

SENIORIEN
JOULUISET
MUISTOT

s. 6

ALUEVAALIT
JA SENIORILIITON
TAVOITTEET

s. 8-15

PATINA

Kansallinen senioriliitto ry

senioriliitto.fi | [facebook.com/senioriliitto](https://www.facebook.com/senioriliitto) | 6/2021 | 16.12.2021

**Joel Hallikainen:
Joulun lumous
syntyy rakkaudesta
ja lämmöstä**

s. 4

**Tiedonhaku
on yhtä tärkeää
kuin lukutaito**
s. 18

**Rohkeasti
kohti
eläkevuosia**
s. 20

**Äänikirjojen
suosio kasvaa**
s. 37



Pääkirjoitus 16.12.2021

Me käymme joulun viettohon

VUOSI 2021 ON SUJAHTANUT VAUHDILLA päätökseen koronatilanteen saha- tessa vaikeammasta helpompaan ja päinvastoin. Kansallisen senioriliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta ehti jo normalisoitua, kun rokotukset oli saatu, ja liiton 50-vuotista olemassaoloa juhliittiin yhdessä. Onneksi niin, koska yhdessäolosta on jäänyt mukavia ja voimaannuttavia muistoja meille kaikille.

Osalle jäsenistämme vuodenvaihe on kiireistä aikaa: ehdokkuus ensimmäistä kertaa järjestettävissä aluevaaleissa teettää töitä. Olemme koonneet tähän Patinaan aineistoa siitä, mitä sote-uudistus merkitsee paikallisen ja alueellisen vaikuttamistyön sekä järjestöjen osallisuuden kannalta. Lisäksi lehden sivuilta löytyvät niin senioriliiton kuin EETUnkin tavoitteet aluevaaleissa.

Vanhustyön Keskusliiton teema aluevaaleissa on «Olen riittävän vanha päättääkseni itse». Jokaista senioria tarvitaan nyt mukaan vaikuttamaan ainakin äänestämällä. Kuten aluevaalitavoitteidemme johdantoon on kirjattu:

”Senioreilla on tarjottavana osaamista, näkökulmia ja kokemusta yhteiskunnalliseen keskusteluun, päätöksentekoon ja yrityselämään. Sukupolvien välinen arvostus ja ymmärrys ovat tärkeitä yhteiskunnan haasteiden keskellä. Ikäyrjinnän torjuminen on kaikkien asia.”

Vaalien tuoksinassa ei kuitenkaan saa unohtaa lehden pääteemaa eli Joulua.

Muusikko Joel Hallikainen on tämän numeron Hän-kasvo. Hallikainen tuli suurelle yleisölle tutuksi Tuttu juttu -ohjelmasta ja Kuurankukkaa-iskelmästä. Harva saattaa kuitenkaan tietää, että Hallikainen kehitti yrittäjille ja kunnille suunnatun Ilonpilara-haasteen, jolla voi haastaa artistin esiintymään hoivakotiin. Muun muassa tästä kerrotaan lehden sivuilla.

Kysyimme myös muutaman seniorin ajatuksia joulusta ja tulevasta vuodesta. Ruokapalstalle on taitottu upeita jouluisia reseptejä meidän kaikkien testattavaksi. Ja joulunpyhinä voi kinkunsulatuksen lomassa harjoittaa digitaitoja ja tehdä erilaisia hakuja vaikkapa sanalla 'joulu'.

**Toivotan kaikille lukijoille
Rauhallista joulunaikaa ja
onnea alkavaan vuoteen 2022!
- ”Kun joulu, joulu on meillä.”**

Maarit Kuikka
päätoimittaja,
toiminnanjohtaja



Tässä numerossa

HÄN

SIVU 4 Joel Hallikainen, Ilman pyhää, olisi vain arkea

JOULU

SIVU 6 Jouluisia ajatuksia

ALUEVAALIT

SIVU 8 Alueellinen vanhusneuvosto tuo uuden vaikuttamiskanavan

SIVU 6 Hyvinvointialueet aloittavat - oletko valmis?

SIVU 8 Senioriliitto: Alueellisia palvelupisteitä vastaamaan ikäihmisten tiedon tarpeisiin

SIVU 10 Kansallisen senioriliiton tavoitteet aluevaaleissa 23.1.2022

SIVU 11 Järjestöjen tärkeä tuki

SIVU 14 EETU ry:n aluevaaliteesit

SIVU 15 Ikääntyvän yhteiskunnan pidettävää hyvää huolta lapsista

RISTEILEMÄÄN

SIVU 16 Lisätietoa liiton juhlaristeilystä

DIGI

SIVU 18 Tiedonhaku

ROHKEASTI SENIORI

SIVU 19 Digitaalisen sisällön hyödyntäminen piirien ja yhdistysten toiminnassa

SIVU 20 Rohkeasti kohti eläkevuosia

SIVU 21 Rohkeasti seniori -hanke talvella 2022

SIVU 22 Kuuluminen kannattelee elämän muutoskohdissa

SIVU 23 Ystävyyttä ja yhteisöä - seniorit toisiaan auttamassa

SIVU 24 Ollaanko ystäviä?

LIITTO 50 VUOTTA

SIVU 25 Hämeen piirijärjestö juhli 50-vuotista Kansallista senioriliittoa

SIVU 25 Kansallisen senioriliiton alueellinen 50 v juhla Oulussa

TAPAHTUMAT

SIVU 26 Vaasa: Meri, luonto ja ystävät

SIVU 26 Kainuu: Kynttilät sankarihaudalle

SIVU 27 Keski-Suomi: Seniorit kirjoituskurssilla

SIVU 27 Loviisan kirjallisuuskerho kokoontuu

SIVU 28 Kuopio: Senioriväki juhlatuulella

SIVU 29 Sotilaspoika saavutti keski-ään

SIVU 30 Järvenpää: Seniorit juhlivat

SIVU 31 Pori: Vaivaisukot - Suomen unohdetut kulttuurisaarteet

SIVU 32 Turku: Turun Kansallisista senioreista 50-vuotishistoriikki

SIVU 32 Turku: Korona ei lannistanut Turun senioreita

MATKAILU

SIVU 34 Pohjois-Karjala: Karjalaiset matkustivat rohkeasti Savoan

SIVU 34 Pohjois-Karjala: Ortodoksimunkkien jäljillä Joensuussa

SIVU 35 Ylitornio: Viinejä, musiikkia ja kylpylähoitoja Virossa

HARRASTUS

SIVU 36 Kymmenien tuhansien esineiden mies Imatralla

SIVU 37 Äänikirjojen suosio kasvaa

SIVU 38 Metsäsuomalaisten historiasta

RUOKA

SIVU 40 Ruokajuhlaa

MIETTEITÄ

SIVU 41 Sana Sinulle: Joulurauhaa

SIVU 41 Ristikoiden ratkaisuja

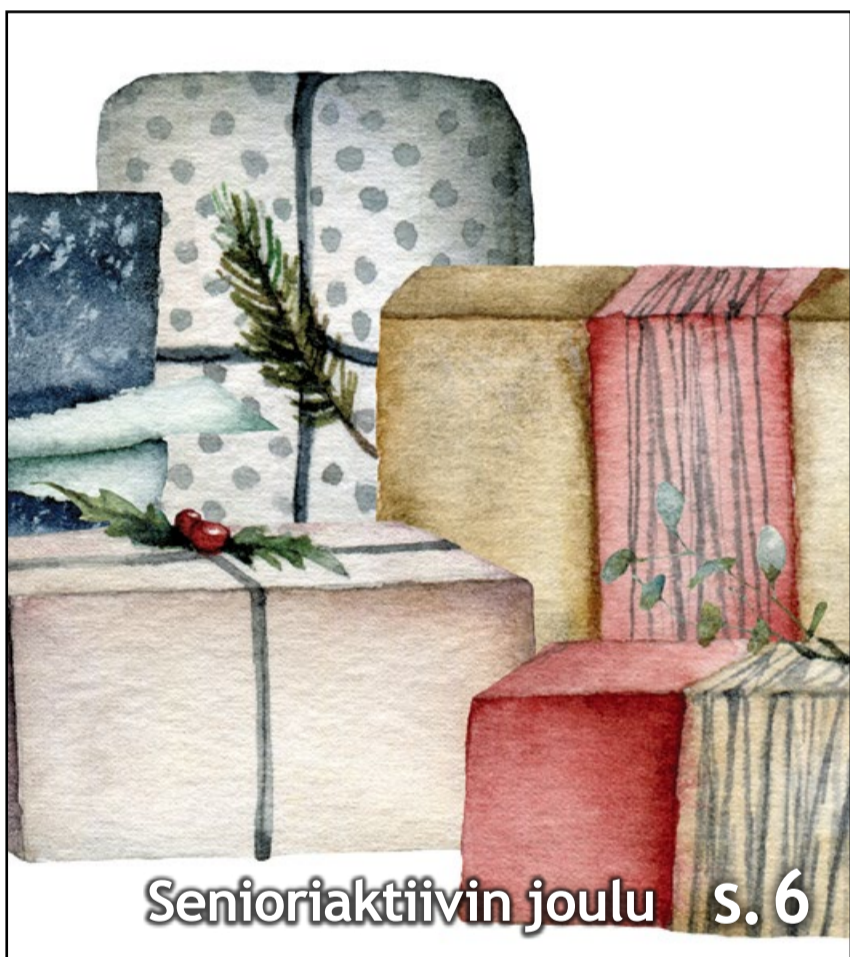
VAPAALLA

SIVU 42 Ristikko ja 10 kysymystä

SIVU 43 Jälkikirjoitus ja lehden tietolaatikat



HÄN: Joel Hallikainen s. 4



Senioriaktiivin joulu s. 6

ALUEVAALIT 2022 s. 8-15



Matkalla Virossa s. 31

Mieleenpainuva juhluvuosi on päättymässä

KANSALLISEN SENIORILIITON 50-VUOTISJUHLAVUOSI ALKAA OLLA LOPULLAAN. Kiitokset kaikille juhluvuoden viettoon osallistuneille. Piirit ja yhdistykset ovat järjestäneet mieliinpainuvia kulttuuripitoisia juhlia, jotka ovat tuoneet osallistujille iloa ja antaneet henkisiä eväitä. Syksyn aikana oli onneksi mahdollisuus myös pitää valtakunnallinen juhla. Kokoukset ovat toimintamme ydintä ja juhlissa on voinut aistia ilon ja tapaamisen riemun.

Ilahduttavaa on myös se, että pandemiankin oloissa jäsenmäärämme on kasvussa. Kiitokset kaikille siitä, että toiminta on ollut aktiivista ja kiinnostavaa, vaikka olemme eläneet rajoitusten keskellä. Meidän visiomme on olla Suomen kiinnostavin senioritoimija. Kiitos piirien ja yhdistysten tässä on onnistuttu tänäkin vuonna hyvin.

JUHLAVUODEN AIKANA ON SUUNNITELTU MYÖS TULEVAA. Liitossa valmistellaan parhaillaan sääntöuudistusta. Tavoitteena on, että uudistusehdotus lähetetään ensi vuoden alussa piireihin ja yhdistyksiin kommentteja varten. Olemme syksyn ajan valmistautuneet hyvinvointialueuudistukseen hankkimalla tietoa ja perehtymällä uudistuksen vaikutuksiin. Julkisen hallinnon kannalta voidaan puhua erittäin suuresta uudistuksesta. Uudistuksen tavoitteena on turvata palvelut tulevina vuosina ja parantaa palveluiden laatua. Suurin haaste tällä hetkellä on työvoimapula kaikkialla Suomessa.

PERUSTETTAVILLE HYVINVOINTIALUEILLE VALITAAN PÄÄTTÄJÄT VAALEISSA TAMMIKUUSSA. Vaalit ovat ensimmäiset laatuaan, joten on vaikea arvioida, miten ne kiinnostavat äänestäjiä. Olisi hyvä kiinnostua, koska hyvinvointialue vastaa tärkeistä palveluista kuten neuvolat, kouluterveydenhuolto, lastensuojelu, erikoissairaanhoido, terveyskeskukset ja vanhushuolto sekä pelastustoimi. Kaikki organisoidaan uudelleen ja kullekin alueelle luodaan oma malli. Valmistelun vaihe vaihtelee eri alueilla ja päätökset tehdään vasta vaalien jälkeen.

Toivottavasti eri puolilla maata hyödynnetään kaikki osaaminen ja kokemus, mitä mm. kunnissa, sairaanhoitopiireissä, yrityksissä ja järjestöissä on. Tämä vaatii hyvää johtamista ja ennakkoluulotonta päätöksentekoa niin, että ei tyydytä vain vanhojen rakenteiden yhteen liittämiseen vaan tehdään todella uutta ja tarjotaan asukkaille parasta palvelua. Sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestettävä hyvinvointialueilla niin, että ne ovat kaikkien saatavilla eivätkä palveluketjut katkea.

SENIORILIITTO ON HYVÄKSYNYT OMAT TAVOITTEET VAALEIHIN JA UUDISTUKSEN TOTEUTTAMISELLE.

Tavoitteemme on, että vanhenevan väestön tarpeet otetaan huomioon kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa uusilla hyvinvointialueilla. Jokaisen on saatava elää turvallista ja ihmisarvoista elämää kaikissa elämänvaiheissa. Lisää tavoitteista toisaalla Patinassa.

Tiedottaminen uudistuksesta on tärkeää jo nyt. Monille uudistuksen merkitys on vielä hämärän peitossa. Siksi on tärkeää, että senioriliitto yhdistyksineen jakaa jäsenille tietoa.

Uudistus haastaa järjestöt toimimaan aktiivisesti edunvalvonnassa. Kannustamme senioreita vaikuttamaan aluevaaleissa eri tavoin mm. jakamalla tietoa ja äänestämällä. Pidetään huoli siitä, että meillä senioreilla on vaikutusmahdollisuuksia sekä alueiden valtuustoissa että vanhusneuvostojen kautta.

Kiitos teille kaikille kuluneen vuoden toiminnasta ja hyvästä yhteistyöstä. Toivotan teille kaikille oikein rauhallista ja sydäntä lämmittävää joulun odotusta ja hyvää joulua!

Toivotan onnellista ja turvallista alkavaa vuotta 2022.

Anneli Taina
puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto



Joel Hallikaiselle joulu on vuoden merkittävin juhla

Ilman pyhää, olisi vain arkea



Muusikko Joel Hallikaiselle on itsestään selvää, että jouluna ei mennä keikalle, eikä kauppoihin.

- Hieman surullisena katson tätä aikaa, jolloin raha tuntuu menevän kaiken muun edelle. Joulun lumous ei synny materiasta, vaan rakkaudesta ja lämmöstä, joihin jokaisella on varaa, hän pohtii.

TEKSTI: ANNE TARSALAINEN

KUVAT: MIKA OKKO

HÄMÄRYYS, KUUSI kynttilöineen ja ennen kaikkea joululaulut. Ne saivat pienen turkulaisen pojan lumoutumaan lastentarhan joulujuhlaa vietettäessä. **Joel Hallikainen** oli yksinhuoltajaäidin ainokainen, jonka täytyi aloittaa päivähoitoura seimessä kolmen kuukauden ikäisenä.

- Äidin piti mennä tehtaaseen seitsemäksi töihin, joten minut hän kanto päivähoitoon jo aamukuudeksi. Varhaislapsuudestani mieleeni tulee välähdyksiä lastentarhasta, jonka tädit olivat lempeitä, ja kiinnyinkin vahvasti omaan hoitotäitiini. Hänen kanssaan sain vietää enemmän aikaa kuin oman äitini, joka joutui tekemään pitkää työpäivää tehtaassa.

Joulut äiti ja poika viettivät Raumalla mamman ja papan, äidin vanhempien luona.

- Muistan sen vahvan tunteen siitä, että tässä on minun perheeni. Lämpö ja rakkaus olivat vahvasti läsnä. Joulupukin tuloa jännitin tietenkin, ja aina hän saapui lahjoineen. Muistan myös joululeikit ja musiikin.

Joulukirkossa pieni perhe ei käynyt koskaan.

- Äiti ja vanhempansa eivät olleet uskonnollisia, vaikka Jumalaan uskoivatkin. Itselleni kirkko tuli tutuksi vasta aikuisiällä joulukonserttien myötä.

Herra Hallikainen tuli taloon, kun Joel oli kuusivuotias.
– Isäpuolen myötä tuli myös monia ongelmia, joista pahin oli alkoholi. Hän joi usein, mutta jouluna hän pyysi selvänä. Nyt ajattelen niin, että isäpuoli oli henkisesti murentunut monesta kohtaa, mutta oli kuitenkin ehjä kohta, joka näkyi jouluna. Silloin hän ei koskenutkaan alkoholiin. Joulua oli hänellekin pyhä.

Täydellisen lumoavan joulujuhlan Joel Hallikainen koki ollessaan ensimmäisellä luokalla kansakoulussa.

– Joulun tarina vei mennessään, ja joulupukkiinkin uskoin yhä. Totuus pukista alkoi sitten valjeta vähitellen.

Tiernapoika ja kuusenkantaja

Joel Hallikaisen musikaaliset taipumukset kävivät ilmi jo alaluokilla. Hänelle lankesi automaattisesti rooli Tiernapojissa ja muissakin koulun musiikinäytelmissä.

– Joillekin oppilaille matematiikka oli helppoa. Minulta sujui musiikki.

Perhe asui lähellä Turun tuomiokirkkoa, jonka aukiola myytiin joulukuusia.

– Pian keksimme kavereiden kanssa liikeidean. Kun asiakas osti kuusen, me tarjouduimme pientä palkkaa vastaan kantamaan sen hänen kotiinsa. Tässä hommasa sain nähdä monenlaisia koteja, rikkaita, tavallisia ja hyvin vaatimattomia. Niin monta kuusta saimme kantaa, että niillä rahoilla sain ostettua itselleni luistimet.

Kun Hallikainen oli 14-vuotias, hän muutti äitinsä ja vuonna 1969 syntyneen Anne-siskonsa kanssa Raisioon.

– Äiti otti eron, minkä jälkeen perhe-elämä rauhoittui.

Raisiossa Hallikainen löysi samanhenkisiä kavereita. Ensimmäisen bändinsä hän perusti 16-vuotiaana. Sitteen maahan rantautui uuden aallon musiikki, josta Hallikainen kiinnostui myös. Hän soitti *Korroosio*-nimisessä yhtyeessä, jonka tunnetuin kappale oli "Hei, hei, hei".

– Ihan siihen ei menty, että hakaneulat poskessa olisimme laulaneet, mutta kapinaa oli vahvasti ilmassa. Joulukin oli tuolloin lähinnä este.

Isyys toi takaisin joulunlumouksen

Vauhdikkaina nuoruusvuosina ei ollut aikaa pysähtyä.

– Kapina loppui siihen, kun minusta tuli isä vuonna 1987. Äkkiä löysin itseni taas keskeltä joulun satua. Tämän lumouksen olen saanut kokea yhdessä jokaisen lapseni kanssa. Viisi kertaa.

Kolmisenkymmentä vuotta sitten Hallikainen toimi myös joulupukkina.

– Jälleen näin rikkaita ja köyhiä perheitä. Menin myös ilmaiseksi varattomiin perheisiin. Minulla oli munakello taskussa, jonka laitoin sisään astuessani aina soimaan kymmenen minuutin päästä. Oli ehdittävä niin moneen kotiin.

Hallikainen muistaa ajatelleensa tuolloin myös sitä, miten monissa perheissä näkyy rakkaus ja välittäminen, ja toisissa se, kuinka tavaralla yritetään saada takaisin jotain menetettyä.

Lasten syntymän jälkeen oli itsestään selvää, ettei jouluna lähdetä keikoille. Eikä hän lähde edelleenkaan keikalle joulun aikaan.

– Muistelen kaiholla aikaa, jolloin kaupat olivat pyhäisin kiinni. Missä ovat ihmisen elämän arvot, jos kaikki on kiinni rahasta ja materiasta. Tänä päivänä rahalla näyttää olevan monelle korkeampi status, kuin jopa ihmisen hengellä.

Hallikainen iloitsee siitä, että hänen lastensa eivät arvosta samalla tavalla materiaa kuin hänen oma sukupolvensa, ja äidinkin sukupolvi.

– On paiskittu töitä, että saimme hankittua sen kaiken mistä haaveilimme, mutta kun ne on nyt hankittu, niin herää kysymys, mitä muuta tarvitsen. Itse ajattelen, että materian sijaan tarvitsemme tunteen pyhydestä.

Nyt Joel Hallikaisen kaikki lapset ovat jo aikuisia, ja hänellä on kaksi lastenlastakin, vuoden ja kahdeksanvuoden ikäiset pojat.

– Tämä korona-aika on vaikuttanut meidänkin jouluun. Viime vuonna tapasimme osin vain videopuheluiden avulla. Tyttärenpojalle vein joulupaketin oven taakse joulupukin tamineissa. Soitin ovikelloa, niin että poika näkisi minut. Tekoparta! hän totesi.



Elämän tärkein rooli

Joel Hallikainen hurmasi kansaa 1990-luvulla, kun muusikon ura oli hurjassa nousukiidossa, ja lisäksi hän oli ihailtu tv-tähti *Tuttu juttu* -ohjelman myötä. Hän sai nähdä sisältäpäin kaiken sen, mikä on harvalle mahdollista.

– Kaikki oli ihanaa siihen asti, kunnes huomasi ajaneeni itseni loppuun. Olin pienten lasten isä, joka oli paljon poissa kotoa. Minun oli pakko miettiä, mikä elämässä on kaikkein tärkeintä.

Vuosituuhannen vaihteen tienoilla Hallikainen koki käänteeseen, jolloin isot palaset lokahtivat paikoilleen.

– On ehkä paradoksaalista, että viiden lapsen isä miettii elämänsä tarkoitusta, minähän elin keskellä sykkivää elämää, mutta niin minä tein, vaikka kotona oli samaan aikaan kolme vaippaikäistä ja kaksi murrosikäistä. Heitä katsoessani tajusin lopulta, että kaikkein suurinta tässä elämässä on rakkaus.

Samaan aikaan Hallikaiselta syntyi albumi *Rakkautta etsimässä*, ja hän aloitti myös **Seppo Jokisen** kanssa ihmissuhdeillat.

Hallikainen kertoo, että noihin aikoihin hän alkoi löytää kalliota, jonka päällä seisoo.

– Uskosta kertominen ei ole aina helppoa, koska sitä voidaan käyttää myös lyömäaseena.

Jouluperinteistä pidetään kiinni

Joel Hallikainen on tehnyt myös omaa joulumusiikkia. Vuonna 1994 syntyi ensimmäinen joulualbumi, ja kaikkiaan joulualbumeita on kertynyt viisi. Perinteisiin on vuosia kuulunut myös joulun alusajan kirkkokonsertti-kiertue, joka kestää neljä viikkoa.

– Nämä konsertit vetävät vuosi toisensa perään kirkot täyteen kuulijoita. Kun olen laulanut *Sylvian joululaulun* 24 kertaa, en jaksa kuunnella sitä enää kotona.

Kun konsertti-kiertue on päätynyt, on Hallikaisella mahdollisuus hiljentyä joulun viettoon oman perheen kanssa.

– Lapset perheeseen ja kumppaneineen tulevat jouluaattona. Kello 12.00 katsomme televisiosta joulurauhankiirtoilun tai menemme katsomaan sitä paikan päälle, jonne meiltä on kahdeksan minuutin ajomatka. Iltapäivällä on joulusauna, jonka jälkeen siirrymme joulupöytään. Ennen ruokailua joku meistä lukee jouluveankeliumin. Se riitti koskettaa aina yhtä paljon.

Kuudelta tulee sitten ihan oikea joulupukki. Hallikainen iloitsee siitä, että lapsille nämä perheen traditiot ovat tärkeitä.

– Oli aikoja, jolloin lapset suorastaan tappelivat siitä, kuka saa lukea jouluveankeliumin.

Ilonpisaroita ikäihmisille

Joel Hallikainen teki muutama vuosi sitten yli sadan hoivakodin kiertueen matkustaen Suomen päästä päähän.

– Hoivakotien ihmiset ovat rakentaneet meille tämän maan. He eivät ole menoerä, niin kuin usein kylmästi ajatellaan, vaan ihmisiä, joille olemme kunniavelkaa.

Oman esityksensä alussa Hallikainen kiittääkin asukkaita heidän tekemästään työstä.

– Varmasti omaiset ja hoitohenkilökunta ajattelevat näin.

Hallikainen sanoo, että maassamme ei ole koskaan ollut niin paljon elämäkokemusta kuin sitä tänään ikäihmisissä on, eikä sitä koskaan ole käytetty niin vähän kuin tänään käytetään. Hän ajattelee, että hoivakodeissa on meidän arvokas omaisuutemme. Ja totuus on se, että jokainen meistä on jonain päivänä vanhus, joka kaipaa kuulijaa ja inhimillistä kosketusta.

Pahimpaan korona-aikaan hoivakoteihin ei ole ollut menemistä.

– Sydämeen sattuu, kun ajattelen kaikkia niitä koronaan kuolleita tai huoneisiinsa lukittuja.

Kulttuurista hoivakoteihin ei ole ollut juurikaan tarjolla.

– Se, että joku vanhuksista soittaa huuliharppua on ihan kiva, mutta me artistit voimme tarjota vielä enemmän.

Hallikainen alkoi pohtia, miten pystyisi tarjoamaan hoivakotien asukkaalle A-luokan artistin tarjoaman kulttuurielämyksen.

Hän kehitti yrittäjille ja kunnille suunnatun Ilonpisara-haasteen, jolla voi haastaa artistin esiintymään hoivakotiin.

Ilonpisara-artisteja on kymmenittäin.

On ollut mahtavaa nähdä, millainen elämä hoivakodeille on ollut kuuluisan esiintyjän saapuminen paikan päälle. Heitä tullaan katsomaan perhekunnittain yhdessä vanhuksen kanssa.

www.ilonpisara.info

SENIORIAKTIIVIN

joulun

Jouluihin liittyy paljon muistoja ja makuja, tuoksuja ja perinteitä. Joulut myös muuttavat muotoaan elämän varrella. Miten joulua vietetään eri puolella Suomea tänä vuonna ja mitä senioriaktiivimme ajattelevat tulevasta vuodesta?

TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ

KUVAT: HAASTATELTAVIEN ARKISTOT

JOULU ALKAA KINKUNTUOKSUSTA

OULUSSA PUHEENJOHTAJANA toimiva **Pirjo Bastman** aloittaa joulunvalmistelunsa itsenäisyyspäivän jälkeen.

– Teen itse kaikki leivonnaiset ja leivät. Ennen tein itse myös laatikot, mutta nykyään ostan ne senioreiden myyjäisistä. Meidän joulupöydässämme on pitkälti samat tarjoilut kuin lapsuudenkodissani, vain lipeäkala puuttuu.

Perinteet ja perhe ovat muutenkin vahvasti esillä Bastmanien joulussa: kirkossa käydään jouluaamuna, joulupukki tulee aattona, kuusi haetaan omasta metsästä ja koristellaan yhdessä perheen jo aikuisten poikien kanssa. Kotikaupunkiaan Oulua Bastman pitää niin ikään perhekeskeisenä joulukaupunkina. Ja onhan tiernapoikaperinne juuri Oulusta kotoisin.

– Mutta kyllä joulun alkua toden teolla vasta aattona, kun kinkusta pääsee ottamaan ensimmäiset maistaiset, Bastman tunnustaa.

Joulunviettoon ovat aina tervetulleita Bastmanien pojat perheineen. Vielä tässä vaiheessa on epävarmaa, tulevatko molemmat jo aattona.

– Paras joulumuistoni onkin viime vuodelta. Silloin oli ensimmäinen kerta, kun kaikki kolme lastenlasta olivat meillä joulun vietossa.

Bastmanilla jäi matkat Pohjois-Amerikkaan ja Portugaliin tekemättä, kun korona iski. Nyt hän toivoo, että koronasta ja epävarmuudesta päästäisiin jo pian eroon.

– Henkilökohtaisesti kaipaan juuri matkustelua ja uusia kokemuksia. Haa-veenani olisi päästä vielä uudestaan Melbourneen katso-maan Australian avoimia tenniskilpailuja.

Pirjo Bastman



JOULUPÄIVÄNÄ KOKOONTUU ISO PERHE

JOULU ON Kauhajoella asuvalle, Pohjanmaan piirin puheenjohtaja **Taija Hakolalle** yksi suurimmista juhlista.

– Rauhallinen perhejuhla ehdottomasti. Isäni, sotaveteraani, oli tarkka, että koti oli jouluna siivottu, kuusi oli tuvan nurkassa ja aattoiltana saapui joulupukki. Näistä samoista asioista syntyy edelleen myös oma joulumieleni. Lapsuudestani muistan hyvin yhden joulun, jolloin pukki oli jo käynyt ja me lapset olimme innoissamme äitini hankkimista vaatimattomista lahjoista. Ovelle saapui sitten naapurin isäntä mukanaan pieni karitsa, vain pieni pehmeä pää näkyi säkkinsuusta. Voi sitä iloa, kun saimme uuden eläinystävän, Hakola muistelee.

Vaikka Hakola pyrkii jatkamaan lapsuudenkotinsa perinteitä, on hänelle itselleenkin syntynyt omia joulunviettotapoja.

– Jäin leskeksi kymmenen vuotta sitten ja siitä lähtien olen viettänyt aaton yksin. Kierrän läheisten haudoilla sytyttämässä kynttilöitä ja syön pienen jouluaterian. Iltapäivällä käyn kirkossa. Jo yli kymmenen vuoden ajan olen toiminut jouluaattona MIELI ry:n kriisipuhelinpäivystäjänä. Kun päivystys vuoroni on ohi, siirryn jatkamaan joulun viettoa, luen, kuuntelen musiikkia ja valmistaudun joulupäivään. Silloin lapset perheineen tulevat luokseni ja alkaa uusi joulun juhla. Paras lahjani on jokavuotinen tyttärien ja lastenlasten mummeille esittämä musiikkilahja.

Hakola iloitsee, että kolmen lapsensa ja kuuden lastenlastensa lisäksi joulupäivänä Hakolan luokse tulevat myös hänen sisarukset perheineen. Yhteensä heitä saattaa olla jopa kolmisenkymmentä.

– Tämä on jo yli neljänkymmenen vuoden traditio. Minä paistan kinkun, varaan laatikot ja salaattit, ja vieraatkin tuovat pöytään tuomisiaan.

Kun vuosi kääntyy uuteen, Hakola toivoo, että yhdistykset ympäri Suomea saisivat taas toimintansa käynnistettyä.

– Ja tietysti terveysttä.



Taija Hakola



Kari Kantalainen

JOULU ON HILJENTYMISEN HETKI

TURUN KUPEESSA Kaarinassa joulua alkaa Joulurauhan julistuksella.

– Käymme joko paikan päällä Suurtorilla tai katsomme televisiosta, Turun yhdistyksen puheenjohtaja **Kari Kantalainen** kertoo.

– Sen jälkeen onkin sitten joulupuuron aika, sauna ja haudoilla käynti; illansuussa sankarihaudoilla on kerrassaan upea ja harras tunnelma. Puolisoni on taitava ruoanlaittaja ja nautimme hyvästä ruoasta ja kauniista kattauksista. Aattona syömme kalaa ja joulupäivänä sitten kinkkua ja muita jouluruokia isomalla porukalla. Tapanina haemme iäkkään sukulaisrouvan syömään ja muistelemaan menneitä.

Kantalaisen omat aikuiset lapset asuvat Englannissa ja viettävät siellä joulunsa, mutta nykyisen elämänkumppanin kaksi lasta perheineen tulevat vuorovuosina heille joulunpyhinä.

– Aikuisten kesken olemme sopineet, että emme jaa lahjoja, mutta lastenlasten riemua on ihana seurata.

Kantalainen toteaa, että hän ei ole erityinen jouluihminen. Sen sijaan vielä työelämässään ollessaan hän kertoo olleensa sen verran stressialtis, että monesti joulun alusaika meni flunssaa sairastellessa. Nykyään elämä on onneksi paljolti stressivapaata.

– Yksi joulua on tullut vietettyä myös Espanjassa joulupaella nautiskellen ja nuoruudessa meni useampikin joulua bändin kanssa Lappia kierrellessä, Kantalainen paljastaa.

Nykyisellään joulut ovat kuitenkin ensisijaisesti rauhoittumisen ja akkujen lataamisen aikaa.

– Joulunaikaan tulee myös mietittyä, mitä ystäville kuuluu ja ajatukset käyvät myös heidän luonaan, jotka ovat jo keskuudestamme poistuneet. Perinteisiä joulukortteja emme lähetä kovin paljon, vaan kerromme lähipiirille kuulumisiamme joulukirjeessä.

Ensi vuonna Kantalainen toivoo jo pääsevänsä matkustamaan. Matka Englantiin lasten luokse on jo varattu ja Lapin kevähangille hän toivoo pääsevänsä, jos korona ja terveys sallii. Elämä on kuitenkin sopeutumista, joten koronapassin ehdoilla edetään. Toivottavasti se tarkoittaa myös kulttuurierientojen hallittua avautumista.

– Ajattelijana Demokritoksen sanoin *”onnellinen on se, joka ei murehdi sitä, mitä häneltä puuttuu, vaan riemuitsee siitä, mitä hänellä on”*.



Alueellinen vanhusneuvosto tuo uuden vaikuttamiskanavan

Katriina Haapakangas, Leena Peltosaari ja Aira Hellström ovat toimineet kuntien vanhusneuvostoissa Hollolassa, Järvenpäässä ja Turussa. Heillä on kokemusta vanhusneuvostotyöstä kuntatasolla. Kaikki kolme pitävät tärkeänä vaikuttamismahdollisuuksien luomista ikäihmisille hyvinvointialueiden organisaatioon.

TEKSTI: PIA NYMAN

- JOS katsoo lakia hyvinvointialueista ja osallisuuspykälää 29§ ja 32§, niin onhan hyvä, että ne siellä laissa ovat. Alueellinen vanhusneuvosto on yksi väline, jonka kautta ikäihmiset voivat olla mukana palvelujen kehittämisessä ja erityisesti seurannassa. Käytännössä vaikeusmahdollisuus on kiinni siitä, miten aluevaltuustot organisoituvat, millaisia lautakuntia/ valiokuntia luodaan ja annetaanko vanhusneuvostoille mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. Näen sen positiivisena, että perustetaan, mutta toimintaohje ja aluevaltuuston päätös ratkaisee, minkälaiseksi vanhusneuvoston asema hyvinvointialueella muodostuu, pohtii **Katriina Haapakangas**.

Leena Peltosaari pitää alueellista vanhusneuvostoa välttämättömänä:

– No se on ehdottomasti välttämätön ratkaisu, kun puhutaan vaikuttamisesta. Vanhusneuvostohan on vaikuttamistoimielin. Siinä pystytään näkemään asioita ikäihmisten näkökulmasta, kertoo Leena ja jatkaa:

– Kun pyritään luomaan vastuun jakamisen ja yhteistyön rajapintaa kunnan ja hyvinvointialueen välille, on välttämätöntä, että myös paikalliset vanhusneuvostot ja alueellinen vanhusneuvosto tekevät yhteistyötä. Vaikuttaminen kahdella eri tasolla kunnassa ja alueella korostuu.

Vaikuttamisessa riittää haasteita

Leenalla on kokemusta sote -kuntayhtymän perustamisesta. Uutta organisaatiota rakennettaessa tekemistä riittää.

– No, minullahan on ollut mahdollisuus katsoa tätä tilannetta jo vuodesta 2017, kun alueelle perustettiin Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymä. Kunnalliset vanhusneuvostot perustivat verkoston ja saimme hyvän vaikuttamisyhteistyön käyntiin KeuSoten kanssa. Kokemus on osoittanut, että vanhusneuvostoilla on mittaava työsarka, kun alueiden muutosjohtaminen käynnistyy ja toimintatapoja yhdenmukaistetaan. Uskoisin, että ensimmäiset tekemiset kohdistuvat rakenteisiin ja siinä vaiheessa keskeiset verkostot, kuten vanhusneuvostot, jäävät jalkoihin, mikäli eivät ole aktiivisia, Leena kertoo ja jatkaa

– Näyttää siltä, että paikalliset vanhusneuvostot ovat aikamoisissa haasteissa, jos paikalliset vanhusneuvostot eivät ole tehneet yhteistyötä ja verkostoituneet.

Tulevassa organisoitumisessa sekä kunnilla että hyvinvointialueilla on omat vastuunsa. Se, miten hyvin palvelut toimivat ja vastaavat alueen asukkaiden tarpeisiin ennaltaehkäisyyn painottuen, jää nähtäväksi. Alueellisten vanhusneuvostojen jäsenten rooli ja se,

miten he itse näkevät tehtävänsä, vaikuttaa samoin kuin heidän osaamisensa ja tietämyksensä alueensa sote-palvelujen kokonaisuudesta.

Katriina tiivistää asian:

– Yksi haaste on selkeästi se, että molemmilla, sekä kunnilla että hyvinvointialueilla, on vastuu alueensa asukkaiden hyvinvoinnista, että molemmat sen tunnistaa, ja miten pärjäämme ilman raskaita palveluja. Eli miten vastataan hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä kuntalaisten hyvinvoinnista.

Aluevaltuustoihin valittavien poliitikkojen asenne voi joko vahvistaa tai heikentää alueellisen vanhusneuvoston asemaa.

– Haaste on myös se, miten aluevaltuustoissa poliitikot mieltävät nuorten ja ikäihmisten osallistumismahdollisuudet, nuorisovaltuustolle ja vanhusneuvostolle, jatkaa Katriina.

Aira Hellström pohtii asiaa alueellisen vanhusneuvoston toimivuuden kannalta:

– Haasteita on ihan hirveästi. Näen jo sen haasteena, että on pieni kunta ja iso kunta, niin kuin nähtiin jo meidän vanhusneuvostopäivässä. Isompi alue ei ole niin haavoittuva kuin pienempi. Jos pystyisimme hyödyntämään hyvinvointialueen voimavaran niin, että myös pienet hyötyvät ja toisin päin, siitä saattaisi tulla jotakin.

Leena pohtii palvelujen järjestämisen tapoja ja kertoo kokemuksiansa Keusotesta:

– Jos toiminta pystytään organisoimaan hyvin, sen pitäisi tehostaa alueellisia palveluja. Meillä piikki on kuitenkin ollut jatkuvasti auki ja kustannukset ovat karanneet käsistä. Riski on olemassa, valtion rahoitusmallista riippuu, riittääkö rahat.

Ikäihmisten kannalta tehostaminen saattaa tarkoittaa pidempiä välimatkoja palveluissa.

– Näkyy esimerkiksi meillä selkeästi, että on lopetettu palveluita ja saavutettavuus on heikentynyt. Myös huoli 24/7 palveluiden etäännyttämisestä on suuri, kun hoivapaikka saattaa sijaita kaukana omaisista ja julkiset liikenneyhteydet eivät toimi, toteaa Leena.

Uudessa on myös mahdollisuus

– Monessa vanhusneuvostossa varmaan tehdään sellaista, mitä meillä ei tehdä. Vuorovaikutuksessa opitaan toisiltamme. Hyvät toimintamallit voivat levitä alueelta myös kunnallisiin vanhusneuvostoihin, miettii Aira.

– Ilojakin voi olla paljon, jos järjestetään palvelu hyvin. Huoli on kuitenkin siitä, saadaanko valtuustoihin päättäjiä, jotka ovat perillä ikääntyneiden palvelutarpeista ja palveluista. Nyt on aika rakentaa yhtenäistä hyvinvointialuetta, niin että saadaan aikaan toimivat palvelut jokaiseen hyvinvointialueen kuntaan ja unohdetaan kuntapolitiikointi, toteaa Leena lopuksi.

Hyvinvointialueet aloittavat – oletko valmis?

TEKSTI: PIA NYMAN

KUVAT: KUNTALIITTO

SOSIAALI- JA terveyspalvelut sekä pelastustoimi siirtyvät Hyvinvointialueiden toiminnaksi 1.1.2023 alkaen. Muutos koskee suoraan yli kahtasataa organisaatiota. Kaikkiaan 194 000 työntekijää ja 23 mrd euroa siirtyy uusiin, perustettaviin organisaatioihin kunnista. Kuntien veroprosentit laskevat noin 13 %. Kyse on mittavasta uudistuksesta.

Tällä hetkellä hyvinvointialueita valmistelelee väliaikashallinto. Aluevaalit pidetään 23.1.2022, uudet aluevaltuustot aloittavat työnsä 1.3.2022 ja Hyvinvointialueet 1.1.2023.

Vaikuttamiseen uusi taso

Perinteisesti senioriyhdistykset ovat tehneet edunvalvontaa oman kunnan alueella kunnallisten vanhusneuvostojen kautta. Nyt kun sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät hyvinvointialueelle, syntyy lain mukaan uusi vaikuttamiselin, alueellinen vanhusneuvosto.

Alueellisen vanhusneuvoston jäsenet valitaan kunnallisista vanhusneuvostoista siten, että jokaisesta valitaan ainakin yksi edustaja. Jäseniä voidaan valita myös muualta.

Valintaprosessissa pitää piiri- ja piiritoimijoiden olla hereillä, jotta alueellinen vanhusneuvosto olisi mahdollisimman edustava. Saman piirin alueella voi olla useampiakin hyvinvointialueita ja alueellisia vanhusneuvostoja, mikä haastaa edunvalvontatyötä piirissä.

Alueellisen vanhusneuvoston tehtäväalue on kuvattu kuvassa 2.

Kunnallisen vanhusneuvoston tehtävät muuttuvat ja painottuvat toisella tavalla jatkossa.

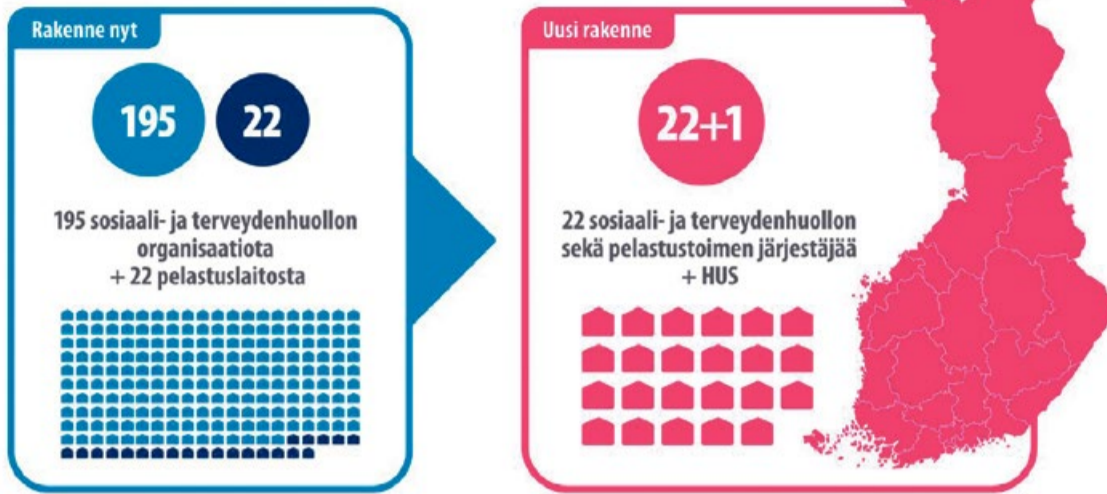
Kunnallisen vanhusneuvoston tehtäväalue on kuvattu kuvassa 3.

Kunnan tehtävänä on kuitenkin edelleen huolehtia kuntalaisten hyvinvoinnista. Tämä edellyttää yhteistyötä kunnallisten vanhusneuvostojen ja alueellisen vanhusneuvoston välillä.

Lähde: Kuntaliitto



Uusi hyvinvointialuerakenne 1.1.2023



Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen organisoituminen muuttuu.



Alueellisten vanhusneuvostojen tehtäväalue.



Kunnallisten vanhusneuvostojen tehtäväalue.

Kansallinen senioriliitto Alueellisia palvelupisteitä vastaamaan ikäihmisten tiedon tarpeisiin

Kansallinen senioriliitto esittää aluevaalitavoitteissaan, että hyvinvointialueille luotaisiin palvelupiste, josta ikääntynyt saa tietoa, tukea ja ohjausta tarvitsemissaan asioissa.

TEKSTI: -----

SENIORILIITON ESITYKSESSÄ alueet vastaisivat siitä, että jokaisessa hyvinvointialueen kunnassa on ikääntyneiden tukihenkilö, joka toimii yhteistyössä palvelupisteen kanssa.

– Näin saataisiin luotua verkosto, joka toimii koko hyvinvointialueella ikäihmisten tukena ja turvana, Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina** sanoo.

– Muistutamme myös järjestöjen roolista tiedon jakajina ja esitämme, että alueille nimetään järjestökoordinaattori, joka vastaa järjestöjen kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

Ikääntyneiden tiedon tarve etuuksista ja palveluista sekä sote-uudistuksesta on suuri aluevaalien kynnyksellä. Tämä selviää Kansallisen senioriliiton Innolinkillä elokuussa 2021 teettämästä tutkimuksesta.

On varmistettava, että ikääntynyt saa tietoa hänelle kuuluvista palveluista ja etuuksista. Tietämättömyys lisää turvattomuuden tunnetta, Taina korostaa.

Sote-uudistus luo uudenlaisen rakenteen ikääntyneitä koskevalle vaikuttamis- ja edunvalvontatyölle, kun kullekin hyvinvointialueelle luodaan alueellinen vanhusneuvosto.

– Alueellisten vanhusneuvostojen perustaminen ei saa jäädä muodollisuudeksi, vaan niiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet esimerkiksi aluevaltuustojen työhön on varmistettava, senioriliiton toiminnanjohtaja **Maarit Kuikka** toteaa.

– Lisäksi yhteistyö kunnallisten vanhusneuvostojen kanssa tulisi olla saumatonta ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, Kuikka sanoo.

Senioriliiton mielestä eläkeläisjärjestöjen keskinäisen yhteistyön tulee olla entistäkin tiiviimpää niin kunta- kuin aluetasolla. Sote-uudistuksen haasteet ovat yhteiset ja koskettavat kaikkia ikääntyneitä.

– Olemme historiallisesti merkittävän palvelu-uudistuksen äärellä. Ikääntynyt väestö ei saa jäädä uudistuksen jalkoihin. Sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestettävä koko hyvinvointialueella niin, että ne ovat kaikkien saatavilla eivätkä palveluketjut katkea, Anneli Taina toteaa.

Kansallisen senioriliiton aluevaalitavoitteet löytyvät www.senioriliitto.fi.

Jatkuu seuraavalla aukeamalla →

Kansallisen senioriliiton tavoitteet aluevaaleissa 23.1.2022

1. Palveluiden saatavuus ja laatu turvattava, palveluketjut saumattomiksi

Sosiaali- ja terveyspalveluiden tarjonnassa ja järjestämisessä on lähdettävä ikääntyneen asiakkaan yksilöllisistä tarpeista ja hänen tahtonsa kunnioittamisesta. Ihmisarvoinen elämä on turvattava loppuun saakka. Yhdenkään ikääntyneen ei pidä joutua kokemaan turvattomuutta missään elämän vaiheessa.

Ikääntyneiden hoidon ja palveluiden on oltava oikea-aikaisia ja tehokkaita. Palvelujen laadun ja turvallisuuden valvontaa on tehostettava kaikilla tasoilla. Valvonnan tulee olla asiantuntevaa ja luotettavaa. Laiminlyönteihin ja epäkohtiin tulee puuttua.

Palveluketjujen tulee olla saumattomia. Ikääntyneen ihmisen hoito ei saa vaarantua siirryttäessä hyvinvointialueen järjestämisvastuulla olevien sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaaksi. Ikääntyneillä tulisi olla omalääkäri, jonka puoleen voi kääntyä terveyshuolissa.

On lisättävä ikääntyneen väestön mahdollisuuksia valita vapaasti, minkä toimijan, yrityksen tai yhteisön tuottamia palveluja he haluavat käyttää. Tämä vahvistaa kilpailua palvelun laadulla. Pienten tuottajien palvelutarjonta on edelleen turvattava. Sairasvakuutuskorvauksia on kehitettävä. Palveluseteleiden ja henkilökohtaisen budjetin käyttö tulee olla mahdollista valinnanvapauden turvaamiseksi.

Ikääntyneet tarvitsevat oikea-aikaista tietoa heitä koskevista palveluista ja etuisuuksista. Tietämättömyys kasvattaa turvattomuuden tunnetta. Kuntien tehtävänä on huolehtia siitä, että ikääntynyt asiakas saa tarvitsemansa tiedon, miten palvelut turvataan ja missä ne ovat saatavilla siirryttäessä kuntien järjestämisvastuulta hyvinvointialueelle. Alueelle tulisi luoda palvelupiste, josta ikääntynyt saa tietoa, tukea ja ohjausta tarvitsemisensa asioissa. Lisäksi alueet vastaavat siitä, että kussakin hyvinvointialueen kunnassa toimii ikääntyneiden tukihenkilö, joka toimii yhteistyössä palvelupisteen kanssa.

Palveluiden saatavuutta voidaan edistää tietoteknisillä ratkaisuilla. Esimerkiksi sote-keskukset voivat järjestää etävastaanottoja helpottamaan hoitoon pääsyä. Ratkaisuja kehitettäessä on otettava huomioon ne ikääntyneet, joiden aistit ovat heikentyneet, joilla on muistisairaus, tai liikkuminen on hankalaa. Näin ollen ikääntyneille tulee tarjota mahdollisuuksia saada koulutusta ja opastusta laitteiden ja ohjelmistojen käyttöön. On varmistettava, että ikääntyneet voivat itse osallistua ja vaikuttaa digitaalisten palvelujen kehittämiseen.

Ikääntyneiden mahdollisuudet asua turvallisissa olosuhteissa ja saada tarvitsemansa hoivapalvelut tulee turvata sote-uudistuksessa. Hyvinvointialueiden ja sen kuntien tulee yhdessä määrittellä, mikä taho vastaa ikääntyneille tarjottavista asumispalveluista ja sopia työnjaosta sekä vastuukysymyksistä.

Paras lopputulos saavutetaan alueen, järjestöjen ja yritysten yhteistyöllä. Olemassa olevat hyvät käytännöt ja ratkaisut palveluiden järjestämiseksi tulee turvata. Vanhuspalveluiden järjestämisessä laatu on ratkaisevin tekijä.

2. Henkilöstövoimavarat turvattava

Sosiaali-, terveys- ja pelastusalan ammattilaisten riittävyys ja ammattitaito on turvattava hyvinvointialueilla. Ikääntyneiden hoito ei saa vaarantua hoitaja- tai lääkäripulan johdosta. Hoidon tulee olla jatkossakin yksilöllistä, laadukasta ja turvallista ja jokaisen saatavilla myös kotihoidossa. Hoitosuhteen jatkuvuus tulee turvata.

Hoivahenkilöstön hyvinvointi ja jaksaminen tulee turvata hyvän johtamisen, mielekkäiden työolojen ja oikeudenmukaisen palkan avulla.

3. Eläkeläisjärjestöille vankka asema alueellisessa vanhusneuvostossa

Hyvinvointialueen vanhusneuvostolle on laadittava toimintasääntö, jossa kuvataan sen asema, tehtävät ja jäsenrakenne. Valtakunnallisesti toimivien eläkeläisjärjestöjen edustus vanhusneuvostossa on

turvattava. Yhteistyö kuntien vanhusneuvostojen kanssa tulee olla saumatonta ja säännöllistä.

Vanhusneuvoston edustajilla pitää olla mahdollisuus osallistua hyvinvointialueen muiden toimielinten työhön ja antaa vanhusneuvostolle mahdollisuus tulla kuulluksi jo valmisteluvaiheessa niissä kysymyksissä, jotka koskettavat ikääntyneitä.

4. Eläkeläisjärjestöjen toimintaedellytykset turvattava

Vanhuspalvelulaki velvoittaa edelleen kuntia toimimaan yhteistyössä järjestöjen kanssa ikääntyneitä koskevien asioiden käsittelyssä.

Monissa kunnissa tuetaan paikallisten eläkeläisyhdistyksen toimintaa rahallisesti tai antamalla tiloja yhdistysten käyttöön. Senioriliitto edellyttää, että kunnilla on jatkossakin resurssit vastaavanlaisen tuen antamiseen.

5. Järjestöjen ja alueiden yhteistyölle luotava pysyvät rakenteet ja toimintatavat

Hyvinvointialueen kumppanuudesta ja yhteistyörakenteesta järjestöjen kanssa on sovittava hyvinvointialuestrategiassa. Järjestöjen mahdollisuudet osallistua ja tulla kuulluksi hyvinvointialueen päätöksenteon eri vaiheissa on turvattava.

Jokaiselle hyvinvointialueelle tulisi nimetä järjestökoordinaattori, joka vastaa järjestöjen kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

Kansallisen senioriliiton tavoitteena aluevaaleissa on, että ikääntyneen väestön tarpeet otetaan huomioon kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa uusilla hyvinvointialueilla. Jokaisen tulee saada elää turvallista ja ihmisarvoista elämää kaikissa elämänvaiheissa.

Jotta tämä tavoite toteutuu, kannustamme senioreita vaikuttamaan aluevaaleissa – asettumalla ehdokkaaksi ja äänestämällä. Vaalien merkitys on huomattava, koska sote-uudistus on tärkein ihmisten peruspalveluja koskeva uudistus vuosikymmeniin. Eryteisesti ikäihmisten tulee saada äänensä näissä vaaleissa kuuluviin.

Senioreilla on tarjottavana osaamista, näkökulmia ja kokemusta yhteiskunnalliseen keskusteluun, päätöksentekoon ja yritys-elämään. Sukupolvien välinen arvostus ja ymmärrys ovat tärkeitä yhteiskunnan haasteiden keskellä. Ikä syrjinnän torjuminen on kaikkien asia.

Vaalien aikataulu

Vaalipäivä 23.1.2022

- Ennakkoäänestys alkaa 12.1.2022

- Ehdokasnumerot tulevat 23.12.2021

- Ehdokasasettelu päättyy 14.12.2021

Aluevaltuustot aloittavat työnsä 1.3.2022

Järjestöjen tärkeä rooli

Järjestöt ovat ihmisten osallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin takaajina sote-uudistuksen jälkeisessä Suomessa.

TEKSTI: ANNE KNAAPI, JOHTAJA, VARAPÄÄSIHTEERI
SUOMEN SOSIAALI JA TERVEYS RY SOSTE
KUVA: -----

HYVINVOINTIALUEIDEN TOIMINNAN käynnistämisen valmistelu on aloitettu. Siis vasta toiminnan käynnistämisen valmistelu. Varsinainen käynnistäminen alkaa maaliskuussa, kun tammikuun aluevaaleissa valittavat valtuutetut aloittavat kautensa.

Sote-lakipaketti määritteli uudistuksen juridiset raamit, mutta soten toimeenpano jatkuu pitkään ja toteutumisen pääteipistettä on hankala hahmottaa. Olemme siirtyneet sote-uudistuksen valmistelusta sote-muutoksessa elämiseen.

Hyvinvointialueilla on itsehallinto. Käytännössä niiden toimintaa rajoittaa kuitenkin rahoituksen riittävyys. Siksi alueilla on syytä hahmottaa resurssipohja uudella tavalla.

Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset olivat 23,3 miljardia euroa vuonna 2019. Sosiaalipalveluiden osuus oli siitä 8.7 miljardia euroa, mikä 37 % sote-kustannuksista. Siitä puolestaan kolmannes (2,5 mrd. €) oli ikääntyneiden palveluasumisen kustannuksia. Se on suurin osuus palvelumuoto sosiaalipalveluiden kokonaisuudesta. Kun mukaan lasketaan kotihoito ja vanhusten laitoshoido, ikäihmisten palvelut kattavat noin puolet sosiaalipalveluiden kustannuksista (4,5 mrd. €).

Myös järjestöt tuottavat palveluja ikäihmisille. Yksityisestä palveluasumisesta kolmannes on järjestöjen tuottamaa. Kotipalveluja järjestöt tuottavat hieman vähemmän, noin 7 % yksityisistä kotipalveluista.

Julkinen sektori ei pysty eikä sen tarvitse yksin vastata ihmisten palvelutarpeisiin. On kyettävä luomaan asiakaslähtöisiä palveluita ja kohtaamaan ihmisten elämäntilanne kokonaisuutena. Terveys ja hyvinvointi koostuvat paljon muustakin kuin hyvinvointialueen palveluista, vaikka niillä onkin kiistatta merkitystä.

Järjestöt tuottavat tietoa väestön palvelutarpeista ja voivat toimia yhdistäjinä sosiaali- ja terveyspalvelujen välillä. Järjestöt tekevät myös korvaamatonta työtä varsinkin ennaltaehkäisyä ja matalan kynnyksen palveluissa.

Mitä enemmän painotetaan ihmislähtöisyyttä ja ennaltaehkäisyä, sitä tärkeämpää on, että sote-järjestöjen osaaminen ja resurssit huomioidaan hyvinvointialueilla. Ja mitä enemmän painotetaan ihmisen ääntä palvelujen kehittämisessä, sitä arvokkaampia ovat järjestöjen kyky kohdata ihminen ja kanavat sinne, mistä ihmisten ääni ja asiakaskokemus löytyvät.

Tulevat aluevaalit 23.1.2022 ovat sote-järjestöjen näkökulmasta erittäin tärkeitä. Kailta ehdokailta haluaisimme kysyä: millaiseksi näet sote-järjestöjen merkityksen hyvinvointialueesi toiminnassa?



ALUEVAALIEN EHDOKKAITA ALUEVALTUUSTOIHIN

ETELÄ-KARJALAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

Ehdolla Etelä-Karjalan aluevaltuustoon

JOUKO PARTANEN

Sairaanhoitopiirin johtaja (eläk.)
Hallintotieteiden maisteri, sosionomi, HHJ-tutkinto



Työkokemus

- Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirin johtaja 21 v
- Etelä-Karjalan kehitysvammapiirin johtaja (oto.) 15 v
- Rauhan sairaalan talousjohtaja 3 v
- Moision sairaalan talouspäällikkö 4 v
- Saimaan Tukipalvelut Oy:n toimitusjohtaja 9 v
- Imatran kaupunginvaltuutettu ja varavaltuutettu sekä lautakuntien jäsen 2017-2025

Koulutukseni, vahvan sote- ja kuntahallintokokemukseni vuoksi uskon, että minulla on paljon annettavaa uudessa aluehallinnossa, joka jatkossa vastaa Etelä-Karjalan sote- ja pelastustoimen järjestämisestä.

KYMENLAAKSON HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

Ehdolla Kymenlaakson aluevaltuustoon

Birgit Koskela

fysioterapiayrittäjä, jalkahoitaja
birgitmariitta@gmail.com • 0400904965 • facebook

- Kymsote, yhtymävaltuuston jäsen
- Kymsote, hallituksen varajäsen
- Kymsote Kiinteistöt Oy, hallituksen jäsen
- Kovolan Innovation Oy, hallituksen jäsen

- sosiaali- ja terveyspalveluiden erilaisissa luottamus-
tehtävissä 20 vuotta

- koti-, asumis- ja hoivapalvelut saatava toimimaan
asiakkaan tarpeet huomioiden

- omaishoitajien arki on tullut tutuksi omien vanhempieni kautta

- hyvinvointialueen tulee turvata kaikille yhdenvertaiset palvelut

- lasten ja nuorten hyvinvoinnista tulee huolehtia yhdessä

kuntien, järjestöjen ja kolmannen sektorin kanssa

KOKOOMUS



ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

Ehdolla Etelä-Pohjanmaan aluevaltuustoon

Anna-Liisa Myllymäki

Maakuntavaltuutettu, eläkeläinen

Olen mukana hyvinvointialueen valmistelevalle toimielimessä ja saanut jo hyvän kuvan tulevasta uudistuksesta.

Haluan olla mukana vaikuttamassa Kurikan ja koko hyvinvointialueen kehittämisessä.

KOKOOMUS



LAPIN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

EHDOLLA ALUEVAALEISSA

MARJA-LEENA LAITINEN

SENIORI, TYÖTERVEYSHOITAJA

"Senioreiden palvelut on myös turvattava."

SYDÄN ON OIKEALLA.



KOKOOMUS LAPPI KEMI



SATAKUNNAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI



Kelpo Ahola

Myyntipäällikkö, maakuntavaltuutettu, eläkeläinen, 67 v.

- Jokaisen tulee saada hoitoa ja apua jonottamatta viikkoja tai kuukausia.

- Palvelusetelillä varmistetaan nopea hoitoon pääsy. Perustason lähipalvelut on turvattava.

- Ikärakenne muuttuu, ikäihmisten palvelut turvattava.

KOKOOMUS NAKKILA

ITÄ-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

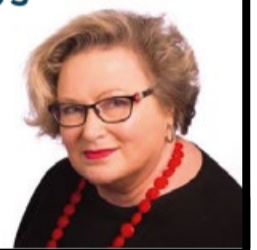
Yhdessä rakennamme millainen soteuudistuksesta tulee Itä-Uudella maalla.

KOKOOMUS
PORVOO



HILKKA KNUUTTILA, FT

Laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut läheltä ja oikea-aikaisesti • Henkilökunnan riittävyys ja saatavuus • Ammattiosaaminen kunniaan • Pelastustoimen riittävät resurssit Itä-Uudellemaalle.



LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

MARKKU MARKKULA

KOKOOMUKSEN ESPOON VALTUUSTORYHMÄN PUHEENJOHTAJA

71-VUOTIAS

DIPLOMI-INSINÖÖRI

KESKI-ESPOON

SENIORIT RY:N JÄSEN

www.markkumarkkula.fi

Maksan maakuntavaalikampanjani itse



LÄNSI-UUDENMAAN
HYVINVOINTIALUEEN VAALIT

Äänestä edustajaksesi vaikuttaja,
joka tuntee seniorien asiat omakseen



KOKOOMUS

ALUEVAALIEN EHDOKKAITA ALUEVALTUUSTOIHIN

VARSINAIS-SUOMEN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

Ehdolla Varsinais-Suomen aluevaltuustoon



**MARJATTA
HYTTINEN**
Lastenlääkäri, eläk.

*Laitetaan
ikäihmisten
asiat
kuntoon!*



Hannu Huppe Hurme
Jotta asiakas olisi tärkein

ALUEVAALIT 2022
KOKOOMUS VARSINAIS-SUOMI
huppepappi.com

Ilmoituksen maksaa: Hannu Hurme

PIRKANMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

**LEENA
KOSTIAINEN**



Rehtori | Kaupunginvaltuutettu (Tampere) |
Pirkanmaan sairaanhoitopiirin hallituksen puheenjohtaja

Aluevaltuuston pitää ratkaista:

- Mikä avuksi lasten ja nuorten kasvavaan pahoinvointiin?
- Miten varmistetaan turvallinen vanhuus?
- Mistä riittävästi työvoimaa sote-palveluihin?
- Miten käytetään rajalliset resurssit viisaasti?

Ratkaisuehdotuksiani: www.leenakostiainen.fi

KOKOOMUS Ilmoituksen maksaa ehdokas itse.

ANNELI TAINA



**KOKENUT
VASTUUNKANTAJA**

- yhteiskuntatieteiden maisteri
- sairaanhoitopiirin hallituksen jäsen
- Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja

**KOKOOMUS
PIRKANMAA**

annelitaina.fi
[facebook.com/
annelitaina](https://facebook.com/annelitaina)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTIALUEEN VAALIPIIRI

Ehdolla aluevaltuustoon Laukaasta



Arja Paakkinen
rehtori, eläkeläinen

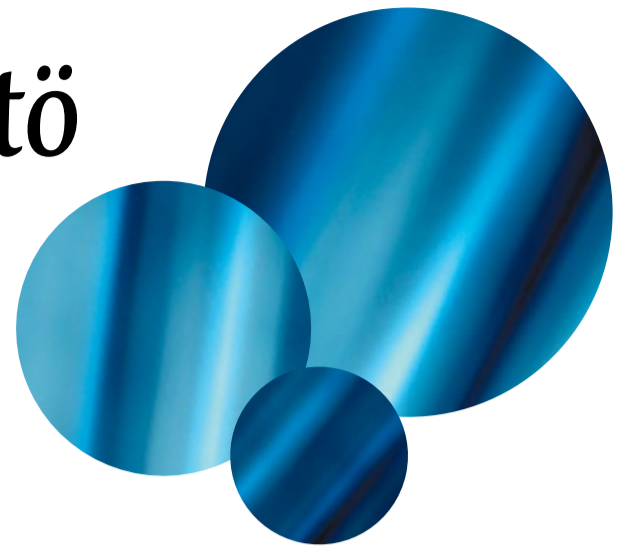
- Ikäntyneiden palvelut laadukkaasti, turvallisesti ja saumattomasti
- Lasten ja nuorten hyvinvointipalvelut kuntoon tasapuolisesti koko alueella
- Kolmas sektori ja järjestöt mukaan hyvinvointialueen toiminnan suunnitteluun

KOKOOMUS

*Muista
käyttää
ääntäsi!*

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n aluevaaliteesit

Sosiaali- ja terveysuudistuksen myötä perustettavat hyvinvointialueet saavat uusia tehtäviä. Hyvinvointialueet vastaavat jatkossa sosiaali- ja terveydenhuollosta sekä pelastustoimesta.



ELÄKELÄISLIITTOJEN ETUJÄRJESTÖ EETU ry muistuttaa, että yhteiskuntamme ikärakenne on muuttumassa. Ikäihmisten määrä kasvaa. Tämä asettaa paineita ikäihmisten elinolojen ja palveluiden kehittämiseksi. Kaikille ikäihmisille tulee turvata mahdollisimman toimintakykyinen ikääntyminen sekä parantaa ikäihmisten osallisuutta.

Historian ensimmäisissä aluevaaleissa on tärkeää haastaa ehdokkaat pohtimaan myös sitä, miten hyvinvointialueiden ikääntyvien asukkaiden osallisuutta ja kuulluksi tuleminen mahdollisuuksia voidaan vahvistaa. Sosiaali- ja terveyspalveluiden digitalisaatiossa ei saa unohtaa sitä, että kaikilla kansalaisilla ei nyt eikä tulevaisuudessa ole kykyä tai mahdollisuuksia sähköisten palveluiden käyttöön.

2. Alueiden vanhusneuvostojen malli käyttöön

Alueiden vanhusneuvostojen toimintamallia on kehitettävä ja kehittämistyöhön on varattava riittävät resurssit. EETU ry korostaa, että aluehallinnon mukana tulevien alueellisten vanhusneuvostojen toimintaa ja yhteistyötä kuntalakiin perustuvien vanhusneuvostojen kanssa on kehitettävä ja vahvistettava.

2. Hyvinvointialueilla toimivien eläkeläisjärjestöjen edustus vanhusneuvostoissa turvattava

EETU ry pitää tärkeänä, että alueellisia vanhusneuvostoja koottaessa varmistetaan hyvinvointialueella toimivien valtakunnallisten eläkeläisjärjestöjen edustus. Eläkeläisjärjestöihin on kerääntynyt vuosikymmenten aikana runsaasti osaamista ja kokemusperäistä tietoa ikääntyneiden tarpeista, arjen ongelmista sekä niiden ratkaisuvaihtoehdoista. Vanhusneuvostoissa päätösvalta kuuluu ikääntyneille asukkaille sekä heitä edustaville tahoille.

EETU ry kehottaa jäsenjärjestöjensä toimijoita tiivi-

seen paikalliseen ja alueelliseen yhteistyöhön. Alueellinen demokratia edellyttää aktiivista ja vaikuttavaa alueellista kansalaisyhteiskuntaa.

3. Palvelut tuotava lähelle vanhuksia

Hyvinvointialueen tulee varmistaa ihmisten tarpeiden mukaiset palvelut sekä niiden riittävyys ja laatu kaikille. Erityisesti ikääntyneille kansalaisille sosiaali- ja terveyspalveluiden saavutettavuus ja esteettömyys ovat tärkeitä. Toimivat lähipalvelut on taattava kuntalaisille ikään ja asuinpaikkaan katsomatta. Erityisesti harvaan asutuille seuduille tulee luoda uusia palvelujen järjestämistapoja täydentämään tärkeitä lähipalveluja.

Niitä vanhuksia, jotka haluavat asua omissa kodissaan, on tuettava riittävästi ja kohtuuhintaisilla kotiin vietävillä palveluilla. Kotihoitoon, omaishoitoon ja perhehoitoon on osoitettava tarpeelliset ja riittävät resurssit.

Ennaltaehkäisevästä toiminnasta on muodostettava vakiintunut toimintatapa ja palvelu, jolla voidaan edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja siten myöhentää ympärivuorokautisen hoivan tarvetta. Lisäksi kotona asumisen turvaamiselle välttämättömiä kuntouttavia palveluja on oltava tarjolla.

4. Digitaalisten palveluiden tukea ikääntyneille

Julkisen hallinnon ja viranomaisten palveluiden saatavuutta edistetään digitalisaation keinoin. Myös digitalisaatiossa keskiössä tulee olla ihminen ja hänen yksilölliset tarpeensa. Erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden digitalisaatiossa on huomioitava ikäihmiset, joilla on muita väestöryhmiä todennäköisemmin vaikeuksia käyttää palveluita esimerkiksi liikuntaesteiden, muistisairausten, kuulo- tai näkörajoitteen johdosta. Ikääntyneillä kansalaisilla on myös keskimääräistä huomattavasti heikommat tietotekniset taidot. Ikääntyneiden asuk-

kaiden palveluohjausta ei voida toteuttaa pelkästään digitaalisesti.

Ikääntyneiden kannalta palveluiden saaminen "yhdeksi luukulta" on hyvä asia. Palveluverkoston tulee olla alueellisesti riittävän kattava, eivätkä palvelupisteet saa karata liian etäälle. Tarvittaessa palvelut on tuotava lähelle esimerkiksi palvelubussien avulla.

Kansalaisten tasavertaisen kohtelun kannalta pidämme erittäin tärkeänä sitä, että viranomaisten palveluiden saatavuus turvataan alueellisesti koko valtakunnassa. Matkat palvelupisteisiin eivät saa muodostua missään kohtuuttoman pitkiksi. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry painottaa, että samalla kun edistetään digitalisaatiokehitystä, on kiinnitettävä huomiota ikääntyneiden ihmisten tietoteknisen osaamisen ylläpitämiseen ja parantamiseen.

5. Toimiva palveluohjaus ikääntyneille

Ikääntyneet kansalaiset käyttävät muita väestöryhmiä todennäköisemmin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. EETU ry pitää tärkeänä, että palvelun järjestäjät nimeävät jatkossa paljon palveluita tarvitseville ikääntyneille oman palveluohjaajan. Palveluohjaajan tehtävänä on huolehtia siitä, että asiakas saa tarvitsemansa hoidon ja hoivan oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa. Palveluohjaajan vastuulla on myös asiakassuunnitelman seuraaminen ja sen varmistaminen, että kaikki palveluntuottajat noudattavat asiakassuunnitelmaa.

Hyväksytty EETUn hallituksessa 17.11.2021

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry muodostuu seuraavista tahoista: Eläkeliitto ry, Eläkeläiset ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Kansallinen senioriliitto ry, Kristillinen Eläkeliitto ry, Svenska pensionärsförbundet rf.

Vuonna 2021 EETU ry:n – PIO rf:n puheenjohtajuudesta, sihteerin ja tiedottajan tehtävistä vastaa Eläkeläiset ry

”Ikääntyvän yhteiskunnan pidettävä hyvää huolta lapsista”

Eläkejärjestelmä elää ja hengittää talouden ja yhteiskunnan muun päätöksenteon tahdissa, todettiin EETU ry:n Eläkeläisparlamentissa

TEKSTI JA KUVAT: TUOMAS TALVILA

IKÄÄNTYVÄN YHTEISKUNNAN tärkein paikka saattaakin olla koulu, totesi Työeläkevakuuttajat TELA:n toimitusjohtaja **Suvi-Anne Siimes** Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n järjestämässä Eläkeläisparlamentissa.

– Lasten ja nuorten asia on eläkepoliittisestikin tärkeä. Tämän päivän kolme-neljäkymppisten kannalta olennaista on se, miten pidämme lapsista huolta ja miten heitä koulutamme. Tämän päivän lasten on vuoro aikanaan rahoittaa edellä menijöitten eläkkeitä.

– Mitä vähemmän lapsia ja nuoria yhteiskunnassa on, sen tärkeämmäksi tavoitteeksi tulee heidän asemastaan, terveydenhuollostaan ja koulutuksestaan huolehtiminen. Yhä vähemmän on varaa siihen, että osa nuorista putoaa koulutuksesta ilman päästötodistusta tai ammattia, jolla elättää itseään.

Siimes kuvaili esityksessään, miten yhteiskunnan rajallisia voimavaroja täytyy purukumin tavoin venyttää, koska huolta on pidettävä väestön ”molemmista ääripäistä”: Sekä ikääntyneiden ihmisten eläkkeistä, hoi- vasta, terveydenhuollosta ja sosiaalipalveluista että lasten ja nuorten pärjäämisestä.

– Eläkejärjestelmä elää ja hengittää talouden ja yhteiskunnan muun päätöksenteon tahdissa. Eläkeneuvottelujen ulkopuolella pitäisi hallituksen ja eduskunnan toimesta tulevaisuudessa saada julkisen talouden tilaan, talouskasvuun ja yhteiskunnan työllistämiskykyyn liittyvät seikat nykyistä parempaan tilaan, Siimes sanoi.



Varman toimitusjohtaja Risto Murto viittasi tanskalaisprofessori Torben M. Andersenin raporttiin: ”Suomen eläkejärjestelmä pärjää kansainvälisessä vertailussa hyvin. Kehitettävää lohkojakin silti on.”



EETU ry:n Eläkeläisparlamentti pidettiin Työeläkeyhtiö Varman auditoriossa Helsingissä. Tilaisuuden aluksi seurattiin sosiaali- ja terveysministeri Hanna Sarkkisen videoitua puhetta.

Työeläkeyhtiö Varman toimitusjohtaja **Risto Murto** viittasi esityksessään syyskuussa julkistettuun tanskalaisprofessori **Torben M. Andersenin** raporttiin Suomen eläkkeiden riittävydestä ja kestävydestä.

– Raportti oli tasapainoinen. Suomen eläkejärjestelmä pärjää kansainvälisessä vertailussa hyvin. Kehitettävää lohkojakin silti on.

Murto nosti esimerkiksi yrittäjien eläkevakuutuksen, joka hänen mukaansa kaipaa voimakasta uudistamista.

– Se että meillä on eläkejärjestelmässä noin 30 vuoden päästä maksupaineita, on todellinen rajoite ja tulee vaikuttamaan seuraavan eläkeuudistuksen tekemi-

seen. Mutta se paine on ollut laskelmissa mukana jo monta vuosikymmentä. Eli jos Andersenin raportin uutisoinnista tuli kuva, että nyt löydettiin uusi ongelma, niin silloin ei olla katsottu aikaisempia laskelmia pitkään aikaan.

Videoidun puheenvuoron Eläkeläisparlamentille esittänyt sosiaali- ja terveysministeri Hanna Sarkkinen (vas.) sanoi, että eläkejärjestelmää kehitetään tällä hallituskaudella mm. uudistamalla perhe-eläkkeitä ja yrittäjien eläkelakia sekä säätämällä niin sanotusta lineaarisesta mallista työkyvyttömyyseläkkeen ja ansioiden yhteensovittamiseksi.

Sarkkinen otti esille myös kansalaisjärjestöjen – siis esimerkiksi eläkeläisjärjestöjen – rahoituksen. Se nojaa olennaisesti veikkausvoittovaroihin, jotka koronapandemian ja pelihaittojen ehkäisytöimenpiteiden vuoksi ovat hupenneet. Parhailaan pohditaan, miten rahoitus järjestetään vuoden 2023 jälkeen.

– Mikäli rahoitus päätetään siirtää suoraan valtion budjettiin, on tärkeää varmistaa järjestökentän itsenäisyys. Järjestöjen rahoitus ei voi seilata ennakoimattomasti poliittisten suhdanteiden mukaisesti, Sarkkinen totesi.

Eläkeläisparlamenttiin osallistui kutsuttuja edustajia kaikista kuudesta EETU-järjestöstä. Tilaisuus myös striimattiin suorana lähetyksenä vapaasti verkossa katsottavaksi.

Parlamentille esiteltiin tuloksia kyselystä, jonka EETU on tehnyt alueellisesta yhteistyöstä. Keskustelussa suunnattiin kohti historiallista aluehallintouudistusta.

– Edessä on järjestöjen yhteinen ponnistus. Katotaan eteenpäin, että päästään vaikuttamaan muun muassa uusissa alueellisissa vanhusneuvostoissa, salissa todettiin.

Eläkeläisparlamentin tallenne on katsottavissa osoitteessa eetur.fi

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön yhteistyöelin. Jäseniä ovat Eläkeliitto ry, Eläkeläiset ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Kansallinen senioriliitto ry, Kristillinen Eläkeliitto ry ja Svenska pensionärsförbundet rf.



Työeläkevakuuttajat Telan toimitusjohtaja Suvi-Anne Siimes korosti, että eläkejärjestelmää koskevat päätökset tehdään yhteiskunnassa jossa muikin politiikka vaikuttaa.

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 huippuesiintyjä 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 käynnissä 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!*

Juhlaristeilyn ohjelma:

TIISTAI 17.5.2022

- Aamulla/ aamupäivällä lähtö valitsemallanne bussireitillä
- Kello 18.30 Silja Europa lähtee kohti Tallinnaa
- Avajaistilaisuudet (kaksi saman sisältöistä tilaisuutta)
- Jorma Uotisen Pariisilainen ilta avajaisten välillä
- Illallinen valitsemassasi kattauksessa
- Vapaata seurustelua, tanssia, viihdettä ja disco

KESKIVIIKKO 18.5.2022

- Kello 9.00 - 15.00 Teemaluentoja
- Alustuksia, keskustelutilaisuuksia ja muuta ohjelmaa laivalla.

Pääteemat eri kokoustiloissa ovat:

Rohkeasti tulevaisuuteen - aiheina tulevaisuus, kulttuuria etsimässä (Jorma Uotinen), muutoksen kynnyksellä (Esa Saarinen) sekä Martti Häikiön esitelmä.

Rohkeasti vaikuttaen - järjestöjen asema yhteiskunnassa, vanhusneuvostot, senioreiden sotepalvelut hyvinvointialueilla, seniorit Euroopassa, hyvinvointi, ympäristö ja Eurooppa.

Rohkeasti tekemään - Me-hengen rakentaminen, matkojen järjestäminen koronan jälkeen, Matkat, retket ja tapahtumat jäsenhankinnassa, liiton matkakumppanit esittäytyvät, kulttuuritoiminta

Rohkeasti uudistuen - asiaa kerhotoiminnasta, tiimityöskentelystä, yhdistystoiminnan kehittämisestä, yhteiskunnallisesti/sosiaalisesta kerhotoiminnasta, liikunnasta sekä Rohkeasti seniori -valmennuksesta

Rohkeasti eläen - Asiaa hyvinvoinnista sekä aktiivisen elämäntävän merkityksestä, digiturvallisuudesta, Suomen talouden ja senioriväestön tulevaisuudesta, sekä aivoterveystä.

- Kello 13.00-15.00 Viihdettä ja Meritanssit
- Kello 16.00 laiva saapuu Helsinkiin

Varmuuden vuoksi todettakoon vielä, että pidätämme oikeudet muutoksiin ja yllätyksiin. Ohjelma myös täydentyy parhaillaan.



Esa Saarinen



Elina Valtonen



Martti Häikiö



Jarmo Limnell



Anneli Taina



Jorma Uotinen



Antti Häkkänen



Sirpa Pietikäinen



Henna Virkkunen



Railii Hulkkonen

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 **Jarmo Limnell** sekä meikkitaiteilija **Railii 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!**





Google-haku

Kokeilen onneani

Tiedonhaku

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

TEKSTI: PETRI RYTKÖNEN

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

Miten aloitan tiedonhaun?

Suurimpia hakukoneita internetissä on Google. Muita käytössä olevia on muun muassa Microsoftin Bing. Tiedonhaku alkaa sillä, että määrität itsellesi sen asian, josta haluat lisätietoa. Esimerkiksi, jos etsit käyttöohjetta tablettiin, tulee sinun määrittää tarkempia hakutietoja kuten tabletin valmistaja ja merkki. Esimerkiksi näin: käyttöohje ja ipad

Tiedonhaku onnistuu myös useilta eri nettisivuilta, kuten senioriliiton, senioripiirien ja paikallisyhdistysten sivuilta. Kohta löytyy yleensä sivuin ylälaidasta ja on merkattuna suurennuslasin kuvalla tai esimerkiksi tekstillä "Etsi sivustolta".

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

Miten haetaan tietoa

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

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

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

EI -sanalla voidaan poissulkea hausta joku tietty sana: käyttöohje ipad ei iphone

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

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

Kuinka Google -hakukone toimii?

Kun haluat hakea tietoa, mene esimerkiksi osoitteeseen www.google.fi. Täältä avautuu kuvan mukainen haku-

konenäkymä, jossa voit tehdä haun edeltävien ohjeiden mukaisesti. Google voi hakuja tehdessä ehdottaa valmiita hakuja kirjoittamastasi sanasta tai ehdottaa haun tekemisen jälkeen muita vaihtoehtoja samasta aiheesta.

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

Lähdekritiisyys on kaiken a ja o!

Tiedon valtatiellä on tarjolla paljon erilaista materiaalia, joten lähdekritiisyys ja medialukutaito ovat tärkeitä hallita. Netti ja sosiaalinen media voidaan nähdä uutena kanavana, jossa myös vanhat keinot toimivat esimerkiksi disinformaation tai ulkovaltojen mielipidevaikutuksen suhteen. Kannattaa myös muistaa, ettei mielipide tai heitto keskustelussa ole varmaa tietoa.

Hakukoneet hakevat kaikkea tietoa ja ne eivät varsinaisesti erottele oikeaa tai väärää. Mikäli luettu tieto tai saatu tieto epäilyttää, varmista se mistä tieto on peräisin tai esimerkiksi millaiseen tutkimukseen tieto perustuu. Uskomukset, mututieto tai elämäkoulu eivät ole luotettavia tietolähteitä. Lisää siitä, kuinka voit tunnistaa luotettavan tiedon löytyy Turvallisuuskomitean Kodin Kyberoppaasta osoitteessa <https://turvallisuuskomitea.fi/kodin-kyberopas-ohjeita-digitaaliseen-arkeen/>

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

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

LUE LISÄÄ:

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

• Senioriliiton sivuilla: <https://www.senioriliitto.fi/jasennille/seniorit-nettiasassa/>

Digitaalisen sisällön hyödyntäminen piirien ja yhdistysten toiminnassa

Aiheita talven jäsentilaisuuksiin voi löytää vaikkapa Kansallisen senioriliiton tuottamasta digitaalisesta sisällöstä, joka löytyy näppärästi liiton omilta verkkosivuilta.

TEKSTI JA KUVA: AKU LEHTONEN

NÄIN TALVEN lähestyessä kaipaamme sisätilojen lämpöön, joka onneksi jo onnistuu monen piirin ja yhdistyksen järjestämän toiminnan siivin. Kasvotusten on mukava päästä kertomaan oman arjen kuvioista ja kuulemaan miten muiden elämä soljuu. Yhdessä on myös mukava pohtia askarruttavia aiheita ja käydä virkistävää keskustelua sen hetken polttavista puheaiheista.

Liitto tarjoaa jäsenistölle mielenkiintoisia sisältöjä

Liitto on vuoden 2021 aikana tuottanut yhteistyössä mielenkiintoisten asiantuntijoiden kanssa Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhlaluentoja. Tämän lisäksi yhteisvoimin Kotidata Oy:n kanssa on tuotettu digiasioihin pureutuvaa digisarjaluentoja.

Juhlaluentojen sisällöt liittyvät usein yhteiskunnallisiin asioihin kuten liikunnan ja terveyden vuorovaikutukseen, senioritoiminnan merkitykseen tuen ja huolenpidon turvaamisessa, sukupolvien välisiin suhteisiin ja hopeatalouden vaikutuksiin. Luennoiden sisällöistä saa näppärästi keskustelunaiheita omaan tapahtumaan ja liitto pyrkii jatkossakin järjestämään luentoja perustuen jäsenistöltä saatuun palautteeseen. Palaute auttaa meitä tuottamaan luentoja, jotka vastaavat sisällöltään jäsenistömme mielenkiinnonkohteita.

Kotidata Oy:n kanssa tuotetut digisarjaluennot taasen keskittyvät voimakkaasti digitaalista asioista perehdyttämiseen. Asiantuntijan johdolla olemme päässeet tutustumaan erilaisiin teknologiaan liittyviin asioihin, jotka valtaavat alaa yhä enenevässä määrin kehittyvässä yhteiskunnassamme. Luennoilla käydään läpi digitaalisuuden perusteita tietokoneen käytöstä tiedonhakuun. Viimeisimmillä luennoilla perehdytään syvemmin esimerkiksi pilvipalveluihin, terveysteknologiaan sekä Facebookin ja sosiaaliseen mediaan.

Tarvetta eri aihepiirien läpikäymiseen on myös vastaisuudessa, johon vaikuttaa uusien digitaalisten innovaatioiden ilmaantuminen meidän jokaisen arkeen. Täten liitto tulee myös vastaisuudessa takaamaan sen, että jäsenistö saa ajankohtaista tietoa digitaalisuuteen ja teknologiaan liittyvistä asioista. Tämän lisäksi yhdistysten panoksella oman jäsenistönsä digitaalisten ylläpitämiseen on suuri merkitys ja digikerhoja toimiikin yhdistyksissämme ympäri Suomen.

Digikerhon toimintaa Mäntän ja Vilppulan senioreissa

Mäntän ja Vilppulan seniorit ovat järjestäneet digikerhotoimintaa jäsenilleen, jotka ovat olleet kiinnostuneita esimerkiksi Gmailin, Omakannan, älypuhelimien ja Facebookin käyttöön liittyvistä asioista. Toiminnan toteuttajana toimiva **Anna-Liisa Kauppinen** kertoo digiker-



Senioriliitto on toteuttanut juhlavuotensa kunniaksi yhteensä 8 juhlaluentoja, joilla on käsitelty esimerkiksi kansalaistoiminnan tulevaisuutta ja liikunnan merkitystä terveydelle. 10.11. juhlaluennon aiheena oli Sukupolvien Suomi. Puhujavieraana luennolla oli tuolloin kansanedustaja Paula Risikko.”

hon osallistujien viihtyvän mukavassa yhteisessä oppimisympäristössä.

–Teknologiasta ja laitteista kysymiseen liittyy harmillisen usein häpeää ja pelkoa. Ihmisillä on siitä huolimatta usein paljon kysyttävää ja moni haluaa tietää lisää olemassa olevista digitaalisista asioista. Oman kerhon toiminnassa keskeisintä onkin motto ”Ei ole tyhmiä kysymyksiä, mietitään yhdessä vastauksia!” Kertoo Kauppinen.

Kauppinen on myös huomannut älypuhelimien käytön lisääntyneen verrattuna tietokoneisiin. Asioiden hoitaminen kännykällä luonnistuu huomattavasti helpommin, jos kyseessä on arkisten asioiden kuten laskujen maksaminen tai vaikkapa omaan terveyteen liittyvien tietojen seuraaminen.

Digikerho tarjoaa myös sitä järjestävälle toimijalle paljon hyvää.

–Kun huomaa osallistujien sisäistävän uusia asioita ja aloittavan esimerkiksi aktiivisen Facebookin käytön, siitä tulee itselle hyvä mieli. On yhdessä onnistuttu! Tootea Kauppinen.

Hän myös kertoo valmistautuvansa digikerhon aikana ratkomaan osallistujien mieleen nousevia kysymyksiä, mutta tiedostaa myös sen, että itsellä ei aina välttämättä ole vastausta kaikkeen. Haastavan kysymyksen ilmetessä hän suosittelee osallistujaa kääntymään paikallisen tietoteknistä tukea tarjoavan toimijan puoleen.

Kauppinen mukaan digikerhon vetäjän ei onneksi tarvitse olla tietotekninen nero. Riittää että löytyy omasta takaa hieman kokemusta digiasioista ja pelottomuutta kohdata uusia laitteita ja käyttöjärjestelmiä. Vahingossa enter-näppäimen painaminen ei johda katastrofiin, ja oppiminen digikerhossa tapahtuu rennosti yhdessä sisäistäen.

Yhä laajeneva digikerhotoiminta senioriyhdistyksissä on erittäin tärkeä ja senioreiden elämänlaatua parantava toimintamuoto. Vaikka meillä jokaisella on mahdollisuus ja vastuu uusien asioiden sisäistämiseen, voi siihen hakea uusia tuulia yhteisen oppimisen kautta, esimerkiksi juuri digikerhojen kautta.

Digisarjaluennot senioriliiton paikallisyhdistysten jäsenille liiton sivuille.

Julkaistut digiluennot:

- Tietokoneen peruskäyttötaidot
- Tabletin ja älypuhelimien peruskäyttö
- Internetin peruskäyttötaidot
- Sähköpostin käyttö
- Tiedonhauksen peruskäyttötaidot
- Windows 10
- Digipalveluiden peruskäyttö
- Tietoturvallisuus
- Facebook ja sosiaalinen media
- Terveysteknologia
- Office-ohjelmat
- Pilvipalvelut
- Laitteistohankinta

Julkaistut juhlaluennot:

- Hopetalouden mahdollisuudet
- Seniorit kunnissa
- Liikunta ja sen merkitys terveydelle
- Kansalaistoiminnan tulevaisuus
- Senioritoiminnan merkitys tuen ja huolenpidon turvaamisessa
- Kansallisen senioriliiton 50-vuotishistoria
- Sukupolvien Suomi
- Itsenäisen Suomen tulevaisuus Euroopassa
- Asiantuntijaluennot:
- Älypuhelimella valokuvaus
- Seniorin seikkailut digimaailmassa
- Rohkeasti ja pelottomasti kohti uutta elämänavaihetta

Muut luennot:

- Sauvakävelywebinaari
- Kansallisen senioriliiton 50-vuotisjuhla

Rohkeasti kohti eläkevuosia

Keihäänheiton olympiakultamitalisti Tapio Korjus jätti kilpaurheilun vain 28-vuotiaana. Nyt, kuusikymppisenä, hän miettii jo edessä siintävää eläkeikää. Aikaisempaan kokemukseensa viitaten Korjus tietää, että suunnitelmallisuus ja itsestä huolehtiminen ovat tärkeässä asemassa uusissa elämäntilanteissa.



TEKSTI: HANNA OJANPÄÄ
KUVA: RIIKKA SALO

ALUN PERIN Tapio Korjukselta piti tulla hiihtäjä. Laji kuitenkin vaihtui keihäänheitoksi 1980-luvulla, samoihin aikoihin, kun Korjus aloitti Jyväskylässä yliopistopinnan. Lajinvaihto osoittautui pitkälle miehelle oikeaksi ja vuonna 1988 hän voitti olympiakultaa Soulissa. Vain vuotta myöhemmin Korjus päätti urheilu-uransa 28-vuotiaana.

– Olen aina tehnyt paljon töitä, mikä on ollut minulle siunaus. Sen sijaan en ole koskaan ollut pelkästään ammattuurheilija, eikä se omalla aikanaan olisi edes ollut kovin helppoakaan. Silloin ei ollut vielä urheilijan apurahoja tai muita ansaintamahdollisuuksia ja itsekin toimin viimeiset kisavuoteni liikunnanopettajana. Hyvä puoli omalla kohdallani oli, että näistä lähtökohdista siirtyminen pois kilpakentiltä sujui varsin kivuttomasti. Minulla oli koulutus ja työpaikka ja tiesin, että en jää tyhjään päälle, Korjus muistelee.

Urheilu-ura ja siitä pois jääminen ovat opettaneet Korjukselle paljon. Hän uskoo, että suunnitelmallisuus ja uudet unelmat ovat kunnianhimoisille kilpaurheilijoille tärkeitä tukipilareita uran päättymisen jälkeen. Näihin teemoihin hän aikoo turvautua myös tulevina vuosina, kun edessä on työelämästä eläkkeelle siirtyminen.

– Yritän elää niin kuin opetan. Pysin nykyin varmistaamaan, että tekemistä ja kuntoa riittää tuleville vuosille.

Liikunnan monipuolinen tarjotin

Korjus on liikunnan ja urheilun moniottelija. Suuri kansa tuntee hänet keihäänheitäjänä, mutta työuransa hän on tehnyt Kuortaneen urheiluopistossa. Tai kuten hän itse sanoo, elämäntyönsä.

– Kuortaneen toiminnan kehittäminen on ollut minulle suuri rakkaus ja intohimo. Minulla on ollut mahdollisuus virkavapaalla toimia myös Olympiakomiteassa ja Suomen Urheiluliitossa. Lisäksi olen ollut Valtion liikuntaneuvoston jäsen 24 vuotta. Kuortaneen valmennuskeskuksen johtaja olen ollut vuodesta 1990 lähtien.

Syyskuussa Korjus oli puhujana Rohkeasti eläkkeelle-kurssilla Kuortaneella. Puheenvuorossaan, ”Urasirrymät ja niiden kokeminen elämän polulla”, hän jakoi kuulijoiden kanssa omia tuntejaan kilpaurheilun päättymisen ajoilta sekä kertoi liikunnan ja hyvinvoinnin merkityksestä yleisellä tasolla. Korjus muistuttaa, että liikkumisen osalta peli ei ole koskaan menetetty, sillä hyödyt ja kehittyminen eivät lopu tiettyyn ikävuoteen.

– Tärkeää olisi, että liikkumista tulisi sopivassa määrin joka päivä. Liikkuminen edesauttaa sydämen, tukielinten, verenkierron ja tietysti pään hyvinvointia. Tutki-

mutukset osoittavat myös liikunnan suoraa yhteyttä henkiseen hyvinvointiin, muistiin ja kognitiiviseen ajatteluun. Puhumattakaan muista elämyksistä aina luonnossa liikkumisesta ja kavereiden kanssa harrastamisesta fyysiseen puuskuttamiseen. Pienet vaivatkaan eivät ole este, sillä aivan varmasti jokaiselle löytyy itselle mieluista ja nautinnollista liikkumisen muoto, hän rohkaisee.

Korjus itse toivoo, että saisi elää kohtuullisen terveenä ja nauttia liikunnasta niin kauan kuin jalka nousee.

– En panisi pahakseni, jos saisin talvisin hiihdellä ja kesäisin golfata ja pyöräillä.

Itsetuntokysymyksiä

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi Korjus painottaa elämän sisällön tärkeyttä. Hän muistuttaa, että onnellisuutta ei pitäisi koskaan laskea ulkoisen huomion varaan.

– Sisäinen motiivi vie aina pidemmälle kuin ulkoiset tekijät. Lisäksi ulkoiset motivaatiotekijät ovat riippuvaisia monesta asiasta eikä niihin pysty aina itse vaikuttamaan.

Korjus tietää hyvin, mistä puhuu. Hän itse on saanut urheilu-uransa aikana kokea menestyksestä ja huomio-osoituksesta kaiken, mutta tiedostaa myös, että onnellisuudessa ei ole siitä kysymys. Sen sijaan kyse on siitä, miten suhtaudumme elämään arjessa joka päivä.

– Oman arvontunnon ei tulisi nojautua titteleihin tai saavutuksiin. Oma merkityksellisyys ei häviä tai vähene minnekään, vaikka päivien sisältö muuttuu. Pitkältihän tämä on itsetuntokysymys, että pystyy iloitsemaan pienistäkin asioista ja vaikkapa siitä, että voi auttaa omia lapsia ruuhkavuosissa. Toki eläkkeelle siirtymisen ajankohtaankin voi paljon itse vaikuttaa, jos työ on antoisaa. Ei sen tarvitse veitsellä leikaten tapahtua, vaihtoehtoja kyllä riittää.

Myös sosiaalisten suhteiden tärkeys korostuu elämänmuutoksissa. Korjus itse kokee olevansa onnellisessa asemassa, sillä hänellä on hyvin laajat verkostot. Edessä oleva mahdollinen muutto uudelle paikkakunnalle, lähemmäksi lastenlapsia, vaikuttaa omalta osaltaan dynamiikkaan.

– Sitten täytyy vaan löytää uusia kontakteja, hän pohtii.

Seesteistä ja selkeää

Korjuksella itsellään tuli kuusikymmentä vuotta täyteen helmikuussa 2021. Silloin alkoi myös lähipiiristä tulla kyselyjä eläköitymisestä ja tulevaisuudensuunnitelmista.

Tapio Korjus (60)

- Liikuntatieteen maisteri, Kuortaneen urheiluopiston rehtori, Kuortaneen valmennuskeskuksen johtaja ja Olympiakomitean hallituksen jäsen
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen hallituksen puheenjohtaja
- Keihäänheiton olympiakultamitalisti (Soul, 1988)
- Perhe: vaimo, kolme aikuista lasta, 3 lastenlasta

– Tarkoituksena olisi olla työelämässä mukana vielä vuoteen 2025 asti. Jos toimintakykyä ja terveyttä riittää, minulla on vielä senkin jälkeen paljon henkilökohtaisia ja yhteisöllisiä asioita, joita haluan toteuttaa.

Aivan laakareille Korjus ei siis aio jäädä makaamaan. Melko suurella todennäköisyydellä hän jatkaa liikunta- ja hyvinvointialalla oman yrityksen kautta.

– En ole persoonana ihan kiikkutuolikamaa, Korjus naurahtaa. – Työtehtävien lisäksi minulla on paljon mielenkiinnonkohteita aina historiasta luontoon ja matkailuun. Kymmenen vuotta sitten aloitimme mökin rakentamisen itäiselle Suomenlahdelle, joten siellä ainakin puuhaa riittää. Se on myös osoittautunut perheen yhdistäväksi paikaksi, jonne kokoontuvat lapset ja lastenlapset.

Korjus on valmistautunut eläkeikään myös taloudellisesti ja aloitti kaksikymmentä vuotta sitten vapaaehtoisen eläkemaksamisen. Samaa hän on suosittelut omille aikuisilleen lapsilleen ja myös kaikille muille.

– Monenlaisia ratkaisuja on tullut vuosien varrella tehtyä. Olemme muun muassa vaimoni kanssa tehneet lahjoituksia lapsillemme verotuksen sallimissa rajoissa, hän jatkaa.

Eläkeikää ja ikääntymistä Korjus ei pelkää. Itse asiassa hän kadehtii itseään vanhempia ihmisiä; niitä, joilla elettyä elämää on jo enemmän takanaan.

– Odotan itse innolla sitä aikaa, jolloin minusta tulee viisaampi. Yksi unelmakin on: että saisin vanheta yhdessä vaimoni kanssa.

Rohkeasti seniori -hanke talvella 2022

TEKSTI JA KUVA: TIMO VUORI

SOSIAALI- JA TERVEYSALOJEN avustuskeskus (STEA) on tehnyt alustavan päätösehdotuksen Rohkeasti seniori -toiminnan kohdennetusta avustushakemuksesta (Ak-hakemus) 9.12.2021. Tätä artikkelia kirjoitettaessa ei ollut vielä tiedossa, myöntääkö STEA Rohkeasti seniori -toiminnalle pysyvemmän rahoituksen.

Joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 aikana hanke tiedottaa eri kanavissa Rohkeasti seniori -toiminnan tulevaisuudesta. Mikäli Rohkeasti seniori -toiminnalle myönnetään Ak-avustus, toteutetaan kevätkauden 2022 aikana 12 kurssia eri puolilla Suomea.

Rahoituksen jatkuessa kannustetaan piirejä ja yhdistyksiä toteuttamaan normaalisti matalan kynnyksen tapahtumia, joista on saatu syyskauden 2021 aikana positiivisia kokemuksia.

Mikäli STEA ei myönnä pysyvämpää rahoitusta Rohkeasti seniori -toiminnalle, jatkuu hanke vielä jonkin aikaa kevätkaudella. Hankkeen toimintamuodot (kurssit, matalan kynnyksen toiminta ja etsivä työ) pyritään kaikesta huolimatta saamaan osaksi liiton toimintaa.

Talven 2022 kurssit

Varmuudella hanke toteuttaa viisi kurssia tammikuun lopun ja maaliskuun alkupuolen aikana. Helsingissä, Espoossa, Turussa ja Vaasassa toteutetaan Rohkeasti eläkkeelle -kurssit. Tampereella toteutetaan Rohkeasti senioriksi -kurssi.

Espoon Rohkeasti eläkkeelle -kurssi toteutetaan yhteistyössä Suomen Golffiiton kanssa. Helsingin Keskustakirjasto Oodin Kino Reginassa järjestetään Rohkeasti seniori -hankkeen päätöstilaisuus 22.3.

Mikäli hanke on saanut Ak-rahoituksen, ovat kaikki maaliskuun 22.3. jälkeen toteutetut kurssit osa Rohkeasti seniori -toimintaa.

Matalan kynnyksen koulutustilaisuus tammikuussa

Rohkeasti seniori -hankkeen matalan kynnyksen toiminta aktivoitui syyskauden 2021 aikana. Tiedossa olevia matalan kynnyksen tapahtumia on toteutettu 11 piirissä ja yhteensä 35 tapahtumaa joulukuun puoliväliin mennessä. Vuonna 2020 hankkeen vapaaehtoiset toteuttivat 28 matalan kynnyksen tapahtumaa. Kumpaakin toimintavuotta on osin varjostanut korona.

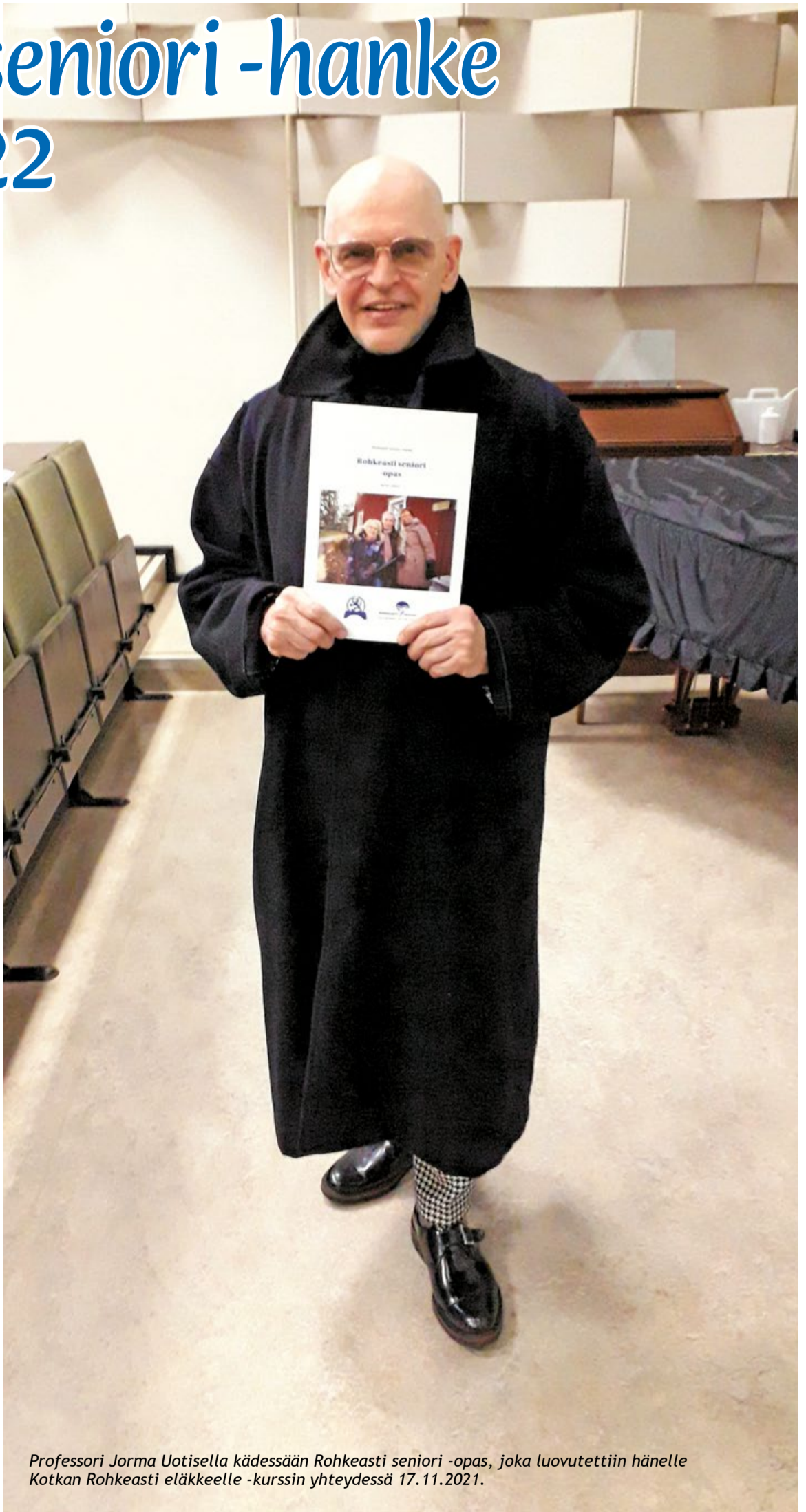
Hanke toteuttaa piireille ja yhdistyksille suunnatun matalan kynnyksen toiminnan Teams-koulutustilaisuuden 28.1. klo 10:15 – 12:15. Jo nyt kannattaa laittaa päivämäärä kalenteriin!

Tammikuun koulutuksen teemana on onnistuneen matalan kynnyksen tapahtuman toteutus niin pienellä kuin isolla paikkakunnalla. Koulutustilaisuuden tavoitteena esitellä onnistumiskokemuksia sekä tarjota tukea oman yhdistyksen matalan kynnyksen toiminnan kehittämiseen. Tapahtumassa kerrotaan muun muassa erilaisista toteutusmahdollisuuksista ja matalan kynnyksen toiminnan hyödyistä.

Talven 2022 matalan kynnyksen tapahtumien tukemista koskevat päätökset tehdään vasta 15.12. jälkeen, jolloin on jo tiedossa Rohkeasti seniori -toiminnan rahoituspäätös. Hankemateriaalia voidaan toimittaa normaalisti matalan kynnyksen tapahtumiin.

Rohkeasti seniori -opas julkaistu

Rohkeasti seniori -opas saapui painosta marraskuun puolivälissä. Oppaan varsinainen julkaisuutilaisuus pidetään Helsingin keskustakirjastossa hankkeen päätöskurssilla 22.3.2022.



Professori Jorma Uotisella kädessään Rohkeasti seniori -opas, joka luovutettiin hänelle Kotkan Rohkeasti eläkkeelle -kurssin yhteydessä 17.11.2021.

Opas on saatavilla ensisijaisesti sähköisenä versiona senioriliiton sivuilla. Oppaan sähköisen version julkaisupäivästä tiedotetaan hankkeen Facebook-sivuilla. Oppaan painettua versiota jaetaan talven aikana ensisijaisesti yhteistyökumppaneille ja hankkeen keskeisille aktiiveille.

Opas muodostuu 24 artikkelista, joissa on käsitelty

monipuolisesti eläkkeelle jäämistä ja eläkkeellä olemista. Mukana on asiantuntija-artikkeleita ja haastatteluita. Luonnollisesti hankkeen toimintamuodot on esitelty.

Rohkeasti seniori -hanke joulutauolla
Hanke jää joulutauolle 22.12. ja palaamme taas työn pariin 10.1.2022.

Ohjelmapäällikkö Kirsti Kuusterä

Kuuluminen kannattelee elämän muutoskohdissa

Ihminen on sosiaalinen eläin, jolla on syntymästä saakka valmius vuorovaikutukseen ja joka käyttää paljon energiaa muiden kanssa toimimiseen, Suomen Setlementtiliiton ohjelmapäällikkö Kirsti Kuusterä sanoo.

TEKSTI: KIRSTI KUUSTERÄ
 KUVA: MIRA VALJAKKA

TÄRKEÄ OSA HYVINVOINTIAMME on kokemus osallisuudesta, joka syntyy, kun koemme olevamme tavalla tai toisella merkityksellisiä, uskomme mahdollisuuksiimme toimia ja vaikuttaa meille tärkeisiin asioihin.

Osallisuuden kokemus syntyy esimerkiksi sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja osallisuuden kokemus heijastuu myös tulevaisuuteen, sillä se laajentaa näkökulmaa pidemmälle tulevaan ja tukee hyvinvointia palvelien valintojen tekemistä nykyhetkessä.

Toimijoiksi uudenlaisille areenoille

Eläkkeelle siirtyminen on yksi elämän taitekohta ja monelle tärkeä puntaroinnin paikka. Työelämän jäädessä taakse työhön kiinnittyneet ihmissuhteet, arjen rutiinit, työn tuoma taloudellinen turva, työstä kummunneet merkityksellisyyden kokemukset ja mahdollisesti työrooliin liittyvä identiteettikin muuttavat muotoaan. Eläkkeelle jääminen voi tuoda tullessaan odotetun hengähdysketken, vapauden valita mihin käyttää omaa aikaansa ja mahdollisuuden panostaa läheisiin ihmissuhteisiin. Innostuksen sijaan tai rinnalla muutokseen voi liittyä pelkoa tai huolta. Eläkkeelle jääminen voi toteutua suunnitellusti ja järjestelmällisesti, mutta tilanteesta voi löytää itsensä yllättäenkin tai kriisin kautta.

Sosiaaligerontologian eli ikääntymisen ja vanhenemisen sosiaalisia vaikutuksia tutkinut emeritusprofessori **Jyrki Jyrkämä** on kuvannut ihmisen toimijuutta kykenemisen, täytymisen, voimisen, tuntemisen, haluamisen ja osaamisen kautta. Mihin ruumiimme kykenee? Millaisia pakkoja tai välttämättömiä esteitä meidän täytyy ottaa huomioon? Millaisista mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista voimme valita? Millaisia tunteita, arvioita ja arvostuksia tunnemme? Millaiset tavoitteet, päämäärät ja motivaatiot vaikuttavat siihen mitä haluamme? Mitä tietoja ja taitoja osaamme? Tätä kysymysten listaa tarkastellessa on helppo huomata, että eläkkeelle siirtymisen ei tarvitse muuttaa meitä toimijoina. Kannamme mukana vuosien varrella keräämiämme toimijuuden elementtejä, joiden toteuttamiseen on eläkkeellä mahdollista löytää uusia väyliä.

10 kysymystä osallisuudesta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sosiaalisen osallisuuden edistämisen Sokra-hankkeessa määritellään osallisuus "kuulumisena sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin". Osallisuuden kokemukset rakentuvat pienistä arjen asioista, kuten kuulluksi ja huomioiduksi tulemisesta, sosiaalisista verkostoista, omaan elämään ja laajemmin yhteiskunnan asioihin vaikuttamisesta ja eri tasoisista kohtaamisista.



Palkitseva vapaaehtoisuus varavaarina

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen Arvokas-avustusohjelmassa on mukana 25 hanketta, jotka vähentävät eri tavoin eriarvoisuutta ja lisäävät osallisuutta. SOS Lapsikylä ry:n Lähellä -hankkeessa ja Perheidenpaikka ry:n Tuu Mukkaan! -hankkeessa on tuotu yhteen lapsiperheitä ja eläkeläisiä. Sukupolvien kohtaamiset ovat kantaneet, Tuu Mukkaan! -hankkeen toimintaan osallistuneet ovat saaneet uusia ystäviä ja sosiaalisia tukiverkostoja, Lähellä-hankkeessa on lisätty sukupolvien välistä kanssakäymistä ja ylläpidetty eri ikäisten mielen hyvinvointia.

Lähellä-hankkeen vapaaehtoinen Antero Nyström on saanut toiminnan kautta kaivatun yhteyden lapsiperheiden arkeen. Ahkerana lintuharrastajana hän on saanut tuoda luontotietoutta lapsille ja perheille. Varavaarina toimiminen vaatii sitoutumista, mutta myös palkitsee. Lue Anteron haastattelu Arvokkaan sivuilta: <https://www.sinaoletarvokas.fi/tarinat/lintuharrastaja-tuo-luontotietoutta-lapsiperheille/>

Osallisuuden kokemuksen mittaamista on kehitetty viime vuosina, ja THL:n luoman osallisuusindikaattorin on todettu olevan tieteellisesti pätevä. Osallisuusindikaattori koostuu kymmenestä kysymyksestä, joita voi käyttää myös oman elämäntilanteensa arviointiin. Millaiset osallisuuden osa-alueet ovat hyvällä mallilla, ja mihin kannattaisi vielä kiinnittää huomiota? Osallisuusindikaattorin kysymyslistaa on hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä siitä näkökulmasta, kuinka tiiviisti osallisuuden kokemukset liittyvät työelämään, ja millaiset harrastukset, yhteisöt tai kohtaamiset kannattelevat osallisuutta myös eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Osallisuusindikaattorin väittämät ovat:

- Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä
- Saan myönteistä palautetta tekemisistäni
- Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön
- Olen tarpeellinen muille ihmisille
- Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun
- Tunnen, että elämälläni on tarkoitus
- Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita
- Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen
- Koen, että minuun luotetaan
- Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.

Järjestöissä saa kuulua

Jos osallisuus kiinnittyy vahvasti vain työelämään ja oman yhteisön löytäminen uudessa elämäntilanteessa tuntuu haastavalta, kannattaa katse suunnata järjestöihin. Suomi on erilaisten järjestöjen kultainen maa – yhdistysrekisterissä on noin 70 000 toimivaa järjestöä, ja rekisteröimättömiä yhdistyksiä on noin 30 000. Henkilöjäseniä eri järjestöissä on yhteensä noin 15 miljoonaa, eli moni kuuluu useampaan kuin yhteen järjestöön. Järjestöissä pääsee toimimaan, onnistumaan ja tekemään hyvää. Mukaan mahtuu niin uteliaita kokeilijoita kuin sitoutuneita tekijöitä ja vastuunkantajia. Järjestöstä voi löytää paikka juuri sinulle.

Kirsti Kuusterä



Ystävyyttä ja yhteisöä – seniorit toisiaan auttamassa

Senioritoiminnan tarjoama yhteisöllisyys luo mahdollisuuksia niin uusien ystävien saamiseen kuin toisten auttamiseenkin. Oma osaamistaan voi hyödyntää toisten tukemiseen ja samalla voi säännöllisesti vaihtaa kuulumisia toisten seniori-ikäisten kanssa.

TEKSTI: HENRI KONTKIN JA AKU LEHTONEN
KUVAT: LOVIISAN SENIORIT RY JA AIRA HELLSTRÖM

ROHKEASTI SENIORI -hanke haastatteli kahta Kansallisen senioriliiton aktiivia, jotka ovat olleet mukana ystävä- ja tukitoiminnan järjestämisessä senioriyhdistyksessään.

SenioriJelppi - Turun aktiivisin eläkeikäisten kohtaamispaikka

Turun kansallisten senioreiden ylläpitämä SenioriJelppi on tänä vuonna kymmenen vuotta täyttänyt senioreiden toimintamuoto. SenioriJelppiä kautta autetaan vuosittain yli 2 000 kohtaamisen kautta senioreita. Vertais- ja tukitoiminnan kautta edistetään samalla paikallisten ikäihmisten hyvinvointia.

– SenioriJelppissä me vastaamme esimerkiksi digitaalisten kartuttamisen, terveyden ylläpitämisen ja itseurannan tarpeisiin. Meille voi tulla niin pienten kuin suurten asioiden kanssa. Turun kokoisessa kaupungissa yksi taho ikäihmisten palveluiden tarjoamiseen ei millään riitä, kertoo toiminnan koordinaattorina Turussa toimiva **Aira Hellström**.

Hänen mukaansa ikääntyneiden oletetaan usein hoitavan itse esimerkiksi terveystarkastuksiaan kuten verenpaineen säännöllistä tarkkailua. SenioriJelppissä päätettiin näin paneutua myös terveysseurantaan.

Terveyden ohella Jelppissä pidetään huolta digiosaimisen, palveluneuvonnan ja yhteisen kohtaamispaikan luomisesta. Senioreita opastetaan esimerkiksi eläkeläisille tarjottavien tukimuotojen hakemiseen sekä mielekkään arjen rakentamiseen, joka on aiheena myös Rohkeasti seniori -hankkeen kursseilla.

– Meidät Turun kansalliset seniorit tunnetaan hyvin kaupungissa tarjoamamme toiminnan myötä. Työmme hedelmänä olemme luoneet eläkeikäisten vakiintuneen kohtaamispaikan, jonne kuka tahansa voi tulla matalalla kynnyksellä joko saamaan tai tarjoamaan tukea toiselle. Samalla on myös mahdollisuus verkostoitua ja tustua uuteen – niin ihmisiin kuin palveluihinkin, Hellström vinkkaa.

Ystäväkerhosta uusia tuttavuuksia

Loviisan senioreiden ystäväkerho on toiminut kahdessa hoivakodissa ja yhdessä palvelutalossa. Turun SenioriJelppi-toiminta syntyi jäsenistön aloitteesta ja heitä aluksi palvelemaan, kun taas Loviisan tapauksessa toive ystävätoiminnasta saatiin suoraan kaupungilta.

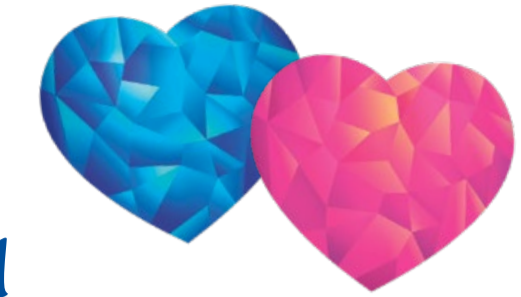
Hoivakodeissa tapahtuva ystävä- ja liikuttamistoiminta aktivoi useita yhdistyksen senioreita tapaamaan hoivakodin asukkaita sekä osallistumaan heidän arkeensa. Joka toinen viikko ympäri vuoden on ollut toimintaa ja joka viikko ulkoiluystävämuodossa. Valitettavasti taukojakoin on ollut koronasäädösten takia.

Ystäväkerhon toteuttama vapaaehtoistyö tukee merkittävästi Loviisan kaupungin vanhustyön resursseja.

– Toiminnalla vastataan ihmisten tarpeeseen kohdata muita ihmisiä sekä sosiaalisen kanssakäymisen kaipuuseen. Samalla tulee myös liikuttua, jolloin kuntokin pysyy hyvänä. Ulkoiluttaminen ja muu apu merkitsee todella paljon niin asukkaille kuin meille senioreillekin, kertoo kerhotoiminnasta vastaava senioriaktiivi **Maria Salomaa**.

Salomaa mukaan sekä vapaaehtoiset että hoivakotien asukkaat osallistetaan aina toiminnan suunnitteluun. Kun tarjotaan toimintaa, jota myös toivotaan, toiminta on kaikille mielekästä.

– Tämänkaltaisen toiminnan luominen on melko helppoa, toki korona saattaa vaikuttaa edelleen toiminnan järjestämiseen ja esimerkiksi hoivakotien avoimuuteen vierailijoille. Saamamme näkyvyyden



myötä toiminnan toivotaan kovasti laajenevan muuallekin, Salomaa summaa.

Rohkeasti seniori tukee uusien yhteisöjen löytämisessä

Kansallisen senioriliiton vuonna 2019 käynnistynyt Rohkeasti seniori -hanke on kurssillaan pitänyt vapaaehtoistyötä esillä yhtenä eläkeajan aktiviteettina ja merkityksellisenä tapana viettää eläkepäiviään. Vapaaehtoistyön eri tehtäviä on tarjolla käytännössä kaikkialla, jolloin tärkeintä onkin löytää itselleen sopivin vapaaehtoistyön muoto.

Hankkeemme kurssilaisten mukaan vapaaehtoistyö on merkittävä mahdollisuus eläkeaikana. Kurssilaisitamme yli puolet on jo lähtenyt mukaan tai suunnittelee sitä lähiaikoina. Toistaiseksi innokkuutta on jarruttanut korona. Toivon mukaan vapaaehtoistoiminta pääsee pian koko maassa vauhtiinsa tuomaan jälleen yhteisöllisyyttä niin yhdistyksiin kuin niiden ulkopuolellekin!



Turun kansallisten senioreiden SenioriJelppi tukee paikkakunnan eläkeläisiä monella eri tavalla ja tarjoaa neuvontaa heitä askarruttaviin teemoihin. Toiminta jatkuu normaaliin tapaan myös uusissa tiloissa, senioritalo Yrjänällä.



Loviisan senioreiden ystäväkerho järjestää toimintaansa useassa lähialueen hoivakodissa. Toimintaa on normaalioloissa toteutettu niin ulkona kuin sisätiloissakin.



Neuvontaa SenioriJelppissä tarjotaan esimerkiksi digi- ja talousasioissa. Laskujen maksaminen verkkopankissa voi aluksi tuntua haastavalta, mutta ajan myötä siinä harjaantuu.

Ollaanko ystäviä?

”Mistä tunnet sä ystävän”, kysytään Ystävän laulussa. Me kysyimme neljältä senioriaktiivilta, mitä ystävyys heille merkitsee, mitä he tekevät ystävien kanssa ja mistä uusia ystäviä voi löytää. Ainakin yksi asia tuli selväksi: elämä ilman ystäviä, ei olisi elämää ollenkaan.



Eija Alakangas



Maija-Liisa Honkola



Marjo Seki



Risto Pyhältö

TEKSTI HANNA OJANPÄÄ

MAIJA-LIISA HONKOLA (64) vastaa puhelimeen Pärnusta, jonne hän muutti syksyllä kirjoittamaan kirjaa ikääntymisestä. Eläkkeelle Honkola jäi virallisesti Valtionhallinnosta sisäisen tarkastajan tehtävästä keväällä 2021.

– Irtaannuin työelämästä jo vuotta aikaisemmin opettelemaan uusia taitoja, kuten kirjoittamista ja yrittäjyyttä. Identiteetti on vielä hieman hukassa, hän myöntää.

Ystäville Honkolan muutto ulkomaille aiheutti pientä hämmennystä, vaikka moni on hänen vastaaviin vetoihin tottunutkin. Hänelle itselleen tärkeintä on seurata omia unelmia.

– Kyllä ystävät hyväksyvät, jos he ovat oikeita ystäviä, hän toteaa. – Alun perin ajattelin muuttoa Portugaliin, mutta ystävyys-suhteita ja perhettä ajatellen se olisi kuitenkin ollut liian kaukana. Korona on toki vaikeuttanut vierailuja ja arvostankin nykyään kovasti digitaalisuutta, sillä se on mahdollistanut yhteydenpidon.

Honkola kertoo, että hän on viime aikoina miettinyt ystävyyttä paljon. Ehkä syynä on se, että hän ei tuntenut Pärnusta entuudestaan ketään. Nyt hänellä on jo tuttuja naapurissa ja aikeissa on liittyä paikalliseen Suomi-seuraan.

– Olen tällainen sosiaalinen introvertti. Iän myötä olen huomannut, että minulle on tullut myös nostalgiaa piirteitä: on tärkeää, että voin muistella lapsuuden asioita veljeni, muutaman koulukaverini ja muiden oman ikäisteni seurassa. Elämän varrelta ja työmaailmasta on myös jäänyt ystäviä, joiden kanssa harrastan tai käyn syömässä Helsingissä käydessäni. Mutta ystäviä voi saada myös aikuisena. Eläkkeellä olo onkin ollut vapauttavaa aikaa, sillä elämä on edelleen mahdollisuuksia täynnä.

Rohkeasti tulevaisuuteen

Jyväskylässä asuva **Eija Alakangas** (66) aikoo jäädä eläkkeelle ensi kesään mennessä. Työt VTT:llä bioenergian johtavana tutkijana päättyivät jo syksyllä 2018, mutta siitä lähtien hän on toiminut kansainvälisen standardisointiryhmän puheenjohtajana. Keväällä on vielä edessä työmatka Kanadaan, siellä Alakangas sanoo viimeisen kerran ”good bye”.

– Tämä on ollut hyvä pehmeä lasku. Tuntuu hyvältä, kun aamulla ei ole kiire, mutta kaipaen työkavereitani, Alakangas toteaa ja kertoo pitävänsä yhteyttä muutama kollegan kanssa.

Alakankaan aviomies jäi samoihin aikoihin eläkkeelle

ja nyt pariskunta opettelee yhdessä uudenlaista arkea.

– Mieheni löysi paikallisen seniorijärjestön ja houkutteli minutkin mukaan keväällä 2018. Nyt olen hallituksessa ja vedän senioritorstaita. Olen myös aloittanut italian opiskelut ja kuulun viiniklubiin.

Yhdistyksistä on löytynyt myös uusia ystäviä. Hän suosittelee selvittämään löytyisikö omalta paikkakunnalta itselle mieluisaa porukkaa ja tekemistä.

– Vaihtoehtoja on paljon. On turha jäädä miettimään ”sitku”-elämää vaan rohkeasti mentävä mukaan. Olemme senioreissa ottaneet tavaksi mennä jututtamaan uusia jäseniä, että kukaan ei jäisi yksin.

Vaikka eläkkeelle jääminen pelotti Alakangasta, nauttii hän nyt siitä, että on aikaa tehdä, mitä haluaa. Myös etsiä uusia ystäviä ja lämmitellä vanhoja ystävyksiä.

– Käyn ystäviensä kanssa kävelemässä ja syömässä. Minusta on tärkeää, että voin ystäviensä kanssa keskustella ja jakaa mielipiteitä, tukeakin puolin ja toisin.

Ystävät ovat vaivan väärti

Vantaalainen **Risto Pyhältö** (67) on totutellut eläkkeellä olemiseen jo kolmen vuoden ajan. Siirtyminen sujui työnantajan kanssa sovitusti, kunnes välilevyn pullistuma vei mieheltä jalat alta.

– Viimeinen syksy menikin kuntoutuksessa, Pyhältö toteaa. – Päätin silloin, että jos kävelen vielä, niin liikun sitten kunnolla. Tästä olen pitänyt kiinni ja siitä pitää huolen myös hyvä lenkkikaverini, 3-vuotias Suomenlapinkoira.

Pyhältö vastasi työssään Lindström Oy:n Aasian strategisista hankinnoista.

– Olisin voinut jäädä eläkkeelle jo kaksi vuotta aikaisemmin, mutta työ oli mielenkiintoista ja halusin saada tietyt asiat loppuun. Suurin muutos on ollut, että matkat Aasiaan jäivät. Työn lisäksi sinne jäivät myös työn kautta tutuiksi tulleet ystävät. Pidämme kuitenkin yhteyttä, ja olemme käyneet heidän Suomen vierailuun golfaamassa.

Vuosi sitten Pyhältö lähti pitkän harkinnan jälkeen mukaan senioritoimintaan. Tänä syksynä hänet valittiin puheenjohtajaksi ja seuraavaksi tarkoitus olisi saada vaimo mukaan toimintaan. – Rutiinit ovat eläkkeelläkin tärkeitä, muuten jämähtää paikoilleen. Verkostot ovat tärkeitä myös sen varalle, jos jotain tapahtuu.

Pyhältön tärkeä viesti onkin, että eläkkeellä ei pidä katkaista kontakteja. Joskus ystäviensä eteen on myös nähtävä vaivaa. Hän itse kertoo olevansa hyvä kuuntelija.

– Soittaminen on parempi vaihtoehto kuin peukutus tai Facebook-päivitys, siinä samalla voi aistia, onko kaikki hyvin. Itselläni on tapa lähettää merkkipäivinä kortteja. Ja jos saan jonkun nauramaan, yhteys on ollut sen väärti. Ilman ystäviä taitaisin tulla mökkihöperöksi.

Vierivä kivi ei sammaloidu

Marjo Seki (63) kertoo olevansa erikoisessa tilanteessa; hän ei ole eläkkeellä eikä työssäkään.

– Asuin Japanissa 20 vuotta ja palattuani Suomeen perustin Tampereelle sushi-ravintolan. Kun terveys alkoi viisikymppisenä pettää kovan työnteon seurauksena, poikani jatkoi työtani. Nyt pidän sushi- ja temppe- liruokakursseja, luennoin ja kirjoitan kirjoja. Ja nautin kiireettömistä aamuista.

Seki on muutenkin uudessa elämäntilanteessa, sillä hän muutti miesystävänsä luokse Kouvolaan syksyllä 2020. Tampereelle jäi laaja ystäväpiiri, yhdistystoiminta sekä monet vapaaehtoistyöt.

– Lähdin täällä heti mukaan senioritoimintaan ja sain siellä lämpimän vastaanoton. Nyt olen hallituksessa ja Rotareihinkin on pyydetty mukaan. Suosittelen yhdistyksiä kaikille, itselleni ne ovat olleet hyvä tapa kotiutua ja tavata uusia, saman henkisiä ihmisiä.

Ystävät ovatkin Sekille elämän suola. Hän jakaa ystäviensä kanssa kirjavinkkejä ja houkuttelee heitä mukaansa liikuntaharrastuksiinsa. Nyt Seki nauttii siitä, että uudessa kodissa on tilaa kestitä ja majoittaa vieraita.

– Minulla on paljon hyviä ystäviä ja kourallinen sydänystäviä. Olin niin pitkään Suomesta poissa, että yhteys lapsuudenystäviini jäi. Nyt olen uudestaan ottanut yhteyttä serkkuihini ja yksi koulukaveri, ”Kaija Kotkasta”, löysi minut Facebookista. Olen elämässäni kokenut kaikenlaista eikä ihan pienet asiat minua kaada. Ystävät ovat minua auttaneet ja minä vastavuoroisesti heitä. Olen iloinen, että olen löytänyt **Markun** rinnalleni. Sen ainakin tiedän, että ihmisen ei ole hyvä olla yksin.

Hämeen piirijärjestö juhli 50-vuotiasta Kansallista senioriliittoa ”Ei onni tu ettie, se tulie eläe”

Hämeen piirijärjestö vietti 18.11. liiton 50 -vuotisjuhlaa Sovituksen kirkon tiloissa, Hollolassa. Juhla aloitettiin ruokailulla ja päätettiin kakkukahveilla.

TEKSTI: SINIKKA VILEN

KUVAT: MAURI KALIMA JA MIKKO VILEN

TARJOILUJEN VÄLISSÄ oli varsinainen ohjelma, joka alkoi Hollolan senioriyhdistyksen puheenjohtaja **Eija Jokisen** tervehdyssanoilla. Hän iloitsi juhlan järjestelyvastuusta ja toivotti Hämettä edustavat (125) juhluvierasta tervetulleeksi.

– 50 -vuotias on nykyään ihan parhaassa iässä. Nuoruuden haihdukset ovat jääneet taakse, tietoa ja taitoa on kertynyt ja innostus uuden oppimiseen on vielä tallella. Tämä on pandemian aikana noussut esiin niin liitossa kuin jäsenistössäkin, sillä uskomattoman ketterästi on jäsenistö ottanut uudet toimintatavat haltuunsa, Eija totesi valoisasti hymyillen.

– Huoli senioreista on ollut aiheellista, koska kasvotusten tapaaminen on jäänyt vähäiseksi. Onneksi olemme voineet olla yhteydessä toisiimme verkon välityksellä. Parempi sekin, kuin ei mitään. No, aivan kaikille sekään ei ole ollut mahdollista, ja siksi on erityisen ihanaa, pahenevasta pandemiatilanteesta huolimatta, koontua tähän juhlaan. Olemme kaivanneet nähdä toisiamme ja vaihtaa kuulumisia, siis niin sanotusti porista keskenämme.

Juhlan juonsi tyylikkäästi karjalaisella lupsakkuudella yhdistyksen kunniapuheenjohtaja **Kyösti Toivonen**, jolla on liiton toiminnosta henkilökohtaista kokemusta jo vuodesta 1992 alkaen. Senioriliiton terveiset Hollolaan välittivät senioriliiton puheenjohtaja **Anneli Taina** ja kulttuurineuvos **Jouni Mykkänen**. Hollolan kunnan tervehdyksen juhliville senioreille toi kunnanjohtaja **Päivi Rahkonen**.

Juhlatunnelmaa kirkkosalissa nostivat Lahden konservatorion lahjakkaat nuoret taiteilijat.

Maarit Liimataisen johdolla esiintyneet **Pirta Pöllänen** (viulu/laulu) ja **Matti Skyttä** (sello/laulu) lauloivat ja soittivat yleisön mielikuviin lapsuuden ja nuoruuden aikaisia lauluja, kuten **Yrjö Kilpisen Laululle** ja **Toivo Kuulan Luullahan jotta on lysti olla**, **Fredrik August Ehrström /Johan Ludwig Runebergin Vid en källa** jne. Lisäksi nuoret soittivat yhdessä ja erikseen kauniita, viululle ja sellolle sovitettuja klassisia ikivihreitä.

Ohjelmakokoon kuuluivat myös seniori-ikäisille tutut yhteislaulut: *Synnyinmaan laulu*, *Kansalaislaulu* ja *Hämäläisten laulu*. Hämeen kansallinen senioripiiri ry:n puheenjohtaja **Pirjo-Liisa Snellman-Tenhusen** päätössanojen jälkeen mahtava ohjelmaosuus päättyi kanttori **Jussi Keltakankaan** esittämään urkusooloon.

Lämpimät kiitokset kaikille 50 -vuotisjuhlassamme mukana olleille.



Kirkkosalin tunnelma nosti tunteet pintaan Lahden konservatorion nuorten esittäessä juhlaväen lapsuuteen liittyviä kappaleita



Katriina Haapakangas, Pirjo-Liisa Snellman-Tenhunen, Anneli Taina, Jouni Mykkänen, Eija Jokinen, Kyösti Toivonen ja Päivi Rahkonen



Lahden konservatorion nuoret, Pirta Pöllänen ja Matti Skyttä, johtajanaan Maarit Liimatainen

Kansallisen senioriliiton alueellinen 50 v juhla Oulussa

Piiri vietti onnistuneesti Kansallisen senioriliiton alueellista 50 vuotisjuhlaa Oulun Aleksinkulmassa lauantaina 13.11.2021. Mukana oli esiintyjät mukaan lukien lähes 100 osanottajaa. Ohjelma oli lämminhenkinen, tasokas ja viihdyttävä.



Senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari.



Huomionsoitusten saajat.

TEKSTI: JUHANI NEVALA

KUVAT: SEPPO PÖRHÖ

AVAUSPUHEENVUOROSSAAN PIIRIN puheenjohtaja Juhani Nevala kehotti senioreita osallistumaan myös valtakunnalliseen vaikuttamiseen ja totesi eri eläkeläisjärjestöjen yhteistyön olevan voimaa varsinkin nyt, kun Suomi on historiansa suurimman hallintouudistuksen kynnyksellä.

Juhlapuheen piti Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja **Paavo Peltosaari**.

Hän kävi läpi liikkeen historiaa ja myös meidän kansallisten senioreiden perusarvoja ja erityispiirteitä sen kehityksessä nykyiseksi valtakunnallisesti merkittäväksi.

Pakkalan koulun musiikkiluokkien kuoro toi todella virkistävän ja pirteän tuulahduksen tulevasta johtajansa **Maria Viitasaaren** sävellysten siivin, kun taas **Matti Saarikettu** vakaaseen tyyliinsä runoili kaunista ja myös humoristista. Lauluyhtye *Cappella pro Vocale* vei meidät kuorolaulun huipulle. Erityisesti sävähdytti ”Maamme” nyt myös **J.L.Runebergin** sävellyksenä.

Oulun kaupungin tervehdyksen toi valtuuston puheenjohtaja **Juha Hänninen** ja Kokoomuksen puheenjohtajan **Petteri Orpon** terveiset välitti Kokoomuksen Oulun piirin puheenjohtaja **Tomi Kaismo**.

Rovasti **Hannu Ojalehto** toi meidät taas virren sanojen myötä tähän kauniiseen maahan.

Tilaisuus päättyi Maamme lauluun.

Juhlissa jaettiin myös liiton kultaiset ansiomerkit kolmelle ansioituneelle seniorille ja liiton 50 v juhlamitalit paikalla olleille seniorityössä meritoituneille.

Kynttilämuistaminen sankarihaudoilla Pyhäinpäivänä

TEKSTI: JUHANI NEVALA

KUVAT: SAKU JÄVÄJÄ

Oulun kansallisen senioripiirin jäsenet laskivat jo perinteisesti Pyhäinpäivänä 6.11.2021 sodissamme kaatuneiden muistomerkeille kynttilät. Näin he kunniottavat niitä, jotka antoivat kaikkensa, jotta me saisimme elää vapaassa maassa.

Muistopuheen sankariristillä piti **Reijo Sallinen**.

Oulun piiri kutsuu ensi vuonna kaikki Suomen Kansallisten senioreiden jäsenyhdistykset mukaan. Tehdään Pyhäinpäivästä yhteisesti arvokas perinne. Sankarivainajat ovat sen ansainneet.



Sankarivainajien kynttiläkulkue Oulussa.

Vaasan kansallisten senioreiden 50-vuotisjuhla Meri, luonto ja ystävät

Juhlia valmistellut Vaasan kansallisten senioreiden hallitus piti tärkeänä, että yhdistyksen juhla on kaikkien jäsenten yhteinen juhla.

TEKSTI: TUULA SISSALA

KUVAT: MATTI HIETALA JA LIISA HIETALA

HALUSIMME TOTEUTTAA juhlat seniorilta seniorille. Päätimme syödä yhdessä ja juhlaa yhdessä. Ohjelmakin oli suurimmaksi osaksi osaavien jäsenten omaa tuotantoa. Eläkkeelle jäädessä taidot eivät katoa – ja uusia taitoja voi hankkia.

Torstaina 18.11. aloitimme 50-vuotisjuhlan rauhallisella lounaalla perinteikkäässä ravintola Centralissa. Sieltä lähdimme Hovioikeudenpuistikon alittavaa käytävää pitkin maisemahissille, josta siirryimme ylailmihin ja pääsimme Pitkänkadun yli menevää putkikäytävää pitkin elokuvateatteri BioRexiin. Teatterissa oli suu-
relle yleisölle paikat, joista jokainen näki ja kuuli hyvin.

Elokuvateatterin akustiikka oli haastava, mutta sekin saatiin tekniikan ja eurojen avulla toimimaan paremmin. Yhdistyksemme tietotekniikkatiimi esitti jälleen kerran taitonsa. Äänentoisto, kuvien ja esitysten näyttö ja ajoitus olivat nappisuorituksia. Korona-aikana tämä tiimi - **Pentti Mäenpää, Sakari Kyttä ja Markku Viitanen** - on ollut korvaamaton.

Liittohallituksen jäsen **Margit Sasi** toi liiton tervehdyksen tilaisuuteen. Hän jakoi lisäksi ansiomerkit Vaasan kansallisten senioreiden jäsenille. **Jussi Pertola** sai liiton kultaisen ansiomerkin ja Pentti Mäenpäälle luovutettiin liiton 50-vuotismitali.

Luonnosta voimaa

Elokuvateattereihin kuuluu suuri valkokangas. Pohdimme, miltä esitykset näyttäisivät suurta valkoista taustaa vasten. Jos teemana on meri ja luonto, tuntuu luonnolliselta tarttua taustakuviin. Yhdistyksemme innokas luontokuvaaja **Matti Hietala** antoi käyttöömme melkoisen kuvagallerian, joka ajoitettiin ja räätälöitiin kunkin esityksen taustaksi. Näin esimerkiksi Kalastajan kaipuu -tanssiesityksen musiikkina soi Myrskyluodon Maija ja taustakuvana oli myrskyvä meri.

170 senioria
kokoontui
elokuvateatteri
BioRexiin Vaasan
kansallisten
senioreiden
50-vuotisjuhliin.



Hei, kuinka voin auttaa?

Juhlapuhujaksi olimme pyytäneet **Marina Kinnusen**, Pohjanmaan hyvinvointialueen johtajan. Halusimme kuulla, mitä hyvinvointialue tuo tullessaan. Marinan puhe meni meidän sydämiimme: oli henkilökuntaa ja rahoitusta koskevia haasteita sekä omakohtaisia kokemuksia oman isoisän kautta. Hän arvioi useaan kertaan, voimmeko tehdä jotain paremmin.

Hyvinvointialueen johtaja kertoi tahtonsa olevan, että ensimmäinen kysymys joka keskukseen soittajalle esitetään, onkin "Hei kuinka voin auttaa?" sen sijaan että lausutaan järjestäjän nimi. Kyllä emme tästä mieltämme pahoittaneet. Varsinkin jos kysymys tuo mukanaan auttamisasenteen.

"Muistakaa että te olette taiteilijoita"

Kuorojen johtaja **Noomi Elfving** kannusti harjoittamaan lauluryhmiä harjoituksissa muistamaan taiteilijan asenteen. Ja laulajat muistivat ohjeen. LauluLiisat, Sennarit ja Torstailaulajat, kolme erilaista kerholauluryhmää, olivat harjoitelleet yhteisesti esitettäväksi *Puruesilaulun* ja *Seiskarin valssin*. Yllätysnumerona oli *Paljon onnea vaan*, jonka viimeiseen säkeistöön yleisökin sai yhtyä laulamaan.

Tunsimme, että olimme onnittelumme ansainneet.



Kukitettavia ohjelmansuorittajia ja juhlien järjestäjiä olisi ollut vaasalaisittain "vaikka huru mykkeit", tässä vain osa. Vaasan kansallisten senioreiden puheenjohtaja Riitta Koski toinen vasemmalta.



Kolmen kuoron yhteisesitykset olivat valloittavia. Noomi Elfving johtaa niin kuoroa kuin yleisöäkin. Säestämässä ovat Bo Lund ja Henrik Berg.



Kynttilät sankari- haudalle Kainuussa

TEKSTI JA KUVA: OSMO THIL

Kainuun kansalliset seniorit sytytti kynttilät sankarihaudalle ja lauloi liiton suosittaman virren.

Sankarihaudalla tapaaminen oli miellyttävä kokemus. Kukin muisteli omaisiaan, jotka olivat menettäneet sodissa.



Seniorit kirjoituskurssilla - henkilökohtaisen mielipiteen oikeus

Keski-Suomen Senioripiiri järjesti 22.11.2021 kurssin mielipidekirjoittamisesta Laukaan upeassa Seura-kuntatalossa. Esitelmöitsijäksi oli kutsuttu sanomalehti Keskisuomalaisen varapäätoimittaja Inkeri Pasanen.

TEKSTI: EERO KUUSELA
KUVA: ULLA HALTTUNEN

PAIKALLE OLI saapunut 37 innokasta osallistujaa kaikista kymmenestä yhdistyksestä.

Inkeri Pasanen keskittyi lehden mielipidekirjoituksiin. Hän kiinnitti huomiota erityisesti jutun otsikkoon. Jos otsikko on lyhyt ja antaa kiinnostavan mielikuvan, juttu luetaan. Mielipidekirjoitusten merkkimäärä on myös tärkeä, jotta kirjoitus menee lehteen. Liian pitkiä juttuja ei hyväksytä, mutta jos ne ovat jonkun tärkeän henkilön tai yhteisön toteuttamia, pitkätkin kirjoitukset voivat mennä lehteen. Tietysti myös lehden lyhyet mielipiteet-sivusto oli esillä ja niiden ohjeita tarkasteltiin. Kaikki koulutustilaisuuteen osallistuneet tiesivät, mitä mielipide tarkoittaa:

- Mielipide on yksilöllinen näkemys jostain asiasta.
- Mielipiteen vapaus ja oikeus ilmaista mielipiteensä julkisesti kuuluvat perusoikeuksiin täällä Suomessa.

Sanomalehden mielipidekirjoituksia käsiteltäessä osallistujien joukosta otettiin esille muutamia esimerkkejä mielipidekirjoituksen otsikon toimivuudesta ja miten jotkut kirjoitukset olivat tuottaneet muutostuloksia.

Ainoaksi hankaluudeksi sanomalehden mielipidekirjoituksissa todettiin, ettei niitä oikein voi kommentoida. Tästä syystä melko pian siirryttiinkin Some-mielipiteisiin. Niihin voi kommentoida runsaasti sekä asiallisesti että asiattomasti. Some-mielipiteet voivat varastusta ajasta puolet. Inkeri Pasaselta kysyttiin, onko Some vaikuttanut vähentävästi Keskisuomalaisen mielipidetarjontaan. Hänellä oli selkeä vastaus – päinvastoin, kysyntä on vain lisääntynyt.

Ennen loppua tehtiin vielä yksi kysymys Pasaselle: "Voisivatko seniorit saada yhden oman mielipidesivuston lehteen?" Siihen löytyi osanottajien joukosta nopeasti selvä vastaus: "Eikös siellä ole kuolinilmoitussivu joka sunnuntai!"

Tilaisuuden päätyttyä kaikki olivat erittäin tyytyväisiä ja kiitollisia Inkeri Pasasen esiintymiseen sekä tapahtuman järjestelyihin. Sen saattoi tuntea voimakkaista loppuaplodeista.



Varapäätoimittaja Inkeri Pasanen, Keskisuomalainen

Loviisan kirjallisuuskerho kokoontuu

Leena Harden käsitteli arvokkaasti ja napakasti syyskuun kirjallisuuskerhossa Tommi Kinnusen teoksen "Ei kertonut katuvansa".

TEKSTI: ANNA HILTUNEN
KUVAT: IRMELI THOMASSON

LOVIISAN SENIOREIDEN kirjallisuuskerhossa on jo aikaisemmin käsitelty **Tommi Kinnusen** "Neljän tien risteys" teos. **Leena Harden** johdatti kuulijat syventymään Lapin sotaan 1945 ja sodan jälkitunnelmiin. Hänen tekstissään oli arvokkaasti saatu esille romaanin ydinsanoma. Mikä oli suomalaisen naisen asema ja kohtalo Lapin sodan aikaan 1944 - 1945.

Tapahtumat vyöryvät ja teos kertoo, kuinka Norjasta 1945 Lappiin palaavien joukkoon kuuluneiden laihuneiden, hiukset leikattujen murheellisten naisten kävi. Jälkikeskustelussa kerhon osallistujat pohtivat muun muassa jäikö Lapin kansan suuri kärsimys jotenkin Karjalan evakkojen "jalkoihin".

Lokakuussa kerho käsitteli **Rosa Liksimin** teosta "Käytävä". Kerhoväki uudelleen hiljensi Lapin ihmisten todellisuuden edessä.

Loviisan senioreiden kirjallisuuskerhoa on koko sen toiminnan ajan, noin 12 vuotta vetänyt **Anna Hiltunen**. Alussa kokoontuttiin kaupungin kirjastossa, nykyään Kumppanuustalo Kulmassa. Kerran kuussa tapahtuvaan tapaamiseen tulee 15 - 23 pirteää kuulijaa. Vaihtelua ovat tuoneet paikalliset kirjailijaesiintyjät. Tulevana keväänä saamme kuulla asiantuntijoita media-alalta ja historian tutkijoiden saralta.

Viihde on hyväksi, väittää tv-mainos, mutta lukeminen hoitaa psyykettämme ja fysiikkamme.



Kirjallisuuskerhon vetäjä Anna Hiltunen toivottamassa kerholaiset tervetulleiksi.



Leena Harden Loviisan senioreista alustamassa Tommi Kinnusen teosta "Ei kertonut katuvansa".



Kirjallisuuskerholaiset kuuntelemassa Leena Hardenin alustusta.



Kuopion senioriväki juhlatuulella



Ansiomerkkien jako: standaari luovutettiin Paavo Jauhiaiselle, Ritva Lampainen, vpj. Seppo Turunen, pj. Terttu Myöhänen, kultaisen ansiomerkinn saivat Annikki Antikainen ja Kalervo Kumpulainen.

Senioriliiton juhliessa 50-vuotis-taivaltaan oli myös Kuopion seudun seniorien aika kokoontua viettämään yhdistyksensä juhlapäivää.

TEKSTI: LEENA TURUNEN
KUVAT: LIISA BJÖRKQVIST

SENIORILIITON JA Kuopion seudun seniorien perustamisajankohta on miltei sama: kun Kansallinen eläkeläisliitto aloitti toimintansa 10.10.1971, niin vajaan kahden viikon päästä 18.10.1971 pidettiin Kuopion Kansallisen Eläkeläisyhdistyksen perustava kokous. Lokakuinen tiistaipäivä 5.10. oli valittu juhlan ajankohdaksi, onhan tiistai vakituinen senioriväen tapaamispäivä Kuopiossa. Ja paikkakin oli sama eli Kuopion Klubi, joka tällä kertaa oli sonnustautunut juhlatunnelmiin illallisen ja iltaohjelman ääreen.

Ja kun oma seniorikuoro on yhdistyksen näkyvimpiä toimintamuotoja, niin kuoro sai kunnian aloittaa juhlan. Yhdistyksen puheenjohtaja **Terttu Myöhänen** toivotti tervetulleiksi juhlijan senioriväen ja samalla illan juhlapuhujan, Kuopion kaupunginjohtajan, **Jarmo Pirhosen**.

Juhlapuhujaksi kutsuttu kaupunginjohtaja tuntui arvaavan, minkälainen juhlapuhe yleisön saa mukaan: leppoisasti ja huumorilla höystäen hän iloitsi yleisönsä kanssa siitä, että on hienoa kuulua joukkoon ja tehdä yhdessä kaikkea mukavaa, kehittävää ja viihdyttävää. Vilkkaan kerhotoiminnan, viikoittaisten esitelmätalouksien ja yhteisten retkien ja matkojen järjestämi-

nen tuntui kaupunginjohtajan mielestä sopivan valtakunnallisen teemaan "Rohkeasti tulevaisuuteen!"

Kaupunginjohtajan korviin oli tullut sellainenkin tieto, että Kuopion senioriyhdistys oli tehnyt vuosikymmeniä sitten 50 hengen bussimatkoja Helsinkiin - silmälääkäriin! Tuolloin kun ei Kuopiossa ollut tarpeeksi silmälääkäreitä. Ja yleisöllä oli hauskaa tätä juhlapuhetta kuunnellussa.

Illan menu oli kerrassaan juhlava: yleisö nautti muun muassa alkuruoaksi Tatti Julienea lisäkkeineen ja pääruoaksi paahdettua hanhenrintaa.

Mausteeksi kuultiin musiikkia, onhan yhdistyksellä harvinainen onni saada esiintyjiksi lahjakkaita muusikoita omasta joukosta: niin laulajia kuin soittajakin. Yhtyeen laulusolistina esiintyi **Juhani Sivenius** ja lausuntaa esitti **Eila Kuismanen**.

Kuopion seudun seniorit, mikä nimi otettiin käyttöön muutama vuosi sitten, kokoontuvat viikottapaamisiinsa tiistaisin Kuopion Klubille kuuntelemaan kullekin viikolle valittua esitelmää, nauttimaan päiväkahvit sekä viettämään tuokio tuttujen ihmisten seurassa. Näkyvimpänä harrastuskerhona on edelleen keväällä 1972 perustettu



Liiton 50-vuotisjuhlamitalin saivat kunniapuheenjohtaja Erik Ongelin ja kunniajäsen Ritva Lampainen

sekakuoro, jossa on liki 50 laulajaa, keski-ikänsä 76 vuotta. Lisäksi toimivat hengellinen muistikerho sekä senioritanssijat. Näytelmäkerhon toiminnan jatkeena on perinteinen Wanhan ajan iltamat, jonka järjestämisestä huolehtivat kuorolaiset aina kevään tullen.

Sotilaspoika saavutti keski-iän

Aikakirjat kertovat, että vapaaehtoisen maanpuolustusjärjestön Suojeluskuntien (1918-1944) poikaosastoista kehittyi laajemmalti nuoria tavoittava Sotilaspoika-järjestö, virallisesti 1941. 1940 heitä oli ollut jo 30 000. Nykyisten jäsenten keski-ikä on 90 vuotta.

TEKSTI: LEENA ROIVAINEN
KUVA: KAISA LINTULA

TÄMÄN ARVOKKAAN rajapyykin saavutti Vammalassa nuoruutensa viettänyt, nykyään Muuramessa asuva, rakennusarkkitehti **Mikko Lintula** 29.11.2021. Juhlat kestivät pari päivää. Vieraita oli läheltä ja kaukaa; sukulaisia, ystäviä, tuttuja eri järjestöistä ja yhdistyksistä, työkavereita unohtamatta.

Mikon lapsuutta varjostivat maamme yllä kulkenet tummat pilvet. Mikko liittyi Sotilaspoikiin, johon otettiin 10-17 -vuotiaita nuoria. Mikkokin oli vähän auki kymmenen ikäinen liittyessään.

Koulutusohjelma kiinnosti, koska se oli niin urheilupainotteinen. Yleisurheilu, voimistelu, nelimaali, hiihto, mäenlasku jne. suunnistus, johon kuului mm. matkakauteisyyksien arvioiminen. Äijän iso kivi näytteli suurta osaa harjoiteltaessa suojautumista. Kun miehet jo olivat rintamalla, tarvittiin poikia myös auttamaan maatoissa, joista perunannosto oli yksi tehtävä. Oikein virallinen määräys tuli pojille pilkkeitten tekemiseen. Ne

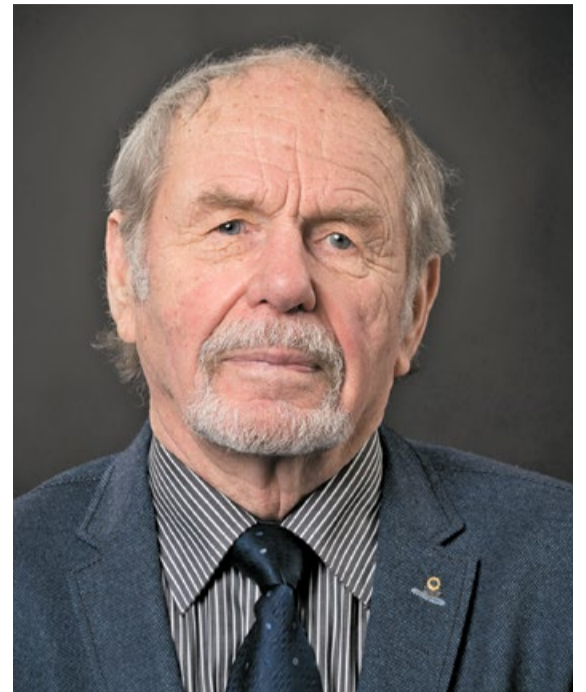
olivat muun muassa autojen häikäpönttöjen energian lähde.

Ensin sirkkelöitiin puut kiekkoiksi. Pieni kirves piti olla mukana, jotta saatiin kiekot halottua oikeaan muotoon. Pojilla oli mahtava olo, kun täydet paperisäkit nostettiin autojen lavoille.

Rauhan tultua alkoi jalkapallo kiinnostaa 16 -vuotiaiden juniorijoukkueessa. 10 vuotta meni Tyrvään Voiman riveissä. Yksi laji oli nyrkkeily, alussa oli sarja alle 30kg ja myöhemmin alle 54kg!

Mikko, vaimo **Kaisa** ja kaksi poikaa muuttivat Muurameen 1969. Saatiinkin perhe, jonka jokainen jäsen harrasti tai ohjasi jotain liikuntamuotoa. Niinpä Mikollakin meni taas 10 vuotta juniorijalkapallon ja nappulaliigan ohjaamisen parissa. Kaisa-äiti harrasti tennispuolella ja pojat jo omilla tahoillaan ovat lajinsa valinneet. Vuosikymmenet eivät ole liikkumista vähentäneet. Kuntosali on Mikolle tuttu ja liikkuminen lihasvoimin jatkuvista.

Mikko Lintula on Keski-Suomen RIA-yhdistyksen kunniapuheenjohtaja. Yhdistys täytti 50 vuotta. Oman



Mikko Lintula

alansa työtä Mikko teki ensin toisten yritysten toimitoissa. Myöhemmin 1972 hän perusti oman yrityksen nimellä Arkkitehtuuritoimisto Mikko Lintula. Hänen suunnittelemaansa rakennuksia on Jyväskeskityksen lisäksi eri puolilla Suomea. Muuramen kirkkopihassa oleva, **Taru Jääskeläisen** suunnittelema Kotirintama-muistomerkki (2006) on lähtöisin Mikko Lintulan ideasta ja varojen keräämisestä, jossa auttoivat hänen laajat yhteistyöverkostonsa. LC- Muurame lahjoitti muistomerkkin seurakunnalle.

SENIORIN OMASSA VERKKOKAUPASSA ON NYT ALKANUT
**VUODENVAIHTEEN
VARASTONTYHJENNYS**

10-50% alennus kymmenistä tuotteista!

Tervetuloa tekemään löytöjä shop.senioriliitto.fi

Varastontyhjennys koskee vain osaa Seniorin oman verkkokaupan tuotteista.
Tarjous voimassa 16.12.21 - 31.1.22 tai vain niin kauan kuin tavaraa riittää.

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

www.shop.senioriliitto.fi

Seniorit juhlivat Järvenpäässä

Jäsentapaaminen syntymäpäivien ja palkittujen senioreiden merkeissä nosti juhlatunnelmaa torstaina 21.10. Järvenpään seurakuntakeskuksessa, kun suuri joukko eläkeläisiä seuralaisineen oli saapunut paikalle.

TEKSTI: TARJA HELAMERI

KUVAT: MIRJA VAKKURI

UOSITTAINEN TÄYSIÄ kymmenvuotia täyttävien jäsenten juhliminen kakkukahveilla piristi taas kerran syksyistä iltapäivää, johon Järvenpään seurakuntapastori Hanna Lukkari toi koskettavan tervehdyksensä.

Jäsenistön kaiuttama onnitelulaulu kanttori **Elina Rantamäen** johtamana ja ruusut ilahduttivat syntymäpäiväsankareita kohottaen tunnelmaa entisestään. Tilaisuuden lopuksi palkittiin ansioituneita senioreita. Järvenpään kansallisten senioreiden jäsenille Leena Peltosaarelle ja Pekka Raittilalle ojennettiin Kansallisen senioriliitto ry:n 50-vuotisjuhlamitali. Jäsenellemme ja Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaarelle oli aiemmin luovutettu Uudenmaan senioripiirin hakema Senioriliiton 50-vuotisjuhlamitali. Tässä tilaisuudessa hän sai vastaanottaa Senioriliiton kultaisen ansiomerkin.

Juhlamitalit ja ansiomerkit anotaan ja myönnetään toiminnassa ansioituneille henkilöille. Nyt palkitut henkilöt ovat antaneet arvokkaan panoksensa yhdistyksen ja liiton toimintaan erilaisissa luottamustehtävissä useiden vuosien ajan. He edustavat yhdistystä laajemminkin, kuten Senioriliitossa, Uudenmaan piirissä, eläkeläisneuvostossa, Myllytien toimintakeskuksen ja Kivi- puiston luottamuselimityksessä jne.

Heille yhdistyksen jäsenistön näkemykset ja kannanotot ovat aina olleet tervetulleita, ja niitä on voitu ottaa huomioon yhdistyksen toimintaa kehitettäessä. (Lisäksi teemalliset jäsentapaamiset, kerhotoiminta, harrastuspiirit, matkat, retket ja kulttuuritapahtumat ovat antaneet mahdollisuuksia rakentavaan ajatusten vaihtoon ja mukavaan yhdessäoloon).

Leena Peltosaari ja **Pekka Raittila** kiteyttivät kiitospuheissaan tunnelmiaan matkan varrelta.

”Vietämme 50-vuotisjuhlavuotta vuonna 2022”.

Leena Peltosaari: ”Liityin Järvenpään kansallisten senioreiden jäseneksi heti eläkkeelle jäätyäni. Minulle oli tärkeää saada elämään uudenlaista sisältöä ja uusia tuttavuuksia. Senioreiden jäsentapaamiset, hyvät alustukset, monipuolinen kerhotoiminta, koti- ja ulkomaan matkat houkuttivat ja koukuttivat. Toisaalta halusin myös käyttää osaamistani ikäihmisten hyväksi. Yhdistyksen jäsenenä ja edustajana sain vaikuttaa enemmän kuin osasin kuvitellakaan – pisin pesti Järvenpään eläkeläisneuvoston puheenjohtajana kesti yli seitsemän vuotta. Se avasi monia ovia ja vaikuttamisen paikkoja. Näyttää siltä, että kun yksi ovi sulkeutuu, aktiiviselle jäsenelle on tarjolla aina uusia mahdollisuuksia”.

Pekka Raittila: ”Eläkeläisyhdistysten tärkein tehtävä on aktiivisella toiminnallaan lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Mielestäni olemme tässä tehtävässä onnistuneet kohtuullisen hyvin. Tapaamiset ja kerhot ovat toimintamme sydän ja keuhkot, ilma, jota hengitämme. On ilahduttavaa nähdä,



Palkitut vas. Paavo Peltosaari kultainen ansiomerkki, Leena Peltosaari senioriliitto 50-vuotisjuhlamitali ja Pekka Raittila 50-juhlamitali.



Juhlalyleisöä

miten innokkaasti jäsenet ovat palanneet mukaan toimintaamme rajoitusten hellittäessä.”

Kansallisen senioriliiton varapuheenjohtaja Paavo Peltosaari evästi yhdistystä senioriliiton näkökulmasta: ”Paikallisyhdistykset ovat Senioriliiton tärkein lenkki - niin järjestön kuin yksittäisen jäsenen näkökulmasta. Senioriliitto pysyy elinvoimaisena ja vahvana valvomaan ikäihmisten oikeuksia ja etuja, kun yhdistykset

huolehtivat omasta aktiivisuudestaan, uudistumisestaan ja jatkuvasta jäsenhankinnasta. Yhdistyksen toiminnan ja annin tulee olla kiinnostavaa, jäsenlähtöistä ja jäsenten odotuksia vastaavaa.”

Lisätietoa toiminnastamme löydät verkkosivuiltamme osoitteesta: jarvenpaa.senioriyhdistys.fi

”Joka köyhää armahtaa, hän lainaa Herralle.”

Vaivaisukot – Suomen unohdetut kulttuuritaiteet

Vaivaisukko on kirkon tai kellotapulin seinään kiinnitetty maalattu puupatsas, jonka rinnassa olevaan aukkoon voi laittaa rahaa. Ukkojen yläpuolella on raamatullinen kehoitus lanttien lahjoittamiseksi laupeudentyöhön.

TEKSTI OLAVI JAKKULA

KUVAT OLAVI JAKKULA, RAIJA JAKKULA, TIINA TOMMILA

ENNEN VAIVAISUKKOJA seurakuntien varainkeruuseen käytettiin ”uhritukkeja”. Suomen sodan (1808-09) jälkeen vaivaisukkojen määrä lisääntyi erityisesti Pohjanmaan maakunnissa, joissa käytiin monia sodan taisteluja. Vaivaisukot toimivat oivallisina auttajina sotainvalidien asiassa. Sotavammaisuudesta tuli vaivaisukkojen symboli. Vaivaisukoilla on yleensä vasen jalka puujalka tai jalantynkä. Vuoden 1852 kuntalaki velvoitti huolehtimaan vaivaisista ja invalideista.

Suomessa on ollut noin 180 vaivaisukkoa. Nykyään ukkoja on 146 ja yksi vaivaisakka. Ukoista on töissä noin 120 keräämässä varoja diakonia- ja lähetystyölle. Loput noin 25 vaivaisukkoa on sijoitettu museotiloihin. Vaivaisukkopaikkakuntia on 124. Vaivaisukkoja on eniten Virroilla (4). Yksi seisoo kirkon portin pielessä. Muut kolme ovat kirkon museohuoneessa. Naapurikunnassa Ruovedellä on kolme vaivaisukkoa. Kaikista vaivaisukoista 2/3 on Pohjanmaan maakunnissa.

Suomen vanhin vaivaisukko on Hauhon Bartimeus 1600-luvun lopulta. Toiseksi vanhin on Raahen museon vaivaisukko (1700-luvun alku). Soinissa on Suomen ainoa vaivaisakka (1854). Pohjoisin vaivaisukko on Haukiputaalla Oulussa.

”Suomen vaivaisukot pitää saada UNESCO:n maailman kulttuuriperinnöksi.”

Pohjanmaan rannikkoseudulla kukoisti 1800-luvulla laivanrakennus. Rannikolle oli keskittynyt laivanrakentamisen ja puunveistotaidon osaamista. Puunveistäjät veistivät myös vaivaisukkoja. Merimiehet lahjoittivat purjehdusosaston takaamiseksi kirkkoihin ”votiivi-laivoja”, joita roikkuu rannikkoseudun kirkkojen katoista.

Vaivaisukot ovat suomalaiskansallinen ilmiö. Ruotsissa vaivaisukot – fattigubbar – eivät saavuttaneet Suomen kaltaista suosiota. Ukkoja oli vain muutamia. Ruotsin tunnetuin vaivaisukko on Karlskronan amiraliteettikirkon edessä lierihattupäinen gubbe-ukko Rosenbom. **Selma Lagerlöf** kertoo kirjassa ”Peukaloisen retket villihanhiensa selässä” ukko Rosenbomista.

Vaivaisukkoja on siirretty viime vuosikymmeninä ulkoa kirkkojen sisätiloihin ilkvallan ja varkauksien vuoksi. Kesällä vaivaisukkoihin voi tutustua tiekirkoissa. Suomen Posti julkaisi (2016) kolme vaivaisukko- postimerkkiä. Aiheina olivat Suomen vanhin ukko Hauhon Bartimeus, Suomen ainoa vaivaisakka (Soini) ja Alajärven vaivaisukko.

Kerimäen kirkossa oli kesällä 2013 vaivaisukkonäyttely ”Vaivaisukot Kerimäellä”. Näyttelyn järjesti Orton invalidisäätiön yhdistys ”Pelastakaa vaivaisukot ry”. Näyttelystä ilmestyi vaivaisukkokirja ”Vaivaisukkojen paluu”. Ukot ovat kiertäneet myös näyttelyissä. Hauhon sokea Bartimeus on matkustanut vaneriarkussa Roo-



Kuortane



Noormarkku I



Soini - vaivaisakka

maan/Vatikaaniin. Pohjois-Pohjanmaan hattupäistä vaivaisukkoperinnettä Roomassa on edustanut Alavieskan ”Tapuliäijä”.

Tunnettuja vaivaisukkojen veistäjiä ovat olleet kuortanelainen **Heikki Mikkilä** (1801-1852), evijärvinen **Erkki Lahti** (1816-1858) ja pirttikyläläinen **Johan Bergman** (1805-1875). Mikkilä on veistänyt 13 vaivaisukkoa, Lahti 5 ukkoa ja Bergman 3 ukkoa. Mikkilän ja Lahden ukkoja on Etelä-Pohjanmaan kirkkojen kupeessa. Bergmannin ukot seisovat ruotsinkielisellä Pohjanmaalla viljamakasiinien seinustoilla.

Vaivaisukkoja tehdään nykyisin harvakseltaan ”moottorisahaveistoksina”. Suomen tuorein vaivaisukko seisoo Oulunsalon kirkon kupeessa. Sen on valmistanut kirkkoherra **Petri Satomaa**. Ukko vihittiin käyttöön 7.2.2021 ja se ryhtyi heti yhteisvastuukeräystä kartuttamaan.

Satakunnassa on 12 vaivaisukkoa. Vanhin (1838) on Rauman Kodisjoella museossa. Nuorempi Kodisjoen ukko (1905) on museoitan seinustalla. Ukko on hyvin vaikean oloinen ja paljasjalkainen. Eurajoen Irjanteen kulttuurimäellä on ihmeellinen ukkoriepu. Ukko on vuorilautaan maalattu pieni ukonhahmo, jota suojelee päälle taivutettu laudanpala. Noormarkun rapistunut ukko tuhoutui kansalaissodan melkeissä tulipalossa 1918. Nykyinen ukko (1957) on vanhan jäljennös. Satakunnan vaivaisukko-paikkakuntia ovat myös: Karvia, Merikarvia, Ahlainen, Pomarkku, Luvia, Eurajoki ja Kullaa. Eurajoen ukko (1985) on mahtipontinen herrasmies. Luvian vaivaisukko (1999) edustaa uutta ”moottorisahaveistotaidetta”. Kullaan ukolla on tuohikontti hartioillaan.

Porin kansalliset seniorit ry:n syyskokouksessa 9.11.2021 pidetty esitelmä

Turun Kansallisista senioreista 50-vuotishistoriikki

Sekä Kansallisen senioriliiton että sen yhdeksän jäsenjärjestön perusta-misesta tuli tänä vuonna kuluneeksi 50 vuotta. Senioriliiton tapaan myös Turun kansalliset seniorit valmisti 50-vuotisesta toiminnastaan historiikin: Toinen toistamme tukien: Turun kansalliset seniorit 1971-2021.

TEKSTI: HEIKKI PALOHEIMO
KUVAT: SEPPO SARIMO

KIRJA VALMISTUI parahiksi juuri ennen 26.10.2021 vietettyä Turun kansallisten seniorien 50-vuotisjuhlaa. Historiikin kirjoitti talkootyönä Turun kansallisten seniorien hallituksen keväällä 2019 asettama, yhdistyksen jäsenistä koostuva viiden hengen historiikkiryhmä. Sen puheenjohtajana toimi **Aila Seikola** ja jäsenenä **Eila Jylhä, Irmeli Helin, Seppo Leivo** ja **Heikki Paloheimo. Pertti Saari** ja **Seppo Sarimo** kävivät läpi yhdistyksen valokuva-arkistoja ja kokosivat niistä noin 90 eri vuosikymmeniä ja eri aihepiirejä käsittelevää kuvaa historiikkiin.

Historiikkiryhmä haastatteli työtään varten noin 40 eri henkilöä, osa heistä yhdistyksen jäseniä, osa muita henkilöitä. Haastatteluista on saatu paljon hyödyllistä tietoa historiikin kirjoittamiseen.

Seppo Leivon aikaisemmin kirjoittama yhdistyksen 40-vuotishistoriikki ja sen seuraavaa viisivuotiskautta käsittelevä jatko-osa ovat olleet tärkeänä pohjana historiikin kirjoittamisessa.

Historiikissa käsitellään yhdistyksen kuukausikokousten ja viime vuosikymmeninä viikoittain järjestettyjen tapaamisten ja esitelmätilaisuuksien erilaisia aihepiirejä. Niiden aiheiden kirjo kuvaa samalla suomalaisen yhteiskunnan ja eläkeläisten aseman muutosta viiden vuosikymmenen aikana.

Harrastustoiminta erilaisissa kerhoissa on yhdistyksen toiminnan alusta alkaen ollut vilkasta. Kerhojen aihepiirit ovat vuosikymmenien mittaan jonkin verran vaihdelleet, mutta yleensä yhdistyksessä on samaan aikaan toiminut noin 20 eri kerhoa. Niissä on harrastettu muun muassa liikuntaa, taiteita, käsitöitä, matkailua, kieliä, kirjallisuutta, näytelmätoimintaa ja musiik-



Turun kansallisten seniorien 50-vuotishistoriikki

kia. Melko laajasti käsitellään Kannelkuoroa, joka vuonna 2022 viettää 50-vuotisjuhlaan. Vuonna 2015 yhdistykseen perustettiin elokuvakerho, joka järjestää yhdistyksen jäsenille lähes kuukausittain paikallisessa Kinopalatsissa näytöksiä uutuuselokuviin vain senioreille varatussa salissa.

Turun kansallisilla senioreilla on ollut käytössään useimpia muita senioriyhdistyksiä paremmat toimitilat. Vuodesta 1979 vuoteen 2021 yhdistyksessä oli käytössään Turun kaupungilta vuokrattu, Senioritalona tunnettu puutalo lähellä Turun keskustaa. Vuodesta 1979 vuoteen 2000 yhdistyksellä oli lisäksi käytössään yksi Ruissalon tyylikkäistä huviloista. Vuonna 2021 Turun kaupunki myi Senioritalon ja yhdistys siirtyi Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymältä vuokrattuun kiinteistöön, joka vastaa entistäkin paremmin yhdistyksen toiminnallisia tarpeita.

Historiikki valottaa sitä, mikä merkitys yhdistyksellä on ollut yhdistyksen jäsenille. Se on ollut areena yhdessäololle, monenlaiselle harrastustoiminnalle yhdessä toisten seniorien kanssa, sekä fyysisen että henkisen kunnon ylläpitämiselle, uusien asioiden oppimiselle ja myös avun ja neuvojen saamiseen eläkeläisille tärkeissä asioissa.

Historiikki on myytävänä Turun kansallisten seniorien toimistossa.

Jäsenkysely selvitti

Korona ei lannistanut Turun senioreita

Turun kansalliset seniorit ry järjesti 50-vuotisuutensa kunniaksi jäsenkyselyn, jossa selvitettiin yhdistyksen jäsenten selviämistä koronan muuttamissa olosuhteissa. Vastauksista selviää, että kuuluminen yhdistykseen on auttanut eläkeläisiä pitämään yllä sosiaalisia suhteita, jatkamaan liikuntaharrastusta ja antanut sisältöä elämään.

Loppukevään aikana toteutettu kysely suunnattiin Turun kansallisten seniorien jäsenistölle, joka kiittävällä aktiivisuudella vastasi verkkokyselyyn.

Jäsenistä vain 8 prosenttia luonnehti selviämistään korona-ajasta huonoksi. 65 % vastanneista kertoi harrastaneensa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Erityisen tyytyväisiä oltiin siihen, että koronasta huolimatta yhdistys pyrki tarjoamaan mahdollisuuden osallistua toimintaan muun muassa etäyhteyksien avulla. Näin voitiin esimerkiksi jatkaa perinteisille Tiistaitreffeille osallistumista. Yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin on korona-aikana hoidettu pääasiassa puhelimen ja tietokoneen välityksellä.

Jäsenet kiittelivät yhdistyksen vakiintunutta tapahtumatarjontaa. Lisäpanostusta toivottiin teatterija taidenäyttelyretkiin, kotimaanmatkailuun ja mielenkiintoisiin esitelmiin. Suurimmat toiveet olivat, että päästäisiin palaamaan elämään ilman koronaa ja voitaisiin jälleen kohdata kasvokkain. Erityiskiitoksia yhdistys sai jäseniltään siitä, että yhdistys on kantanut huolta jäsenistään läpi koronakriisin. Myös uutta Senioritaloa odotettiin innostuksella.

Kysyttäessä senioriyhdistyksen jäsenten mielipidettä Turun kaupungin kyvystä huomioida senioreiden elämäntilanne riittävän hyvin, vain reilu neljännes (27 %) vastaajista antoi kaupungille puhtaat paperit. Terveyskeskukseen pääseminen kestää liian kauan ja ajanvaraus takkua, kotona yksin asuvien vanhusten tilanne vaatii toimintojen parempaa suunnittelua ja riittävää resursointia, joukkoliikenne on pienellä eläkkeellä toimeentulevalle kalliista ja matalalattiabussien puute vaikeuttaa kulkemista. Toisaalta vastauksista myös ilmeni, että 75-vuotisneuvola pidettiin erinomaisena palveluna ja Senioriranneketta loistavana juttuna ja että "Turku on ihanin kaupunki, nähtävää ja koettavaa riittävästi!"

Teksti: Kari Kantalainen

Turussa palkittiin ansioituneita toimijoita

TURUSSA 26.10. pidettyyn 50-vuotisjuhlaan osallistui 130 senioria. Juhlassa palkittiin liiton juhlamitalin 16 ansioitunutta toimijaa ja julkistettiin "Toinen toistamme

tukien" -historiikki. Juhlassa julkistettiin myös juhluvuoden jäsenkyselyn tulokset.



Komea joukko Liiton Juhlamitalilla palkittuja



Kuvassa vanhat kollegat juhlapuhuja, kansanedustaja Ilkka Kanerva sekä liiton pj. Anneli Taina

IKAALINEN SPA
 ESITTÄÄ
 Ikimuiset
Tähtitanssit
 KEVÄÄN TÄHTITANSSIEN
 LIPUT NYT MYNNISSÄ
 LIPPU.FI
 LÖYDÄT MEIDÄT
 @IKAALINENSPA

- 5.1. Leif Lindeman & Amore
 12.1. Jarkko Yli-Sikkilä & Soiva-Orkesteri,
 solistina Pirta Niemenmaa
 19.1. Heidi Pakarinen & Karavaani
 26.1. Kyösti Mäkimattila & Varjokuva
 2.2. Sami Rosholm & Casanova
 9.2. PNP
 16.2. Sinitaivas
 9.3. Pasi Kivimäki & N.Y.T.
 16.3. Jyrki Nurminen & Sävel
 23.3. Finlanders
 30.3. Tomi Markkola & Kipinä
 6.4. Neitokset
 13.4. Antti Ahopelto & Etiketti
 20.4. Eija Kantola & Omega
 27.4. Komiat
 4.5. Marko ja Jukka & Jackpot
 11.5. Markku Aro & Diesel
 18.5. Kari Hirvonen & Onnentähti
 25.5. Lasse Hoikka & Souvarit

LISÄTIEDOT JA HINNAT
 SIVUILTAMME
 WWW.IKAALINENSPA.FI


IKAALINEN
 Spa & Resort

NORJAN VUONORISTEILY

• 9.-16.5. • 9.-16.7. • 24.9.-1.10. alk. 1.990,-

Koe maailman kauneimmaksi kutsuttu meritie Kirkkoniemestä
 Bergenin – uudella ympäristöstävällisellä Havilan hybridilaivalla.
 Lennot Helsinki–Ivalo, Bergen–Helsinki. Risteilyllä täysihitoateriat,
 suomenkielinen matkanjohtaja mukana.



- Anna Netrebko ja Yusif Eyvazov -oopperagaala
 TALLINNASSA • 5.-6.4. alk. 255,-
 Satukirjan maisemia POHJOIS-ITALIASSA JA SVEITSISSÄ
 • 6.-10.4. • 25.-29.5. alk. 1.545,-
 AMSTERDAM JA KEUKENHOFIN kukkapuisto
 • 11.-14.4. • 4.-7.5. alk. 1.075,-
 Taiteen ja teatterin TARTTO • 28.4.-1.5. alk. 365,-
 KROATIAN ihastuttava ISTRIA • 11.-16.5. • 21.-26.9. alk. 1.390,-
 KENTIN linnoja, puutarhoja ja viinitarhoja
 • 2.-15.5. • 26.-29.5 • 14.-17.7. alk. 1.260,-
 Nivelterveys- ja liikuntaloma PORTUGALIN NAZARÉSSA
 fysioterapeutti Petri Eerolan johdolla • 14.-21.5. alk. 1.485,-
 Beatles-fiiliksiä LIVERPOOLISSA • 9.-12.6. alk. 1.075,-
 IRLANTILAISIA puutarhoja • 11.-15.7. • 8.-12.8. alk. 1.095,-
 Ihastuttava ITÄVALTA ja Verdin ooppera Nabucco
 • 11.-14.8. alk. 1.180,-

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

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

Hyvää joulua ja onnea vuodelle 2022!

matka-agentit.fi
 myynti@matka-agentit.fi
 puh. 09 2510 2080

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


**Matka
 agentit**
 Suomalainen matkanjärjestäjä

Karjalaiset matkustivat rohkeasti Savoan

Lähes bussillinen Pohjois-Karjalan senioreita rikkoi pitkän retkettömän kauden käymällä päivämatkalla Kuopion teatterissa.

TEKSTI JA KUVAT: ANNI HONKANEN

SATEISESTA MARRASKUUN aamusta huolimatta linja-autossa oli tunnelmaa, kun Pohjois-Karjalan senioreiden jäsenet pääsivät porukalla reissuun – niin vaihtamaan kuulumisia keskenään kuin myös kohti kulttuurielämystä Kuopion kaupunginteatterissa. Tätä oli odotettu puolitoista vuotta!

Vastuu kuulijalla

Joensuusta ja Liperistä kyytiin nousseet osallistujat suhtautuivat reippaudella ja rohkeudella paitsi mahdollisiin terveysriskeihin, myös perinteisiin Savoan liittyviin vaaroihin: ”kun savolainen puhuu, siirtyy vastuu kuulijalle” ja ”Ohtaansalmen sillalla naiset muuttuvat haaskannäköisiksi”.

Kari Heikasen kirjoittamassa ja ohjaamassa *Rintamamiestalo*-näytelmässä toki puhuttiin yleiskieltä, joten vaaraa väärinymmärryksestä ei ollut. Tarinan takaperoinen kulku sen sijaan hieman hämmästytti aluk-

si, sillä tapahtumissa mentiin koko ajan taaksepäin vuosikymmen kerrallaan.

Juoneen päästiin siitä huolimatta mukaan ja retkeläiset pitivät esityksestä, jossa oli hyvää nostalgista ajankuvaa asuineen, musiikkejneen ja aatteineenkin 40-luvulta nykypäivään – tai siis toisinpäin. Mukavia muistoja nousi monelle mieleen vaikkapa pillifarkkujen muuttuessa hyvinkin leveneväläheisiksi tai kellohelmamekon heilahdellessa rockin tahtiin. Kauniita olivat! Entäs sitten *Beatlesin* biisit – oi niitä aikoja!

Haaskannäköiset naiset

Muualla Suomessa voidaan ajatella, että itäisessä Suomessa puhutaan joka puolella Savoan murretta. Mutta ei suinkaan; Pohjois-Karjalan ja Savoan ”kielenviännössä” on paljonkin eroa ja siitä ollaan maakunnan rajojen mukaisesti tarkkoja. Kuopiossa muun muassa laaletaan ja nauretaan, mutta Joensuussa lauletaan ja nauretaan.

Niinpä kotimatalla oli taas helpotuksen hetki Ohtaansalmella, kun rajan yli päästiin kotimaakuntaan ja kaikki seniorileidit palautuivat hauskannäköisiksi.



Kirsti Turtiaista (vas.), Leena Kuusaroa, Anna Vallingia ja Inkeri Kiiskistä naurattivat kotimatalla matkanjohtaja Taito Mastolan veistelemät vitsit.



Karjalaiset kulttuurimatkalaiset Kuopion kaupunginteatterin edessä.

Ortodoksimunkkien jäljillä Joensuussa

Pohjois-Karjalan senioreiden aktiivijoukko kävi testaamassa ja hyväksi havaitsemassa Joensuun kaupungin esteettömäksi kunnostaman Kuhasalon ulkoilualueen.

TEKSTI JA KUVAT: ANNI HONKANEN

KUHASALO, JOKA aiemmin tunnettiin nimellä Kukkosenosaari, on vanhastaan tuttu ja suosittu virkistysalue Joensuun kaupungin keskustan lähellä, Pyhäselän rannassa. Ihan vanhin tieto kertoo, että Laatokan Valamon luostari perusti paikalle sivuluostarin eli skiitan 1530-luvulla, joten alueella on varsin pyhiäkin perinteitä.

Niinpä Pohjois-Karjalan senioreiden porukka oli oikeastaan ortodoksimunkkien jäljillä lähtiessään lokakuun lopulla testaamaan, miltä Joensuun kaupungin perusteellisesti kunnostama ulkoilu- ja virkistysalue tuntuu ja näyttää.

Makkara maistui ja jalka nousi

Ensin oli kuitenkin parasta paistaa makkarat kauniissa niemessä sijaitsevassa grillikodassa, Kalmonkatiskassa, jotta sitten jaksetaan tarpoa polkuja.

Poluille päästyä kuuluikin ihastuneita huudahduksia, kun esiin pilkahteli evästelyyn tarkoitettuja uusia pöytäryhmiä sekä nuotio- ja grillipaikkoja aivan veden äärellä. Itse polut olivat helppoja kulkea, esteettömiä eli tasaisia ja sepeillä päällystettyjä. Lyhyttä pyrähdystä kaipaava voi retkeillä kilometrin pituisella reitillä ja pidempään ulkoileva taas pyöriä 3,5 kilometrin ympyräpolkua, vaikka useampaan kertaan.

Uudistukset hyväksyttiin yksimielisesti ja toivottiin alueelle paljon käyttäjiä – kuitenkin niin, että rakennelmat säilyvät hyvässä kunnossa ja että kaikki ulkoilijat, niin eri välineillä huristelevat kuin perinteisesti jalkaa toisen eteen pistävätkin, mahtuvat sopuisasti liikkumaan pyöräilykaupunkina tunnetun Joensuun reiteillä.



Osa joensuulaisista senioreista ihailmassa Kuhasalon uusia rakenteita; vas. Eila Kurkko, Inkeri Kiiskinen, Eira Hirvonen, Pertti Vainionpää, vierailleva koiranulkoiluttaja ja Pekka Kurkko.



Kalmonkatiska on paikallisen kalastuskunnan omistama ja vuokraama viihtyisä grillikota, jossa makkaranpaisto onnistuu tuulisellakin säällä. Tulisijaa testaamassa Pekka ja Eila Kurkko.



Matkalle osallistuneet saatiin yhteiskuvaan Tallinnasta lähdettäessä

Viinejä, musiikkia ja kylpylähoitoja Virossa

Tunnelmia Ylitornion seniorit ry:n Pärnuun suuntautuneelta Patinan lukijamatkalta.

TEKSTI JA KUVAT: JUHANI JUVONEN

SUNNUNTAIAAMUNA 14. marraskuuta 28 senioria kokoontui Katajanokan terminaaliin lähteäkseen piristämään harmaata syksyä Pärnun kylpyläkaupunkiin. Kohteena oli kylpylähotelli Viiking. Yhdellä ja toisella oli ollut ennen matkapäiviä tuntemuksia voiko Viroon lähteä, kun koronatilanne näytti vain pahenevan. Matkaa varatessa oli näyttänyt paremmalta. Matka-Agenttien järjestelyt olivat kuitenkin sen verran hyviä, että lähtöpäätös oli ollut helppo tehdä.

Marraskuun harmaus seurasi meitä Pärnuun saakka, mutta se ei suuremmin haitannut, kun pari ensimmäistä päivää meni kylpylän käytävissä etsimässä seuraavaa hoitopaikkaa.

Bussiretken kohteena oli Pärnun lähellä sijaitseva Poodsin kartano, joka on neuvostoajan jälkeen palautettu omistajasuvulle. Kartanon päärakennus on korjattu kokonaan ja pyritty sisustamaan vanhaan tyyliin, valitettavasti vain kaikki alkuperäiset kalusteet ja muu sisustus on kadonnut. Korjaus näytti onnistuneen hyvin. Tilalla tuotetaan marjaviinejä, joita pääsimme maistelemaan.

José Curan komea konsertti

Matkan kohokohdaksi voi hyvällä syyllä nimetä Pärnun konserttitalossa pidetyn argentiinalaisen tenori ja säveltäjä **José Curan** sekä Eesti Riiklik Sümfooniaorkesterin konsertin. Konsertti alkoi José Curan esittämällä herkällä argentiinalaisilla lauluilla. Niiden jälkeen esitetyt Curan kitaralle ja orkesterille sävelletty konsertto *"Concerto para un Resurgir"* nosti tunnelman korkealle. Kitaraa soitti maailmankuulu azerbaizilaissyntyinen taiteilija **Rovshan Mamedkulijev**. Hänet taputettiin kahdesti estradille, jolloin hän esitti encorena virtuoosimaisella taidolla pari kitarasooloa.

Väliajan jälkeen seurasi klassisia ooppera-aarioita, joita lauloivat José Cura ja virolainen mezzosopraano **Monika-Evelin Liiv** erikseen ja yhdessä. Johtajana toimi argentiinalais-italialainen säveltäjä ja kapellimestari **Mario De Rose**.

Pitkien aplodien jälkeen José Cura tuli vielä kitaran kanssa estradille ja esitti orkesterin kanssa Beatlesien *Yesterday*. Konsertti oli siinä mielessä ainutlaatuinen, että se järjestettiin Pärnun lisäksi vain Tallinnassa seuraavana päivänä.



Eesti Riiklik Sümfooniaorkesteri ja kapellimestari Mario De Rose



Viiniretken jälkeen käytiin hyvällä illallisella

Pärnun kaupunkikierros

Kylpylän ohjelma oli aika tiivis, mutta joinakin päivinä ehdittiin myös katselemaan kaupunkia auringon paistessa. Lehtipuiden määrästä voi päätellä kaupungin olevan kesäaikaan todella viihtyisä. Kaupunki on hienosti säilyttänyt meren rannalla leveän puistoalueen ja perustanut luonnonsuojelualueen hiekkarannan pohjois-

päähän ja suojellut ison rantaniityn eteläpäässä. Bussimatkojen aikana mukana ollut virolainen opas kertoi mielenkiintoisesti tavallisten ihmisten elämästä neuvostovallan ajalta.

Paluumatkan aikana päästiin jo maistelemaan pikkujoulutunnelmaa laivan jouluaterialla. Kiitos mukavasta matkaseurasta kaikille kanssamatkustajille sekä oppaille!

Kymmenientuhansien esineiden mies Imatralla



Seinällä on puusta tehtyjä etupäässä Syvärin luostaria esittäviä puhdetöitä ajalta, jolloin rintama oli Syvärillä. Jorman sormi osoittaa saksalaista Suomen välirauhan aikaista karttaa, jossa ei ole Karjalankannasta, mutta Petsamo vielä on. Katonrajassa on 30-vuotisen sodan sotapäälliköiden kipsikuvia, jota niitäkin on kaikkiaan kymmeniä.



Tällaisia pyörillä liikuteltavia hyllyjä on yksi huone täynnä. Poistetun hyllyn takaa on kaapisto, jonka laatikot ovat täynnä erilaisia kunnia- ja joukko-osastomerkkejä. Katosta riippuu eri pitäjien tai kyläkuntien suojeluskunta- tai lottalippuja tai käsivarsinauhoja rullattuina.

Eläkkeellä olevan markkinointipäällikkö Jorma Ignatiuksen, 76, kotimuseon hyllystöt, seinät, katot ja lattiat pistävät vieraan haukkomaan ihmetyksestä henkeä.

TEKSTI JA KUVAT: VELI-PEKKA VAHVASELKÄ, IMATRAN KANSALLISET SENIORIT

KYMMENIÄTUHANSIA ESINEITÄ Suomen itsenäisyyden aikaan liittyen yksityisessä kotimuseossa on määrä, joka sanottuna tuntuu vähän epäuskottavalta. Mieleen nousee välittömästi ajatus siitä, mikä valtaisa kirjoitoksia kaikkien esineiden takaa löytyisi.

Jorma Ignatius kertoi, että hänen keräilyinnostuksensa alkoi vuonna 1953 Lapin-matkalla. Sieltä hän löysi saksalaisen alppijääkärin jääkengän. Sotiemme aikaiset puhdetyöt oli ensimmäinen laajempi keräilyalue. Se sai rinnalleen sittemmin kunniamerkit.

– Poikkesin aina työmatkoilla kaikissa mahdollisissa osto- ja myyntiliikkeissä. Sitä kautta nimi tuli vähitellen tunnetuksi keräilypiireissä. Minulle tarjottiin esineistöä, esineitä vaihdettiin, ostettiin ja myytiin. Seurauksena oli, että keräilyesineiden aihepiiri laajeni, mutta samalla kriittisyys lisääntyi aihepiirien, materiaalien ja tekotavan suhteen, Jorma kertoi.

Vaikka Ignatiuksen keräilyinnostus alkoi jo 1950-luvulla, siinä oli hiljaisiakin jaksoja. Kiivaimmillaan keräilytoiminta oli hänen mukaansa 2000-luvulla.

Ignatiuksen työnantajana oli yli 40 vuotta kestäneen työuran ajan Stora Ensoksi muuttunut Enso-Gutzeit Oy

Imatralla. Eläköityminen tapahtui 2011. Seitsemän vuoden ajan 1970-80 -luvulla Jorman työpaikka oli Saksassa. Sieltä tuliaisina oli merkittävä määrä Suomen historiaan liittyvää saksalaislähtöistä aineistoa.

Mannerheim-risti vielä puuttuu

– Ennen osto- ja myyntiliikkeistä saattoi tehdä löytöjä, mutta nyt netti-aika on tavallaan tyypistänyt koko alaa. Kaikki tavarat ovat netissä ja löydöt ovat harvassa. Toisaalta omat kokoelmani ovat niin mittavat, ettei enää minua kiinnostaviin esineisiin juurikaan törmää, Ignatius arvelee.

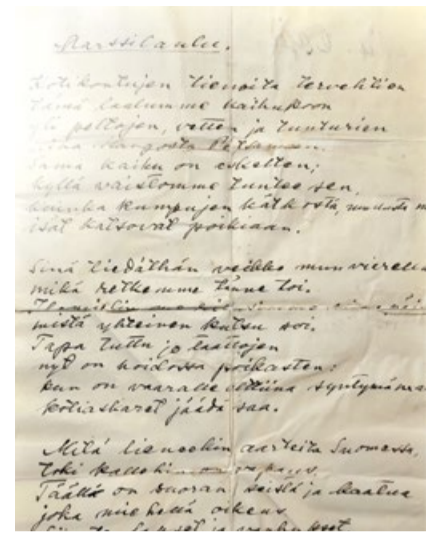
Jorma Ignatius ei halua arvioida mikä hänen esineistään olisi suurin harvinaisuus, mutta toteaa harvinaisuuksia kyllä löytyvän. Arvomerkkien suhteen hän taas tietää, mikä häneltä puuttuu. Mannerheim-risti on ollut liian kallis hankinta. Ne ovat sukujen tai museoiden hallinnassa, eikä kotikeräilijän rahkeet ole sellaisen ostamiseen riittäneet. Valtavassa kunniamerkkien määrässä on silti Suomen sotahistoriaan liittyviä monia harvinaisuuksia.

Kunniamerkkirivistöjä katsoessa, oma rintakin kunnioituksesta kohoaa.

Hitlerin vierailu on kaksiteräinen miekka

Toisen maailmansodan yksi merkittävä ei-sotilaallinen tapahtuma oli **Adolf Hitlerin** vierailu Imatralla (silloin vielä Ruokolahtea) marsalkka **Mannerheimin** 75-vuotispäivillä 1942.

Jorma Ignatiuksen mielestä vierailun matkailulliset hyödyntämisajatukset ovat kaksiteräinen miekka. Matkailullista kiinnostavuutta varmasti löytyisi, mutta toisaalta vierailuun vieläkin liittyvät natsi-Saksan kaiut ovat niin voimakkaita, ettei asiaan ole ilmeisesti haluttu kajota väärinymmärrysten vuoksi. Näkyyhän tämä muun muassa siinä, että Suomen ilmavoimien nykyisistä merkeistä on osin poistettu suomalainen hakaristi, vaikka sillä ei ole tekemistä natsien hakaristin kanssa.



Tässä on kirjailija ja myöhemmin nobelisti F.O.Sillanpään rouva Eeva Heiskaselle omakätisesti kirjoittamat Marssi-laulun sanat.



Yksi suosittu puhdetöiden kohde olivat puukot ja tupet. Tässä pieni määrä sadoista puukotuppi- töistä. Lentokonemetalli oli nahkan ja puun ohella suosittu valmistusmateriaali.



Suomalaisten sotilaiden patsaita eri asuissa mm. vasemmalta presidentti P.E. Svinhufvud suojeluskunta-asussa, kadetin asu, joukossa seisoo C.G. Mannerheim, lottapukua kantava nainen ja onpa joukossa jermukin.

Saksassa kaikki natsismin symbolit ovat ankarasti kielletty.

Ignatius on reservin majuri. Hän käy luennoimassa Suomen itsenäisyyteen liittyvistä asioista eri tilaisuuksissa. Ignatius on Imatran seudun senioriyhdistyksen, Vapaussodan Imatran seudun perinneyhdistyksen sekä Jääkäripataljoona 27:n perinneyhdistyksen Etelä-Karjalan osaston puheenjohtaja. Mies tietää, mistä luennoi.

Äänikirjojen suosio kasvaa

Kirjallisuuden vilkkain sesonki kestää vuosittain isänpäivästä joulun, kertoo Suomen Kustannusyhdistyksen johtaja Sakari Laiho.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVA: SUOMEN KUSTANNUSYHDISTYS

KIRJA KUULUU perinteisesti joulupukin konttiin ja isä saa oman jännäriinsä isänpäivänä.

Korona-aika on muuttanut lukutottumuksia. Suomi-lukee -tutkimuksessa todetaan, että ääni- ja sähkökirjojen lukuaikepalveluita käyttäneiden osuus on kasvanut huomattavasti.

Kustannusyhdistyksen tilaston mukaan vuonna 2020 äänikirjojen myynti kasvoi kaksinkertaiseksi edelliseen vuoteen verrattuna.

Laihon mukaan koronan lisäksi tähän kasvuun ovat vaikuttaneet uusien alustapalvelujen rantautuminen maahan. Alustapalvelujen käytössä ja äänikirjamarkkinoiden kasvussa Ruotsissa ollaan kymmenisen vuotta Suomea edellä. Hänen mielestään meillä onkin odotettavissa lähivuosina vielä tuntuva kasvua.

Äänikirjat painettu halvempiä

Äänikirjojen kysyntä on aiheuttanut myös keskustelua kustannuksista ja tulojen jaosta.

Kirjailijaliitossa toivotaan keskustelua kirjailijan saamasta palkkiosta niin, että löydetään äänikirjamyynnistä myös kirjailijoille sopiva taso. Laiho toteaa, että äänikirjojen myyntihinnat ovat alhaisempia printtikirjoihin nähden niiden erilaisen ansaintalogiikan takia.

Eri äänikirjoja tuottavilla palveluilla on erilaiset hinnoittelut ja sopimukset. Niihin kannattaa tutustua kunkin palvelun kotisivuilta. Kustantaja saa Laihon mukaan äänikirjasta keskimäärin 2,50 euroa ja painetusta kirjasta 10 euroa.

Äänikirjoja tarjoavat useat alustat muun muassa BookBeat, Storytel, Nextory, Supla, Alma Talent, Suomalainen Plus ja Elisa Kirja.

Kustantajat pyrkivät saamaan äänikirjan nopeasti markkinoille.

- Meillä ei ole toteutettu suojamuuria, joka viivyttäisi julkaisua, Laiho toteaa.

Kirjastoista saa myös äänikirjoja

Pia Nyman Senioriliitosta kertoo, että viime vuoden lopussa liitossa toimi 40 kirjallisuuserkhoa, 12 lukupiiriä ja loput kirjallisuuserkoina tai kirjakerhoina.

Näissä kerhoissa tukeudutaan usein myös kirjastopalveluihin. Kirjastoista löytyy hyvin sekä äänikirjoja että e-kirjoja. Kirjastojen sivuilla opastetaan äänikirjojen lainaamiseen. Esimerkiksi Vihdin kirjaston sivuilla on lyhyet ja selkeät ohjeet.

Äänikirjojen suosiota on lisännyt äänilaitteiden tekninen kehitys. Älypuhelimet ovat yleistyneet, samoin erilaiset tabletit. Kuulokkeitaakin löytyy moneen tarkoitukseen.

Äänikirjojen myynnin kasvu voi vaikuttaa kirjakauppojen toimintaan ja esimerkiksi kirjahyllyjen käyttöön sisustuksessa.

Suomen Kustannusyhdistyksen johtaja Sakari Laihon mukaan äänikirjojen käytössä on odotettavissa vielä vuosia kasvua.



Iris Forsbergin kävelylenkit sujuvat hyvin kirjaa kuunnellessa.

Iris kuuntelee kirjaa ja kävelee

Tuusulalainen 81-vuotias aktiivinen seniori Iris Forsberg kertoo sauvakävelevänsä ja kuuntelevansa äänikirjoja kävellessään.

TEKSTI: KARI MÄKELÄ

KUVA: IRIS FORSBERGIN ARKISTO

- Äänikirja on helppo ottaa mukaan lenkille, marjametsään tai piha-askareisiin. Kuuntelen sisälläkin ja nukkumaankin menen usein äänikirjaa kuunnellen, tuusulalainen **Iris Forsberg** sanoo.

Iris on harrastanut äänikirjoja kolmisen vuotta painettujen kirjojen ohella ja käy ahkerasti senioriyhdistyksen kirjakerhossa. Kun painettavaa kirjaa ei löydy kaikille halukkaille kirjastosta, niin äänikirja voi paikata puutteen.

- Kuuntelen kirjoja erilaisilla kuulokkeilla ja sisällä myös kaiuttimista. Kuulokkeet antavat täyden rauhan kuunnella. Häiriöääniä ei ole. Yöpöydälläni äänikirjoja varten on älypuhelin.

Äänikirjat tallennetaan erityisissä studioissa, joissa kaikki häiritsevät äänet voidaan estää.

Äänikirjavalikoima on Iriksen mukaan jo laaja. Uusia kirjoja tulee nopeasti, ja erilaisia palveluvaihtoehtojakin löytyy. Aluksi voi tutustua moneen palveluun ilmaiseksi.

- Kun joku kirja saa hyvät arvostelut, se pitää saada. Minulla saattaa olla 5-6 kirjaa yhtä aikaa aukki. Luen 4-5 kirjaa kuukaudessa.

- Tietokirjaa on usein vaikeampi ymmärtää äänikirjana, eikä äänikirjassa tietenkään näe kuvia.

Lukijoiden äänet vaikuttavat miellyttävyyteen. Pääosin kirjojen lukeminen on ammattitaitoista ja sujuvaa.

Keski-Uudenmaan sotaorvoissa pidetty esitelmän referaatti

METSÄSUOMALAISTEN HISTORIASTA

Noin 20 000 savolaista kaskiviljelijää muutti Ruotsin Värmlantiin kuningas Kristian 1X kutsusta vuosisadan vaihteessa 1500/1600. Värmlannin ja Norjan Svulryan alueella asuu edelleen runsaasti suomalaisperäisiä ihmisiä, jotka eivät puhu suomea, mutta joilla on vahva suomalainen identiteetti.

TEKSTI: MATTI HÖÖK, KESKI-UUDENMAAN SOTAORVOT, PUHEENJOHTAJA.

KUNINGAS KRISTIANIN ajatuksena oli saada "ruotsalaista" asutusta Tanska-Norjan rajalle. Joutilaita kaskiviljelijöitä oli Suomessa runsaasti, mutta se että suuri osa heistä muutti Norjan puolelle, ei varmaankaan ollut Kristianin mielessä. Näin kuitenkin kävi.

Molemmilla alueilla, Norjan Svulryassa ja Ruotsin Värmlandissa, on runsaasti jälkiä suomalaisten historiasta. Republiken Finnskogissa pidetään joka vuosi, elokuussa suuret suomalaisjuhlat. Sinne saapuu suomalaisia usein Amerikkaa myöten. Olen itsekin ollut mukana ja majoituin **Erling Gräsbergin (Hämäläisen)** kotona. Kävimme syksymmällä myös jänismetsällä, sillä Erling oli kova metsämies, kuten monet alueella asuneet ja asuvat suomalaiset.

Värmlannin ja mahdollisesti myös Norjan alueelta tapahtui varsin paljon muuttoliikettä Uuden Ruotsin siirtokuntaan 1630-luvulla ja myöhemmin. Muuttoliike johtui siitä, että suomalaisilla kaskiviljelijöillä oli vaikeuksia uusissa kotimaissaan Ruotsissa ja Norjassa. Paikalliset viljelijät eivät välttämättä pitäneet siitä, että suomalaiset polttivat "heidän" metsiään ja ampuivat heidän hirviään ja karhujaan.

Amerikka tai kuolemantuomio

Hommat tapahtuivat välillä myös laittomasti, jolloin suomalaiset joutuivat valitsemaan ottaako vastaan mahdollisesti jopa kuolemantuomion, vaiko lähteäkö siirtolaiseksi Amerikkaan. Jälkimmäinen vaihtoehto oli tietenkin parempi ja näin saatiin asukkaita Uuden Ruotsin siirtokuntaan, jossa vieläkin tunnetaan vuori nimeltä Mullikka-mäki tai Mulica-hill. Suomalaiset pärjäsivät Amerikassa ja tulivat toimeen intiaanien kanssa. Molemmat olivat metsäläisiä ja tykkäsivät metsästyksestä.

Alueella vaikutti 1775 muun muassa **John Morton (Marttinen)**, joka oli mukana perustamassa Yhdysvaltiota ja Delawaren osavaltiota.

Suomalaiset siirtolaiset kunnostautuivat myös Ruotsin ja Norjan politiikassa.

Karl Axel Gottlund, joka oli opiskellut Turun ja Uppsalan yliopistoissa, vaikutti kirjoituksillaan ja aloitteillaan siihen, että suomalaiset kaskenpolttajat saivat vähitellen lunastaa itselleen talot ja alueet, joilla he asuivat. Suomen kielen opetusta he eivät saaneet, mutta suomenkielellä oli vaikeuksia myös

Suomessa. Suomi tuli meillä virkakieleksi vasta vuonna 1886. Ruotsissa ja Norjassa on lukuisia muistomerkkejä, jotka kertovat Gottlundin toiminnasta. Suomessa vain yksi – Juvalla.

Metsäsuomalaisesta Ruotsin Aleksis Kivi

Dan Andersson oli myös metsäsuomalainen kirjailija ja runoilija. Hän asui Grangårdenin pitäjässä, Skattlösbergin kylässä. Hänestä on sanottu, että hän oli Ruotsin **Aleksis Kivi**. Hän sai tunnustusta kirjoituksistaan. Jotkut tosin epäilivät, että hän on "tattarisukua" aihevalintojensa vuoksi. Hän kuoli jo 32 -vuotiaana eräessä Tukholman halvassa hotellissa, joka oli puhdistettu syanidilla. Dan oli menossa erääseen tukholmalaiseen lehteen, joka oli tarjonnut hänelle toimittajan paikkaa.

Metsäsuomalaiset tulivat tunnetuiksi karhunkaatajistaan. **Jan Finne** oli ampunut 35-vuoden ikään päästyään jo 70 karhua. Ja myöhemmin vielä lisää isojen herrojen oppaana toimessaan. Tunnet-

tuja olivat myös Pitkä-Jussi ja Karhu Jussi, joka oli yli 100 karhun mies.

Norjan suurin karhunkaataja oli **Daniel Tyskeberget** eli **Taneli Vuotilainen**. Taneli kaatoi 99 karhua. Gottlund tapasi matkoillaan **Per Jonsson Huuskoinen**, joka oli 67 karhun mies. Norjalainen **Taneli Huskoinen** tappoi tiettävästi 113 karhua ja yli 300 hirveä.

Suomen suurin karhunkaataja 1800-luvulla oli tiettävästi entinen upseeri **Berndt Höök**. Hän kaatoi 134 karhua. En tiedä, onko hän sukua, sillä isoisäni sai Höök-nimen 1850 Kuopiossa liittyessään tarkka-ampuja-pataljoonaan. Sotilaita tarvittiin, kun englantilaiset ja ranskalaiset yrittivät väkisin tulla maahamme.

Ruotsi tuotti tunnettuja suomalaistaustaisia poliitikkoja. **Tage Erlander (Suhoineen)** toimi parikymmentä vuotta Ruotsin pääministerinä. Hänen perheellään oli hoidossa suomalainen **Holger**-sotalapsi. Maaherra **Karl Johan Olsson (Suhoson)** perheessä puhuttiin suomea. **L.M.Erikssonilla**, sähköalan yrittäjällä, oli suomalaiset sukujuuret. Niin myös pääministeri **Olof Palmella**. **Jussi Björlingin** äiti oli suomalainen.



*Kansallinen senioriliitto
toivottaa Patinan
lukijoille rauhallista
joulun aikaa!*



Erilaisia kalaruokia joulupöytään ja vuoden- vaihteen juhliin



TEKSTI JA KUVAT: KARI MARTIALA
RESEPTIT: HELENA LYLHARJU

KYLMÄSAVULOHIRULLAT

Hapankorppuja
2 dl kylmää kalalientä
500 g kylmäsavulohiviipaleita
1,5 dl chilituorejuustoa tai mieleistäsi
tuorejuustoa
0,5 dl hienonnettua tilliä
2 rkl hienonnettua ruohosipulia

- Levitä hapankorput kelmun päälle ja kostuta kalaliemellä ihan kosteiksi.
- Levitä tuorejuusto hapankorpuille ja kylmäsavulohiviipaleet seuraavaksi.
- Ripottele kalan pinnalle tilli- ja ruohosipulisilppu ja kääri tiukalle rullalle.
- Laita jääkaappiin makustumaan ainakin pari tunniksi.
- Leikkaa annospaloiksi ja koristele yrtein (tilliä, timjamia, herneenversoja).



Voit tehdä kalarullat myös ilman hapankorppuja.

Silloin levitä kylmäsavulohiviipaleet kelmulle ja päällystä ne tuorejuustolla sekä tilli- ja ruohosipulisilpulla.

Kääri tiukaksi rullaksi ja laita jääkaappiin makustu-

maan muutamaksi tunniksi tai seuraavaan päivään.

Leikkaa rullasta annospaloja ja laita ne esimerkiksi ruissipsien päälle.

Voit myös pakastaa rullan myöhempää käyttöä varten.

LOHIPIIRAKKA

8 annosta

1 iso voitaikinal levy
1,5 dl puuroriisiä (raakaa)
5 dl vettä
Puolikas kalaliemikuutio
4 kovaksi keitettyä kananmunaa
1 dl silputtua tilliä
400 g graavilohta viipaleina
Myllystä mustapippuria muutama kierros

Voiteluun

1 kananmuna



- Ota voitaikinal levy pöydälle sulamaan. Laita puuroriisit kiehumaan kalaliemikuutiolla maustettuun veteen.
- Kun riisit ovat kypsiä, anna niiden jäähtyä. Kauli sulanut voitaikinal levy leivinpaperin kokoiseksi levyksi.
- Kun riisit ovat jäähtyneet, sekoita niihin hienonnetut kananmunat ja tillisilppu.
- Levitä puolet seoksesta toiselle puolikkaalle taikinaa.
- Aseta graavilohiviipaleet seoksen päälle ja lisää mustapippuria kalaviipaleiden päälle.
- Levitä loput riisi-munaseoksesta kalaviipaleiden päälle.
- Taita toinen puoli taikinallevystä piirakan päälle ja nipistä sivut kiinni.
- Voit voidella reunoja vähän kylmällä vedellä ennen kiinninipistämistä, niin ne eivät aukea paistussa.
- Tee koristeita veitsen kärjellä piirakan pintaan ja voitele kananmunalla.
- Paista 200 asteisen uunin alaosassa noin 30 minuuttia.

LOHITERRIINI

4 annosta

250 g lohta (voit myös korvata lohen jollain muulla kalalla, tai osan vaikka katka ravuilla)
30 g kananmunan valkuaista
9 g suolaa
250 g ruokakermaa
Yhden sitruunan raastettu kuori
Ripaus valkopippuria

- Laita kuutioitu kala monitoimikoneeseen, hienonna se ja sekoita muut aineet nopeasti joukkoon.
- Vuoraa vuoka kelmulla ja laita massa vuokaan.
- Paista kalaa höyryuunissa 75 asteessa niin, että massan sisälämpötila on 60 astetta.

Voit valmistaa terriinin myös vesihautteessa:

Laita 150 asteiseen uuniin vuoka, jossa on vettä ja lohiterriinivuoka siihen. Kypsennä noin tunnin verran. Seuraa terriinin pintaa, ettei paistu liikaa.

Jos haluat tehdä rullia kelmuun, anna massan levätä hetki jääkaapissa.

Voit myös paistaa pannulla kalapihvejä tai -pullia massasta.



SAVUSIIKAMOUSSE

300 g savusiikaa
1 dl hienonnettua punasipulia
Reilu ruokalusikallinen tomaattipyyrettä
1 prk kermaviiliä tai 2 dl majoneesia
Mustapippuria ja suolaa maun mukaan
0,5 dl hienonnettua tilliä

- Sekoita kaikki ainekset yhteen kulhossa ja tarkista maku.
- Anna maun tasoittua jääkaapissa pari tuntia.

Tarjoa siikamousse saaristoleivän kanssa

HEDELMÄINEN SAARISTOLEIPÄ

1 leipä

3,5 dl piimää/omenamehua
25 g hiivaa
1dl siirappia
1dl kaljamaltaita
1dl kuivattuja hedelmiä/pähkinöitä hienoksi pilkottuna
1dl ruisjauhoja
1tl suola
4 dl vehnä jauhoja

Siirappivesi

0,5 dl vettä
2 rkl siirappia

- Sekoita hiiva lämpimän piimän/mehun joukkoon.
- Lisää muut ainekset ja sekoita hyvin. Älä vaivaa taikinaa.
- Nostata liinan alla lämpimässä 2 tuntia.
- Kaada taikina vuokaan.
- Paista 175 asteisessa uunissa pari tuntia. Valele leipää välillä siirappivedellä paiston aikana.

Leipä on parhaimmillaan seuraavana päivänä.

Lähde:

Parasta kalasta

Helena Lylyharju & Kari Martiala
(Karisto 2016)

Reseptit:

Helena Lylyharju
ja Hanna Suonpää.

Sana Sinulle

Joulurauhaa

JOULUN LÄHESTYMISEN HUOMAA valon määrän lisääntymisestä. Tämän näkee ihan konkreettisesti naapureiden jouluvalojen ilmestymisestä ikkunoille. Valo lisääntyy myös ihmisen mielessä, kun vastaanotamme tutulta joulukortin tai saamme joulupuhelun, jossa kysellään kuulumisia ja toivotaan hyvää joulua.

Kirkkovuodessakin muistutetaan valon lisääntymisestä kohti joulua. Adventti-sunnuntaina sytytetään yksi kynttilä ja liitytään Hoosiannaa laulavien kaipaavien joukkoon. Kohti joulua kynttilöiden määrä sen kun lisääntyy ollen jouluna täydessä loistossaan.

Nämä ovat hyviä muistutuksia meille kristityille.

Maailmassa on pimeyttä, mutta me tahdotaan olla niitä, jotka sytyttävät valoja. Näin nostetaan esille hyviä puolia omasta elämästämme: elämän hyvät lahjat, onnistumiset, parhaat muistot, ja etenkin ne aivan lähellä tai kaukana olevat tärkeät ja rakkaat ihmiset.

Ensimmäisenä jouluna taivaalle syttyi suuri tähti valaisemaan pimeää taivasta. Betlehemin tähti johdatti Jeesus lapsen luo ensimmäiset tulijat paimenten jälkeä.

Myöhemmin tämän Maailman Vapahtaja sanoo: *"Minä olen maailman valo. Se, joka seuraa minua, ei kulje pimeässä, vaan hänellä on elämän valo"*. Meistä valonsytyttäjistä ja – kantajista riippuu, saako valo lisääntyä tässä maailmassa. Jos me olemme niiden pienten ja vähän suurempienkin myönteisten asioiden toteuttajia, olemme Hoosiannan ja valon ihmisiä.

Valo oli symboli kaikkeen siihen, mitä Jeesus tuli meille tuomaan. Joulun profetia sanoo: *"Kansa, joka pimeydessä vaeltaa, näkee suuren valon. Niille, jotka asuvat kuoleman varjon maassa loistaa kirkkaus."*

Ensimmäisessä joulussa pilkahti valo tallin seimessä. Jumalan Poika muutti ratkaisevasti maailmanhistorian. Joulun vietossa 2013 jKr tärkein on tapahtunut jo ennen meitä. Jumala on jo kauan sitten tullut tähän maailmaan, sinun ja minun kaltaisten keskelle.

Jouluna seimeen tallissa syntynyt Jeesus lahjoittaa tarvittavan: armon ja rauhan, uskon ja rakkauden, kestävyuden ja toivon. Näillä lahjoillaan hän vahvistaa kohtaamaan kaiken sen, mitä jokapäiväinen elämä armottomuudessaan ja ankaruudessaan sinun eteesi tuo.

"Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoi Herran enkeli, ja Herran kirkkaus ympäröi heidät. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: "Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko kansalle. Tänäpäin teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus Herra. Tämä on merkinä teille: te löydätte lapsen, joka makaa kapaloituna seimessä." Ja samalla hetkellä oli enkelin ympärillä suuri taivaallinen sotajoukko, joka ylisti Jumalaa sanoen:

Jumalan on kunnia korkeuksissa, maan päällä rauha ihmisillä, joita hän rakastaa."

Pidetään huolta, että ollaan joulua kohti mentäessä valonlähteinä toinen toiselle. Otetaan aikaa muistaa häntä, joka kokee yksinäisyyttä. Muistetaan rakkaita, jotka ovat ympärillämme ja näytetään mitä he kaikki meille merkitsevät.



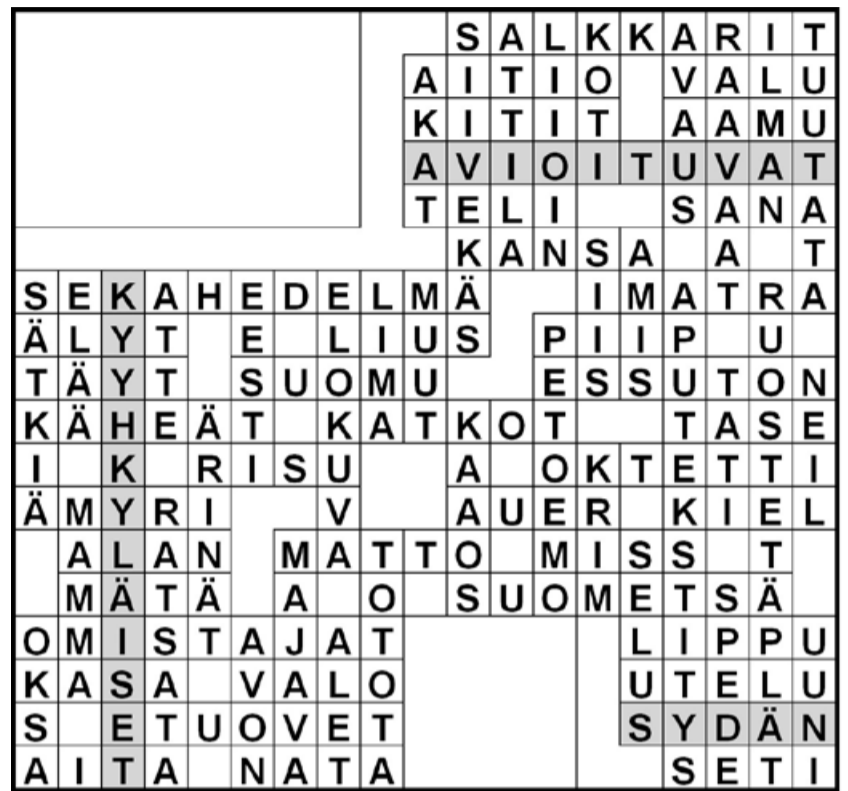
Pidetään yhdessä ensimmäisenä jouluna maailmaan syttynyt toivo mukana.

Ja otetaan joulu juhlan, joka kuuluu meille kaikille. Majatalon ovi on nyt tänä jouluna auki, kunhan muistamme pitää mielessämme sen toisen toiselle.

Siunattua joulujuhlaa toivottaen,

Juha Rintamäki
Lauttasaaren kirkkoherra,
Helsingin seurakuntayhtymän johtaja

Ristikon 5/21 ratkaisu:



- 10 kysymystä vastaukset:**
1. Koivusta.
 2. Rauno Lehtinen.
 3. Lasillinnuitaan.
 4. Israelissa.
 5. Euroopan neitsytmatka koitti vuonna 1993.
 6. Ei kenenkään.
 7. Sigmund Freud.
 8. Laaksossa.
 9. Lappeenrannan ja Viipurin.
 10. Vasta satanutta pakkaslunta.

OIKAISU

Kirjoitin viimeiseen Patinaan Keski-Suomen piirin juhlasta Saarijärvellä. Minulle oli tullut yhden henkilön nimi väärin. Juhlissa muisteli Marjatta Poikola, ei Pokela, kuten olin kirjoittanut.

Helena Ojanen



JK.

Jälki- kirjoitus

1. Ole mukana vaikuttamassa, äänestä aluevaaleissa.

Lue lisää sivuilta 6-8.

2. Ystävyys ja yhteisö puhuttavat, seniorit auttamassa toisiaan.

Lue lisää sivuilta 21-22.

3. Mukavaa lomailua kotimaassa ja Virossa.

Lue lisää sivuilta 31-32.

PATINA

PERUSTETTU 1978

Ilmestyminen

Kuusi numeroa vuodessa.

Seuraavan Patinan (nro 1/22) aineistopäivä on 17.1.2022.

Aineistot osoitteeseen:

patina@senioriliitto.fi

Osoitteenmuutokset

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

Tilaushinta

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

Toimitus

Päätoimittaja
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, 157 paikallista yhdistystä ja 14 piirijärjestöä. Senioriliitto on aktiivisten ja vireiden ihmisten edunvalvontaja harrastusjärjestö.

Lisätietoja: www.senioriliitto.fi

facebook.com/senioriliitto

www.shop.senioriliitto.fi



Ilmoitukset ja ilmoitusmyyjät:

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

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

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

Painos ja jakelu

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

Taitto

PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino

PunaMusta Oy, Joensuu
ISSN 1235-5259



Kansallinen senioriliitto ry

Toimiston puhelin 050 564 2656

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

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

Paikallisyhdistysten tapahtumista saa tietoa oman senioriyhdistyksen sivuilta, yhteystiedot löytyvät www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset
Myös piirit antavat apua ja neuvoa oman alueen yhdistyksen asioissa, www.senioriliitto.fi/piirit

Tutustu myös Tietopankin materiaaliin osoitteessa www.senioriliitto.fi.

Toimistovastaava

Heli Peuralinna
puhelin 040 585 7136
heli.peuralinna@senioriliitto.fi

Etätoiminnan kehittäjä

Aku Lehtonen
puhelin 050 365 4482
aku.lehtonen@senioriliitto.fi

Järjestö- ja koulutusasiat

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

Viestintä, some ja nettisivut

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

Rohkeasti seniori -hanke

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

Rohkeasti seniori -hanke

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

Toiminnanjohtaja

Maarit Kuikka
040 5802494
maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Patinan ilmestymisaikataulu vuonna 2022 on seuraava:

(muutokset ovat mahdollisia)

	aineisto	ilmestyy*
Patina 1	17.1.	9.2.
Patina 2	14.3.	6.4.
Patina 3	23.5.	15.6.
Patina 4	29.8.	21.9.
Patina 5	10.10.	2.11.
Patina 6	21.11.	14.12.

* 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 157 aktiivista senioriyhdistystä. Ne järjestävät jäsen-tilaisuuksia, harrastekerhoja, matkoja ja retkiä. Tutustut uusiin ihmisiin ja saat uusia ystäviä sekä halutessasi mahdollisuuden auttaa muita.

Senioriyhdistyksen myötä liityt myös Kansalliseen senioriliittoon. Se on puolueisiin kuulumaton valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka toimii senioreiden sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen puolesta.

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

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

Löydät alueesi senioriyhdistysten yhteystiedot osoitteesta:

www.senioriliitto.fi/jasenyhdistykset

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

Kansallinen senioriliitto ry

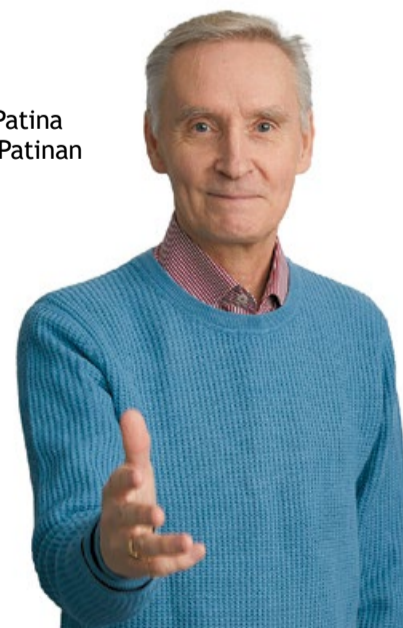
Sähköposti: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Kotisivut: www.senioriliitto.fi

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

Verkkokauppa: www.shop.senioriliitto.fi



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.