja mobiilipankkien käytössä. Kysy tätä pankistasi!

Mobiilipankin vaatiman mobiilisovelluksen voi ladata ilmaiseksi älypuhelimelle tai tablettiin sovelluskaupasta. Huomioithan, että laitteen tulee olla päivitetty, jotta sovellukset toimivat ja asentuvat.

Turvallisuus käytettäessä

Mobiilipankin käyttöönoton yhteydessä saatat joutua muodostamaan itsellesi uuden pysyvän salasanan mobiilipankkiin. Sovelluksen käyttö voi vaatia myös älylaitteen turvallisuusasetusten, kuten näytön lukituksen tai pääsykoodin, käyttöönottoa.

Osa pankeista tarjoaa myös mahdollisuutta sormenjälki- tai kasvotunnistautumiseen, riippuen älylaitteesi ominaisuuksista. Mobiilipankissa maksujen vahvistaminen vaatii kuitenkin vähintään tunnusluvun syöttämistä ja usein myös muuta tunnistautumista.

Mobiilisovelluksia voidaan pitää lähtökohtaisesti turvallisempina kuin verkkopankkeja. Sovellukset on kehitetty pankkien toimesta ja niiden yhteys verkkopankkiin on salattu. Tietoturvan kannalta on kuitenkin tärkeää, että mobiililaitte on päivitetty, suojattu ja että sitä käytetään huolellisesti turvallisissa verkkoyhteydessä.

Mobiilipankin monet ominaisuudet

Mobiilipankkien ominaisuudet vaihtelevat pankeittain mutta usein ne helpottavat käyttäjiensä arkea. Sovelluksella voi esimerkiksi ottaa yhteyttä chatin tai videon kautta pankkiin, löytää lähimmän pankkikonttorin tai automaatin. Lisäksi voi käyttää erilaisia varmistuspalveluita, joilla voi varmistaa, että saapunut puhelu tulee pankista, saada ilmoituspalvelu saapuneesta laskusta tai käyttää älypuhelimien tai tabletin kameraa viivakoodinlukijana laskujen maksun yhteydessä.

Huomioithan että mobiiliapplikaatioiden ominaisuudet vaihtelevat pankeittain. Tutustu oman pankkisi mobiiliapplikaatioon!

Sääntely tiukentuu ja turvallisuus lisääntyy

Toinen maksupalveludirektiivi eli PSD2 toi mukanaan vaatimuksen vahvasta tunnistautumisesta. Tämä tarkoittaa käytännössä menetelmää, jolla voidaan varmentaa, että asioiva henkilö on oikeutettu tilin käyttöön.

Varmentamiseen voidaan käyttää tietoa, jota vain käyttäjä tietää. Näitä ovat esimerkiksi PIN -koodi tai salasana. Tiedon tulee olla varmasti ja kiistattomasti käyttäjän hallussa kuten esimerkiksi maksupäätteellä maksua suorittaessa maksukortilla tai älypuhelimella.

Keinona voi olla myös käyttäjän yksilöivä ominaisuus, kuten sormenjälki tai kasvotunnistus. Näistä kolmesta edellä mainituista tunnistuselementistä tulee käytössä olla vähintään kaksi.

Olette saattaneet nähdä henkilön maksamassa kaupan kassalla puhelimellaan, joka vaatii joko sormenjäljen tai kasvojen tunnistamisen. Maksun voi hoitaa nykyään myös älykellon välityksellä riippuen pankin tarjoamista palveluista.

Tunnuslukulistat ja tunnistautuminen

Paperiset tunnuslukulistat ovat pitkälti jääneet historiaan. Tämä johtuu siitä, että ne ovat helposti kopioitavissa tai annettavissa toisen henkilön haltuun.

Paperisten listojen tilalle on tullut toisenlaiset ratkaisut. Tästä yhtenä esimerkkinä sähköiset tunnuslukulistat, joita osa pankeista tarjoavat ilmaiseksi asiakkailleen. Toisena vaihtoehtona voi olla älypuhelimelle pankin tarjoama tunnuslukusovellus. Korvaavia vaihtoehtoja kannattaa kysyä omasta pankista. Samalla voi kysyä apua ja ohjeita verkko- ja mobiilipankin käyttöön.

Muistathan että turvallisin taho neuvomaan ja auttamaan verkko- ja mobiilipankin käytössä on juuri oman pankkisi henkilöstö. **Älä koskaan luovuta tai paljasta tunnuksiasi, PIN -koodejasi tai salasanojasi kenellekään, ei edes sukulaisille!**

Kirjoituksen lähteenä on käytetty Finanssiala ry:n materiaaleja maksupalveludirektiivistä sekä eri pankkiryhmien verkkosivuja koskien verkko- ja mobiilipankki palveluita



Etänä eläkkeelle



Vielä työuran loppuvaiheillakin monet joutuivat opettelemaan etätyöskentelyyn pandemian takia. Monen kohdalla se teki myös eläköitymisen haastavaksi, eivätkä läksiäisetkään ole toteutuneet odotetusti.

TEKSTI: EEMELI SARKA

KUVAT: HAASTATELTAVIEN ARKISTOT

REHTORI SIRPA ROSSI ei jäänyt eläkkeelle siksi, etteikö olisi tykännyt työstään, sattui vain olemaan sopiva aika. Hän oli jo työskennellyt hetken eläkeiän saavuttamisen jälkeen uuden koulun valmistumista odotellessa. Loppuaika työssä ei kuitenkaan ollut tavallista arkea: maaliskuussa 2020 hän siirtyi etätöihin, pari viikoksi koululle loppukeväästä ja kesän jälkeen eläkkeelle.

– Olin aivan yksikäs eläkkeellä. Se oli vähän jotenkin hölmö kokemus, enkä oikein osaa olla eläkkeellä. Ei ollut oikein mitään kunnan rituaalia, jossa olisin jäänyt kokonaan töistä pois, hän muistelee.

Etäaikana työn tekeminen oli Rossin mukaan outoa, sillä koulussa juuri yhteisö ja yhdessä tekeminen ovat työn suola. Fyysisesti kouluun palattiin pari viikoksi ennen lukuvuoden päättymistä, mutta kevätkuuhlaakaan ei voinut pitää paikan päällä.

– En saanut viettää viimeistä kevätkuuhlaa tai kuulla viimeistä suvivirttä. Viime vuonna se vielä kaiheri, mutta nyt olen jo alkanut hyväksymään sen. Eihän se elämän tärkein asia ollut, ja asiat on laitettava oikeisiin mittasuhteisiin.

Läksiäisiäkään ei Rossille pystytty pitämään, ja hän vain siirtyi omien sanojensa mukaan yhtäkkiä palkan saajasta eläkeläiseksi.

– Tuntui ihan hassulta ja jouduin vähän toistelemaan itselleni, että nyt olen eläkkeellä. Läksiäiset ovat ehkä nyt tulossa, mutta haluan niitä kutsuttavan potkijaisiksi, että potkikaa pois, kun ette enää sinne halua, hän sanoo nauraen.

Toiveena hänellä on jokin kiva koko koulun yhteinen juttu, jossa oppilaatkin olisivat mukana ja eläköityminen vain hyvin pienessä sivuosassa. Niitä odotellessa Rossi on tehnyt vaihtelevissa määrin opettajan töitä, tällä hetkellä 16 tuntia viikossa kieltenopettajana.

Läksiäisten jälkeen Rossi voisi jo kuvitella jäävänsä kokonaan eläkkeellekin, mutta hän on oppinut olemaan sanomatta ei koskaan. Töitä hän voi jatkaa, jos intoa löytyy ja se tuntuu mukavalta.

– Minähän olen eläkkeellä ja saan tehdä, mitä tykkään, hän nauraa.

Mustia ruutuja näytöllä

Vastaavia kokemuksia opetuksen haasteista etäympäristössä on myös vuodesta 1995 matkailualan ammattilaisena opettajana toimineella **Tuula Merikalliolla**. Koronan alkuvaiheilla talvilomalta palatessa hänelle ilmoitettiin, että nyt on jäätävä karanteeniin. Seuraavana päivänä kerrottiin, että etäopetus alkaa ja koko henkilöstö siirtyy etätöihin.

– Tilanne oli uusi, ja vielä uudempi opiskelijoille. He eivät nähneet toisia opiskelijoita, enkä minäkään nähnyt kaikkia heistä vuoden aikana.

Haasteita oli niin teknisiä kuin osaamiseen ja asenteeseenkin liittyviä. Hankalaa oli, kun työstä hävisi vuorovaikutus isolta osin ja tilalle tulivat mustat ruudut, kun opiskelijat eivät käyttäneet kameroita etäluennoil-

la. Työyhteisöstä lähtemisenkään ei onnistunut toivotusti.

– En saanut hyvästelyä työkavereita laajasta työyhteisöstä niin kuin olisin halunnut. Sovimme viime vuonna kolme päivämäärää, jona olisimme käyneet ulkona syömässä ja hyvästelimässä, mutta kaikki päivät jouduttiin perumaan. Tänä vuonna se viimein onnistui lähimpien työkaverien kanssa.

Tilanne ei jäänyt kaiheartamaan, mutta tylsältä se tuntui, kun ei voinut työpaikallaan käydä muuta kuin työkoneen palauttamassa tyhjään toimistoon.

Nyt Merikallion arki kulkee harrastusten siivittämänä sujuvasti, paljon liikkumista ulkona, mökkeilyä sekä koiran kanssa ulkoilua. Hän suositteliekin eläkkeellä jääviä miettimään, miten aikaansa viettää, kun työarki päättyy.

– Päivässä tulisi pitää jonkinlainen rytmi, eikä vain ajalehtia omassa vapaa-ajassaan. Jos harrastuksia ei ole valmiina, kannattaa rohkeasti lähteä kokeilemaan uutta, mihinkään ei ole vielä liian vanha, hän toteaa.

Kokenut etäilijä

Pirjo Tikalle työllä on ollut suuri merkitys elämässä, sillä hän kertoo lähteneensä joka päivä mielellään töihin työtehtävästä riippumatta.

– Olin hyvin motivoitunut tekemään itselleni merkityksellistä työtä. Työkaverit ovat aina olleet hirmuisen tärkeitä, Kansaneläkelaitoksella vastaavana suunnittelijana työskennellyt Tikka kertoo.

Hän teki kahdeksan vuotta etätöitä, Joensuun konttorilla työskentelevän Tikan työkavereista suurin osa oli Helsingin toimistolla. Viimeisen vuoden hän työskenteli kotoa.

Tikka kertoo parin vuoden ajan valmentaneensa itseään eläkkeelle. Työ oli stressannut jo pidempään, joten eläkkeelle jääminen tuntui järkevältä.

– Olimme jo suunnitelleet, että tapaan oman tiimin lisäksi muita työkavereita, joiden kanssa olen läheisesti tehnyt töitä, sekä muita työyhteisön tuttuja. Läksiäiset olisivat olleet minulle tärkeitä, kun olisin voinut jättää hyvästit työlle ja kaikille työkavereille vuosien varrelta.

Eläkkeelle sopeutuminen oli kuitenkin hankalaa, koska hän ei oikein tiennyt, oliko irronnut kunnolla työyhteisöstä. Jokin asia jäi päättymättä.

– Läksiäiset olivat puoleltoista tunnin etäpalaveri, sielläkin kyllä itkettiin. Olin etätyössä tottunut siihen, etteivät työkaverit ole lähellä, mutta hyvästien jättäminen verkossa ei kuitenkaan tuntunut ihan samalta kuin kasvotusten.

Ensimmäiset viikot Tikka sanoo olleensa hieman eksyksissä. Hänestä tuntui kuin loma olisi jatkunut pitkään ja työhön paluu lähenisi, vaikka tiesi, ettei työ



Vasemmalla ylhäällä Pirjo Tikka, oikealla ylhäällä Arto Vänninen ja keskellä alhaalla Sirpa Rossi.

enää alakaan. Elämä ei ollut eläkkeelle jäädessä mitenkään tyhjää, oli harrastuksia, paljon ystäviä ja lapsenlapsia, mutta silti työ jätti ison aukon elämään.

– Itse sain ohjeen ennen eläkettä, että odota rauhasa yksi vuosi. Sinä aikana ajatukset selkiytyvät, hän toteaa.

Ei pönötystä

Pitkän uran poliisina tehneen ja viimeiset viisi vuotta yleisjohtajana Itä-Suomen tilannekeskuksessa toimineen **Arto Vännisen** toimenkuvaan kuului myös koronan torjunta epidemian levitessä.

– Suunnitelmat kyllä olivat valmiina, mutta toteutuksessa ilmeni ongelmia koko yhteiskunnan tasolla. Esimerkiksi maskien saatavuus oli suuri ongelma kaikkialla. Toisaalta korona myös syvensi yhteistoimintaa eri viranomaisten välillä ja seuraavaan kriisiin olemme huomattavasti valmiimpia, hän toteaa.

Vänninen ei ollut aiemmin tehnyt etätöitä, mutta siihen siirtyminen onnistui silti helposti. Itse puoleltoista vuoden ajan videoneuvotteluiden yhteyksiä hoitaneena Vänninen sanoi haluavansa läksiäiset etä tapahtumana, kun niitä ei paikan päällä pystyttäisi järjestämään.

– Mukana oli Itä-Suomen poliisilaitokselta sekä valtakunnallisesti ystäviä ja työkavereita pitkältä ajalta. Työkavereiden morjenstamisesta viimeistä kertaa jäi todella hyvä mieli, vaikka se tapahtuikin videon välityksellä. Tunnelma oli ehkä jopa rennompikin, kun kaikki eivät olleet tiukasti pönöttämässä, hän muistelee.

Hän kertoo olleensa hyvin työhön sitoutunut ihminen ja ennen eläkettä opiskeli jonkin verran internetistä siihen liittyviä materiaaleja.

– Yksi lause sieltä nousi erityisesti esiin, ”salli itsellesi joutilaisuus”. Pitää antaa itselleen armoa, ettei ole pakko raataa koko ajan.

Eläkkeeltä Vänninen odottaa leppoisa elämää, jossa saa itse päättää omista menemisistään. Nyt hän toteuttaa niitä asioita, joita aiemmin on päässyt tekemään vain lomalla tai vapaapäivisin.

– Luontoakin katsoo ihan eri tavalla, kun on aikaa paneutua siihen. Olen sienestänyt, poiminut marjoja ja metsästännyt paljon.

Eläkettä kohti mielekkäästi

TEKSTI: PSYKOLOGI SATU PIHLAJA

KUVA: RIIKKA KANTINKOSKI

TYÖSTÄ PUHUTAAN usein rasitteena, jota se tietysti tavallaan onkin. Aikatauluja, tehtävien suorittamista, vastuuta työn hoitamisesta, ristiriitoja työpaikalla – ne voivat kuluttaa voimavaroja ja uuvuttaa innostuneimman työn tekijän. Unohdamme helposti, miten paljon työ meille antaa.

Työ tarjoaa mielekästä tekemistä, tavan antaa oma panoksensa yhteiskuntaan ja maailmaan. Työn kautta kohtaamme samalla ja toisaalta eri tavalla ajattelevia ihmisiä. Arki työssä tarjoaa rytmin, jonka ansiosta pysymme aktiivisina. Säännöllinen palkka tuo mielikuvan runsaudesta, jonka ansiosta voimme tarttua erilaisiin mahdollisuuksiin. Eläkkeelle siirtymisen haasteena on löytää arkeen niitä asioita, jotka korvaavat työn tuoman mielekkyyden ja hyvinvoinnin avaimet.

Taipumus päästä vähällä vaivalla

Ihmisellä on luontainen taipumus päästä vähällä vaivalla. Valitsemme helpoimman ja nopeimman reitin, ostamme tutusta paikasta, tapaamme useimmin niitä, joiden kanssa on helpointa kohdata. Eläkkeelle jäädessä vapautuu aikaa, mutta riskinä on osallisuuden väheneminen, jos antaudumme helppouden kiusaukselle. Miksi nähdä vaivaa, kun ei kerran tarvitse?

Kyvyyden tunne on yksi tärkeimpiä mielekkään elämän kulmakiviä. Työ tarjoaa mahdollisuuksia omien taitojen ja vahvuuksien toteuttamiseen, joten eläkkeelle jäädessä niitä täytyy ehkä etsiä uudelleen. Onnekkaita ovat ne, joilla on pitkäaikaisia harrastuksia, joita pääsee rauhassa toteuttamaan eläkevuosina. Musiikki- tai liikuntaharrastukset ovat hyviä esimerkkejä tekemisistä, joille voi avautua aikaa aivan uudella tavalla.

Toisaalta jollekulle kodin piirissä tapahtuvat pienet remontit, käsityöt tai ruuanlaitto ja leipominen saavat enemmän tilaa kuin aikaisemmin, kun työveloitteet ovat loppuneet. Ole kuitenkin myös avoin uudelle. Niille, joilla on työvuosina ollut vähemmän mieluisia harrastuksia voi olla tarvetta jollekin aivan uudelle. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Voi tuntua järjestämisestä sitoutumisen aikatauluihin, kun on juuri päässyt irti sitoutumisesta työhön. Omien kykyjen käyttäminen on kuitenkin ihmiselle valtavan suuri mielekkyyden lähde iästä riippumatta. Sen toteuttamiseksi kannattaa siis nähdä vaivaa.

Ihmissuhteet ovat toinen keskeinen merkityksen lähde elämässä. Siirtymä eläkkeelle tarjoaa monille mahdollisuuden viettää enemmän aikaa perheen, läheisten ja ystävien kanssa. On hienoa, että voi valita vapaasti, keiden kanssa on tekemisissä. Ihmissuhteiden ylläpitäminen ja uusien ihmisten tapaaminen kuitenkin vähenee, kun heitä ei enää työn kautta tapaa.

Sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen voi edellyt-

tää enemmän aikaa ja vaivannäköä kuin työvuosina. Eniten haasteita saattaa olla niillä, jotka kaipaavat runsaasti vuorovaikutusta voidakseen hyvin. Kun päivittäiset kohtaamiset muiden kanssa ehkä vähenevät kertaheitolla paljonkin, on hyvä miettiä, millä tavalla syntyvää vajetta voi paikata. Voit kutsua ihmisiä kylään tai ryhtyä aktiiviseksi yhteisten menojen järjestämisessä. Myös harrastukset tai vaikka vapaaehtoistyö voivat tarjota väyliä muiden kohtaamiseen, jos omat sosiaaliset kontaktit jäävät muuten liian vähiin.

Ohjautuko odotuksista?

Autonomia on kolmas inhimillinen tarve, jonka toteutuminen luo elämään mielekkyyttä. Käytännössä se on sitä, että todella päätät itse, mistä elämäsi koostuu. Siirtymä työelämästä eläkkeelle on mahdollisuus toteuttaa aiempaa merkittävästi suurempaa autonomiaa. Voit hyvin konkreettisesti valita itse, millä tavoin ja kenen kanssa aikasi käytät.

Vaikka pyrkimys päättää itse omista tekemisistä on meille luontaista, niin samaan aikaan olemme herkkiä muiden ihmisten ja yhteiskunnan odotuksille. Toimimme lasten parhaaksi, teemme niin kuin kunnan ihmisen kuuluu tehdä ja miellyttämme muita huomaamattamekin. Tämä on tietysti täysin luonnollista, sillä haluamme tietysti kuulla erityisesti läheistemme toiveita päätöksissämme.

Eläkkeelle jäädessä voi olla hyvä kohta pysähtyä kuuntelemaan omia toiveitaan, jos ne ovat jääneet liian monien muiden toiveiden katveeseen. Tunnistatko, mistä todella nautit? Millainen on unelmapäiväsi? Kenen kanssa sen viettäisit ja missä? Onko jokin sinulle tärkeä jäänyt liian vähälle huomiolle tai kokonaan pois, kun sille ei vaan työarjen lisäksi ole ollut tilaa?

Monenlaiset uskomukset siitä, mitä kussakin iässä tai elämänvaiheessa kuuluu tehdä voivat rajoittaa sinua turhaan. Vaikka lepo lukuisien työvuosien jälkeen voi olla paikallaan, niin harva lepää parhaiten tekemättä mitään. Jos sinulla on jokin toteutumaton unelma – kirjan kirjoittaminen, maailmanympärimatka, yrityksen perustaminen – anna itsellesi lupa toteuttaa se. Saat toimia omalla tahdilla ja tyyliillä.

Jos huomaat noudattavasi vuosien mittaan omaksumiasi sääntöjä, kokeile rikkoa niitä välillä. Ota kauniimpi reitti sen nopeimman sijaan. Osta aamupalaksi herkuksi, jota et ole syönyt pitkään aikaan. Kierrätä käytämättömät tavarat varastosta, vaikka jonkun muun mielestä ne pitäisi säilyttää. Autonomiaa voi harjoitella toteuttamaan myös pienissä arjen valinnoissa.

Runsaudesta käsin

Etenkin jos taloudellinen tilanne muuttuu paljon eläkkeelle jäämisen myötä, voi syntyä tarvetta säästää. Saman ei kuitenkaan tarvitse toteutua mielessäsi. Muiden auttaminen on ihmiselle niin palkitsevaa, että sitä on pidetty jopa yhtenä perustarpeena. Monella, jolla on elämäkokemusta, on paljon annettavaa muille ja eläkkeellä ehkä työvuosiin verrattuna enemmän aikaa kokemusten jakamiseen.

Mieti, miten haluaisit auttaa muita. Lähipiirissäsi on ehkä ihmisiä, joille voit olla enemmän läsnä kuin aikaisemmin. Voit myös ajatella laajasti, mitä haluaisit tehdä naapurustossasi, omassa kunnassasi, omalla alallasi tai vaikka koko maailman mittakaavassa. Mitkä ovat juuri sinulle tärkeitä päämääriä, joita voisit edistää ja millaiset tavat voisivat sopia juuri sinulle? Nautitko puheenvuorojen pitämisestä, ruuanlaitosta tai leipomisestä, lastenhoidosta, tapahtumien järjestämisestä, kirjan lukemisesta tai vaikka laulamisesta? Pienikin teko koh- ti toivomaasi suuntaa on arvokas.

Jos suunnan löytäminen tuntuu haastavalta, pohdi, keitä ihaillet. Kenen toiminnasta tulee sinulle innostunut olotila tai kenen elämästä olet kateellinen? Ihailun ja kateuden tunteet ovat vihjeitä siitä, millaisia asioita kaipaat omaankin elämääsi. Aika ja mielikuvitus ovat tärkeimpiä resursseja.



Rohkeasti seniori -hankkeen syyskauden kurssit

Rohkeasti eläkkeelle -kurssit

- Kymenlaakso: Kotka, kirjaston auditoriotila, 17.-18.11.2021 klo 11:30–14:30

- Savo-Karjala: Varkaus, Kaks ruusua -ravintolan kabinetti, 30.11.-1.12.2021 klo 13:00–16:00

- Lappi: Kemi, Digipoliuksen auditorio Horisontti, 2.12.2021 klo 12:15–16:45

- Varsinais-Suomi: Salo, Sokos Hotel Rikalan tila, 4.11.2021 klo 11.30–15.30

- Etelä-Savo: Mikkeli, Sokos Hotel Vaakunan Suur-Savo 1&2-tila, 9.11.2021 klo 11:00–15:30

Rohkeasti senioriksi -kurssit

- Häme: Lahti, GreenStar Hotelin kokoustila, 24.11.2021 klo 12:30–16:30

- Oulun piiri: Oulu, pääkirjaston Oulu-huone, 1.12.2021 klo 12:30–16:30

- Valtakunnallinen: Rohkeasti senioriksi -etäkurssi 9.-10.12.2021 klo 12.00–14.00

Turvallisuus hankkeen kursseilla

Huolehdimme tarkasti terveysturvallisen tapahtuman järjestämisestä viranomaisohjeiden mukaisesti. Lisäksi olemme laatineet omat turvallisuusohjeemme, jotka lähetetään kurssiemme hyväksytyille osallistujille noin viikko ennen kurssia. Tapahtumissamme otetaan huomioon muun muassa turvapäätöksiä toisiin. Suosittelemme vahvasti, että osallistujat ovat rokottautuneet koronaa vastaan. Tapahtumaan ei tule osallistua, jos ei tunne oloa terveeksi.

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



Satu Pihlaja

Vapaudesta nauttimaan haaveillen ja suunnitellen

TEKSTI: PIRKKO KASANEN

ELÄKKEELLE JÄÄMINEN on yksi elämän isoista muutoksista. Se, miten siihen suhtautuu, riippuu tilanteesta ja ihmisestä. Eläkkeelle päästään, jäädään ja joudutaan. Joku suunnittelee innoissaan ja perusteellisesti tulevaa eläke-elämäänsä. Toinen huomaa yllättäen olevansa työpaikalta poistettavien listalla, esimerkiksi yrityskaupan seurauksena, usein liian varhain. Tunnelmat ovat kovin erilaiset. Ääripäiden väliin mahtuu normaali aherus hyvästelyjuhlaan asti. Tavarat pakataan, mennään kotiin ja ollaankin yhtäkkiä ikään kuin uudessa maassa. Varsinkin jos loppuajat töissä ovat kiireistä asioiden valmiiksi tekemistä tai painia organisaation muutoksissa, voi hämmennyksen tai harmituksen lisäksi vaivana olla kauhea väsymys, joka vaikeuttaa uuden suunnittelua.

Vapaus haastaa identiteetin

Ihmislle, joka samaistuu työhönsä ja kokee tekevänsä merkityksellisiä asioita organisaation osana, identiteettikriisi voi iskeä vahvasti. Pikkuhiljaa valkenee, että käyntikortit logoineen ja titteleineen voi laittaa pahvikeräykseen. Fiksulle työasulle ei olekaan enää käyttöä. Koronan aikana on kyllä totuttu kummittelemaan nuhruisissa kotiasuissa, mutta nythän kollegat taas palaavat palavereihin ja työpajoihin tyylikkäänä. Kuka olen, mikä on roolini elämässä ja yhteiskunnassa? Miten voin esittäytyä? Kuka katsoo minua peilistä?

Jollain tasolla ja tarkkuudella elämänmullistus on tietysti tiedossa etukäteen, joten siihen voi yrittää varautua. Suunnittelu ja varautuminen tukee sekä huolien käsittelyä että odotettujen ilojen toteutumista. Ei kuitenkaan kannata suunnitella tulevaisuuttaan tukkoon, vaan pikemminkin varautua olemaan avoin uusille mahdollisuuksille ja tunteille. Uudessa tilanteessa asiat näyttävät uudessa valossa.

Haaveilua ja suunnittelua ajan kanssa

Suunnittelu voisi alkaa harkinta-ajalla. Mitkä unelmat ovat jääneet odottamaan toteutumistaan? Vieläkö ne innostavat? Onko tullut uusia haaveita? Mihin voisi käyttää uutta vapautta? Itseään kannattaa kuunnella rauhassa, kiireettä. Ja varoa sitoutumista paniikissa kalenterin täyttäviin asioihin, jotka ei ehkä lopulta olekaan tärkeitä.

Jos aikaa ja kaistaa riittää, pohdinnan voi käynnistää jo ennen eläkkeelle jäämistä. Monet "eläkkeelle pääsevästä" ihmisistä maalailevat pilvilinnansa varsin tarkkaan, budjettia myöten. Kuitenkin usein on hyvä keskittyä työuran päättämiseen, vaatimatta vielä itseltään seuraavan vaiheen suunnittelua. Intensiivinen työura on tärkeä elämänvaihe sekkin. Ainakaan ei kannata syyllistää itseään, jos eläke-elämän suunnittelu ei luonnistu työuran loppumetreillä. Uuden vaiheen alkuun siis lepoa, etäisyyden ottoa vaikkapa matkan tai muun uuden kokemuksen avulla ja rauhallista kuuntelua.

Haaveista talouden tarkistukseen

Eläke on tässä vaiheessa jo haettu ja tulee tilille. Kun haaveet alkavat kirkastua, on hyvä tarkistaa budjettia. Mitkä asiat uudessa elämänvaiheessa vaativat rahallista panostusta? Entä mitkä ovat vähemmän innostavia, sellaisia, että niihin liittyvät kulutkin voidaan karsia? Pari kierrosta priorisointia ja karsintaa tuottaa näkemyk-

sen uudesta taloudesta. Tämä puolestaan keventää epämääräisiä talouteen liittyviä huolia, joita muutos tuo tullessaan.

Identiteetti löytyy merkityksellisyyttä etsimällä

Uutta identiteettiä voisi hakea mutkan kautta, uuden merkityksellisyyden avulla. Töissä ollessaan kukin on osa isompaa kokonaisuutta ja voi siten vaikuttaa asioihin. Jokainen työpanos on merkityksellinen kokonaisuuden kannalta. Työhön voi liittyä valtaakin. Miten nyt pystyy vaikuttamaan, kun ei enää kuulu tällaiseen kokonaisuuteen?

Merkityksellisyyden etsimisen voi aloittaa etsimällä asioita, joita pitää tärkeinä. Itämeren pelastaminen, kehitysmaiden tyttöjen koulutus? Tai urheilu, taide, musiikki?

Arvoista riippumatta, mieti, mitä teet mielelläsi? Liikut, tapaat ihmisiä, kirjoitat, leivot, organisoit?

Entä missä olet hyvä, mitä osaat? Kolmen pohdinnan yhdistelmänä voi löytyä uusi merkityksellinen toiminta, joka edistää arvoja, joissa voi tehdä asioita, jotka ovat mieluisia ja käyttää osaamistaan. Puuha voi olla vapaaehtoistyötä, aktiivista harrastamista tai kiinnostuksen kohteeseen syventymistä ja perehtymistä. Identiteetti rakentuu samalla. Ei ehkä napakkana tittelinä, mutta on mukana peiliin katsottaessa ja ihmisiin tutustumisessa.

Tärkeää, mieluisaa, pätevää

Tuon tähän oman esimerkkinä tai oikeastaan kaksi. Olen aina pitänyt tärkeänä kehitysmaiden naisten aseman parantamista ja arvostanut Naisten Pankin toimintaa sen perustamisesta alkaen. Olen mielelläni mukana hyvin organisoidussa tavoitteellisessa toiminnassa, saman henkisessä porukassa. Ja minulta sujuu asioiden organisointi: aikataulut, yhteydenpito ja niin edelleen. Niinpä olen eläkkeelle jäätyäni aktivoitunut alueosaston toimintaan. Olen nyt puheenjohtaja. Merkityksellisyys vahvistaa myös identiteettiäni.

Toinen esimerkkinä: Pidän tärkeänä, että ihmiset voivat nauttia elämästään mahdollisimman hyvin. Kirjoitan todella mielelläni ja nyt, kun paljon raportteja sisältänyt työura on päättynyt, aikaisempaa vapaammin. Ja se minulta sujuu. Tässäkin on ainesta uudelle identiteetille "tietokirjailija". (*Valmistaudu vapauteen. Aloittele van eläkeläisen työkirja. Otava 2021*)

Merkityksellisyyden tunteen ohessa yksi tärkeimpiä hyvän elämän tekijöitä on hyvä seura. Työelämän päättyessä menetetään myös työyhteisö, ihmiset, joiden kanssa jaettiin arvot, kokemukset ja kahvihetket. Merkityksellisyyden löytäminen voi tuoda uuden identiteetin lisäksi uutta hyvää seuraa.

Uudet rutiinit

Uutta elämää järjestettäessä tulee perattavaksi muuta kuin talous. Työterveyshuolto jää pois, joten terveydenhoito pitää organisoida. Julkisiin mahdollisuuksiin on tutustuttava ja vakuutuksia voi harkita. Työelämään on voinut liittyä tietty liikuntarutiini. Nyt on uuden rutiini-



Pirkko Kasanen

nin aika, ja "golfia voi pelata keskellä arkipäivää", kuten eräs ystäväni intoili. Ruokailuun tulee uudet rutiinit, joskin etätyössä niitäkin on jo päästy luomaan.

Kun uuteen elämään on päästy asettamaan ja sekä syvälliset että arkiset asiat on alustavasti mietitty ja järjestetty, on sopiva hetki pohtia suurempia mullistuksia, jos niitä ei ole jo innokkaasti toteutettu.

Asumisen mullistukset mahdollisia

Asuinpaikkaa ei enää määrää työn sijainti, ja asunnon kokoakin voisi harkita uudelleen. Olisiko uusi elämä onnellisempaa lähellä keskustaa vaivattomassa kerrostaloasunnossa vai nimenomaan kaukana puuhakkaan puutarhan vieressä? Millaisessa ympäristössä omat merkitykselliset asiat menestyvät parhaiten? Halutaanko muuttaa vai remontoida uusien tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi? Asumisratkaisuille on mahdollista myös vapauttaa varoja uusien haaveiden toteuttamiseen.

Kun elämään tulee uutta, se mahtuu paremmin, jos luovutaan jostain vanhasta. Budjetin osalta tämä jo mainittiinkin. Uudet harrastusvälineet mahtuvat kotiin, jos tarpeettomat kierrätetään pois. Kovin isoa bisnesvaatevarastoa ei kannattane säilyttellä. Periaate pätee myös ajankäyttöön. Eläkeläisenkin kannattaa huolehtia tärkeät asiat kalenteriin, olivatpa ne rutiineja tai isoja tapahtumia. Muuten ainainen vapaus voi huomaamatta valua vähemmän mieluisiin puuhiin.

Tässä vaiheessa ei vielä ruveta vanhoiksi. Kuitenkin suunta on selvä. Voisi miettiä, onko asunnossa tarkoitus selviytyä mahdollisimman pitkään vai onko uusi muutto edessä tarvittaessa. Asiakirjat, kuten edunvalvontavaltuutus, hoitotahto ja testamentti, on hyvä tehdä kuntoon hyvän sään aikana.

Kun nämä ovat siististi mapissa, palataan nykyhetkeen toteuttamaan unelmia ja elämään merkityksellistä elämää.

Artikkeli perustuu Pirkko Kasanen kirjaan *Valmistaudu vapauteen. Aloittele van eläkeläisen työkirja. (Otava 2021)*

Pirkko Kasanen (s. 1954) on eläkkeellä oleva asiantuntija, jonka työuraan on kuulunut tutkimusta, organisointia, johtamista ja yrittäjyyttä, erityisesti energia- ja ympäristöasioiden parissa. Kasanen on perehtynyt myös ikäihmisten elämään.

Miten poikkeusolot ovat vaikuttaneet eläkkeelle jäämiseen?

TEKSTI: HENRI KONTKIN
 KUVA: AKU LEHTONEN

EDELLISESSÄ PATINASSA kerroimme hankkeen laajan kyselyn tuloksista kurssiemme osalta. Seuraavaksi haluamme valaista kyselytulosten avulla poikkeusolojen vaikutuksia eläkkeelle siirtymiseen merkittävänä elämän nivelvaiheena.

Rohkeasti seniorin laaja kysely, jonka tuloksia avasimme, lähetettiin keväällä kaikille syksystä 2019 lähtien hankkeen kursseille osallistuneille henkilöille, joista tutkimukseen vastasi yli viidennes.

Olemme kuulleet hyvin monelta kurssilaiselta viime kevään ja kuluneen syyskauden aikana, että eläkkeelle siirtyminen keskellä poikkeusoloja on ollut haastava elämänmuutos.

Osa heistä teki yli vuoden etätöitä kotoaan käsin ennen eläkkeelle siirtymistä, ja läksiäisjuhlatkin saattoivat olla työyhteisölle vain yksi lyhyt Teams-etäkokous muiden joukossa. Tämän *Patina*-numeron hankesivuilla neljä kurssiellemme osallistunutta valottaa haastattelun muodossa kokemuksiaan poikkeusoloissa eläkkeelle siirtymisestä.

Eläkevuodet koetaan myönteiseksi kaikesta huolimatta

Kyselyyn vastanneista kurssilaisista noin 92 prosenttia koki eläkevuotensa erittäin tai melko myönteiseksi. Myönteiseen kokemukseen vaikuttivat esimerkiksi vapautumisen tunne eläkkeelle siirtymisen jälkeen, hyvät ystävyys- ja perhesuhteet sekä innokkaasti uuden elämänvaiheen kohtaaminen kohtuullisen taloudellisen tilanteen myötä.

Huolestuttavaa kuitenkin oli vastauksissa usein esiintynyt yksinäisyyden tunne, jota koettiin ainakin silloin tällöin. Korona oli selkeästi vaikuttanut mahdollisuuksiin toteuttaa itseään ja kokeilla uusia, mielenkiintoisia vapaa-ajan viettämistapoja tai harrastuksia. Myös huoli läheisistä ja omasta taloudesta tai terveydentilasta nousivat vastauksissa useassa kohdassa esille.

Koronan vaikutukset tuntuvat eniten yhteisöllisyydessä

Kysyimme erikseen laajassa kyselyssämme, mihin asioihin poikkeusolot olivat vaikuttaneet negatiivisesti hiljattain eläkkeelle siirtyneen arjessa ja elämässä.

Yli 80 prosenttia vastanneista kertoi koronan vaikuttaneen yhteisöllisyyteen sekä ajanviettoon toisten kanssa. Tämä tukee myös jo aiemmin esiin nousutta yksinäisyyden tunnetta, jota monet kurssiellemme osallistuvista ovat kokeneet työuralta eläkepäivien viettoon siirtymisen jälkeen.

Lisäksi miltei saman verran vastaajia kertoi koronan vaikuttaneen retkiin ja matkailuihin ulkomaille. Matkailusta kiinnostuneet ja sitä eläkeajalleen suunnitelleet eivät ole välttämättä päässeet lainkaan ulkomaille pandemian aikana. Toisaalta 66 prosenttia eläkkeelle hiljattain siirtyneistä vastaajistamme kertoi vielä keväällä myös kotimaan matkailun vähentyneen poikkeusolojen aikana.

Tilanne on voinut toisaalta muuttua kesän 2021 aikana, moniin kun kotimaan kohteisiin on uskallettu jälleen suunnata matkalle.

Monenlaisia muutoksia eläkkeelle siirtyneen arkeen

Merkittävä osa vastanneista kurssilaisista kertoi myös sisätiloissa tapahtuvan liikunnan sekä harrastustoiminnan jääneen toistaiseksi pois arjesta pandemia-aikana. Mielekstä eläkeajan arkea täyttävät harrastukset ja etenkin niiden jääminen pois ovat selkeästi vaikuttaneet kokemuksiin omasta eläkeajan suunnittelusta.

Noin 43 prosenttia vastanneista kertoi esimerkiksi lykänneensä vapaaehtoistoimintaa tai siihen lähtemistä. Tämä merkitsee toisaalta sitä, että patoutunut kysyntää on paljon. Kuluneen syksyn aikana kannustammekin mahdollisimman montaa lähtemään rohkeasti mukaan johonkin toimintaan.

Kynnys kokeilla uusia asioita madaltuu, kun esimerkiksi yhdistykset järjestävät jälleen lähitapahtumia ja esimerkiksi hankkeen tukemia kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia eri puolilla Suomea.

Rohkeasti kohti parempia aikoja -harrastaen ja liikkuen

Joka toinen vastaaja halusi kyselyn perusteella, että hankkeemme jatkaa harrastus-, liikunta- ja hyvinvointiteemojen pitämistä esillä ja tiedottaa aktiivisesti niihin liittyvistä mahdollisuuksista.

Kyselyyn vastanneista joka kolmas haluaa lisäksi, että hanke tuo tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja sen muodoista eri alueilla. Vapaaehtoistyön moninaisten mahdollisuuksien nostaminen esille on tärkeää, etenkin kun yli 40 prosenttia kertoi koronan vaikuttaneen toimintaan mukaan lähtemiseen.

Hankkeen Facebook-sivujen päivityksissä tuomme jatkossakin esille erilaisia uutisia, ajankohtaista tietoa ja hankkeen näkökulmaa teemoihin. Käy tykkäämässä meistä Facebookissa, jos et niin vielä ole tehnyt!

Kulttuuritapahtumat ja sisällä tapahtuva liikunta on ollut pysähdyksissä, mutta toivoa uudesta noususta on. Monille erilaiset matkat teattereihin ja kulttuuritapahtumat ovat odotettu asia eläkeaikana.



14.9. Tuusulassa järjestetty matalan kynnyksen tapahtuma innosti monia eläkkeelle hiljattain jääneitä tai pian eläkepäivilleen siirtyviä kokeilemaan uutta liikuntamuotoa, korttelisuunnistusta. Paikalla oli myös hankkeen työntekijä Henri Kontkin.

Rohkeasti seniori -hanke kirjamesseilla Turussa

TEKSTI: AILA SEIKOLA
 KUVA: -----

TURUN KIRJAMESSEUT järjestettiin vuoden tauon jälkeen. Messuille osallistui kaikkiaan noin 11500 henkilöä. Osastollamme vieraili noin sata eläkkeellä olevaa tai lähiaikoina eläköityvää henkilöä, joille kerroimme toiminnastamme ja ohjelmatarjonnastamme - ja mikä parasta, myös kiinnostusta tuntui olevan. Mainittakoon, että tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** kunnioitti osastoamme vierailullaan. Messuosaston rakentamisesta vastasivat Turun yhdistyksestä **Aira Hellström** ja Varsinais-Suomen piirin Rohkeasti Seniori -hankkeen yhdyshenkilöt **Soili Raitanen** ja **Aila Seikola**. Messujen aikana osastolla päivysti henkilöitä seitsemästä eri yhdistyksestä.



Tasavallan presidentti Sauli Niinistö, Aila Seikola ja Kari Kantalainen

TkT Rauno Pääkkönen keskustelemassa kurssilaisten kanssa Tampereen Rohkeasti eläkkeelle -kurssilla syyskuussa 2021.

Rohkeasti seniori -hankkeen

TOIMINTA TÄYDESSÄ KÄYNNISSÄ



TEKSTI: TIMO VUORI

KUVAT: TUULA NORDSTRÖM JA AKU LEHTONEN

SYKSYN EDETESSÄ arki on vähitellen palautunut kohti normaalia, mikä on näkynyt Rohkeasti seniori -hankkeen toiminnassa. Hankkeen syyskauden ensimmäiset kurssit on toteutettu lähitapaamisena ja matalan kynnyksen tapahtumia on toteutettu aktiivisesti.

Matalan kynnyksen toiminta aktivoitunut

Ensimmäinen isompi sisätiloissa toteutettu matalan kynnyksen tapahtuma oli viime kesänä Riihimäellä (7.7.). Tapahtumasta oli artikkeli edellisessä Patina-lehdessä. Heinä- ja elokuun aikana toteutettiin kuusi matalan kynnyksen tapahtumaa.

Hankkeen vapaaehtoiset toteuttivat syyskuun aikana eri puolilla Suomea kahdeksassa piirissä 13 matalan kynnyksen tapahtumaa. Vertailun vuoksi koko vuoden 2020 aikana toteutettiin 28 matalan kynnyksen tapahtumaa. Hankkeen toteuttama "Ota kaveri mukaan" -matalan kynnyksen teemaviikko järjestettiin viikolla 36, ja silloin esimerkiksi ulkotapahtumat olivat erityisessä järjestämissuosiossa.

Lokakuun puoliväliin mennessä on toteutettu matalan kynnyksen tapahtumia 10 piirissä. Tavoitteena on, että jokaisessa senioriliiton 14 piirissä on toteutettu vähintään yksi matalan kynnyksen tapahtuma vuoden 2021 loppuun mennessä.

Millaisia matalan kynnyksen tapahtumia on toteutettu?

Senioriliiton vapaaehtoiset ovat mm. osallistuneet toritapahtumiin, markkinoille, messuille, järjestäneet suunnistus- ja ulkoilutapahtumia tai keskustelutilaisuuksia. Vaihtoehtoisia matalan kynnyksen toteutusmuotoja on siis paljon.

Palaute tapahtumista on ollut myönteistä. Hankkeen kohderyhmä on tavoitettu hyvin. Osallistujamäärät ja tavoitettujen ihmisten määrä matalan kynnyksen tapahtumissa on vaihdellut muutamasta kymmenestä satoihin. Jokainen kohtaaminen ja keskustelu on yhtä tärkeä.

Kuluvan vuoden suurin matalan kynnyksen tapahtuma toteutettiin Jyväskylässä 10.9. Kirkkopuiston Laudatur-tapahtumaan osallistui arviolta noin 400–500

henkilöä. Kirkkopuiston Laudatur on erinomainen esimerkki yhteistyössä usean organisaation kanssa toteutetusta tapahtumasta. Kyseisestä, matalan kynnyksen viikollamme toteutetusta tapahtumasta on oma erillinen artikkeli tässä lehdessä.

Mikäli yhdistykseksi tai piiriksi on suunnittelemassa matalan kynnyksen tapahtumaa, pyydämme olemaan hyvissä ajoin etukäteen yhteydessä hankkeeseen.

Rohkeasti seniori -hankkeen kursseilla paljon osallistujia

Rohkeasti seniori -hankkeen kursseja on toteutettu lokakuun puoliväliin mennessä yhdeksän kurssia. Hankkeen kursseille olemme ottaneet tilasta riippuen 20–35 ilmoittautunutta.

Syyskuun aikana hankkeen kursseja toteutetaan taas uusilla paikkakunnilla. Yksi syyskauden uusista paikkakunnista oli Kuortane. Hanke toteutti yhteistyössä Kuortaneen urheilupuiston kanssa Rohkeasti senioriksi -kurssin 8.9. Päivän aikana kurssilaiset tutustuivat mm. lavis-jumppaan. Kurssilla puhunut urheilupuiston rehtori Tapio Korjus kannusti erityisesti miehiä pitämään huolta reisirahaksista.

Syyskuun kursseilla ihmiset ovat kertoneet tulevaisuuden toiveista. Matkailu on ollut yksi suosituimmista lähitulevaisuuden asioista, joita tuoreet eläkeläiset haluavat toteuttaa.

Kurssien lisäksi hanke toteuttaa Helsingin keskustakirjasto Oodissa Rohkeasti seniori -paneelikeskustelun 8.11. Paneelikeskustelun teemoina ovat eläkkeelle jäämisen kokeminen ja kansalaistoiminta. Tapahtumaan on ennakkoilmoittautuminen, mutta sekin on kurssien tapaan osallistujilleen maksuton.

Etätapahtumia lähitapaamisten rinnalla

Hanke toteuttaa lähitapaamisena toteutettavien kurssien rinnalla myös etätapahtumia. Lokakuun lopulla toteutetaan etänä Rohkeasti eläkkeelle -kurssi ja joulukuussa Rohkeasti senioriksi -etäkurssi Teamsin välityksellä.

Kurssien lisäksi hanke toteuttaa syyskuun aikana muitakin etätapahtumia. Lokakuun alussa toteutettiin kurssilaisten toivoma Seniorit työelämässä -etätapahtuma, johon oli ilmoittautunut lähes 40 ihmistä.

Hankkeen vapaaehtoisille suunnattuja etsivän työn etätapahtumia toteutetaan vielä syksyn aikana.

Loppuvuoden toiminta

Rohkeasti seniori -hanke on hakenut kohdennettua avustusta Sosiaali- ja terveysalojen avustuskeskukselta (STEA). STEAn avustuspäätökset tulevat vasta joulukuussa. Hankkeen jatkosta kerrotaan tarkemmin Patinan 6/2021 numerossa.

Matalan kynnyksen tapahtumia järjestetään edelleen senioriliiton piireissä, ja lisääkin kannustamme senioriyhdistyksiä ja piiriä suunnittelemaan. Näin voimme tavoittaa hankkeemme kohderyhmää mahdollisimman laajasti.



Rohkeasti seniori -hanke mukana SyysMatin markkinoilla Espoossa 18.9.2021.

Kansainvälinen senioritanssi – fiksu tapa jarruttaa vanhenemista



Senioritanssi koostuu rennoista ja sosiaalisista tansseista.

TEKSTI: ELINA KARVINEN, TTL, LITM,
IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN ERITYISASiantuntija
KUVAT: OSSI GUSTAFSSON, RONI LIPPONEN JA
TARU TANSKANEN

ELÄKKEELLE JÄÄDESSÄNI 94-vuotias isäni kiteytti minulle elämänohjeen: 'Viisikymmenvuotiaana ihminen katsoo taaksepäin ja pohtii mitä on tullut tehneeksi. Eläkkeelle jäävän on syytä katsoa eteenpäin ja miettiä, mitä vielä haluaa tehdä. Voidakseen toteuttaa toiveensa, pitää vaalia terveyttä ja toimintakykyä.

Uusi liikuntaharrastus innostaa eläkkeellä

Eläkkeelle siirtyminen on suuri murros. Työ on voinut olla innostavaa, ja se on täyttänyt suuren osan ajasta. Kuinka helpottaa siirtymää ja löytää uusia ystäväverkostoja? Tutkimusten mukaan eläkkeelle siirtyminen on oiva hetki tarkastella elintapojaan ja tehdä omaa hyvinvointia palvelevia muutoksia. Kiinnostava liikuntaharrastus on tärkeä voimanhäde tuleville vuosille. Kansainvälinen senioritanssi on varsinainen terveystapaketti ja mielen keventäjä. Se tarjoaa myös iloista seuraa. Innokkaille toimijoille se avaa valtakunnallisen kehittämisareenan, jossa voi hyödyntää osaamistaan ja luovuuttaan. Kiinnostaako?

Kansainvälinen senioritanssi rantautui Suomeen 1970 -luvun lopulla Saksasta. Sen vetovoimaisuus innosti tulenliekin lailla senioriliikunnan pioneereja. Ikäinstituutti otti vastuulle suomenkielisen ohjaajakoulutuksen, ja *Finlands Seniordansbund ry* perustettiin ruotsinkielistä ohjaajakoulutusta varten. Mallia koulutukseen saatiin Saksasta ja tanssiaineistoja kerättiin eri Euroopan maista, joissa senioritanssi oli jo saavuttanut jalansijan. Sitä mukaa kun ohjaajia koulutettiin, myös tanssiryhmät käynnistyivät. Kasvavan harrastajajoukon ja ohjaajien tueksi perustettiin *Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry*.

Mikä ihmeen senioritanssi?

Kansainvälinen senioritanssi on itsenäinen liikuntamuoto, joka koostuu seurataanssin tyyppisistä rennoista ja sosiaalisista tansseista. Musiikki on innostava elementti; tanssikoreografioita on tehty suosikkikappaleisiin vaihdellen valssista tangoon ja humpasta latinalaisiin rytmeihin tai diskoiluun. Myös kansanmusiikkia käytetään. Musiikit on valittu paitsi innostamaan myös tuke-

maan tanssien oppimista.

Tansseja on satoja ja niiden vaikeustaso vaihtelee helpoista vaativiin. Koulutettu ohjaaja valitsee ryhmälleen sopivat tanssit, ja aiempia taitoja ei tarvita. Senioritansseja tanssitaan yhdessä piirissä, pariipiirissä, eri muodostelmissa tai yksin seisten, jopa istuen. Senioritanssiin osallistutaan ilman etukäteen sovittua paria, sillä aloituspari löytyy aina ja pari vaihtuu monta kertaa. Mies- ja naisrooli ei ole merkitsevä, joten naisetkin voivat tanssia yhdessä. Sosiaalisen luonteensa vuoksi senioritanssissa syntyy tiiviitä ystäväryhmiä, jotka tarjoavat toisilleen monenlaisia verkostoja ja tukea arkeen.

Aivotreeniä, kävely-varmuutta ja hyvää mieltä

Liikunta hidastaa vanhenemista, ehkäisee ja hoitaa sairauksia sekä säilyttää toiminta- ja liikkumiskykyä. Se on luonnonmukainen ja tehokas tapa tukea hyvinvointia eikä sen merkitystä voi vanhuudessa liiaksi korostaa. Ikäihmisiä koskevat liikuntasuosituksukset (WHO 2020) painottavat monipuolista yhdistelmäharjoittelua, johon sisältyy koordinaatio- ja tasapainoharjoittelua kolme kertaa viikossa. Kestävyyttä vahvistavaa liikuntaa, jossa syke nousee, suositellaan kohtuutehoisena 2,5 - 5 tuntia tai raskastehoisena 1,5 - 2,5 tuntia viikossa. Tehotasoja voi myös yhdistää. Lihasvoimaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Tärkeintä on liikkumattomuuden välttäminen.

Senioritanssi on terveysliikuntasuosituksen näkökulmasta oivallinen valinta. Se nostaa sopivasti sykettä täyttäen kestävyysharjoittelun kriteerin ja huoltaen hengitys- ja verenkiertoelimiä sekä sydäntä. Tanssissa toteutuva askeltaminen ja erilaiset askelsarjat parantavat kävelykykyä, käännökset ja pyörähdykset edistävät koordinaatiota ja tasapainoa. Tanssia harrastamalla kävelykyky ja taito pysyvästi paranevat. Askel kevenee ja ryhti säilyy hyvänä.

Senioritanssissa harjoitellaan uusia tansseja, myös tuttuja kerraten. Tämä piirre tekee senioritanssista ylivoimaisen liikuntamuodon aivoterveystien näkökulmasta. Uusien tanssien opettelu, rytmisesti monipuoliset askelsarjat, liikkeiden hitauden ja nopeuden vaihtelut sekä koreografioiden noudattaminen vahvistaa juuri niitä aivojen alueita, joita tarvitaan muistamisessa ja älyllisissä suorituksissa. Kun musiikin itsessäänkin tiedetään ehkäisevän muistisairauksia, ei ole ihme, että tanssin sanotaan olevan paras tapa ehkäistä dementi-

aa. Kun kaikki tapahtuu vielä hyvässä seurassa ja lämpimässä ilmapiirissä, terveyden hyödyt moninkertaiset.

Elinikäisen oppimisen mahdollisuus

Uusien tanssien myötä mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen. Erityisen hienon sysäyksen oppimiselle saa hankkiutumalla senioritanssin ohjaajakoulutukseen. Ohjaajina toimivat niin ammattilaistautaiset ikäihmiset kuin vertaisetkin. Vertaisohjaajat ovat ohjaajien enemmistö, joten 'rohkeasti vain seniori!'. Koulutukseen voi osallistua myös ystävän kanssa, jolloin oppimisprosessista tulee hauska tiimityö.

Kolmiportaisen koulutuksen käynyt ohjaaja voi toimia kouluttajana sekä ilmoittautua maakuntansa kehittäjäverkostoon. Edistämällä tanssiliiikuntaa vapaaehtoistoimijat tekevät merkittävää terveyden edistämistyötä vanhenevan väestön hyväksi ja luovat uutta kuvaa vanhuudesta. Koulutustietoa on tarjolla sivuilla ikainstituutti.fi, senioritanssi.fi ja seniordans.fi. Opettellemalla tansseja ohjatakseen muita saa aivoilleen varsinaisen terveyskyllyn!

Kansainvälistä meininkiä

Kansainvälinen senioritanssi toteutuu 16 maan verkostotyönä, jota rydyttävät kansainväliset senioritanssikongressit eri maissa kolmen vuoden välein. Myös pohjoismaat järjestävät tanssiviikon joka kolmas vuosi.

Osallistujat valitaan maakohtaisten kiintiöiden perusteella senioritanssin kouluttajista, sillä kongressissa varten tuotetaan uusi tanssiaineisto opeteltavaksi ja edelleen jaettavaksi ohjaajille. 'Tanssivat kongressit', kielen iloinen sekamelska, yhteinen 'tanssin kieli' ja riemukas kulttuurivaihto: tätä kansainvälinen senioritanssiverkosto tarjoaa. Tervetuloa mukaan!



Elina Karvinen

50 vuotta senioritoimintaa Tampereella



Tampereen raatihuone antoi juhlat puitteet illalle.

Vuonna 1971 perustettu Tampereen kansallinen eläkeläisseura, jonka nimi muutettiin v. 1974 Tampereen kansalliset seniorit ry:ksi, toimii edelleen vireästi kuin viisikymppisen kuuluukin.



Ansiomitalien ja -merkkien saajat

TEKSTI: MARJA CIVILL
KUVAT: JALO VIRKKI

VÄLIAIKAISENA PUHEENJOHTAJANA toimi aluksi **Kaarlo Pitkänen**, joka valittiin myös Kansallisen eläkeliiton puheenjohtajaksi vuonna 1974. Varsinainen ensimmäinen puheenjohtaja usean vuoden ajan oli **Toivo Mäntykivi**, joka sittemmin valittiin myös yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi vuodesta 1983 alkaen. Nykyinen kunniapuheenjohtaja on **Juha Salonen**.

Tavoitteenamme on ylläpitää jäsentemme henkistä ja fyysistä vireyttä, korostaen yhteisöllisyyttä ja sosiaalisen kanssakäynnin tärkeyttä.

Vireästä yhdistystoiminnasta tänä päivänä todistaa 21 kerhoa, joissa harrastetaan liikuntaa sisällä ja ulkona, vedessä, maalla ja keilahallilla. Kädentaitoja, maalausta, kuorolaulua, seurapelejä, salonki- ja kansantansseja. Kirjallisuutta, kieliä, aivojumbppaa sekä digitaitoja. Yhdistys järjestää myös retkiä ja teatterilippujen tarjontaa. Mikä hienointa, lähes kaikkiin kerhoihin vetäjät ovat löytyneet omasta jäsenkunnasta. Rungas kerhotoiminta vaatii kuitenkin rahaa muun muassa kokoustilojen vuokriin. Kaupungin vuosittainen tuki onkin kerhotoiminnollemme elinehto, josta olemme kiitollisia.

Kuukausittaisiin jäsentapaamisiin hankimme ajan-kohtaisia tai muuten kiinnostavia luennoitsijoita, ja ker-

ran kuussa järjestetään myös Tampereen Vanhassa kirkossa musiikillinen hartaushetki.

Perinteinen on myös Isänmaallinen iltapäivä, yleensä itsenäisyyspäivän aattona. Tilaisuuden aluksi tarjotaan kakkukahvit, ja ohjelmassa on vierailijan juhlapuhujan lisäksi oman mieskuoron esiintyminen. Ei mikään ole juhlavampaa, kun salskeat seniorimiehet saapuvat saliin **Sillanpään** marssilaulua laulaen, sekin on jo perinne. Juhlissa kukitamme myös kaikki kuluvana vuonna 80, 85, 90 tai enemmän täyttäneet seniorijäsenet.

Yhdistyksen 50-vuotisjuhlaa juhlistettiin 16.10. Tampereen kaupungin kutsumana upealla raatihuoneella. Kaupungin onnittelut juhlaan toi pormestari **Anna-Kaisa Ikonen**, jolle luovutimme kiitoksena liiton viirin. Senioriliiton tervehdyksen juhlaan toi liiton puheenjohtaja **Anneli Taina**. Juhlapuheen historiikin muodossa esitti kunniapuheenjohtajamme Juha Salonen.

Tunnelman upean juhlasalin kattoon nostattivat oopperalaulaja Juha Uusitalo, säestäjänään **Kristian Attila**, esittäessään **Merikannon** teoksia. Lopuksi iloinen puheensorina täytti salin, kun kuulimme samalla jazztytö **Cool Quartetin** tuttuja kappaleita menneiltä vuosikymmeniltä.



Puheenjohtaja Marja Civill luovutti liiton viirin pormestari Anna-Kaisa Ikoselle

KESKI-SUOMEN KANSALLINEN SENIORIPPIIRI JUHLI

Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlaa 22.10. Saarijärvellä

Juhlassa Karstulan Mieskuoro lauloi ”Hei, hyppää Suomenselkään, älä pelkää yhtään, tule kokemaan, tule näkemään, kun Keski-Suomi kutsuu kauniiseen kylään juhlimaan”.

TEKSTI: HELENA OJANEN

KUVAT: LEENA AIJASALO

ARJA-LEENA PEIPONEN toivotti kaikkialta maakunnasta tulleet vieraat tervetulleeksi Saarijärven kaupungintalolle juhlan järjestäjien Saarijärven, Karstulan ja Äänekosken senioriyhdistysten, ”Dynastian”, puolesta.

Saarijärven kaupungin hallintojohtaja **Satu Autiosalo** toi esille puheessaan, että yhteisöllisyys on voimavara, jota Kansallinen senioriliitto alajärjestöineen on edistänyt jo huikat 50 vuotta. Toiminnan merkitys yhteiskunnassa tulee edelleen kasvamaan ikärakenteen muuttuessa ja senioreiden väestön aktiivisuuden lisääntyessä.

Senioreiden muisteluihin meidät johdatti **Reijo Ekman**, muistellen itsekin vielä ohjelman pääteeksi omaa senioritoimintaansa. Muistelijat, **Raimo Veintie**, **Marja Pokela**, **Tellervo Muhonen** ja **Heikki Palola** johdattelivat kuulijat mukaviin ja monipuolisiin muistoihin senioreiden toimintoissaan. **Sonja Lampinen**, Kultaisen harmonikan kilpailun voittaja, otti viimeisellä kappaaleella, **Ievan polkalla**, yleisönkin mukaan.

Karstulan Mieskuoron komeiden esitysten jälkeen puheen piti Kansallisen senioriliiton toimin-

nanjohtaja **Maarit Kuikka**, joka totesi puheessaan.

– Viisikymmentä vuotta senioritoimintaa on merkittävä virstanpylväs. Vuosien aikana tehty työ ja järjestön arvot: elämänmyönteisyys, suorasekäisyys, vastuu itsestä ja muista, itsensä ja toisten arvostaminen sekä perinteiden kunnioittaminen ovat vahva perusta toiminnalle myös tulevaisuudessa, siihen liittokokouksen valitseman teeman mukaisesti yhdessä rohkeasti suuntaamme. Pidetään siis senioritoiminnassa huolta toinen toisistamme ja panostetaan siihen, että toiveet ja haaveet toteutuvat meidän kaikkien elämässä nyt ja tulevaisuudessa.

Ahti Ojanen ojensi Maarit Kuikalle kiitokseksi Äänekoski-koron, joka on valmistettu tuhat vuotta sitten Äänekoskella eläneen naisen korun mukaan. Arja-Leena Peiponen jakoi ruusut kaikille juhlissa esiintyneille. Lopuksi juhlatoimikunnan edustajat Arja-Leena Peiponen, **Eila Sallinen** ja **Ahti Ojanen** kiittivät vieraita ja toivottivat turvallista kotimatkaa. Juhla päätettiin laulamalla Keski-Suomen kotiseutulaulu.



Kansallisen senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka piti kokouksessa puheen.



Juhlatoimikunnan edustajat Eila Sallinen, Ahti Ojanen ja Arja-Leena Peiponen kiittivät vieraita.



Ahti Ojanen ojensi Maarit Kuikalle kiitokseksi Äänekoski-koron. Arja-Leena Peiponen jakoi ruusut kaikille juhlissa esiintyneille.

Keski-Suomen Kansallinen senioripiiri juhli Saarijärvellä Senioriliiton 50-vuotista toimintaa.



Porissa vietettiin yhdistyksen 50-vuotisjuhlia kahtena tapahtumana. Lisäksi tähän juhlasumaan mahtuu kahtena tapahtumana liiton juhlat: Finlandia-talo ja Satakunnan piirin järjestämät liiton 50-vuotisjuhlat Porissa.

Juhlat Porin raatihuoneella



Juhlalyleisöä Ravintola Liisanpuistossa.

TEKSTI: EEVA RUISSALO

KUVAT: EEVA RUISSALO, PORIN KANSALLISET SENIORIT RY JA HEIKKI AALTO

PORIN YHDISTYKSEN syntymäpäivänä 4.10. vietettiin 50-vuotisjuhlat Porin kauniilla raatihuoneella. Iloinen kutsuvierasjoukko juhla-asuissaan nautti upeasta ohjelmasta leppoisan juontajamme **Lauri Merivirran** sanojen siivittämänä.

Tervehdyssanat lausui Porin yhdistyksen puheenjohtaja **Eeva Ruissalo**. Hän muisteli historiaa ja sitä päivää, jolloin 122 innostunutta eläkeläistä kokoontui perustamaan yhdistystä, jonka nimeksi tuli Porin Kansallinen Eläkeyhdistys. Samassa kokouksessa päätettiin liittyä Kansalliseen eläkeläisliittoon, mikäli se 10.10.1971 perustetaan, ja niinhän sitten tapahtuikin.

Juhlapuheessa puheenjohtaja **Anneli Taina** toi terveiset liitolta ja onnitteli yhdistystä. Hän painotti yhteisiä arvojamme, eli eläkeläisten vaikutusmahdollisuuksia.

Kaupungin tervehdyksen toi Porin kaupunginjohtaja **Aino-Maija Luukkonen**. Hän toivoi, että seniorien hienoja arvoja noudatettaisiin laajasti, ne sopivat hänen mielestään jokaiselle.

Juhlissa palkittiin 12 yhdistyksen toimintaan pitkäaikaisesti ja monipuolisesti vaikuttanutta jäsentä liiton 50-vuotisjuhlamitalleilla, jotka jakoi puheenjohtaja Anneli Taina.

Eino Leino sanoin ja sävelin esittivät yhdistyksemme omat jäsenet **Heleena Laine** ja **Pentti Laakso**. Säestyksestä vastasi **Eeva Lindholm**.

Pitkäaikainen yhteistyökumppanimme Porin Poliisilaulajat kajauttivat komeita lauluja **Kauko Kivelän** johdolla.

Juhlat Ravintola Liisanpuistossa

Halusimme pitää myös juhlat, joihin kaikki halukkaat jäsenemme voivat osallistua. Niinpä mukana oli sata iloista juhlijaa. Yhdistys tarjosi kaikille kakkukahvit ja hengen ravintona omaa historiaa ja hanurimusiikkia, jota meille soitti **Jari-Pekka Leino**.

Myös yhdistyksen juuri valmistunut historiikki julkaistiin. Historiikin tekoon ovat osallistuneet kaikki vie-

lä elossa olevat seitsemän puheenjohtajaa, kerhojen vetäjiä ja pitkäaikainen matkojen järjestäjä. Historiikki on enemmänkin kertovaa tyyliä, muisteloita erilaisista tapahtumista ja tietenkin perustietoja yhdistyksen alkutaipaleilta. Kirjassa on lähes sata sivua, joilla paljon värivalokuvia. Sen on koonnut, jäsentänyt ja yleisiltä osin kirjoittanut Porin yhdistyksen puheenjohtaja Eeva Ruissalo. Kirjaa myydään 20 euroa kappale.

Liiton 50-vuotisjuhlat

Liiton juhliin päästiin mukaan Finlandia-talolle, ja Satakunnan piiri järjestää vielä kaikille halukkaille jäsenille yhteisen liiton syntymäpäiväjuhlan.

Historiikki.



Juhlaväkeä Porin raatihuoneella.

ANSIOMERKIT 2020-2021 7.9.2021

HOPEISET ANSIOMERKIT/UUDENMAAN SENIORIPIIRIN HALLITUS 17.5.2021

Hoffrén Irmeli
Knuuttila Pekka
Kostiainen Jukka
Mieskonen Risto
Puonti Leila
Ripatti Tuula

PRONSSISET ANSIOMERKIT/PORVOON KANSALLISET SENIORIT RY:N HALLITUS 16.11.2020

Anttonen Leena
Karlsson Päivi
Metsäranta Leena
Pihlman Maire
Salmikivi Tero
Savo Maria
Vilenius Veijo

KUNNIAPUHEENJOHTAJA

Puheenjohtajan mukaan hallitus esittää, että yhdistyksen syyskokous 19.10.2021 kutsuu Hilikka Knuuttilan yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi.

”LÄHITAPAAMISET OVAT SENIORITOIMINNAN YDIN”

Porvoon yhdistyksen 40-vuotisjuhlat

Kolmas kerta toden sanoo. Porvoon kansalliset seniorit ry onnistui 11 kuukautta virallisen ajankohdan jälkeen pitämään 40-vuotisjuhlan 7.9.2021. Ravintola Sinne:ssä iloisesta juhlasta ja laadukkaasta menusta nautti rajoitusten sallima täysi sali 75 osallistujaa. Hyvässä vauhdissa olevan yhdistyksen jäsenmäärä on 315, josta miesten osuus on noussut jo 40 prosenttiin.

TEKSTI: LEENA ANTTONEN

KUVAT: MAIRE PIIHLMAN

TERVETULOPUHEESSAAN YHDISTYKSEN puheenjohtaja **Risto Anttonen** iloitsi raskaimman eristysvaiheen olevan ohi. Pahinta oli alun STM:n leijonakirje, jossa veloitettiin pysymään erillään muista ihmisistä.

– Kotieristys, valvontarangaistus, on ankarampi kuin ehdollinen vankeustuomio. Osa ei ole vielääkään päässyt siitä yli.



1.



2.



3.



4.

Kuva 1. Puheenjohtaja Risto Anttonen ja varapuheenjohtaja Irmeli Hoffrén toivottivat vieraat tervetulleiksi.

Kuva 2. Hopeisen ansiomerkin saajista paikalla olivat vas. Pekka Knuuttila, Tuula Ripatti, Irmeli Hoffrén ja Risto Mieskonen.

Kuva 3. Juhlapuheen piti tohtori Lasse Lehtinen.

Kuva 4. Kuoroa ja yhteislauluja johti musiikkineuvos Marjukka Riihimäki.

Menneen vuoden aikana yhdistys on pyrittänyt toimintaa mahdollisuuksien mukaan, ja se on palkittu, sillä jäsenkatoa ei ole tapahtunut.

– Paljon tätä passiivisempikin vaihtoehto olisi ollut, mutta lähitapaamiset ovat senioritoiminnan ydin.

Anttonen korosti elon kaksijakoisuutta, tasapainon tärkeyttä hyvissä ja huonoissa uutisissa ja yhdessä ja yksin laulamissa ja siteerasi tervetulosanojensa loppuksi teatterinjohtaja **Vivica Bandleria**.

– Pitää tietää, milloin on aika säästää tulitikuissa, ja milloin on aika juoda sampanjaa. Nyt on sen aika!

Juhlissa jaettiin hopeiset ja pronssiset ansiomerkit, minkä lisäksi puheenjohtaja kertoi hallituksen esittävän syyskokoukselle yhdistyksen edellisen puheenjohtajan Hilikka Knuuttilan kutsumista kunniapuheenjohtajaksi.

Tervehdykset ja onnittelut juhlivalle yhdistykselle toivat liittovaltuuston ja piirihallituksen jäsen **Tuija Lindholm**, Loviisan seniorien puheenjohtaja **Petri Hyvönen** ja Porvoon kaupunginhallituksen uusi puheen-

johtaja, joka ensimmäistä kertaa on yhdistyksen jäsen, **Jorma Wiitakorpi**.

Juhlapuheen pitäjäksi oli kutsuttu filosofian tohtori ja kirjailija **Lasse Lehtinen**, jonka puheen otsikko oli ”Suomen kansallinen yhtenäisyys – myytti vai todellisuus?” Puhe kuljetti kuulijat Porvoon valtiopäivistä nykyhetkeen, ja sen erinomainen sisältö ja esitystapa ottivat yleisönsä. Lehtisen, jolta juuri on ilmestynyt kirja ministeri **Heikki Ritavuoren** murhasta, mukaan Suomen kansallisen yhtenäisyyden tärkein muuttuja on yli 200 vuotta ollut suhteemme Venäjään.

– Suomi on toteutumattomien katastrofien maa, Lehtinen tiivisti.

Juhlan alun yllätys oli yhdistyksen oman PKS-kuoron ensiesiintyminen **Marjukka Riihimäen** johdolla. Marjukka, joka myös on yhdistyksen jäsen, innosti juhlayleisön yhteislauluihin. *Arvon mekin ansaitsemme* kaajahti juhlapuheen jälkeen, ja lopun *Kesäpäivä Kangasalla* kruunasi onnistuneen juhlan.



Uimaranta Hangossa.

Senioritoimintaa Kemiönsaarella

TEKSTI JA KUVAT: MIRJA PENNA, KEMIÖNSAAREN SENIORIT SIHTEERI

KEMIÖNSAAREN SENIORIT ovat toimineet retkipainotteisesti vuoden 2021 aikana. Kevätkokous pidettiin koronaturvallisesti etänä, mutta jo kesäkuussa rajoitteiden helpottaessa pidettiin kuukausitapaaminen puheenjohtajan kesämökillä. Siellä mietittiin jatkoa ja sihteerin ehdotuksesta päätettiin tehdä muutaman jäsenen voimin lähiretkiä pohjautuen eri tapahtumiin ja jäsenten esittämiin toiveisiin.

Avoimet puutarhat päivä tarjosi mahdollisuuden tutustua 4 erilaiseen puutarhaan Salon seudulla. Mukavasti kierrosta jakamaan sopi käynti Salon Veturitalin *Aito vai Ei?* taidenäyttelyssä ja lounashetki. Syyskuun alussa vastaavasti yhdistyi Konstrundan tapahtuman ateljeevierailut lähiretkeen syksyisen hiljaiseen Hankoon.

Heinäkuussa oli muutama jäsen katsomassa Salon Teatterin *Aidinmaa* -musikaalia ja kotimatalla tehtiin kiertoajelu Kirjakkalan, Teijon ja Mathildedalin ruukeilla. Tällainen yllättäen päätetty ja henkilöautolla tehty "Mihin tämä tie johtaa?" tyyppinen kotimatka oli virkistävä, vaikka pysähdyksiä tehtiin vain muutama. Opittiin uusia asioita ihan kotikunnan läheltä. Teijolla nautittiin myös ulkona olevasta taidenäyttelystä.

Syyskuussa pystyttiin vihdoinkin toteuttamaan jo useasti siirretty retki Hämeenlinnaan. Ryhmä tutustui Militaria museoon, Hä-

meen linnaan, Wetterhoffin taloon ja kiertoajelulla Aulankoon. Myös Renko ja Tammela tuli matkan varrella nähtyä. Retki toteutui, kun mukaan lähti mukavasti lietolaisia senioreita yhdistyksen jäsenten lisäksi.

Syyskuussa yhdistys on ollut mukana paikallisissa tapahtumissa September Open ja Söderlångvik Omenapäivä, esittelemässä *Rohkeasti seniori* -hanketta ja kertomassa yhdistystoiminnasta. Näissä saimme myös uusia jäseniä. Omenapäivillä aloitimme kulttuurikävelyt, joilla yritämme kerran kuussa innostaa jäseniämme liikunnan pariin.

Retkistä ja tapahtumista on sihteerin jakanut kuvia yhdistyksen Facebook-sivuilla. Kuvien kautta on voinut nauttia retkistä, vaikka itse ei ehkä ole päässyt mukaan. Vuodelle 2022 ovat jäsenet antaneet useita retkitoivomuksia, joiden toteuttamista selvitetään. Toivelistan Yö Örossä retki on jo esitelty jäsenille ja muita retkiä Hiittisiin, Lohjalle, 1700-luvun Turkuun ja Uuteenkaupunkiin selvitetään. Myös alustavia lippuvarauksia kevään ja kesän konsertti- sekä kesäteatteriesityksiin valmistellaan. Usein täytyy olla ajoissa, jotta lippuja saa.

Loppuvuonna yhdistys pitää syyskokouksen ja osallistuu myyjäisiin ennen kuin toiminta rauhoittuu, jotta alkaa jälleen vauhdilla vuonna 2022, jolloin yhdistys viettää toimintansa 5-vuotisjuhlaa.



Teijon kartano



Loviisan senioreilla vil

TEKSTI JA KUVAT: IRMELI THOMASSON

LOVIISAN SENIORIT ry:llä on hieman yli 200 jäsentä, joista golfin harrastajia noin nelisenkymmentä. Senioreiden golfkerhon vetäjänä on **Pekka Seppälä**. Kerhon toiminta on ollut aktiivista jo useita vuosia, ja niin oli tänäkin kesänä. Ulkona pelaaminen on sopinut hyvin korona-aikaan.

Keskiviikkokisoja järjestettiin kesän aikana joka toinen viikko, yhteensä kymmenen, ja lisäksi mestaruuskisat. Kenttänä on ollut Sea Golf Rönnsin Puistokenttä, ja kilpailujen pelimuotona piste-bogey hcp. Keskiviikkokisoihin osallistui kaikkiaan 27 seniorigolfaria, ja näistä 24 oli mukana vähintään kolmessa kisassa, jotka edellyttivät lopputuloksiin pääsemisen. Keskiviikkokisat voitti **Hans Lindström**, **Rainer Henriksson** oli toinen ja **Rita Kallonen** oli kolmas.

Loviisan senioreiden golfkerhon mestaruus ratkottiin 15.9. Kilpailuun osallistui 23 senioria. Mestaruuspokaalin voitti **Arja Nordman**, toinen oli **Erkki Kaminen** ja kolmas **Pekka Ryyänen**.

Kesän kilpailut ovat nyt pidetty, mutta golfin peluu jatkuu edelleen Sea Golf Rönnsin hyvillä kentillä. Kerholaiset ovat olleet myös muualla kilpailemassa ja saavuttaneet niissä hyviä tuloksia.



Loviisan seniorien golfkerhon väkeä Sea Golf Rönnsin kentillä.



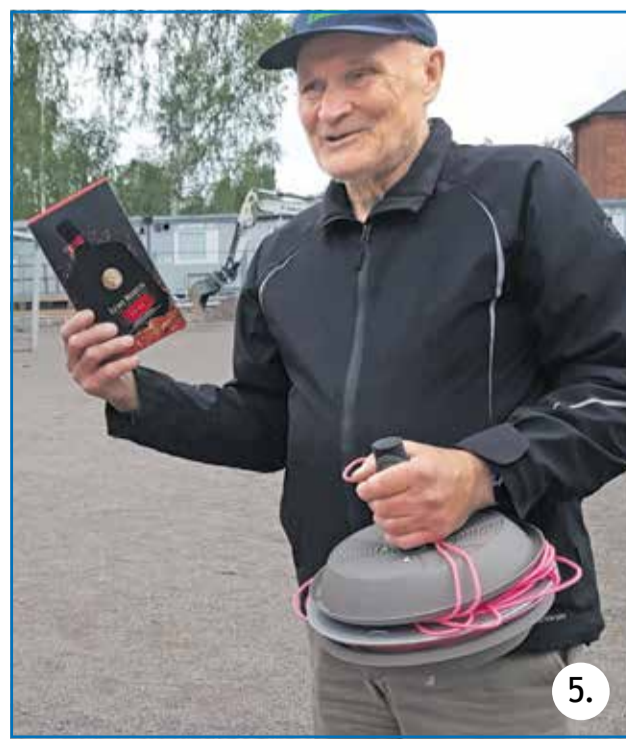
kas golfkesä



Loviisan senioreiden kesäpelit

TEKSTI JA KUVAT: IRMELI THOMASSON

PUNAISET JA siniset pallot viuhuvat ilmassa, kun senioreiden boccia-pelaajat tapaavat torstai-iltaisin Loviisan Generalshagenin koulun pihalla. Silloin on kyseessä Loviisan senioreiden kesäpelit. Niitä on pelattu kesästä 2019 lähtien kerran viikossa joka torstai kesäkuusta syyskuuhun. Peleinä ovat boccia, petanki ja mölkky. Ahti Ojala Loviisan senioreista on pelien johtaja. Ahti tekee myös pelien rajaviivat. Ahdilla on kelassa valmiina langat, jotka vain vedetään esille rajoja laitettaessa. Muutamalla naulalla saadaan langat pysymään paikoillaan. Ja rajat ovat nopeasti valmiina pelaajia varten. Ahti itse on kehittänyt tämän oivallisen tavan ratojen tekemiseksi. Kesäpeleistä on tullut suosittu senioreiden tapaamismuoto. Ja kaikenlisäksi korona-aikana on ollut turvallista tavata ulkona.



- Kuva 1: Ahti Ojala virittämässä boccian rajoja ja Hannu Pietikäinen auttamassa
 Kuva 2: Leif Wallander kiinnittämässä rajalankoja
 Kuva 3: Boccian heittoryhmä 2.9.
 Kuva 4: Johtopallon mittaus Ahti Ojala ja Jan Jakobsson
 Kuva 5: Kesäpelien johtaja Loviisan senioreiden Ahti Ojala ja pieni kiitoslahja

Yrjänän uusi elämä



TEKSTI: KARI KANTALAINEN
KUVAT: SEPPO SARIMO

TURUN KAUPUNKI laittoi viime talvena myyntiin Turun kansallisten seniorien toimilat, ja 50-vuotista taivaltaan juhlista yhdistys joutui 42 vuoden jälkeen etsimään Uudenmaankadun Senioritalolle uusia tiloja. Mikä lienee ollut johdatus, mutta sattumoisin tilat löytyivät läheltä osoitteesta Itäinen Pitkäkatu 49.

Kyseisessä osoitteessa sijaitsevan Yrjänän historia on mielenkiintoinen. Tiloissa on viimeisten viiden vuosikymmenen aikana ollut monenlaista toimintaa. Aluksi niissä olivat seurakunnan nuorisotilat ja sen jälkeen seurakuntakoti. Sittemmin Yrjänä on ollut erilaisessa yhteisöjen käytössä, kunnes tilat kävivät seurakunnalle tarpeettomiksi.

Yrjänä sai uuden elämän, kun Turun seniorit löysivät siitä tilat uudelle ja esteettömälle ikäihmisten kohtaamispaikalle. Näin syntyi Senioritalo Yrjänä, kotipesä Turun yhdistyksen yli 800 jäsenelle sekä koko Varsinais-Suomen senioriyhteisölle.

Senioritalo Yrjänä tarjoaa oivat puitteet Turun seniorien yli 20 kerhon ja opintopiirin toiminnalle sekä senioriyhteisön kokouksille ja tapahtumille. Entisestä seurakuntakodista löytyy juhlasalin lisäksi omat tilansa SeniorCafe Yrjänälle, kirjastolle ja SenioriJelpille, joka tarjoaa ikäihmisille digiopastusta ja terveys- sekä hyvinvointineuvontaa.

Yrjänä luo myös edellytykset laajentaa palvelutarjontaa esimerkiksi digitaalisia etäpalveluja kehittämällä. Hyvässä muistissa ovatkin Turun senioreiden perinteiset viikoittaiset tiistaitreffit, jotka viime kevään ajan toteutettiin streamattuna verkossa ja saivat tuhansia katsojakertoja.

Senioritalo Yrjänän virallisia avajaisia juhlistettiin 28.9. Hieno ja lämminhenkinen tilaisuus, jossa salintäyteiselle yleisölle kannustavia puheenvuoroja tarjosivat Senioriliiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka**, Turun apulaispormestari **Elina Rantanen** ja piirin puheenjohtaja **Arja Lystilä**. Varsinainen kohokohta oli tuomiorovasti **Aulikki Mäkinen** suorittama Senioritalo Yrjänän siunaus ikäihmisten kohtaamispaikaksi. Erityisen mukavaa oli saada juhlaan myös elävää musiikkia, jota tarjosi *The Blond Aleksandra* -trio. Turun yhdistyksen puheenjohtaja **Kari Kantalainen** toimi juhlamenojen ohjaajana ja esitteli Senioritalon tilat sekä toimintaa.

Lämmin kiitos kaikille esiintyjille ja juhlaan osallistuneille. Tästä on hyvä jatkaa.

Turun kansalliset seniorit ry viettää 50-vuotisjuhlaa 26.10.2021.



Tuomiorovasti Aulikki Mäkinen suoritti Senioritalo Yrjänän siunauksen.



Juhlaväkeä yhteiskuvassa, vasemmalta Senioriliiton toiminnanjohtaja Maarit Kuikka, tuomiorovasti Aulikki Mäkinen, Turun Kansallisten seniorien puheenjohtaja Kari Kantalainen, piirin puheenjohtaja Arja Lystilä sekä Turun apulaispormestari Elina Rantanen.



Elävää musiikkia kuultiin *The Blond Aleksandra* trion esittämänä.



Juhlaleisöä Senioritalo Yrjänän avajaisissa.



Nuoria kuusvitosia halutaan toimintaan mukaan

Kansallisten seniorien Pohjanmaan piirin puheenjohtaja Taija Hakola asetti tavoitteeksi tunnettuuden lisäämisen alkavana vuotena. Imua yhdistykseen toisivat hänen mukaansa juuri eläköityneet nuoret kuusvitokset, jotka tuoreeltaan voisivat kokemusasiantuntijoina hyödyntää osaamistaan toiminnan kehittämiseen.

TEKSTI JA KUVAT: MATTI LATVALA

SEINÄJOEN YHDISTYKSEN isännöimä piirin suunnittelu- ja koulutusistunto keräsi parikymmentä senioriaktiivista yhdistyksistä ideoimaan keinoja, joilla koronan hetkeksi hiljentämä toiminta saataisiin heräämään entiseen vauhtiin heti alkavana vuotena. Se on tärkeää monestakin syystä, koska aluevaalit sotehaasteineen lähestyvät kovaa vauhtia. Ehdokkaiksi vaaliin pitää saada kokeneita senioreita. Taija Hakola nosti esimerkiksi edustamansa Kauhajoen, jonka kuntavaalissa neljästä senioriehdokkaasta kolme meni läpi valtuustoon. Kokemukseen luotetaan.

Osaamisen käyttöön jatkoa kerhoissa

Istunon avajana Seinäjoen yhdistyksen puheenjohtaja Erkki Honkala mainitsi yhdistyksen kerhot, joissa kukaan voi jatkaa työelämässä hankkimaansa kokemusta tai mieluisia harrastuksiaan haluamallaan tavalla.

– Juuri ennen pandemiaa käynnistimme entisten kerhojen lisäksi pari uutta kerhoa eli yhteiskunnallisen kerhon ja sijoituskerhon. Molemmat niistä ovat toiminnassa löytäneet jo paikkansa. Kullakin osallistujalla on omat verkostonsa, joita käyttämällä toimintaa voidaan monipuolistaa, houkutellessa kiinnostavia alustajia puhu-

maan ja ehkä saada uusia jäseniä mukaan, Erkki totesi.

Tervehdyksensä kolmatta sektoria edustaville senioreille toivat Seinäjoen kaupunginhallituksen jäsen Jesse Luhtala ja alueeurakunnan johtava kappalainen Liisa Rantala.

Seniorien ja muiden kansalaisjärjestöjen antamaa palautetta ja ajatuksia kuullaan päätöksenteossa, koska ne edustavat kokemusta, nuorta polvea edustava Luhtala totesi.

– Koetuksella olivat seniorien ystävyssuhteet ja monet luopumiset, missä seurakunta haluaa olla tukena, sekin roolissaan kolmantena sektorina, Liisa Rantala sanoi.

Hyvinvointialueille tarvitaan motivoituneet päättäjät

Senioreita itsekkin edustava pitkäaikainen vaikuttaja Ilmari Ylä-Autio valotti puheenvuorossaan lähestyvien aluevaalien merkitystä ja sitä, mitä varten pitää tai saa äänestää.

– Aluevaalien merkitys on koronan vallitessa jäänyt vielä monille epäselväksi, minkä takia on syntynyt jopa ennakkoluuloja. Nyt lähestyvät vaalit ovat erittäin tär-

Vilkasta keskustelua virkistivät välillä pienet jumppaliikkeet. Edessä vasemmalta lukien Pirkko Laulaja Jalasjärveltä, Margit Sasi Senioriliitosta ja Taija Hakola Pohjanmaan piiristä.

keät, ja niillä luodaan kansalaisille hyvinvoinnin pohja. Tavoitteisiin ja periaatekirjauksiin sisältyy kovia vaatimuksia, kuten yhdenvertaisia palveluita asuinseudusta riippumatta, tasa-arvoisuutta sosiaali- ja terveysalalla, inhimillistä toimintaa tasapuolisesti, ammattimaisen työvoiman saantia alueille ja hyvinvoinnin jakautumista oikeudenmukaisesti. Kaikki nämä haasteet pitäisi toteuttaa ilman maakuntaveroa. Veroasteen nousua ei kaiken järjen mukaan voida kuitenkaan välttää, Ylä-Autio pohtii. Se jää nähtäväksi.

Ylä-Autioon selvitys tavoitteista herätti kuulijoissa kysymyksiä siitä, miten näin vaativa ohjelma voidaan käytännössä näillä ehdoilla toteuttaa. Samaa tunnusti puhujakin miettineensä epäilijöitä ymmärtäen.

– Sitä suuremmalla syyllä ”sotevaaleihin” on mentävä ja äänestettävä. Edustajiksi alueille tarvitaan tosikovia ja motivoituneita naisia ja miehiä, joilla on oltava riittävä määrä asiantuntemusta, kokemusta ja tervettä vaikuttamiskykyä, Ylä-Autio vakuutti. Ihmisten sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista nyt ja jatkossa on kysymys.

Myös Ylä-Autio korosti hyvinvointialueiden käynnistysprosessissa kolmannen sektorin kokemusasiantuntemuksen merkitystä. Luottamus henkilöiden motivaatiota on tuettava, kun katsetta käännetään vuoteen 2023, jolloin koneiston on oltava toimintakunnossa. Ihmiset senkin tekevät.

Yhdistykset ovat ihmisiä varten

Senioriliiton hallituksen jäsen Margit Sasi veti yhteen istunnon antia pehmeitä arvoja korostaen.

– Edustamme kunniaakasta kolmatta sektoria, jonka roolin olemme itsellemme hyväksyneet. Pitää muistaa, mitä varten piirissä ja yhdistyksissä olemme olemassa. Toimimme jäsenistömme kautta, siis heille olemme vastuussa. Vaikka meillä ei ole senioreina virallista päätösvaltaa, voimme silti kokemusasiantuntijoina vaikuttaa päätäjiin. Yhdistykset eivät sinällään ole mitään ilman toimivia ihmisiä, Margit summasi.

Margit Sasi peräänkuulutti vielä yhdistysten välistä yhteistoimintaa esimerkiksi koulutuksissa. Se edellyttää tiettyjä perinteisiä hyviksi koettuja sääntöjä ja käytöstapoja, joita ovat toistensa hyväksyminen, luottamuksellisuus, avoimuus, rehellisyys ja vastuullisuus. Luottamusroolissaan hän vetosi jäseniin seuraavain sanoin:

– Jaksan silloin parhaiten, kun tiedän, että takanani on jäsenistön tuki.



Epätasaisesti jakautunut väestömuutos Pohjanmaalla erilaistaa yhdistyksiä vahvoihin ja heikkeneviin. Yhteistyöstä löytyy siihenkin apua, Taija Hakola korosti.

Kaipaatteko iäkkäille kokousohjelmaa?

Ratkaisuna tarjoamme esitelmän

HYVÄ ELÄMÄNLAATU IÄKKÄÄNÄ

ESITELMÖITSIJÄ:

Pertti Aaltonen, 80 v, huippukuntoinen, vertaisliikuttaja ja senioriohjaaja

TAVOITE:

Aktivoida iäkkäitä pitämään huolta kunnostaan

VIDEOESITTELY: Pyydä sähköpostilla

LUENTOMONISTEET:

Jaettavat monisteet ovat pohja osallistujien kunto-ohjelmalle

Pyydä lisätietoja ja tarjous: 0400 222155
pertti.aaltonen@a-innovation.fi

MOTTO
"KIVA OLLA
OLEMASSA"

Tervetuloa joulun viettoon!

23.-26.12.2021

Upeat joulutemat, 3 vrk majoitus mukavaa ohjelmaa, musiikkia, illanviettoa, saunomista ja uintia - aikaa viettää oikeaa hyvän olon joulua!

alk. 399e /hlö

kuntoutuskeskus **KANKAANPÄÄ** www.kuntke.fi/joulu
Soita ja varaa: 02 57 333

30 vuotta

Irrottaudu arjesta

Min. 2 vrk
-25 %

27.12.21 - 4.1.22

Tarjoushintaisia huoneita rajoitettu määrä.

Valitse valmis joulu

alk. 116 €/hlö/vrk

Hinta 2 hh:ssa 3 vrk paketissa.

2 vrk alk. 123 €/hlö/vrk/2hh:ssa.

- Majoitus kylpylähotellissa, aamiaiset
- Kylpylä, kuntosali
- Joulun juhlaruoat, jouluohjelma

Varaa myös aktiviteetit ja hemmotteluhoidot lomillesi.
Lue lisää PEURUNKA.FI

LÄHELLÄ
Peurungantie 85, Laukaa

Peurunka



GREENSTAR HOTEL*

JÄSENHINNAT GREENSTAR HOTELLEISSA 2021-2022

Suomen 1. hiilineutraali hotelliketju GreenStar Hotel tarjoaa Senioriliiton jäsenille edullisen kiinteähintaisen majoituksen.

Saadaksesi etuhintaisen majoituksen tee varaus osoitteessa greenstar.fi ja käytä varauskoodia: **SENIORI**. Vaihtoehtoisesti voit tehdä varauksen suoraan hotelliin.

Majoitushinnat

GreenStar Joensuu	63 €/vrk
GreenStar Jyväskylä	70 €/vrk
GreenStar Vaasa	70 €/vrk
GreenStar Lahti	74 €/vrk

Aamiainen

9 €/henkilö/vrk
ennakkoon varatessa,
+1 € paikan päällä
ostaessa

Huonehinta on sama 1-3 henkilölle. Hotellilla on oikeus rajoittaa erikoishintaisen huoneiden määrää. Etu ei ole voimassa erikoistapahtumien aikana.



Jessie Nelson – Sara Bareilles

WAITRESS – UNELMIEN RESEPTI

Herkullinen musikaalikomedia

ESITYKSET JATKUVAT KEVÄÄN 2022 AJAN

Ryhmäedut jo 20 hengen ryhmälle! Ryhmämyynti (03) 752 6000 • lktryhmat@lahti.fi / Lippumyyntiä 0600 30 5757 (1,53€/min+pvm) • lktliput@lahti.fi • www.lippu.fi / Väliaikatarjoilut (03) 7826 474



Timo Sandberg – Aila Lavaste

KOSTONKIERRE

- tarina jakautuneesta kaupungista

KANTAESITYS 22.1.2022



Minna Rytisalo – Heini Tola

ROUVA C.

Rohkea ja siksi vaarallinen

ENSI-ILTA 26.1.2022



Hämeenkyrön seniorit retkeili Ahvenanmaalla



TEKSTI: MATTI LÄHTENMÄKI

KUVA: PAULA SAARILAHTI

HÄMEENKYRÖN SENIORIT teki 33 hengen ryhmänä loppukesän retken Ahvenanmaalle. Lähdimme Kustavin Vuosnaisista ja ensimmäisenä iltana saavuimme Brändöhön majoittuen merenrantahotelli Gullivaniin. Toinen päivä sujui lauttayhteyksin Kumlingen kautta Vårdöhön ihastellen upeita saaristomaisemia luotoineen, saari- neen ja selkineen. Näimme myös merikotkia ja valta-

vasti merimetsoja. Erinomaisen oppaan johdolla siirryimme Ahvenanmaan mantereelle, jossa kiersimme 11 saaren 16 kunnasta. Nähdyksi tulivat Bomarsundin linnoituksen rauniot, valtavat omenatarhat, joilla tuotetaan yli puolet Suomen omenatarpeesta, sekä hyvin hoidetut kylämiljööt. Getan alueella vierailimme 1400-luvulla rakennetussa kirkossa, ihailimme valtavaa juhannussalkoa ja nautimme ahvenanmaalaista pan-nukakkaa kahvin kera. Yöpyminen Maarianhaminassa, ja aamusta matkaten saaren länsiosaan Eckeröön,

jossa käynti postimuseossa, jonka alueelle tuotiin posti Tukholmasta jo 1600-luvulla. Kotimatka Turkuun Viking Linella koko matkan ajan vallinneessa aurinkoisessa ja tuulettomassa kesäsäässä. Matkan järjesti liikennöitsijä **Timo Tuomisto**, jonka turvallisuudesta ja asiantuntevasta kuljetuksesta saimme jälleen nauttia. Mukana olleiden mielestä oli virkistävää, kun pitkästä aikaa pääsimme yhdessä matkustamaan ja luonnollisesti kotimaassa.

Isonkyrön seniorit maakuntamatkalla

TEKSTI JA KUVA: MARTTI RISTILUOMA

ELOKUUSSA 2021 Isonkyrön kansalliset seniorit teki maakuntamatkan entisen maakuntansa suurimpaan kaupunkiin Vaasaan ja sen ympäristöön. Isonkyrö siirtyi Pohjanmaan maakunnasta Etelä-Pohjanmaan maakuntaan vuoden 2021 alusta.

Päivän kestäväälle retkelle osallistui 20 senioria. Kävimme tutustumassa tv:stäkin tuttuun Strömsöön. Valitettavasti paikalla oli juuri televisionauhoitukset käynnissä, joten jouduimme tyytymään talon pihapiiriin tutustumiseen. Mutta ulkotiloissakin riitti nähtävää mukavasti.

Kävimme myös Vaasan museossa, jossa kuulumme Vaasan kaupungin historiasta. Ruotsin hallitsija **Kaarle IX** perusti 1600-luvun alussa Mustasaaren kaupungin vanhalle kauppa- ja satamapaikalle. Nykyään alue on Vanhan Vaasan kaupunginosana. Vuonna 1852 Vaasa paloi, ja sen jälkeen kaupunki siirrettiin nykyiselle paikalle lähemmäksi merta. Palon jälkeen keisari **Nikolai I** lahjoitti Vaasalle omista varoistaan kymmeniä tuhansia kultarupia. Tämän johdosta halusi kuvernööri vaihtaa Vaasan nimen, ja niinpä vuosina 1855–1917 Vaasaa kutsuttiin virallisesti Nikolainkaupungiksi. Vanhassa Vaasassa on edelleen näkyvillä muun muassa vanhan kirkon rauniot. Entinen hovioikeuden päärakennus on nykyinen Mustasaaren seurakunnan kirkko. Vaasassa on myös 1800-luvulla vaikuttanut laivanvarustaja Wolff, jonka laivaston on kerrottu aikoinaan olleen jopa Pohjo-lan suurin.

Bussimme kiersi myös Vaskiluodon saarella, jossa sijaitsee muun muassa Vaasan satama. Vaskiluodossa sijaitsee muun muassa Wärtsilän upouusi logistiikka-keskus. Erittäin mielenkiintoinen oli myös käynti pari-

kilometrin päässä Vaasan pohjoispuolella olevalla Palosaarella. Palosaari on entinen saari, joka maankohoamisen johdosta on yhdistynyt mantereeseen. Palosaarella sijaitsee Vaasan merimuseo, jonka alueella rinteessä on viisi kiveä osoittamassa maankohoamisen eri vaiheita. Jokainen kivi edustaa 100 vuotta ja osoittaa, missä merenpinta on ollut 100–500 vuotta sitten.

Maistuvan lounaan nautimme Ravintola Strampenilla, joka on 1860-luvun lopulla rakennettu paviljonki Vaasan sisäsatamassa ja yksi Suomen vanhimmista paviljongeista.

Päivä oli oikein antoisa ja mielenkiintoinen. Lähdimme kotimatalle historiatietoja rikkaampina.



Seniorit tutustumassa tv:stäkin tuttuun Strömsöön.



Uusia tuotteita Seniorin omassa verkkokaupassa

Senioriliiton korttisarja

Postikorttisarjaan kuuluu viisi erilaista korttia kokoa 10x15 cm. Postikorttisarjan teemana on senioriliiton omat arvot ja kuvat ovat suomalaisten valokuvaajien ottamia kukka-aiheisia kuvia. Korttisarja käy monenlaiseen muistamiseen.

yht. 6,50 €



Valmistaudu syksyn sateisiin ja pimeisiin iltoihin

Pelikortit suurilla symboleilla

Pelikorteissa on käytetty normaalia suurempia symboleja, joka helpottaa niiden tunnistamista. Pakkaus sisältää kaksi pakkaa kortteja.

12,00 €



Älypeli aikuisille

Haasta itsesi ja pidä mielesi virkeänä kotimaisen älypelin avulla. Älypelissä on kymmenen erilaista aloitusasettelua. Tavoitteena on kuljettaa suurin palikka ulos pelilaudalta ilman, että muita palikoita otetaan laudalta pois. Oiva lahja myös pulmien ystävälle.



28,00 €

Vesitiivis sadetakki hihoilla

Sähkömopon ja pyörätuolin käyttäjille mitoitettu sadeviitta, jossa hihat. Viitta on valmistettu täysin vesitiiviistä, ohuesta kankaasta.

48,00 €



16,00 €

Senioriliiton huomioliivi

Liiku turvallisemmin. Naisille ja miehille sopiva malli. Pueataan muun vaatetuksen päälle.



Voit tilata tuotteita verkkokaupasta www.shop.senioriliitto.fi, täältä pääset myös tutustumaan tuotteisiin tarkemmin sekä löydät lisää tuotteita. Hintoihin lisätään toimituskulut 3,90 €. Verkkokaupan tuotto käytetään senioreiden sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Tuotteet maksetaan verko- ja korttimaksuina.

MAJOITUSTARJOUS

75€/vrk/2hh

Tarjous voimassa yli 65-vuotiaille. Sisältää majoituksen, aamiaiset, sekä kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.
(Ei voimassa 24.12.2021-2.1.2022)



Lisäksi legendaariset keskiviikon
Tähtitanssit ovat palanneet Ikaalisiin.
Nettisivuiltamme esiintyjät ja aikataulut!



IKAALINEN

Spa & Resort

Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen

ikaalinen.fi

03-4511



Viking Line onnittelee pitkäaikaista yhteistyökumppania, Kansallista senioriliittoa.

Kiitoksena hyvästä yhteistyöstä ja 50 v. juhlavuoden kunniaksi Viking Line haluaa tarjota oheisen risteilyn.

Varaukset vikingline.fi tuotetunnuksella
tai puh. 0600 41577
(2,01 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.)

Kaikki jäsenhinnat vikingline.fi/edut/senioriliitto

Varaa
vikingline.fi

Rentoudu risteillen!

Viking XPRS, Päiväristeily Tallinnaan

Voimassa ma-su-lähdöillä. Matkustajamaksu 4 €/hlö (la 15 €)

Gabriella, Helsinki-Tukholma-risteily

Voimassa la-to-lähdöillä, B-hytti alk. 0 €. Matkustajamaksu 2 €/hlö

Viking Grace, Vuorokauden risteily Turusta klo 20.55

Voimassa su-ke-lähdöillä, Inside Four-hytti alk. 0 €
Matkustajamaksu 5 €/hlö

Amorella, Vuorokauden risteily Turusta klo 8.45

Voimassa su-pe-lähdöillä, B-hytti alk. 0 €. Matkustajamaksu 2 €/hlö

Tuotetunnus: PATINA

Voimassaoloaika: 22.12.2021 asti + 8.1.-15.2.2022

Paikkoja rajoitetusti. Oikeus muutoksiin pidätetään. 1 hytti/varaus.



Hintansa arvoisin Itämerellä

Telan Janne Pelkonen:

OSALLISTUKAA KESTÄVYYSKESKUSTELUUN, ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Työeläkejärjestelmä on nähnyt suuria muutoksia 50 viime vuoden aikana. Kun koetetaan katsoa 50 vuotta eteenpäin: suuria muutoksia on tulossa jatkossakin, ja ehkä ennemmin kuin myöhemmin. Eläkeläisjärjestöjen kannattaa olla mukana keskustelussa, sillä siihen osallistumiselle on tilaus.

TEKSTI: RIITTA GULLMAN
KUVA: JANNE PELKONEN

VIIMEISET 50 vuotta ovat olleet eläkejärjestelmälle ja työeläkkeille aika-
moista kulta-aikaa. Koko eläkejärjestelmä on kehittynyt ja laajentunut huomattavasti alkuvuosiinsa verrattuna. Työeläkkeestä onkin tullut vallitseva eläketurvan muoto.

Merkittävä osa nykyeläkeläisistä on päässyt nauttimaan kohtuullista eläkettä, ansioihin perustuvaa työeläkettä, ja se on iso asia.

– Menneet vuosikymmenet olivat pitkään työeläkkeiden laajentumisen aikaa. Nyt 2000-luvulla olemme uudessa tilanteessa. Olemme tulleet aikaan, jossa paineet sopeutua perusteellisen väestömuutoksen vaikutuksiin ovat paljon edellisiä vuosikymmeniä suuremmat, toteaa Työeläkevakuuttajat Telan yhteiskuntavaikuttamisen päällikkö **Janne Pelkonen**.

Työeläkejärjestelmällä on kovia uudistuspaineita, vaikka paljon on jo tehty, kuten nostettu eläkeikää. Väestörakenteen vinoutumisen paineet näkyvät jo nyt julkisessa keskustelussa, ja se tulee jatkumaan, Pelkonen ennakoi.

– Vaikka työeläkejärjestelmä on vakaa seuraavat vuodet ja jopa vuosikymmenet, pitkällä aikavälillä se ei ole tasapainossa. Jos katsoo 50 vuotta taaksepäin, muutokset ovat olleet suuria, mutta todennäköisesti ne tulevat olemaan vielä suurempia seuraavien 50 vuoden aikana, jos rahoituksen kestävyys ei parane.

Yhteisin kannoin vahvempi vaikuttaja

– Eläkkeiden näkökulmasta kvartaali on 25 vuotta. On tärkeää, että Kansallinen senioriliitto ja muut eläkeläisjärjestöt osallistuvat eläkejärjestelmän uudistamista koskevaan keskusteluun. Koska eläke-etuudet ovat tietenkin järjestöjen jäsenille tärkeitä, järjestöjen kannattaa olla mukana pohtimassa myös pitkän aikavälin kehityskulkuja ja niihin vaikuttavia tekijöitä, Pelkonen kehottaa.

– Te ja muut eläkeläisjärjestöt edustatte suurta määrää eläke-etuuskien saajia. Teidän kannattaa osallistua aktiivisesti myös kestävyyskeskusteluun.

Janne Pelkonen puhuu Eläkeläisliittojen etujärjestön EETU ry:n kautta tehtävän yhteistyön puolesta.

– Eläkeläisjärjestöjen yhteisiä kantoja kuunnellaan aina tarkalla korvalla. Kun olette äänessä EETUn kautta, edustatte vahvaa yhteistä ääntä.

Lähiaikoina järjestöillä on iso rooli korona-ajan eläkeläisiin kohdistuneiden sosiaalisten vaikutusten tasaajana.

– Koronarajoitukset kohdistuivat paljolti yli 70-vuotiaisiin. Nyt eläkeläisjärjestöillä on tärkeä rooli yhteisöllisyyden luomisessa taas uudelleen.

Tela onnittelee 50-vuotiasta Kansallista senioriliittoa sekä toivottaa liitolle ja sen jäsenille vireitä, vahvoja vuosia.



Näin teet jutun Patina-lehteen

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

Seuraavassa annamme ohjeita hyvän ja kiinnostavan lehtijutun tekemiseen.

- Kirjoita enintään noin yhden liuskan eli noin 2500-3000 merkin mittainen teksti. Pidemmistä teksteistä tulee aina sopia ennakoon toimituksen kanssa.
- Varmimmin julkaistaan juttu, jossa on selvä sanoma, napakka otsikko, terävät kuvat ja hyvät kuvatekstit. Jos teksti on liian pitkä, kuvat eivät todennäköisesti mahdu mukaan ja toisaalta emme mielellämme julkaise juttuja ilman kuvaa.
- Muista selkeä ilmaisu. Varo tautofoniaa eli samankaltaisesti ääntyvien sanojen toistumista lähekkäin tekstissä.
- Tiivistä. Oikolue teksti tarkoin tai pyydä joku toinen henkilö lukemaan juttu, ts. omia kirjoitusvirheitä on vaikea löytää tekstistä.
- Rytmitä jo käsikirjoitukseesi teksti lehdessä helposti luettaviksi kappaleiksi, niiden mitta voi olla 200-300 merkkiä.
- Etsi jutulle lyhyt, mutta mielenkiintoinen otsikko. Lisää tekstin alkuun 1-2 rivin alkuteksti eli ingressi sekä väliotsikot.
- Tee "nostoja" tekstiin. Eli kirjoita tekstin yhteyteen 1-2 lyhyempää yhden virkkeen kappaleita, nk. nostoja.
- Älä käytä lyhenteitä. Ei esim. vaan esimerkiksi, ei mm. vaan muun muassa.
- Muista kirjoittaa jutun alkuun ingressin jälkeen tekijöiden nimet, esimerkiksi:
Teksti: Pekka Virtanen
Kuvat: Liisa Virtanen
Pyhäjärven kansalliset seniorit ry
- Toimitus hylkää tai lyhentää ylipitkät tekstit. Pyytämättä lähetettyä materiaali ei välttämättä julkaista eikä palauteta.
- Valokuva on tärkeä osa juttua. Hyvän valokuvan ottaminen vaatii selkeän ennalta ajatellun idean sekä rohkeaa ja reipasta otetta.
- Mene empimättä ryhmän tai ihmisten eteen ja kuvaa siten, että kasvot tallentuvat kirkkaasti. Jos kuvaat ryhmää, mieti rajaustarkoin. Tuleeko tilannekuvasta lehdessä mielenkiintoisempi, jos et yritäkään saada kaikkia samaan kuvaan? Lehden taittaja saattaa muuttaa kuvien rajausta, ts. jos kuvassa on paljon taivasta, se saatetaan rajata pienemmäksi.
- Isossa salissa puhujapöytäselostavasta henkilöstä ei saa salin perältä hyvää kuvaa, ellei sinulla ole pitkä objektiivia. Kuva on tällöin otettava menemällä reippaasti aivan lähelle, parin metrin päähän kohteesta. Älä kuvaa ihmisten niskoja tai selkiä, ne eivät kiinnosta ketään.
- Ota myös tilannekuvia, siten saamme lehteen eloa ja kaikki kuvamme eivät ole "pönöttäviä" potretteja.
- Jos sisätiloissa on huono valaistus, pyydä jutussa käsiteltäviä henkilöitä ulos valokuvan ottamista varten.
- Huonotasoisia kännykällä räpsäistyjä kuvia ei toimitukseen kannata lähettää: sumeita ja epäselviä kuvia emme julkaise.
- Ajattele aina lukijaa! Mieti aina mistä lukijat mahtaisivat olla kyseisen tapahtuman osalta kiinnostuneita. Muista, että lehti leviää koko Suomeen. Kysy itseltäsi: miksi tämä asia tai tämä kuva kiinnostaisi Patinan lukijaa?
- Pohdi myös millainen tulokulma juttuun houkuttelisi yhdistykseenne lisää jäseniä.

- Senioriyhdistysten retkistä, kerhoista, tilaisuuksista, tempauksista ja juhlista luetaan mielellään eri puolilla Suomea. Juttu kiinnostaa toisella puolella Suomea varmemmin, jos löydät asiaan kaikkia kiinnostavan uuden ja uniikin näkökulman.
- Patinan jutun avulla yhdistyksesi voi levittää hyviä käytäntöjä muihin yhdistyksiin eri puolilla Suomea. Tuo esiin myös arjen asioita - vaikkapa sellaisia keinoja, joilla tuemme yhdistystoiminnassa toinen toisiamme.
- Kun kirjoitat jutun matkasta, älä toista matkaohjelmaa yksityiskohtaisesti, vaan poimi matkan kohokohdista sykähdyttävimmät sekä hauskat, mukavat ja mielenkiintoiset sattumukset ja ihmiset. Kerro mikä matkalla tai tapahtumassa oli unohtumatonta. Muista huumori.
- Ole rohkeasti toimittaja ja haastattele lyhyesti tilaisuuden puhujaa, matkalaisia tai paikallisia ihmisiä/senioreita. Mieti kysymykset jo ennalta kotona valmiiksi. Kaikki kommentit ja sitaatit herättävät tekstiä enemmän eloon. Muista kirjoittaa henkilöiden nimet ylös ja mainita nimet artikkelissasi.



AINEISTON LÄHETTÄMINEN TOIMITUKSEEN

- Toimita kirjoittamasi teksti meille Word-muodossa ja kuvat mieluiten jpg-muodossa.
- Kirjoita jokaiselle kuvalle nimi, esimerkiksi "Lappeenrannan seniorit Imatrankoskella". Näin kuvat eivät mene sekaisin taittovaiheessa.
- Kirjoita käsikirjoituksen loppuun kuvateksti kustakin liitteenä olevasta kuvasta. Ideaali kuvateksti on yhden virkkeen mittainen ja siitä ilmenee mitä ja missä tapahtuu, sekä kuvassa olevien henkilöiden nimet.
- Lähetä kuvat käsikirjoituksen kanssa samassa lähetyksessä toimitukseen osoitteella patina@senioriliitto.fi
- Kun lähetät meille artikkelin kuvineen, sitoudut samalla siihen, että senioriliitto voi käyttää materiaalia jatkossa myös muissa julkaisuissaan, kuten nettisivuilla ja Facebookissa. Toimitus ottaa vastaan vain sähköisesti toimitettua materiaalia.
- Aikataulut löytyvät mediakortista. Lähetä juttu hyvissä ajoin, mielellään jo ennen mediakortista löytyvää aineistopäivää. Myöhässä saapunutta artikkelia ei välttämättä julkaista seuraavassa lehdessä.



Kuntoloma harjulla
4 vrk 399 € / hlö

Ainutlaatuisessa järvimaisemassa on helppo ladata harjuluonnosta elinvoimaa ja unohtaa arki erinomaisten palveluiden ja hoitojen parissa

LOMAPAKETTI SISÄLTÄÄ:

- majoitus täysihoidolla 2 hh
- allasosaston ja kuntosalin käyttö
- hieronta (30 min) x 2
- parafiinihoito käsille
- ohjattu liikuntaryhmä x 2

Lue lisää: www.kruunupuisto.fi

Hemmotteluloma harjulla 2 vrk

Hemmottelulomalla ei hötkyillä vaan hellitään, hoidetaan ja huilataan.

289 € /hlö

Sis. majoituksen täysihoidolla 2hh, jalkahoidon (60 min), hieronnan (60 min) sekä allasosaston ja kuntosalin käytön.



KRUUNUPIUSTO

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

Seniori Heikki keittiössä

kuvateksti?



Kotiniemen keittiössä on tilaa ja avaruutta tehdä ja nauttia hyvistä ruuista.



Hernekeittoaineet on laitettu pataan ja valmistus ajastettu niin, että seuraavana päivänä syödään klo 14. Kyllä voi olla hernekeitto hyvää...

Minun nuoruudessa oli tavallista, että äidit häärasivat kotona hellan ääressä ja huolehtivat koko talouden pidosta. Isien harteilla oli puolestaan tehdä töitä sen eteen, että perhe saattoi ostaa riittävästi särkeä pöytään.

Näin oli myös Heikki Tyven kotona. Hän kasvoi todellisessa yrittäjäperheessä

TEKSTI: MARIANNE MARENK
KUVAT: HEIKKI TYVI

HÄNELLÄ OLI kaksi veljeä, **Jaakko** ja **Antti** sekä sisko **Leena**, **Heikki** oli nuorin. Ennen sotia v. 1937 isä **Viljo Tyvi** sai työpaikan **Sulo** ja **Väinö Ojalan** linja-autoyrityksestä (nykyinen Valkeakosken Liikenne Oyj) ja perhe muutti Valkeakoskelle.

Viljo Tyvi oli mukana talvi- ja jatkosodassa. Suurimman osan sota-ajasta Viljo-isä palveli autonkuljettajana ajaen Ojalan veljesten linja-autoa, joka oli muutettu ambulanssiksi. Hänet kotiutettiin siviiliin marraskuussa 1944, jonka jälkeen työ jatkui linja-autonkuljettajana Ojalassa. Viljo sai ensimmäisen liikennelupansa 1949, josta voidaan katsoa yrittäjäuran alkaneen. Suuret sinivalkoiset rekat tulivat tuiksi ympäri Suomen.

Kaikki perheenjäsenet olivat kiinteästi mukana yrityksen toiminnassa. **Aune**-äiti huolehti puhtaudesta, ruokahuollosta, toimi tarvittaessa majoitustemstarina ja puhelinpäivystäjänä kasvattajan roolinsa lisäksi. Ruoka oli perinteistä kotiruokaa. Yrityksessä vallitsikin tiivis yhteisöllisyys tunne, jossa ovet olivat aina avoinna ja kahvipannu tulella. 1970-luvun puolessa välissä Heikki otti vastuun yrityksestä, josta tulikin hänen elämäntyönsä.

Ikävä perinneruokia

Lähempänä 50 vuoden ikää, kun äiti oli ollut jo tovin poisnukkuneena, alkoi Heikki kaivata näitä oman kodin perinneruokia kuten läskisöisiä ja puolukkapuroa. Nuorempana Heikki ei ollut koskaan osallistunut keittiötöihin. Kun vielä eläkeikä koitti, niin ruoanlaitto täytti kolon, mikä jäi työelämän loputtua. Myös kokkailun haasteellisuus kuttutti. Siinä touhutesaan hän havahtui miettimään mahdollisuuksia tehdä hyvää ruokaa terveellisesti ja helpommin. Niinpä löytyikin tekniset apuvälineet.

Vuonna 1958 Heikin isä sai ostettua värikkäiden vaiheiden jälkeen Hauhon kunnan ensimmäisen

vanhainkodin (vaivaistalon) Iso-Roineen rannalta, Rukkoilan kylästä. Se on rakennettu 1800/1900-luvun taitteessa. Vv. 2004-2006 päärakennus peruskunnostettiin sisätiloiltaan vastaamaan 2000-luvun vaatimuksia. Tämä oli varsinainen kulttuuriteko ei pelkästään suvulle vaan koko Hauhon pitäjälle.

Rakennuksen yli 120-vuotiaat hirret ovat edelleen hyvässä kunnossa. Rakennuksessa on 7 tulisijaa, joista kaksi on taitavan valkeakoskelaisen muurarin **Mauno Pullan** käsialaa.

Tässä talonpoikaistyylisessä, 400 neliön rakennuksessa on iso keittiö. Lisäksi keittiöstä löytyy Mauno Pullan tekemä iso takka ja puuhella.

Vaivaistalon tarina viikkoruokalistoineen olisi oman artikkelinsa arvoinen. Jo yksistään viikon ruokalistalla on ruokia, joita harva enää tunnistaa.

Kotiniemestä on tullut Heikille ja vaimo **Hannelle** sekä espanjanvesikoira Jadelle ykköskoti aikaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn.

Mitäs apuvälineitä tästä nykyisestä keittiöstä löytyykään?

Ehkäpä uusin hankinta on Sous Vide -menetelmä. Sous-vide on ranskaa ja tarkoittaa "tyhjiössä". Ruoka valmistetaan matalassa, tarkasti kontrolloidussa lämpötilassa tyhjiöpakattuna. Siinä esimerkiksi maustettu pihvi pakataan muovipussiin, laitetaan 55 asteeseen veteen ajaksi, jonka määrää pihvin paksuus. Sieltä se otetaan pois juuri ennen tarjoilua. Ruskea pinta saadaan joko paistamalla kuumalla pannulla nopeasti tai kaasupolttimella. Lopputulos on gourmet-kokin ruokaa, herkkusuun pihvi.

Täällä valmistuu myös täydellinen kananmuna: Kananmuna "keitetään" täsmälleen 68 asteessa 45 minuutin ajan. Sen jälkeen se kuoritaan. Pyöreä, elastinen keltuainen erotetaan valkuaisesta, mikä on vielä jonkin verran juoksevaa.

Nyt valkuainen paistetaan pannulla. Hienon eturuoan tästä saa, kun paistettu valkuainen laitetaan saaristolaisleivälle ja päälle valutetaan kastike, joka on tehty maustamattomasta majoneesista, mihin lisätty sinappia, tilliä ja ruohosipulia. Tämän päälle silisipulisilppua tai mättä, ja kaiken kruunaa keltuaispalo.

Pienikokoinen kiertoilmauni

Toinen Heikin lempivälineistä on Airfryer. Se on kuin pienikokoinen kiertoilmauni. Lämpövoimakset kuummentavat ilman, jota puhallin sitten kierrättää laitteen sisällä. Pienen kokonsa ansiosta ruoka paistuu nopeammin kuin tavallisessa uunissa. Lisättyä ras-

vaa tarvitaan vähän, eikä aina lainkaan. Erittäin hyvä lohelle ja ranskalaisille.

Haudutuspata eli englanniksi Slow cooker, sillä tässä tarvitaan aikaa. Siinä ruuan valmistus on helppoa ja tulos takuuvarma. Illalla aineet pataan, valitaan haudutusaika ja ajastetaan pata porisemaan niin, että ruoka on valmis haluttuna aikana. Parhaiten pata sopii Heikin mielestä riistalle, kasslerille ja eri keitoille. Pitkään haudutettu hernekeitto on yksi suosikeista. Pata voi nostaa sellaisenaan suoraan pöydälle ja jäähtyneenä jääkaappiin.

Heikin bravuurinumero on varmasti kuppi kahvia. Tähän tarvitaan kahvimylly, jossa yhtä kuppia kohti jauhetaan 7 g kahvia. Vettä käytetään tarkalleen 125 ml. Kahvi keitetään normaalilla kahvinkeitinillä. Kahvin määrää tai veden määrää muuttamalla kahvi ei muutu paremmaksi. Jos maku ei miellytä, niin sitten pitää vaihtaa kahvilaatua.

Tämä tarina on tarkoitettu meille kaikille. Koskaan ei ole liian vanha oppimaan, mitään uutta ei kannata pelätä. Haasteita täytyy olla, jolle niitä löydä, ne pitää etsiä.

Kuka tämä seniori Heikki oikein onkaan?

Heikki Tyvi on Valkeakosken senioreiden hyvin tuore jäsen. Jäsenenä hän on ollut vasta kahden vuoden ajan, mutta nyt hän on jo yhdistyksemme puheenjohtaja, Pirkanmaan piirin hallituksen varapuheenjohtaja ja Teams-vastaava sekä Kansallisen senioriliiton valtuuston jäsen. Valkeakosken kaupungin valtuustossa hän on toiminut jo 36 vuotta! Tässäkin suhteessa esimerkillinen seniori.



Eläkepäivien kaveriksi Heikki ja Hannele hankkivat vuonna 2016 espanjanvesikoira Jaden. Ei lähde karva, liikuttaa ja on aina mukana.

Puheenvuoro -palsta

Palstalla kirjoittavat vuorotellen senioriliiton hallituksen jäsenet ja valtuuston puheenjohtajisto.

Ikäihmistien näkemykset Ikäohjelman kehittämisen pohjaksi

TEKSTI: TUULIKKI PETÄJÄNIEMI
KUVA: ILKKA VUORINEN

SOSIAALI- JA terveysministeriö on julkaissut poikkiallinnollisesti valmistellun Kansallisen ikäohjelman, jossa on asetettu vaikuttavuustavoitteita aina vuoteen 2030 saakka. Ohjelman valmistelussa ei ole kuultu eläkeläisjärjestöjä, vaikka juuri niiden jäsenistöllä olisi oma-kohtaista kokemusta hyvinvointiimme vaikuttavista tekijöistä ja sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämistarpeista. Ohjelman jatkokehittelyn pohjaksi onkin otettava eläkkeellä olevien ikäihmistien näkemykset.

Ikäohjelman valmistelu on sisältänyt nykyisen hallituksen hallitusohjelman, ja sen tavoitteena on varautua väestön ikääntymiseen laaja-alaisesti. Toimintasuunnitelmassa on linjattu alustavasti myös tulevien hallituskausien toimenpiteitä. Ohjelma löytyy osoitteesta stm.fi/ikaohjelma.

Ikäihmistien arvostuksen lisääminen tavoitteeksi

Ikäohjelman kuuden vaikuttavuustavoitteen pyrkimyksenä on pidentää ikääntyvien työikäisten työuria, pitää iäkkäät toimintakykyisinä pidempään, lisätä ja mahdollistaa vapaaehtoistyötä, nostaa esille suomalaista ikä-tekniologian kehittämistä ja hyödyntämistä, varmistaa iäkkäiden palvelujen yhdenvertaisuus, tehokas koordinaatio ja taloudellinen kestävyys sekä lisätä asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyyttä.

Ikäohjelman ykkösasiaksi pitäisi nostaa ikäihmistien arvostuksen lisääminen ja ikäsyynnän poistaminen. Meidät ikäihmistet on liian pitkään nähty vain yhteiskunnan taakkana tai rasituksena. Valtaosa yli 65-vuotiaista suomalaisista voi kuitenkin hyvin ja on monella tapaa voimavara esimerkiksi isovanhempina, omaishoitajina, vapaaehtoistoiminnassa ja järjestötyössä. Silver economy -ajattelun mukaisesti meillä on iso merkitys myös taloudessa kuluttajina, työllistäjinä ja veronmaksajina.

Toimintakyvyn ylläpitämiseen tarvitaan kunnilta aktiivista otetta

Kunnat vastaavat ikäihmistien hyvinvoinnin edistämisestä myös sote-uudistuksen jälkeen. Tärkeää on varmistaa ja vahvistaa ikäihmistien osallisuutta ja tarjota heille monipuolisia harrastusmahdollisuuksia esimerkiksi liikuntaan ja kulttuurin kokemiseen.

Senioriyhdistykset ja muut eläkeläisyhdistykset ovat omalla toiminnallaan tukemassa tervettä ja hyvinvoivaa ikääntymistä erilaisten tapaamisten ja monipuolisen kerhotoiminnan kautta. Iloa, virkistystä on tarjolla myös retkillä ja matkoilla. Jäsenet löytävät yhdistyksestä juttuseuraa, uusia ystäviä ja vertaistukea sekä oppivat uusia asioita, kuten digitaitoja. Tukemalla eläkeläisyhdistysten toimintaa kunnat voivat edistää ikäihmistien osallisuutta ja varmistaa harrastusmahdollisuuksia.

Ikäohjelman kuusi vaikuttavuustavoitetta vuoteen 2030



Vapaaehtoistoiminta on ikäihmisille sekä harrastus että tuki

Vireä vapaaehtoistoiminta on tärkeää ikääntyville kahdella tavalla. Yli 65-vuotiaat ovat tutkimusten mukaan aivan nuorten ohella vapaaehtoistoimijoiden aktiivisin ryhmä. Toiseksi eri ikäiset vapaaehtoiset tarjoavat apua, tukea ja seuraa niitä tarvitseville ikäihmisille.

Tukea kaipaavat tai vapaaehtoiseksi haluavat eivät kuitenkaan aina tiedä, mitä apua saisi tai keneen voisi ottaa yhteyttä. Sen vuoksi kuntien patistaminen vapaaehtoistoiminnan koordinoituihin on hyvin tervetullutta.

Uusien teknologioiden rinnalle kohtaamista kasvokkain

Ikäohjelman lähtökohtana on, että digitalisaatio ja uudet teknologiat lisäävät ikäihmistien hyvinvointia. Merkittävä osa ikäihmisistä ei kuitenkaan kuntosaa vuoksi kykene tai osaa käyttää digitaalisia palveluita hyödykseen. Uusi teknologia ei siten voi olla ainoa vaihtoehto palveluiden tarjoamisessa ja viestinnässä. Digitalisaatio ei saa syrjäyttää, vaan aina tarvitaan mahdollisuus myös henkilökohtaiseen neuvontaan, tiedonsaantiin ja palveluihin kasvotusten tai puhelimitse. Näin varmistetaan osallisuutta ja tukitoimien saavutettavuutta.

Palveluissa kaivataan oikea-aikaisuutta, laatua ja inhimillisyyttä

Ikäohjelman tavoitteena on toteuttaa palvelut sosiaalisesti ja taloudellisesti kestäväällä tavalla. Nykykäytännössä palveluiden tuotannossa painottuvat kuitenkin voimakkaasti taloudelliset tekijät. Ihmisten aito kohtaaminen ja inhimillisuus tuntuvat unohtuvan. Puhumattakaan siitä, että palveluiden saatavuus on monesti heikolla tolalla eikä etenkään sosiaalipalveluiden laadussa ole aina hurraamista.

Hoidon ja hoivan tarve lisääntyy merkittävästi vasta viimeisinä elinvuosina. Pitkään yhteiskunnan rakentajina toimineet seniorit ansaitsevat omista tarpeistaan lähtevät palvelut kotonaan tai palvelukodeissa oikea-aikaisesti ja laadukkaan. Myös inhimillinen arvokkuus on muistettava.

Yhteisöllisiä vaihtoehtoja asumiseen -huomiota myös liikkumiseen

Elämän laatua ja yhteisöllisyyttä voidaan parantaa kehittämällä uusia asumisen vaihtoehtoja ja panostamalla ympäristön viihtyisyyteen ja turvallisuuteen. Tarjo-

amalla erilaisia asumisvaihtoehtoja voidaan vastata ihmisten erilaisiin tarpeisiin. Ikäihmistien näkökulmasta oman kodin esteettömyys kuuluu hyvän elämän perusasioihin. Liian monessa omakotitalossa kylpyhuone on portaiden päässä tai kerrostalosta puuttuu hissi. Tuki ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämiseen on myös tervetullutta.

Ikäohjelmassa painotetaan kyllä osallisuuden merkitystä, mutta siitä näyttää kokonaan puuttuvan pohdinta siitä, miten ikäihmistien liikkumisen mahdollisuudet varmistetaan. Kuitenkin harrastuksiin ja erilaisten palveluiden piiriin pääsy edellyttää toimivaa joukkoliikennettä ja monilla paikkakunnilla palvelulinjojen kehittämistä tai taksiseteleiden lisäämistä.

Ikäohjelman kehittämiseen kannattaa vaikuttaa

Ikäohjelmassa määritetään laajasti suhtautumista senioreihin ja meidän elinolosuhteidemme ja palveluidemme kehittämiseen. Ohjelman kehittämistyön on määrä jatkua ministeriöissä yli useamman hallituskauden aina vuoteen 2030 saakka. Ei siis ole yhdentekevää, mitkä asiat ohjelmassa nostetaan kehittämisen ja rahoittamisen kohteeksi. Nyt tarvitaan senioriliiton ja Eetu ry:n asiantuntemusta.



Tuulikki Petäjaniemi on kutsuttu järjestöjen ja seniorivaikuttajien osallisuusfoorumiin, jonka tehtävänä on yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa pohtia ikäohjelman kehittämistä.

Käytä senioriliiton kauniita joulukortteja!



Senioriliiton joulukorttisarjaan kuuluu kymmenen korttia: 2 kutakin oheisten kuvien aihetta sekä niille valkoiset kirjekuoret. Kortin koko on 12 x 17 cm, avettava taitekortti. Sisäaukeamalla on teksti Rauhaisaa Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta. Lintuaiheinen kortti on tekstitön. Takakannessa senioriliiton logo.

Korttisarjan (10 korttia ja kirjekuoret) hinta on vain 29,00 euroa. Hintaan lisätään toimituskulut.

MUISTA TILATA KORTIT AJOISSA!

Kortteja voit tilata seniorin verkkokaupasta www.seniorishop.fi, sähköpostitse osoitteesta toimisto@senioriliitto.fi tai kirjepostina osoitteesta Kansallinen senioriliitto ry/Verkkokauppa Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki.

Käytä Kansallisen senioriliiton adresseja!



Kansallisen senioriliiton onnitelu- ja suru-adressit ovat arvokas tapa muistaa Sinulle tärkeitä ihmisiä. Adressien tuotto käytetään senioreiden sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Hinta 11,50 tai kolmen kappaleen sarja 29€ + toimitusmaksu.



Kansallinen senioriliitto ry

www.shop.senioriliitto.fi

JK.

Jälki- kirjoitus

1. Senioriliiton 50-vuotisjuhla Finlandiatalolla 10.10.2021.

Juhlaraportti ja kuvakavalkadi.

Lue lisää sivuilta 6-9.

Lue lisää sivulta 29.

2. Juhlavuosi huipentuu juhla- risteilyyn 17.-18.5.2022.

Katso lisätietoja
sivuilta 12-15.

3. Eläkkeelle nauttimaan vapaudesta haaveillen ja suunnitellen

Miten uusi identiteetti löytyy
merkityksellisyyden avulla.
vapaaehtoistoiminnasta.

Lue lisää sivulta 24.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 6/21)
aineistopäivä on 26.11.2021.

Numero 6/21 ilmestyy 16.12.21

Aineistot osoitteeseen:

patina@senioriliitto.fi

Osoitteenmuutokset

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

Tilaushinta

Sisältyy senioriyhdistyksen jäsen-
maksuun. Muille tilaushinta 35 €/vsk.
Maksulliset tilaukset tehdään kirjalli-
sesti senioriliiton toimistolle.

Toimitus

Päätoimittaja
Maarit Kuikka

Toimitussihteeri

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

Toimitusneuvosto

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

Julkaisija

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

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi

facebook.com/senioriliitto

www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:

Ilmoitusmyyjä Tuula Koskinen
puhelin 0400 457 027

tuula.koskinen@senioriliitto.fi

Ilmoitusmyyjä Kari Toivonen
puhelin 040 3766 423

kari.toivonen@senioriliitto.fi

Mediakortti löytyy Kansallisen senioriliiton
nettisivuilta, osoitteesta

www.senioriliitto.fi/patina

Painos ja jakelu

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

Taitto

PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino

PunaMusta Oy, Joensuu

ISSN 1235-5259



Kansallinen senioriliitto ry



Toimiston puhelin 050 564 2656

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

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

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

sestä yhdistysten palvelu

Järjestöpäällikkö Pia Nyman

puhelin 044 202 2222

pia.nyman@senioriliitto.fi

Viestintä, some ja nettisivut

sestä yhdistysten palvelu

Viestinnän asiantuntija Petri Rytkönen

puhelin 050 541 0852

petri.rytkonen@senioriliitto.fi

Rohkeasti seniori -hanke

Hankekoordinaattori Timo Vuori
puhelin 050 472 0084

timo.vuori@senioriliitto.fi

Rohkeasti seniori -hanke

Hankesuunnittelija Henri Kontkin

(9.11.2020 alkaen)

puhelin 040 413 4411

henri.kontkin@senioriliitto.fi

Toiminnanjohtaja

Maarit Kuikka

040 5802494

maarit.kuikka@senioriliitto.fi

Patinan ilmestyminen 2021

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

	aineisto	ilmestyy*
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 seniori-
liittoon. Se on puolueisiin kuulumatonta valtakunnallista
kansalaisjärjestöä, joka toimii senioreiden sosiaalisen tur-
vallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen puolesta.

Senioriyhdistyksen jäsenenä saat lisäksi Patinan ilman eri
maksua, eli jäsenetunä. Yhdistysten jäsenmaksu vaihtelee

yleensä noin 15-40 euron välillä, johon hintaan Patina
sisältyy. Muille kuin senioriyhdistysten jäsenille
Patinan tilaushinta on 35 euroa/vuosikerta.

Löydät alueesi senioriyhdistysten yhteystiedot
osoitteesta:

www.senioriliitto.fi/jasenyhdistykset

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

Kansallinen senioriliitto ry

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

Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi

Facebook: www.facebook.com/senioriliitto

Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi



Nordea

Tilaa maksuton Konttori kotonasi -opas.

Kokosimme yksiin kansiin selkeät ohjeet, joiden avulla hoidat pankkiasiasi sujuvasti verkossa. Opas on erityisesti sinulle, joka olet tottunut hoitamaan pankkiasiasi ensisijaisesti käymällä pankkikonttorissa tai haluat opastusta pankkiasioiden turvalliseen hoitamiseen. Oppaan voit tilata myös läheisellesi, jonka tiedät tarvitsevan opastusta pankkiasioinnin hoitoon verkossa.



Oppaasta löydät mm. seuraavat hyödylliset neuvot:



Mitä tarvitset
päästäksesi alkuun



Mitä pankkiasioita
voit hoitaa verkossa



Turvallinen
tunnistautuminen



Näin maksat
laskun mobiili- ja
verkkopankissa



Käteisen nostaminen
pankkikortilla

Nordea Asiakaspalvelu tarvittaessa apunasi

Puhelimitse
0200 3000

Verkossa
nordea.fi/asiakaspalvelu

Normaalin matkapuhelun tai paikallispuhelun hinnalla.
Nordea ei veloita ylimääräistä kuluja, kun soitat.

Löydä nopein tapa asioida silloin,
kun sinulle parhaiten sopii.