

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
1/2026

Patina

*Muista
ilmoittautua
liittokokoukseen!*

LÄHDE MUKAAN

Risteile
Tallinnaan,
Visbyhyn tai
Riikaan

TEEMA

Media-
lukutaidon
merkitys
korostuu

PAINAVA SANA

Tekoäly on
ikääntyvälle
mahdollisuus

Puheen puolesta

Mirja Pyykkö toivoo, että journalismi
antaisi äänen niille, joita ei muuten kuulla.

RYHMÄ- ALENNUS

5 % alennus /hlö
matkan hinnasta,
kun ryhmässä
min. 10 hlö

Matkapoikien matkavalikoima nyt laajimmillaan!

RANTALOMAT

Italia, Espanja ja Kreikka kutsuvat aurinkoisille rannoilleen! Matkoilla aina suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

GARDAJÄRVI, ITALIA 8 pv alk. **898€**
Helsingistä to 2.4.-21.5.2026

ITALIAN RIVIERA 8 pv alk. **1148€**
Helsingistä la 4.4.-23.5.2026

RODOS 8 pv alk. **698 €**
Helsingistä la 2.5. ja 23.5., 3.10.-17.10.2026

FUENGIROLA 8 pv alk. **978 €**
Tampereelta la 4.4.-16.5., 12.9.-24.10.2026

Hintoihin sisältyy lentojen lisäksi majoitus, matkatavarat lennolla, lentokenttäkuljetukset sekä suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa (Fuengirolassa opas mukana lentokenttäkuljetuksilla). Lisäksi hintaan sisältyy tutustumiskierrokset matkaohjelmien mukaisesti.



KIERTOMATKAT

Matkapoikien kautta varaat helpot ja turvalliset matkapaketit. Matkoilla aina suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

Portugali, Alentejon alue 5 pv Uutuus!
6.4., 25.5., 21.9., 5.10.2026 alk. **1588€**

Tulppaanien Amsterdam, 4 pv alk. **1298€**
7.5.2026

Amalfin rannikko ja Napoli, 8 pv alk. **1588€**
31.8. ja 19.10.2026

Toscana ja Liguria, 6 pv alk. **1698€**
5.5. ja 8.9.2026

Krakova ja Zakopane, 5 pv alk. **998€**
12.4., 3.5., 17.5., 7.6., 5.7., 19.7, 6.9., 20.9.2026

Galway ja Dublin, 5 pv alk. **1558€**
19.4., 24.5., 28.6., 6.9.2026

Wien, Tonava ja Bratislava, 4 pv Uutuus!
22.4., 20.5., 8.7., 9.9., 7.10.2026 alk. **1298€**

Luoteis-Irlanti, 5 pv alk. **1718€**
24.4., 21.6., 19.7., 13.9.2026

Pariisi ja Champagnen viinialue, 5 pv Uutuus!
7.6., 6.9., 4.10.2026 alk. **2098€**

Hintoihin sisältyy lentojen lisäksi majoitus, lentokenttäkuljetukset, matkatavarat lennolla, tutustumiskäynnit ja kaupunkikierrokset matkaohjelmien mukaisesti sekä suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa.

MATKAPOJAT

matkapojat.fi

p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä varattaessa, muutoin 12€/varaus. Hinnat ovat alk-hintoja/hlö. Alk.-hintaa ei kaikilla lähdöillä.

Tiedosta, lukutaidosta ja sivistyksestä

Helsingin Sanomat (HS) julkaisi 27.12.2025 esseen otsikolla *Mikä on totta?* Juttu avautuu vain tilaajille mutta sen sisältö sai pohtimaan median tulevaisuutta ja tiedon luotettavuutta.

Emme enää elä yhtenäiskulttuurin aikaa, jolloin niin radiossa kuin televisiossa oli kaksi kanavaa ja painetun sanan mahti merkittävä. Asia oli totta, kun se oli lehteen prantätty. Nyt todellisuuksia on lähes yhtä monta kuin on ihmisiäkin. Johtajille kuulutetaan, että he ovat media. Jokaiselta pitäisi löytyä vartti päivässä sosiaalisen median tilien päivittämiseen useammalla kuin yhdellä somealustalla. Viimeisimpänä vaan ei vähäisimpänä tulee tekoäly, jonka käyttöönottoon alkaa olla jo kiire.

HS:n esseessä kuvataan, miten perinteinen tiedontuotanto on perustunut rationalisuudelle: asiat ovat joko tosia tai epätosia. Uudessa tietokäsityksessä tunne on ottanut vallan. Nuorten suosimissa somealustoissa kuunnellaan enemmän kavereita ja somevaikuttajia kuin perinteisen median tekijöitä. Perinteinen journalismikin on nykyisin vain pieni osa mediaa.

Olemme saaneet ylpeillä suomalaisten lukutaidolla ja sillä, että kansamme lukee. Tähänkin on tullut merkittävä muutos. Tutkijoiden mukaan lukeminen olisi enää jäämässä vain korkeasti koulutetuille ja naisille. Lapset, erityisesti pojat, lukevat vähän. Lukutaito on luomassa uuden jakolinjan kansalaisten välille.

Kun luottamus tietoon häviää, eikä lukemista pidetä enää merkittävänä, myös sivistyksemme alkaa rapautua. Algoritmit määrittelevät itse kunkin todellisuuskuvaa, ja vain ne, joilla on resursseja itsensä sivistämiseen, löytävät näkökulmia ja saavat tietoa. Tieto jakautuu yhä epätasaisemmin, koska tieto on niin arvokasta.

Kehitys näkyy globaalisti myös siinä, millaisia toimintamahdollisuuksia kansalaisyhteiskunnalle luodaan. Tilanteesta on syytä olla huolissaan. Kuitenkin kansalaisyhteiskunnan järjestyneet muodot ovat olleet keskeisessä roolissa kansan sivistämisessä monin eri tavoin. Myös kirkolla on ollut iso merkitys lukutaidon oppimisessa ja kansansivistyksessä. Kuluva vuosi onkin Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa nimetty Sivistyksen juhluvuodeksi, joka juhlistaa suomalaisen sivistyksen, kulttuurin ja hyvän hallinnon merkitystä ja juuria tuoden yhteen monia toimijoita yhteiskunnassa. Toivottavasti juhluvuoden sanoma kantaisi pitkälle.



Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Maailma ei tule tiedon tuotannon tai sen määrän suhteen enää entiselleen, mutta jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, miten tietoon suhtautuu ja miten sen ottaa haltuun.



Muistathan ilmoittautua ajoissa liittokokoukseen päästäksesi 9.–11.6. Poriin porisemaan yhdessä muiden kanssa!



Johtamaan johdatetut -podcast vapaaehtoisten johtamisesta löytyy YouTubesta, keskustelijoina kirkkoherra Laura-Maria Latikka ja toiminnanjohtaja Maarit Kuikka. Ottaisitko kuunteluun?

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 1/2026

ISSN 1235-5259 **PÄÄTOIMITTAJA** Maarit Kuikka **TOIMITUSSIHTEERI** Leila Mehto **ILMOITUKSET** Saarsalo Oy
ULKOASU Kamua Helsinki Oy **AINEISTOT** patina@senioriliitto.fi **OSOITTEENMUUTOKSET** Omaan paikallisyhdistykseen
PAINO Punamusta Oy **KANSIKUVA** Roni Rekomaa **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 13.5.2026



JONNE RENVALL, TAMPEREEN YLIOPISTO



”Lapsena isä vei palloilu-
harrastusten pariin, nyttemmin
senioriyhdistykseen.”

6

Mirja Pyykkö
nosti ohjelmissaan
esiin monenlaisten
suomalaisten tarinoita.

10

Ajankohtaista asiaa,
uutisia ja tietoa.

12

Satakunnan
hyvinvointialueen
terveiset.
Sana sinulle.

14

Mediamailma on muutok-
sessa, ja medialukutaito
on entistäkin tärkeämpää.

19

Kolumnivuorossa
Suvi-Anne Siimes.

20

Rovaniemeläinen
Anneli Sundström on
vuoden 2025 seniori.

22

Tekoäly on tullut
jäädäkseen. Siitä on
paljon hyötyä, mutta
riskitkin on syytä tuntea.

26

Puheenjohtaja
Kari Kantalaisen
terveiset.

28

Liittokokous
kutsuu Satakuntaan
– Tule porisemaan!

34

Paikallisyhdistysten
kuulumisia ja
tapahtumia.

40

Liiton kalenteri ja
yhteystiedot.

42

Tietoa
menneistä ja
tulevista matkoista.

47

Lukijoilta

49

Sudoku ja
10 kysymystä

50

Ristikko

Teema Median tulevaisuus

Kulttuurikaupunki
Dresdenin ooppera-
talo Semperopera
ihastutti seniori-
matkalaisia.
s. 44



MAART KUIKKA



Patina

Palautetta tai ideoita?

MINKÄLAISIA juttuja haluaisit Patinasta lukea? Onko sinulla ideoita tai palautetta? Lähetä meille postia!

Kamua Helsinki
Sörnästenkatu 1
00580 Helsinki TAI
patina@senioriliitto.fi

Patinan seuraava
ilместymispäivä 13.5.2026.



Henkilöjutun kirjoittaja
Sari Peltonen:

”Jännitti päästä haastattelemaan **Mirja Pyykköä**, suomalaisen haastattelujournalismin ikonia. Mirja oli kohtaamisessa lämmin ja välitön. Haastattelun jälkeen jäin miettimään tapaa, jolla hän on työtään tehnyt: hänessä yhdistyvät sydämellisyys ja oikeudentunto.”

Pitkän uran
tv-toimittajana tehneen
Mirja Pyykön mielestä
journalismin pitää antaa
ääni niille, joita ei muuten
kuulla. Pyykkö kuvattiin
ravintola Tarissa
Tervasaassa.



Tarinoita ihmisistä

Mirja Pyykön ura piirtää kaaren suomalaisen median historiasta. Paljon on vuosikymmenten aikana muuttunut, mutta journalismin ytimessä ovat yhä totuus ja tarinat.

Teksti Sari Peltonen | **Kuvat** Roni Rekomaa

Ei varpaita, ei saa purra vieraan varpaita Bobby! **Mirja Pyykkö** sanoo. Ääni, samaan aikaan vahva ja lempeä, on televisiosta tuttu liki neljän vuosikymmenen ajalta. Seitsemän kuukautta vanha venäjänbolonka-pentu Bobby on tänään uhmakkaalla päällä. Hän on päättänyt saada huomiota – tavalla tai toisella.

Bobby herättää omistajansa aamukuudelta. Sen jälkeen Pyykkö napsauttaa päälle television ja kuuntelee ensimmäiset aamu-uutiset. Hän jäi eläkkeelle Yle:n tv-toimituksesta vuonna 2006 ja katsoo televisiota edelleen paljon. Myös painettu *Helsingin Sanomat* kuuluu aamurutiineihin. Lisäksi hän seuraa uutisia puhelimitaan. Ne ovat nykyään harvemmin hyviä.

– Maailma on nyt nurinpäin, Pyykkö sanoo.

Se muistuttaa häntä menneestä. Vanhemmat olivat eläneet läpi sodan, tavanneetkin rintamalla. Sodan syttymistä uudelleen pelättiin, vaikkei siitä koskaan ääneen puhuttu. Lapsi aisti pelon ilman sanojakin.

– Nyt sitä pelkoa taas herätellään, Pyykkö sanoo.

Nuori Mirja oli utelias maailmasta.

Hän luki luki isänsä kirjahyllyn läpi, ja todistuksissa ainekirjoitus oli aina yhdeksän tai kymmenen. Silti toimittajan ura ei ollut ilmeinen vaihtoehto, päinvastoin. Isä työskenteli sairaalassa, joten Pyykkökin pohti lääkärin uraa. Ammatinvalinnanohjaaja sanoi, ettei hänen matematiikan arvosanoillaan lääketieteelliseen mentäisi. Mutta jos matkatoimiston

7-kuukautinen koiranpentu Bobby tuo paljon iloa Mirja Pyykön ja hänen puolisonsa arkeen.



Henkireikänä vapaaehtoistyö

MIRJA PYYKKÖ on jatkanut tarinoiden kertomista eläkepäivilläänkin. Kuusi vuotta sitten tarjoutui mahdollisuus päätoimittaa kotikaupunginosan asukasyhdistyksen lehteä. Vapaaehtoistyö vei mukanaan.

– Se oli kiinnostava haaste ja tuli oikeaan aikaan, Pyykkö sanoo.

Mukaan lähti joukko Kruununhaassa asuvia media-alan ammattilaisia: päätoimittajia, toimittajia ja valokuvaajia.

– Syntyi kiva yhteishenki tehdä lehteä kimpassa. Se toi vanhoja aikoja mieleen, Pyykkö sanoo.

Pienestä yhdistyslehdessä kasvoi rakastettu lukupaketti, jonka artikkelit kertoivat kaupunginosan ihmisistä.

– Täällä asuu paljon kiinnostavia ihmisiä, joilla on kiehtovia tarinoita. Mutta ei niitä kukaan tiedä, jollei joku heidän tarinoitaan kerro, sanoo *Krunikka*-lehden toimituksessa mukana ollut *Häät*-lehden päätoimittaja **Sari Yli-Salomäki**.

– Mirja oivalsi valjastaa tämän lehden punaiseksi langaksi.

Pyykkö itse näkee vapaaehtoistyön tärkeänä yhteisöllisyyden kannalta. Se on myös monelle rakas henkireikä.

– Kunhan ei siirretä yhteiskunnan vastuulle kuuluvia velvotteita vapaaehtoisten harteille, hän sanoo.

Mutta aikansa kutakin. Nyt mantteli on siirretty seuraavalle ja Pyykön pitää kiireisenä koiranpentu Bobby. Kunnes seuraava kiinnostava haaste tulee vastaan.

virikailijaksi tai toimittajaksi? Nuori Pyykkö loukkaantui niin, että marssi ulos huoneesta ja pamautti oven kiinni perässään. Mutta idea jäi kytemään.

Lukio ei maistunut, mutta Pyykkö sai puhuttua vanhemmilta luvan sairaanhoitaja-opisto-opintoihin Helsingissä.

– Menin kampaajalle ja pyysin, että laittavat oikein tiukan sivunutturin, että vaikutan uskottavalta, hän nauraa.

Mutta opiston ovet eivät auenneet ja jotain piti keksiä, ettei joutuisi maitojunalla kotiin. Tampereen yhteiskunnallisen korkeakoulun sanomalehtilinjalle pääsi siihen aikaan karsintakokeiden kautta myös ilman ylioppilastutkintoa. Pyykkö haki ja tuli valituksi.

Hän aloitti YLE:llä radion ajankohtais-toimitukseen arkistotoimittajan apulaisena 1960-luvulla. Loppu on suomalaista televisiohistoriaa: Oli *Laajakulma*, nuorten ohjelma, jossa käsiteltiin kaikkea ehkäisystä Vietnamin sotaan ennenkuulumattomalla rohkeudella; sitten *Kahden kesken*, *Puhekupla*, *Musta kanava* ja *Yöstudio*. Viimeiset 20 vuotta Pyykkö teki omia ohjelmiaan *Miksi juuri hän* ja *Haastattelijana Mirja Pyykkö*, joissa hän keskittyi syväluotaaviin henkilöhaastatteluihin.

Media on muuttunut. Kun Mirja Pyykön ääni täytti suomalaisten kotien olohuoneet, televisio oli mediana erilainen kuin nyt. Kanavia oli kourallinen ja ohjelmat katsottiin silloin kuin ne lähetettiin tai korkeintaan videokasetilta nauhoitettuna. YouTubea, Yle Areenasta tai kymmenistä kanavavaihtoehtoista ei ollut vielä tietoakaan.

– Televisio on yhä suuremmassa määrin aikuisten leikkikenttä, jolla kisaillaan milloin mistäkin.

Ohjelmat ovat pääasiassa kansainvälisiä formaatteja, Pyykkö sanoo.

– Muistan kun **Timo Koivusalo** ja **Joel Hallikainen** tekivät *Tuttu Juttu Show*'ta aikaan. Joku oli sanonut heille, että tästähän voisi tehdä kansainvälisen formaatin. He olivat nauraneet. Se oli ihan vieras ajatus silloin, hän muistelee.

Toimittajat ja juontajat ovat nykyään henkilöbrändejä, jotka joutuvat markkinoimaan

/ ”Ei tule äkkiä mieleen, mikä televisiossa olisi pysynyt muuttumattomana.” /

itseään. Pitkään uutistenlukijoiden uskotavuutta vaalittiin.

– Pelkkä huhu talon sisällä, että puku päällä uutisia lukevalla **Arvi Lindillä** olisi-kin pöydän takana jalassaan farkut, sai kuiskuttelijat varpailleen – ettei tieto vain leviäisi lehdistöön, Pyykkö muistelee.

– Jos Arvi olisi silloin pudonnut tuolilta kesken lähetyksen, olisiko mahtanut ura jatkua?

Myös valtaapitävien mediasuhde on muuttunut täysin.

– Meille tuli 1960-luvulla kotiin *Suomen Kuvalehti*. Muistan, että poliitikoista oli korkeintaan pieni perhekuva, jossa he istuivat perheen kanssa sievästi sohvalla. Siinä kaikki. Nykyään poliitikot ovat ole-massa julkisuuden kautta.

– Ja jos aikaisemmin poliitikoilla oli huonoa käytöstä, eikö sitä vaan tuotu julkisuuteen? Vai ymmärsivätkö he ase-maansa vähän paremmin kuin nykyisin ymmärretään, Pyykkö pohtii.

Vuosikymmenten aikana teknologia mullistui. Kameran filmikela oli pitkään kolmen minuutin pituinen. Keskustelu piti pysäyttää aina kolmen minuutin välein ja kela oli vaihdettava. Nykyään sisältöjä tehdään taskuun mahtuvalla älypuhelimella ja uutiset virtaavat reaali-ajassa.

Aiheetkin ovat muuttuneet. Pyykkö teki 1960-luvun lopulla nuortenohjelma *Laajakulmaa* ja soitti miesgynekologille kysyäkseen ehkäisystä.

– Hän meinasi hirttäytyä kravattinsa, niin hirveästi nolotti kertoa kondomista, Pyykkö muistelee.

– Että ei kyllä yhtäkkiä tule mieleen, mikä olisi pysynyt samana, hän sanoo.

Ehkä jotain kuitenkin.

Journalismin ytimessä on edelleen välittää tietoa. Parhaimmillaan se voi tehdä näkymätöntä näkyväksi ja antaa äänen niille, joita ei muuten kuulla.

Pyykkö ajattelee, että hänen tiedonha-lunsa oli vastareaktiota sotienjälkeiselle puhumattomuudelle.

KUKA?

Mirja Pyykkö

- ✗ Syntynyt vuonna 1946 Oulussa.
- ✗ Työskenteli Ylellä televisio-toimittajana 39 vuoden ajan.
- ✗ Teki uransa aikana yli 700 ohjelmaa, kuten *A-Raportti: Osasto 10* ja Haastattelijana Mirja Pyykkö.
- ✗ Palkittu työstään lukuisilla Telvis- ja Venla-palkinnoilla ja muilla tunnustuksilla.
- ✗ Asuu Helsingin Kruunun-haassa puolisonsa ja koiransa kanssa. Perheeseen kuuluu myös kaksi aikuista poikaa ja lapsenlapsia.

– Kun aloitin televisiossa, oli tärkeää saada vastauksia kysymyksiin, jotka olivat jääneet saamatta, hän sanoo.

Edellisen sukupolven oli vaikea ymmär-tää, miksi nuoriso protestoi tai puhui tasa-arvosta, että maailma ei tullutkaan valmiiksi, vaikka sota saatiin loppumaan.

– Tuli tarve näyttää, kuinka monenlaista elämää tässä maassa eletään, Pyykkö sanoo.

Hän näki jo lapsena, miten erilaisia läh-tökohtia suomalaisilla saattoi olla. Sairaalan talouspäällikön tyttärenä Pyykön perheellä oli suuri ja valoisa asunto. Pihan vastakkai-sella puolella lämmittäjän koko perhe asui yhdessä pimeässä huoneessa.

– Ainoan ikkunan edessä oli punaiseksi maalattu varaston peltikatto. Kaikki sisään-tuleva valo hehkui punaisena, Pyykkö muis-telee.

Työssään Pyykkö koki tärkeäksi esitellä suomalaisia toisilleen.

– Että syntyisi jonkinlainen ymmärrys siitä, minkä takia tuo toinen ihminen ajattelee

noin, hän sanoo. Hän toi ohjelmissaan esiin erilaisia suomalaisia tarinoineen: vanhuksia, syrjässä asuvia, sairaita ja lapsia.

Tarve tällaiselle journalismille ei ole kadonnut mihinkään, päinvastoin. Media toi-tottaa **Trumpin, Putinin** ja muiden valtaapi-tävien lausuntoja uutisissa tunnista toiseen.

– Mutta mitä näkevät venäläiset omissa tv-uutisissaan, mitä amerikkalaiset – puhu-mattakaan ukrainalaisista? Olisi mielen-kiintoista nähdä ihmisiä arjessaan, ajatte-lussaan, peloissaan ja toiveissaan, Pyykkö sanoo.

Pyykön uran tärkein yksittäinen pro-jekti oli ohjelma nimeltä *A-Raportti: Osasto 10*. Se paljasti, kuinka heikolla tasolla hoito Helsingin Lastenklinikan syöpäosastolla oli.

– Se oli minunkin maailmassani vedenja-kaja. Tajusin, että jokin ryhmä, kuten leuke-miaan sairastuneet lapset, voidaan pudottaa väliin totaalisesti, Pyykkö sanoo.

Osasto 10 osoitti television voiman: se sai aikaan valtavan kohun ja rahankeräyksen, johon lahjoitetuilla varoilla hoidon taso saa-tiin korjattua. Pyykkö sai työstään useita palkintoja – ja porttikiellon HYKSiin, jossa ohjelma nähtiin mainehaittana.

– Toimittajia on aina syytetty siitä, että media tuo esiin vain negatiivisia asioita. Mutta on oikein tuoda esille asioita, jotka on tahallaan tai tahattomasti jätetty hoitamatta.

Sitten pöydän alta kuuluu liikettä.

– Taasko se on varpaassa kiinni? Mirja Pyykkö tuhahtaa.

Päiväuniltaan herännyt Bobby haukottee makeasti ja katsoo silmiin aseistariisu-vasti.

Pyykkö on rakastanut koiria pikkutytyöstä. – Ne ovat loputon hellyyden ja tahattoman hauskuuden lähde, hän sanoo. Iltaisin hän ja aviomies **Alf Larsson** kertovat toisilleen tari-noita Bobbyn tempauksista ja nauravat vedet silmissä. Toisinaan koiranpentu myös koet-telee hermoja.

– Bobby on nyt siinä vaiheessa, ettei se usko minua yhtään, olen ihan perunankeit-täjä sille. Mutta tässä me opettelemme pik-kuhiljaa ymmärtämään toinen toistamme.

Lyhyet



Jos huonokuntoisten suomalaisten määrä paisuu kuin pullataikina, meillä ei ole kohta enää riittävästi väkeä töihin, jotka edellyttävät hyvää kuntoa.”

– UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari, seura.fi 1/26

Nyt juhlietaan: Sydämen sivistystä 750 vuotta

VUONNA 2026 Suomessa vietetään sivistyksen, kulttuurin ja julkisen hallinnon juhluvotta teemalla Sydämen sivistystä 750 vuotta. Turun arkkihiippakunnan tuomiokapituli perustettiin vuonna 1276. Se oli alku suomalaiselle julkiselle hallinnolle, koulutukselle ja sivistykselle.

Juhlavuoden teema haastaa pohtimaan, mitä sivistys tarkoittaa tänään ja miten sitä voidaan edistää eri yhteisöissä. Tavoitteena on nostaa esiin kirkon merkitystä suomalaisen koulutuksen, kulttuurin, demokratian, yhteiskunnallisen osallistumisen ja hyvän hallinnon rakentamisessa. Teemavuosi näkyy erilaisina tapahtumina koko maassa. Luvassa on taidetta, luku- ja keskustelutilaisuuksia sekä muita yhteisöllisiä tapahtumia kirkkojen ja sivistystoimijoiden yhteistyönä.

Lähteet: Turun arkkihiippakunta ja evl.fi

NOKIAN KESÄTEATTERI
2026

Viulunsoittaja

050 3468 464
050 3475 102

Esitykset
24.6.-8.8.2026
Liput: 30€ / 27€ / 15€

nokianteatteri.fi
Heli Pitkänen - Sami Varvio

lippu.fi



Kiitos!

Senioriliitto kiittää kaikkia liiton erilaisiin kyselyihin vastanneita jäseniä. Vastauksillanne on iso merkitys toiminnan tuloksellisuuden osoittamisessa sekä tulevan toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

7499

Laki muuttui tämän vuoden alussa ja nyt yhdelle henkilölle voi antaa verottomasti alle 7 500 euron arvosta lahjoja kolmen vuoden aikana. Aiemmin raja oli 5000 euroa. Myös perintöveron alaraja nousee: nyt veroa maksetaan vasta 30 000 euron suuruista ja sitä suuremmista perinnöistä. Aiemmin alaraja oli 20 000 euroa. Perintöveron alaraja muuttuu ensimmäistä kertaa sitten vuoden 2009.

28.2.2026

vietetään Kalevalan päivää ja suomalaisen kulttuurin juhlapäivää. Vanhan Kalevalan esipuhe on päivätty 28.2.1835.



20.4.2026

Uusi liputuspäivä! Sisäministeriö suosittaa yleistä liputusta Suomen sodissa evakuoitujen kunniaksi.



27.4.2026

Kansallinen veteraanipäivä on omistettu Suomen sotaveteraaneille.



10.5.2026

Äiti on usein mainittu suomen kielen kauneimmaksi sanaksi. Äitien lisäksi juhlietaan mammoja, äiskä, mutseja, mummoja, isoäitejä ja muita emohahmoja.

41%

Eläkeikäiset ostivat viime vuonna
41 prosenttia enemmän tofua kuin
edellisenä vuonna.

Lähde: Iltalehti Keskon myyntidataan perusteella



Puuttuva itsemääräämislaki vaarantaa iäkkäiden hoivan

VANHUSASIAVALTUUTETTU Päivi

Topo pitää välttämättömänä, että iäkkäiden hoivapalveluita koskevaa lainsäädäntöä itsemääräämisoikeuden edistämistä ja rajoittamistoimien käytöstä kiirehditään. Lainsäädännön puuttumisen vuoksi iäkkäiden hoivapalveluilla ei ole yhtenäisiä ja turvallisia käytäntöjä tilanteisiin, joissa asukkaiden itsemääräämisoikeutta rajoitetaan.

Kun lainsäädäntö puuttuu, julkiset ja yksityiset hoivakodit luovat itse toimintatapsansa haastaviin tilanteisiin ja iäkkäiden asukkaiden toiminnan rajoittamiseen. Hoivakodeissa saatetaan esimerkiksi sopia, että asukkaan liikkumisen rajoittamiseen sitomalla riittää myönteinen kanta lääkäriltä. Tämä saattaa altistaa hoivapalvelujen asiakkaat liialliselle rajoittamiselle ja siitä syntyville vakaville vaaratilanteille.

Lähde: vanhusasia.fi

Yhteisvastuu- keräys lievittää ikäntyvien hätää

UUODEN 2026 Yhteisvastuukeräys keskittyy vanhenemiseen liittyvään pelkoon pärjäämisestä. Lahjoitusvaroin lievitetään ikääntyneiden ja heidän läheistensä hätää. Taustalla on tieto siitä, että ikääntyvien yksinäisyys ja turvattomuus ovat lisääntyneet ja avun saanti vaikeutunut. Keräyksellä tuetaan jalkautuvaa ja kohtaavaa vanhustyötä, jossa vahvistetaan arjen turvaa ja osallisuutta erityisesti kotona asuvien ikääntyvien parissa.

Puolet keräyksen tuotosta ohjataan kotimaassa seurakuntien kautta paikalliseen auttamistyöhön sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n etsivään vanhustyöhön. Puolet tuotosta käytetään kansainväliseen kriisiapuun Kirkon Ulkomaanavun kautta.

Yhteisvastuukeräys käynnistyi helmi-kuun alussa ja lahjoittaminen on mahdollista koko kalenterivuoden ajan.

Lähde: yhteisvastuu.fi

Onko mummue sinulle tuttu? Entäpä turistitokka?

MUMMUE on joukko mummoja. Ilmauksen lanseerasi *Aku Ankka* -lehti ja se riemastutti somekeskustelijoita kesäkuussa 2025. Turistitokat puolestaan ovat isoja turistilaumoja, jotka liikkuvat Rovaniemellä ja häiritsevät paikallisten arkea.

Molemmat sanat ovat mukana vuoden 2025 sanapoinninnoissa. Kotimaisten kielten keskuksen sanatietokantaan lisättiin viime vuonna eri lähteistä nelisentuhatta uutta tai muuten ajankohtaista sanaa. Sanatietokantaa käytetään Kielitoimiston sanakirjan, kielenhuollon ja tutkimuksen tarpeisiin. Ne kertovat myös vuoden tapahtumista ja ilmiöistä.

Ajankohtaista ilmiötä kuvaa esimerkiksi sana aivomätä. Sillä tarkoitetaan ajattelun puuroutumista ja keskittymiskyvyn heikkenemistä, joka johtuu pinnallisen ja tyhjänpäiväisen verkkosisällön seuraamisesta.

Lähde: Kotus.fi



BERTOLT BRECHT – KURT WEILL – ELISABETH HAUPTMANN

KOLMEN PENNIN OOPPERA

Musikaalin ikoniset laulut, huikea hahmokavalkadi ja terävä huumori paljastavat yhteiskunnan rakenteet sekä viihdyttävästi että armottomasti. Ohjaus **Lauri Majjala**

ENSI-ILTA 9.9.2026

Tarjous voimassa 21.5.2026 asti.

EARLY BIRD
-TARJOUS

38 €

norm. 56 €

Tarjous koskee
syyskuun esityksiä:

Pe 11.9. klo 18.30

La 12.9. klo 13

Pe 18.9. klo 18.30

La 19.9. klo 13

La 26.9. klo 13 & 19

OSTA LIPUT: LAHDENKAUPUNGINTEATTERI.FI

Lippumyymälä ti-pe klo 11-17 ja 1 h ennen esityksiä, 0600 30 5757 (1,55 €/min+pvm)
lktliput@lahti.fi • lippu.fi

Hyvinvointipalvelut kulkevat myös pyörillä

SATAKUNNAN hyvinvointialue (SATA) laati alkumetreillään kattavan palveluverkkoselvityksen. Toimeenpano käynnistyi heti, ja monet paikkakunnat jäivät ilman terveyskeskuspalveluita.

SATA on sittemmin korvannut terveysterveystoimintaa liikkuvina. Esimerkiksi ”Ikäkeskuksen pysäkki” on pyörillä kulkeva palvelu, joka antaa neuvontaa ja ohjausta ikääntyneitä koskevissa asioissa. Autot henkilö kuntineen kiertävät kirjastoissa, toreilla ja tapahtumissa neuvon, mihin ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tukea tai palvelua sekä opastaen asioimaan digitaalisesti hyvinvointialueen palveluissa.

Kiertävinä palveluina ovat käynnistyneet myös laboratorio- näytteenottoon ja suun terveydenhoitoon varustellut autot. Hammas- hoitovaunu ”Hampuli” on moderni esteetön yksikkö, joka sisältää tarvittavat tilat hammashoitoon. Varusteluun kuuluvat odotustila, vesipisteet, ilmastointi- ja lämmitysjärjestelmät sekä röntgenlaitteisto. Siellä tehdään perushammashoitoa, tarkastuksia ja röntgenkuvauksia. Kullakin paikkakunnalla pysähtytään muutamaksi viikoksi.

Pertti Huitu

Satakunnan kansallinen senioripiiri, puheenjohtaja alueen HVA-vastaava

SANA SINULLE



Antti Malinen
TT, Espoon Olarin seurakunnan kirkkoherra

Rukoilkaamme

Suomessa ei ole ollut valtionkirkkoa yli sataan vuoteen. Suomen evankelisluterilainen kirkko on kansalaisyhteiskunnan suurin toimija ja julkisen vallan tärkeä yhteistyökumppani. Kansankirkolle onkin osoitettu monia tehtäviä henkisen kriisinkestävyyden vahvistamisesta hautatoimeen.

Hallitsijamme on säännöllisesti vuodesta 1676 lähtien kehottanut kansaa hiljentyään erityisinä rukouspäivinä. Yli kahden vuosikymmenen ajan näiden päivien määrittely on kuulunut kirkon omaan päätösvaltaan. Tasavallan presidentti voi halutessaan niihin liittyä. Näin ovatkin kaikki presidenttimme toistaiseksi tehneet. Rukouspäiväjulistus on siis tätä nykyä presidentin henkilökohtainen tahdonilmaus, jolla hän ohjaa kansaa ajankoh- taisten hengellisten teemojen äärelle.

Alexander Stubb on vuoden 2026 rukouspäiväjulistuksessa nostanut esiin ykseyden ja yhteyden merkityksen aikana, jolloin vastakkainasettelut voimistuvat. Maailmamme on tällä hetkellä myrskyisä. Pelkojen ahdistassa me todella tarvitsemme toisiamme. Yhteyttä, ykseydestä puhumattakaan, ei ole helppo saavuttaa. Kirkkokin on pirstoutunut tunnustuskuntiin, joiden sisällä käydään taisteluja siitä, mikä on oikein. Hetkellisiä taitavat olla nekin ajat, jolloin kansakunta on kokenut

olevansa yksi. Onneksi näitäkin kokemuksia on. Myös kansojen yhteisössä kaukana koettu epäoikeudenmukaisuus voi herättää nousemaan tuntemattomien lähimmäisten rinnalle. Näissä väläyksissä näkyy ihmisyyteen liittyvä ykseys.

Rukouspäiväjulistukseen on nostettu Jeesuksen selväsanainen ohje: ”Niin kuin minä olen rakastanut teitä, rakastakaa tekin toinen toistanne.” Kuullessaan Vapahtajansa sanoja moninainen kirkko on yksi. Uskollisuus rakkauden käskylle antaa suunnan sille, miltä maailma näyttää. Tässä ajassa täysi ykseys on korkea tavoite. Yhteydessä me voimme kasvaa askel askeleelta, jos edes tahdomme tahtoa rakastaa niitäkin, jotka ovat äkkiseltään erilaisia ja toisinajattelevia. Tämä tie kuljettaa vastakkainasettelusta sietämiseen, suvaitsemisesta hyväksymiseen ja lopulta välittämiseen.

Syvin pelastuksemme ei silti ole kiinni meidän rakkaudestamme, vaan Jumalan rakkaudessa meitä kohtaan. Lyhyeen evankeliumiin liittyy suuri lupaus ”Niin kuin minä olen rakastanut teitä”. Meidän ei tarvitse olla huolissamme siitä, etteikö meitä olisi rakastettu tai eikö meille olisi valmistettu koti, jossa kerran todella olemme yhtä. Kyllä on! Kuningasten kuningas on rakastava Isä, joka odottaa lastaan.

Yhdessä on paras tapa matkustaa

Viking Line kantaa ylpeänä Suomalaisen Työn Liiton Avainlippua – merkki kotimaisuudesta ja luotettavuudesta. Juuremme ovat Ahvenanmaalla, ja vastuullisuus ohjaa jokaista matkaa. Tule mukaan ja koe merimatka, jossa yhdessäolo ja elämykset kulkevat käsi kädessä.

Lähde yhdistyksen tai ystäväporukalla matkalle, joka yhdistää ihmiset ja tarjoaa unohtumattomia hetkiä. Valitse kohteeksi Tallinna, Tukholma tai Ahvenanmaa – tai nauti pelkästä risteilystä, jossa huippuluokan viihde tulee kaupan päälle.

Laivalla odottavat mukavat kokoustilat, joissa voitte jakaa ajatuksia ja suunnitella yhdessä. Illalla nautitaan korkeatasoisesta viihteestä, joka alkuviikolla on räätälöity seniorimatkustajille: musiikkia, tanssia ja tunnelmaa, joka tuo hymyn huulille.

Yhdistysten matkavastaaville tarjoamme erityiset edut, jotta ryhmämatkan suunnittelu on helppoa ja palkitsevaa.

Ota yhteyttä – suunnitellaan yhdessä teille sopiva matka.
Ryhmämatkamyynti Viking Line puh. 0800 412 412 tai ryhma@vikingline.com

[Vikingline.fi/edut/senioriliitto](https://vikingline.fi/edut/senioriliitto)

VIKING LINE

Uutisvirran vietävänä

Mediamaailma on muutoksessa. Asiantuntijat uskovat, että paperilehti pysyy, mutta joutuu antamaan tietä sähköiselle medialle. Uutisia seurataan aamusta iltaan minuutti minuutilta. Medialukutaidon merkitys korostuu entisestään.

Teksti Esa Tuominen | **Kuva** Gettyimages



M

uuntautuva, vastaa journalistiikan professori **Laura Ahva** Tampereen yliopistosta, kun häneltä kysyy, millainen on median tulevaisuus.

– Hyvä, kuuluu media-alan työnantaja

edustavan Medialiiton toimitusjohtajan **Jukka Holmbergin** vasstausta samaan kysymykseen.

Molemmat asiantuntijat ovat sitä mieltä, että todellisia, olennaisista asioista kertovia uutisia tarvitaan jatkossakin. Se, millaiselta alustalta uutiset vastaanotetaan, muuttuu.

– Painettu lehti eli printti näyttää tulevaisuudessa nykyistä pienempää osaa, mutta ei häviä.

Paperilehtiä luetaan jatkossakin, Holmberg arvioi.

– Siirrytään yhä enemmän siihen, että uutisia seurataan päivän mittaan koko ajan. Ei lueta vain lehteä aamulla ja katsota iltauutisia tv:stä vaan ollaan uutisvirrassa mukana aamusta iltaan, Ahva visioi.

Medialiiton toimitusjohtaja Jukka Holmberg ei usko, että sosiaalinen media syrjäyttäisi perinteisen journalismin.



MARIA MIKLAS

Luottamus, luottamus, luottamus. Journalistiikan professori Laura Ahva sanoo sen olevan kaiken a ja o. Journalismiin on oltava sellaista, että vastaanottaja voi luottaa siihen. Ellei luottamusta ole, saavat huuhaa ja sala-liittoteoriat vettä myllyynsä.

– Kaupalliset paineet syövät journalismiin luottamusta. Kun mediatalojen on tehtävä tulosta, syntyy lehdissä ja sähköisellä puolella klikkiotsikoita ja ylilyöntejä. Lukijoita ja katsojia tavoitellaan välillä arveluttavin menetelmin.

– Tekoälyllä tuotetaan sisältöjä yhä enemmän, ja sekin syö luottamusta. Samoin tempoileva poliittinen kulttuuri, jossa leiriydytään erilaisten ajatussuuntausten taakse.

Sosiaalinen media – Facebook, Instagram ja sen sellaiset – saa yhä suuremman merkityksen. Erityisesti nuoret hankkivat tietonsa usein somesta sen sijaan että seuraisivat perinteisesti toimitettua mediaa. Tämä on Ahvan mielestä ongelma.

– Somessa voi olla journalismia, mutta siellä voi olla myös paljon muuta, jopa täysin harhaanjohtavaa ja valheellista sisältöä. Näiden erottaminen ei aina ole helppoa.

Professorin mielestä medialukutaito, josta paljon puhutaan, on aivan oikeasti entistä tärkeämpää. Täytyisi osata erottaa vakava, luotettava journalismi mainoksista ja erilaisesta huuhaasta. Se ei aina ole helppoa.

Ahva sanoo tilaavansa yhä painettua lehteä, koska haluaa lukea rapisevaa lehteä aamiaispöydässään.

– On se sentään eri fiilis lukea painomustetta kuin räplätä ruutua!

– Mutta painetun lehden tilaushinnat ovat nousseet – ja nousevat varmaan jatkossa yhä korkeammalle. Painetusta lehdestä on valitettavasti tulossa luksustuote.

Nykyajan ihmistä uhkaa Ahvan mukaan entistä useammin ”uutisuupumus”. Se syntyy, kun ihmisen on omasta mielestään koko ajan pysyttävä ajan tasalla. Ilmiötä ruokkii se, että maailmassa tapahtuu draamattisia asioita, joita moni haluaa seurata minuutti minuutilta. Enää ei riitä, että katsotaan illalla tv:stä, mitä tänään on tapahtunut tai luetaan tämän päivän sattumukset huomisen lehdestä.

Journalismin digitalisoituminen on ollut iso muutos, jossa kaikki eivät ole pysyneet mukana.

– En ihmettele, jos ikääntyneet eivät tahdo pysyä digitalisoitumisessa mukana kun itsekään en aina siihen tunnu pystyväni, professori huokaisee.

Journalistiikan professori Laura Ahva painottaa, että journalismin pitäisi olla luottamuksen arvoista.



JONNE RENVALL, TAMPEREEN YLIOPISTO

/ ”Painetusta lehdestä on tulossa luksustuote.” /

Perinteiset mediat eivät katoa. Medialiiton toimitusjohtaja Jukka Holmberg on vakuuttunut siitä, että sosiaalinen media ei koskaan syrjäytä perinteistä journalismia. Siis sellaista, jota vastaanotetaan painetuista lehdistä, radiosta, televisiosta ja nykyisin yhä enemmän myös verkosta.

– Uutiset printin kuolemasta ovat vahvasti liioiteltuja, Holmberg siteeraa tunnettua sanontaa.

– Tosin printtimedia muuttuu. Entistä harvempi lehti ilmestyy seitsemänä päivänä viikossa. Jotkut lehdet kuolevat, mutta moni pysyy.

Holmbergin mukaan painettujen lehtien tilausmäärät ovat karkeasti ottaen puolittuneet siitä, mitä ne olivat vielä muutama vuosikymmen sitten. Digitaalisen julkaisemisen kautta lehtien lukijamäärät ovat kuitenkin kasvaneet.

– Silti sanomalehtien tuloista 70 prosenttia tulee yhä painetusta lehdestä. Mainostajat eivät vielä ole oikein löytäneet lehtien digiversioita. Sen sijaan mainostajat ovat aktiivisia sosiaalisen median alustoilla. Google ja Facebook saavat valtavasti mainostuloja.

Holmberg iloitsee siitä, että kuluttajat ovat – nihkeän alun jälkeen – alkaneet maksaa lehtien digitilauksista entistä aktiivisemmin. Joillakin lehdillä digitilauksia on jo yhtä paljon tai enemmän kuin paperilehtien tilauksia. Sen sijaan paikallislehdillä paperilehden tilauksia on yhä selvästi enemmän.

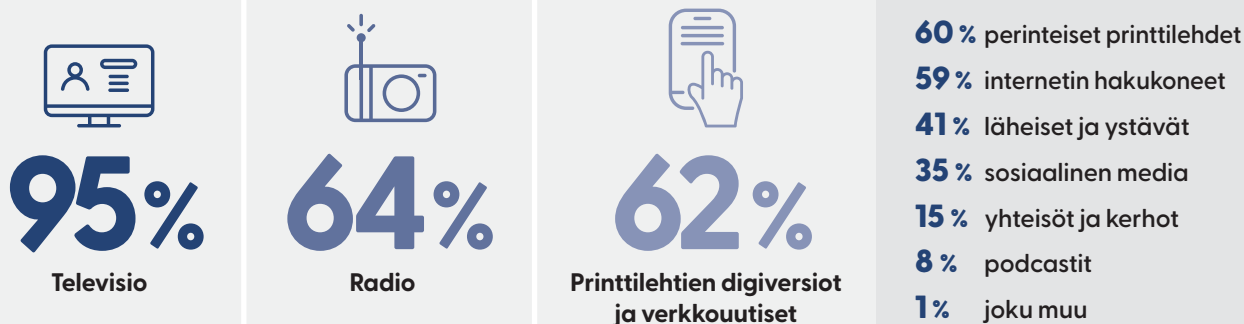
Medialiiton toimitusjohtaja on samaa mieltä kuin journalistiikan professorikin: luotettavan tiedon merkitys on korostunut ja korostuu entisestään.

– Somessa julkaistaan mitä sattuu, siellä on informaatiovaikuttamista ja aivan valheellistakin materiaalia. Feikkisivut on usein taitavasti tehty. Jokainen voi siellä julkaista suurin piirtein mitä haluaa, ja vastuu luetusta siirtyy lukijalle.

Työnsä puolesta Holmberg seuraa tarkasti mediatalojen taloudellista menestystä. Hän on havainnut, että pienten ja keskisuurten mediatalojen tulokset ovat heikentyneet, mutta monet suuret yritykset ovat menestyneet mukavasti.

– Yleisesti ottaen journalismin tuottaminen ei ole yhtä kannattavaa kuin parikymmentä vuotta sitten.

Yli 65-vuotiaiden uutisseurannan kanavat



LÄHDE: VANHUSTYÖN KESKUSLIITON SENIORSURFIN KYSELYTUTKIMUS

Ikäihmisillä tv on yhä ykkösmedia

TUTKIMUS

YLI 65-VUOTIAISTA suurin osa kertoo seuraavansa päivittäisiä uutistapahtumia pääasiassa televisiosta.

– Verkkolehden ja muun digitaalisen aineiston seuraaminen on toki nousussa, mutta ne eivät ole vielä yhtä suosittuja kuin televisio uutismedianä. Sähköisiä välineitä ikäihmiset seuraavat nyt suurin piirtein yhtä paljon kuin radiota.

Näin kertoo vastaava asiantuntija **Nina Ziessler**

Vanhustyön keskusliitosta. Hän on tiiviisti mukana liiton SeniorSurf-toiminnassa, jossa selvitetään ikäihmisten mediakäyttäytymistä ja pyrkii parantamaan seniorien digiosaamista.

Ziessler kertoo tutkimustuloksista, joiden mukaan

65–75-vuotiaat käyttävät internetiä entistä enemmän.

– Yksi syy tähän on se, että tämä ikäryhmä on ollut eläkkeellä vielä verraten lyhyen ajan, joten heille digitaaliset taidot ovat syntyneet jo työelämässä. Monet haluavat myös oppia välttämättömiä digitaalisia taitoja eläkkeellä.

Ikäihmiset käyttävät internetiä enemmän uutisten seurantaan kuin yhteydenpitoon muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisessa mediassa

ikäntyneet sen sijaan ovat ahkerampia kommentoijia kuin nuoret.

Suomessa lasketaan olevan noin 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Ziesslerin mukaan heistä 300 000 eli lähes neljännes ei käytä

lainkaan tietokonetta tai älypuhelinia.

– Tämä on siinä mielessä hankalaa, että monet asiantuntijapalvelut ovat siirtyneet verkkoon. Uutisten seuraaminen on vielä mahdollista paperilehdestä sekä televisiosta ja radiosta, mutta yhteydet viranomaisiin toimivat nykyään usein lähinnä verkon kautta.

Ziesslerin mukaan feikkiuutisten ja -sivustojen tunnistaminen voi monelle ikäihmiselle olla vaikeaa.

– Ennen vanhaan lehdissä tai radio-tv:ssä julkaistiin hyvin harvoin valeuutisia. Nyt niitä on nettimailmassa vaikka kuinka paljon.

– Lapsille opetetaan jo päiväkodissa medialukutaitoa. Samankaltaista opetusta tarvitsevat ikäihmisetkin. Onneksi eläkeläisjärjestöt, viranomaiset ja kansalaisjärjestötkin tarjoavat medialukutaidon opetusta.



Nina Ziessler



**Suvi-Anne
Siimes**
toimitusjohtaja
TELA ry



KUVA: TIMO PORTHAN

Rauhallisessa välitilassa

Vietän usein aikaa pikaviestipalvelu X:n parissa. Se on kanava, josta löytyy paljon sosiaaliselle medialle tyypillistä vastakkainasettelua ja negatiivisuutta, mutta myös monia hyviä ja kiinnostavia asioita. Ja usein jopa suoraanaisia helmiä: ulkomaisten medioiden ajankohtaisia artikkeleita, eri maista kotoisin olevien toimittajien ja kommentaattoreiden kiinnostavia näkökulmia sekä hienoja kotimaisia postauksia, podcasteja ja kolumneja.

Yksi alkuvuoden löydöistäni oli pitkän linjan tietokirjailijan ja konsultin **Teppo Turkin** *Apu*-lehteen kirjoittama kolumni ”Me suomalaiset elämme välitilassa” (*Apu* 2.1.2026). Se käsitteli maailmassa parhaillaan käynnissä olevaa murrosta ja mullistusta - teemaa, josta kirjoitettu paljon myös muualla. Kolumnista teki erityisen siinä esitelty tiibetiläinen ajatus *bardo*.

Bardo tarkoittaa välitilaa ja hetkeä, jossa vanha todellisuus on jo hajonnut, mutta uusi ei ole vielä syntynyt. Juuri sellaisessa tilassa me elämme nyt niin kansainvälisen politiikan kuin monien kotimaistenkin asioiden kohdalla.

Kolumnin mukaan *bardo* ei koske vain yhteiskunnallista murrosta vaan ylipäätään kaikkea murroksessa olevaa elämää. ”*Bardo* on levoton tila, mutta samalla harvinaisella tavalla avoin, sillä mikään ei ole lopullista”, Turkki kirjoittaa.

Bardo-tilassa oleminen ei kolumnin mukaan edellytä nopeita vastauksia. Tärkeintä on kyky kestää epävarmuutta. Se tuntuu lohdulliselta. Se on tärkeää ja kallisarvoista myös oman elämäni kannalta, sillä sekin on juuri nyt *bardon* kaltaisessa tilassa.

/ ”Toivoa
tarvittaisiin
lisää.” /

Oma välitilani syntyy siitä, että jään kevällä pois nykyisestä työstäni.

Uusi leipäpuuni ei ole vielä tiedossa. Se täytyy kuitenkin löytää, sillä saavutan oman vanhuuseläkeikäni vasta reilun kahden vuoden kuluttua. Ammatillinen tulevaisuuteni on siksi ensimmäistä kertaa nuoruusvuosieni jälkeen täysin avoinna. Jostain syystä se ei tunnu ainakaan vielä yhtään pelottavalta. Olossani on pikemminkin häivähdyks jotain samaa kuin nuorena, kun kaikki oli edessä ja paljon opittavaa.

Ihan kaikki ei tietenkään ole enää tässä iässä mahdollista. Mutta siinä, että saa riisua omasta tahdostaan pois oman aiemman roolinsa ja asemansa, on jotain kiehtovaa ja myös inhimillisesti tärkeää. Ilman asemavaltaa joutuu katsoomaan, mitä peilistä ja ikkunasta näkyy itselle ja muille ilman sitä.

Nuoruuden maailmasta muistuttaa pian myös se, että joudun tulemaan toimeen selvästi aiemmin totuttua pienemmillä kuukausituloilla. Oletan, että jotain samaa on myös eläkkeelle siirtymisessä. Oma välitilani on siksi muun ohella kiinnostavaa kuivaharjoittelua sitä kohti.

Oma toiveeni on, että myös maailman ja suomalaisen yhteiskunnan tämän hetkiseen välitilaan voisi liittyä jokin samanlainen pilkahdus uudesta – ja ennen kaikkea uuteen ja avoimena olevaan tulevaisuuteen liittyvästä toivosta. Toivoa kun tarvittaisiin juuri nyt kosolti lisää tässä maailmassa.



KUKA?

Anneli Sundström (75)

- ✕ Työura kunnan, valtion ja yksityisen sektorin palveluksessa. Viimeksi lähihoitajana Invalidiliiton palveluksessa.
- ✕ Hoitanut lukuisia senioriliiton luottamustehtäviä, mm. Rovaniemen yhdistyksen varapuheenjohtaja. Senioriliiton kultainen ansiomerkki 2024.
- ✕ Kotipaikkana Rovaniemi vuodesta 1959. Syntynyt Lahdessa, juuret Pohjois-Pohjanmaalla.
- ✕ Harrastukset: vesiliikunta, pyöräily, kulttuuri, äänikirjat ja käsityöt.
- ✕ Perhe: kolme lasta, jotka asuvat pääkaupunkiseudulla.



Yhdessä tekeminen kannattaa

Vuoden 2025 senioriksi valittu Anneli Sundström on aktiivinen liiton jäsen, joka uskoo yhdistystoiminnan vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin.

Teksti Timo Vuori | **Kuva** Leena Jääskeläinen

Kansallinen senioriliitto palkitsi **Anneli Sundströmin** vuoden 2025 seniorina. Perusteluina valinnalle oli muiden muassa aktiivisuus, vastuullisuus sekä sydämellinen sitoutuminen senioritoiminnan edistämiseen. Sundström on toiminut Rovaniemen senioriyhdistyksen varapuheenjohtajana, piirihallituksen jäsenenä ja liittohallituksen varajäsenenä.

Kerro lyhyesti, miten lähdit mukaan senioritoimintaan?

Tuttavani pyysi minua mukaan tutustumaan toimintaan. Menin katsomaan paikan päälle, ja ihastuin senioriyhdistyksen toimintaan heti ensimmäisellä kerralla. Vastaanotto oli mahtava. Sen kokemuksen pohjalta päätin liittyä Rovaniemen senioreihin. Tämä tapahtui vuonna 2014.

Mikä on tärkein asia, johon olet voinut vaikuttaa senioriliitossa?

Kukaan ei saa yksin mitään aikaiseksi. Yhdistyksessämme ja piirihallituksessamme on ollut tapana keskustella asioista ja toimia yhdessä. Yhdessä tekemällä olemme saaneet paljon aikaiseksi.

Oletko senioriliiton ohella vaikuttanut muissa järjestöissä?

Olen vaikuttanut Lapin muistiyhdistyksessä noin 17–18 vuoden ajan. Olen ollut yhdistyksen hallituksen jäsenenä ja lisäksi toiminut vapaaehtoisena kerho-ohjaajana.

Mitä vapaaehtoisuus ja senioritoiminta on antanut sinulle?

Vapaaehtoistyö on antoisaa ja mielekästä ja tarjoaa merkittävää sisältöä arkeeni. Suunnilleen kolmena päivänä viikossa on jokin tapahtuma, johon lähdän mukaan. Joskus tapahtumia on useamminkin.

Yksi tärkeä muisto minulla on muistiyhdistyksestä. Saapuessamme muistisairaille suunnattuun tapahtumaan, yksi osallistujista nousi ylös ja totesi: ”Sieltä ne enkelit tulevat”. Se kiitos tuntui erityiseltä.

Sen olen huomannut, että jäsenkerhoilla on monella tapaa myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden tiedonsaantiin ja toisten kohtaamiseen. Kahvihetket ja keskustelut muiden seniorien kanssa ennen tapahtumaa ovat tärkeitä.

*Annelin
pointit*

**Auta toista,
miten tahtoisit sinua
autettavan.**

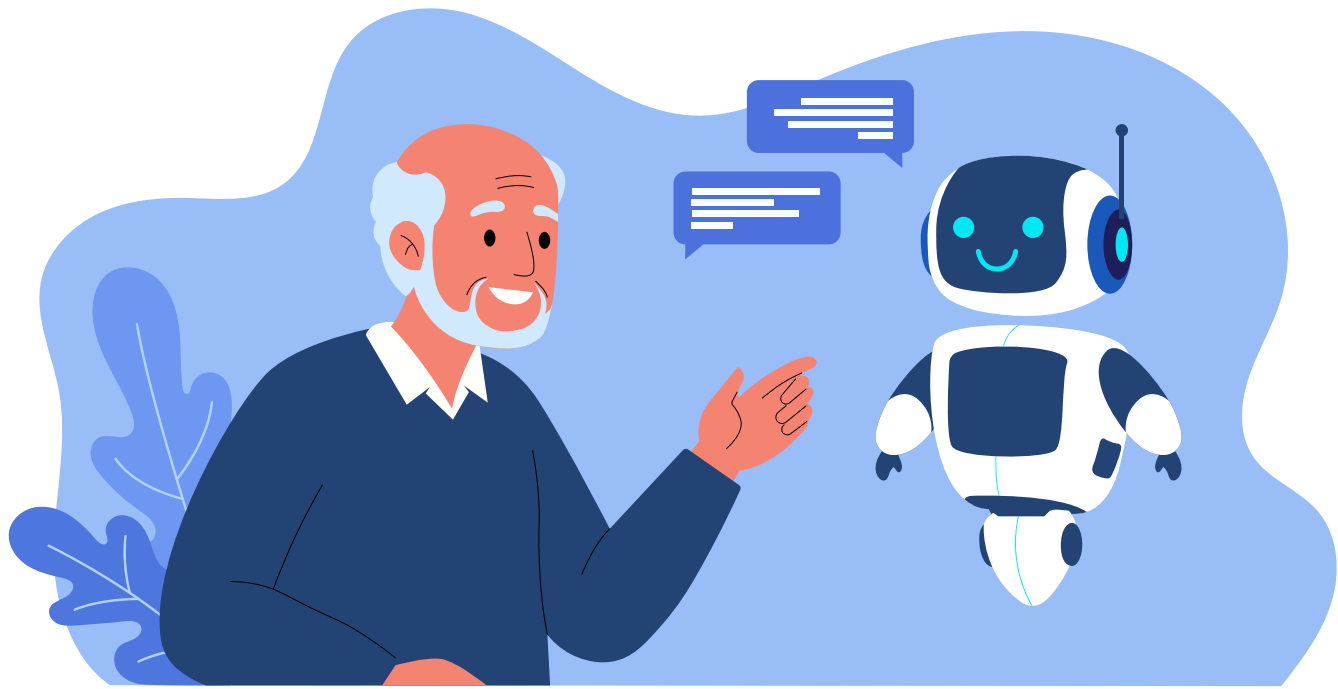
**Kun tulet kerhoon,
ota ystäväsi mukaan.**

**Älä jätä huomiseen
sitä, minkä voit tehdä
tänään.**

**Ajattele ensin
ja puhu sitten.**

Savonlinnan seniorit on vuoden yhdistys

Vuoden 2025 senioriyhdistykseksi valittiin Savonlinnan seniorit ry. Valinnan perusteluissa todetaan, että Savonlinnan senioriyhdistys on kasvuhakuinen ja uudistusmielinen. Omalla paikkakunnallaan yhdistys on näkyvin ja monipuolisin ohjelmaa ikäihmisille tarjoava eläkeläisjärjestö. Yhdistyksen vahvuus perustuu strategiseen ja osallistavaan kehittämiseen. Oman yhdistystoimintansa lisäksi Savonlinnan seniorit antoivat merkittävän panoksen koko piirin kehitykselle sekä vuoden 2023 liittokokouksen onnistumiselle Savonlinnassa.



ADOBE STOCK

Tekoäly on tullut jäädäkseen

Tekoäly on jo nyt tavalla tai toisella osa kaikkien meidän arkea. Tekoälystä on monenlaista hyötyä, mutta siihen liittyy myös riskejä. Millaisissa asioissa tekoäly voi olla avuksi – ja tarvitseeko sitä pelätä?

Teksti Vilma Timonen

Digiopettaja **Kari Ylikylä** on opastanut ja kurssittanut senioreita tekoälyn käyttöön jo useita vuosia. Hänen mielestään tekoäly on ikääntyvälle suuri mahdollisuus eikä sen käyttäminen ole lainkaan hankalaa.

– Jos osaat puhua tai lukea, niin osaat käyttää tekoälyä.

Ylikylä luettelee esimerkkejä, minkälaisissa tilanteissa tekoälyä kannattaa hyödyntää. Hän mainitsee muun muassa erilaiset osto- ja hintavertailutilanteet.

– Voit kirjoittaa, että haluat ostaa uuden kahvinkeittimen, joka saa maksaa näin paljon – hae minulle

vaihtoehtoja. Tekoäly etsii vaihtoehtoja, ja sen jälkeen se tekee halutessasi tilauksen verkkokaupasta. Sinun ei tarvitse kuin maksaa, Ylikylä kertoo.

Samaan tapaan tekoälyä voi pyytää suunnittelemaan viikon ruoka- ja ostoslistan halutussa budjetissa tai vaikkapa lomamatkan lentoineen ja hotelleineen.

Ylikylä on puolisonsa omaishoitaja ja käyttää itse tekoälyä keskusteluna myös omaishoitotilanteissa eteen tulevissa ongelmissa.

– Tekoälyä voi käyttää minun mielestäni ihan mihin tahansa. En näe sellaista asiaa, mihin sitä ei voisi käyttää, Ylikylä sanoo.

/ ”Tekoäly voi olla avuksi tilanteessa, jossa muuta tukea ei ole tarjolla.” /

Tekoälyn kehitystä on vaikeaa ennustaa.

Näin sanoo futuristi **Perttu Pölönen**, joka tutkii työkseen tulevaisuutta. Hän luennoi tekoälystä ja on kirjoittanut aiheesta kirjoja. Pölösen tavoitteena on haastaa ihmisiä ajattelemaan tulevaisuutta ja varautumaan siihen.

Pölönen sanoo, että tekoälyn kehittämisessä edetään tällä hetkellä niin nopeasti, että jopa alan huipputekijöiden on hankalaa arvioida, missä ollaan menossa ja mitä ollaan rakentamassa.

– Yleisellä tasolla tunnelin päässä näkyy, että maailmassa on yksi keskeinen, lähestulkoon kaikkeen pystyvä entiteetti. Voidaan spekuloida, millaista elämä sellaisessa maailmassa on. Mutta on hyvin kiinnostavaa olla elossa nyt. Ajatellaan vaikkapa kielimalleja. Käytännössä tuhansia vuosia vain ihminen on kyennyt käyttämään kieltä, ja nyt meillä on tekoäly, joka osaa tuottaa ja kehittää kieltä. Voi olla, että joskus tulevaisuudessa tajuamme, että 2020-luvulla kieli karkasi ihmisen hallusta pois, meillä ei ole siihen enää yksinoikeutta, Pölönen sanoo.

Pölönen miettii, voiko tekoälyn käytön arkipäiväistyminen aiheuttaa globaalin luottamuksen heikkene-
misen – tilanteen, jossa ihmiset ovat jatkuvasti skeptisiä ja kyseenalaistavat kaiken.

– Luottamuksen heikkeneminen vaikuttaa moneen. On kiinnostavaa pohtia, mikä johtaa mihin, Pölönen sanoo.

Tekoäly ei korvaa toista ihmistä. Se voi kuitenkin olla suureksi avuksi tilanteessa, jossa muuta tukea ei ole tarjolla.

– Eräs nainen tuli kertomaan, että hänen äitinsä oli kuollut edellisellä viikolla. Nainen sanoi, että tekoäly oli ollut tilanteessa korvaamaton apu. Kun keskellä yöllä on todella paha olla mutta ei voi soittaa kenellekään, niin tekoällylle voi puhua. Tekoäly kuuntelee ja antaa joitakin vastauksia. Joidenkin ihmisten voi

myös olla helpompaa kertoa huolistaan koneelle, Pölönen sanoo.

Joskus tekoälyn käyttöön saattaa liittyä eettisiä ongelmia. Pölönen kertoo esimerkin.

– Tekoällyllä voidaan tehdä kopioita ihmisten äänistä. Muistisairaana läheisen kanssa on kivaa jutella muutaman kerran päivässä, mutta entä sitten, kun puheluita alkaa tulla suuria määriä. Voisiko tekoäly vastata osaan niistä tutun ihmisen äänellä? Onko muistisairaana mummon etu, että hän voi soittaa läheisilleen vaikka sata kertaa päivässä ja läheiset eivät kuormitu, vai onko väärin huijata muistisairasta mummoa? Pölönen pohtii.

Pölönen miettii myös ihmisten valinnanvapautta digitalisoituvassa maailmassa. Palvelut muuttuvat sähköisiksi, ja ihmisten täytyy niitä käyttääkseen hankkia älylaite, halusivatpa he tai eivät.

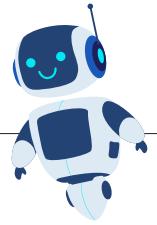
– Isossa kuvassa digitalisoituminen on ehdottomasti hyvä vaihtoehto, mutta se luo myös eriarvoisuutta. Pitäisi pyrkiä siihen, että uusi teknologia ei repäise tilannetta pahempaan suuntaan vaan että kaikki pysyvät kerkassa. Tätä voi olla mahdotonta tehdä täydellisesti, mutta täytyy lähteä liikkeelle, ettei tekoäly jää vain harvojen etuoikeudeksi.

Pölönen kehottaa olemaan kärsivällinen tekoälyn ja siihen pohjautuvien järjestelmien kehittämisen ja käyttöönoton suhteen. Hän muistuttaa, että harva asia onnistuu täydellisesti ensiyrityksellä.

Tekoäly ei saisi lisätä eriarvoisuutta. Siihen yhteiskunnassa pitäisi sekä Ylikylän että Pölösen mielestä panostaa nykyistä vahvemmin. Molemmat pitävät avainasiana koulutusta.

– Emme voi odottaa, että jokainen opettelee tarvittavat taidot itseksensä, vaan meillä pitäisi olla rakenteellisesti järjestettyä koulutusta, Pölönen sanoo.

Ylikylä painottaa, että kyseessä on yksinkertainen ja edullisesti järjestettävissä oleva asia.



– Nämä eivät ole kalliita juttuja. On kiinni vain siitä, että aletaan tehdä, Ylikylä toteaa.

Digitaalisten palveluiden ulkopuolelle jääminen – tai jättäytyminen – aiheuttaa ihmiselle pahimmillaan syrjäytymisriskin. Ylikylä sanoo, että kyse on myös yksilön omasta valinnasta.

– Koko ajan ei voi syyttää yhteiskuntaa siitä, että jäät jälkeen digiasioissa. Pitää rohkaista itseä.

Tekoälyä huijausten pelossa vältteleville Ylikylä antaa pari yksinkertaista neuvoa.

– Ensinnäkin pitää ehdottomasti välttää epämääräisiä verkkosivustoja. Toinen on se, että jos sinulle lähetetään sähköposti, josta olet epävarma, niin älä avaa sitä. Voit kopioida sähköpostin osoiterivin ja pyytää tekoälyä tarkistamaan, mistä viesti on tullut. Huijauksia ei varmasti pystytä koskaan kokonaan estämään, mutta tässäkin voi nimenomaan hyödyntää tekoälyä, Ylikylä sanoo.

Ota tekoäly haltuun!

KARI YLIKYLÄ neuvoo aloittamaan tekoälyn käytön ChatGPT-sovelluksella, joka on toiminnoltaan selkeä ja ymmärtää hyvin suomen kieltä. ChatGPT:n saa ladattua oman älylaitteen sovelluskaupasta.

Jos tekoälyyn tutustuminen omin voimin tuntuu vaikealta, apua on saatavilla. Tällä hetkellä esimerkiksi monet kirjastot, opistot ja palvelukeskukset sekä eri järjestöt järjestävät tekoäly- ja digikoulutusta senioreille. Koulutusta on tarjolla sekä lähiopetuksena että verkkoluentoina, myös ilmaiseksi. Opastusta tekoälyn käytön aloittamiseen kannattaa kysyä myös elektroniikkaliikkeen myyjältä älylaitteen ostotilanteessa.

NÄYTELYT
UTSTÄLLNINGAR
EXHIBITIONS

HANGON MUSEO HANGÖ MUSEUM



Missä maa & meri kohtaavat
Där land & hav möts
Where Land and Sea Meet



15.5.2025–18.4.2027

Adelaide



10.10.2025–30.8.2026

Sirpaleita maailmansodasta
Fragment av ett världskrig
Fragments of a World War
Hanko|Hangö 1941–1944



Pirkäkatu
Långgatan 17



Hangon museo
Hangö museum



hankomuseum



hangonmuseum.fi
hangomuseum.fi



Seuraa meitä
Facebookissa
[facebook.com/
senioriliitto](https://facebook.com/senioriliitto)

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



Pori odottaa porisijoita

Puheenjohtajan terveiset / Tutustu liittokokouksen
ohjelmaan / Patina-golf 2026 kisataan Porissa /
Jäsenyhdistysten kuulumisia /
Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Uusi vuosi, uudet kujeet

Vanha suomalainen sanonta ”Uusi vuosi, uudet kujeet” symbolisoi positiivista muutosta ja toivoo paremmasta. Se myös kannustaa käynnistämään vuoden avoimin mielin ja jättämään vanhat tavat taakse sekä tarttumaan uusiin mahdollisuuksiin.

Sanonta näyttää osuvan kohdalleen, ainakin jos seniorien someviestintää on uskominen. Yhdistyksissä kevätkausi on käynnistynyt vilkkaasti. Ja mikä parasta, myös tilaisuuksiin osallistujia on ollut hyvin liikkeellä. Aktiivinen ”pöhinä” kentällä lupaa hyvää.

Vuosi on senioriliiton 55-vuotisjuhlavuosi ja samalla liittokokousvuosi. Vuoden kohokohta on 9.–11.6. Porissa järjestettävä liittokokous teemalla *Tule Porisemaan*. Kokouksessa päätetään alkavan kolmivuotiskauden 2026–2029 toiminnan ja talouden linjoista sekä valitaan liitolle uusi johto ja liittovaltuusto. Liittokokouksen asialistalla on myös uusista säännöistä päättäminen. Porin ohjelma tarjoaa myös mielenkiintoisia matkailu- ja kulttuuri-kohteita, joten tapahtuma sopii hyvin myös kesäretken kohteeksi.

...ja vanhat haasteet

Sitran tuore megatrendikatsaus esittelee kehityskuluja, joihin Suomen on lähi-vuosina varauduttava. Raportin havainnot eivät yllätä, mutta sisältävät seniori-väestön kannalta tärkeitä linjauksia:

- Väestön ikääntyminen tuo päätöksentekoon isoja ratkaistavia asioita, mm. miten varmistetaan ylisukupolvinen oikeudenmukaisuus, aktiivinen vanhuus

ja sukupolvien välinen yhteiselo.

- Suomen julkisen talouden kriisi haastaa hyvinvointivaltion rahoituksen ja palvelulupauksen. Samanaikaisesti yhä isompi osa julkisista menoista kohdistuu jatkossa puolustukseen ja valtion velan korkomenoihin.

- Tekoäly mullistaa yhteiskuntaa monin tavoin. Se voi parantaa tuottavuutta ja kilpailukykyä, mutta koulutus, osaaminen ja ihmisten tekemä työ muuttuvat.

- Turvallisuusympäristön murros ja ympäristökriisi koettelevat kansalaisten tulevaisuuden uskoa ja lisäävät epävarmuuden tunnetta.



”Haasteista selvitään, jos on yhteistyökykyä, tahtoa ja luovuutta.”

Sitran megatrendit nostavat esiin uhkakuvia hyvinvointivaltion tulevaisuudelle. Niiden edessä ei pidä lannistua. Haasteista selvitään, jos on yhteistyökykyä, tahtoa ja luovuutta.

Tämä korostaa eläkeläisjärjestöjen edunvalvonnan tarvetta. Sosiaali- ja terveystalveluiden saatavuus on vanhusväestön hyvinvoinnin, turvallisuuden ja inhimillisen arjessa jaksamisen perusta. Sote-palveluita tulee rohkeasti kehittää hyödyn-

täen tekoälyä, uutta teknologiaa ja uusia toimintamalleja, mutta tekeviä käsiä unohtamatta.

Yhteistyössä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa voimme rakentaa asiakaslähtöisiä ja yksilön huomioivia palveluita seniorikansalaisille, hyvinvoinnin rakentajille!

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry

Tutustu senioreiden jäsenetuihin SenioriAppissa!

SENIORILIITON paikallisyhdistysten jäsenille on tarjolla monia jäsenetuja! Muistathan käydä katsomassa ajankohtaiset jäsenedut SenioriAppista. SenioriAppin käyttö onnistuu millä tahansa älylaitteella, jossa on ajantasainen nettiselain. Ohjeet senioriappin käyttöönottoon löydät osoitteesta www.senioriliitto.fi/senioriappi ja tämän lehden sivulta 39.

Senioriliiton jäsenedut tarjoavat senioriyhdistysten jäsenille lisäarvoa arkeen. Alla olevien etujen lisäksi pääset lukemaan *Patina*-lehteä viisi kertaa vuodessa (vuonna 2026). Senioriliitto on myös vakuuttanut senioripiirit ja yhdistykset yhteistyössä Ifin kanssa toissijaisella vakuutusturvalla tietyiltä osin.

Etuja löytyy muun muassa seuraavilta kumppaneilta:

- Vaihtuva matkaetu Viking Lineltä senioreille
- KotiData - Etuhintaiset digilaitteet ja ihmisläheistä tukipalvelua kotiin
- BookBeat – Suomen suosituin ääni- ja e-kirjapalvelu
- MySafety Petosvakuutus jäsenetuhintaan
- GreenStar Hotellien majoitusetu senioreille
- Hyödynnä Senioriliiton jäsentarjous Sector Alarmilta
- Onni – siivouspalveluista etuja jäsenille
- Kotirinki Oy Helpompi arki – säännöllisellä kotiavulla tai kotisiivouksella
- LAKIHELPPI – Alennus valikoiduista lakipalveluista
- Digiedut Digitalkkareilta

Edunvalvonnan uutisia lyhyesti

ELÄKELÄISLIITTOJEN etujärjestö EETU ry antoi 21 lausuntoa ja julkaisi kuusi kannanottoa vuonna 2025. Tämän lisäksi EETU ry:llä oli neljä muuta julkaisua, tärkeimpänä uusin Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimus, joka julkaistiin syyskuussa. Senioriliitto antoi viisi lausuntoa, kolme kannanottoa ja yhden mielipiteen.

Senioriliitto toteutti Teams-sovelluksella kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen jäsenille suunnatun edunvalvontatapahtuman 14.1.2026. Tapahtumaan osallistui yli 60 luottamushenkilöä eri puolilta Suomea. Senioriliiton jäsenistä 265 toimii kunnan ja/tai hyvinvointialueen vanhusneuvoston jäsenenä tai varajäsenenä.

Vanhusneuvostojen jäsenille suunnatussa tapahtumassa kuultiin eduskunnan ensimmäisen varapuhemiehen **Paula Risikon** ja SOSTEn erityisasiantuntija **Miia Nahkurin** puheenvuorot. Varapuhemies Risikko kannusti vanhusneuvostojen jäseniä olemaan aktiivisia ja näkyviä. Nahkuri painotti puheenvuorossaan kokemustiedon olevan vanhusneuvostojen kovinta valuuttaa.

Senioriliiton jäsenille, jotka ovat valtuutettuja tai varavaltuutettuja kunnissa ja hyvinvointialueilla, järjestettiin Teams-tapahtuma 27.1.2026. Tapahtumassa kuultiin muiden muassa vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topon** puheenvuoro.

EETU ry antoi lausunnon työeläkejärjestelmä koskevan lainsäädännön muuttamisesta helmikuun alussa. Lausunnossaan EETU ry toteaa kannattavansa sijoitusriskin maltillista kasvattamista pitkällä aikavälillä. Vaikka indeksirajoitin todennäköisesti aktivoituisi harvoin, arvioi EETU ry, että sillä on joka tapauksessa negatiivinen vaikutus eläkeläisten tulotasoon.

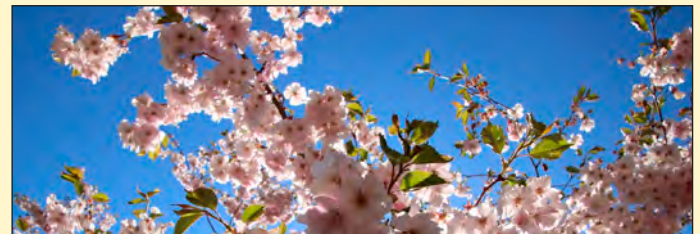
Kaikki lausunnot ja kannanotot on luettavissa osoitteessa senioriliitto.fi/edunvalvonta.

Seniorin tietopaketti

SENIORILIITTO on kerännyt seniorin tietopakettiin ajankohtaista tietoa terveydestä, palveluista ja eläkkeistä. Koostamastamme paketista löydät helposti linkkejä, joiden kautta voit lukea lisää tietoa. Liitto haluaa kulkea seniorin rinnalla arkisen elämän polulla.

Päivitämme pakettia ja tuotamme siihen jatkuvasti lisää ajankohtaista sisältöä. Keräämme seniorin elämään oleellisesti vaikuttavia tietoja sivullemme.

Tietopaketin löydät osoitteesta **www.senioriliitto.fi/tietopaketti**. Kannattaa siis seurata tätä sivustoa!



Testamenttilahjoituksella voit tukea senioreiden toimintaa!

Tekemällä testamenttilahjoituksen voit tukea senioreiden toimintaa yleisesti tai kohdennetusti. Toimintamme koskettaa kymmeniä tuhansia ikäihmisiä vuosittain ja testamenttilahjoittaminen on vaikuttava tapa mahdollistaa toimintamme myös tulevaisuudessa.

Ole rohkeasti yhteydessä asiassa:

toiminnanjohtaja Maarit Kuikka
puh. 040 580 2494
sähköposti: maarit.kuikka@senioriliitto.fi



Kansallinen senioriliitto ry



Tervetuloa viettämään parhaita kesäpäiviä Satakuntaan

Talvisilla hangilla tai lämpimän sohvan syleilyssä on erinomainen hetki miettiä ja suunnitella tulevan kesän rientoja. Yksi parhaista tulevan kesän kohteista on tietenkin meidän senioreiden yhteinen liittokokous. Tule porisemaan!

Teksti Marjo Jaspa | **Kuvat** Visi Pori / Jarno Kylmänen

Satakunnan kansallinen senioripiiri on koonnut liittokokouksen oheen vierailukohteita, joista on helppo valita omaan makuun sopiva. Ja mikä parasta: sekä itse kokoukseen että kaikkiin oheisohjelmiin voi jo ilmoittautua liiton sivujen kautta www.senioriliitto.fi/liittokokous. Varaa vierailuusi länsirannikolla runsaasti aikaa – nähtävää ja koettavaa riittää.

Sanotaan, että liike on lääke. Niinpä kesäkuussa liittokokouksen yhteydessä voi osallistua Patina golfin Yyterin erinomaisella kentällä. Hiekkadyynit, meren tuoksu, erinomaiset viheriöt ja loistava seura takaa-avat liikunnan ilon. Kisailu eri sarjoissa antaa meille kaikille mahdollisuuden onnistua – ainakin voittamaan oman itsensä. Toinen, maltillisempi liikuntatapahtuma on liittokokouksen päätöspäivänä eli pääsemme silloin tutustumaan Yyterin dyynihin, porilaisittain sanottuna: Lankongit on, joten hiekassa ei tarvitse tarpoa.

Tuleeko sähkö seinästä vai tepselistä, kysyvät lastenlapset. Lopulta kyllä, mutta Olkiluodossa pääsemme tutustumaan, miten sitä tuotetaan turvallisesti ydinvoimalla. Liittokokoukseen kannattaa siis tulla ajoissa – tiistai- aamuna 9.6.2026 bussit autotemäntineen ja oppaineen suuntaavat matkansa kohti Eurajoella sijaitsevaa Olkiluotoa ja sen vierailukeskusta.

Ilmassa on sähköistä tunnelmaa, kahdenkin juhlan verran. Tiistaina Satakunnan kansallinen senioripiiri laittaa pöydän koreaksi maakunnan ruoka-aitan parhaita paloja teknologia- ja kongressikes-



↑ Noormarkun ruukki.

kus Pripolissa. Vauhdikkaan MeriPorin Dixieland Bandin tahtien myötä on mukava valmistautua tulossa oleviin kokouspäiviin. Huolehdimme tietysti juhluvieraistamme eli kuljetukset hotelleilta juhlapaikalle ja takaisin ovat mukana illalliskortin hinnassa.

Rakastan sinussa ihmistä, sanoi Alvar Aalto vaimolleen ja tärkeimmälle työtoverilleen Ainalle. Me rakastamme heidän kättensä töitä, joita Satakunnassakin on ilo esitellä. Kun senioriliiton viralliset kokousedustajat paneutuvat esityslistan asioihin, tarjoutuu muille kokousvieraille mahdollisuus tutustua Villa Maireaan. Villa Mairea edustaa Aallon arkkitehtuuria runollisim-

millaan, henkilökohtaisimmillaan ja leikkisimmillään. Ainutlaatuinen ympäristö vaatii vierailijaltaan kuitenkin tukevat jalat ja kyvyn kiivetä portaita, sillä pääsemme tutustumaan laajalti tähän yhteen, ehkä 1900-luvun tärkeimmistä omakotitaloista.

On taottava, kun rauta on kuumaa. Ja niin sitä tehtiinkin Noormarkun ruukissa jo 1806. Satakuntalaisten metsien humina muuttui samalla alueella, Makkarakosken sahalla lankuiksi ja laudoiksi, millä Satakunnasta tehtiin kauppaa ulkomaita myöden. Keskiviikon toinen retki suuntautuukin Ahlströmin ruukkialueelle, missä ei enää taota rautaa vaan ylläpidetään val-



↑ Villa Mairea.

takunnallisesti merkittävää rakennettua kulttuuriympäristöä. Tällä retkellä avautuu historiallinen perspektiivi suomalaiseen teollistumiseen.

Todella outo, ehdottoman uniikki.

Sellainen on oman sloganinsa mukaan Porin kaupunki, liittokokouksen pito- paikka. Pori on myös maakunnan suurin kaupunki, pääkaupungiksikin kutsuttu rakkaan naapurikaupunkinsa Rauman leikkimielinen kisailukaupunki. Ässät vai Lukko, siinäpä satakuntalainen talviurheilupätkinä. Kesäinen Pori on kuitenkin vertaansa vailla ja esittelemme sen kokousvieraillemme keskiviikkona 10.6. erinomaisen oppaan johdolla. Tutuksi tulevat niin Porin raatihuone, teatteritalo, Junneliuksen palatsi eli kaupungintalo, taidemuseo, Keski-Porin kirkko kuin Juseliuksen mausoleumi Akseli Gallen-Kallelan maalauksineen. Kierros tehdään pääsääntöisesti bussissa istuen.

Lönnrotin sanakirjassa ei ole sanaa tervetuloa, mutta siinä on sanan terve käyttöesimerkeissä sanaliitot terve tuloa, terve tultua ja terve tulemasta. Me sanomme kuitenkin satakuntalaisiin luonteenpiirteiden mukaisesti jäyhästi, mutta vakaasti: Tervetuloa vieraaksemme kesäkuussa Poriin. Lähtiessänne olette muuttuneet vieraista ystäviksi, mikäs sen parempaa!



↑ Ahlströmin ruukki.



Tervetuloa Poriin

SATAKUNTA elää vireää kehitysvaihetta ja on kokoaan suurempi hyvinvoinnin tuottaja Suomessa, merkittävä teollisuus- ja vientimaakunta. Sen teollinen rakenne on maan monipuolisimpia, ja se kokoaa yhä uusia teollisia investointeja. Viennin arvo on maakunnistamme korkeimpia, Porin ja Rauman satamien osuus Suomen viennistä niin ikään.

Kuvaamme maakuntamme tavoitteellista tahtotilaa kolmen mission kautta: paras sijainti, kasvava maakunta ja onnellisten paikka. Satakunta hyödyntää vahvuuksiaan turvallisuusrannikkona, logistiikassa, energiaratkaisuissa sekä huoltovarmuuden vahvistamisessa. Panostamme osaamiseen, koulutukseen sekä tutkimus-, innovaatio- ja yritystoimintaan. Tämä on hyvinvoiva ja vetovoimainen paikka asua ja elää. Vahva kulttuurielämä on meille leimallista, esihistoriasta nykypäivään.

Senioripiiri on kolmentoista yhdistyksensä voimin valmistanut sinulle ja senioriystävillesi todella monipuolisen oheisohjelmien kokonaisuuden. Se tarjoaa kiehtovan katsauksen kotiseutumme elämään. Olet lämpimästi tervetullut liittokokoukseen.

Pertti Huitu

Satakunnan kansallinen senioripiiri ry
puheenjohtaja



Tervetuloa ilmoittautumaan liittokokoukseen oheisohjelmineen!

LIITTOKOKOUKSEEN, majoitus- ja ohjelmapaketteihin sekä oheisohjelmiin ilmoittautuvat viralliset kokousedustajat, mahdolliset virallisten kokousedustajien varahenkilöt, tarkkailijat ja sääntömääräisesti läsnäolo-oikeutetut (liiton valtuusto) **senioriliitto.fi/liittokokous** -sivustolta ohjattuun ilmoittautumiskanaan.

Aloita ilmoittautuminen valitsemalla aivan ensin joko vaihtoehto majoituspaketti tai päiväpaketti.

Senioriliitto on varannut Porin keskustasta Original Sokos Hotel Vaakunan, Scandic Pori hotellin, Ravintola ja Hotelli Amadon sekä Amado Cityhotellin huoneet käyttöönsä. Hotellit sijaitsevat Porin keskustassa ja ovat suhteellisen lähellä kokouspaikkaa, Satakunnan Ammattikorkeakoulun kampusta.

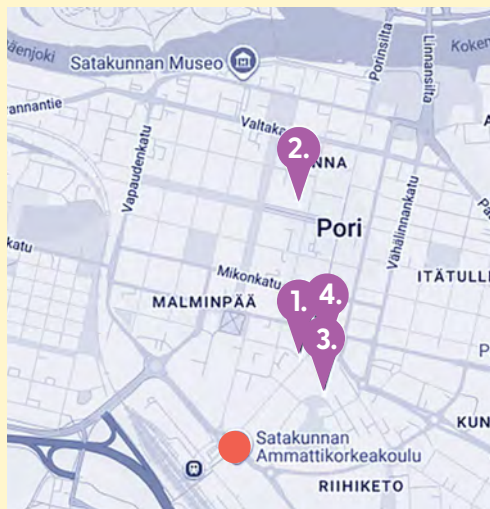
Valitse majoituspaikkatoiveesi ja kirjoita samaan huoneeseen majoittuvan nimi ja tiedot. Majoitus tapahtuu lähtökohtaisesti jaetussa kahden hengen huoneessa. Kumppanin nimi pitää ilmoittautuessa olla tiedossa. Lisämaksusta huoneen voi varata kokonaan yhdelle hengelle. Huoneet ja oheisohjelmien paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Huoneita on rajoitettu määrä.

Matkaporjat Oy lähettää laskun kokouksesta ja majoituksesta sähköisessä lomakkeessa ilmoitetulle maksajalle ilmoittautumisen jälkeen, heti ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan varausmaksuna 50 euroa tai päiväpaketissa koko maksu, loppumaksun eräpäivä on viimeistään 26.5.2026. Huomaathan, että laskua ei voi jakaa useammalle maksajalle.

Satakunnan piiri on järjestänyt mukavaa ohjelmaa teille, jotka haluatte tulla paikan päälle seuraamaan kokousta ja tapaamaan muiden piirien toimijoita. Oheistapahtumat löytyvät ilmoittautumislomakkeelta, kun perustiedot on syötetty sisään.

Kokousilmoittautuminen on auki **7.1.2026 klo 9.00 – 26.5.2026 klo 16.00**. Tämän jälkeen kokoukseen ja oheisohjelmiin ei voi ilmoittautua. Täytä huolellisesti jokainen kohta. Lomakkeen täyttäjä vastaa itse tietojen oikeellisuudesta.

Ilmoittaudu ajoissa! Joitakin majoitustyypppejä on rajallisesti ja oheistapahtumiin eivät kaikki halukkaat ehkä mahdu mukaan. Ilmoittautumisen hoitaa Matkaporjat Oy.



1. Scandic Pori
2. Original Sokos Hotel Vaakuna
3. Hotelli & Ravintola Amado
4. Amadon Cityhotelli

Satakunnan
Ammattikorkeakoulu

Majoituspaketit*	Hinta /hlö	
Scandic	yksi yö	kaksi yötä
2hh	187,00	314,00
1hh	273,00	487,00
Vaakuna standard	yksi yö	kaksi yötä
2hh	209,00	359,00
1hh	293,00	526,00
Vaakuna superior	yksi yö	kaksi yötä
2hh	224,00	389,00
1hh	319,00	578,00
Amado Pori	yksi yö	kaksi yötä
2hh	184,00	308,00
1hh	236,00	412,00
Amado City	yksi yö	kaksi yötä
2hh	184,00	308,00

* Kaikkiin paketteihin kuuluu hotelliaamainen, kaksi lounasta ja ip-kahvia kokouspaikalla

Päiväpaketti yksi päivä	Hinta /hlö	Sisältö
1 pvä	35,00	kokouspaikalla yksi lounas ja iltapäiväkahvi
Päiväpaketti kaksi päivää	Hinta /hlö	Sisältö
2 pvää	65,00	kokouspaikalla kaksi lounasta ja iltapäiväkahvia

Oheisohjelmat ja muut paketit	Hinta/hlö	Sisältö
Virallisen kokousedustajan maksu	50,00	Virallisen kokousedustajan materiaalit ym.
Seniori Patina Golf -kilpailu 9.6.	85,00	Golf-kilpailuun osallistuminen
Retki Olkiluotoon 9.6.	40,00	Retki Olkiluotoon kuljetuksineen Samkilta ja takaisin
Piirin iltajuhla 9.6.	75,00	Piirin iltajuhla Pripolissa
Ahlströmin ruukin retki 10.6.	45,00	Retki kuljetuksineen Ahlströmin ruukille Samkilta ja takaisin
Villa Mairean retki 10.6.	55,00	Retki kuljetuksineen Villa Maireaan Samkilta ja takaisin
Kaupunkikierros 10.6.	45,00	kaupunkikierros Porissa
Poristaan liiton iltajuhlassa 10.6.	98,00	Liiton iltajuhla illallisineen, ruokajuomineen, ohjelmineen
Kuljetuspaketti	15,00	kuljetuksia Samkin ja hotellien välillä



Poristaan iltajuhlassa
10.6.2026

Musiikista vastaa tangokuningatar Heidi Pakarinen ja Roulette-orkesteri.

Tervetuloa mukaan Kansallisen senioriliiton järjestämään iltajuhlaan, jota vietämme hyvän ruoan ja musiikin parissa keskiviikkona 10.6. klo 19.00 alkaen Satakunnan ammattikorkeakoulun Agora-salissa.

Juhla alkaa kuohuviinilasillisella ja saatesanoilla, jotka tarjoaa meille Porin kaupunki.

Illalliseen kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruokakahvi sekä kaksi kaatota viiniä ruoan aikana ja avec kahvin kanssa.

Iltajuhlaan voit ostaa erikseen kuljetuspaketin.

 **Kansallinen senioriliitto ry**

Aikataulu

9.6. Oheisohjelmapäivä

- 9.00 Ilmoittautuminen kokoukseen aukeaa Samkilla
- 10.00 Seniori Patina Golf tapahtuma alkaa
- 11.30 Lähtö Olkiluoto -retkelle Samkilta, (retki ostettava etukäteen)
- 16.00 Golf ja Olkiluoto -retki päättyvät
- 16.30 Ilmoittautuminen Samkilla sulkeutuu
- 19.00 Piirin iltajuhla alkaa Pripolilla

10.6. Ensimmäinen kokouspäivä

- 8.00 Lähtö Ahlströmin Ruukki tai Villa Mairea retkelle, (retket ostettava etukäteen)
- 8.30 Näytteilleasettajat avaavat pöytänsä
- 9.00 Ilmoittautuminen kokoukseen aukeaa Samkilla
- 13.00 Liittokokouksen avajaiset (paikalla klo 12.50)
- 15.00 Lähtö Porin kaupunkikierros retkelle, (retki ostettava etukäteen)
- 17.00 Kokous keskeytetään, ehdokkaat esittäytyvät
- 19.00 Liiton iltajuhla alkaa Samkilla

11.6. Toinen kokouspäivä

- 8.30 Näytteilleasettajat avaavat pöytänsä
- 9.00 Ilmoittautuminen kokoukseen aukeaa Samkilla
- 9.30 Lähtö tutustumaan Yyterin vierailukeskukseen, (retki ostettava etukäteen)
- 12.00 Liittokokous päättyy
- 13.00 Valtuuston vaalitoimikunnan kokous
- 13.30 Uuden valtuuston järjestäytymiskokous



Patina-golf 2026

Senioriliiton golf-mestaruudesta kisataan
Yyterin golfkentällä Porissa tiistaina 9. kesäkuuta 2026.

Yhteislähtö 9.6. klo 10.00

Yyterin upea golfkenttä sijaitsee Selkämeren rannalla hienojen hiekkarantojen tuntumassa.

Osa links-tyyppisen kentän väylistä sivuaa meren rantaa, osa kiertele kauniiden mäntymetsien ja tervaleppien siimeksessä. Tutuksi tulevat myös kauniit lammet ja niiden runsas linnusto nokikanoista haikaroihin. Uudistuneen golfravintolan terassilta voi seurata, kuinka suuret valtamerialtavat saapuvat satamaan. Yyterin kenttä on sopiva kaiken tasoille pelaajille ja liikkumisen kannalta se on tasainen ja esteetön.

Kilpailumuodot

Mestaruussarjassa: SCR (scratch eli tasoitukseton lyöntipeli) – henkilökohtainen kilpailu

Sarjat: naiset alle 70 v.
naiset yli 70 v.
miehet alle 75 v.
miehet yli 75 v.

Tasatuloksessa voittaa pienempi tulos reiällä 10–18, 13–18, 16–18 tai 18 tässä järjestyksessä.

Joukkuekilpailu: 3 hengen pistebogey (suurin huomioitava tasoitus/jäsen 36)

Joukkueessa on samasta yhdistyksestä 3 jäsentä. Joukkueet voivat olla nais-, mies-, tai sekajoukkueita. Yhdistyksellä voi olla useampi joukkue. Joukkueen tulos on sen jäsenten pb-tulosten summa. Tasatuloksella voittaa joukkue, jolla on pienempi yhteistasoitus.

Henkilökohtainen kilpailu: pistebogey (suurin tasoitus 36)

Sarjat: naiset alle 70 v.
naiset yli 70 v.
miehet alle 75 v.
miehet yli 75 v.

Sarja toteutuu, jos vähintään 6 pelaajaa ilmoittautuu. Tasatuloksessa voittaa pienempi tasoitus.

Kilpailutiit

Kaikki naiset ja miehet yli 75 v. pelaavat tiiltä 46 ja miehet alle 75 v. pelaavat tiiltä 52. Sarjan määrää syntymävuosi.

Erikoiskilpailut

- Pisin avaus väylällä 18, naiset omassa sarjassa ja miehet omassaan
- Lähimmäs lippua väylällä 9, kaikki samassa sarjassa

Ilmoittautuminen

Osallistumisoikeus on vain Kansallisen senioriliitto ry:n jäsenellä.

Ilmoittautuminen sähköisesti senioriapiin tai osoitteen seniorigolf.fi kautta viimeistään **20.5.2026**. Lisätietoja antaa Porin kansalliset seniorit ry:n tapahtumajärjestäjä Jouko Kairtamo. jouko@kairtamo.fi, puh. 0500 221040.

Ilmoittautumisessa mainittava:

- Kansallisen senioriliiton jäsenyhdistys
- Pelaajan nimi ja syntymäaika
- Tasoitus ja kotiseura
- Erikoisruokavalio/allergia
- Joukkueen nimi (jos se on jo tiedossa kun ilmoittautuu). Joukkueen jäsenet ilmoitettava Caddiemasterille viimeistään kilpailua edeltävänä päivänä.

HUOM! Golf-autojen lukumäärä on rajallinen. Auton ja harjoituskierron varaus suoraan Yyteri Golf caddiemaster@yyterigolf.fi tai puh. 044 981 8559. Auton vuokra (40 €) ja harjoituskierron (45 €) eivät sisälly kilpailumaksuun.

Kilpailumaksu on 85 € ja se on maksettava 30.5.2026 mennessä Satakunnan kansallisen senioripiirin tilille nro FI51 5700 8120 8048 15. Viite: 640101

Yyteri Golf pelioikeuden omaajille hinta 35 €.

Maksu sisältää green feen, korillisen range-palloja ennen kisaa, kärryn, tulospalvelun, saunan ja pyyhkeen sekä lounaan kierroksen jälkeen.

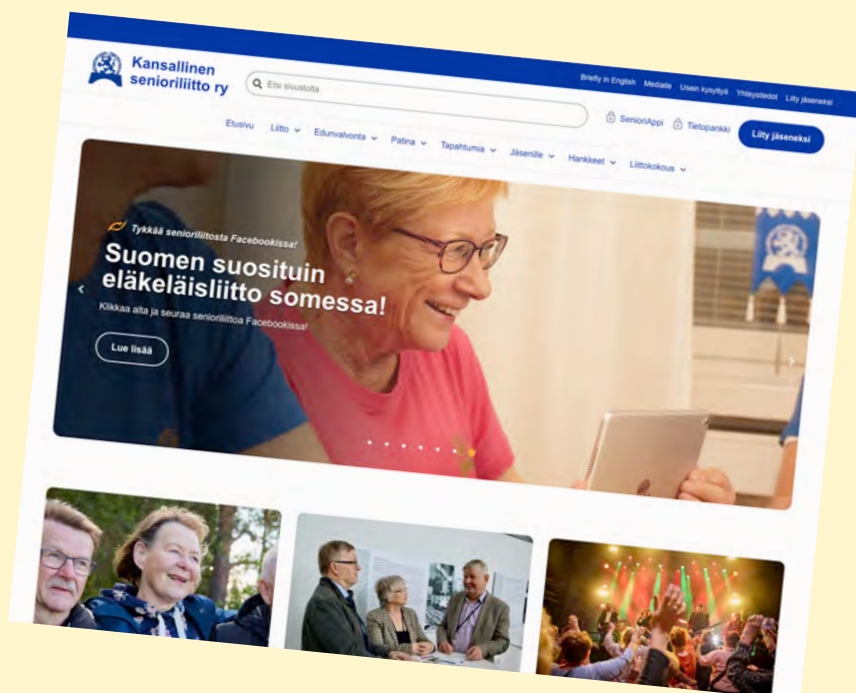
Palkintojen jako tapahtuu golfklubilla ruokailun jälkeen.

Majoittuminen: kaupungin hotelleissa, joihin liitto on neuvotellut hinnat tai omatoimisesti Yyterin alueella olevissa majoissa. Majoittumisista lähemmin Yyteri Golf Links Oy:n sivuilla.

(Virkistysshotelli Yyteri on korjauksen takia suljettu.)

Yyteri Golf Links Oy
Karhuluodontie 85, 28880 Pori
caddiemasteri@yyterigolf.fi
puh. 02 630830/044 9818559





Senioriliiton, senioripiirien ja senioriyhdistysten nettisivut uudistuvat!

OLEMME aloittaneet vuoden 2025 lopulla nettisivustojemme uudistamisen. Uudistusten tavoitteena on raikastaa ja selkeyttää nettisivujen ulkoasua sekä modernisoida niiden käytettävyyttä.

Ensimmäisenä on valmistunut www.senioriliitto.fi-sivuston uudistaminen tammikuussa. Senioriliiton pääsivusto sai uudistuksessa päivitetyn graafisen ulkoasun, täyden teknisen päivittämisen sekä uudelleen suunnitellun Tietopankkisivuston. Tietopankki palvelee vain senioriliiton jäsenpiirien ja -yhdistysten luottamushenkilöitä.

Senioripiirien- ja yhdistysten nettisivujen uudistaminen on parhaillaan käynnissä ja se valmistuu viimeistään maaliskuun loppuun mennessä. Uudistuksessa sivustot saavat uuden ja raikkaan Elämäniloa ja voimaa -teeman mukaisen ulkoasun. Myös pieniä teknisiä päivityksiä tulee samassa yhteydessä. Edellisen kerran vastaava uudistus tehtiin vuonna 2018.

Tervetuloa Senioriliiton valtakunnalliseen Bridge 2026 -kilpailuun

KILPAILU on tarkoitettu Kansallinen senioriliitto ry:n jäsenyhdistysten jäsenille.

Aika lauantaina 16.5.2026 klo 11.00–18.00 (lounastauko 13.00–14.30)

Paikka Svenska Klubben i Tammerfors, Otavalankatu 9, 33100 Tampere

Pelimuoto Parikilpailu. Kilpailussa on käytössä Bridgemate-tuloslaskenta Kilpailunjohtajalla SBL:n kilpailujohtajan pätevyys

Säännöt SBL:n viralliset 13.5.25 kilpailumääräykset

Osallistumismaksu

15E/ pelaaja, joka sisältää myös tervetulokahvit.

Maksetaan viimeistään **1.5.2026**

Tampereen kansalliset seniorit ry tilille FI44 5730 0821 5445 47, VIITE 4200

Ilmoittautuminen

- ✗ 26.2.–1.5.2026, joko Senioriappi (Senioriliitto→tapahtumat) tai www.senioriliitto.fi/bridge
- ✗ Ilmoittautumislinkki löytyy myös Tampereen kansalliset seniorit nettisivulta.
- ✗ Ilmoittautumisen yhteydessä tulee myös mainita partneri.
- ✗ Osallistujien maksimimäärä 40 paria.



Kilpailun järjestäjä: Tampereen kansalliset seniorit ry / Bridge-kerho

Kilpailunjohtaja: Pasi Suominen ja/tai Sami Mäki

Lisätiedot: Riitta Salvén 050 540 4916

Tervetuloa Tampereelle bridgen merkeissä!

AARNO ÖHMAN, MAIJA VUORIO



MIRJA VAKKURI



LISSU SUNI



Hyvää seuraa, raikasta ilmaa ja hieman luksusta

JÄMSÄ Jämsän seniorien yli 70 henkilön ryhmä kävi tutustumisretkellä Break Sokos Hotel Himokseen 14.1. Toimintaa meille esittelivät monipuolisesti, ja myös kierrättivät hotellin tiloissa, hotellinjohtaja **Lassi Lehosmaa**, ravintolapäällikkö **Jouko Järvenpää** ja vastaanottopäällikkö **Minna Puikkonen**. Koimme monia ilon ja hämmästyksen hetkiä, kun tutustuimme hotellin toimintaan, monipuoliseen huonevalikoimaan, palveluihin... ja luksustakin löytyi.

Vierailumme loppuksi nautimme Länsirinteiden talvisia näkymiä ihastellen rauhallisen lounaan Laaksoravintola Loivassa. Tämä kruunasi tutustumiskierroksella virinneen tunteen siitä, että hotelli on paikkansa ansainnut ja on erinomainen vetovoimatekijä Himoksen alueelle ja koko Jämsälle.

Tällainen vierailu tekee hyvää niin keholle kuin mielelle – ja yhdessä koettu ilo on parasta mahdollista virkistystä. Meillä senioreille oli tämän vierailun jälkeen hymy herkässä ja saimme talteen monia mukavia muistijälkiä. Jokaiselle jäi myös vahva tunne siitä, että aktiivinen arki ja yhdessä tekeminen eivät katso ikää.

Reija Lepola

Kevätkausi avattiin jäsentilaisuudella

JÄRVENPÄÄ Puheenjohtajamme **Mirja Vakkuri** luotsasi Järvenpään kansalliset seniorit kevään 2026 toimintaan 8.1.2026.

Uudistunut hallitus esittäytyi, samoin kerhojen vetäjät ja toimihenkilöt. Käytiin läpi monisivuista haitariksi taitettua tasakuohjelmaa. Tiedossa on jokaiselle jotakin: on liikuntaa, kulttuuria, kerhoja, tutustumiskohteita, teatterimatkoja ja paljon muuta.

Yhteistyökin toimii. Keravan, Järvenpään ja Tuusulan senioreiden yhteinen matka Skotlantiin täyttyi heti.

Jäsentilaisuudet joka toinen torstai jatkuvat vaihtuvine aiheineen, joista esimerkkinä kotikaupunkimme 75-vuotisjuhlavuottaan juhlija Järvenpää ja sen kasvunvuodet. Uutuuksista mainittakoon vappuetkot, avantouinti ja tutustuminen erilaisiin liikuntamuotoihin. Ulkoilupäivä kuuluu totta kai ohjelmaan.

Uusien jäsenten kahvitilaisuudessa tulokkaat tuovat mukanaan tuoreita ideoita. Toiminta pysyy vireänä ja kiinnostavana. Kevätkauden päättää lounas Hirvihaaran kartanossa. Kesällä tehdään taas suosittuja pyöräretkiä eri tutustumiskohteisiin.

Tarja Helameri

Joulumieltä etsimässä Tallinnasta

KOUVOLA Kouvolan Senioreiden iloisen puheensorina ja joulun odotus olivat aistittavissa matkalla laivarantaan. Menomatkalla nautimme laivan maittavan aamubrunssin.

Tallinnassa jatkoimme bussilla matkaa opastetulle kierrokselle Kadriorgin palatsiin, jonka perusti Venäjän tsaari **Pietari I** vuonna 1718. Palatsissa saimme ihaila upeita ulkomaisen taiteen kokoelmia 1500–1900-luvuilta.

Hotelliin majoittumisen jälkeen bussi vei meidät päivälliselle Kochi Aidadiin, jonka tunnelmallisessa ravintolassa nautimme oivan buffetin. Tunnelma oli lämminhenkinen. Joku pistäytyi illalla vielä ostoksilla ja Tallinnan joulutorilla, joka on Euroopan vanhimpia. Kokemusriikkaan päivän jälkeen uni maistui.

Maukkaan aamiaisen jälkeen oli muutama tunti aikaa omalle ohjelmalle kunnes suuntasimme kohti satamaa. Kotimatalla nautimme laivan runsaasta ja herkullisesta joulubuffetista. Ruokailun lomassa kuului vilkasta keskustelua, ja nauru oli herkässä leppoisassa tunnelmassa. Matka oli onnistunut ja joulumieli löytyi.

Lissu Suni



MARIA SIIKALA



IRMELI THOMASSON



RISTO PYHÄLTÖ



Liikuntapäivästä entisten teinien muisteluiltaan

LAUTTASAARI Lauttasaaren senioreitten kesän liikuntapäiviin liittyi myös historia-kierrokset. Vetäjänä oli Lauttasaari-Seuran historiayöryhmästä **Antti Matilainen**.

Hänen ehdotuksestaan syyskokoksemme teemaksi valittiin ”Lauttasaaren nuori 1960- ja 1970-luvulla”. Lauttasaarelainen **Esko ”Eko” Larkas** junaili oivan orkesterin O’ Brians Bandin sekä valitsi illalle todella pidetyn ja muistorikkaan musiikin. Juontajana toimi sujuvasanainainen **Ari Kajander** Myllykalliosta. Lauttasaarelaisilta saimme vanhoja valokuvia, jotka Lauttasaari-Seuran **Ville Elomaa** tulosti seinälle paperikuviksi sekä näyttötauluille.

Yhdistyksemme jäsenet toimivat useammassakin saaren yhdistyksessä, joten oli luontevaa, että Lauttasaaren Martat hoitivat illan kahvitarjoilun ja LC Helsinki Maininki vastasi turvallisuudesta ja järjestyksestä.

Olimme varautuneet noin sataan kahvittelijaan. Kävijöitä tilaisuudessa arvioitiin olleen lähes neljäsataa. Oli yllättäviä jälleennäkemisiä ja kuultiin vanhojen aikojen muisteluja. Ruuhkasta huolimatta tunnelma oli iloinen ja lämmin. Uutta tilaisuutta toivottiin.

Orvokki Willberg

Ystäväkerhon lautapelipäivät

LOVIISA Ystäväkerhossa tutustuttiin lautapeleihin. Loviisan seniorien Ystäväkerho on tarkoitettu kaikille yksinäisille ja seuraa kaipaaville. Kerho kokoontuu joka toinen perjantai ympäri vuoden Loviisan Palvelutalo Esplanadissa. Ystäväkerhon vetäjä on idearikas **Sonja Korjus**. Sonja on järjestänyt ystäväkerholaisille virikkeellistä toimintaa jo vuodesta 2018 lähtien. Monet ystäväkerholaisista ovat olleet jo vuosia Sonjan kerhossa, mutta usein tulee uusiakin joukkoon.

Perjantaina 23.1. päivän teemana oli lauta- ja muut pelit. Pelejä oli monenlaisia, muun muassa Reuhupeli, Pentagonkuulapeli, Domino, Kirjaimista sanoja -peli, SanaSeppä-sanapeli, muisti- ja palapelit, Uno ja lisäksi vielä pähkäilytehtäviä paperilla. Jokainen pari sai oman pelin tai tehtävän, ja säännöt neuvottiin kädestä pitäen. Pelit kiinnostivat kerholaisia ja niiden parissa aika kului hyvin. Kahvihetkeä ei kuitenkaan unohdettu.

Irmeli Thomasson

Syntymäpäiväjuhlat kruunasivat vuoden

LÄNSI-VANTAA Viime toimintavuoteen mahtui monta ikimuistoista hetkeä. Niitä oli llo jakaa myös yhdistyksemme ulkopuolisten ikäihmisten kanssa. Jaettu ilo se on suurin ilo.

Vuoden huipputapaus oli marraskuiset syntymäpäiväjuhlat, jonne olimme kutsuneet kaikki tänä vuonna tasavuotia, 75+, täyttäneet/täyttävät jäsenemme. Myyrmäen Kirkon Valo-seurakuntasali oli omassa tilaisuudessaamme tupaten täynnä, kaikille ei riittänyt kunnon istumapaikkaa. Herkulliset leivokset loppuivat kesken, toivottavasti ainakin kaikki juhla- kalut saivat omat leivoksensa.

Kahvittelujen jälkeen siirryimme kirkkosaliin kuulemaan yhdistyksemme kustantamaa **Joel Hallikaisen** konserttia. Kirkkoherra **Hans Tuomisen** kanssa oli sovittu, että konsertti on kaikille avoin. Sana oli kiirinyt, ja kirkko täyttyi ääriään myöten. Omalle väellemme varatut noin 100 paikkaa eivät riittäneet, vaan osa meistä joutui hakemaan hajapaikkoja eri puolilta salia. Suntion laskujen mukaan kuulihoitoa oli 383. Melkoinen succée. Katsotaan mitä ensi vuonna keksimme, tuota taitaa olla vaikea ylittää.

Risto Pyhältö

EERO NOUSIAINEN



HILKKA RUUSUVIRTA



LIISA AUER



Kai Mykkänen yllätysvieraana

MATINKYLÄ Matinkylän Senioreitten joulujuhlaa vietettiin perinteisesti Ison Omenan Factory-ravintolassa **Seppo Peltosen** isännöimänä.

Saimme nauttia niin herkullisesta joulubuffetista kuin myös hienosta jouluhjelmasta.

Puheenjohtajamme **Mikko Peltokorpi** toivotti tervetulleeksi ja oli saanut yllätysvieraaksemme uuden kaupunginjohtajan **Kai Mykkäsen**, joka piipahduksellaan kannusti hienoilla sanoilla ja kiitteli aktiivisen senioriyhdistyksemme toimintaa.

Seniorilaulajamme ilahduttivat jälleen tunnelmallisella joulumusiikilla **Anna Tastulan** säestyksellä.

Paikalla oli jälleen ennätysyleisö, maksimimäärä lähes 140 senioria joulutunnelmasta ja tarjoiluista nauttien.

Riitta Luhanka-Aalto

Nurmijärven seniorit ry 50 vuotta

NURMIJÄRVI Vuosi 2025 oli Nurmijärvellä juhlien vuosi: Nurmijärven kunta 250 vuotta ja Nurmijärven seniorit 50 vuotta.

Yhdistyksen perustamiskokous pidettiin 11.11.1975. Yhdistyksen nimeksi tuli Nurmijärven kansallinen eläkeläisseura ry. Arvomaailma on säilynyt, mutta nimeä on muutettu pariin otteeseen: vuonna 2002 Nurmijärven kansalliset seniorit ry ja 2024 Nurmijärven seniorit ry.

50-vuotisjuhlaa vietettiin lokakuussa Ketolan strutsitilalla. Ohjelmassa oli muun muassa digiseniöri **Jaakko Julkusen** koostama hieno kuvasarja yhdistyksen värikkästä historiasta. Vuosikymmenien aikana on ollut paljon tilaisuuksia ja toimintaa sekä matkoja muun muassa Ruotsiin ja Norjaan. Jaakko haastatteli myös yhdistyksen toiminnassa pitkään mukana ollutta **Leena Kaarnia**, joka kertoi vanhoista hyvistä ajoista. Juhlayleisöä viihdytti laulutrio Metronomitytöt **Tuire Grönthlin** johdolla. Ruoka oli monipuolista ja maistuvaa, ja kun strutsitilalla oltiin, niin pöydässä oli tietenkin myös strutsipaistia. Tilaisuus oli lämminhenkinen, muisteltiin vanhoja ja laulettiin lopuksi yhteislauluna *Uusmaalaisen laulu*. Kiitos järjestäjille ja mukana olleille.

Jorma Niinistö

Piirin syyskokous elokuvasalissa

OULU Oulun kansallinen senioripiiri piti syyskokouksensa marraskuun lopussa Raahessa, Kinosalonki Sofiassa.

Kokous pidettiin 30-paikkaisessa elokuvasalissa. Kokousasiakirjat heijastettiin elokuvan katsomiseen tarkoitettulle näytölle. Kukaan ei valittanut liian pienestä tekstistä. Sofian talossa on elokuvasalin lisäksi kahvila. Pienenä erikoisuutena mainittakoon talon WC:n tapetit, joihin on painettu elokuvailmoituksia 100 vuoden takaa. Näitä tapetteja ei muualla näe.

Kinosalonki Sofian rakennus on valmistunut vuonna 1843, ja siinä on toiminut **Sofia Lybeckerin** perustama suomenkielinen tyttökoulu, josta myöhemmin on tullut Lybeckerin käsi- ja taideteollisuusoppilaitos, nykyisin Mediakeskus Lybecker. Kinosalonki Sofia on yhteisöllinen kulttuurikeskus keskellä Wanhaa Raaheta.

Hienossa kulttuuriympäristössä piiri hyväksyi vuoden 2026 talousarvion ja toimintasuunnitelman sekä valitsi hallituksen vuodelle 2026.

Oulun kansallisen senioripiirin Facebook-sivulla on lisää kuvia ja tarinaa Kinosalonki Sofiasta.

Liisa Auer

LEENA ANTONEN



Porvoossa mitataan verenpainetta

PORVOO Kohonnut verenpaine on yleinen vaiva, ja siihen on aina haettava apua mahdollisimman nopeasti. Porvoon kansallisissa senioreissa on useampi eläköitynyt sairaanhoitaja. Viime keväänä virisi ajatus verenpaineen mittauksesta jäsentapaa-misten yhteydessä.

Toistakymmentä senioria käy mittauttamassa verenpaineensa ennen kokoontumisten alkua. Sairaanhoitajat **Hannele Ihatsu** ja **Helinä Andersson** hoitivat ”mittausasemaa” tammikuun ensimmäisessä kokouksessa. Mitattavana istuva **Kerstin Lampinen** totesi: ”Mittari on kyllä kotona, mutta se tahtoo unohtua sinne kaappiin. Sitä paitsi on mukavaa, kun joku toinen mittaa”. **Irmeli Hoffrén** on kolmas mittausringin sairaanhoitaja.

Tapaamisissa on löytynyt senioreilta korkeita verenpaineita. Silloin on kehoitettu tulemaan uudestaan mittaukseen. Jos uusintamittauksessa paine on vielä koholla, neuvotaan ottamaan yhteyttä terveyskeskukseen. Senioreille suositellaan myös kotimittauksia.

Leena Anttonen

PIRJO NURMINEN



Joulukonsertti Salon musiikkiopiston kanssa

SALO Jouluihin kuuluvat monet erilaiset joulukonsertit. Meillä Salossa senioreilla on perinteenä joulumusiisoida yhdessä musiikkiopiston oppilaitten kanssa.

Salon musiikkiopisto on jo viiden vuoden ajan räätälöinyt meille Salon senioreille oman joulukonsertin joulukuun alkupuolella. Musiikkinautinnon, glögin ja pipareiden lisäksi saimme taas myös nauttia antamisen ilosta. Tänäkin vuonna kartutimme opiston stipendirahastoa huomattavalla summalla. Hyvän mielen saimme siitäkin.

Tänäkin vuonna tunnelmallisessa kirjaston Hilkansalissa kuulumme jälleen eri ikäisten taitureiden upeita, jouluisia lauluja soittoesityksiä. Tarjosimme samalla myös opiskelijoille esiintymistilaisuuden ja kokemusta. Nuorimmat esiintyjät olivat 6-vuotiaita, yläikärajaa emme kyselleet. Toki myös itse pääsimme lopuksi laulamaan yhdessä opiston väen kanssa.

Kiitos jälleen Salon musiikkiopistolle, ensi joulun konsertti on jo suunnitelmisamme.

Pirjo Nurminen

MAIJA JALKANEN



Lukupiiri innostui sienimaailmasta

SAVONLINNA Savonlinnan senioreiden pienin toimintaryhmä, lukupiiri ”Lukset”, virkistää osanottajiaan ennakkoluulottomilla kirjavalinnoillaan.

Ihmissuheromaanien ja muistelmien lisäksi kuukauden kirjaksi on äänestetty usein tietokirja. Viimeinen lukukokemus oli englantilaisen sienitutkija **Merlin Sheldra-**ken teos *Näkymätön valtakunta*. **Ulla Lem-**pisen suomentama kirja avartaa lukijan tietoisuutta siitä, miten sienet muokkaavat maailmaamme, mieliämme ja tulevaisuuttamme.

Sheldraken mukaan sienirihmasto on sidekudosta, maailman kokoon tikkaavaa ommelta. On arvioitu, että teelusikallisessa multaa elää sienirihmasto, joka suoritettuna olisi sadasta metristä kymmeneen kilometriin. Sienet elävät aistitiedon tulvassa, ja osaavat yhdistää tietovirrat saadakseen parhaan kasvutavan. Sienet ja kasvit ovat liitossa keskenään, ja eliöt auttavat lähisukulaisia levittämään geenijä, vaikka eivät siitä itse hyötyisi.

– Hämmästyttävä kirja, sanoivat lukijat.

Maija Jalkanen

Isä ja tytär samassa senioriyhdistyksessä

Senioritoiminta yhdistää monenlaisia ihmisiä, joskus jopa saman perheen kaksi sukupolvea.

RAIMO LAINE ja **Pia Laine** ovat isä ja tytär, jotka molemmat ovat aktiivisia Munkinseudun senioreiden jäseniä.

Raimo, 88, liittyi Munkinseudun seniori-
reihin 2017 naapurinsa, yhdistyksemme
pitkäaikaisen puheenjohtajan **Eeva-Tuu-
likki Niinikankaan** innoittamana. Raimo oli
jäänyt leskeksi, mutta ei halunnut jäädä
suremaan neljän seinän sisään. Raimo
on ollut aktiivinen liikkuja ja toimija koko
elämänsä ajan. Munkinseudun senioreissa
Raimo on pitkään kuulunut jokaviikkoiseen
kävelyporukaan. Säännöllisesti hän osallis-
tuu ruokailutapaamisiin, myös elokuvat ja
musiikkitapahtumat kiinnostavat.

Piasta, 64, tuli Munkinseudun seniori-
den jäsen 2024. Hän oli aikansa kuunnellut
isänsä kehuja yhdistyksen monipuolisesta
ohjelmatarjonnasta ja päätti heti eläk-
keelle jäädessään tulla mukaan – kokei-
lemaan, kuten hän ajatteli. Yksittäisenä
vetonaulana oli yhdistyksemme retki Tuk-
holman antiikkimessuille, jonne Pia halusi
päästä mukaan. Pia ei työelämävuosiensa
harrastanut yhdistystoimintaa, mutta
innostui senioritoiminnasta niin paljon, että
antoi itsensä tulla nopeasti houkuteluksi
mukaan toimihenkilöksi Munkinlounas-
tapahtumia järjestämään. Pia osallistuu
miehellään kevyen musiikin tapahtumiin
ja käy vierailukohteissa, joihin ei muuten
pääsisi tai tulisi lähdettyä.

Yhteisöllisyys tärkeää

Tärkeä yhdistävä tekijä isällä ja tyttärellä
on ollut huumorintaju. Nauraen Pia kertoo,
että lapsena Raimo vei hänet palloiluhar-
rastusten pariin, nyttemmin senioriyhdis-
tykseen.



ERJA VUORIO

– Sitä ei olisi lapsena osannut edes
kuvitella!

Raimo ja Pia pitävät yhteyttä lähes
päivittäin. Pia neuvoa Raimoa IT-asioissa,
Raimo taas toimii kannustajana, kun Pia
pähkäilee ratkaisujaan. Yhdessä pohdi-
taan, mitkä senioritapahtumat kiinnosta-
vat. Moniin mennään yhdessä.

Raimo ja Pia edustavat eri sukupolvia,
mutta kokevat senioritoiminnan samanlai-
sena, ovathan molemmat kuitenkin työ-
elämän taakseen jättäneitä. Erityisen tär-
keänä molemmat pitävät yhteisöllisyyttä,
vuorovaikutusta muiden jäsenten kanssa.
Molemmat haluavat rohkaista jäsenistöä

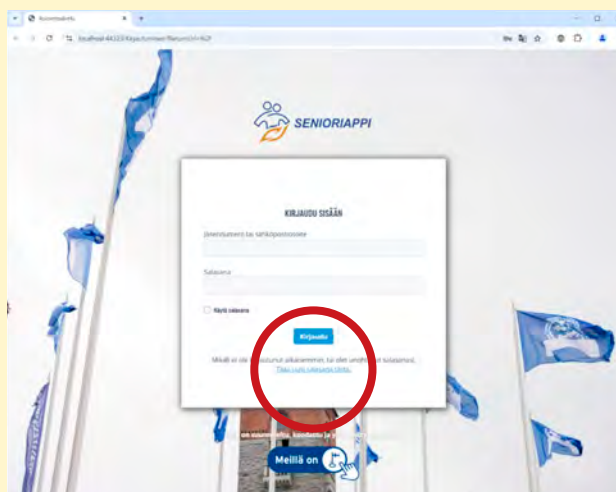
tulemaan mukaan erilaisiin tapahtumiin –
myös sellaisiin, jotka eivät ehkä heti tunnu
omilta jutuilta, sillä kaikista voi löytyä uusia
juttukavereita.

Isän ja tyttären tarina osoittaa, kuinka
yhteisöllisyys ja jaetut kokemukset voivat
myös sukupolvien välisessä vuoropuhe-
lussa rikastuttaa yhdistystoimintaa. Heidän
esimerkkinsä kannustaa meitä kaikkia
osallistumaan, kuuntelemaan ja jakamaan
– olipa vierellä oma perheenjäsen tai uusi
ystävä yhdistyksestä.

Erja Vuorio
Munkinseudun seniorit ry

SenioriAppin kirjautumisohjeet – lue huolella!

Mene osoitteeseen **senioriappi.senioriliitto.fi**



1. Paina Tilaa uusi salasana tästä -kohtaa



2. Tilaa uusi salasana syöttämällä rekisterissä oleva sähköpostiosoiteesi Sähköposti -kenttään. Saat sähköpostiisi ohjeet uuden salasanan luontia koskien.

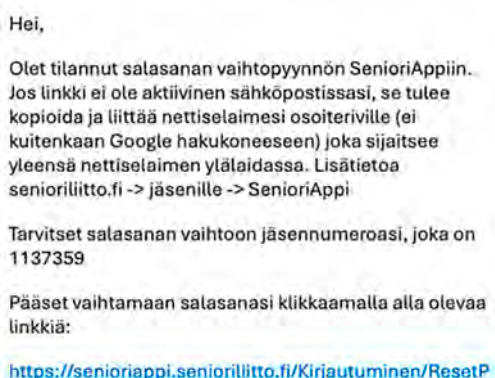
3. Kun olet klikannut Tilaa uusi salansa -nappia, tulee esiin seuraava teksti. Nyt voit siirtyä sähköpostiisi.

Ohjeet salasanan vaihtamiseksi on lähetetty antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Tarkista ohjeet sähköpostistasi. [Voit palata kirjautumissivulle tästä linkistä.](#)

4. Sähköpostistasi löydät seuraavan kuvan mukaisen viestin. Viestissä on jäsennumerosi, jota tarvitset SenioriAppiin sisäänkirjautumiseen. Klikkaa viestissä olevaa linkkiä. Jos et ole saanut viestiä, pyydä salasana kirjautumiseen oman paikallisyhdistyksesi

jäsenrekisterivastaavalta.

Jos linkki ei ole aktiivinen, kun sen sisältävä viesti tulee sinulle, on kyse siitä, että sähköpostisi deaktivoi linkit. Kokeile kopioida ja liittää se nettiselaimen selainriville.



5. Kun olet klikannut linkkiä, avautuu sinulle seuraava näkymä. Kirjaa annettuihin kenttiin ensiksi jäsennumerosi Jäsen-numero -kohtaan ja haluamasi salasana niille varattuihin kenttiin ohjeen mukaisesti. **Paina lopuksi vaihda salasana -nappia!**

HUOM! Jos linkki ei ole aktiivinen, sinun tulee kopioida ja liittää linkki kokonaisuudessaan selaimen (esim. Chrome, Firefox, Safari, Edge) **osoiteriville**, joka sijaitsee yleensä näytön yläosassa. **(HUOM. ei Google-hakukoneeseen)**

- **PC kopioi** = Ctrl + c, **leikkaa** = Ctrl + x, **liitä** = Ctrl + v.
- **Mac kopioi** = ⌘ + c, **leikkaa** = ⌘ + x, **liitä** = ⌘ + v.
- **Älylaite (puhelin tai tabletti):** Paina pitkään tekstiä. Saatat joutua liittamaan



6. Nyt voit palata kirjautumissivulle ja kirjautua käyttämällä joko sähköpostiosoitettasi, joka on merkattu jäsenrekisteriin, tai jäsennumeroasi yhdessä valitsemasi salasanan kanssa.

Kalenteri

Helmikuu

26.2. klo 13–15 Teamsin käyttö yhdistystoiminnassa, Teams

Maaliskuu

3.–4.3. SenioriAkademia, osa 1, järjestötoiminta
18.3. Edunvalvonta-tapahtuma
19.3. klo 10–15 KILTA-perusteet, Jkl ja Hki, hybridi
20.3. klo 11–12 Viestinnän etäkahvit Teamsissä – aihe auki
25.3. klo 10–12 HVA-vastaavien I tapahtuma, Teams
26.3. Liiton hallituksen kokous
26.3. SenioriAkademia, osa 2, viestintä ja edunvalvonta
27.3. klo 10–12 liittokokous-koulutus 2 yhdistyksille, Teams

Huhtikuu

8.–9.4. kerhonohjaajien koulutus, Jyväskylä
13.4. klo 9–15 liikunta-vastaavien koulutuspäivä, Peurunka
14.4. klo 10–15 piirien koulutusvastaavien tapaaminen, Tampere
15.4. klo 13–16 liittokokous talkoolaisten koulutus, Pori
17.4. klo 10–11 kilta -kahvit, Teams
23.4. klo 10–15 Liiton valtuuston kokous



GETTY IMAGES

Toukokuu

4.5. klo 11–12 Viestinnän etäkahvit, Teams
7.5. klo 10–15 KILTA – tapahtumanhallinnan perusteet, Jkl ja Hki, hybridi
20.5. klo 11–16 HVA-vastaavien II tapahtuma lähi-tapaaminen, Helsinki
28.5. klo 10–12 Liitto-kokousosallistujien äänestyskoulutus, Teams

Huom!

Edellä mainittujen tapahtumien lisäksi saattaa toteutua myös muita koulutuksia. Löydät kaikki liiton tapahtumat senioriliitto.fi/tapahtumat tai jäsenkorttiapplikaatiosta.

YHTEYSTIEDOT

Osoitteenmuutoksiin, omaan paikallisyhdistykseen, jäsenyyksiin tai tapahtumiin liittyvissä asioissa ole yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi tai asioi SenioriAppissa. Yhdistykset löydät osoitteesta www.senioriliitto.fi/paikallisyhdistykset

Puhelinpäivystysajat yhdistyksille:

Ma klo 10–12, ti klo 13–15, ke 10–12 ja to klo 10–12 numerossa 050 564 2656.

Yhdistysten tiedustelut: toimisto@senioriliitto.fi

Postiosoite: Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki



Maarit Kuikka

Toiminnanjohtaja
 040 580 2494, maarit.kuikka@senioriliitto.fi
 Liiton hallinto ja talous. Vaikuttamistyö ja edunvalvonta-asiat. Yhteiskunta- ja mediasuhteet. Patina-lehden päätoimittaja.



Pia Nyman

Järjestöpäällikkö
 044 202 2222, pia.nyman@senioriliitto.fi
 Järjestöasiat ja -tiedotus sekä jäsenhankinta. Koulutustoiminta, tietopalvelut ja sisällön tuottaminen. Yhdistysten neuvonta.



Petri Rytkönen

Viestintäpäällikkö
 050 541 0852, petri.rytkonen@senioriliitto.fi
 Verkkoviestinnän suunnittelu ja toteutus, sosiaalinen media, nettisivujen kehittäminen ja koulutus. Jäsenedut ja matkat. Sisällön tuottaminen. Projektit. Yhdistysten neuvonta.



Stella-Liisa Sengül

Hallinto- ja talousvastaava
 050 564 2656 (puhelinpalveluaikoina), stella.sengul@senioriliitto.fi
 Liiton talous- ja yleishallinto. Yhdistysten tilausportaali. Ansiomerkkiasiat.



Timo Vuori

Edunvalvonnan suunnittelija
 050 472 0084, timo.vuori@senioriliitto.fi
 Vaikuttamistyön ja edunvalvonta-asioiden valmistelu ja suunnittelu, kannanottojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.



14.-18.9.2026

Mannerheimin jalanjäljillä Puolassa

Historiallinen kulttuurimatka seuraa marsalkka Mannerheimin elämää ja aikakauden jälkiä Varsovasta Lubliiniin. Matka yhdistää asiantuntevan opastuksen, merkittävät palatsit, sotahistorian ja kaupunkikulttuurin sekä korkeatasoisen majoituksen ja puolalaisen ruokakulttuurin. Ohjelma tarjoaa syvällisen katsauksen Puolan ja Suomen yhteiseen menneisyyteen, elämyksellisiä kohteita ja historian havinaa.

Marsalkka Mannerheim vietti parhaat vuotensa Puolassa muistellen niitä mielellään vielä Mikkelin Päämajassakin. Palattuaan tutkimusmatkaltaan Kiinasta hän sai vuonna 1909 komentoonsa 13. Vladimirin ulaanirykmentin Minsk Mazowieckissa lähellä Varsovaa. Myöhemmin hänet nimitettiin Varsovaan Hänen Majesteettinsa Keisarin henkivartioston ulaanirykmentin komentajaksi.

Tervetuloa mukaan matkaan Mannerheimin jalanjäljille Puolaan erikoisasiantuntijamme Jukka Soisalon-Soinisen kanssa!

Varaa pian, paikkoja rajoitetusti. Varaukset verkkosivulta tai sähköpostitse: ilmoittautumiset@kontiki.fi.

➔ **5 päivää, 1795 €**

Hintaan sisältyy:

- Finnairin reittilennot Varsovaan sis. 23 kg matkalaukku sekä 8 kg käsimatkatavara
- 4 yötä hoteleissa kahden hengen huoneessa aamiaisella
- Kuljetukset, retket ja sisäänkäynnit
- 2 lounasta ja 2 illallista, sis. ruokajuomat
- Yhdet retkievät
- Kuulokkeet 4 päivää
- Matkalla suomenkielinen erikoisasiantuntija ja Kansallisen senioriliiton edustaja mukana

Sinua saattaisi myös kiinnostaa:

Kreikan vehreä saari Evia 16.-23.10.2026

- Lisää tietoa matkasta tulossa kevään aikana!

➔ **Lue koko matkaohjelma ja tee varaus: [kontiki.fi](https://www.kontiki.fi)**

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Matkan toteutuminen edellyttää väh. 20 hlön ryhmää. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen ryhmämatkatoimisto Kon-Tiki Tours. Lisätiedot: myynti@kontiki.fi

KON-TIKI
www.kontiki.fi

Seniorimatkailussa on hyvinvointivoimaa

Matka voi olla paljon muutakin kuin maisemanvaihdos: se voi tuoda uusia virikkeitä ja lisätä yhteyttä toisiin.

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Monelle seniorille ryhmämatka on luonteva tapa lähteä maailmalle – yhdessä on helpompi kokea, kysyä ja nauttia. Kun käytännön järjestelyistä on jo huolehdittu, matkalaisille jää enemmän tilaa elämyksille.

Mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä asioita

Maailman terveysjärjestö WHO pitää toimintakykyä ”terveen ikääntymisen” ytimessä. Sitä, että voi liikkua, ylläpitää ihmissuhteita ja tehdä itselle merkityksellisiä asioita.

Matkailu osuu tähän ytimeen luontevasti, koska se yhdistää arjesta irrottautumisen, uuden oppimisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen.

Tutkimusnäyttö tukee laajasti sosiaalisen osallistumisen ja hyvinvoinnin yhteyttä: mitä aktiivisemmin vanhemmat aikuiset osallistuvat sosiaalisiin toimintoihin, sitä todennäköisemmin he voivat hyvin. Tutkimusten mukaan vapaa-ajan matkustaminen näyttäisi vähentävän yksinäisyyden kokemuksia ja masennusoireita sekä parantavan kognitiivista toimintakykyä.

Miksi ryhmämatka sopii monelle seniorille?

Ryhmämatkassa monen mielestä parasta helppous: ohjelma, aikataulut ja siirtymät on mietitty etukäteen. Moni seniori arvostaa myös suomenkielistä tukea ja sitä, että matkalla on selkeä rakenne – silloin energiaa ei kulu jatkuvaan suunnitteluun tai epävarmuuteen. Kyselyjen perusteella seniorit arvostavat matkaseuraa ja ryhmämatkoja matkustusmuotona.

Matkanjärjestäjien ryhmämatkakuvauksissa ”avaimet käteen” -ajatus korostuu: järjestelyt on hoidettu alusta loppuun ja tarjolla on henkilökohtaista palvelua. Siksi moni kokee ryhmämatkan turvalliseksi ja sosiaalisesti palkitsevaksi tavaksi matkustaa.

Turvallisuus syntyy selkeydestä – ja rehellisestä ennakkotiedosta

Hyvä seniorimatka kertoo ajoissa olennaisen: mitä matka sisältää, millaista liikumista retki edellyttää ja kenelle matka sopii. Tämä ei ole vain käytännön mukavuus, vaan liittyy matkapaketteja koskeviin informointiperiaatteisiin: matkan tietojen yhteydessä on kerrottava, kenelle matka soveltuu ja mahdollisista rajoitteista (esimerkiksi liikuntarajoitteet).

Ryhmämatkoissa selkeyteen pyritään myös paikan päällä. Matkoilla on nimetty matkanjohtaja tai opas, yhteiset kokoontumiset ja mahdollisuus kysyä neuvoa.



↑ Laivamatkalla tanssiminen porukalla vie mukanaan.

/ Yhteinen matka tekee kokemuksesta suuremman – ja yksin lähtemisestä helpompaa. /

MATKAKALENTERI 2026

Alla poimintoja vuoden 2026 valikoimasta.

MATKAPOJAT

• Kevään helppo irtiotto merelle:

Senioriliitto Matkapojat 50v -juhlariisteily
Tallinnaan 15.–16.4.2026, 22 h, alk. 48,5 € /
hlö (Senioriliiton oma ohjelmatuokio ja
juhlariisteilyn ohjelma kuvauksessa).

• Patikointia ja Italian makuja:

Senioriliiton patikointimatka Toscanaan
14.–19.5.2026 (alk. 1925 €).

• **Kesän ruusujen kaupunki:** Patina luki-
jamatka Visby-risteily 14.6.2026, 3 pv, alk.
231 € / hlö (yksi kokonainen päivä kohteessa,
retkimahdollisuuksia).

• Kesäinen kaupunkipäivä meritse:

Patinan lukijamatka Päivä Riiassa -risteily
19.7.2026, 3 pv, alk. 360 € / hlö (noin 7 tun-
tia aikaa Riiassa, liityntäkuljetusmahdolli-
suus).

• Syksyn suuri maisemamatka:

Senioriliiton Norjan vuonoristeily
Kööpenhaminasta 6.–13.9.2026, 8 päivää,
alk. 2335 € / hlö (suomenkielinen matkan-
johtaja).

• **All inclusive -jokiristeily ja viinilaak-
sot:** Senioriliiton jokiristeily Moselilla lähtö
4.10.2026, 6 päivää, alk. 2299 € / hlö (täysi-
hoito ja juomat laivalla, suomenkielinen
matkanjohtaja sekä Senioriliiton edustaja).

• Syyspatikka Alppimaisemissa:

Senioriliiton Patikkamatka Achensee-
järven maisemiin lähtö 5.10.2026, 7 pv,
alk. 2095 € / hlö (ohjattuja patikoita ja
eteneminen omaan tahtiin).

KONTIK

• **Historiamatka mielenkiintoisella
aiheella:** Mannerheimin jalanjäljillä
Puolassa

14.–18.9.2026 alk 1795 € / hlö, 5 pvä

• Sinua saattaisi myös kiinnostaa:

Kreikan vehreä saari Evia 16.–23.10.2026
Lisää tietoa matkasta tulossa kevään
aikana!



↑ Kun mukana on ryhmä, syntyy usein luontevasti se, mitä moni arjessa
kaipaa – yhteys, jota ei tarvitse erikseen järjestää.

Näin valitset itsellesi sopivan ryhmämatkan

- ✗ **Tarkista sisältö:** Onko matka kaupunkipainotteinen, merellinen vai liikunnallinen? Patikkamatkojen yhteydessä kerrotaan usein, että osallistujat voivat edetä omaan tahtiin – mutta kävelyä on.
- ✗ **Katso, millaista tukea on tarjolla:** suomenkielinen matkanjohtaja/opas ja selkeä ohjelmarunko helpottavat matkantekoa monelle.
- ✗ **Lue sopivuus- ja rajoitetiedot:** matkasta tulee käydä ilmi, sopiiko se esimerkiksi liikuntarajoitteisille ja millaisia siirtymiä tai kävelyä retkissä on.
- ✗ **Muista sosiaalinen puoli:** jos seura mietityttää, ryhmämatka ja yhteisön kanavat voivat madaltaa kynnystä lähteä mukaan. Muista myös, että matka on aina yksilöllinen kokemus.

Kulttuurikaupunki, joka jää mieleen

Auringonpaiste ja parin asteen pakkanen toivottivat Patinan 30-henkisen lukijamatkaryhmän tervetulleeksi Dresdeniin marraskuun puolivälissä.

Teksti ja kuvat Maarit Kuikka

Reilun puolen miljoonan asukkaan kulttuurikaupunki Dresden on kirjaimellisesti noussut tuhasta toisen maailmansodan loppuvaiheen tuhoisien pommitusten jälkeen. Se on noussut uuteen kukoistukseen jälleenrakennuksen myötä, ja vierailijat saavat nauttia upeasta kaupungista, jonka vanha osa on vertaansa vailla.

Pääsimme tutustumaan Dresdeniin ja sen historiaan asiantuntevan oppaamme **Mikael Merenmiehen** johdolla. Vierailimme Frauenkirchessa eli Mariankirkossa, joka on Saksan huomattavin barokkityylinen kirkkorakennus.



↑ Matkalaiset saivat aimon annoksen paikallistietoa mainiolta oppaaltamme.

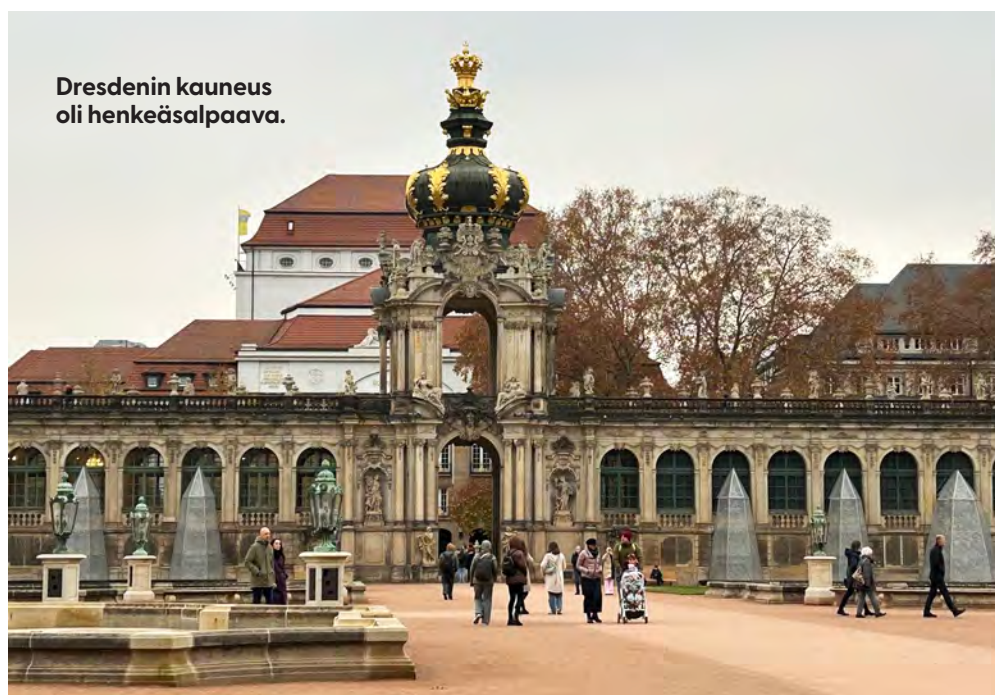
Kirkon korkea alttariseinä konserttiurkuneen on huikaiseva nähtävyys. Myös katalilainen Pyhän Kolminaisuuden eli Sankt Trinitatis -kirkko on vaikuttava.

Olimme onnekkaita, koska hotellimme sijaitsi aivan vanhan kaupungin laitamilla. Siitä käsin oli helppo tutustua kirkkoihin, kuninkaan residenssilinnaan, Dresdner Zwinger -aukioon ja muihin nähtävyyksiin. Yksi henkeäsalpaava kokemus oli vierailu kuninkaanlinnan Grünes Gewölbe (Vihreä holvi) -aarremuseossa, jonka jalokivikoelma on vuonna 2019 tapahtuneen ryöstönkin jälkeen lähes käsittämätön.

Mieleenpainuva kokemus oli myös vierailumme Meissenissa, jossa sijaitsee Euroopan vanhin, vuonna 1710 perustettu, posliinitehdas. Pääsimme tehdaskierroksella tutustumaan posliiniesineen valmistamiseen alkaen kaoliinista, kvartsista ja määsälvästä tehdystä massasta viimeiseen siveltimeenvetoon ja polttoon saakka. Myös posliinitehtaan museo on hieno. Ostoksia tehtiin harkiten, koska esineiden hinnoittelussa on otettu käsityön arvo huomioon.

Vierailumme päätapahtuma oli ilta kauniissa Semperoperassa, jossa saimme nauttia La Bohème -oopperasta taitavine solisteineen. Se ilta jäi varmasti kauniina muistona ryhmäläistemme mieliin.

Aikataulusyistä emme päässet nauttimaan dresdenilaisista joulutoreista, joita juuri rakennettiin ja viimeisteltiin eri puolilla kaupunkia. Tästä ja monesta muusta syystä Dresdeniin onkin päästävä uudelleen – taisin nimittäin vähän rakastua kaupunkiin!



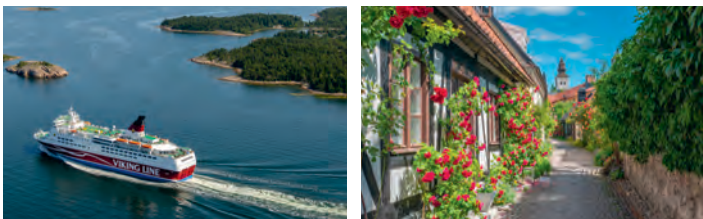
Dresdenin kauneus oli henkeäsalpaava.

Patinan lukijamatka
Ruusujen Visby -risteily, 3 pv
Viking Gabriella Helsingistä 14.6.-16.6.

alk./hlö
217€
 B4-hytissä

Ruusujen Visbyyn suoraan Helsingistä Viking Gabriellalla! Kiehtova Gotlanti on vuosisatojen varrella houkutellut niin hansakauppiaita, valloittajia kuin taiteilijoita. Perillä vietetään yksi kokonainen päivä, jolloin voit tutustua ihastuttavaan Visbyn kaupunkiin ja Gotlannin saareen joko omin päin tai osallistua erilaisille opastetuille retkille.

Hintaan sis. Risteilymatkan valitussa hytti luokassa • Maihinnousukortit Matkakoikien omasta lähtöselvityksestä satamassa • 1 x Buffa-illallinen, meriaamiainen ja Brunssi • Senioriliiton edustaja matkalla mukana

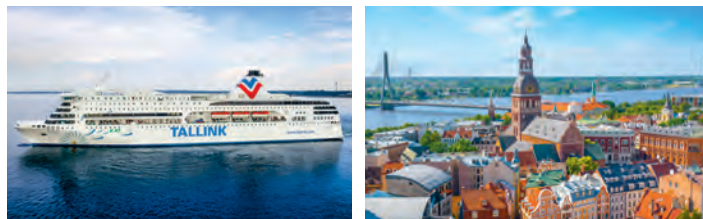


Patinan lukijamatka
Päivä Riassa -risteily, 3pv
Tallink Victoria Helsingistä 19.7.-21.7.

alk./hlö
360€
 B4-hytissä

Tallinkin uutuusristeilyllä matkaat suoraan Helsingistä Riikaan Victoria 1 laivalla. Perillä Riassa sinulla on noin 7 tuntia aikaa nähdä ja kokea Baltian Pariisiksi tituleerattu upea Riika. Päivän aikana voit osallistua retkille, vieraila museoissa, ihastella arkkitehtuuria ja filistellä Riian upean Vanhankaupungin tunnelmaa.

Hintaan sis. Risteilymatkan valitussa hytti luokassa • Maihinnousukortit Matkakoikien omasta lähtöselvityksestä satamassa • Buffet-illallinen menomatkalla • Meriaamiainen menopaluu • Senioriliiton edustaja matkalla mukana



MATKAPOJAT

matkaporjat.fi/senioriliitto • p. 010 2323 200 ma-pe 9-16

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Tarjoushintoja paikkoja rajoitetusti.

VÄLIMEREN TÄYSIHOITORISTEILYT LENTOINEEN

MATKALLA MUKANA SUOMALAINEN MATKANJOHTAJA!



Costa Smeraldan Läntisen
Välimeren risteily

alk. **1699€** /hlö
 Lähtö 9.10.2026



Costa Deliziosan Itäisen
Välimeren risteily

alk. **1699€** /hlö
 Lähtö 17.10.2026



Hinnat voimassa sitoumuksesta paikkatilanteen mukaan. Tarjotuilla hinnoilla varustamo määrittää hytin sijainnin. Hinta sisältää: meno-paluulennot Helsingistä, lentokenttäkuljetukset kohteessa, risteilyn jaetussa 2hh sisähytissä, kaikki ateriat laivalla ja satamamaksut. Vastuullinen matkanjärjestäjä Costa Cruises.

VARAUKSET VERKKOKAUPASTAMME LOISTORISTEILYT.FI
TAI MYYNTI@LOISTORISTEILYT.FI / 010 231 6550 (MPM/PVM)



LOISTORISTEILYT

Kansallinen senioriliitto ry

SENIORILIITON MATKAT

**MATKOILLA
MUKANA
SENIORILIITON
EDUSTAJAT**

KANSALLISEN SENIORILIITON VUONORISTEILY

NORJAN VUONORISTEILY KÖÖPENHAMINASTA täysihoido laivalla 6.-13.9.2026

Norjan risteilyllämme pääset seilaamaan MSC Euribia -risteilyaluksen kyydissä. Matkalle lähdetään Helsingistä, mistä lennämme Finnairin suoralla lennolla Kööpenhaminaan. Risteilymme kulkee kiehtovan reitin Kööpenhaminasta Norjan rannikkoa pitkin ja vierailemme mm. Geirangerissa, Ålesundissa ja Flåmmissa. Meripäivien aikana voit nauttia monipuolisista laivan palveluista, herkutella ravintoloiden makuelämyksillä ja nauttia Norjan rannikon upeista maisemista.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- 7 yön risteily MSC Euribialla valitussa hyttiluokassa 2hh
- Täysihoido laivalla (aamiaiset, lounaat, illalliset ja välipalat)
- Juomapaketti laivalla • Laivan monipuolinen viihdeohjelma
- Kuntosalin ja liikuntatilojen käyttö • Uima- ja porealtaiden käyttö
- Henkilökunnan palvelupalkkiot laivalla
- Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2335€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON JOKIRISTEILY

JOKIRISTEILY MOSELILLA täysihoido laivalla 4.-9.10.2026

Lähde nauttimaan syksyisestä risteilystä Moselille. Helsingistä lennetään Frankfurtiin, josta bussilla kuljetus Koblenziin, mistä VIVA Tiaran risteily lähtee. Risteilymme kulkee pitkin Moselin upeita maisemia ja matkan aikana pääset tutustumaan useampaan kohteeseen. Vierailukohteet ovat Kolbenz, Traben, Bernkastel, Cochem, Treis-Karden. Risteilyn jälkeen jäämme vielä yöksi Rüdesheimiin johon tutustumme oppaan johdolla.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset
- 4 yön jokiristeily valitussa hyttikategoriassa 2hh
- Täysihoido (aamiaiset, lounaat, illalliset ja välipalat) laivalla
- Laivalla on tarjolla sekä alkoholi- että alkoholittomia juomia
- Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Internet-yhteys • henkilökunnan palvelupalkkiot laivalla
- 1 yö Rüdesheimissä 2hh • 2 lounasta ja illallinen maissa
- Opastetut kierrokset matkaohjelman mukaan sekä pääsyliput kohteisiin
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2299€
(2hh)



MATKAPOJAT

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

Palvelumaksu 0€/netistä varattaessa, muutoin 12€/varaus. Hinnat ovat alk-hintoja/hlö 2hh. Oikeudet muutoksiin pidätetään!

Lukijoilta

Tällä palstalla on
Patinan lukijoiden meille
lähettämiä tekstejä.



Muistoja muistikerhosta

MINULLA on takana 15 vuotta muistikerhon vetäjänä Koillis-Helsingin senioreissa. Väki on vähentynyt, ja nyt päätimme lopettaa koska uutta vetäjää ei ole saatu.

Tässä ohessa erään koko ajan mukana olleen kertomus. Huomaathan, että kaikki sanat alkavat k- ja m-kirjaimilla.

"Kuulkaapas, kun kerron mukavasta kerhosta.

Kuulin kerhosta kevään korvalla käkien kukkuessa.

Kerhoon kuuluu melkein mummoja, kipakoita mummoja, meidän mammoja, muiden mummeleita mukavien muistojen kera.

Kehutun kerhon maine kuuluu kauas, koska keskustelijat, muistelijat, kaikki kantavat kortensa kekoon.

Kertovat kaskuja, muistoja muukalaisista keskittyen kovasti muistinsa kuntouttamiseen, kehittämiseen.

Meille melkein muumioille kaikenlainen keskinäinen keskustelu kumpuaa muistoista, mukavista, kamalista, kauniista kokemuksista.

Kaivamme kukin menneisyydestä mullistavia, kaunisteltujakin muistoja muiden kuultavaksi.

Kehutkin kuuluvat keskinäiseen kielenkäyttöön.

Kenties kateuskin koettaa kiemurrella keskusteluun.

Kaiken kaikkiaan kerhomme on (oli) maan mainio Muistikerho."

Seija Simolin

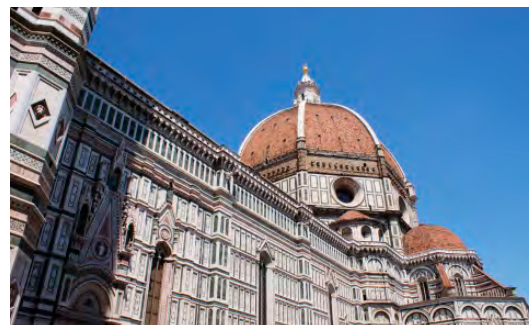
Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Moselin jokiristeily

21.-26.10.2026

alk. 2239 €/hlö/2hh



Opastettu matka Toscanaan

24.-27.9.2026

alk. 1749 €/hlö/2hh



Jokiristeily Rein-Mosel

15.-18.12.2026

alk. 1618 €/hlö/2hh



Keisarillinen Opatija

15.-19.9.2026

alk. 1658 €/hlö/2hh



Kylpylämatka Sloveniaan

23.-27.11.2026

alk. 1454 €/hlö/2hh

Ilmoittaudu heti!

Matkoja myös pienryhmille. Kysy lisää!

booking@adrian.fi

050-3262184

KANSALLISEN SENIORILIITON PATIKKAMATKA

ACHENSEE JÄRVEN MAISEMIIN PATIKKAMATKALLE 6 PV, **puolihoito** LÄHTÖPÄIVÄ: 5.10.2026

Upea Pertisaun kylä Achensee järven rannalla antaa hienot puitteet patikkamatkalle. Upeassa vuoristomaisemassa on ilo patikoida, pyöräillä tai vain rentoutua ihaillen upeita maisemia. Matkalla piipahdetaan myös Innsbruckissa ja Swarovskin Kristallimaailmassa. Majoitumme upeassa St. Georg hotellissa Maurachin kylässä. Hotellissa odottavat joka ilta sauna, spa ja herkullinen illallinen sekä aamuisin upea buffet-aamiainen.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Finnairin reittilennoilla • Matkatavarat lennoilla
- Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan
- Ateriat: puolihoito, aamiaiset ja illalliset hotellissa
- Kokeneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa
- Sauna ja spa joka ilta • Ohjelman mukaiset vierailut ja sisäänpääsyt
- Achensee-kortti, jolla matkustat paikallisbussseissa veloituksetta
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

alk./hlö
2095€
(2hh)



KANSALLISEN SENIORILIITON PATIKKAMATKA

MAKUJA JA MAISEMIA, ELÄMYKSIÄ JA HISTORIAA TOSCANASSA 6 PV, **puolihoito** Lähtöpäivä: 14.5.2026

Tule kokemaan unohtumattomia elämyksiä ja historiaa kepeän patikoinnin lomassa keväisen Toscanan maisemiin. Ohjelma sopii kaikenikäisille peruskuntoisille ihmisille, jotka haluavat matkustaa mukavan porukan ja kokeneiden suomenkielisten oppaiden kanssa. Patikkamatka 14.-19.5.2026 on teemalla Makuja ja maisemia patikoiden Toscanassa, Marchessa ja Emilia-Romagnassa.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Helsinki-Bologna-Helsinki Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset 2hh aamiaisin
- Suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan
- Ateriat: puolihoito • Kuljetukset kohteessa
- Patikointiretket (reitin pituus vaihtelee)
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana
- Kokeneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa
- Italiankielen pikakurssi • Ohjelman mukaiset vierailut ja sisäänpääsyt

alk./hlö
1925€
(2hh)



Paras
juttu!

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



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

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **2.4.2026** mennessä sähköpostitse osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Viime lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Tähtitiedettä koko elämä*.

Kiitos kaikille vastaajille!

10

KYSYMYSTÄ

1. Suomessa tehdään suksia. Missä valmistuvat Peltosen sukset?

- A) Joensuussa
- B) Heinolassa
- C) Kouvolassa

2. Saamelaismuseum Siida avattiin vuonna 1998. Missä se sijaitsee?

- A) Rovaniemellä
- B) Inarissa
- C) Kittilässä

3. Mille maalle kuuluu Kap Horn?

- A) Chile
- B) Argentiina
- C) Brasilia

4. Mikä yhdistys valittiin vuoden 2015 vuoden senioriyhdistykseksi?

- A) Leppävaaran seniorit ry.
- B) Oulun seniorit ry.
- C) Savonlinnan seniorit ry.

5. Montako eläkeläisyhdistystä kuuluu EETUun?

- A) 4
- B) 5
- C) 6

6. Kuinka suuri on Grönlanti verrattuna Suomeen?

- A) 4,7 kertainen
- B) 5,3 kertainen
- C) 6,4 kertainen

7. Kuka valittiin vuoden 2025 urheilijaksi urheilugaalassa?

- A) Harri Heliövaara
- B) Lauri Markkanen
- C) Suvi Minkkinen

8. Mikä on ICE?

- A) Kiinalainen sähköautomerkki
- B) USA:n liittovaltion virasto
- C) Ranskalainen tekoäly-yhtiö

9. Suomen ensimmäinen paikallislehti syntyi vuonna 1894. Mikä se oli?

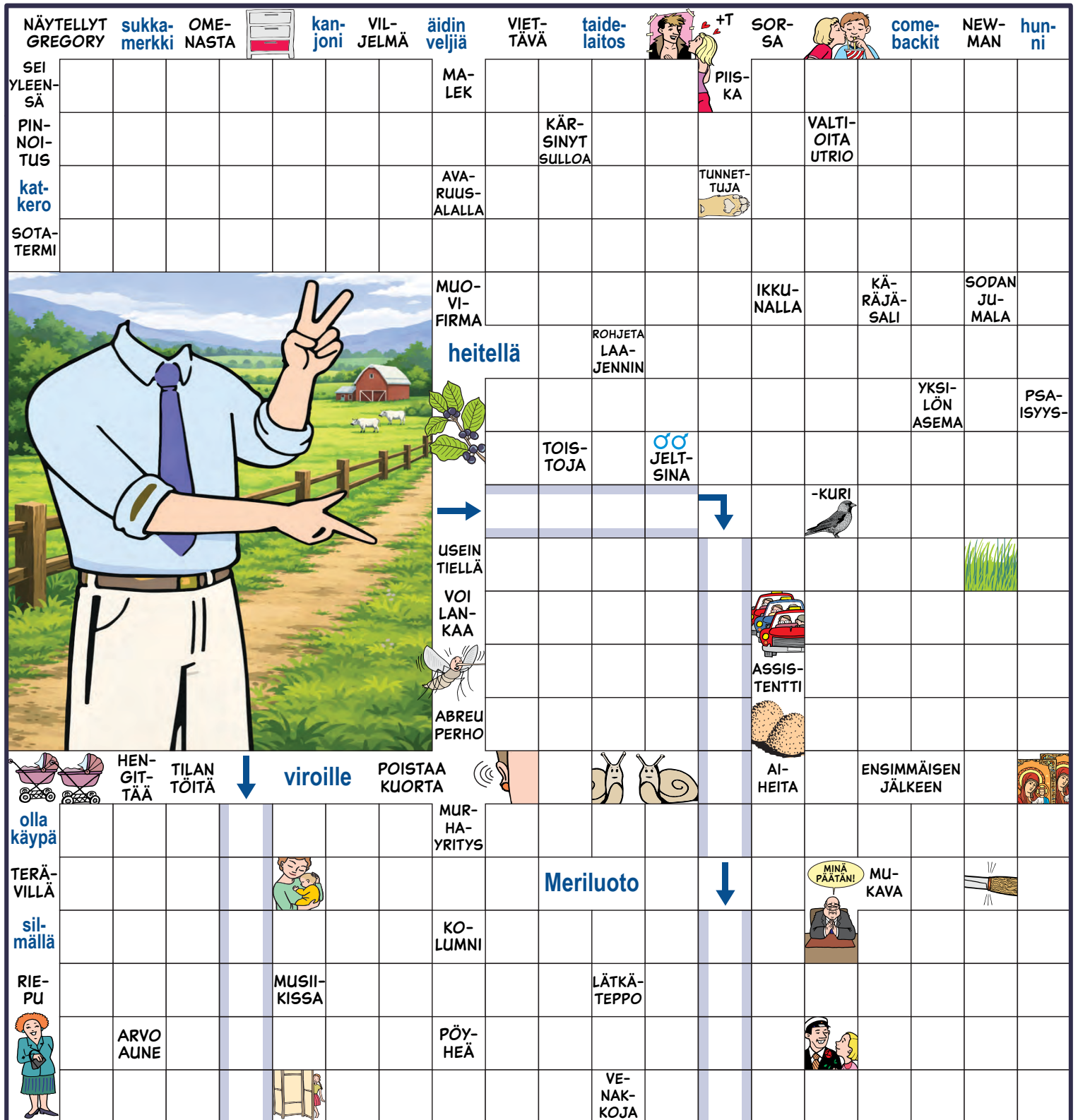
- A) Tyrvään Sanomat
- B) Lapuan Sanomat
- C) Kangasalan Sanomat

10. Patinan vuonoristeily tehdään syyskuussa. Mikä on Norjan tunnetuin ja kuvatuin vuono?

- A) Trondheiminvuono
- B) Hardangerinvuono
- C) Geirangerinvuono

Pähkinät

RISTIKKOON 5/2025 saapui 125 vastausta. Voittajia olivat: **Matti Auranen** Järvenpäästä, **Leena Hiltunen** Mikkelistä ja **Kirsi Nikula** Helsingistä. Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on **2.4.2026**. Ratkaisun voi lähettää osoitteeseen Kansallinen senioriliitto, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki (kuoreen merkintä ”Ristikko”) tai lomakkeella osoitteessa www.senioriliitto.fi/ristikko. Ratkaistu ristikko tai kuva ratkaistusta ristikosta tulee aina liittää mukaan. Vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.



Hyvää seuraa juuri sinulle – tilaa nyt!



TOIMI
HETI

3 kk

39 €

Normaalihinta 89,70 €

+ saat 2 lahjaa!

Lahjojen arvo
yht. 53,90 €

Seura tuo iloa ja mukavaa tekemistä joka viikkoon!

Nauti Seuran hyvistä jutuisista kotisohvallisista! Löydät lehdestä viikon puheenaiheet, luotettavaa tietoa terveydestä ja arjen asioiden hoidosta sekä koskettavat tarinat ja kuninkaallisten loiston. Suomen suosituimmat ristikot ja tehtävät tarjoavat mukavaa aivojumbppaa! Mukana myös runsas TV-maailma.

Tilaa nyt Seura edullisesti ja saat 2 lahjaa kaupan päälle!

Marimekon Unikko-kukkaro + 1 kk Seurat kaupan päälle!

marimekko

Marimekon Unikko-kukkaro on todellinen klassikko, jota koristaa Maija Isolan ikoninen kukkakuusi. Monikäyttöinen pussukka sopii kaikenlaisten pikkutavaroiden säilytykseen, toimistotarvikkeille ja vaikka meikeille. Unikko-kukkaro on valmistettu Suomessa.

• Mitat 14 x 20 cm. • 100 % luomupuuvillaa. • Kestää konepesun • Arvo 24,00 €

LISÄKSI saat 1 kk Seurat maksutta tilauksesi jatkoksi, arvo 29,90 €!

✂ Irrota tästä ja postita heti ✂ Irrota tästä ja postita heti ✂ Irrota tästä ja postita heti ✂

SEURA TILAUSKORTTI

26_1398ILM_PA

POSTIMAKSU
MAKSETTU

- ☒ **KYLLÄ KIITOS**, käytän Seuran upean kevättarjouksen hyödykseni. Tilaan 3 kk Seurat (12 nroa) VAIN 39 € (norm. 89,70 €). Saan TV-maailman jokaisen Seuran mukana ja suositun Seura digi -verkkopalvelun käyttöön.
- ☒ **SAAN 2 LAHJAA:** Marimekon Unikko-kukkaron (arvo 24,00 €) ja Seura 1 kk maksutta tilaukseni jatkoksi (4 numeroa, arvo 29,90 €).

Säästä
50,70 €!

NOPEIMMIN TILAAT NETISSÄ: tilaus.seura.fi/patina
Voit myös tilata skannaamalla oheisen QR-koodin. >>>

PUHELINTILAUS: 0101 900 95 • ma-pe klo 8:00-19:00



Etinimi:	Sukunimi:
Lähiosoite:	
Postinumero ja toimipaikka:	Puhelinnumero:
TÄRKEÄÄ! Sähköpostiosoitteeni, jolla saan Seura digin käyttöön:	

OTAVAMEDIA
Tunnus 5005030
00003
VASTAUSLÄHETYS

Otavamedia voi käyttää tilauksen yhteydessä saatuja yhteystietoja samankaltaisten tuotteiden sähköiseen suoramarkkinointiin ja asiakasviestintään. Voit aina kieltää sähköisten suoramarkkinointi- ja asiakasviestien lähettämisen viestissä olevan kieltolinkin kautta tai yhteydenotolla asiakaspalveluumme. Lisätietoja tietosuojaselosteesta otavamedia.fi/tietosuoja.

OTAVA
MEDIA

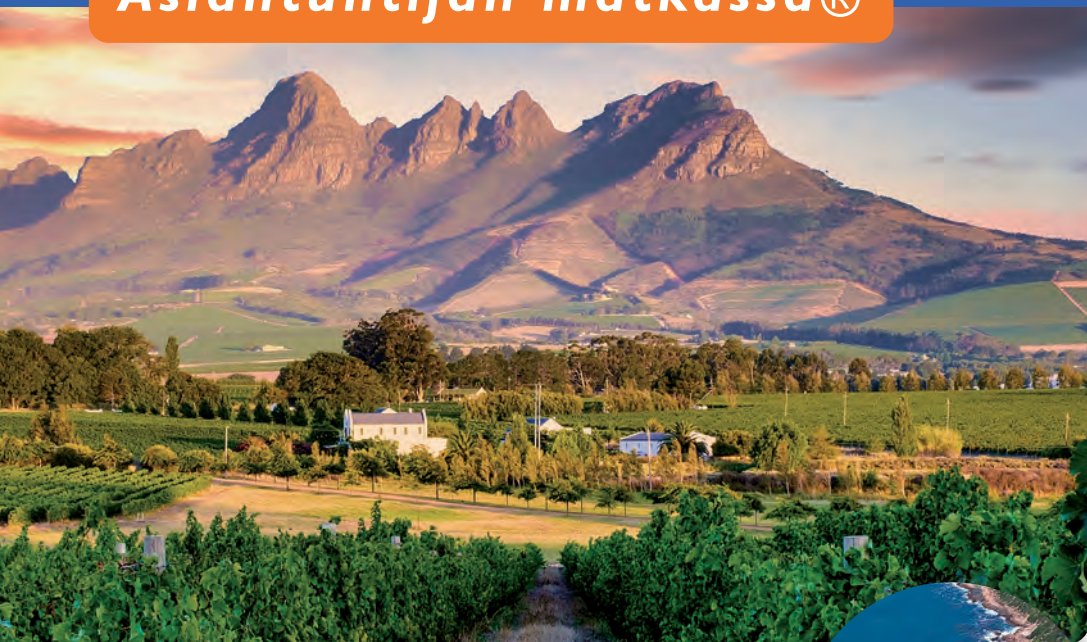
Tarjous koskee vain uusia tilauksia, ulkomaaan tilauksiin lisätään postimaksu. Tilajalla on oikeus peruuttaa tilaus 14 vuorokauden kuluessa. Jatkuva tilaus jatkuu automaattisesti kiinteän tarjouksen jälkeen kulloinkin voimassa olevaan tilaus hintaan. Seuraavan tilauksen hinta on voimassa olevan hinnan mukainen hinta vastaavalla tilauspituudella kuin ensimmäinen tarjouskoko. Tilaus voi päättyä aikaisintaan ensimmäisen kiinteän tarjouksen lopussa. Voimassa olevan jatkuvan tilauksen voi kiinteän tarjouksen jälkeen irtisanoa 30 päivän irtisanomisaikalla. Tilaukseen liittyy maksuvuorollisuus, ellei sitä ole erillisesti määritelly näytilaukseksi. Paperitilauksista veloitamme käsittely- ja postituskulut 4,90 €. Saat lisätietoja maksutietojen vaihtoehtoista otavamedia.fi/asiakaspalvelu.

Tilajalla on oikeus peruuttaa tilaus 14 vuorokauden kuluessa. Jatkuva tilaus jatkuu automaattisesti kiinteän tarjouksen jälkeen kulloinkin voimassa olevaan tilaus hintaan. Seuraavan tilauksen hinta on voimassa olevan hinnan mukainen hinta vastaavalla tilauspituudella kuin ensimmäinen tarjouskoko. Tilaus voi päättyä aikaisintaan ensimmäisen kiinteän tarjouksen lopussa. Voimassa olevan jatkuvan tilauksen voi kiinteän tarjouksen jälkeen irtisanoa 30 päivän irtisanomisaikalla. Tilaukseen liittyy maksuvuorollisuus, ellei sitä ole erillisesti määritelly näytilaukseksi. Paperitilauksista veloitamme käsittely- ja postituskulut 4,90 €. Saat lisätietoja maksutietojen vaihtoehtoista otavamedia.fi/asiakaspalvelu.

Tilajalla on oikeus peruuttaa tilaus 14 vuorokauden kuluessa. Jatkuva tilaus jatkuu automaattisesti kiinteän tarjouksen jälkeen kulloinkin voimassa olevaan tilaus hintaan. Seuraavan tilauksen hinta on voimassa olevan hinnan mukainen hinta vastaavalla tilauspituudella kuin ensimmäinen tarjouskoko. Tilaus voi päättyä aikaisintaan ensimmäisen kiinteän tarjouksen lopussa. Voimassa olevan jatkuvan tilauksen voi kiinteän tarjouksen jälkeen irtisanoa 30 päivän irtisanomisaikalla. Tilaukseen liittyy maksuvuorollisuus, ellei sitä ole erillisesti määritelly näytilaukseksi. Paperitilauksista veloitamme käsittely- ja postituskulut 4,90 €. Saat lisätietoja maksutietojen vaihtoehtoista otavamedia.fi/asiakaspalvelu.

✂ Irrota tästä ja postita heti ✂ Irrota tästä ja postita heti ✂ Irrota tästä ja postita heti ✂

OT 3123662 ID 410815



ETELÄ-AFRIKAN VAELLUS 23.10.–2.11.2026

Kapkaupunki – Kapin rannikko – Betty's Bay – Hemel en Aarde -laakso – Glen Oaks – Haarkapper – Klein River – Walker Bay – Franschhoek – Kapkaupunki

Lähde unohtumattomalle vaellukselle Etelä-Afrikan upeaan luontoon!

Vaelletaan viinitiloilla ja hedelmäheidoissa, vuoristossa ja rannikolla, hiekkadyneillä ja joen varrella. Nautitaan upeista maisemista, tutustutaan ihastuttaviin afrikanpingviineihin sekä maistellaan paikallisia herkuja ja viinejä – luontoa, aktiivisuutta ja paikallista kulttuuria sopivassa paketissa!

asiantuntijaopas Markku Juustovaara



Markku Juustovaara



3 869 €

sis. Helsinki-Kapkaupunki-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 8 vrk:n majoitus jaetussa 2hh • 8 x aamiainen, 3 x eväspaketti 6 x lounas, 5 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut
• suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut

KAUNEINTA PORTUGALIA

1 896 € | 15.–21.4.2, 22.–28.4., 13.–19.5., 12.–18.9., 25.–31.10.2026

Lissabon on Euroopan vanhimpia pääkaupunkeja ja tarjoaa paljon mielenkiintoista nähtävää. Tehdään retket myös historialliseen Evoraan, palatsien Sintraan, manner-Euroopan läntisimpään niemeen Cabo da Rocaan sekä Keski-Portugaliin Obidokseen, Nazaréen ja Fatimaan. Tukikohtana merenranta-kaupunki Estoril.

asiantuntijaopas Liisa Hämäläinen

ELEGANTTI PROVENCE

Aix, Marseille, Arles

2 196 € | 8.–13.5.2026

Nähdään Provencon kauneinta maaseutua ja värikkäitä maisemia, tutkitaan ikivanhoja perinteitä ja maistellaan maukkaita ruokia. Kuljetaan Cézannen ja Van Goghin jäljillä, tutustutaan Ranskan vanhimman kaupungin historiaan Marseillessa, sukelletaan esihistoriallisen luolan syövereihin Cosquer Méditerranée -museossa ja nautitaan ihastuttavan Aix-en-Provencon tunnelmasta.

asiantuntijaopas Timo Hakola

KAUNIS KROATIAN RANNIKKO

alk. 2 338 € | 25.–29.5., 18.–22.9.2026

Kuljetaan Dubrovnikin muureilta Korčulan saarelle, Pelješakin viinialueilta Makarskan ja Brelan aurinkorannoille sekä Omišnin dramaattisiin vuorimaisemiin. Matkan kruunaavat Splitin antiikin perintö ja Trogirin idyllinen vanhakaupunki. Puolihoito.

asiantuntijaopas Hajni Kiss

HARRY POTTERIN LONTOO

alk. 1 598 €/aik, 1 180 €/lapsi

3.–6.6., 10.–13.10.2026

Tutustutaan Lontoon nähtävyyksiin ja elokuvista tuttuihin kuvaspaikkoihin sekä nautitaan upeista näkymistä London Eye -maailmanpyörästä. Warner Brothersin studioilla päästään seikkailemaan Harryn, Hermionen ja Ronin jalanjäljissä ja kurkistamaan elokuvien salaisuuksiin. Lisämaksusta mahdollisuus musikaaliin.

asiantuntijaopas Riitta Niemenmaa

TEKNIIKAN IHMEITÄ JA LUONTOELÄMYKSIÄ SVEITSISSÄ

2 996 € | 13.–18.10.2026

Tutustutaan huikeraan CERNin tutkimuskeskukseen sekä vierailaan maailmankuulussa Patek Phillippen kellomuseossa ja Einstein-näyttelyssä. Euroopan huipulle nouseaan pienellä punaisella junalla, joka kulkee Eiger-vuoren sisällä kohti uskomattomia jäätikkömaisemia. Grimselin solassa perehdytään maansisäiseen vesivoimalaan sekä ihmetellään valtavaa kristallilöydöstä.

asiantuntijaopas Liisa Helve-Sibaja

Lomalinja

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

TAMPERE p. 010 289 8100 | HELSINKI p. 010 289 8102

Palvelumaksu 28 €/varaus. Puhelut 8, 35 snt/puh + 17, 17 snt/min.

Verkkokaupasta 24h ilman palvelumaksua.



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

- asiantuntijan räätälöimä matkaohjelma
- suomenkielinen asiantuntijaopastus
- selkeä kokonaishinnoittelu
- kotimainen luotettava matkanjärjestäjä – yli 45 vuoden kokemus