

Kansallisen
senioriliiton
jäsenlehti
2/2026

Patina

*Liittokokous
lähestyy!*

MATKAILU

Jäsenkyselyn
mukaan
lähimatkat
kiinnostavat

TEEMA

Puistot ja
puutarhat
lisäävät
hyvää mieltä

PAINAVA SANA

Rokotteet
suojaavat
ikääntyviä
infektioilta

Tärkeitä kohtaamisia

Kirjailija Sirpa Kähkönen nauttii
keskusteluista lukijoidensa kanssa.



Asumaan hoivakotiin – Mainiokodit ovat täällä teidä varten

Etsitkö hoivakotipaikkaa itsellesi tai ikääntyneelle läheisellesi?

Olette nyt uuden äärellä. Kuljemme rinnallanne hoitopäätöksestä muuttoon ja jatkamme ikääntyneen ja läheisten tukena uudessa kodissa. Olet lämpimästi tervetullut Mainiokotiin. Meillä et ole koskaan yksin.

Meiltä löytyy ympäri Suomea erilaisia ikäihmisille sopivia koteja ja asumisratkaisuja, joissa avun, tuen ja hoivan määrä mukautuu asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

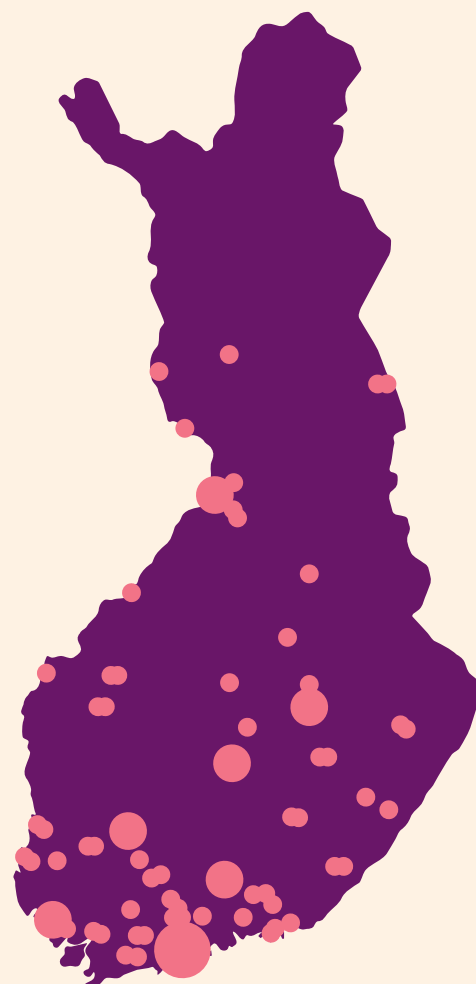
Sen tuntee, kun tulee kotiin.

Mainiokotien asiakasohjaus

**Soita ja kysy lisää hoivakotiemme
asukaspaikoista p. 020 581 300**

mainiokodit.fi

Ikääntyneiden asumis- ja hoivapalvelut



mainiokodit



Verkkolehti painetun Patinan rinnalle

Patina-lehden julkaisemisessa tapahtuu tästä vuodesta alkaen merkittävä muutos, kun lehden kolmosnumero ilmestyy jatkossa omana verkkolehtenään. Verkko-Patinan konsepti on kehitetty asiantuntijatyönä. Konseptoinnissa on lähdetty siitä, että verkkolehti on mahdollisimman lähellä painetun Patinan sisältö- ja tyylimailmaa. Kysymyksessä ei kuitenkaan ole niin sanottu näköislehti, jota lukusalissa on tähänkin saakka voinut selata. Verkko-Patina on kokonaan oma julkaisunsa, joka painettua lehteä paremmin mahdollistaa muun muassa erityyppisten juttujen haun.

Ensimmäinen Verkko-Patina ilmestyy 18.6. mikäli uuden työkalun käyttöönotossa ei ilmene ongelmia. Lehden teema on jo aiemmin sovittu *Liikkuminen*, ja jutut lehteen toimitetaan jo tutuksi tulleella tavalla sähköisen lomakkeen kautta.

Muutos on merkittävä, ja se varmasti alkuvaiheessa mietityttää. Kysymyksessä on kuitenkin tässä vaiheessa vain yksi Patina, ja muut neljä lehteä julkaistaan normaalisti painetussa muodossa.

Tässä lehdessä on paljon juttuja puutarhoista. Vaikka meillä Suomessa kasvukausi on hehkeimmillään keskikesällä, puutarhan hoito on vähintäänkin puolivuotishommaa lumien sulamisesta uuden lumipeitteen tuloon.

Puutarhan hoito on merkityksellistä monella tasolla. Se tukee samanaikaisesti ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, ympäristön kestävyyttä ja yhteisöllisyyttä. Kevyt ja kohtalainen fyysinen aktiivisuus, kuten istuttaminen, kitkeminen ja kastelu, ylläpitää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Samalla luonnon kanssa toimiminen vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Yhteiset puutarhat, pihatalkoot ja viljelyryhmät voivat myös toimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, jossa eri-ikäiset ihmiset jakavat tietoa, kokemuksia ja tekemistä.

Mielekkäitä hetkiä pihatöiden parissa!



Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Trude Teigen uusi kirja *Isoisä hengitti aaltojen tahtiin* ihastuttaa edeltäjänsä tavoin. Vahva lukusuositus.



Martti Lutherin sanoin: ”Vaikka tietäisin, että maailma tuhoutuu huomenna, istuttaisin tänään omenapuun.”



Liittokokous Porissa oheistapahtumineen on seniorivuoden päätapahtuma. Nähdäänhän siellä?

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 verkossa 18.6.2026



RONI REKOMAA

Eeva Ruissalo ja Pertti Huitu odottavat senioriliiton kokousvieraita Poriin.



6

Sirpa Kähkönen kertoo, että kirjailijan työhön kuuluu paljon muitakin kuin kirjoittamista.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen terveiset. Sana sinulle.

14

Puutarha tekee hyvää mielelle.

19

Kolumnivuorossa **Tuomo Yli-Huttula**.

20

Stubba Nikula aloittaa Suomen elokuvasäätiön toimitusjohtajana.

22

Rokotteilla on iso vaikutus sydän- ja verisuoniterveyteen.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

28

Liittokokous lähestyy!

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 Kesä ja kulttuuri

Kapellimestari André Rieu johti orkesterinsa esiintymislavalle fanien taputtaessa ja kuvatessa.
s. 47



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

Seuraava Patina ilmestyy verkossa 18.6.2026.



Henkilöjutun kirjoittaja
Vilma Timonen:

"Tapasimme **Sirpa Kähkösen** kanssa hänen työhuoneellaan Helsingin Kalliossa. Kohtaaminen oli tunnelmaltaan todella mukava ja rauhallinen. Keskustelimme kirjailijan työn eri puolista ja puutarhahoidosta niin laajasti, että haastattelumateriaalia olisi riittänyt pariinkin lehtijuttuun."

Sirpa Kähkösen mielestä puutarhanhoito opettaa ihmiselle keskeneräisyyden sietämistä. ”Puutarhassa menee jatkuvasti jokin väärin, liljakukat syövät liljat, kotilot uhkaavat maailmaa ja mökki alkaa rakoilla. Kaikenlaista pitäisi korjata, eikä mikään tule valmiiksi.” Kähkönen kuvattiin Talvipuutarhassa Helsingissä.



Sanojen ja maan muokkaaja

Sirpa Kähkösen mielestä kirjailijan työn parhaisiin puoliin kuuluvat mahdollisuus jakaa itselle tärkeitä asioita muiden ihmisten kanssa sekä vapaus määritellä oman työpäivän kulku.

Teksti Vilma Timonen | **Kuvat** Roni Rekomaa

Kirjailija **Sirpa Kähkösen** kevät on ollut kiireinen. Työn alla on käsikirjoitus-projekti yhdessä kollegan kanssa ja uusi, syksyllä ilmestyvä romaani. Tulevassa romaanissa ollaan ”yhden vähän yli 60-vuotiaan naisen yhdessä päivässä, hänen puutarhasaan ja 80-luvun elämässään ja myös tässä päivässä.”

Omaelämäkerrallisuuden asteen voi 61-vuotiaan, puutarhanhoitoa harrastavan Kähkösen mukaan lukija arvioida itse.

Uuden romaanin synnyttäminen on aina suuri ponnistus ja vaatii ahkeraa työntekoa. Kähkösen tavanomainen työpäivä alkaa varhain.

– Yleensä herään aikaisin, noin viideltä, ja teen aamulla tuoreilla aivoilla kirjoitus-työt. Muu osa työpäivästä kuluu erilaisiin toimistohommiin, mutta varsinainen luova työ on minulla aina aamulla.

Kähkönen kertoo, että luovaa työtä on mahdotonta tehdä pitkiä rupeamia kerrallaan, jos haluaa, että työn laatu säilyy korkeana.

– Ei se luovan työn osuus yleensä kauhean paljon yli neljän tunnin ole. Jos jatkan sen rajan yli, tulee yleensä sellaista tekstiä, jota joudun korjailemaan myöhemmin – se ei vaan enää toimi. Joskus voin tehdä jonkun tosi pitkänkin päivän tai pari, mutta yleensä sen jälkeen en pysty muutamaaan päivään edistämään työtä yhtään. Tankki kuluu niin tyhjäksi.



Sirpa Kähkönen sanoo, että vaivattomasti syntyneeltä vaikuttavan romaanin taustalla on aina paljon harjoitusta ja taustatyötä.

Suomen kieli tarvitsee suomenkielistä kirjallisuutta

Kirjailijan asema Suomessa on vuonna 2026 hyvin erilainen kuin se oli Kähkösen aloitellessa uraansa 1990-luvulla. Kirjailijakuntaa on tullut lisää ja kilpailu lukijoista on kovenunut samalla, kun rahoitusta on supistettu ja suoratoistopalvelut ovat leikanneet kirjailijoiden saamia korvauksia huomattavasti. Myös painettuja kirjoja aktiivisimmin ostava ikäluokka alkaa olla ikääntynyt.

– Yhteiskunnan tilanne näyttää nyt hirveän paljon hajanaisemmalta. Korona-ajan kulttuurielämälle aiheuttama kriisi ei ole vielä ohi, ja tavassa arvostaa kulttuuria on tapahtunut iso muutos. Jos haluamme, että suomen kieli säilyy, niin se tarvitsee omankielisen kirjallisuuden mutta myös koko kulttuurielämän. Kun 1800-luvulla alettiin kuvitella, millainen Suomi voisi olla itsenäisenä maana, kuului siihen olennaisena osana kaikenlainen kulttuuri, taide, koulutus ja sivistys.

Kähkönen muistuttaa, että kirjailijat eivät vastusta uutta teknologiaa. Äänikirjat ovat hyvä vaihtoehto vaikkapa silloin, kun heikentynä näkö tekee lukemisesta hankalaa.

Kirjailijan arkeen kuuluu paljon muutakin kuin kirjoittamista.

Kirjailijataapaamiset ja erilaiset esiintymiset ovat tärkeä osa monen kirjailijan toimeentuloa.

– Minulla lainauskorvaukset ja myös kirjoittamisesta saadut tulot ovat viime vuosina mahdollistaneet sen, että olen voinut vähän vähentää keikkailua ja keskittyä enemmän omaan luovaan työhön. Suomi on pitkä, pohjoinen maa, matkat ovat pitkiä ja niihin kuluu paljon aikaa. Mutta toisaalta lukijoiden tapaaminen on kamalan hedelmällistä.

Lukijapalautetta Kähkönen kertoo saavansa paljon. Sähköiset yhteydenotokanavat ovat madaltaneet lähestymiskynnystä, mutta Kähkösen mukaan suomalaiset ovat myös rohkaistuneet.

– Enää tosi harvoin kuulee sitä, että ”anteeksi nyt, kun minä otan yhteyttä, anteeksi, kun tulen puhumaan”. Ihmiset ovat rohkeampia nykyään eivätkä vähättele omaa kokemustaan.

Kähkönen on kirjoittanut useita sota-aikaan sijoittuvia romaaneja. Joko itse koe-tut tai suvussa kulkevat sotakokemukset herättävät monissa lukijoissa tarpeen tulla keskustelemaan.

– Vieläkin elää niitä ihmisiä, jotka ovat olleet lapsia sota-aikana. Ja silloin, kun oli sisällissodan muistovuosi, tultiin kertomaan hyvinkin intiimejä sisällissotaan liittyviä ja esimerkiksi omien vanhempien vankeuskokemuksiin tai 1930-luvun väkivaltaan liittyviä kokemuksia.

Erityisesti Finlandia-palkittu *36 uurnaa* on koskettanut lukijoita. Kirjassa käsitellään edesmenneen äidin ja tyttären suhdetta sekä suvun traumaattisia vaiheita laajemminkin.

– Ihmiset ovat tulleet itkien tapaamisiin tai ovat halunneet sanoa jotakin, mutta eivät ole voineet, koska on itkettänyt niin paljon. Se on tunteita koskettava ja voimakkaasti myllertänyt teos. Minulle on kirjan myötä myös annettu paljon ruokalahjoja, koska on ehkä ajateltu, että olen

/ ”Ihmiset haluavat kiittää siitä, että ovat saaneet eräänlaista sielun leipää.” /

kuolemassa nälkään. Saan paljon myös vil-lasukkia. Se on ihanaa, niille on aina käyt-tää. Joskus olen saanut paikkakunnan lei-pää, ja joskus minulle on tuotu käkikellon punnukset, koska olen kirjoittanut kirjassa, että käkikellon punnuksetkin ovat joutu-neet hukkaan. Ihmiset haluavat kiittää siitä, että he ovat saaneet ikään kuin sielun leipää. He antavat takaisin jotain sellaista, mitä ajattelevat kirjailijan voivan tarvita.

Kähkösen ensimmäinen historialli-nen romaani julkaistiin 1998.

Sitä ennen häneltä oli ilmestynyt kaksi nuortenkirjaa. Ajatus kirjoittaa lähihistori-aan sijoittuvia romaaneja syntyi tarpeesta havaita oma aihe.

– Jos haluaa tehdä kirjailijanuran, ei vält-tämättä riitä, että keksii satunnaisia aiheita. Sen pitää tulla jostakin pidempiaikaisesta sanomisen tarpeesta. Itselle valkeni, että aihe on lähempänä kuin olin pystynyt havaitsemaan: suomalainen poliittinen väkivalta, sotien perintö ja se, miten omat omaiset elivät sodan aikana tai miten poliit-tinen polarisaatio vaikutti heihin.

Todellisiin historiallisiin tapahtumiin linkittyvän tekstin kirjoittaminen vaatii perusteellista taustatyötä. Kähkönen on viettänyt vuosikausia useissa arkistoissa, muun muassa Kansallisarkistossa, ja vie-raillut kirjojensa tapahtumapaikoilla. *Kuopio*-teossarjan Kuopio on Kähkösel-le lapsuudesta ja nuoruudesta tuttu koti-paikka. Myös vanhat lehdet ja erilaiset tut-kimukset ovat tärkeää lähdemateriaalia.

Kähkönen sanoo, että ajankuvaa ei voi luoda päälle liimatuilla asioilla.

– Kaunokirjallinen teos ei saa esimer-kiksi olla mikään tuotemerkkien luettelo. Tosiasia on se, että yhtään tavaramerkkiä tai tuotetta ei tarvitse mainita, jos teoksen ihmisten elämä on läpi mietittyä; mitkä ovat sen ajan elämisen ehdot, esimerkiksi pula ja puute, jota ihmiset kokivat välirau-han ajan Suomessa, puhumattakaan jatko-sodan ajasta.

KUKA?

Sirpa Kähkönen

- ✕ Syntynyt Kuopiossa vuonna 1964, asuu Helsingissä.
- ✕ Opiskellut kirjallisuustiedettä ja historiaa Tampereen ja Helsingin yliopistossa.
- ✕ Kirjoittanut 13 romaania, tietokirjoja ja näytelmiä.
- ✕ Kaunokirjallisuuden Finlandia-palkinto teoksesta ”36 uurnaa” vuonna 2023, lisäksi useita muita palkintoja ja tunnustuksia.
- ✕ Harrastaa puutarhanhoitoa.

Finlandia-palkinnon saadessaan Kähkösellä oli takanaan pitkä ura.

Hän toteaa, että palkinto on suomalaisille kirjailijoille korvaamattoman tärkeä. Palkintosumma takaa saajalleen työrauhaa, ja palkinnon tuoma arvostus ja näkyvyys parantavat edellytyksiä tehdä kirjailijan-työtä.

– Olin *36 uurnaa* -kirjan kirjoitettuani tyytyväinen, että sain sen tehtyä. Prosessi oli tosi raju ja poikkeuksellinen, olin kii-tollinen, että pääsin siitä koskesta ehjin nahoin rannalle. Totta kai oli hienoa, että kirja otettiin ehdokkaaksi, ja ihan hirveän kiitollinen olen ollut siitä palkinnosta.

Itse kirjan kirjoittamisen prosessia edes Finlandia-palkinto ei muuta. Jokainen teos on aloitettava alusta ja kirjoitettava loppuun.

– Jokaisen kirjan kanssa on aina saman-tapainen kamppailu ja ne kysymykset, että ”osaanko minä tehdä tätä?” ja ”miksi se, minkä mielessäni kuvittelin, ei muutu suo-raan joksikin ihmeelliseksi?” Palkintoon kiteytyy myös paljon siitä, mitä olen aja-tellut erityisesti yksin työskentelevän tai-teilijan vanhenemisesta. Tavallaan tähän

työhön on kirjoitettu se, että mikään ei kos-kaan riitä. On hyvä muistaa olla kiitollinen taipaleesta, jonka on tehnyt. On ihmeel-listä, että Suomessa on voinut näin pienellä kielialueella toimia kirjailijana, että on ollut lukijoita ja että on saanut jakaa tärkeäksi kokemiaan asioita, jotka ovat olleet toisille-kin merkityksellisiä.

Kirjailijantyön ohella Kähkösen elämään kuuluu puutarhanhoito.

Vuosi sitten hän hankki itselleen siirtola-puutarhamökin.

– Toivon, että saan elää pitkään terveenä ja puuhailla hiljakseen siirtolapuutarhalla. On mieletöntä, miten siellä aika unohtuu ja pienet asiat – niin kuin keväällä lumikel-lot ja krookukset ja maasta vuosi toisensa jälkeen nousevat perennat – ilahduttavat. Puutarhatyö on yhteydessä sellaisen hyvin perustavanlaatuisen ilon kanssa. Eikä hait-taa, kun siellä tekee koko ajan jotain vähän väärin eikä osaa. Seuraavana päivänä voi korjata, ja seuraavana vuonna voi tehdä paremmin. Sekin on terapeutista ihmiselle ja sellaista keskeneräisyyden sietämistä.

Jos omaa palstaa ei ole, voi pienen puu-tarhan perustaa parvekkeelle. Kähkönen suosittelee parvekeviljelyyn esimerkiksi kuukausimansikoita, tomaatteja sekä yrt-tejä.

– Kaupastakin saadun yrtin voi tökätä vähän laihempaan multa ja kasvattaa omalla parvekkeella. Tosi monia kasveja voi kasvattaa isoissa ruukuissa. Ja jos ei jaksa siirrellä ruukkuja, on säkkejä, joita on helppo siirrellä kahvoista, ne eivät paina niin paljon. Jos ei enää jaksa lähteä ulos, voisi parvekkeelle tehdä itselle pienen viihtyisän keitaan, jossa saa nauttia ulkoil-masta ja vihreydestä.

Tulevalle kesälle Kähkönen toivoo suo-tuisia sääolosuhteita eli sopivasti sateita ja lämmintä, jotta kasvit jaksavat kasvaa.

– Tänä vuonna aion viedä huonekas-vitkin mökille. Muutan kesäksi mökille samalla tavalla kuin porvarisperheet fii-kuksen kanssa Lauttasaareen 1800-luvulla.



On paljon meitä, jotka olemme täynnä elämäniloa, vaikka joudumme tekemään ja maksamaan kaikki itse. Totta vieköön sen mielellään teenkin, kun pystyn.”

– Valtioneuvos Riitta Uosukainen, 83, ET-lehdessä 3/2026.

Sote-järjestöjen avustukset supistuvat puoleen

MAAMME HALLITUS teki kehysriihessään 20.–21.4. päätöksen leikata sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksia 50 miljoonalla eurolla jo aiemmin päätetyn noin 30 miljoonan euron lisäksi. Vuoden 2027 avustusrahoitus vähenevät yhteensä 84 miljoonalla eurolla. Tämä on suurin leikkaus sitten vuonna 2025 käynnistyneiden avustusleikkausten. Yhteensä avustukset vähenevät vuoden 2024 tasosta, joka oli 384 miljoonaa euroa, puoleen eli noin 190 miljoonaa euroon. Miten leikkaukset toteutuvat käytännössä ei ole vielä tiedossa.

Hallitus päätti samalla kohdistaa hyvinvointialueille ja Helsingin kaupungille vuositasolla 25 miljoonan euron määräraikaisen valtionavustuksen vuosille 2027–2030 alueellisen sote-järjestötoiminnan sekä järjestöjen tekemän terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyön kehittämiseksi.

Alueet ja Helsingin kaupunki saavat itse määritellä valtionavustuslain puitteissa kehittämistyön painopistealueet alueellisen järjestöjärjestelmän, erityistuntemuksen sekä tarpeen perusteella. Valtionavustuksen myöntämisessä huomioidaan kielelliset oikeudet. Hankehakua priorisoidaan niin, että sosiaali- ja terveysministeriö myöntää valtionavustukset viimeistään alkuvuodesta 2027. Myös tästä konkreettisista ohjeista odotellaan.

Korotuksia soten asiakasmaksuihin vuodelle 2027

HALLITUKSEN KEHYSRIIHESSÄ päätettiin nostaa useita sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksuja. Tässä keskeisimmät muutokset.

- Uutena erityistutkimuksen asiakasmaksu 52,40 euroa.
- Uutena leikkaus- ja toimenpidemaksu 257,20 euroa hoitopäivämaksun lisäksi.
- Päiväkirurgian maksua korotetaan 23,40 eurolla 257,20 euroon.
- Poliklinikkamaksuun 7,10 euron korotus 78,40 euroon.
- Terveyskeskusmaksuun 20 prosentin korotus.
- Hammashoidon maksuja korotetaan.
- Ympäri vuorokautisen palveluasumisen asiakasmaksuja nostetaan 87,5 prosenttiin (nyt 85 %) tuloista vähennysten jälkeen. Pariskuntien yhteenlasketuista tuloista maksetaan jatkossa 43,75 prosenttia (nyt 42,5 %).

Ikääntyneiden oikeudet esillä YK:ssa

YK:n ikääntyneiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen valmistelussa on otettu merkittäviä edistysaskeleita. Hallitustenvälisen työryhmän järjestäytymiskokous pidettiin Genevessä 18.–20.2.2026, ja varsinainen sopimustekstin laadintaprosessi käynnistyi. Kokouksessa oli paikalla useita ikääntyneiden parissa työskentelevien kansalaisjärjestöjen edustajia. EU-jäsenvaltioiden osallistuminen kokoukseen sekä Euroopan unionin yhteinen julkinen lausuma antavat ymmärtää, että EU ja sen jäsenmaat tukevat prosessia vahvasti.

Lisätietoja: age-platform.eu

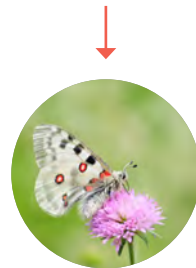
2128

Suomalaisten mediaaniseläke oli viime vuonna 1 886 euroa kuukaudessa (edellisvuonna 1 848 euroa). Naisten keskieläke oli 1 930 euroa ja miesten 2 388 euroa eli keskimäärin 2 128 euroa. Reilulla neljänneksellä työ- ja kansaneläkkeensaajista eläke oli korkeintaan 1 399 euroa kuukaudessa. Vain harvalla suomalaisella on iso eläke. Vähintään 6 000 euron kuukausieläkettä maksettiin noin prosentille eläkkeensaajista.

Lähde: Eläketurvakeskus

16.5.2026

Aika viritellä kotikatsomo valmiiksi Euroviisujen finaalille.



22.5.2026

Kansainvälinen luonnon monimuotoisuuden päivä muistuttaa ympäristönsuojelun merkityksestä.



13.6.2026

Suomalaisen saunan päivänä juhlitaan Suomen yli kolmea miljoonaa saunaa.



20.6.2026

Juhannuspäivä on myös Suomen lipun päivä. Lippu nostetaan juhannusaattona klo 18 ja lasketaan juhannuspäivänä klo 21.

89%

89 prosenttia eläkeläisistä kokee, että iäkkäämmillä on kokemuksen tuomaa näkemystä, jota on tärkeä tuoda näkyväksi.

Lähde: Ilmarisen Ennakoiden eläkkeelle 2026 -tutkimus

Ikääntyneet ovat odotettua onnellisempia

JULKISESSA KESKUSTELUSSA ikääntyneet kuvataan usein taakkana ja ikääntyminen ikävänä asiana. Tuoreen mielipideselvityksen tulokset tarjoavat toista näkökulmaa. Yli 75-vuotiaista 75 prosenttia kertoo olevansa melko tai erittäin onnellisia. Kaikista suomalaisista vastaava osuus on 68 prosenttia. Ikääntyneet suhtautuvat myös muita hieman luottavaisemmin siihen, että itselle tärkeät asiat järjestyvät: heistä näin ajattelee 80 prosenttia, kun kaikista vastaajista osuus on 76 prosenttia.

Mielipideselvityksen mukaan ikääntyneet eivät näe itseään vain palveluiden käyttäjinä, vaan toimijoina. Ikääntyneiden listatessa elämän tärkeitä asioita korostuvat vastuu, yhteinen hyvä, demokratian toimivuus ja rakentava keskustelukulttuuri. Miina Sillanpään Säätiön tilaamaan selvitykseen haastateltiin tuhat suomalaista tammikuussa 2026.

Eläkeopas auttaa tekemään fiksuja valintoja

MONI 55-70-VUOTIAS pohtii tulevien eläkepäivien taloutta, työn jatkamista, asumista ja hyvinvointia. Nyt julkaistu Suomi.fi:n *Vanhuuseläkkeelle siirtyminen* -opas kokoaa keskeiset tiedot ja ohjeet. Opas auttaa hahmottamaan, mitä asioita pitää tehdä ennen eläkkeen alkamista, mitä tietoja liikkuu toimijoiden välillä ja milloin kansalaisen tulee toimia itse.

Oppaasta löytyy vastauksia eläkkeen määrään, verotukseen ja eläkkeen hakemiseen liittyviin kysymyksiin. Siinä kerrotaan myös, miten eläkkeellä voi työskennellä, paljonko saa ansaita ja miten se vaikuttaa verotukseen.

Oppaan tekemiseen on osallistunut laaja joukko asiantuntijoita keskeisistä organisaatioista. Mukana oppaan laatimisessa on ollut Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry.

Lähde: Suomi.fi

Kollaa ja Simo Häyhä-museo

Avaamme 16.5.2026



Talvisodan erikoismuseo
Rautjärvellä

www.kollaa-simohayha-museo.fi

MIKKELIN
teatteri

mikkelinteatteri.fi

Kesäteatterissa
18.6.-1.8.2026
maalaiskomedia

UUSITTU
KATSOMO:
selkänajalliset
tuolit!

TSO TITA





Vaikka Suomi ei ole halvin paikka asua, turvallisuus, terveydenhuolto ja yhteisöllisyys tekevät siitä yhden maapallon viihtyisimmistä paikoista eläkeläisille.”

– Amerikkalainen sijoitusmedia Investopedia Aamulehden mukaan (3/26).

SANA SINULLE



Joona Mikkola
psykoanalyttikko,
psykoterapeutti,
kouluttajapsyko-
terapeutti, pastori

Ikääntyvä – ota ystävä mukaan!

POHJOIS-POHJANMAAN hyvinvointialueella yli 75 vuotta täyttäneiden määrä kohoaa ennusteen mukaan nykyisestä 10,4 prosentista vuoteen 2040 mennessä 14,1 prosenttiin.

Tämä haastaa Pohteen strategiatavoitteen: ikäihmisten pitäisi pystyä itsenäiseen ja mielekkäseen arkeen mahdollisimman terveenä ja toimintakykyisenä turvallisessa ympäristössä.

Ikäneuvolatoiminnan ohella tarvitaan muutakin ennakkoivaa toimintaa.

Kunnat ja kolmas sektori ovat huomanneet mahdollisuutensa. Esimerkiksi Sievi järjestää ikääntyville kuntosaliryhmiä pienellä omavastuulla. Kuntosalilla hikoilaan ohjatusti jokaisen omien voimavarojen mukaan.

Nämä aktiiviset seniorit ovat monella tapaa rikkaus kunnissa, mitä ei ehkä vieläkään täysin ymmärretä.

Ryhmillä on myös suuri sosiaalinen merkitys. Tuttujen tapaaminen ja nauru lisäävät hyvää oloa.

Mutta miten saadaan mukaan ne henkilöt, joita ei näy missään! Jossakin on viritelty ajatusta: ”Ota ystävä mukaan!”

Mauno Jussila
Oulun senioripiiri
Pohteen HVA-vastaava

Kuvittelukyky toivon tuojana

”Näen maalaukset, jotka on kätketty syvälle seiniin. Kaikki, mikä on olemassa, on aina ollut olemassa. Jokainen kaupunki on ollut jo aikojen alusta asti, jossain vaiheessa ne vain on rakennettu. Jokainen fresko on ollut olemassa ja myös jokainen ihminen.”

Näin kuvaa kirjailija **Joel Haahtela** pienoisromaanissaan *Talvikappeli*. Teos sijoittuu 1300-luvun Italiaan ja kuvaa freskomaalarin työtä. Kappelin seinille alkavat syntyä Kristuksen viimeiset päivät, kärsimys ja ylösnousemus. Maalarin työ edellyttää kärsivällisyyttä – ja ennen kaikkea kuvittelukykyä. Maalarin on kuviteltava maalaukset ennen kuin yhtään viivaa on piirretty.

Kuvittelukyky on yksi ihmisenä oleminen tärkeimmistä taidoista. Voimme esimerkiksi kuvitella, miltä meille rakkaan ihmisen kasvot näyttäisivät, vaikka hän ei olisikaan konkreettisesti paikalla.

Kuvittelukyky on yhteydessä oppimiseen, ja sen avulla mahdollistuu tulevaisuuden suunnittelu tai edesmenneiden muistelu. Erityisen tärkeää kuvittelukyky on tunteiden maailmassa. Yhteys tunteisiin lisää kuvittelukykyä ja kuvittelukyky vahvistaa tunteiden kokemista. Kyky tuntea empatiaa ja eläytyminen toisen ihmisen kokemukseen kuvittelemalla auttaa tulemaan toimeen muiden kanssa.

Olen huomannut työssäni, että toisinaan kuvittelukyvyn estyminen esimerkiksi ahdistuneisuuden vuoksi voi aiheuttaa paljon kärsimystä ihmiselle itselleen ja hänen läheisilleen. Joskus psykoterapian yhdeksi tavoitteeksi asetetaankin juuri kuvittelukyvyn lisääntyminen, koska se on tärkeää ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Tarvitsemme kuvittelukykyä myös siksi, että epävarma maailmantilanne lisää toivottomuutta. Uutisia hallitsevat sodat, ympäristökriisi, taloudellinen epävarmuus ja maailmanjärjestyksen uudelleenrakentuminen. Tällaisen maailman keskellä on tärkeää säilyttää toivo juuri kuvittelukyvyn avulla. Se voi auttaa säilyttämään yhteyden hyviin elämäkokemuksiin ja luo toivoa.

Kristittyjä kuvittelukyky auttaa myös luottamaan siihen, että Jumala toimii luomansa epätäydellisen ja keskeneräisen maailman keskellä. Kuvittelukyvyn avulla kristitty voi eläytyä siihen Jumalan rakkauteen, joka tulee esiin Jeesuksen elämässä, kuolemassa ja ylösnousemuksessa. Kuvittelukyvyn avulla kristitty voi luottaa elämän jatkumiseen tämän elämän jälkeen. **Ilkka Kantolan** sanoin: ”Elämä jatkuu viimeisenkin rajan jälkeen, Jumalan luona ja hänen muistamana. Siinä on turvattoman viimeinen toivo.”

Vaihda arki aurinkoon

VARAA NYT!

MATKAPOJAT.FI
010 2323 200

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16*



Kestosuosikki!

Alk. 968 €

GARDA ITALIA

LÄHDE LÄMPÖÖN -SUORAT LENNOT!

Unelmiesi rantaloma odottaa – valitse hurmaava Toscana, elegantti Garda tai tunnelmallinen Italian Riviera ja nauti viikon irtiotosta Italian auringon alla. Kaipaatko pidempää rentoutumista? Suuntaa Espanjan lämpöön Fuengirolaan tai Torremolinokseen ja anna arjen kiireiden unohtua kunnolla!

ITALIAN RANTALOMAT

Toscana, 8 pv: torstaisin 10.9.-15.10.2026 **alk. 1088 €**

Garda, 8 pv: tiistaisin 1.9.-13.10.2026 **alk. 968 €**

Italian Riviera, 8 pv: lauantaisin 5.9.-10.10.2026 **alk. 1188 €**

PITKÄT RANTALOMAT HELSINGISTÄ

Fuengirola, 22 pv: 19.10. ja 9.11.2026 **alk. 1728 €**

Torremolinos, 22 ppv: 12.10. ja 2.11.2026 **alk. 1578 €**

PITKÄT RANTALOMAT TAMPERELTA

Fuengirola, 22 pv: 19.10. ja 9.11.2026 **alk. 1728 €**

Torremolinos, 22 ppv: 12.10. ja 2.11.2026 **alk. 1578 €**



UUTUUS!

Alk. 1368 €

PATIKKAMATKA KILPISJÄRVELLE

KOTIMAAN MATKA BUSSIKULJETUKSIN 2.-8.9.2026

Jos olet haaveillut Saanan huiputtamisesta, nyt se on mahdollista tutulla ja turvallisella Liikuntamatkojen konseptilla yhdessä oppaiden kanssa. Samalla matkalla pääset seilaamaan Kilpisjärvellä, huiputtamaan Saanan lisäksi Pikku-Mallan ja nauttimaan Mallan Luonnonsuojelualueen luonnon monimuotoisuudesta. Yhdessä Kolmen valtakunnan rajapyykki ja Pikku-Malla kertovat Kilpisjärven alueen erityisestä asemasta: rajaseudun historiasta, pohjoisen luonnon ainutlaatuisuudesta ja luonnonsuojelun merkityksestä.

Hintaan sisältyy:

- tilausajokuljetus Kilpisjärvelle Helsinki-Jyväskylä-Lahti-Oulu-Kemi
- hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa
- opastetut patikat matkaohjelman mukaan (3kpl)
- ateriat: puolihoito (6 aamiaista ja 6 illallista)
- laivaliput Kilpisjärvi - Koltalahti
- kokoneiden vaellusoppaiden palvelut kohteessa (2 opasta)
- kuljetukset kohteessa ohjelman mukaisesti



MATKAPOJAT

PART OF ELÄMYS GROUP

HINNAT OVAT ALKAEN HINTOJA JA VOIVAT MUUTTUA PAIKKATILANTEEN MUKAAN.
*PALVELUMAKSU 0€/NETISTÄ, MUUTOIN 12€/VARAUS.

Puutarhassa mieli lepää

Puutarhat tukevat tutkitusti terveyttä,
oli kyseessä sitten valtakunnan
ensimmäisen kesäasunnon
muotopuutarha Kultarannassa tai
ruukkurivistö ikkunalaudalla.

Teksti Sari Peltonen | **Kuva** Matti Porre/Tasavallan presidentin kanslia

HUOMAA NÄMÄ!

Tilanhoitaja Sari Mäkirannan vinkit Kultarannan puutarhaan

- ✗ Kuusiainat leikattiin sellaiseen mittaan, jossa ne olivat 100 vuotta sitten. Nyt puutarhasta on upeat näköalat Naantalin vanhaan kaupunkiin ja merelle.
- ✗ Paviljongin kattoon on jätetty näkyviin edellisten vuosikymmenten maalikerrosten värejä.
- ✗ Muotopuutarhasta poistutaan Maj-Lis Rosenbröjjerin 1960-luvulla suunnitteleman "ketjun" kautta. Siellä on gotlantilaisia kalkkikivilaattoja, joista voi bongata kiviin aikanaan painautuneita simpukoita ja muita muinaisia eliöitä.

Kultarannan muotopuutarha eli Medaljonki. Etualalla näkyy Ruusutarha ja takalalla Pergola, kaareva pylväskäytävä temppelipäätyineen.

Sinistä salviaa, valkoista daaliaa ja vanhaa markettaa, tilanhoitaja **Sari Mäkiranta** luettelee Kultarannan alkavan kesän istutuksia. Puutarhan 5 000 kesäkukkaa kasvatetaan itse omista juurakoista, pistokkaista, siemenistä ja pikkutaimista.

Presidentin kesäasunnon puutarha avautui yleisölle viime kesänä mittavan kunnostuksen jälkeen. Alun perin puutarhan suunnittelivat **Svante Olsson** ja hänen poikansa **Paul** 1910-luvulla. Ajan ihanteiden mukaan osa puutarhasta

on luonnollista metsäpuutarhaa. Kultarannan korkeimmalla kukkulalla kohoavan Graniittilinnan ympärillä huojuvat jopa 170 vuotta vanhat hongat. Punaisen graniittikiven lomassa kasvaa maksaruohoa ja muita kivikkolajeja.

Sen alla levittäytyy laaja muotopuutarha, jonka geometriset muodot, väripuutarhat ja uusklassiset pergolat olivat ajalle tyypillisiä. Veistokset ja vesiaihe ovat alkuperäisiä. Remontissa vesialtaaseen asennettiin robotti-imuri, joka nykyään huristelee laatat puhtaaksi.

Kultarannan puutarha on säilynyt liki alkuperäisessä muodossaan jo yli 110 vuoden ajan.

– Se tekee puutarhasta valtakunnallisesti ainutlaatuisen ja arvokkaan, sanoo tilanhoitaja Sari Mäkiranta.

Kultaranta rakennettiin alun perin kesähuvilaksi. Rakennuttaja, maanviljelysneuvos **Alfred Kordelin** menehtyi pian huvilan valmistumisen jälkeen. Tila siirtyi valtiolle vuonna 1923.

Jo ensimmäinen presidentti **Ståhlberg** vietti kesään Kultarannassa. **Mannerheimin** terveys ei kestänyt Kultarannassa majoittumista, ja sota-aikana Kultarannassa oli hiljaista muutenkin.

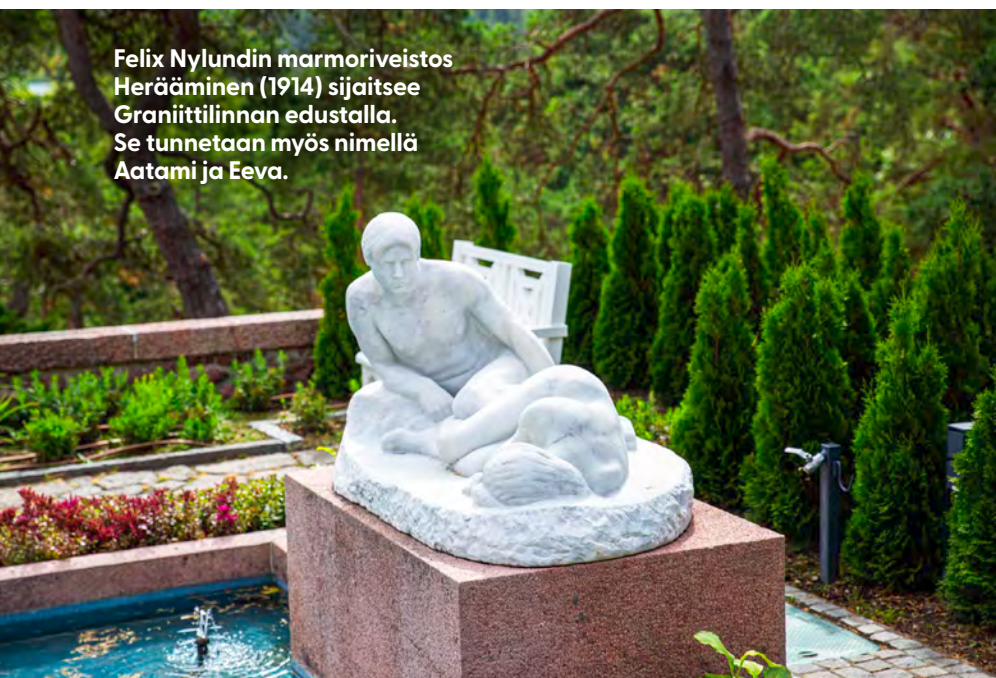
Sen jälkeen kukin asukas on nauttinut luonnosta omalla tavallaan: **Paasikivi** viihtyi, mutta toivoi auringonpaistetta, jolloin paikka oli hänen mielestään parhaimmillaan. **Urho Kekkone**n lenkkeili ja kalasti. **Mauno Koivisto** taas purjehti ja rakennutti Kultarantaan lentopallokentän, kun taas **Tarja Halonen** tunnetaan innokkaana puutarhanhoidon harrastajana. Hän kurvaili 50 hehtaarin tiluksilla myös valkoisella golf-autolla. Valtakunnan ensimmäiset kissat Rontti ja Miskakin viihtyivät puutarhassa. Heidän retkiään seurattiin kaulapantoihin asennettujen lähettimien avulla. **Sauli Niinistö** perheineen suuntasi elokuisina öinä ulos taskulamppuineen sammakoita ja rupikonnia tutkimaan. Nykyinen presidentti **Alexander Stubb** puolisoineen pääsi nauttimaan remontoitusta Kultarannasta viime kesänä, ja Instagram-päivitysten perusteella Kultarannassa ainakin pyöräiltiin.

Kultaranta on avoinna

ryhmille 19.5.–30.9.
ja yksittäisille
kävijöille opaste-
tuilla kierroksilla
2.6.–30.8. (ti–su).

Vapaa omatoiminen
kiertely
muotopuutarhassa
ja vapaa sisään-
pääsy perjantaisin
1.5.–30.9. klo 18–20.

Felix Nylundin marmoriveistos Herääminen (1914) sijaitsee Graniittilinnan edustalla. Se tunnetaan myös nimellä Aatami ja Eeva.



Kaikki Kultarannan puutarhan veistokset ja vesiaiheet ovat alkuperäisiä ja yli 100 vuoden takaa.

Kultarannan perus-
korjatun puu-
tarhan avointen
ovien päivissä riitti
kävijöitä kesällä 2025.



KUVAT JAAKKO SORVANIEMI/TASAVALLAN PRESIDENTIN KANSLIA

/ ”Kukka parvekkeella tai ikkunalaudalla voi auttaa elämässä moneen asiaan” /

Luonto on loputon lähde hyvinvointiin.

Professori **Liisa Tyrväinen** Luonnonvarakeskuksesta kertoo, että luonnon hyvinvointivaikutuksista on viimeisen parinkymmenen vuoden aikana kerätty vankka tieteellinen näyttö. Tyrväisen mukaan luonto hoitaa sekä kehoa että mieltä. Sillä on suora vaikutus useisiin kansantauteihimme, kuten sydän- ja veri-
suonitauteihin, kakkostyyppin diabetekseen ja masennukseen. Hyötyjä syntyy jo puolessa tunnissa.

Samaa sanoo puutarhaympäristöihin keskittynyt tutkija **Erja Rappe**. Rappe on myös kokemusasiantuntija: hän kasvoi vanhempiensa puutarhatilalla ja pyöritti sitä pitkään itsekin.

– Niin, minähän suorastaan synnyin puutarhaan, hän nauraa puhelimessa.

Rappen mukaan tutkimuksissa on tieteellisesti todennettu ne vaikutukset, joista puutarhaharrastajat usein puhuvat: keho rauhoittuu, mieli lepää. On havaittu, että sekä akuutti että krooninen stressi ja hiljainen tulehdus helpottavat.

Puutarhassa puuhaillessa tulee oltua ulkona. Auringonvalo säätelee unirytmää, laskee verenpainetta ja vaikuttaa d-vitamiinin eritykseen, joka taas on yhteydessä immuunipuolustukseen. Samalla tulee

liikuttua kuin huomaamattaan, mistä saa roppakaulalla lisää terveyshyötyjä.

Puutarhassa askaroiminen on usein meditatiivista ja intuitiivista. Se ei vaadi älyllistä päähkäilyä vaan läsnäoloa. Samalla aistit aktivoituvat: näemme kauneutta ympärillämme, nuuhkimme tuoksuja ja kuulemme linnunlaulua. Ja vaikkei rikkaruohojen kitkeminen herkkua olisikaan, kun sitten lopulta näkee työnsä tulokset, saa pystyvyyden ja hallinnan tunteita ja syyn taputtaa itseään olkapäälle.

Kaiken lisäksi puutarhanhoidon harrastajat ovat usein sosiaalisia ihmisiä.

– Harrastuksesta saa paljon jutun juurta ja kasvien ympärillä on loputon määrä erilaisia kerhoja ja seuroja. Mukaan vaan, Erja Rappe kannustaa. Terveyshyötyjä ropisee: Sosiaaliset suhteet ehkäisevät stressiä, ahdistusta, masennusta ja korkeaa verenpainetta. Onpa sosiaalisuus yhdistetty pitkään ikäänkin.

Ja mikä parasta, terveyshyödyistä pääsee nauttimaan ilman kuokkimista ja huhkimistakin, sanovat sekä Liisa Tyrväinen että Erja Rappe. Jo luontomaisemien katselu ikkunasta tai viherkasvi ikkunalaudalla antaa positiivisia terveysvaikutuksia.

– Kukka parvekkeella tai ikkunalaudalla voi auttaa elämässä moneen asiaan, Erja Rappe sanoo.



Erja Rappe
Dosentti,
vanhempi tutkija,
Ikkäinstituutti



Liisa Tyrväinen
Tutkimusprofessori,
Luonnonvarakeskus

Korjaa sato parvekkeelta

MITEN IHANAA ONKAAN

upottaa sormet multa – ja hyvässä tapauksessa päästä sen jälkeen seuraamaan kasvun ihmettä! Tunnelmaan voi päästä, vaikka ei omistaisi suurta pihaa tai puutarhaa. Parvekkeesta voi rakentaa kukkivan keitaan, satoisan hyötypuutarhan tai vaikka huonekasvien viidakon, muistutetaan Marttojen puutarhasivustolla.

Parvekkeen koko, valoisuus ja tuulisuus vaikuttavat kasvien valintaan. Paahteisella parvekkeella kasvit kuluttavat runsaasti vettä. Käyttämällä altakasteluruukkuja ja multaan sekoitettavia kastelurakeita kastelun tarve vähenee.

Parvekkeen lasituksella on iso vaikutus. Lasitus voi jatkaa kasvukautta jopa pari kuukautta, kun ensimmäiset kasvit saa sinne hyvissä ajoin keväällä ja ne myös kestävät pidempään syksyyn.

Aurinkoisella parvekkeella hyötykasveista viihtyvät esimerkiksi tomaatit ja mansikat.

Tomaateista parvekkeelle valitaan avomaalla menestyvä lajike. Koristeelliset amppeli- ja ruukkutomaatit sopivat hyvin parvekkeelle vaikka kukkien asemesta. Mansikasta kannattaa valita amppeliin tai kaidelaatikoon pitkäversoinen useamman sadon tuottava lajike, joka kukkii pakkasiin asti.

Ruukuissa kasvavat mausteyrtit ovat koristeellisia ja samalla hyödyllisiä parvekekasveja. Niistä saa satoa koko kesän, kunhan korjaa sitä



GETTY IMAGES

jatkuvasti leikkaamalla yrteistä versojen kärjet ennen kuin ne ehtivät kukkimaan.

Myös ruokakaupan ruukku- ja yrttien elämää voi jatkaa istuttamalla ne kotona ruukkuun. Kun yrtistä on käytetty isoimmat versot ja lehdet, noin kolmasosan voi jättää kasvamaan. Yrtti kannattaa istuttaa

vähintään litran kokoiseen ruukkuun tai astiaan, jonka pohjassa on reikä. Säännöllisesti kasteltuina yrtit viihtyvät hyvin valoisalla ikkunalaudalla. Tavallisesti kotikeittiössä kasvuun jatkavat ainakin basilika, persilja, minttu, salvia, sitruunamelissa, meirami ja timjami.

Lähde: martat.fi

Tällä palstalla vuorottelevat
Suvi-Anne Siimes ja
Tuomo Yli-Huttula.

Tuomo Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Huijari voi vaania vaikka somen koiraryhmässä

”

Rakkaushuijaukset ovat tuttu vitsaus, josta on varoiteltu jo vuosia. Varoitukset öljynporauslautalla työskentelevästä komeasta amerikkalaisupseerista muistaa jokainen, mutta huijari saattaa löytyä paljon lähempää eikä välttämättä tarjoakaan romantiikkaa ja lihan iloja.

Pankkien tietoon on Suomessakin tullut viime aikoina niin sanottuja ystävyyshuijauksia. Etenkin yksinäisten ikäihmisten rahojen perässä olevat rikolliset saattavat vedota rakkauden sijaan ihan vain seuran tai juttukaverin kaipuuseen. Huijaus etenee samalla tavalla kuin rakkaushuijaus: uhriin rakennetaan pitkäjänteisesti luottamus, jonka varjolla sitten huijataan rahaa.

Rikolliset suosivat esimerkiksi sosiaalisessa mediassa olevia harrastusryhmiä. Huijari voi väittää omistavansa saman rotuisen koiran kuin uhri ja lähettää tekaistuja kuvia ja videoita sekä kertoa tarinoita koirastaan.

Yhteydenpito voi jatkua viikkoja – rikolliset ovat kärsivällisiä ja malttavat odottaa, että luottamus on varmasti voitettu.

Lopulta koira sairastuu, ja hoitoon tarvitaan tietenkin rahaa. Jos vaikka ihan puolittutkin kertoo riipaisevasti rakkaan koiransa kärsimyksistä, moni heltyy. Samaistumispintaa tuo, jos samanlainen lemmikki tuhisee vieressä.

Huijatut summat eivät välttämättä ole isoja – ainakaan aluksi. Huijarin ei kannata ensimmäiseksi pyytää tuhatta euroa. Jos eläinlääkärikäyntiin riittääkin muutama kymppi, voi seuraava pyyntö olla leikkaukseen vaadittavat useat sataset. Pyynnöt luonnollisesti höystetään koskettavin tarinoin, kuvin ja lämpimin kiitoksin.

Tarttui huijari sitten rakkauden tai seuran kaipuuseen, yhdistävä tekijä on vetoaminen tunteisiin ja johonkin uhrille tärkeään.

Pahinta on, että samaan tapaan kuin rakkaushuijauksessa, uhri saattaa menettää rahan lisäksi myös luottamuksensa kanssaimisiin. Ystävien joukossa vaaniva petturi voi jättää syvät arvet. Kannattaa harkita, lähettääkö rahaa sairastuneen koiran hoitoon, ellei koskaan ole tavannut koiraa eikä sen omistajaa.

/ ”Yhteydenpito voi jatkua viikkoja.” /

”



KUVA: TIMO PORTHAN



KUKA?

Stuba Nikula (53)

- ✕ FM, YAMK, Helsingin tapahtumasäätiön tj., Suomen elokuvasäätiön tj. 1.8.2026 alkaen. 30 vuoden työkokemus kulttuurialan johtotehtävistä ja luottamustehtävistä.
- ✕ Kotipaikka: Helsinki
- ✕ Harrastukset: asuminen, kaupungilla maleksiminen ja metsän omistaminen.
- ✕ Perhe: puoliso, kaksi lasta ja koira.

Jokaiselle jotakin

Stuba Nikula on toiminut kulttuurialalla 30 vuotta. Syksyllä hän aloittaa Suomen elokuvasäätien johdossa.

Teksti Timo Vuori | **Kuva** Saara Autere

Stuba Nikula päätyi omien sanojensa mukaan vähän vahingossa kulttuurialalle. Hän aloitti keikkahommista "roudarina, autokuskina ja portsarina". Vähitellen vastuut kasvoivat, ensin tuotantopäällikkönä ja sitten Elävän Musiikin Yhdistys ry ELMUn tuotantoyhtiön toimitusjohtajana. Yhtiön toimitusjohtajana hän oli perustamassa Tuska-festivaaleja. Työura vei Kaapelitehtaalle toimitusjohtajaksi ja edelleen Helsingin kaupungin kulttuurijohtajaksi.

Miten ikääntyneiden osallistuminen festareille on mielestäsi muuttunut?

On hienoa ja luonnollista, että plus kuusikymppiset kokevat festareille menon luonnollisena. Samalla pohdin, uusiutuuko ala riittävästi. On tärkeää, että tapahtumat tavoittavat kaikenikäiset. Tuska-festivaaleilla, yhtenä ensimmäisistä vuosituhannen alussa, tarjosimme 65-vuotiaille ilmaisen sisäänpääsyn. Seniorikävijöitä tuli niin paljon, että jo seuraavana vuonna piti nostaa ilmaisen sisäänpääsyn ikäraja.

Millaisia tapahtumia Helsingin tapahtumasäätiö toteuttaa?

Tapahtumasäätiö tuottaa kaikki kaupungin omat suuret tapahtumat: Lux Helsingin, silakamarkkinat, Musica novan, Helsinki-päivän, Helsingin juhlat, Tuomaan markkinat ja Uudenvuoden juhlan. Yksi säätiön tavoite on elävöittää Helsingin keskustaa.

Miten ikääntyneet huomioidaan tapahtumien toteutuksessa?

Kyllä tapahtumien toteutusten suunnittelussa aina jollakin tavalla palataan ikään. Olennaista on se, että vuoden aikana pystymme tuottamaan jokaiselle ihmiselle jotain häntä kiinnostavaa.

Millaisia ajatuksia siirtyminen elokuvasäätien toimitusjohtajaksi on herättänyt sinussa ja muissa?

Identiteetin näkökulmasta on iso juttu siirtyä vauraan Helsingin palveluksesta köyhän valtion hommiin.

Alalla valintaani on kutsuttu "raikkaaksi". Minulla ei ole elokuva-alan taustaa. Yhden ajattelutavan vien mukani uuteen tehtävään: ajattele aina, miten tuettava toiminta palvelee yleisöä, josta yksi ryhmä ovat seniorit.

Stuban
pointit

URA-MALLI
Oma URA-mallini on olla Utelias, Rehellinen ja Ahkera

OPIT KATTO KASSISELTA
Katto Kassisen sanoin: "Hauskaa pitää olla, paukkuakin saa."

SOPIVASTI MIELETTÖMYYYTTÄ
"Elämässä pitää olla tietty määrä mielettömyyttä", sanoo M. A. Numminen.



Rokotteilla iso vaikutus

Erikoislääkäri Eeva Ruotsalaisen mukaan rokotukset ovat yksi merkittävimmistä mahdollisuuksista ennaltaehkäistä ikääntyvän väestön vakavia infektioita.

Teksti Vesa Toikka **Kuvat** HUS ja Getty Images

Viime joulukuussa Euroopan komissio julkaisi strategian sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemisestä, The Safe Hearts Plan. Sen mukaan rokotukset influenssaa, koronaa, RS-virusta, pneumokokkibakteeria sekä vyöruusua vastaan ovat tehokas tapa estää sydän- ja verisuonisairauksien komplikaatioita korkean riskin potilailla eli yli 65-vuotiailla sekä entuudestaan sydänsairailla.

– Tämä on merkittävä EU-tason tiedoksianto. Ymmärrys sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisystä rokotteilla on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana. Vuonna 2024 Euroopan kardiologi-

nen seura antoi samansuuntaisen suosituksen, sisätautien ja infektiosairauksien erikoislääkäri, dosentti **Eeva Ruotsalainen** kertoo.

Pohjoismaista Tanska, Ruotsi ja Norja ovat edistäneet suosituksilla yli 65-vuotiaiden maksuttomia tai pienillä omavastuilla maksettavia rokotuksia.

– Suomen olisi hyvä seurata pohjoismaisia ja yleiseurooppalaisia linjauksia.

Ikääntyneet ovat erittäin rokotusmyönteisiä.

– En ole kohdannut rokotuskielteisiä ikääntyneitä. He ottavat rokotteet, jos tietävät, mitä hyötyä niistä on ja miten ne saisi mahdollisimman kätevästi, Ruotsalainen arvioi.

/ ”Yli 60 prosentilla yli 65-vuotiaista on kaksi tai useampia perussairauksia, jotka iän rinnalla lisäävät vakavaa sairastumisriskiä.” /

Apteekkien rokotusoikeutta hän pitää tervetulleena. Samalla kun hakee lääkkeitä, voi saada rokotuksen. Apteekkien rokotuspisteiden tarjoamat rokotukset ovat maksullisia, kuten yksityisten lääkäriasemien ja rokotusbussi-enkin.

– Ennen viime syksyä koronarokote oli maksuton kaikille yli 65-vuotiaille. Rokotuskattavuus oli 57 prosenttia. Nyt rokotuskattavuus on laskenut 40 prosenttiin, kun viime syksystä alkaen koronarokotteen saavat maksuttomana pelkän iän perusteella 75 vuotta täyttäneet, Ruotsalainen selittää.

– Euroopan tautienehkäisy- ja valvontakeskuksen tuoreen analyysin mukaan yli 65-vuotiaiden influenssa- ja koronarokotukset ehkäisevät selvästi sairaalahoitoa. Ideaali olisi, että korona- ja influenssarakotuskattavuus nousisi yli 75 prosenttiin. Sillä rokotekattavuudella päästäisiin vaikuttamaan yhä useamman vakavan taudin estämiseen ja vähentämään epidemian voimakkuutta.

Yli 65-vuotiaat eivät saa pneumokokki- ja RS-virusrokotteita iän perusteella maksuttomana. Rokotusohjelmassa pneumokokkrokotteen voi saada maksuttomana sairausperusteisesti (esimerkiksi astmaatikoita tai keuhkohtaumatautia sairastavat). RS-virusrokote on ollut markkinoilla vasta pari vuotta ja on toistaiseksi täysin omakustanteinen.

Eeva Ruotsalainen muistuttaa, että yli 65 vuoden ikä on jo yksinään itsenäinen riskitekijä vakavalle infektiolle. Yli 60 prosentilla yli 65-vuotiaista on kaksi tai useampia perussairauksia, jotka iän rinnalla lisäävät vakavaa sairastumisriskiä.

– Neljällä hengitystieinfektiolla (influenssa, korona, RS-virus ja pneumokokki) voi olla vakavia seuraamuksia, jos käy huono tuuri.

Ne voivat johtaa siihen, että ikäihminen joutuu



EEVA RUOTSALAINEN
toivoo, että tietoisuus
maksuttomista ja omakustanteisista rokotteista leviäisi
nykyistä paremmin ikäihmisille ja heidän omaisilleen.

sairaalahoitoon joko keuhkokuumeeseen tai verenmyrkytyksen vuoksi, saa sydän- tai aivoinfarktin tai menehtyy.

– Juuri sen vuoksi tärkeimpiä ikääntyneille ovat influenssa-, korona-, RS-virus- ja pneumokokkrokotukset.

Rokotusohjelman rokotteet rahoitetaan valtion budjetista. Sydän- ja verisuonisairaudet ovat vuosien ajan olleet yleisin kuolinsyy Suomessa. Niiden riskin pienentäminen rokotteiden avulla toisi hyviä vaikutuksia yksilöiden lisäksi myös yhteiskunnalle. Sairauksien väheneminen voisi pienentää terveydenhuollon tautitaakkaa, vähen-

tää päivystysten ja osastojen kuormitusta sekä pienentää osastojen epidemiariskiä. Samalla hyvinvointialueet pystyvät säästämään kustannuksissaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) esittää kansalliseen rokotusohjelmaan vyöruusu-rokotetta, joka auttaa vyöruusun jälkeiseen hermokipuun, mutta johtaa harvoin kuolemaan.

– On havainnoivia tutkimuksia myös siitä, että influenssa-, pneumokokki- ja vyöruusu-rokotteella voitaisiin pienentää muistisairausriskiä. Tarvitaan vielä lisätutkimusta, mutta rokotteilla näyttäisi olevan ennaltaehkäisevää vaikutusta.

Ruotsalainen toivoo, että tietoisuus sekä maksuttomista että omakustanteisista rokotteisista leviäisi nykyistä paremmin ikäihmisille ja heidän omaisilleen.

– Ikäihmisten kannattaa ehdottomasti ottaa vuosittain influenssa- ja koronarokotteet. Pneumokokkrokotteen tarvitsee ottaa vain kerran, sillä se antaa elinikäisen suojan. RS-virusrokote toistetaan 2–3 vuoden välein, Eeva Ruotsalainen kertoo.

Kruunaa syksy risteilyllä

Matkoilla mukana
senioriliiton edustajat!



Alk. 2335 €

NORJAN VUONORISTEILY

KANSALLISEN SENIORILIITON VUONORISTEILY 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 Flåmissa. 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 hytti luokassa 2hh
- Täysihoito 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. 1598 €

JOKIRISTEILY MOSELILLA

KANSALLISEN SENIORILIITON JOKIRISTEILY 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
- Täysihoito (aamiaiset, lounaat, illalliset ja välipalat) laivalla
- Laivalla on tarjolla sekä alkoholi- että alkoholittomia juomia
- 1 yö Rüdesheimissä 2hh • 2 lounasta ja illallinen maissa
- Opastetut kierrokset matkaohjelman mukaan sekä pääsyliput kohteisiin
- Suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAPOJAT

PART OF ELÄMYS GROUP

HINNAT OVAT ALKAEN HINTOJA JA VOIVAT MUUTTUA PAIKKATILANTEEN MUKAAN.
*PALVELUMAKSU 0€/NETISTÄ, MUUTOIN 12€/VARAUS.

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi



GETTY IMAGES

Puheenjohtajan terveiset / Porissa ollaan valmiita liittokokoukseen
/ Puheenjohtajaehdokkaat esittäytyvät / Jäsenyhdistysten
kuulumisia / Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot /

Arvon mekin ansaitsemme

Jaakko Juteinin jo yli 200 vuotta sitten kirjoittama runo "Arvon mekin ansaitsemme" on yllättävän ajan-kohtainen. Se muistuttaa siitä, että suomalaisen hyvinvoinnin perusta on aina ollut ahkeruudessa, sitkeydessä ja yhteisen hyvän rakentamisessa. Se myös viestii työn arvosta. "Leipä kasvaa kyntäjälle, onni työnsä täyttäjälle." Teksti kertoo, että hyvinvointi rakentuu sukupolvien yhteisestä ponnistelusta, ei itsestään.

Tänään Suomi tunnetaan maailmalla vakaana, turvallisena ja luotettavana hyvinvointivaltiona. Tuoreessa World Happiness -onnellsuusraportissa Suomi nousi maailman onnellisimmaksi maaksi jo yhdeksättä kertaa peräkkäin. Menestys kansainvälisessä mittauksessa kirkastaa Suomi-kuvaa maailmalla, mutta mistä raportti oikein kertoo ja miten sitä pitäisi tulkita?

Lähemmin tarkastellen se ei kerro hetkellisestä ilosta, vaan syvemmästä tyytyväisyydestä elämään yhteiskunnassa, missä arki toimii, palvelut ovat saavutettavissa ja yhteiskunta pysyy vakaana. Se on harvinainen etu-oikeus, jota ei kaikkialla maailmassa tunneta.

Vaikka yleensä vähättelemme kaikkea Suomen menestystä, voimme kyllä aidosti tuntea ylpeyttä onnellsuusraportin tuloksista. Samalla on kuitenkin tärkeää muistaa, että hyvinvointi ei ole syntynyt tyhjästä. Sen ovat rakentaneet ne sukupolvet, jotka nyt ovat eläkkeellä tai jo poistuneet keskuudestamme. Siis ihmiset, jotka

ovat tehneet työnsä kunnialla, maksaneet veronsa, kasvattaneet lapsensa ja kantaneet vastuuta yhteisöistä vuosikymmenten ajan. Moni heistä tekee sitä edelleen: tukee läheisiään, toimii vapaaehtoisena, osallistuu järjestöihin ja pitää yhteiskunnan arjen liikkeessä.

Siksi on huolestuttavaa, jos julkisessa keskustelussa ikääntyneet nähdään vain kulueränä tai säästökohteenä. Väestön ikääntyminen ei ole ongelma, vaan seuraus onnistuneesta yhteiskunnasta. Meidän ei tule luoda vastakkainasettelua sukupolvien välille, vaan vahvistaa keskinäistä arvostusta ja ymmärrystä. Jokainen sukupolvi tarvitsee toisiaan.

Ikäystävällinen Suomi syntyy siitä, että pidämme kiinni lupauksesta huolehtia toisistamme. Siis myös niistä, jotka ovat jo oman osansa

hyvinvoinnin rakentamiseen tehneet. Heille se tarkoittaa toimivia palveluja, turvallista arkea ja sitä, että ikääntyneiden ääni kuuluu myös päätöksenteossa. Kun Suomea maailmalla kiitetään luottamuksesta, turvallisuudesta ja toimivasta demokratiasta, on hyvä muistaa, että nämä ovat juuri niiden sukupolvien työn tulosta, jotka nyt ansaitsevat tulla nähdyiksi ja kuululuiksi.

Arvon me kaikki ansaitsemme, mutta erityisesti hyvinvointiyhteiskunnan perustan rakentaneille tulee suoda oikeus ikääntyä arvokkaasti ja turvallisesti maailman onnellisimmassa maassa.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen Senioriliitto ry



"Jokainen sukupolvi tarvitsee toisiaan."

Edunvalvonnan uutisia lyhyesti

Senioriliitto antoi lausunnon valmiuslain uudistamisesta helmikuun lopulla. Voimassa oleva valmiuslaki mahdollistaa eläkkeiden maksatusten tilapäisen alentamisen, lykkäämisen tai keskeyttämisen aseellisen hyökkäyksen aikana, sen uhatessa tai välittömässä jälkitilassa tai muun yhteiskunnan lamaannuttavan kriisin aikana. Ehdotettu muutos rajaisi eläkkeiden maksatuksen lykkäämisen korkeintaan kahteen kolmen kuukauden mittaiseen jaksoon.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry antoi maaliskuussa lausunnon kuntalain muuttamisesta. Lakimuutos mahdollistaisi vanhusneuvostosta käytettävän muutakin nimitystä. Jatkossa vanhusneuvostoihin sovellettaisiin kuntalain aloiteoikeutta koskevaa pykälää. Ehdotetut muutokset ovat kannatettavia. EETU ry:n mielestä vanhusneuvoston edustajalle pitäisi määrittää puhe- ja läsnäolo-oikeus kuntien ja hyvinvointialueiden valtuustoihin ja senioreiden arjen kannalta keskeisiin lautakuntiin ja/tai jaostoihin.

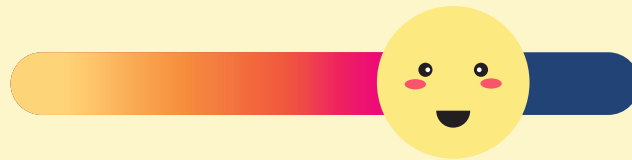
EETU ry antoi lisäksi lausunnot yhdenvertaisuus- ja tasa-arvoelimitys annettujen direktiivien täytäntöönpanoa koskevasta lainsäädännöstä ja työkyvyttömyyseläkkeen ja työansioiden yhteensovittamista. EETU ry lausui myös terveydenhuoltalaista (palliativinen hoito ja saattohoito) ja sosiaali- ja terveydenhuollon valvonnasta annetusta laista.

Senioriliitto järjesti edunvalvontataapahtuman 18.3. Teams-tapahtumassa kuultiin Veronmaksajain Keskusliiton toimitusjohtaja **Teemu Lehtisen** puheenvuoro senioreiden verotuksesta ja kansanedustaja, professori **Maaret Castrénin** puheenvuoro sote-palveluista.

Kaikki lausunnot ja kannanotot: senioriliitto.fi/edunvalvonta.

Liittoon ollaan aiempaa tyytyväisempiä

Senioriliiton jäsenkysely osoittaa tyytyväisyyden liittoa kohtaan kasvaneen. Erityiskiitosta saavat ilmapiiri, yhdessäolo ja viestintä. Kehityskohteena nähdään uusien jäsenten huomioiminen.



UUTISIA

Vuodenvaihteessa 2025–26 toteutettiin jäsenkysely kaikille jäsenille yhteistyössä tutkimusyhtiö Verian kanssa. Siihen vastasi 2600 senioria. Jäsenkyselyn perusteella henkilöjäsenet olivat erittäin tyytyväisiä oman yhdistyksensä ja liiton toimintaan kaikilla osaluilla. Tyytyväisyys oli kasvanut edellisestä kyselystä vuodelta 2023.

Jäsenkyselyn mukaan jäsenet ovat tyytyväisimpiä ilmapiiriin yhdistyksessä, mukavaan yhdessäoloon ja tiedottamiseen. Näitä pidetään myös tärkeimpinä asioina oman yhdistyksen toiminnassa. Uusiin jäsenten huomioon ottamiseen ja jäsenistön toiveiden huomioimiseen tulee jatkossa kiinnittää huomiota paikallisyhdistystasolla.

Jäsenkyselyn perusteella jäsenet ovat aikaisempaa tyytyväisempiä liiton tarjoamiin koulutuksiin vapaaehtoisille ja järjestötoimijoille: 82 prosenttia vastaajista arvioi liiton onnistuneen koulutuksissa hyvin tai melko hyvin. Tyytyväisyys jäsenille suunnattuihin digikoulutuksiin oli kasvanut peräti 16 % vuodesta 2023.

Tyytyväisyys liiton edunvalvontaan kasvoi 13 prosent-

tia vuodesta 2023. Liitto oli jäsenkyselyyn vastanneiden mielestä onnistunut hyvin tai melko hyvin yhdistysten tukemisessa (77 %) ja jäsenpalveluissa (88 %). Jäsenten tyytyväisyys oli kasvanut molemmissa toiminnoissa.

Myös viestinnän osalta erittäin hyvän arvosanan antaneiden määrä oli kasvanut 16 prosentista 38 prosent-

tiin. Onnistumisen viestinnässä arvioi erittäin tai melko hyväksi yli yhdeksän vastaajaa kymmenestä. Samoin yhteistyö kumppaneiden kanssa oli onnistunut erittäin tai melko hyvin 78 % mielestä (vuonna 2023 66 %).

Jäsenistöä kiinnostavat erityisesti erilaiset jäsenedut niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti. Valtakunnallisesti toivottiin alennuksia tapahtumalipuista, hotelleista ja matkoista. Paikallisia, senioriyhdistysten hankkimia jäsenetuja toivoi 79 % vastaajista.

Senioriliiton ja Patina-lehden matkoihin oltiin tyytyväisiä ja kiinnostus matkoja kohtaan on kasvanut edellisestä tutkimuksesta. Matkakohteiden, matkojen pituuksien ja toteutustapo-

jen osalta on tullut esiin entistä enemmän hajontaa. Esimerkiksi Viron suosio matkakohteena on yli puoliintunut mutta toisaalta lähialuematkoja toivotaan entistä enemmän.

82%

**vastaajista arvioi
liiton onnistuneen
koulutuksissa
hyvin tai melko
hyvin.**



Matka kohti seniorien Porin liittokokousta

Teksti Marjo Jaspa

Savonlinnassa kolme vuotta sitten Satakunnan kansallinen senioripiiri sai oikeuden järjestää seuraavan liittokokouksen Porissa. Porinaa onkin sitten riittänyt siitä asti, ja *Tule Porisemaan 2026* -liittokokoussloganin siivittämänä vauhti kiihtyy kohti kesäkuuta.

– Liittokokous on nimensä mukaisesti Kansallisen senioriliiton kokous, missä valitaan esimerkiksi liiton luottamushenkilöt seuraavaksi kolmeksi vuodeksi. Mutta se on myös ainutlaatuinen yhteisöllinen tapahtuma, missä seniorit ympäri Suomen tulevat tapaamaan toisiaan, kertoo Satakunnan piirin puheenjohtaja **Pertti Huitu**.

Liittokokouksen valmistelussa on mukana sekä Senioriliiton toimihenkilöitä että Satakunnan piirin vastuuhenkilöitä. Onnistuakseen liittokokous vaatii paitsi runsaasti suunnittelua, myös ahkeria ihmisiä hoitamaan sovitut asiat sovitussa aika-tilauksessa kuntoon hyvässä yhteistyössä.

– Tämän hankkeen vetäminen Satakunnan piirin määrittelemänä vastuulisenä projektipäällikkönä on ollut vaativa,

mutta antelias tehtävä. Ei ehkä kannata laskea sähköpostiviestien määrää eikä Teams- ja muissa palaverissa istuttujen tuntien kestoja yhteen, kun sen vastapainona on kuitenkin asioiden hyvä eteneminen ja uusien yhteiskumppanien saaminen seniorityöhön, toteaa **Eeva Ruissalo** jatkaen:

– Saamme tarjota satakuntalaisuuden parhaat puolet niin oheisohjelmien kuin piirin iltajuhlan osalta. **Eino Taulun** johtama kumppanuus-työryhmä on saanut piirin päätukijoiksi Diakonin ja Oma säästöpankin ja lukuisia muitakin. **Erkki Maula** työryhmineen on saanut koottua erinomaisen joukon talkoolaisia, joiden avulla liittokokous sujuu jouhevasti SAMK:n tiloissa sekä muissakin aktiviteeteissa.

Matka kohti Tule Porisemaan 2026 -liittokokousta lähenee pääteasemaansa. Viimeisiä valmisteluja tehdään, talkoolaisia koulutetaan, ilmoittautumisia otetaan vastaan. ”*Ei huono*”, sanoisi varmaan eräs porilaissyntyinen taiteilija.

Ei todellakaan: Tervetuloa kesäkuussa Poriin, poriskaamme yhdessä!

Liittokokoukselle lähetetyt aloitteet

Määräaikaan 1.3.2026 mennessä on liittokokoukselle lähetetty yhdeksän aloitetta, joista neljä käsittelee jäsenmaksuasioita:

- ✗ Loimaan kansalliset seniorit ry: Liittovaltuuston vahvistaman jäsenmaksuosuuden poistaminen yli 90-vuotiailta jäseniltä
- ✗ Loimaan kansalliset seniorit ry: Jäsenmaksujen periminen keskitetysti Kansallinen senioriliitto ry:n toimesta
- ✗ Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry: Paikallisyhdistysten senioriliitolle tilittävän jäsenmaksuosuuden säilyttäminen ennallaan 18 €/henkilö
- ✗ Satakunnan kansallinen senioripiiri ry: Jäsenmaksut kaksoisjäsenyydestä sekä hyvityslaskut eroavista jäsenistä

Viisi muuta aloitetta ovat:

- ✗ Satakunnan kansallinen senioripiiri ry: Liittokokouksen julkilausuma ajankohtaisesta senioreiden toimeentuloon tai hyvinvointiin liittyvästä asiasta
- ✗ Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry: Aloite senioriliiton liittokokouksen järjestämisestä vasta
- ✗ Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry: Senioriliiton matkoille vapaaehtoiset senioriedustajat matkatoimistojen oppaiden tueksi
- ✗ Uudenmaan kansallinen senioripiiri: Kehittämisseminaari liittovaltuuston työn tueksi
- ✗ Uudenmaan kansallinen senioripiiri: Liiton ja piirien yhteistyön tarjoamat mahdollisuudet ja niiden hyödyntäminen

Kutsu

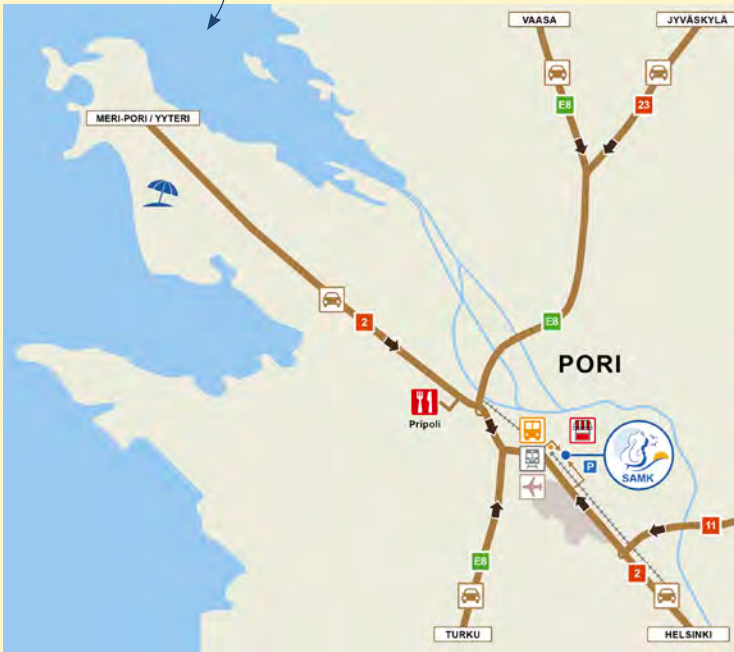
Kansallisen senioriliiton valtuusto kutsutaan järjestäytymiskokoukseen 11.6.2026 klo 13.30.

Paikka Agora-Sali, Satakunnan Ammattikorkeakoulu,
Satakunnankatu 23, 28101 Pori

Käsitellään sääntömääräiset asiat.
Valtuuston vaalitoimikunta kokoontuu klo 13.00

Hallitus

Saapumis- ohjeet



Tervetuloa Porisemaan!

Lämpimästi tervetuloa Poriin – kaupunkiin, jossa tavoitellaan maailman parasta arkea. Senioriliiton liittokokouksen saapuminen Poriin on meille suuri kunnia. On hienoa saada toivottaa tervetulleiksi suomalaisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden pitkäjänteiset rakentajat.

Pori tunnetaan omaleimaisesta luonteestaan, rohkeasta kehittämisestä ja vahvasta sydäimestä. Kaupunkimme kasvaa ja uudistuu määrätietoisesti Kasvun metropori: Pori 2035 -suunnan mukaisesti – tavoitellen elinvoimaa, saavutettavuutta ja hyvää elämää kaikille ikäryhmille. Tässä työssä Porilla ja senioriliitolla on paljon yhteistä: halu luoda turvallisia, yhteisöllisiä ja merkityksellisiä ympäristöjä, joissa jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa ja olla mukana.

Toivotamme teille antoisia kokouspäiviä sekä aikaa nauttia merellisestä kaupungistamme, sen kulttuurista, historiasta ja vieraanvaraisuudesta. Tervetuloa Porisemaan!

Lauri Inna,

Porin kaupunginjohtaja

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



Seniori- liiton vaalit

Kansallisen senioriliiton liittokokouksessa Porissa tehdään henkilövalintoja ja valitaan liitolle uusi puheenjohtaja ja kaksi varapuheenjohtajaa sekä valtuuston puheenjohtaja. Piirit ovat ehdottaneet seuraavia henkilöitä avoimena oleviin tehtäviin.

*Lue lisää ehdokkaista
ja katso videot*

senioriliitto.fi/ehdolla

LIITON PUHEENJOHTAJAEHDOKAS



KARI KANTALAINEN

*Vetovoimaa, pitovoimaa sekä
Elämäniloa ja voimaa eläkepäiviin*

Olen Kari Kantalainen, 79-vuotias hallinto-tieteen maisteri, yrittäjäneuvos ja aktiivinen seniori Kaarinasta.

Koska olen saanut lukuisia pyyntöjä asettua ehdolle puheenjohtajaksi toiselle kaudelle, olen ilmoittanut olevani käytettävissä. Taustalla kysyjillä lienee huoli vanhuspalvelujen tulevaisuudesta, lisääntyvästä ikäsyrynnästä sekä järjestörahoituksen leikkauksista, jotka korostavat eläkeläisten edunvalvonnan tärkeyttä. Ehkäpä toive siitä, että jatkaisin puheenjohtajana työtä seniorien hyväksi, liittyy juuri vaikuttamistyön kasvavaan tarpeeseen ja järjestön toimintaympäristön muutokseen.

Kantalaisen kolmen pointtia:

- Jäsenmäärän kasvu yhdistysten vetovoimaa edistämällä** Aktiivinen ja virikkeitä tarjoava toiminta sekä digi- ja liikuntasektoritoiminnan kehittäminen -> seniorilähtöiset tukien
- Jäsenyytyväisyyden vahvistaminen pitovoimaa tukemalla** "Elämäniloa ja voimaa eläkepäiviin" – keskiössä yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus -> pidetään huolta toisistamme ja ehkäistään yksinäisyyttä
- Järjestön tunnettuuden lisääminen** viestintäosaamista ja edunvalvontaa tehostamalla. Haasteina ikääntyneiden digitaidot (osaaminen, nettihiujaukset, medianluku) ja ikäsyrynnän ehkäiseminen sekä vanhuspalvelujen riittävyys ja laatu -> Suomeen tarvitaan Vanhuspalvelustrategia – pelkät suositukset eivät riitä -> oikeus ihmisarvoiseen hoivaan turvattavalla!

VARAPUHEENJOHTAJAEHDOKKAAT



RAINER HIRVONEN

*Yhdessä tekemällä ja onnistuneilla
valinnoilla teemme Kansallisesta
senioriliitosta menestyvän ja vaikuttavan
senioritoimijan*

Nimeni on Rainer Hirvonen ja olen 78-vuotias avioliitossa elävä akaalainen seniori. Seniorikokemusta on puheenjohtajana ja koulutusvastaavana piiri- ja paikallistaloudella ja nykyisellä kaudella liittohallituksen jäsenenä sen talousryhmässä.

Koulutuksiani ovat: Hallintotieteen alempi korkeakoulututkinto, laskentatieteen merkonomin tutkinto sekä Vaasan yliopiston johtamistaidon 9 kuukautta kestänyt koulutusohjelma.

Työkokemukseni on suuren työvoimavaltaisen yrityksen henkilöstöjohtajan tehtävistä.

Minulla on paljon sellaista osaamista ja kokemusta, jota tarvitaan otsikossani mainittujen tavoitteiden saavuttamiseen. Olen valmis antamaan kaiken osaamiseni ja kokemuksen käytettäväksi liiton toiminnan kehittämiseen ja yhteiskunnallisen vaikuttavuuden kasvattamiseen.

Kolme päätavoitetta: Jäsenet, toiminta ja talous.

Jäsenmäärän kasvattaminen on välttämätöntä ja sen edellytys on monipuolinen ja laadukas toiminta sekä innostavien ja viihdyttävien mahdollisuuksien tarjoaminen mukanaoloon ja osallistumiseen.

Talouden tehtävänä on oman varainhankinnan kehittäminen yhteiskunnallisen tuen edellytykset toiminnan ja jatkuvan kehittämisen jatkumiselle.

VALTUUSTON PUHEENJOHTAJAEHDOKAS



ERKKI HONKALA

*Kokemus on
voimaa*

Olen Erkki Honkala Seinäjoen Seniorien ja Pohjanmaan kansallisen senioripiirin puheenjohtaja.

Olen ehdolla, koska haluan olla mukana vahvistamassa Senioriliiton roolia seniorien äänenä suomalaisessa yhteiskunnassa. Koen, että kokemuksestani ja verkostoistani on hyötyä liiton kehittämisessä sekä paikallisyhdistysten tukemisessa. Minulle on tärkeää, että seniorit voivat elää aktiivista, arvokasta ja turvallista elämää.

Päätavoitteeni ovat ensinnäkin seniorien äänen vahvistaminen. Meidän on pidettävä huolta siitä, että seniorien näkökulma huomioidaan päätöksenteossa, olipa kyse palveluista, toimeentulosta, asumisesta tai hyvinvoinnista.

Toiseksi haluan vahvistaa liittoamme jäsenyhteisönä. Paikallisyhdistykset ovat toimintamme sydän. Niissä syntyvät yhteisöllisyys, ystävyys ja aktiivinen toiminta. Meidän tulee tukea yhdistyksiä, kehittää toimintaa ja houkutella mukaan myös uusia, nuorempia senioreita.

Kolmanneksi haluan edistää aktiivista ja hyvää senioriarkea. Ikääntyminen ei tarkoita sivuun jäämistä, vaan mahdollisuutta elää täyttä ja merkityksellistä elämää. Liikkuminen, kulttuuri, vapaaehtoistoiminta ja yhdessä tekeminen lisäävät hyvinvointia ja ehkäisevät yksinäisyyttä.



NYKY VANHANEN

*Ikäystävällisyyttä
Senioriliiton kautta!*

Olen Nyky Vanhanen ja Lappeenrannan seniori ry:n jäsen. Minulla on ollut ilo saada olla mukana yhdistyksen monipuolisessa toiminnassa ja olen viime vuoteen asti toiminut mm. yhdistyksen ja piirin taloudenhoitajana.

Olen tällä hetkellä liiton toinen varapuheenjohtaja ja minulla on mahdollisuus jatkaa vielä seuraava liittokokouskausi, jos valitaan. Tämä on ollut mielenkiintoista ja tehtävää hallituksessa riittävä.

Kansallinen senioriliitto ry on aktiivinen valtakunnallinen toimija. Ikääntyneiden edunvalvonta on tärkeää ja siinä liitto tekee valtavasti työtä, jotta oikeudenmukaisuus toteutuu.

Omasta mielestäni vanhusten hyvä hoito pitää olla ykkösasia niin kotihoidossa kuin palveluasumisessa. Hoidon pitää olla riittävää, laadukasta ja turvallista. Palveluasumiseen on päästävää, jos kotona oleminen omatoimisesti vaikeutuu.

Toimintakykyisenä pysyminen vaatii myös sairauksien ennaltaehkäisyä. Työterveyshuollon päätyttyä olisi hyvä, jos julkisen terveydenhuolto huomioisi yli 65-vuotiaiden terveyden seurannan vaikka viiden vuoden välein.

Ikäystävällisyyttä! Ikääntyneiden huomioonottaminen ja edunvalvonta on meidän senioreiden tehtävä.



ESA ANTTONEN

*Keskustellen ja
rakentaen*

Olen Esa Anttonen Kajaanista. Touko-kuussa täytän 75 vuotta. Liityin senioreihin 2011. Monenlaiseen järjestötyöhön olen osallistunut menneinä vuosikymmeninä. Harrastan kuorolaulua ja murtomaahiihtoa, usein jopa intohimoisesti.

Liittomme johdon toimintaa haluan seurata läheltä edelleen. Haluan ottaa kantaa ja arvostella. Tunnettuus on parantunut, talous vaatii huolenpitoa aina, mutta jäsenmäärä polkee paikoillaan. Jatkuvien jäsenkilpailujen ohella tarvitaan monia järkeviä toimenpiteitä.

Pienet ja suuret yhdistykset ovat hallitukselle eriarvoisia. Meille jaetaan lisää tehtäviä vuosi toisensa jälkeen. Kiltta ei saa kaikilta kehuja. Laskin helmikuussa meillä olevan seitsemänkymmentäyhdistystä, joissa on alle sata jäsentä. Sitten on massiivisia yhdistyksiä, jopa yli yhdeksänsataisia. Suurista löytyy monen homman kiittäen hoitavia, toisin on pienissä. Väki ikääntyy ja rutiinien pyörittäminen jää harvojen aktiivien tehtäväksi. Uupuminen ja lopettaminen on monella jo mielessä. Passiivisuus ja vain mukava yhdessäolo on lisääntynyt. On toki tärkeitä tavata kokoontumisissa vertaisiaan. Hoitakoon joku toinen muut rutiinit. Pelkään pienten yhdistysten kuihtuvan edelleen, valitettavasti.

Yhteistyö muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa on tärkeää. Vanhusneuvostoisakaan emme saa olla tuppisuita. Vain yhdessä voimme kunnissa ja hyvinvointialueilla huolehtia vanhenevan väen oloista ja oikeuksista. Kaveria ei jätetä missään oloissa.

Senioriliiton jäsenlehti Patina uudistuu

Kesällä 2026 painetun lehden rinnalle avautuu Patinan verkkolehti.



UUTISIA

Uudistuksen keskeiset päivämäärät

1.6.2026 (arvio):

Uusi Patinan verkkolehti otetaan käyttöön ja julkaistaan.

18.6.2026:

Patina 3/2026 ilmestyy vain verkossa ja on poikkeuksellisesti kaikkien luettavissa.

23.9.2026 (arvio):

Salasanalukitus otetaan käyttöön verkkolehdessä.

24.9.2026:

Patina 4/2026 ilmestyy ja on luettavissa vain jäsenistölle verkossa.

2027:

Patinan PDF-versiot poistuvat.

Jäsenhankintakilpailun tulokset (1.6.2024– 31.12.2025)

Jäsenhankintakilpailussa kilpailtiin kolmessa ryhmässä:

Paikallisyhdistykset alle 100 jäsentä

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1) Klaukkalan seniorit ry kasvua | 30,68 % |
| 2) Padasjoen seniorit ry | 29,26 % |
| 3) Ulvilan seniorit ry | 25,00 % |

Paikallisyhdistykset 100–250 jäsentä

- | | |
|--|---------|
| 1) Leppävaaran seniorit ry | 41,62 % |
| 2) Itä-Vantaan kansalliset seniorit ry | 28,85 % |
| 3) Pohjois-Helsingin seniorit ry | 26,32 % |

Paikallisyhdistykset yli 250 jäsentä

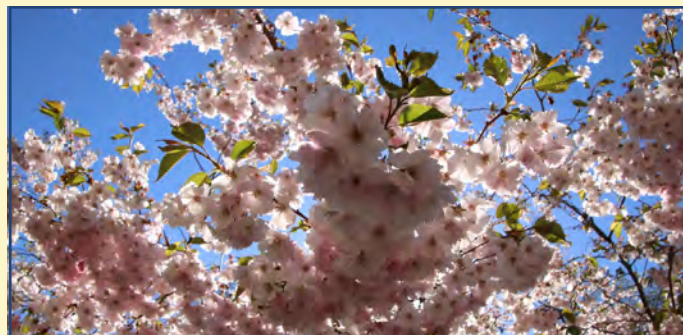
- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1) Itä-Helsingin seniorit ry | 27,60 % |
| 2) Kuopion seudun seniorit ry | 24,72 % |
| 3) Kanta-Helsingin seniorit ry | 24,38 % |

Valintakriteerinä on ollut uusien jäsenten lukumäärä suhteessa yhdistyksen jäsenmäärään 1.6.2024 jäsentilanteen perusteella. Jokaisesta ryhmästä kolme eniten jäsenmääräänsä kasvattanutta yhdistystä palkitaan pienellä rahapalkinnolla, ja kunniakirjat jaetaan liittokokouksessa.

Piirit kilpailivat uusien yhdistysten perustamisesta. Sekä Helsingin että Uudenmaan piiri saivat kilpailun aikana perustettua yhden uuden yhdistyksen. Kumpikin piiri palkitaan 500 euron palkinnolla. Yksikään piiri ei voittanut pääpalkintoa.



FREEPIK



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

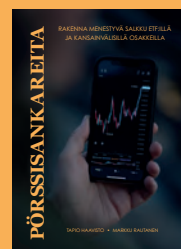


Kansallinen senioriliitto ry

"PÖRSSISANKAREITA": esimerkkejä perusteluineen

- **ETF-sijoittajan peruskurssi:** 36 erilaista pörssirahastoa.
- **Helsingin pörssi:** 36 osinkoyhtiötä.
- **Markku Rautanen:** yli 100 esi-merkkiä USA:n osakemarkkinoilta.
- **Neljän kokeneen sijoittajan opit.**

Tilaa osoitteesta tapionkirjat.fi
Perushinta 26 €



Etu jäsenille:
Patinan lukijoille
15 % alennus
alennuskoodilla
PATINA

IRENE SUOMINEN



REIJA LEPOLA



PIRJO ELFVING



Harjavallassa asiaa terveydenhoidosta

HARJAVALTA Kevään kuukausitapaamisissa Harjavallassa ovat olleet esillä julkisen terveydenhuollon palvelut ja hoitoon pääsyn polut sekä ikäihmisten lääkkeiden käyttö.

Terveysasiat kiinnostavat Harjavallan senioreita.

Helmikuussa vt osastonhoitaja **Jaana Paavilainen** Harjavallan terveyskeskuksesta kertoi, miten hoitotiimit toimivat Satakunnan hyvinvointialueella ja miten hoitoon hakeudutaan.

Maaliskuun tapaamisessa erikoisprovii-sori, väitöskirjatutkija **Sanna Röntilä** Harjavallan apteekista esitelmöi ikäihmisten lääkkeiden käytöstä.

Molemmat esitelmät olivat erittäin antoisia ja herättivät runsaasti kysymyksiä ja keskustelua.

Irene Suominen

Aiheena Namibia ja Suomi ennen ja nyt

JÄMSÄ Jämsän seniorien naistenkerho sai vieraaksi Suomi-Namibia-Seuran puheenjohtaja, FT **Martti Eirolan**, jonka perhe muutti Namibiaan vuonna 1958. Martti Eirolan ollessa vasta 2-vuotias. Hän on toiminut tutkijana ja kymmeniä vuosia ulkoministeriössä. Elämää on kuulunut paljon muutoksia ja hän totesikin, että ”elämä on nytkin jatkuvia muutoksia ja siihen pitää tottua.”

Saimme kuulla tarinoita kuvien kera ja paljon omakohtaisia kokemuksia Namibian ja Suomen yhteistyöstä ennen ja nyt.

Ensimmäiset suomalaiset lähetystyöntekijät aloittivat Namibiassa 1869, ensin saksalaisten koulutuksessa ja 1870 Ambomaalla. Yhteistyö ulottuu kauas mm. kehitysyhteistyö, kirkolliset yhteydet, terveydenhuolto ja koulutus. Namibian itsenäistymistä valvovan rauhanturvaoperaation (UNTAG) johtajana toimi 1989-90 **Martti Ahtisaari**.

Viimeinen lähetystyöntekijä palasi Suomeen 2025. Nyt myös kaupalliset yhteydet, turismi ja digitalisaatio kuuluvat nyt yhteistyömuotoihin. Jämsän seurakunnan ystävyysseurakunta on Oshigambo.

Reija Lepola

Peter Fagernäs in elämää rahamaailman huipulla

JÄRVENPÄÄ Kirjailijavieraanamme 12. maaliskuuta oli **Peter Fagernäs** ja hänestä kertovan teoksen *Kansallisporvari* kirjoittanut **Lasse Lehtinen**. Kahden herran keskinäinen keskustelu avasi 365-sivuisesta teoksesta osan matkasta miljonääriksi.

Fagernäs in isänsä oli jääkärikenraali ja isä liikemies. Äidinisä oli lääninkamreeri ja valtioneuvos **Anders Helander**. Peteriä kiinnosti politiikka enemmän kuin virkamiesura. Hän oli mukana jo koulu- ja opiskelijapolitiikassa ja valmistui juristiksi. Pankkimaailma kiehtoi. Hän oli päässyt sattumalta KOP:iin harjoittelijaksi. Hän pohti, miten sattuma ohjaa elämää. Hän on ollut rahamaailmassa aitiopaikoilla ja sisäpiireissä, seurannut rahatalouden säätelyn purkua, kokenut kasinotalouden ylikuumenemisen ja pankkikriisin, Fortumin ja Pohjolan hallitusten puheenjohtajana, sijoitusyhtiön omistajana, kansainvälisessä toiminnassa ja paljon muussa.

Tutustukaa teokseen *Kansallisporvari* **Peter Fagernäs** ja ammentakaa tietoa rahamaailman kiemuroista ja mielenkiintoisista henkilöistä.

Tarja Helameri



ILKKA HYTTINEN



Kangasalan senioreilla 40-vuotisjuhlrat

KANGASALA Kangasalan kansalliset seniorit viettivät 40-vuotisjuhliansa lauantaina 14.3.2026.

Yhdistys perustettiin 13.3.1986 nimellä Kangasalan Kansallinen Eläkeläisseura ry ja vuonna 1997 nimeksi muutettiin Kangasalan kansalliset seniorit ry.

Yhdistykselle nostettiin onnittelumalja puheenjohtaja **Jarmo Forsbergin** johdolla. Kansallisen senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalainen** piti juhlapuheen. Hän muistutti vapaaehtoistoiminnan ja järjestöjen roolia, sillä kolmas sektori tarjoaa vertaistukea, arjen apua ja yhteisöllisyyttä. Ikääntyneiden on voitava ikääntyä arvokkaasti ja turvallisesti. Tervehdykset juhlivalle yhdistykselle toivat Kangasalan kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Saana Vahvelainen** ja Pirkanmaan senioripiirin puheenjohtaja **Tuija Seppänen**. Ansio-merkkejä jaettiin ansioituneille yhdistyksen aktiiveille. Ilman heidän pyyteetöntä toimintaansa ei yhdistys voisi toimia. Suuri kiitos heille!

Katse on nyt suunnattu kohti seuraavaa vuosikymmentä!

Jarmo Forsberg

SEPPO MÄKITALO



Käsityökerho tuo lämpöä lapsiperheille

KEMI Kemin kansallisissa senioreissa toimii Näprääjät-kerho, joka kokoontuu viikoittain käsitöiden pariin. Yhdessä tekeminen tuo elämäniloa ja voimaa – juuri sitä, mitä liittomme mottokin lupaa.

Kerhossa syntyy monenlaista: kudontatöitä, ompelutöitä sekä erilaisia askarteluja korteista rasioihin. Samalla syntyy myös yhteyttä toisiin ihmisiin.

Pidämme itseämme aktiivisina kansalaisina. Toimintamme tuo iloa paitsi meille itsellemme myös läheisillemme. Olemme joukko, joka on tehnyt pitkän työuran ja ollut mukana rakentamassa tätä yhteiskuntaa. Eläkkeelläkin jatkamme monin tavoin aktiivisina: teemme vapaaehtoistyötä, toimimme omaishoitajina ja autamme perheitä arjen keskellä.

Hyvän tekeminen innosti meitä laajentamaan toimintaamme myös kerhon ulkopuolelle. Päätimme lahjoittaa neuvolaan yli 40 paria erikokoisia lasten villasukkia jaettavaksi niitä tarvitseville perheille. Uskomme, että sukat tulevat tarpeeseen – ja neuvolan ammattilaiset tietävät parhaiten, minne apu kohdistuu. Lahjoitus otettiin vastaan ilolla, ja sukkiin jakelua alettiin suunnitella heti.

Mirja Kukka

ARJA ULMANEN



Yllätysten matka eli sokkotreffit senioreille

KERAVA Sokkotreffit tuntemattomaan innosti Keravan senioreita lähtemään iloisella mielellä kohti tuntematonta. Matkalla arvuuteltiin, mitähän kivaa tänään saamme nähdä ja kokea.

Bussimme vei meidät Helsingin Töölöön, jossa nousimme pois bussin kyydistä ja lähdimme nauttimaan kulttuuripäivästä. Ensin Taidekoti Kirpilään, jossa oppaiden johdolla saimme tutustua **Juhani Kirpilän** ja hänen elämänkumppaninsa **Kari Rosenqvistin** taidekokoelmaan mielenkiintoisella kierroksella. Matkamme jatkui kävellen lounaalle ravintola Eliteen ja lounaan jälkeen Lauri ja Lasse Reitzin säätien taidemuseoon. Reitzin leski Maria perusti miehensä ja poikansa nimeä kantavan säätien testamenttimääräyksellä v. 1971. Tarkoituksena on ylläpitää taidemuseota perheen entisessä kodissa.

Molemmissa kohteissa saimme ihaila upeiden taiteilijoiden maalauksia ja kuulla mielenkiintoista historiaa ko. taidekodeista.

Retki oli kaikille mieluinen, jollaista yksin ei tule tehtyä. Paluumatkalla toivottiin lisää yllätysmatkoja.

Arja Ulmanen

LEENA TURUNEN



Kuopiossa herkuteltiin porukalla

KUOPIO Kuopiossa jokaviikkoisen kokoontumisen teemana oli "Syödään yhdessä". Lounastapaamisen paikaksi valikoitui Pasteria Sorrento, vuonna 1776 valmistunut, luonnonkivistä ja tiilistä holvattu kellari Kuopion satama-alueella. Samaan ajankohtaan, vuoteen 1775, oli osunut myös Kuopion perustaminen. Historian havinaa oli siis tiedossa yhteiselle lounaalle kokoontuneelle senioriväelle.

– Pian Kuopion perustamisen jälkeen oli tarpeen perustaa Kuopioon kruunun viinanpolttimo, joka rakennettiin veden äärelle kenties tuotosten kuljetuksia ajatellen. Eipä liene silloin tullut mieleen, että 250 vuotta myöhemmin tuossa samassa "viinapannussa" sijaitsisi italialainen ravintola. Trattorian historiasta kertoi meille talon sommelier (viiniasiantuntija) **Saku Taskinen**.

Vanhat rakennukset Kuopion satamassa odottivat uutta aikaa. Kuopiolaisien onneksi toimeen tarttui napolilainen **Franzesco "Paco" Nucci**, jonka rakkaus savolaistyyttöön oli heittänyt Suomeen jo vuosia aiemmin. Mielenkiintoinen rakennelma – vanha viinanpolttimo – muuttui ravintolaksi.

Leena Turunen

IRMELI THOMASSON



Kirjallisuuserhossa kuunneltiin runoja

LOVIISA Loviisan senioreiden kirjallisuuserhossa saatiin tällä kertaa kuulla lausuntaa. **Pirjo-Riitta Härkönen** ja **Heljä Säkkinen** lukivat kirjoittamiaan runoja 19. helmikuuta pidetyssä kokoontumisessa. Kuulimme myös siitä, miten runot olivat syntyneet.

Heljä Säkkinen luki otteita runokokoelmistaan, joita hän on myös kuvittanut. Säkkinen on myös tehnyt paljon kortteja ja kirjoittanut niihin runoja.

Pirjo-Riitta Härkönen on julkaissut muun muassa neljä runokirjaa ja myös kuvittanut osan niistä. Viimeisimmästä julkaistusta kirjasta "Kolmesta" on suurin osa runoista peräisin joulumyyjäisten yhteydessä pidetystä "runokaupasta", jossa ostaja antoi kolme sanaa ja sai tilalle runon.

Runot eivät toki aina kerro kirjoittajasta itsestään, kirjoittaja havainnoi myös paljon ympäristöä. Kuitenkin kun kuulee joidenkin jakavan elämänsä kokemuksiin avoimesti, se on aina koskettavaa. Osallistujien on helppo yhtyä keskusteluun ja jakaa myös omia kokemuksiaan.

Anna-Liisa Härkönen

RIITTA LUHANKA-AALTO



Turvallisuusympäristön muutos kiinnosti

MATINKYLÄ Maaliskuun puhujaksi oli saatu **Henri Vanhanen**, ulko- ja turvallisuuspolitiikan huippuasiantuntija, tietokirjailija ja väitöskirjatutkija.

Vanhanen on toiminut tutkijana Ulkopoliittisessa instituutissa kuin myös eduskunnassa, Suomen ulkoministeriössä, Euroopan parlamentissa ja Yhdysvaltain Helsingin-suurlähetystössä.

Kuulimme kattavan katsauksen maailmanpoliittisesta tilanteesta johtavien suurvaltojen niin Yhdysvaltojen, Kiinan kuin Venäjänkin osalta.

Suomen tulevan roolin **Henri Vanhanen** näkee perustuvan ennen kaikkea vahvoihin liittolaisuuksiin, vahvaan maanpuolustukseen ja vahvaan valtiontalouteen. Kun emme voi vaikuttaa maailman johtavien maiden päätöksiin, liittolaisiemme rooli on merkityksellinen.

Kuulimme sujuvasanaisen esityksen ja loistavan ulko- ja turvallisuuspoliittisen katsauksen, jota ennätysyleisö 130+ senioria kuunteli hievahtamatta palkiten hänet hienoilla kysymyksillä. Suurta yleisö määrää Vanhanen muisti kiittää niin paikanpäällä kuin jälkikäteen somejulkaisussaan.

Riitta Luhanka-Aalto

EILA KARI



Monipuolista toimintaa ja hauskanpitoa

OLARI Olarin kansalliset seniorit (okas) käynnisti vuoden 2026 toiminnan tiedolla, taidoilla ja hauskanpidolla.

Jäsenistömme digitaitojen kehittäminen jatkuu tänäkin vuonna digi- ja tekoäly-kerhossa. Tulemme edelleen kehittämään myös yhteistyötä naapuriyhdistyksen kanssa ja eri sukupolvien välillä. Tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyden tunnetta ja hyödyllistä tietojen vaihtoa joka suuntaan. Senioritoiminta toteutuu iloisella tavalla kerhojen kautta, onpa seniori kiinnostunut kirjallisuudesta, liikunnasta, peleistä, näyttelemisestä, valokuvaamisesta, keskustelusta – tai muistin treenaamisesta. Kerhoihin ei ole minkäänlaisia pääsyvaatimuksia, osallistujia tarvitsee vain uteliaisuutta ja halua tulla muiden okasilaisten seuraan.

Ryhmä "Räppileidit" ovat esiintyneet vuodesta 2018 alkaen. Räppileidit julkaisivat myös koronaräpin 2020. Räppileidit voivat edelleen hyvin ja esiintyivät viimeksi kevätkuulumme toukokuussa 2025.

Liikuntahaaste Napapiirin kierros 1.2.–30.4.2026 käynnisti kuntoilun ja hyvinvoinnin ylläpidon. Kuten kuvasta näkyy, osallistuimme aktiivisesti myös laskiaistiistaina Puolarmarin ulkoilualueella.

Anneli Alatalo

LIISA AUER



Oulussa juhlittiin isolla joukolla

OULU Oulun seniorit juhli 40-vuotista taivaltaan helmikuussa ravintola Rauhalassa. Mukana oli 81 yhdistyksen jäsentä sekä kutsuvieraat. Juhlapuheen piti kaupunkineuvos **Matti Pennanen**. Senioriliiton tervehdyksen toi valtuuston puheenjohtaja **Esa Anttonen**. Oulun vanhusneuvoston tervehdyksen toi puheenjohtaja **Heikki Saarela**. Musiikista vastasi harmonikkataiteilija **Anne-Mari Kanninen**. Juhlassa annettiin Senioriliiton kultainen ansiomerkki **Maija-Leena Virta-Kankaalle**, julkistettiin kunniapuheenjohtaja **Tellervo Suoranta-Sallinen** ja kunniajäsen **Kaarina Jaakkola**. Yhdistyksen jäsenet olivat valmistaneet riemukkaan näytelmän *Muisteluita vanhainkodissa* Oulun kaupunginteatterin näyttelijän **Anniina Roka** ohjauksessa.

Juhlassa julkistettiin Oulun senioreiden historiikki vuosilta 2010–2025. Historiikkia kirjoittamaan saatiin kaikki vuosina 2010–2025 olleet puheenjohtajat **Tellervo Suoranta-Sallinen**, **Kaarina Jaakkola**, **Pirjo Bastman** ja **Jouko Lehtoranta**. Kukin kertoi omin sanoin ja kuvin mieleenpainuvia tapahtumia yhdistyksen toiminnassa ja kehityksessä.

Kuvia juhlasta ja ohjeet historiikin ostamiseksi ovat yhdistyksen nettisivulla.

Liisa Auer

PENTTI VIRKAJÄRVI



Seniorit mukana vaikuttamassa

PIRKANMAA Pirkanmaan vanhusneuvostot tuovat ikääntyneiden äänen esiin kunnissa ja hyvinvointialueella (Pirha). Me seuraamme palveluja, teemme aloitteita ja osallistumme päätöksentekoon.

Pirkanmaan senioripiiri ja paikalliset senioriyhdistykset järjestävät koulutuksia ja tapaamisia jäsenistön osaamisen vahvistamiseksi. Tapaamisissa syvennymme rooleihin, ajankohtaiseen tietoon ja hyviin toimintamalleihin, keskustelemme palvelujen saatavuudesta, osallisuudesta ja ikäystävällisistä päätöksenteosta.

Vuorovaikutus kuntarajojen yli vahvistaa verkostoja ja yhteishenkeä, tukee edunvalvontaa ja aloitteiden tekemistä.

Tavoitteenamme on, että seniorit tunnistavat vaikuttamisen paikat ja tuovat ikääntyneiden näkökulman vahvasti päätöksiin myös valtuustotasolla.

Tiina Leppänen

MEERI KAUPPINEN



Lieksan kerho: 650 ikä- vuoden kokemuksella

POHJOIS-KARJALA Lieksan kerhon yhdeksästätoista jäsenestä on seitsemän yli yhdeksänkymmentävuotiaita. Uskolli-
set jäsenemme kokoontuvat kaksi kertaa
kuukaudessa keskustelemaan päivän
politiikasta ja viihtymään toistensa seu-
rassa puheenjohtajansa **Matti Hokkasen**
johdolla.

Kerhotapaamisiimme kutsuttujen asian-
tuntijoiden puheenvuorot käsittelevät
elämänpiiriämme puutarhanhoidosta
terveyspalveluihin.

Kuvanveistäjä, professori **Eva Ryynä-
sen** puuveistoksen edessä tervaskannot.
Finlandia-hiihtäjiä ja naisvoimistelijoita
nimellä mainiten. Eli alhaalta vasemmalta
**Liisa Sorjonen, Kaija Männistö ja Salme
Riikonen**, ylhäältä vasemmalta **Elsa Kivi,
Kyösti Tiainen, Pirkko Kalkas ja Kalevi
Kalkas**.

Malliksi muillekin!

Marjaleena Ilmakangas

MAIRE PIHLMAN



Porvoossa pelikerho on voimissaan

PORVOO Porvoon senioreiden lukui-
sista kerhoista pelikerho on vanhimpia. Se
aloitti toimintansa jo parikymmentä vuotta
sitten. Kerho kokoontuu joka toinen viikko
Lundintalossa ja paikalla on yleensä 12–15
jäsentä. Viime aikoina on kiinnostus pelaa-
miseen noussut.

Ohjelma on muodostunut vuosien
mittaan. Alkuun seurustellaan ja juodaan
kahvit ja sen jälkeen arvotaan peliseura.
Pelin vetäjinä ovat jo pitkään toimineet
Milli Anttonen ja Seija Salmikivi.

Korttipelinä on Canasta, mutta on
mahdollista pelata myös lautapeliä Car-
cassonne tai sisällä pelattavaa Bocciaa.
Vasta-alkajia ja vähemmän pelanneita
opastetaan ja yhdessä opitaan. Moni
on vuosia sitten pelannut ja nyt aloittaa
uudestaan muistelemalla. Pelaaminen on
hyvää aivojumbppaa!

Uudenmaan senioripiiri tekee vuosit-
tain taulukon piiriin paikallisyhdistysten
kerhoista. Joka toisella yhdistyksellä on
toistakymmentä kerhoa. 15 kerhollaan
Porvoon kansalliset seniorit on jo pitkään
ollut tilaston kärjessä.

Leena Anttonen

MIRJA-LIISA KALLIO



Raahessa muistellaan menneen talven lumia

RAAHE Raahen kansalliset seniorit muis-
televat mielellään menneen talven lumia,
sillä tänä talvena meri jäätynyt hienosti ja
jäällä liikuttiin ahkerasti.

Hiihtäminen ja käveleminen meren
jäällä on perinteistä raahelaista talvii-
kuntaa. Viime vuonna jäät olivat heikot
eikä sinne uskaltanut mennä. Tänä vuonna
kaikki oli toisin ja osaltamme jäällä liiku-
mista auttoi MeriRaahen **Jouni Leinonen**,
joka vei porukoita ajelulle lähes paavilli-
sella reellä ja moottorikelkalla.

Rekiajelulle lähtivät elämäniloiset syn-
tymäpäiväsankarit. **Ritva** 95 vuotta, **Mirja**
90 vuotta, **Kirsti** 85 vuotta, **Auli** 80 vuotta,
Hilkka 75 vuotta ja **Sirpa** 70 vuotta.

Vuosikymmeniä merellä hiihtoretkeä
tehneet tunnistivat lähisaaret oivallisesti
ja muistelivat hauskoja tapahtumia läm-
mällä. Ja yhden vähän vaarallisenkin
retken. Kaksi innokasta hiihtäjärouvaa lähti
vuosikymmeniä sitten itsenäisyyspäivän
aamuna hiihtämään Taskun saareen.
Taskun rannassa jää näytti hieman arve-
luttavalta, mutta sisukkaasti he lähestyivät
rantaa, lopulta lähes kontaten. Kahvitel-
tuaan he tapasivat rannassa kalastajia,
jotka kertoivat, että ranta oli viime yönä
jäätynyt. Onneksi oli suojelus mukana.

Hilkka Okkonen

Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Keisarillinen Opatija

15.-19.9.2026 alk. 1658 €/hlö/2hh



Kolmen maan viinimatka

12.-15.10.2026 alk. 2057 €/hlö/2hh



Kylpylämatka Sloveniaan

23.-27.11.2026 alk. 1454 €/hlö/2hh



Pohjois-Saksan hansakaupungit

30.11.-3.12.2026 alk. 1465 €/hlö/2hh



Joulutorimatka Dresdeniin

8.-10.12.2026 alk. 1322 €/hlö/2hh

Ilmoittaudu heti!

booking@adrian.fi

050-3262184

TUULIKKI PETÄJÄNIEMI



Tuusulan seniorit liikkuvat sisukkaasti

TUUSULA Liike on lääke. Tämän me Tuusulan seniorit olemme sisäistäneet.

Kävelykerhossa kävellään joka toinen tiistai tunnin verran reippaassa tahdissa eri luontokohteisiin. Keilaamassa käydään kerran viikossa.

Syksyisin ja keväisin olemme järjestäneet kaikille avoimen liikuntatapahtuman esimerkiksi Ruotsinkylän tutkimusmetssä.

Viime vuoden lopulta lähtien moni seniori on torstaisin osallistunut Tuusulan kunnan järjestämään Sisu-Kävelyyn Tuusulan urheilukeskuksen sisähallissa. Ohjatun alkuliikunnan, esimerkiksi tasapainojumpan jälkeen kävellään Sisu-sauvojen kanssa musiikin tahdissa sisätiloissa. Näin vältetään ylämäet ja talviaikaan liukkaus.

Osallistumme myös Leppävaaran senioreiden virtuaaliseen Napapiirin kierrokseen, jossa lasketaan yhteen erilaiseen liikuntaan käytettyjä tunteja. Kun tunnit muutetaan kilometreiksi, voidaan seurata, kuinka pitkälle yhdistyksemme pääsee. Haasteeseen osallistuvia, eri tavoin liikkuvia tuusulalaisia senioreita on kuutisenkymmentä.

Tuulikki Petäjäniemi

MATTI HIETALA



Lapualla kuultiin häijyilykulttuurista

VAASA Mietittiin, mitähän tehtäisiin, jotta mainittaisiin ja mentiin Lapualle ja Kauhavalle.

Pohjanmaalla on ollut ns. häijyilykulttuuria, jolle ominaista on uho,uhma ja uhkarohkeus eikä väkivallalta välttytty.

Lapualla kuulumme Kosolan talon värikkästä historiasta 200 vuoden ajalta. Härmän häijy ja murhamies **lisakki Kosola** osti talon v. 1891. On koettu sotaa ja rauhaa sekä väkivaltaista häijyilykulttuuria. Itsenäistymisliike, jääkäriaktivismi ja vapaus-sota liittyvät Lapuaan, samoin myös nuoriso-seuraliike ja körttiläisyys.

Kauhavan lakkautetulla ilmasotakoululla kuulumme hauskan ja mielenkiintoisen esitelmän koulun historiasta.

Palasimme rauhallisin mielin Vaasaan.

Vuokko Kangasvieri

Sijoituskerhosta viisaita vinkkejä

Suomalaisista yli kaksi miljoonaa omistaa pörssiosakkeita tai rahastoja. Hämeenlinnan seniorisijoittajat täyttää tänä vuonna 10 vuotta.

Teksti Kristiina Yli-Hannula

Hämeenlinnan kansallisten senioreiden sijoituskerhon ohjaaja on ammattisijoittaja **Tapio Haavisto**. Sijoituskerho kokoontuu kerran kuukaudessa kevät- ja syyskaudella. Viime vuonna osallistujia oli keskimäärin 14 kertaa kohti.

– Opiskelemme perusasioita rahasto- ja osakesijoittamisesta. Etsimme alan uusinta tietoa internetistä ja löydämme ratkaisuja sijoitusongelmiin. Keskustelemme avoimesti osallistujia kiinnostavista aiheista, Tapio Haavisto sanoo.

Ilkka Väyrysen mielestä sijoituskerhoon on helppo tulla.

– Kaikki osallistujat, niin miehet kuin naiset iästä riippumatta tulevat hyvin toimeen keskenään. Voimme vapaasti jutella omistakin sijoituksista muiden kanssa. Jokainen vuorollaan tarjoaa kahvit ja pullat kaikille.

Mallisalkuista teemoihin

Sijoituskerholaiset loivat vuonna 2019 kaksi virtuaalista mallisalkkua suomalaisista pörssiosakkeista. Rahaa ei liikuteltu, vaan Tapio Haavisto seurasi osakkeiden kehitystä laskennallisesti. Toisessa salkussa oli kahdeksan momentum-osaketta, joiden arvon odotettiin kasvavan. Toisessa salkussa oli kahdeksan osaketta, joiden oletettiin tuottavan isoja osinkoja.

HÄRÄN VAI KARHUN AIKA?

Sijoitusmaailmassa härkämarkkina tarkoittaa pidempää nousukautta ja karhumarkkina pidempää laskukautta markkinoilla.

GETTY IMAGES



HANNU KUMPULAINEN

Kuukausikokouksen aluksi sijoituskerhon vetäjä Tapio Haavisto käy läpi pörssitilanteen maailmankartan avulla.



KUVA KRISTINA YLI-HANNULA

Irja Sahi kertoo kehittyneensä sijoittajana kerhon ansiosta. Simo Siltaloppi (keskellä) ja Ilkka Väyrynen arvostavat yhteisöllisyyttä.

Sijoituskerhon sihteeri **Hannu Kumpulainen** kertoo, että ensimmäisen sijoitusvuoden aikana paras osake olisi kasvanut peräti 115 %. Momentum-salkku olisi kasvanut 55 % ja isot osingot -salkku vain 15 %. Salkkujen tuottoon laskettiin mukaan osingot, mutta ei verojen vaikutusta.

Syksyllä 2024 päätettiin lopettaa mallisalkkujen seuraaminen.

Seuranta-aikana kummasakin salkussa oli vaihdettu muutama heikoin

osake. Viiden vuoden saldo: momentum-salkussa kolme osaketta oli miinuksella ja koko salkun tuotto vaatimaton 18 %. Isot osingot -salkusta puolet osakkeista oli miinuksella ja kokonaistuotto 6 % negatiivinen.

Vuodesta 2025 alkaen osallistujat ovat saaneet ehdottaa käsiteltäviä aiheita. Tämän vuoden teemoja ovat mm. kaivos-teollisuus, tekoälysovellukset, Helsingin pörssin arvo-osakkeet, sijoitusten siirtäminen lapsille ja ETF-sijoittaminen.

Perustakaa oma sijoituskerho!

Hämeenlinnan seniorisijoittajat on ainoa laatuvaan Kansallisessa senioriliitossa. Potentiaalia olisi varmasti muuallakin, etenkin isommissa ja yliopistokaupungeissa. Onhan Suomen Osakesäästäjillä yhdistys 36 paikkakunnalla. Hämeenlinnassa monet sijoittajat kuuluvat kumpaankin yhdistykseen.

Tapio Haavisto on valmis kertomaan lisää sijoituskerhosta ja auttamaan sellaisen perustamisessa, puhelin 050 360 3971 tai tapionkirjat.fi -kotisivujen kautta.

Kalenteri



ADOBESTOCK

Toukokuu

14.–19.5.	Patikkamatka Toscanaan
16.5.	Valtakunnalliset SenioriBridge-kilpailut, Tampere
20.5.	Hyvinvointialuevastaavien tapaaminen, Helsinki
21.5.	SenioriAkatemia, 3. osa, Helsinki
28.5.	Liittokokousosallistujien äänestyskoulutus, Teams
28.5.	Liittokokoustalkoolaisten koulutus

Kesäkuu

9.6.	SenioriPatinaGolf -kilpailut, Yyteri
10.–11.6.	Liittokokous, uuden valtuuston kokous
14.–16.6.	Patinan matka Visbyyn

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 Rytönen

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-asoiden valmistelu ja suunnittelu, kannanottojen ja lausuntojen valmistelu, koulutus.

Mannerheimin jalanjäljillä Puolassa 14.–18.9.2026

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.

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

Varaa pian, paikkoja on rajoitetusti. Lisätiedot ja varaukset verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä: ilmoittautumiset@kontiki.fi | p. 09 466 300

➔ 5 päivää, 1795 €



➔ **Lue matkaohjelmat ja varaa: [kontiki.fi](https://www.kontiki.fi)**

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



Tuntematon Evian saari 17.–24.10.2026

Evia on Kreikan toiseksi suurin saari Kreetan jälkeen, mutta ulkomailla sitä tunnetaan yllättävän vähän. Ateenalaiset rakastavat saartaan, ja monet omistavat siellä kesähuviloita. Evia on säilynyt massaturismin ulkopuolella, tarjoten aitoa kreikkalaista tunnelmaa.

Saarella nautimme Chalkidan merellisestä tunnelmasta, vierailemme palkitulla viinitilalla, kuljemme metsissä tryffelikoirien kanssa ja opimme kokkikoulussa kreikkalaisen keittiön klassikoita. Matkan rytmi on leppoisa, ja Evian maut ja tarinat tulevat tutuksi.

Varaa pian, paikkoja on rajoitetusti. Lisätiedot ja varaukset verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä: ilmoittautumiset@kontiki.fi | p. 09 466 300

➔ 8 päivää, 2145 €



Toiveissa lähimatkoja

Kansallisen senioriliiton matkatoiminta jatkuu vuonna 2026 vilkkaana. Tuore jäsentutkimus antaa kuvaa siitä, millaisille matkoille jäsenistössä on eniten kysyntää.

Teksti ja kuvat Petri Rytkönen

Kiinnostus matkustamiseen on laajaa, mutta vahvimmin vetävät matalan kynnyksen vaihtoehdot: lähialuematkat, lyhyet kulttuuri- ja tapahtumareissut sekä kohtuuhintaiset, helposti saavutettavat kokonaisuudet. Samalla palautteet muistuttavat, että seniorimatkailussa käytännön järjestelyt ratkaisevat paljon. Senioriliiton matkatoiminta näyttäytyy jäsenpalveluna, yhteisöllisyyden rakentajana ja samalla myös osana varainhankintaa.

Vuonna 2025 liitto järjesti yhteensä 11 ulkomaanmatkaa, joille osallistui 395 henkilöä. Lisäksi järjestettiin suuri jäsenristeily, johon osallistui noin 1 050 matkustajaa. Matkoihin kohdistuu paljon odotuksia: niiden toivotaan tarjoavan sellaista, mitä paikallisyhdistykset eivät itse aina pysty järjestämään.

Jäsentutkimus tarjoaa lisävalaistusta toiveista. Tutkimuksen mukaan 79 prosenttia vastaajista on kiinnostunut matkustamisesta. 85 prosenttia on kiinnostunut lähialuematkoista ilman lentämistä ja 57 prosenttia sanoo voivansa lähteä liiton tai Patina-lehden matkalle ainakin kerran seuraavan vuoden aikana.

Yksittäisistä matkatoiveista selvästi suosituimpia ovat liiton järjestämät konsertti- ja tapahtumamatkat lähialueille: niitä toivoo 53 prosenttia vastaajista. Kaupunkilomia Keski-Eurooppaan toivoo 26 prosenttia, Visbyn risteilyjä 26 prosenttia, kylpylämatkoja lähialueille 22 prosenttia ja Riian risteilyjä 21 prosenttia.

Helppous, sopiva kesto ja kohtuullinen hinta kiinnostavat

Tutkimuksen viesti on käytännössä selvä: monelle tärkeintä on helppo lähtö, sopiva kesto ja kohtuullinen hinta. Toivotaan lisää kulttuuria ja retkiä – mutta kohtuuhintaisesti ja matalalla kynnyksellä. Sama näkyy avoimissa vastauksissa, joissa toistuvat toiveet edullisemmista matkoista, lyhyemmistä kotimaanretkistä, useammista lähtökerroista nopeasti täyttyville matkoille sekä yhden hengen huonelisien pienentämisestä.

Eli kiteytettynä: toivotaan lisää kulttuuria ja retkiä – mutta kohtuuhintaisesti ja matalalla kynnyksellä.

Kohderyhmäerot tukevat samaa tulkin-taa. Naisista 61 prosenttia toivoo lähialueiden konsertti- ja tapahtumamatkoja, mie-

histä 39 prosenttia. Lisäksi nämä matkat kiinnostavat tutkimuksen mukaan keskimääräistä enemmän pienituloisia ja yksinasuvia.

Nuoremmat jäsenet ovat vanhimpia kiinnostuneempia esimerkiksi Visbyn risteilyistä ja Keski-Euroopan kiertomatkoista, kun taas yli 80-vuotiaat eivät toivo matkoja aivan samassa määrin kuin nuoremmat ikäryhmät.

Liiton läsnäolo lisää turvallisuutta

Senioriliiton matkojen erityispiirre on liiton läsnäolo matkoilla. Esimerkiksi lähimatalla Tarton joulutoreille oli senioriliiton puolesta mukana matkaemäntä kertomassa liiton toiminnasta, samalla kun paikallisosas vastasi kohdeopastuksesta ja kuljettaja käytännön järjestelyistä. Liiton matkaemännän tai -isännän rooli ei ole korvata matkanjärjestäjää, vaan toimia liiton kasvona, yhteyshenkilönä, laadun varmistajana ja matkaseurana osallistujille.

Matkapalautteiden mukaan tämä inhimillinen ulottuvuus on tärkeä. Vuoden 2025 koosteessa esimerkiksi Tarton joulutorimat-kalle osallistunut kiittää “valmista ohjelmarunkoa, bussikuljetuksia paikan päällä,

/ Vahvimmin vetävät matalan kynnyksen vaihtoehdot: lähialuematkat ja lyhyet kulttuuri- ja tapahtumareissut. /



Olipa matka lähelle tai kauas, on mukavassa senioriseurassa turvallista matkustaa.

osaavia oppaita ja erinomaisia bussikuskkeja”. Patikkamatkoilla taas korostuu tunne siitä, että ”kaikista pidettiin hyvin huolta”.

Palautteiden perusteella onnistunut seniorimatka ei siis rakennu vain kohteesta vaan siitä, että matkalle on helppo lähteä ja siellä on turvallinen olla.

Kehityskohteitakin kyselyn perusteella löytyy. Palautteissa toivotaan väljempiä aikatauluja, enemmän taukoja, parempaa esteettömyyttä ja selkeämpää ennakkoviestintää. Myös yhden hengen huoneiden lisämaksut mainitaan osallistumisen kynnyksenä. Nopeasti täyttyviin matkoihin toivotaan useampia lähtöjä.

Erityisen opettavaksi palautteiksi nousee vuoden 2025 suuri jäsenristeily. Risteilypalautteissa ohjelmaa kiitetään, mutta käytännön järjestelyissä löytyy kehitettävää esimerkiksi buffetin ruuhkan ja jonotuksen osalta. Palautteet tulevat vaikuttamaan seuraavan jäsenristeilyimme toteutukseen.

Tulevia matkoja

- ✕ Patina-lukijamatka ruusujen Visbyyn 14.–16.6.2026
- ✕ Patinan lukijamatka Päivä Riissa 19.–21.7.2026
- ✕ Senioriliiton MSC Cruises Norjan vuororisteily Kööpenhaminasta 6.–13.9.2026
- ✕ Mannerheimin jalanjäljillä Puolassa 14.–18.9.2026
- ✕ Senioriliiton patikkamatka Achensee-järven maisemiin 5.–11.10.2026
- ✕ Tuntematon Evian saari -matka 17.10. - 24.10.2026
- ✕ Tulossa: Konserttimatka marraskuussa
- ✕ Tulossa: Pikkujouluristeily Helsingistä 18.11-19.11.2026

OLETKO VARAUTUNUT POIKKEUSTILANTEIDEN VARALLE?

Arjen häiriö- ja kriisitilanteet voivat yllättää, mutta niihin voi varautua ennakolta. Varoike-boksi auttaa sinua ja läheisiä selviytymään paremmin poikkeustilanteissa.

Boksista löydät seuraavat tuotteet:

hätäradio, keitinsarja, kaasupoltin, kaasupatruuna, sytytin, taskulamppu, lämpökynntilät, avaruuslakana, sammutuspeite, käsidesi, kasvomaskit, kertakäyttökäsineet, kosteuspyyhkeet, wc-paperi, ensiapupakkaus, vesikanisteri, roskapussit, ilmastointiteippirulla, paristot, kynä ja kirjekuori.

Varaudu viisaasti - selviät varmasti!

TILAA HELPOSTI:



040 762 6535



www.varauduoikein.fi | Alennuskoodi: SENIORI



info@varauduoikein.fi

149€
+ postikulut

VARAUDU
OIKEIN.FI

Senioriliiton matkassa!

VARAA NYT!

MATKAPOJAT.FI/
SENIORILIITTO
010 2323 200

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16*

SUOMALAISET PATIKKAOPPAAT



Alk. 2095€

PATIKKAMATKA ITÄVALTAAN

PATIKKAMATKA ACHENSEE -JÄRVEN MAISEMIIN

Upea Pertisaun kylä Achensee -järven rannalla, antaa meille hienot puitteet patikkamatkalle. Upeassa vuoristo- maisemassa on ilo patikoida, pyöräillä tai vain rentoutua ihaillen upeita maisemia. Oppaittemme johdolla ja merkityillä reiteillä jokainen voi edetä omaa tahtiaan.

8 pv: 5.-11.10.2026 alk. 2095 €

Hintaan sisältyy mm.

- lennot ja hotelliöpyymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan (4 kpl)
- puolihoito aamiaiset ja illalliset hotellissa
- matkaohjelman mukaiset retket ja kuljetukset
- senioriliiton edustaja matkalla mukana

LUKIJAMATKAT VISBY JA RIIKA

RUUSUJEN VISBY -RISTEILY, 3 PV VIKING GABRIELLA HELSINGISTÄ 14.6.-16.6.

Ruusujen Visbyyn suoraan Helsingistä Viking Gabriellalla! Kiehtova Gotlanti on vuosisatojen varrella houkuttellut 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.

3 pv: 14.-16.6.2026 alk./hlö B4-hytissä 217 €

Hintaan sis.

- 1 x buffettillallinen, meriaamiainen ja brunssi

PÄIVÄ RIIASSA -RISTEILY, 3PV TALLINK VICTORIA HELSINGISTÄ 19.7.-21.7.

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

3 pv: 19.-21.7.2026 alk./hlö B4-hytissä 360 €

Hintaan sis.

- buffettillallinen menomatkalla, meriaamiainen paluussa

Molemmissa matkoissa senioriliiton edustaja matkalla mukana.

MATKAPOJAT

PART OF ELÄMYS GROUP

Kansallinen senioriliiton jäsenlehti 2/2026

HINNAT OVAT ALKAEN HINTOJA JA VOIVAT MUUTTUA PAIKKATILANTEEN MUKAAN. *PALVELUMAKSU 0€/NETISTÄ, MUUTOIN 12€/VARAUS.

Monipuolinen München

Hollantilaisen kapellimestari André Rieun konsertti huipensi Senioriliiton nelipäiväisen lukijamatkan Saksaan.

Teksti Maarit Kuikka Kuva Tuula Savastano

Patinan lukijamatka suuntautui maaliskuun alkupuolella Saksaan Baijerin osavaltion pääkaupunki Müncheniin. Matkaan lähti liki 40 senioria, joista kaukaisimmat tulivat Sodankylästä saakka.

Edes lähdön tekniset haasteet koneen vaihtoiineen eivät vieneet elämäniloisen ryhmän mielialaa matalaksi. Vaikka saapuminen matkakohteeseen tapahtuikin muutama tunti suunniteltua myöhemmin, ehdimme ensimmäisenä päivänä tutustua vanhan kaupungin pääkohteisiin: uuteen ja vanhaan raatihuoneeseen Marienplatzilla sekä Frauenkirchen-kirkkoon. Hotellimme kuului NH Collection -hotelliketjuun ja sijaitsi keskeisellä paikalla päärautatieaseman läheisyydessä. Illallinen nautittiin hotellissa, minkä jälkeen uni maistui aikaisen aamuhätyksen kokeneelle ryhmälle.

Matkan toinen päivä suuntautui Münchenin lähiympäristöön, jossa ryhmä tutustui Kolster-luostariin ja Linderhofin linnaan. Mäkihyppykisoista tutussa Garmisch-Partenkirchenin kaupungista löytyi putiikkeja, joista osa ryhmäläisistä hankki tuliaisia kotiin. Hotelliin paluun jälkeen osa jaksoi vielä lähteä illalliselle yhteen Münchenin lukuisista oluttuvista.

Konsertissa Suomen lippua heilutellen
Seuraavana matkapäivänä ryhmän tie vei hulppeaan BMW-museoon ja -taloon. Käsittääkseni autot saivat kuitenkin jäädä vielä Saksaan, eikä yhtään Bemari-kauppaa tehty.



Illoinen joukko konserttimatkalaisia Münchenissä.

Tulimme vielä illalla BMW-rakennusten liepeille Olympiahalleen nauttimaan matkan huipennuksesta eli **André Rieun**, hänen orkesterinsa, kuoronsa ja illan solistien huikeista esityksistä, joita moni ryhmäläisistä oli kovasti odottanut. Osalle Rieun speaktaakkelit olivat jo tuttuja, ja muutamalle esitykset olivat tulleet tutuiksi sosiaalisen median kautta.

Otimme konsertista kaiken irti. Heilutimme Suomen lippua, ja tehtiinpä konserttiareenan käytäville letka, johon

muutkin yleisön edustajat liittyivät, ja yhdessä marssimme saksalaisen marssimusiikin tahtiin pitkin ja poikin areenaa.

Kotimatkapäivänä ryhmäläisten tunnelmat olivat edelleen korkealla. Matkaohjelman lisäksi vietimme kahden osallistujan 80- ja 85-vuotissyntymäpäiviä kuohuvan kera.

Onnistuneen kokemuksen takasivat matkajärjestelyiden lisäksi erinomaiset oppaat, **Tuula Savastano** ja **Mikael Henriksson**, jotka Saksan valtion virallisina oppaina tunsivat historian, tienoot ja tavat perinpohjaisesti.

Eläkemaksuista saatu tuotto on hyvin pieni

OLLI KUIVANIEMI väittää *Kauppalehdessä* 12.2.2026, että nykyiset eläkeläiset saisivat yli 200 prosentin vastineen maksamilleen eläkemaksuille. Väite ei kuitenkaan anna tilanteesta rehellistä kokonaiskuvaa, koska yleensä investointien kannattavuutta vertaillaan ihan eri laskentakaavoilla, kuin mitä tässä Eläketurvakeskuksen laskelmassa on käytetty.

Suomen työeläkejärjestelmä perustuu jakojärjestelmään, jossa työntekijöiden ja työnantajien maksamat työeläkemaksut käytetään lähes suoraan nykyisten eläkeläisten eläkkeiden rahoittamiseen ja vain alle 20 % rahastoidaan. Tästä rakenteesta nousee ajoittain väitteitä, joiden mukaan nykyiset eläkeläiset eivät olisi maksaneet omia eläkkeitään.

Kun tarkastellaan työntekijän maksamia työeläkemaksuja, voidaan havainnollistamiseksi kuvitella 3 500 euroa kuukaudessa ansaitseva henkilö, joka työskentelee 40 vuoden ajan. Hänen ja työnantajan yhteenlasketut työeläkemaksut ovat noin 24 prosenttia palkasta. Jos nämä maksut sijoitettaisiin korkoa korolle -periaatteella suoraan työntekijän omaa eläkettä varten, kertymä olisi eläkkeelle siirryttäessä yli miljoona euroa. Laskennassa on luonnollisesti huomioitu palkka- ja inflaatiokehitys 40 vuoden ajalta.

Jakojärjestelmän luonne kuitenkin tarkoittaa, ettei maksuja talleteta henkilökohtaisille tileille. Sen sijaan ne käytetään pääosin nykyisten eläkeläisten eläkkeiden rahoittamiseen, aiempien sukupolvien – kuten sotaa käyneen sukupolven – eläkkeisiin sekä eläkeyhtiöiden kuluihin ja puskurirahastointiin.

On tärkeää korostaa, ettei tämä ole nykyisten eläkeläisten syy, eikä peruste syyllistää heitä; järjestelmä on alusta asti suunniteltu toimimaan näin.

Keskimääräinen eläke Suomessa oli vuonna 2024 noin 2 100 euroa kuukaudessa eli 25 200 euroa vuodessa (lähde: Eläketurvakeskus, etk.fi). Kun tätä summaa verrataan todelliseen tuotto-odotukseen, miljoonan euron suuruiseksi kasvavaan eläkesäästöön, on täysin selvää, että nykyisten eläkeläisten saama vastine maksamilleen eläkemaksuille on tosi pieni.

ELÄKEKESKUSTELUSSA SEKOITTUVAT usein kaksi eri asiaa. Ensimmäinen on kysymys siitä, ovatko eläkeläiset maksaneet omat eläkemaksunsa? Tähän vastaus on yksiselitteisesti kyllä, koska 40 vuoden työuran työeläkemaksut kattaisivat hyvin maksajan eläkkeen pelkkinä korkotuottoina.

Toinen kysymys kuuluu, onko heidän maksamansa raha käytetty heidän omiin eläkkeisiinsä? Tähän vastaus on ei, koska heidän maksunsa on käytetty pääosin muiden eläkkeisiin, mikä johtuu järjestelmän rakenteesta. Siksi väite, että eläkeläiset saisivat 2–3 kertaisen vastineen maksamilleen eläkemaksuille, on erittäin harhaanjohtava.

Jos työeläkejärjestelmä halutaan kuvata rehellisesti, voidaan todeta, että nykyiset eläkeläiset ovat kyllä maksaneet eläkemaksunsa, mutta heidän maksunsa on käytetty aiempien sukupolvien eläkkeisiin. Eläkekeskustelussa tarvitaan faktoihin perustuvaa, johdonmukaista tarkastelua – ei jatkuvaa harhaanjohtavaa sumutusta.

Antti Roine, Ulvila 15.2.2026

Transformaatio

Olen suhtautunut epäillen siihen, että ihmiset muka syntyvät väärin ruumiisiin. Mutta nyt se on minullekin tapahtunut. Olen joutunut väärään ruumiiseen.

Katson peiliin: tuo en ole minä! Mihin ääriviivat ja selkeät pinnat katoavat?

Enkä sekään ole minä, joka ei jaksu juosta kovaa kahtakymmentä metriä ehtiäkseen bussiin, kuski on armollinen, odottaa, ja kehuu suoritusta.

En se ole minä, joka horjahtaessaan ei saa tasapainoa takaisin vaan pyllähtää maahan. Autatteko ylös? Paljon kiitoksia!

Minä olen ihan muualla ajatusmaailmassa, joka ei ole pilvipalveluissa, vaan omassa päässä, kiitos lapsuuden ilman televisiota ja nuoruuden vailla nettiä! Täynnä tietoa, osaamista, sivistystä.

Eikä se ole dementiaa, jos muisti vähän harhailtuaan palailee reissuiltaan.

Mutta transformaatio on tehnyt tehtävänsä minua kohdellaan vääränä ruumiina, vajavaisena, hyvä onkin, että sitä odotellaan ja nostetaan jaloilleen. Mutta muuta ei nähdä. Pitäisikö minun ilahtua kun lennokkaassa keskustelussa ikäni paljastuminen tuottaa spontaania hämmästyä: ei sinua olisi niin vanhaksi uskonut?

Kaarina Tonteri, Savonlinnan seniorit

Paras
juttu!

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

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi **22.5.2026** mennessä sähköpostitse osoitteeseen patina@senioriliitto.fi.

Viime lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin *Tarinoita ihmisistä*.

Kiitos kaikille vastaajille!

10

KYSYMYSTÄ

1. Mikä on Iranin väkilukuarvio 2026?

- A) n. 82 miljoonaa
- B) n. 93 miljoonaa
- C) n. 101 miljoonaa

2. Mistä vuodesta lähtien Suomi on osallistunut paralympialaisiin?

- A) 1960
- B) 1970
- C) 1980

3. Missä on syntynyt taiteilija Eero Nelimarkka?

- A) Ylivieskassa
- B) Raahessa
- C) Vaasassa

4. Mihin maahan kuului Vilna vuodesta 1922 toiseen maailmansotaan saakka?

- A) Saksaan
- B) Viroon
- C) Puolaan

5. Montako lasta syntyi Suomessa vuonna 1946?

- A) 79 540
- B) 92 320
- C) 106 075

6. Montako lasta syntyi Suomessa vuonna 2025?

- A) 45 800
- B) 52 300
- C) 55 450

7. Patinan ja Senioriliiton patikkamatka syksyllä 2026 suuntautuu Tirolin Achensee-järven rannoille. Kuinka syvä on järven syvin kohta?

- A) 101 metriä
- B) 133 ”
- C) 142 ”

8. Miltä paikkakunnalta valittiin vuoden seniori 2025?

- A) Rovaniemeltä
- B) Oulusta
- C) Kajaanista

9. Mikä oli vuoden 2025 keskilämpötila Suomessa? Ilmatieteen laitoksen tilastojen mukaan toiseksi lämpimin mittaushistoriassa.

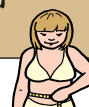
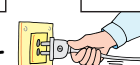
- A) 4,2 astetta
- B) 4,5 ”
- C) 4,7 ”

10. Senioriliitolla oli aikaisemmin Keikkulan kurssikeskus Turun Kaksikerrassa. Milloin siitä luovuttiin?

- A) 1995
- B) 2000
- C) 2010

Pähkinät

RISTIKKOON 1/2026 saapui 176 vastausta. Voittajia olivat: **Orvokki Soikkeli** Kankaanpäästä, **Mirja Peltola** Mäntästä, **Oili Salmi** Helsingistä. Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on **22.5.2026**. 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.

haarniska  TALON VIERUS SVEHOLM	 LAP-SILLA	Soraya	RAHKA-TUOTE  KA-VAL-LUS	  Turner	 RANNI-KOLLA	 pötyä	OI-KEA
					VIE-HÄT-TÄVÄ		TŠE-HOV
						KAR-TASTO RISTO	
		JÄÄTY-MISTÄ			MYR-KYL-LINEN		
					GOS-LING		
 SIELLÄ KEITTIÖSSÄ PITÄÄ VAROA PAIKKAA, JOSSA VOI POLTTAA NÄPPINSÄ!					suuruus	ARKKI-MIES ELIOT	
					KUU-ME-LÄÄKE 		MUL-LISTUS 
					AU-LIKKI RITVA		
 ↓ KE-RALLA		 lähtö	 ↓ aukio	KIILLOKE			AN-NELI 
Alinen			KAR-KUJA		VIR-TAA-VIA		
ERKANEVA VÄYLÄ				 PÄI-VÖ			
aihe			SIVU-JOKI 		PALKO-KASVI RENO		
FILMI-PYSTI			PUITE			OHI-OSSA	
 ET+ 48 +52	ALE-NIUKSEN KAIMAT	KUUDESTA SAA-SIPOLA NILA SYRJÄ				KAA-TUNUT 	NIS-KANEN
 KARVAINEN MIES				HIT-SARI			AJAA TASA-ARVOA
maa-alue				KNIH-TILÄ		EILA	
			ESI-MERK-KI		SYN-TISET		
			EDEL-TÄVÄ				

Elämyksiä lukija- matkoilla

**Matkoilla mukana
senioriliiton edustajat!**

VARAA NYT!

**MATKAPOJAT.FI/
SENIORILIITTO
010 2323 200**

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16 *



Patinan lukijamatka

Alk. 1995 €

JOULUN TAIKAA SALZBURGISSA

JOULUTORI JA JOULUOPPERAGAALA SALZBURGISSA 24.-27.11.2026

Lähde Patinan ja senioriliiton mukana tunnelmalliselle joulumatkalle Itävaltaan. Matkalla nautimme perinteisen joulutorin lämmittävästä glühweinistä ja Salzburgin historiallisesta tunnelmasta. Opastetulla kävelykierroksella tutustumme vanhaankaupunkiin ja vierailemme vaikuttavassa Hohensalzburgin linnassa. Matkan huipentaa juhlava jouluoopperagaala. Lähtöpäivänä ehdimme vierailla myös Münchenin joulutorilla.

Hintaan sisältyy:

- Lentomatkat Helsinki–München–Helsinki Finnairin reittilennoilla
- Matkatavarat lennoilla • Hotelliyöpymiset 2 hengen huoneessa aamiaisin
- Ateriat: puolihoito (aamiaiset ja lounaat, sis. 1 lasillinen viiniä/olutta)
- Matkaohjelman mukaiset retket ja kuljetukset
- Jouluoopperagaalalippu • Ohjelman mukaiset vierailut ja pääsymaksut
- Suomenkielisen paikallisoppaan palvelut kohteessa
- senioriliiton edustaja matkalla mukana (Maarit Kuikka, toiminnanjohtaja / Patina-lehden päätoimittaja)

Hinta: alkaen 1 995 € / hlö 2hh • Yhden hengen huoneen lisä: 250 € / hlö



Patinan lukijamatka

Alk. 290 €

SADONKORJUUN MAKUJA

SADONKORJUURISTEILY AHVENANMAALLE 18.-20.9.2026

Lähde Patinan ja senioriliiton mukana sadonkorjuuristeilylle Ahvenanmaalle Viking Gabriellalla. Matkan kohokohta on Skördefesten, joka juhlistaa paikallista ruokakulttuuria, satokautta ja käsityöläisperinteitä. Tapahtumassa koet vastaleivonut leivän tuoksun, syksyn sadon värikkyyden, paikalliset herkut, käsityöt ja ahvenanmaalaisen maaseudun tunnelman – syksyinen Ahvenanmaa on kauneimmillaan.

Hintaan sisältyy:

- Risteily Helsinki–Maarianhamina–Helsinki valitussa hyttiluokassa
- Syysbuffet menomatkalla
- Meriaamiainen menomatkalla
- Kiertäjä Ahvenanmaalla sadonkorjuupisteissä
- Brunssi
- Tervetuloilaisuus kokousosastolla (kuohuviinilasillinen)
- senioriliiton edustaja matkalla mukana

Hinta: alkaen 290 € / hlö B4T-hytissä

MATKAPOJAT

PART OF ELÄMYS GROUP

HINNAT OVAT ALKAEN HINTOJA JA VOIVAT MUUTTUA PAIKKATILANTEEN MUKAAN.
*PALVELUMAKSU 0€/NETISTÄ, MUUTOIN 12€/VARAUS.



IKUINEN ROOMA hiljaiseen aikaan 27.-30.11.2026



Päivi Romu

Koe ikuinen Rooma sesongin ulkopuolella!

Loppusyksyn Rooma on rauhallinen ja aidosti elämyksellinen: kesän turistiruuhkat ovat poissa, jonot ovat lyhyempiä ja kaupungin upea, autenttinen tunnelma pääsee hienosti esille. Asiantuntijaoppaamme johdattaa Vatikaanin ja Colosseumin aarteisiin, kertoo tarinoita antiikin Roomasta, paljastaa yllättäviä yksityiskohtia ja antaa aikaa myös omiin löytöretkiin.

asiantuntijaopas Päivi Romu

976 €

sis. Helsinki-Rooma-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 3 yön majoitus jaetussa 2hh • 3 x aamiainen, 3 x lounas • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut

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

KUNINKAALLINEN ENGLANTI

1 978 € | 27.–31.8.2026

Linnat, palatsit ja brittiläiset perinteet odottavat! Tutustutaan Windsorin linnaan, kuninkaallisen perheen yksityisomistuksessa olevaan Sandringhamin kartanoon, upeaan Buckinghamin palatsiin sekä muihin kuninkaallisen Englannin nähtävyyksiin. Lisämaksusta mahdollisuus nauttia iltapäivätee jokilaivaristeilyllä tai tutustua Kensingtonin palatsiin sekä Westminster Abbey -kirkkoon.

asiantuntijaopas tietokirjailija Satu Jaatinen

CAMINO PORTUGUÉS

Tuista Santiago de Compostelaan

1 738 € | 5.–12.9.2026

Perinteikäs vaellusreitti Luoteis-Espanjassa vie galicialaisen maalaismaiseman vihreille ja tuulisille kukkuloille, ohi kivisiltojen, metsien ja pikkukylien. Simpukkatunnukset johdattavat matkaa luonnon helmassa, kun kuljetaan rauhassa, omaan tahtiin kohti Santiago de Compostelan majesteettista katedraalia. Koko reitin voi vaeltaa jalan, ilman bussisiirtymiä.

asiantuntijaopas Pekka Katainen

PARASTA RANSKAN RIVIERAA

alk. 1 796 € | 21.–26.9., 19.–24.10.2026

Tutustutaan viehättävään Nizzaan ja eleganttiin Cannesiin, vieraillaan Monacon ruhtinaskunnassa ja idyllisessä Ezen kylässä sekä nähdään taiteilijoiden Saint-Paul de Vence ja keskiaikainen Mougins, Antibesia unohtamatta!

asiantuntijaopas Leila Rajander tai Timo Hakola

NOUSEVAN AURINGON MAA – JAPANI

5 639 € | 3.–15.11.2026

Oranssit torii-portit Fushimi Inari-taishan pyhäkössä Kiotossa, satakielilattiat shogunien linnassa, upea ruokakulttuuri, majatalojen kuumat lähteet ja rentouttavat kylvyt, luotijunat ja Unescon maailmanperintökohteet, temppe-lisaari Miyajima ja kaunis Fuji – nousevan auringon maa tarjoaa kokeneemmallekin matkailijalle uutta ja ihmeellistä nähtävää ja koettavaa.

asiantuntijaopas Anja Henttonen

JOULU SEVILLASSA

2 296 € | 23.–28.12.2026

Joulun aikaan Sevilla täyttyy valoista, väreistä sekä erilaisista jouluseimistä, jotka ovat tärkeä osa andalusialaisia perinteitä. Tutustutaan kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin, vieraillaan maurien ajasta muistuttavasta Córdobaassa ja elegantissa Sanlúcar de Barramedassa, nautitaan andalusialaisesta keittiöstä sekä rauhoitutaan kiireettömään joulun.

asiantuntijaopas Pasi Hakala

Lomalinja ✈️

Asiantuntijan matkassa®