

Patina

*Muistoja
liittokokouksesta!*

MATKAILU

**Visby ja Riika
ihastuttivat**

TEEMA

PAINAVA SANA

**Suomalainen
eläke-
järjestelmä
pärvä
vertailuissa**

**Yhä useampi
seniori viettää
kansainvälistä
elämää**

Rokkikukosta liikemieheksi

Mato Valtonen innostuu helposti, mutta
on opetellut sanomaan myös ”ei”.

Matkat täynnä elämyksiä

VARAA NYT!

MATKAPOJAT.FI
010 2323 200

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16*



ALOITTELIJAN KEPEÄMPI KITZBÜHELIN PATIKKAMATKA 13.-18.6.2027

Koe Tirolin vuoret kaikilla aisteilla rauhallisessa tahdissa. Tämä senioreille ja aloittelijoille suunnattu matka on oiva mahdollisuus testata omaa kuntoa ja voimia, kun patikointikärpänen on puraissut muttet ole aivan varma millaiseen suoritukseen pystyt?

Patikkaseniори Jouni Parkkali apulaisineen johdattelee lempeästi patikoinnin saloihin kaikessa rauhassa. Kun lehmänkellot soivat hiljaa kaukana ja aurinko saa vuoristojärvet kimaltamaan, rentoudu raikkaassa alppi-ilmassa ja nautit mukavasta seurasta.

Polkujen varrella odottavat henkeäsalpaavat maisemat Kitzbühelin Alppien keskellä, Kitzbüheler Hornin ja Wilder Kaiserin välissä. Matkalla nautitaan puolihiidosta ja hotellin saunan lempeistä löylyistä.

Hinta

alk./hlö 2hh **1598 €**

Hintaan sisältyy

- Finnairin lennot Müncheniin
- lentokenttäkuljetukset
- opastetut patikat
- majoitus, aamiaiset ja illalliset hotellissa

Turistivero ja hissimaksu maksetaan kohteessa yht. n.45€.

Kun oma ryhmäsi haluaa räätälöidyn patikkamatkan eikä Senioriliiton valikoimista löydy suoraan sopivaa, ole rohkeasti yhteydessä ja suunnitellaan teille oma matka.

Voit myös pyytää oman yhdistyksen jäsentilaisuuteen Jounin esittelemään patikkamatkoja.

Jouni Parkkali, jouni.parkkali@liikuntamatkat.fi, p.0400 409837

Mari Airaksinen, mari.airaksinen@matkapojat.fi, p.050 4135356

Matkat, joihin voit luottaa varaamishetkestä kotiinpaluuseen asti.

Varaa nyt: matkapojat.fi

PART OF ELÄMYS GROUP

MATKAPOJAT

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

Kun maailma muuttui

Kesäkuussa 1993 seisoin Senaatintorilla Helsingissä kymmenientuhansien muiden joukossa kuuntelemassa Leningrad Cowboysia ja Puna-armeijan kuoroa. Kuoron mahtipontinen laulanta täytti aukion, ja yleisö seurasi vaikuttavaa esitystä hämmennyksen sekaisin ilmein mutta iloisenä: saimme olla todistamassa jotakin suurta.

Opiskelin kansainvälistä politiikkaa juuri 1980- ja 1990-lukujen vaihteessa, eli aikana, jolloin historian suunta tuntui muuttuvan silmiemme edessä. Berliinin muuri murtui, Itä-Euroopan maat vapautuivat kommunistisista järjestelmistä ja lopulta Neuvostoliitto hajosi. Se, mikä vielä opiskelujen alkaessa vaikutti pysyvältä ja muuttumattomalta, oli osoittautumassa väliaikaiseksi.

Tuon ajan tapahtumat opettivat, ettei kansainvälisyys ole vain valtioiden välistä politiikkaa. Se näkyy ihmisten arjessa, mahdollisuuksissa ja tulevaisuudenuskossa. Suomen asema Euroopassa muuttui perusteellisesti liittyessämme Euroopan unioniin, ja avautuvat rajat lisäsivät yhteistyötä, matkustamista ja kulttuurien kohtaamista. Samalla suomalaiset oppivat katsomaan maailmaa entistä laajemmasta näkökulmasta.

Myös seniorit ovat osa tätä kansainvälistä tarinaa. Monet muistavat sodanjälkeisen Euroopan, kylmän sodan vuosikymmenet ja myöhemmän yhdentymisen ajan. Elämäkokemus antaa perspektiiviä siihen, kuinka nopeasti yhteiskunnat voivat muuttua ja kuinka arvokkaita rauha, vakaus ja kansainvälinen yhteistyö ovat.

Tänään kansainvälisyys näkyy meille monin tavoin. Läheiset voivat asua toisella puolella maapalloa, uutiset tavoittavat meidät hetkessä ja järjestömme tekee yhteistyötä yli rajojen. Samaan aikaan maailmassa on jälleen suurta epävarmuutta, joka muistuttaa siitä, etteivät rauha, demokratia tai kansojen välinen luottamus ole itsestään selvyksiä.

Kansainvälisyys auttaa ymmärtämään erilaisia ihmisiä, rakentamaan yhteisiä ratkaisuja ja puolustamaan niitä arvoja, joille hyvä yhteiskunta rakentuu. Kun katsomme maailmaa avoimin mielin, avaaamme samalla uusia mahdollisuuksia myös itsellemme. Tämän Patinan tema, kansainvälisyys, antaa omalta osaltaan näkökulmia erilaisiin mahdollisuuksiin.



Maarit

Maarit Kuikka
toiminnanjohtaja
Patinan päätoimittaja



Porin liittokokouksessa päätettiin alkaneen kolmivuotiskauden toiminnan ja talouden suuntaviivat. Yhteinen työmme jatkuu Elämäniloa ja voimaa -teemalla.



Kun Keski- ja Etelä-Euroopassa kärsittiin kesähelteistä, Suomen kesä oli tyypillisimmillään. Vaihtelua riitti, ja kesä kasteli useammankin festarikävijän ihan kunnolla. Myös minut.



Lähestyvät eduskuntavaalit 18.4.2027 näkyvät jo vahvasti poliittisessa keskustelussa. Senioriliitonkin vaalitavoitteet ovat valmistelussa.

Patina

Kansallisen senioriliiton jäsenlehti 4/2026

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** Jetro Stavén **SEURAAVA NUMERO** ilmestyy 10.12.2026



JETRO STAVÉN

Yli 500 Kansallisen senioriliiton jäsentä kokoontui liittokokoukseen Poriin kesäkuussa.



MIKKO MÄNTYNIEMI

6

Mato Valtonen kertoo, että keikat ulkomailla olivat suomalaisbändille 1990-luvulla kova juttu.

10

Ajankohtaista asiaa, uutisia ja tietoa.

12

Lounais-Hämeen liikuntavastaavan terveiset. Sana sinulle.

14

Eläkeikä ei ole este kansainvälistymiselle.

19

Kolumnivuorossa **Tuomo Yli-Huttula**.

20

Hanna Markkula-Kivisillan vaikuttajaura on kestänyt yli 40 vuotta.

22

Suomen eläkejärjestelmä pärjää melko hyvin kansainvälisessä vertailussa.

26

Puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** terveiset.

27

Porin liittokokouksessa poristiin iloisesti.

32

Paikallisyhdistysten kuulumisia ja tapahtumia.

37

Liiton kalenteri ja yhteystiedot.

39

Ruskan ajankohtaa on entistä vaikeampi ennustaa.

41

Tietoa menneistä ja tulevista matkoista.

48

Pekka Taitto on harrastanut filateliaa liki 80 vuotta.

50

Proteiinia tarvitaan jokaisella aterialla.

52

Lukijoilta

53

Sudoku ja 10 kysymystä

54

Ristikko

Uusi palsta!

Uusi palsta!

Teema Kansainvälisyys

Pekka Taitto toimi 1990-luvulla Suomen Filatelistiliiton puheenjohtajana. Nykyisin hän harrastaa muutamia tunteja päivässä. s. 48



TOMMI MATTILA

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
10.12.2026.



Henkilöjutun kirjoittaja
Wilma Timonen:

"**Mato Valtonen** oli mielenkiintoinen haastateltava, jolla riittää hauskoja tarinoita jaettavaksi. Seitsenkymppisenäkin hän on edelleen innostunut uusista asioista eikä pelkää hypätä mukaan kiinnostaviin hankkeisiin."



Mato Valtonen sanoo, että tärkeä syy ulkomaille pyrkimiselle olivat Suomen pienet markkinat. Kotimaassa listamenestystäkin nauttineet bändit elivät monesti taloudellisesti niukkaa elämää samalla kun Keski-Euroopassa suosikkiartistilla ”oli Ferrarit pihassa”.

Elämän- tapana luovuus

Yhteen elämään mahtuu parhaimmillaan suurikin määrä erilaisia urapolkuja. Mato Valtonen tietää omasta kokemuksesta, että ideoita sinkoileva mieli ja kyky innostua voivat luoda pohjan jopa kansainväliselle menestykselle.

Teksti Vilma Timonen | **Kuvat** Jetro Stavén

Taiteen ja liike-elämän monitoimihenkilö **Mato Valtonen** – viralliselta nimeltään **Markku** – tunnetaan parhaiten Sleepy Sleepers- ja Leningrad Cowboys -yhtyeistään sekä useista rooleistaan ohjaaja **Aki Kaurismäen** elokuvissa. Valtonen on toiminut myös IT-alan yrittäjänä, ja nykyisin hän on suosittu puhuja. Työt ovat vie-neet Valtosta ympäri maailmaa, ja varsinkin kiertäminen Leningrad Cowboysin kanssa oli hänelle intensiivinen kansainvälistymisen oppikoulu.

Leningrad Cowboysin ensiesiintyminen, konsertti yhdessä Puna-armeijan kuoron kanssa Helsingissä vuonna 1993, oli suuri spehtaakkeli, jota seurasi Senaatintorilla ja sen liepeillä noin 70 000 ihmistä. Töyhtökampauksiin ja pitkä-

kärkisiin kenkiin sonnustautuneen bändin juuret juontavat kuitenkin pidemmälle.

– Sleepy Sleepers teki erilaisia teema-keikkoja – milloin laulettiin **Matin** ja **Tepon** biisejä naistenvaatteissa, milloin oli **Elvis**-show ja milloin mitään. Yksi teema oli Leningrad Cowboys -show. Idea oli, että meillä pitää olla pidempi otsatukka kuin Elviksellä. Elokuva-alalla toiminut maskeeraaja tuli auttamaan meitä ja tekikin paljon pidemmät otsatukat kuin olimme kuvitelleet. Sitten Aki Kaurismäki, jonka kanssa teimme siihen aikaan kaikenlaista, sanoi, että ”pitää olla pidemmät kengät”. Totta kai kengät sitten teetettiin, Valtonen kertoo.

Aki Kaurismäki inspiroitui sarjakuva-maisesta hahmosta niin paljon, että ohjasi sen ympärille kolme pitkää elokuvaa ja useita lyhytelokuvia. Elokuvien saama suo-

Mato Valtonen kertoo oivaltaneensa, että suurinta omaisuutta ovat hyvät ystävät ja oma perhe. Ne ajavat ohitse kaikesta muusta.

Kaikessa ei enää ole pakko olla sähläämässä

Mato Valtonen lopetti 50 vuotta kestäneen muusikon uransa vuonna 2024.

– Se oli hieno pätkä, mutta ajattelin lopettaa silloin, kun kaikki on hyvin. Samoin lausein myös Eppu Normaali lopetti 50 vuoden jälkeen. On artisteja, jotka voivat jatkaa hautaan saakka, mutta ajattelin, että en lähde kokeilemaan sitä.

71-vuotias Valtonen sanoo, että toistaiseksi ikääntyminen ei hänen elämänsä suuremmin vaikuta. Ystävien ja perheen merkitys on kuitenkin tullut yhä tärkeämmäksi. Valtonen on myös opetellut sanomaan ”ei”.

– Nuorempana mentiin pää kolmantena jalkana, mutta enää en ihan kaikkeen viitsi lähteä mukaan. Kaikessa ei ole pakko olla sähläämässä, sen on ehkä ikä opettanut.

Valtonen elämää ohjaava motto löytyi keikkamatkalta.

– Tomppa [Pöysti] sanoi kerran autoa ajellessa, että menestys ilman iloa, tarkoitusta ja sydäntä on pikemminkin tragedia. Aloitin miettiä, että se on just näin. Kaikessa pitää olla mukana ilo, tarkoitus ja sydän – oli se harrastus, parisuhde, työ... mikä vaan. Nämä kun ovat mukana, niin silloin on mahdollisuus saada hyvä elämä.

sio mahdollisti Leningrad Cowboysin kansainvälistymisen.

– Toki me koko ajan kovasti pyrimme ulkomaille, mutta yrittävät sinne tuhannet muutkin. *Leningrad Cowboys go America* -elokuva lähti aikamoiseen suosioon maailmalla ja imaisi bändin mukaansa. Olimme äkkiä suosittuja. Olimme myös hyvä show-bändi ja ihmiset tykkäsivät meistä, mikä alkoi auttaa elokuvaa. Me ruokimme toinen toisiamme kansainvälisessä menestyksessä.

Leningrad Cowboysin yhteistyö Puna-armeijan kuoron kanssa on Valtoselle edelleen koko uran mieleenpainuvuin ”ultimatum-juttu”. Yhteisistä esiintymisistä huikaimmat tapahtuivat MTV Video Music Awardsissa New Yorkissa vuonna 1994.

– Soitimme Rolling Stonesin ja **Bruce Springsteenin** välissä, sen näki televisiosta 600 miljoonaa ihmistä. Tapahtumassa oli myös loppubileet, ja siellä olivat kaikki: Aerosmithit ja **Tom Jonesit** ja **Michael Jacksonit** ja **Madonnat**... Bileissä oli yksi ainoa esiintyjä, ja se oli Leningrad Cowboys ja Puna-armeijan kuoro. Me vedimme keikan näille maailman staroille.

Ulkomaan estradit olivat unelmien täyttymys. Samalla niille pääseminen oli 1970- ja 80-lukujen Suomessa keikkapaikkoja ahkerasti kiertäneelle muusikolle jonkinasteinen kulttuurishokki.

– Se kaikki oli uutta. Silloinhan Suomesta Hanoi Rocks oli saanut jonkinlaista menestystä maailmalla, mutta mikään muu bändi ei ollut menestynyt. Hanoi Rocks ja Leningrad Cowboys olivat ensimmäiset, jotka saivat mainittavaa menestystä ulkomailla. Meillä ei ollut ketään, jolta kysellä, miten homma hoidetaan. Kaikki piti opetella itse.

”Kaikella” Valtonen tarkoittaa muun muassa suhteiden luomista ohjelmatoimistoihin ja levy-yhtiöihin, sopivien laitevuokraamojen löytämistä sekä totuttautumista sovittujen aikataulujen noudattamiseen.

/ ”Me ruokimme toinen toisiamme kansainvälisessä menestyksessä.” /

– Suomessa olimme tottuneet siihen, että jos keikkasopimuksessa luki, että bändi aloittaa kello 22, niin me menimme lavalle kello 23 tai vähän sen jälkeen. No, sitten jos-sain Saksassa keikka on sovittu alkamaan yhdeksältä ja me olemme takahuoneessa, että ”odotellaan vielä, että jengi tulee”. Viisi yli yhdeksän tulee paikallinen manageri kysymään, että ”miksi te ette ole lavalla?” Opimme, että jos ulkomailla on sanottu, että keikka alkaa yhdeksältä tai kymmeneltä, niin se myös tarkoittaa sitä.

Suuri – positiivinen – yllätys oli tutustuminen kansainvälisten keikkapaikkojen takahuonetarjontaan.

– Kun kiersimme Sleepy Sleepersin kanssa Suomessa, ei artisteille missään tarjottu koskaan mitään, ei edes kahveja. Maailmalla takahuoneet yhtäkkiä notkuivat: siellä oli herkkupöydät, oli olutta, alkoholeja ja virvoitusjuomia... Meillä meni aika kauan oppia sekin, että jääkaappia ei ole pakko juoda tyhjäksi, koska seuraavana iltana takahuoneessa on taas jääkaappi. Alkuinnostus oli aikamoinen.

Leningrad Cowboys oli omalaatuinen ilmiö. Syrjäisestä Suomesta tulleen bändin suosion takana olivat myös vauhdikas ja hyväntuulinen lavashow sekä kovatasoiset muusikot. Sleepy Sleepers muistetaan erityisesti räävittömästä, kuvia kumartelemattomasta huumoristaan.

Onko suhtautuminen huumoriin muuttunut? Mitä mieltä Valtonen on, voisivatko vastaavat ilmiöt saada jalansijaa, jos ne aloittelisivat uraansa vuonna 2026?

– Huumori on hauska juttu, mutta tänä päivänä huumori on todella vaikea laji. Tähän aikaan kuuluu se, että loukkaannutaan ja asioita nostetaan somekeskusteluun. Minä en enää haluaisi yrittää huumoribändinä tai huumori-ihmisenä päästä läpi. Onneksi saimme tehdä oman uramme aikana, jolloin ei ollut internetiä ja somea olemassa. Sinne ei jäänyt roikkumaan ikuisiksi ajoiksi mitään, mitä voidaan kaivaa esiin ja loukkaantua.

KUKA?

Markku ”Mato” Valtonen

- ✕ Syntynyt vuonna 1955 Loimaalla, asuu Lohjalla.
- ✕ Työskentelee puhujana. Toiminut myös muusikkona, radiotoimittajana, IT-yhtiö Wapitin toimitusjohtajana, Linnanmäen vuoristoradan jarrumiehenä sekä näyttelijänä useissa Aki Kaurismäen elokuvissa. Julkaissut 11 kirjaa.
- ✕ Sai lempinimensä 14-vuotiaana ryömyttyään kylmässä mökissä makuupussiin kääriytyneenä pitkin lattiaa kuin mato.



Leningrad Cowboysilla oli taitavia soittajia ja menevä lavashow.

Toisaalta Valtonen on sitä mieltä, että nykymaailmassa vitsit ovat jo monesti muutenkin vähissä tai ainakin huumorissa on tragikoominen sävy.

– Maailmantilannehan on aikamoinen, alkaa olla vitsi jo koko maailma. Kun katsotaan, minkälaiset ihmiset johtavat tätä systeemiä, niin siellä on aikamoinen lauma seinähulluja merkittävillä paikoilla johtamassa maailmaa.

Kaikki Valtosen hankkeet eivät ole olleet menestystarinoita. 2000-luvun alussa Valtosen mobiilipalveluita kehittänyt Wapit-yritys teki konkurssin. Sleepy Sleepersin aikoina ongelmia oli verottajan kanssa.

– Esimerkiksi Sliippareille määrättiin joskus harkintavero, mikä ajoi minut aikamoiseen kierteeseen. Jonkin aikaa ajattelin, että antaa olla, kuormitusta oli niin paljon. Yhtenä vuonna en tehnyt veroilmoitustakaan. Mutta kun tuli lapsia, tajusin, ettei tällainen elämä voi jatkua. Aloin hoitaa asioita, ja 10 vuotta siinä meni. Sen jälkeen on ollut jalat kuivina.

Nykyisin Valtonen työskentelee luovuuden erikoistuneena puhujana sekä yksin että duona näyttelijä **Tom Pöystin** kanssa ja toimittaa *Keikkabussi*-podcastia yhdessä näyttelijä ja muusikko **Tume Uusitalon** kanssa.

– Aloin aikoinaan kirjoittaa muistiin omia ja muiden keikkabussitarinoita, ajatuksena oli tehdä kirja. Kirjat eivät kuitenkaan nykyään hirveästi myy, ja äänikirjoista ei oikeastaan saa mitään korvausta. Vaimoni sitten joskus kysyi, että mikset tee podcastia.

Valtosen ohella podcast-ideasta innostuivat tuottajat **Mikael Hugg** ja **Saara Vehoniemi**, ja niin *Keikkabussi* starttasi. Valtosen ja Uusitalon lisäksi mukana on aina myös keikkaelämää hyvin tunteva vieras. Podcast on löytänyt kuuntelijakuntansa, ja myös mukaan vapaaehtoisesti ilmoittautuneita keskusteluvieraita on jonossa vuosien tarpeiksi.

Valtosen tuoreimpiin projekteihin kuuluu ääninäyttelijän rooli kotimaisessa *Last Drop* -videopelissä, ja hän on mukana myös belgialaisen ohjaajan **Marie-Ève de Graven** Aki Kaurismäestä kertovassa dokumenttielokuvassa. Lisäksi Valtonen on yksi kirjailijavetoisen Authors' Distillery -tislauksen yrittäjistä. Mäntsälästä Vallilan Konepajalle hiljattain muuttanut, kansainvälisesti palkittu tislamo alkaa uuden alkoholilain puitteissa myydä omia tuotteitaan myös suoraan kuluttajille.

– Siitä olen oikein innoissani. Tämä on asia, jota minä syksystä odotan.



Ehkä koko menestymiseni perustuu siihen, että olen ollut niin nolla, huono ja lahjaton ihminen. Minun on pitänyt todistaa itselleni ja muille, että olen hyvä.”

– Liikemies Toivo Sukari, ET-lehti 12/26.

Hopeatsunami vyöryy asuntomarkkinoille

KOTIMAISTEN KIELTEN keskuksen (Kotus) valitsema kuukauden sana toukokuussa 2026 oli hopeatsunami. Sanaa käytettiin kuvaamaan asuntomarkkinoiden tilannetta väestön ikääntyessä. Ennusteen mukaan hopeatsunami on vyörymässä Suomen asuntomarkkinoille.

Suurten ikäluokkien vanhetessa lähes 30 prosenttia Suomen asunnoista jää tyhjilleen seuraavien kahdenkymmenen vuoden aikana. Jo nyt yli puolet asunnonomistajista on yli 60-vuotiaita, ja määrä kasvaa yhä suuremmaksi 2030-luvulle siirryttäessä. Ongelmaa syventävät jo valmiiksi laskussa olevat asuntojen hinnat ja vaisu asuntokauppa.

Kasvukeskuksissa hopeatsunamin vaikutus jää luultavasti vähäiseksi ja ilmenee lähinnä sukupolvenvaihdoiksi. Pienillä paikkakunnilla sama ilmiö voi tarkoittaa pahimmillaan pysyvää asuntojen ylitarjontaa – koteja, joille ei enää löydy ostajia edes alennettuun hintaan.

Sanaa hopeatsunami (tai harmaa tsunami) käytetään metaforana kuvaamaan väestön vanhenemista ja siitä seuraavaa vanhustenhoidon, eläkejärjestelmän ja julkisen talouden kuormittumista. Alkuosat harmaa ja hopea – viittaavat tässä ikääntyvän väestön hopeanharmaisiin hapsiin. Tsunami tuo mieleen yhteiskunnan äkillisen mullistumisen.

Elämäntarinan kirjoittaminen on löytöretki menneisyyteen

OMAN ELÄMÄNTARINAN kirjoittaminen on nostalginen matka menneisyyteen. Se on kuin inventaario, jossa pääsee pohtimaan, mitä kaikkea on tullut tehtyä ja onko joku haave vielä toteuttamatta.

Näin elämäntarinan kirjoittamista pohtii **Marjo Tiirikka**, joka on julkaissut kirjasen: *Pikaopas elämäntarinan ja sukutarinoiden kirjoittamiseen*. Konkreettisesti oppaassa kerrotaan kuusi askelta elämäntarinan kirjoittamiseen. Miten rajata aihetta ja millainen on hyvä rakenne? Punaisena lankana ovat elinkaaren käännekohdat ja avaintapahtumat.

Tiirikka kannustaa kirjoittamaan, koska kirjoittaminen lisää itsetuntemusta ja auttaa ymmärtämään myös läheisiä. Sillä voi olla myös terapeuttinen vaikutus. Ja samalla elämäntarinan kirjaaminen on lahja jälkipolville tai muille suvun tarinoista kiinnostuneille.

Välittämisen päivää vietetään marraskuussa

Marraskuun viimeisenä perjantaina, 27. marraskuuta, vietetään jälleen Välittämisen päivää, jonka tarkoitus on muistuttaa kaikkia välittämisen tärkeydestä. Päivän ajatuksena on rohkaista ihmisiä huolehtimaan lähimmäisistään, erityisesti vanhoista ihmisistä. Teemapäivän aihe korostaa arkisiakin pieniä tekoja, joilla voi olla suuri merkitys toisen ihmisen elämään. Teemapäivänä järjestetään monenlaisia tapahtumia. Päivän suojelijana toimii tänä vuonna vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**.

Lisätietoja: valli.fi

27%

Suomalaisten usko eläkkeiden riittävyyteen heikkenee. Vain 27 % Eläkebarometriin vastanneista uskoo, että eläke tarjoaa kohtuullisen toimeentulon tulevaisuudessa. Laskua edellisvuoteen verrattuna on 7 prosenttiyksikköä. Viime vuonna 44 prosenttia vastaajista oli samaa tai jokin samaa mieltä väitteen kanssa, että eläkkeet pystytään maksamaan tulevaisuudessa. Nyt tätä mieltä olevien osuus oli enää 38 prosenttia. Eläkebarometri on Eläketurvakeskuksen (EKT) vuotuinen kysely.

Lähde: yle.fi



1.10.2026

Miina Sillanpään ja kansalaisvaikuttamisen päivä on liputuspäivä. Silloin vietetään myös Järjestöjen päivää.



22.–25.10.2026

Kirjan ystävät suuntaavat Messukeskukseen Helsingin kirjamessuille. Messujen tämän vuoden teemana on kieli.

24.10.2026

Kansainvälistä YK:n päivää on vietetty 24.10. vuodesta 1948 alkaen.



31.10.2026

Pyhäinpäivä on kirkollinen muistopäivä, joka yhdistää perinteisesti pyhien muistamisen ja vainajien muistopäivän.

66%

eläkeläisistä asuu kaupungissa. Osuus on pienempi kuin muissa väestöryhmissä. Koko väestöstä kaupunkialueilla asuu 74 %.

Lähde: Syke

Vuosikertomus: iäkkäiden turvallisuus heikentynyt

VANHUSASIAVALTUUTETUN mukaan iäkkäiden turvallisuus on heikentynyt Suomessa useilla elämänalueilla. Erityistä huolta aiheuttavat hoivapalvelujen saatavuus ja laatu, digiasioinnin vaikeudet sekä pienituloisten ikääntyneiden toimeentulo.

Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topon** mukaan moni ikääntynyt jää ilman tarvitsemiaan hoivapalveluja, ja yhä useampi paljon apua tarvitseva asuu kotona ilman riittävää tukea. Samalla digitalisaatio vaikeuttaa sellaisten iäkkäiden arkea, jotka eivät käytä sähköisiä palveluja, ja altistaa heitä myös huijauksille.

Tuoreessa vuosikertomuksessaan vanhusasiavaltuutettu vetoaa valtioneuvostoon tilanteen parantamiseksi. Hän ehdottaa toimia hoivapalvelujen saatavuuden ja ikääntyneiden asioinnin turvaamiseksi.

Vuosikertomus löytyy osoitteesta: vanhusasia.fi

Yhä useampi eläkeläinen säästää pankkitilille

ELÄKELÄISISTÄ peräti 51 prosenttia varautuu taloudellisesti säästämällä rahaa tililleen. Tilisäästämisen suosio on noussut seitsemän viime vuoden aikana selvästi, sillä sen osuus eläkeläisten taloudellisessa varautumisesta oli pitkään 44 prosenttia. Tiedot käyvät ilmi Ilmarisen Ennakoiden eläkkeelle 2026 -tutkimuksesta.

Myös sijoittamisen suosio on hieman noussut. Rahastoihin, osakkeisiin tai kiinteistöihin kertoo sijoittavansa 38 prosenttia vastaajista.

Samaan aikaan arjessa joudutaan tinkimään menoista. Jopa 49 prosenttia vastaajista kertoo joutuneensa tinkimään menoistaan viime aikoina. Vastaajista 39 prosenttia pitää kuitenkin eläkettään riittävänä.

Lähde: taloustaito.fi

LÄHDE LOISTORISTEILYLLE SUORAAN HELSINGISTÄ!

MATKALLA MUKANA SUOMALAINEN MATKANJOHTAJA

Upea Regal Princess vie sinut yhdeksän päivän matkalle läpi Itämeren upeimpien kohteiden. Reitille osuvat Visby, Gdansk, Bornholm, Aarhus sekä monipuoliset Tallinna ja Tukholma.

Regal Princessin
Itämeren risteily

alk. **2149€** /hlö
Lähtö 29.5.2027

Hintaan sisältyy: risteily valitussa hyttiluokassa, ateriat laivalla buffet- ja pääravintolassa, juomat laivalla, lento Kööpenhamina-Helsinki, lentokenttäkuljetus satamasta lentokentälle, suomalaisen matkanjohtajan palvelut, palvelurahat laivalla sekä satamamaksut. Vastuullinen matkanjärjestäjä: Inter-Connect Marketing GmbH, Arnulfstr. 31. D-80636 München

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

PRINCESS



LOISTORISTEILYT



Digipostiuudistus tehtiin liian nopeasti ja radikaalisti. Ihmisiltä voi mennä laskuja, viranomaispäätöksiä ja verottajan kirjeitä ohi, kun paperipostia ei enää tule.”

– Kansanedustaja Mia Laiho, Helsingin Sanomat 30.7.2026.

Liikunta- tervehdys Lounais- Hämeestä!

TOIMIN LOUNAIS-HÄMEEN kansallisten seniorien liikuntavastaavana. Muistutan, että monipuolinen liikunta on tärkeä osa hyvinvointiamme.

UKK-instituutin suosituksen mukaan reipasta liikkumista suositellaan yli 65-vuotiaille ainakin 2 h 30 min. viikossa, vaikka pienissä patkissa kerrallaan. Liikunta voi olla kauppareissu kävellen tai portaiden nousu jalan.

Lihassoiman ylläpitäminen on tärkeää. Hyvät jalkavoimat auttavat tasapainon hallinnassa ja pystyssä pysymisessä. Lihassoimaharjoituksia suositellaan ainakin 2 kertaa viikossa. Kuntosalin lisäksi kyseeseen voi tulla mm. jooga, tanssi tai kotivoimistelu.

Liikuntavastaavana olen järjestänyt jäsenistölle liikuntaa, sosiaalista kanssakäymistä ja jäsenhankintaa. Yhdistykselle hankittiin viikkovuoro Forssan Heikanrinteen palvelukeskuksen kuntosalista. Kaupunki järjesti kuntosalihjaaja-koulutuksen vertaisohjaajille. Vuoroilla on ollut hyvin tilaa, mukaan mahtuu vielä. Kuntoilu tapahtuu omaan tahtiin. Tarvittaessa opastusta löytyy salista vertaistukena. Käyttäjille tunnit ovat ilmaisia.

Juha Koskelainen
Liikuntavastaava

SANA SINULLE



Lasse Vahtola
rovasti

Kolminaisuuspulot

Graham Greenen mainiossa kirjassa vuodelta 1982 katolinen pappi monsignore Quijote lähtee kiertäväksi saarnamiehiksi, mukanaan entinen kommunistipormestari Enrique Zanchas. Greenen tarinassa kaverusten kulkupelinä on ikälöppu Seat 850 (espanjalainen versio italialaiselle Fiat 850 :lle).

Metsässä vietetyllä aterialla Isä Quijote alkaa selittää matkakumppanilleen kolminaisuusoppia. Hän käyttää apunaan erinomaista La Manchán punaviiniä, jota on matkassa kolme pulloista. Isä Quijote opettaa, että kolminaisuus on kuin tuo viini: se on samaa hyvää ainetta, vaikkakin kolmessa eri pullossa. Matkan jatkuessa kumppanukset kolaroivat auton romuksi, loukkaantuvat ja Isä Quijote aavistaa kuoleman lähenevän. Papin viimeinen huoli on, että kolminaisuutta kuvaavista viinipulloista yksi oli hiukan vajaa.

Niin yksinkertaista on selittää, miten kolme voi olla yksi – ja yksi voi olla kolme. Ortodoksit kuvaavat kolminaisuutta liturgiassa kolmella yhteen liitettyllä kynttilällä, joitten liekit yhtyvät yhdeksi erottamattomaksi tuleksi.

Sähkötekniikassa kolminaisuutta voisi kuvata kolmivaihevirralla. Aikaisemmin voimavirraksi nimitetyssä kolmivaihejohdossa on maajohdon ja nolla-vaiheen

lisäksi kolme erillistä ns. ”kuumaa” johtoa, vaihetta. Jokainen vaihe on samantahvuinen sekä jännitteen että tehon suhteen. Monet kodin sähkölaitteet tarvitsevat toimiakseen kaikki kolme vaihetta (sähköhella, voimavirtasirkkeli, kiuas) mutta monet pärjäävät yhdelläkin (tietokone, valaistus, telkkari, viihdetekniikka jne). Monessa asiassa vaiheiden järjestyksellä ei ole merkitystä (esim. sähkökiuas) mutta jotkut laitteet toimivat vain oikein vaiheistettuina. Mökillä etsin kerran sirkkelin oikeaa vaiheistusta. Vaihtoehtojahan oli kolme. Ensimmäisessä sirkkeli vain tarisi paikallaan. Toisessa se pyöri, mutta väärään suuntaan. Vasta kolmas mahdollisuus oli se oikea. Selityksenä kerron, että olen teini-ikästä asti ollut tekemisissä sähkökytkentöjen kanssa, joten alkää tässä esimerkissä seuratko pappia. Kutsukaa paikalle sähkömies!

Vuosien myötä olen alkanut paremmin ymmärtää tuon tarinan papin viimeisen huolen. Hän on sielunpaimen. Hänen puheensa ja opetuksensa eivät pyrkineet ihmisten arkipäivän askareiden helpottamiseksi. Niiden tarkoitus oli opastaa sielu Jumalan luo. Oliko hän löytänyt aina oikeat sanat ja oikeat vertauskuvat selityksilleen? Auttoiko hän ihmisiä löytämään tien Jumalan luo, vai kasasiko hän esteitä sille tielle?

JURO SÄHKÖAJONEUVOT

www.juro.fi | info@juro.fi | 050 441 3764 | Lepistönkatu 6, Forssa

**Tilaa esite soittamalla 050 441 3764
tai laita sähköpostia info@juro.fi**



iXR 7.0



**Nalle cabin
2.3**

8999€

+ toimituskulu

Huippu uutuu*s* iXR 8.0 isolla tavaratilalla

- Suomen tehokkain sähkömopo 4000W
- Erittäin suuri litiumakusto
- Toimintasäde jopa 250km
- Rekisteröity 2 henkilölle
- Saa ajaa ilman ajokorttia
- Erittäin helppo nousta kyytiin ja kuskin istuin on kääntyvä
- Suomen pisin takuu 25kk
- Toimitamme ajoneuvon ajovalmiina ja annamme käyttökoulutuksen
- Erittäin suuri lukittava tavaratila

Maailmalla kaiken ikää

Eläkeikä ei välttämättä tarkoita paikalleen asettumista. Yhä useampi viettää osan vuodesta ulkomailla, muuttaa maailmalle tai palaa vuosikymmenten jälkeen Suomeen.

Teksti Sari Peltonen | Kuva Adobe Stock

”onakin päivänä minä vielä maalaan tauluja Italiassa”, haaveili 10-vuotias **Seppo Hämäläinen** tutkiessaan taidekirjoja kotikaupunkinsa Kuopion kirjastossa.

Työura kului varsin erilaisissa merkeissä. Hämäläinen työskenteli pitkään paha-maineisessa Helsingin keskusvankilassa Sörnäisissä.

Eläköidyttyään 58-vuotiaana oli vihdoin aika toteuttaa lapsuuden haave.

Hämäläinen vuokrasi asunnon Roomasta ja pakkasi mukaansa maalaustarvikkeet, telineen ja värit. Kolmessa vuodessa valmistui yli 180 työtä.

– Italian valo on aivan erityistä, hän kertoo.

Ateljeen ulkopuolella Hämäläinen tarkkaili italialaista elämänmenoa. Erityisen vaikutuksen teki yhteiskunnan perhekeskeisyys.



SEPPÖ HÄMÄLÄISEN KOTIALBUMI

– Minulla oli jo pitkään ollut kaukokaipuu ja halu nähdä maailmaa, sanoo Italiaan suunnannut Seppo Hämäläinen.



ENEMMÄN SUOMEEN KUIN POIS SUOMESTA

✕ Noin 37 000 suomalaista eläkkeensaajaa asuu ulkomailla (2025). Se on 2–3 prosenttia kaikista eläkkeensaajista.

✕ Noin 10 000 Suomen kansalaista muuttaa vuosittain ulkomaille. Heistä vain noin 300 on yli 65-vuotiaita.

✕ Eläkeikäisten muutto-
liike suuntautuu enemmän Suomeen kuin maailmalle. Vuosittain Suomeen palaa noin 500 yli 65-vuotiaasta Suomen kansalaista.

✕ Yli 65-vuotiaiden suosituimmat kohdemmaat ovat Ruotsi, Espanja ja Viro (2025).

✕ Espanjan ylivoima on hiipunut. Vielä 2000-luvun alussa lähes puolet eläkeikäisistä muuttajista suuntasi Espanjaan, vuonna 2025 enää 15 prosenttia.

✕ Kohdemaiden kirjo on samalla kasvanut. Suomalaisia senioreita muuttaa paljon Euroopan maihin, kuten Sveitsiin, Ranskaan ja Saksaan, mutta myös Pohjois- ja Etelä-Amerikkaan sekä Afrikkaan.

✕ Tilastoissa eivät näy ”muuttolinnut”, jotka viettävät talvet ulkomailla mutta ovat vakituisesti kirjoilla Suomessa.

Lähteet: Tilastokeskus, Eläketurvakeskus (ETK), Kela, Siirtolaisuusinstituutti, Suomi-Seura ry.

Etelä-Euroopan maiden leppoisa ilmapiiri houkuttelee myös suomalaisia eläkeläisiä.

Teemassa

SUOMI-SEURA RY



**Jenny Orphanoun
mukaan paluumuuttajia
on entistä enemmän.**

TUIRE LIIMATAINEN



**Tuire Liimatainen sanoo, että
aiemmin muutettiin paremman
toimeentulon perässä.**

– Sunnuntaisin saattoi nähdä kolme tai neljä sukupolvea syömässä lounasta saman pöydän ääressä. Isoäitejä ja isoisia kunnioitetaan perheyhteisön keskeisinä henkilöinä, hän kertoo.

Suhtautuminen aikaan ja aikatauluihin sen sijaan vaati hieman totuttelua.

– Olin tottunut siihen, että jos joku sanoo soittavansa tiettyinä päivinä tiettyyn aikaan, asia tapahtuu minuutilleen. Italiassa hetkinen voi tarkoittaa ikuisuutta, hän nauraa.

Kolmen vuoden jälkeen Hämläinen palasi Suomeen.

– Suomen kesä on ainutlaatuinen. Arvostan kalastamista ja metsästystä, jotka ajoittuvat juuri kesään ja syksyyn, hän sanoo. Tulevaisuudessa Hämläinen aikoo palata Italiaan, ehkä viettääkseen siellä osan vuodesta.

Aika toisessa kulttuurissa on avartanut Hämläisen ajattelua ja tuonut uusia näkökulmia ja kokemuksia, joita ei kirjoista tai television äärellä saa: maalaamista Rooman valossa, pizzaa Napolissa, oliivien poimintaa Toscanassa.

Tärkeintä on ollut vapaus valita itse. Kukaan ei pakottanut lähtemään.

– Eläköityminen on ollut minulle mahdollisuus tehdä asioita, joita en pystynyt työelämän aikana tekemään.

Eläkeläisten liikkumiseen maasta toiseen on monia syitä. Näin kertoo **Jenny Orphanou**, joka työskentelee asiantuntijana Suomi-Seurassa, maailmalla asuvien suomalaisten järjestössä. Hänen mukaansa yleisimpiä syitä eläkeläisten liikkumiseen maasta toiseen lienevät toiveet paremmasta elämänlaadusta, edullisemmista elinkustannuksista ja lämpimämmästä ilmastosta.

– Toisaalta ilmastomuutos ja helteet ovat saaneet monet harkitsemaan paluumuuttoa pohjoiseen, Orphanou sanoo.

Moni pohtii muuttoa myös tulo- tai perintöverotuksen kannalta. Poliittisista syistä Suomeen on viime vuosina palattu esimerkiksi Yhdysvalloista. Brysselissä puolestaan on paljon pitkän EU-uran tehneitä suomalaisia, jotka ovat eläköitymässä. Sieltäkin on luvassa paluumuuttoa.

– Lisäksi on paljon ”muuttolintuja” eli ikääntyneitä, jotka matkustavat talveksi Etelä-Eurooppaan, Orphanou kertoo. Erityisen suosittu kohde on Espanja.

**/ Tärkeintä
on ollut
vapaus valita
itse. Kukaan
ei pakottanut
lähtemään. /**



ADOBE STOCK

– Nautin pienistä asioista, kuten vain Madeiralla elävän perhosen tai kasvin etsimisestä. Sellainen on minulle nykyään elämässä sitä, mikä tuo onnea ja hyvää oloa, Liisa Keltanen-Nóbrega sanoo.



Suomi-Seura täyttää ensi vuonna 100 vuotta. Alkuvuosina järjestöltä pyydettiin neuvoja kirjeitse, ja vastauksia postitettiin yli valtamerten. Nykyään seniorit ovat aiempaa digi- ja kielitaitoisempia, ja moni asia selviää omatoimisesti. Kansainvälinen elämä on yleistynyt, eikä toiseen maahan lähteminen ole enää samanlainen hyppy tuntemattomaan kuin ennen.

Ikääntyvissä ulkosuomalaisissa on kaksi ryhmää. Tutkija **Tuire Liimatainen**

Siirtolaisuusinstituutista erottaa ryhmät ulkomaille muuton ajankohdan mukaan. Ensinnäkin on niitä, jotka muuttavat ulkomaille vasta eläkeiässä, kuten jutun alussa esitelty Seppo Hämäläinen. Heidä vetävät esimerkiksi elämänlaatu tai mahdollisuus toteuttaa itseään.

Toisen ryhmän muodostavat ne, jotka ovat muuttaneet ulkomaille jo vuosikymmeniä sitten ja ikääntyvät siellä. Heidän lähtökohtansa oli usein toinen: ulkomaille lähdettiin paremman toimeentulon perässä. Yksin Ruotsiin

muutti 1950–1970-luvuilla yli 400 000 suomalaista. Moni lähti myös kauemmas Kanadaan tai Australiaan.

Siirtolaisuusinstituutissa tehtiin viime vuonna laaja ulkosuomalaisille suunnattu tutkimus.

– Vaikka maahanmuuttajuuteen voi liittyä monenlaisia haasteita, maailmalla asuvat suomalaiset ovat varsin hyvinvoivia ja onnellisia, Liimatainen sanoo.

Rohkeus suunnata jotakin uutta kohti.

Se lienee maailmalle suuntaavia yhdistävä tekijä. **Liisa Keltanen-Nóbrega**, 62, lähti 1980-luvun lopulla matkaoppaaksi Kreikkaan. Siellä hän innostui kasveista. Nenä kiinni kukkakirjassa kulkeva opas huvitti silloista esihenkilöä.

– Saattaisit viihtyä Madeiralla, hän vinkkasi saaresta, joka tunnetaan kukkaloistostaan.

Ja Keltanen-Nóbrega on viihtynyt – jo 37 vuoden ajan. Madeira kuuluu Portugaliin, jossa eläkeikä on yli 66 vuotta, eli työvuosia olisi vielä jäljellä. Keltanen-Nóbrega opas-

taakin yhä suomalaisia luontomatkailijoita, muttei ole enää vuosiin tehnyt työtä rahan tai pakon vuoksi, vaan tekemisen ilosta.

Yhteys Suomeen on säilynyt vahvana vuosikymmenten ajan. Työn ansiosta suomen kieli on pysynyt elävänä. Myös Keltanen-Nóbregan lapset puhuvat suomea.

– Madeiralainen mieheni sen sijaan on ottanut kieltä vastaan huonommin, Keltanen-Nóbrega sanoo ja nauraa makeasti. Avioliittoa on takana 33 vuotta.

Suomessa perhe vierailee joka kesä. Pakastimessa on aina ruisleipää ja marjoja, kaapissa Fazerin suklaata. Jouluaattona syödään kinkkua ja laatikoita. Suomalaiset ja madeiralaiset perinteet elävät rinta rinnan.

Suomen ja Madeiran välillä on paljon eroja. Keltanen-Nóbregan mukaan saarella eletään vaatimattomammin kuin Suomessa ja tuloerot ovat suurempia. Oikeusjärjestelmä ei ole yhtä luotettava kuin suomalainen, on byrokratiaa ja korruptiota. Kärsivällisyyttä ja huumorintajua on tarvittu.

– Elämä voi olla aika kovaa. Ehkä siksi täällä osataan nauttia pienistäkin asioista, Keltanen-Nóbrega sanoo. Sitä asennetta hän on omaksunut itsekin.

– Se voi olla vaikka tulipäähippiäisen ääni, jota yritän kuunnella. Linnun ääni on niin korkea, että ikääntyessään ihminen lakkaa kuulemasta sen ensimmäisenä, Keltanen-Nóbrega sanoo.

Suomikin on muuttunut. Sitä maata, josta Keltanen-Nóbrega aikanaan lähti maailmalle, ei enää ole.

– Olen aina ajatellut, että Suomessa asiat ovat niin paljon paremmin, mutta nykyään vierailuillani huomaan, että sielläkin on omat kummelluksensa, hän sanoo.

Atlantilla, noin 500 kilometrin päässä Afrikan rannikosta sijaitsevalla Madeiralla ilmasto on leuto ympäri vuoden. Keltanen-Nóbrega ikävöi Suomen vuodenaikoja, mutta epäilee, ettei enää sietäisi pitkää talvea.

Sitä paitsi kotisaaren ilmasto on täydellinen kasveille ja luonnolle, jotka hänet alun perin saarelle toivat. Omassa puutarhassa kasvaa yli sata orkideaa, viiniköynnöksiä, mangoa, persikkaa, guavaa, sitruunaa ja banaania.

– Jos madeiralaiselta kysytään, elämässä on kolme tärkeää F:ää: jalkapallo eli *futebol*, fado ja Fátima-pyhimys, Keltanen-Nóbrega sanoo. Hänen omalla listallaan niitä on kaksi: flora ja fauna.

UUTUUS

Senioriyhdistys espanjalaisella twistillä

TIESITKÖ, ETTÄ Aurinkorannikolle on perustettu senioriyhdistys?

Minäpä kerron, että Aurinkorannikon seniorit ry on ensimmäinen suomalainen senioriyhdistys Espanjassa. Toiminta on käynnistymisvaiheessa, joten otin haasteen vastaan ja lähdin tammi-kuussa Fuengirolaan selvittämään, millaiset edellytykset yhdistyksellä on jalkautua eläkeläisten paratiisiin, jossa talvisin asuu noin 20 000 suomalaista.

Analyysini tuloksena toteusin, että Aurinkorannikolla toimii kymmeniä kotimaisia yhdistyksiä, jotka tarjoavat toimintaa eläkeläisille. Kaikki muut paitsi suurin, Asociación Finlandesa Suomela, ovat rekisteröityjä Suomeen. Löytyi rekisteröimättömiä yhteisöjä sekä suomalaisten ylläpitämiä tapahtumaravintoloita. Markkinarako uudelle toimijalle on kapea.

Selvitin myös, mitä Fuengirolan kaupunki tarjoaa ikääntyville. Kaupungin strategiana on edistää aktiivista ikääntymistä, sosiaalista vuorovaikutusta ja kulttuurista rikastumista. Sen vanhusohjelma on monipuolinen. Kaupungissa on elokuvateatteri ja kulttuuritiloissa espanjalaista ohjelmaa.

Kuukauden aikana osallistuin yhdeksään suomalaiseen tilaisuuteen. Haastattelin 100 suomalaista, joille ker-



Sirpa Teräväinen
toimii Aurinkorannikon
senioreiden
puheenjohtajana.

roin uudesta yhdistyksestä. Järjestin Senioriaamiaisen Tapahtumaravintola Kukossa, josta ilmoitin Fuengirola.fi-lehdessä. Uuden yhdistyksen toimintaedellytyksistä neuvoteltiin kuuden henkilön kanssa.

Vierailuni tuloksista kirjoitin 7-sivuisen kehittämissuunnitelman, jonka toimitin Senioriliiton hallitukselle ja Helsingin senioripiirille. Ehdotin kolmea vaihtoehtoa, jotta toiminta Aurinkorannikolla saataisiin käyntiin. Se käynnistyy vain liiton erityistoimenpitein ja innovatiivisten jäsenten modernilla otteella. Kaksoisjäsenyys paikallisyhdistyksessä ja Aurinkorannikolla on yksi avain seniorien monimuotoistuneeseen elämään. Tarvitaan uusi yhdistyskonsepti ja sen luomiseen espanjalaisesta twististä kiinnostuneita innovaattoreita. Kuka uskaltaa tähän kyytiin?

Sirpa Teräväinen

Tuomo Yli-Huttula

johtaja
Finanssiala ry

Arvokas vanhuus ei saa riippua postinumerosta

”

Vanhushoiva, sen saatavuus tai laatu, ei saisi riippua postinumerosta. Silti tilanne valitettavasti on näin. Yhdellä hyvinvointialueella ikääntynyt voi päästä ympärivuorokautisen hoivan piiriin alle kuukaudessa, toisaalla kipeästi kaivattua apua voi joutua odottamaan yli kolme kuukautta. Päivä päivältä entistä pienempi osa heikkokuntoisista ikäihmistä pääsee ympärivuorokautiseen hoivaan.

Jos tavoitteemme on turvata hoiva yhdenvertaisesti, ensimmäinen askel on määrittää julkisen vastuun rajat. Siksi soteen tarvitaan julkinen palvelulupaus. Sen ytimessä on yksinkertainen ajatus: päätetään kansallisella tasolla, mihin verovaroin tuotettuihin palveluihin jokaisella on oikeus – ja mikä jää yksilön omalle vastuulle.

Kun tämä on määritelty, vaihtoehtoja alkaa syntyä. Julkista tukea voidaan kohdentaa palveluseleillä ja veroratkaisuilla nykyistä vaikuttavammin, ja ihmisille syntyy aito mahdollisuus täydentää hoivaa omien tarpeidensa mukaan. Millaisia palveluja ihminen voisi tai haluaisi hankkia, jos tavoitteena on asua pidempään omassa kodissa. Se voi tarkoittaa fysioterapiaa, ulkoilua, viikoittaista saunakäyntiä ja kiireetöntä kohtaamista.

Kansainväliset esimerkit osoittavat, että tämä on mahdollista. Useissa Euroopan maissa hoivan sisältö ja kriteerit on määritelty selkeästi. Se ei poista valinnanvaraa – vaan se mahdollistaa sen.

Vaikka kaikki tiedostavat ongelman vakavuuden, päättäjät eivät ole tilanteen korjaamiseksi tehneet tarpeeksi. Ratkaisu ei ole hoivavastuun säilyttäminen kokonaan läheisille – jo nyt useat iäkkäät puoliset hoitavat puolisoaan tai lapset äitiään ja isiään.

Vanhushoivan asiakasmaksuissa omaisuutta ei pidä huomioida nykyistä laajemmin. Se heikentäisi veronmaksumoraalia: olisi kestäväntöntä, jos ensin kerättäisiin veroja hyvinvointiyhteiskunnan rahoittamiseen ja sen jälkeen valtio käyttäisi pakolla vanhuksen omaisuutta hoivamaksujen kattamiseen. Käsittämätön idea on, että hoivakuluja perittäisiin jälkikäteen kuolinpesältä.

Jokainen meistä ansaitsee arvokkaan vanhuuden. Hyvinvointiyhteiskunnan on turvattava kaikille yhteisin verovaroin riittävät hoivapalvelut. Niillä, joilla on siihen varaa, voi olla suurempi rooli hoivan täydentämisessä – mutta vapaaehtoisesti, ei pakolla.

/ ”Hyvinvointiyhteiskunnan on turvattava kaikille riittävät hoivapalvelut.” /

”



KUVA: TIMO PORTHAN



KUKA?

Hanna Markkula-Kivisilta (61)

- ✕ VTM, SOSTE ry:n pj., useita järjestöluottamustehtäviä.
- ✕ Kansanedustaja 1991–2003; Pelastakaa lapset ry:n pääsihteeri 2003–2024.
- ✕ Kotipaikka: Vantaa
- ✕ Harrastukset: lukeminen, äänikirjat, kuorolaulu ja vapaaehtoistyö.
- ✕ Perhe: puoliso, kaksi lasta ja kaksi lastenlasta.

Sote-järjestöjen ääni Euroopassa

Hanna Markkula-Kivisillan vaikuttajaura on kestänyt yli 40 vuotta. Ensimmäiset 20 työvuotta hän vaikutti politiikassa, minkä jälkeen tilalle tulivat muut yhteiskunnalliset tehtävät.

Teksti Timo Vuori | **Kuva** Raili Mykkänen

Missä vaikutat tällä hetkellä?

Tällä hetkellä näkyvin luottamustehtäväni on SOSTEn (Suomen sosiaali ja terveys ry) hallituksen puheenjohtajuus. SOSTEn kautta olen nimetty yhdeksi Suomen edustajaksi Euroopan talous- ja sosiaalikomiteaan.

Mikä on Euroopan talous- ja sosiaalikomitea?

Talous- ja sosiaalikomitean tavoitteena on tuoda kansalaisyhteiskunnan ääni EU:n päätöksentekoon. EU:ssa on kaksi komiteaa, alueiden ja talous- ja sosiaalikomitea. Aluekomiteassa on edustus puolueyhdistyksistä. Sosiaalikomitean edustus muodostuu kolmesta ryhmästä: työntekijöistä, työnantajista ja järjestöistä. Komitean 329 jäsenestä yhdeksän tulee Suomesta. Meitä edustavat EK, kauppamari, yrittäjät, SAK, AKAVA, STTK, MTK, kuluttajaliitto ja SOSTE.

Mitä komitea tekee käytännössä?

Komitea antaa lausuntoja EU-parlamentille, ministerineuvostolle ja komis-

siolle. Neuvoston suuren koon vuoksi toiminta on organisoitu EU-parlamentin tapaan. Jaostot valmistelevat asiat täysistunnolle. Jollekin komitean jäsenelle lankeaa raportoinnin tehtävä, joka on varsin itsenäinen. Raportti käsitellään valmisteluryhmässä, valiokunnassa ja täysistunnossa. Raportoinnin tehtävä on myös lobata asiaa eteenpäin, vaikuttaa EU-parlamenttiin.

Millainen on oma roolisi ja millaisena olet kokenut sen?

Pienten maiden edustajalla on kolme jaostopaikkaa. Vaikutan sosiaali- ja työllisyyden, talous- sekä ulkosuhteiden jaostossa.

Jaoston jäsenenä on kirjaimellisesti tiedon äärellä. Kuulemme asiantuntijoita eri puolilta Eurooppaa. Olen huomannut, että monet meille itsestään selvät asiat eivät välttämättä olekaan sitä muualla EU:ssa. Hyvä esimerkki on EU:n saaristostrategia, jota valmisteltaessa huomio kiinnittyi lähinnä Välimeren olosuhteisiin.

Hannan pointit

”Pieni on sen äidin rakkaus, joka ulottuu vain omiin lapsiin”. Uskon vahvasti Koko kylä kasvattaa -ajatteluun. Jokainen aikuinen on ”vanhempi” kaikille lapsille.

”Mitä se ihmistä hyödyttää, vaikka hän voittaisi omakseen koko maailman, mutta saisi sielullensa vahingon.” Mikään saavutus ei ole sen arvoinen, että menettää itsekunnioituksensa ja inhimillisyytensä.

”Vaikka tietäisin, että maailma tuhoutuu huomenna, tänään istuttaisin omenapuun.” Olen parantamaton optimisti ja maailmanparantaja. Haluan tehdä töitä sen puolesta, että maailma on parempi paikka.

Eläkkeet vertailussa – miten Suomi pärjää?

Kansainvälinen Global Pension Index vertailee eläkejärjestelmien paremmuutta. Viime vuonna Suomi sijoittui mittelössä kahdeksannelle sijalle.

Teksti Timo Vuori | Kuva Adobe Stock

Kansainvälinen Mercer SFA Institute Global Pension Index -vertailu mittaa eläkkeiden riittävyyttä, järjestelmän kestävyyttä ja hallinnon luotettavuutta, siis eläkejärjestelmien keskinäistä paremmuutta. Viime vuonna vertailussa oli mukana 52 maata ja Suomi sijoittui kahdeksannelle sijalle. EU-maista Ruotsi (6), Tanska (3) ja Alankomaat (1) olivat Suomen edellä. Suomen sijoitusta nosti erityisesti hallinnon luotettavuus.

Mikä tekee Suomen eläkejärjestelmästä verrattain hyvän kansainvälisessä kehyksessä? Voisimmeko ottaa mallia niistä maista, jotka sijoittuvat Suomen edelle?

Rahastointi tuo vakautta työeläkkeiden rahoitukseen

Suomalaisen työeläkejärjestelmän perustana ovat työeläkemaksut. Vuonna 2026 työeläkemaksu on 24,40 % palkkakuluista. Työntekijän maksuosuus on 7,30 % ja työnantajan osuus on 17,10 %.

Viime vuonna työeläkemaksuina kerätiin 28,2 miljardia euroa, joista rahastointiin 3,2 miljardia euroa. Vuoden 2025 lopulla eläkevakuutusyhtiöiden rahastojen eläkevarat olivat noin 290 miljardia, joista rahoitettiin eläkeitä 7,4 miljardilla eurolla.

Ruotsin eläkejärjestelmä muistuttaa rahastoinnin puolesta osin järjestelmäämme. Lakisääteiset eläkemaksut ovat Ruotsissa 18,5 %. Työntekijän osuus on noin 9,5

%. Tämän lisäksi työnantajat maksavat vielä työmarkkinoiden lisäeläkkeet. Eläkemaksut ovatkin noin Suomen tasoa.

Ruotsissa lakisääteisillä eläkkeillä on eläkekatto, jonka saavutettuaan työntekijän ei myöskään tarvitse (ei koske työnantajaa) maksaa eläkemaksuja.

Alankomaiden ja Suomen eläkkeiden rahoittamisessa on melko suuria eroja. Yksi yhdistävä asia on kuitenkin osittainen vahva rahastointi, jossa Alankomaat on maailman kärkeä. Työeläke on vanhuuseläkkeen päälle tuleva työmarkkinaosapuolten sopiva lisäeläke, joka rahastoidaan eläkekassoihin. Kaikkien rahastojen yhteenlaskettu arvo oli kesäkuun lopulla yli 1 700 miljoonaa euroa.

Alankomaissa on työmarkkinaosapuolten kesken sovitun työeläkkeen lisäksi vanhuuseläkemaksu, jonka suuruus on 17,90 % vuonna 2026. Maksu kerätään 38 883 euron alittavista vuosituloista. Ikääntymisen ja kasvavien eläkemenojen vuoksi vanhuuseläkemenosta noin puolet katetaan nykyisellään valtion budjetista.

Ensisijaisesti jakojärjestelmään perustuvia rahoituksia

Käytännössä kaikissa EU-maissa eläkeitä on rahastoitu jollakin tasolla. OECD:n keräämien tietojen (2022) mukaan vain harvassa EU-maassa eläkevarat olivat yli 50 % suhteessa BKT:hen.

Esimerkiksi Saksan lakisääteinen eläkejärjestelmä on Suomea selvemmin sidottu osaksi julkista taloutta ja valtion budjettia. Saksassa lakisääteisten työeläkkeiden maksu perustuu lähinnä jakojärjestelmään. Työikäiset



Keskimääräinen suomalainen eläke vuonna 2023 oli ostovoimakorjattuna 1 485 euroa kuukaudessa. Eurooppalaisittain se on keskitasoa.

maksavat kokonaan maksussa olevat lakisääteiset eläkkeet. Eläkevakuutusmaksu on 18,6 % palkasta, jonka työntekijä ja työnantaja maksavat puoliksi.

Eläkettä karttuu monella eri tavalla

Suomen eläkejärjestelmä rakentuu käytännössä yhden pilarin malliin. Työsuhteessa olevat ja työnantaja maksavat eläkemaksut. Vastineeksi ansiotuloista eläkettä kertyy 1,5 % verran vuodessa. Tämä tekee suomalaisesta eläkejärjestelmästä etuusperusteisen.

Työeläkettä täydentää tarvittaessa asumisperusteinen kansaneläke tai takuueläke. Yksityisten lisäeläkkeiden merkitys on vähäinen maassamme.

Alankomaissa on kaikille siellä asuville ja työskenteleville lakisääteinen kansanvakuutusjärjestelmä, josta maksetaan tasasuuruista vanhuuseläkettä (myös perhe-eläke ja työkyvyttömyyseläke). Työmarkkinaosapuolet ovat puolestaan sopineet etuusperusteisesta lisäeläketurvasta.

Alankomaissa astuu voimaan eläkeuudistus vuonna 2028. Merkittävä muutos on se, että etuusperusteisesta eläkkeestä siirrytään tuottoperusteiseen eläkkeeseen.

Ruotsissa työeläkettä kertyy ansainta-, rahasto ja työmarkkinaeläkkeistä. Yksityisen eläkesäästämisen merkitys on vähäinen.

Lakisääteisistä työeläkemaksuista 16 % menee ansioeläkkeeseen ja 2,5 % rahastoeläkkeeseen. Vuodesta 2000 alkaen työntekijä on voinut valita Ruotsin eläkeviranomaisen ylläpitämästä palvelusta sopivan rahaston tai jättää varat valtion oletusvaihtoehtoon.

Vuonna 2025 rahastoeläkkeen nostamisen aloittaneet saivat keskimäärin noin 275 bruttoeuroa kuukaudessa. Markkinatuotot vaikuttavat kunkin vuoden rahastoeläkkeen suuruuteen. Kokonaiseläkkeen tasoon vaikuttavat siten työhistorian aikainen ansioiden mukaan kertynyt eläke ja rahastojen tuotto.

Työeläkkeen korvaustaso OECD-maiden vertailussa

- ✗ OECD-maissa eläkkeen keskiarvo oli 52 % eläkettä edeltävästä palkasta.
- ✗ Suomalaisen keskituloisen palkansaajan eläke oli 58 % eläkettä edeltävästä palkasta.
- ✗ 12 eläkevuoden jälkeen korvaustaso suhteessa palkkaan laskee Suomessa 51 %:iin, kun OECD-maiden korvausaste laskee keskimäärin 45 %:iin.
- ✗ OECD laskee työuran alkavan 22-vuotiaana ja päättyvän kansalliseen eläkeikään, jolloin oletuksena on suomalaisen työskentelevän 69 ikävuoteen asti.

Lähde: OECD:n Pensions at a Glance -raportti vuodelta 2025

/ Mikä tekee Suomen eläkejärjestelmästä verrattain hyvän kansainvälisessä kehyksessä? Voisimmeko ottaa mallia niistä maista, jotka sijoittuvat Suomen edelle? /

Saksassa lakisääteinen eläkkeen muodostuminen perustuu eläkepisteisiin. Keskipalkka tuo yhden pisteen. Eläkepisteillä on myös määritelty katto. Yhdelle pisteelle on määritelty euromääräinen arvo. Täydentävänä lisäturvana ovat työnantajien tarjoamat lisäeläkkeet ja yksityinen eläkevakuutus.

Ostovoimakorjattu Suomi-eläke edustaa EU:n keskitasoa

HS Vision (6.4.2026) laajan muiden muassa Eurostatin tilastoihin perustuvan eläkevertailun mukaan keskimääräinen suomalainen eläke vuonna 2023 oli 1 901 €/kk ja ostovoimakorjattu eläke oli 1 485 €/kk.

Kummallakin mittarilla mitattuna suomalainen eläke on keskitasoa, sijoittuen 30 maan vertailussa 12 sijalle. Kärkisijoilla olivat Luxemburg (ostovoimakorjattu 1 901 kk/€), Islanti (ostovoimakorjattu 1 885 €/kk) ja Itävalta (ostovoimakorjattu 1 846 €/kk).

Etuus- ja tuottoperusteinen eläke?

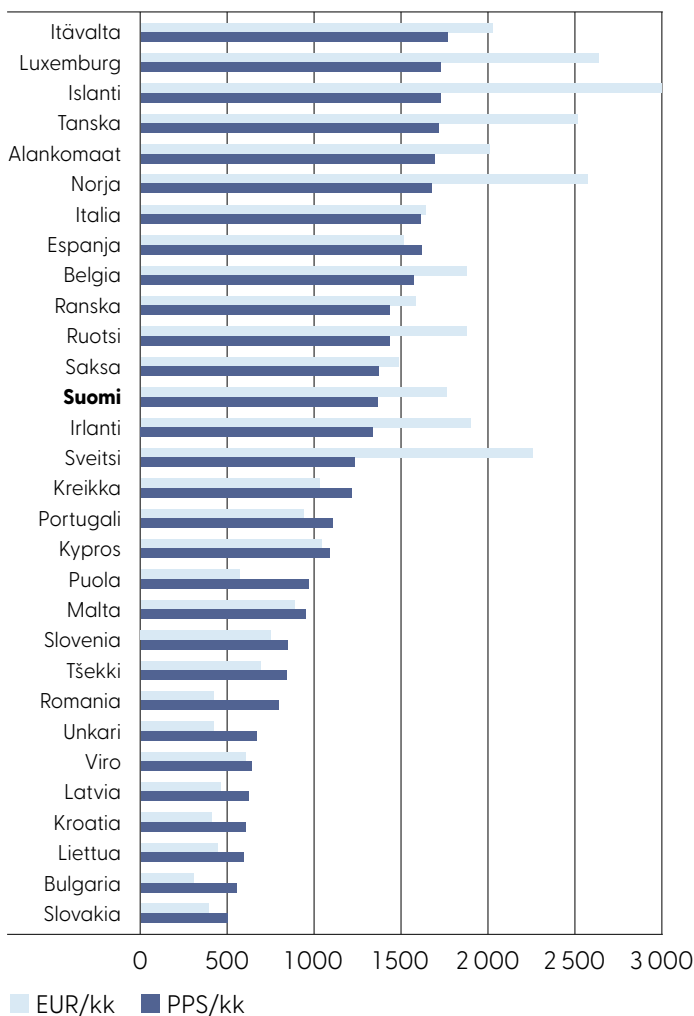
Suomessa jo vuosikymmeniä sitten aloitettu eläkkeiden rahastointi on tuonut helpotusta julkiselle taloudelle.

Viimeisin eläkeuudistus mahdollistaa sijoitusriskin kasvattamisen, mikä toivottavasti pidemmälle aikavälillä heijastuu myönteisesti eläkerahastojen tuottoon.

Viimeisimmän 10 vuoden aikana toteutetut eläkeuudistukset ovat pääasiassa tarkoittaneet heikennyksiä tuleviin eläkkeisiin. Mitä siis tarjota tuleville eläkeläisille? Onko seuraava askel kohti Ruotsin hybridimallia, jossa osa eläkkeestä määräytyy sijoitusten tuottojen mukaan. Parhaillaan sosiaali- ja terveysministeriön asettama selvityshenkilö työstää raporttia Ruotsin eläkerahastomallin soveltumisesta Suomeen.

Lähteet: Eläketurvakeskus; Työeläkevakuuttajat TELA; Helsingin Sanomat

Vanhuuseläke Euroopan maissa vuonna 2022



Eläketurvakeskuksen Eurostatin tilastojen pohjalta kokoama taulukko vuodelta 2022. Ostovoima = PPS/kk; bruttoeläke/kk. = EUR/kk.

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

Liitossa tapahtuu

Löydät
meidät myös
verkosta
senioriliitto.fi

*Liittokokous linjasi liiton toimintaa
kaudelle 2026–2029*



MIKKO MÄNTYNIEMI

Puheenjohtajan terveiset / Porin liittokokous / Henkilövalintoja
/ Iltajuhla / Kuvagalleria / Jäsenyhdistysten kuulumisia
/ Tapahtumakalenteri ja yhteystiedot

Ennakointi vanhushpalvelujen kehittämisen keskiöön

Vanhushpalvelujen kriisiytyminen nousee lähes aina keskusteluun, kun puhutaan päivystyksen ruuhkista, henkilöstöpulasta, asumispalveluista ja hoivapaikkojen määrästä sekä kasvavista kustannuksista. Tilanteen korjaamisessa käytäntö näyttää olevan turvautuminen erilaisiin väliaikaisiin keinoihin tai ongelmien siirtäminen tulevaisuuteen.

Ikääntyneiden palvelujen järjestämisessä vaikuttavinta on ennaltaehkäisevä toiminta. Se tukee terveyttä, lisää turvallisuutta ja mahdollistaa kotona asumisen vuosia pidempään.

Ikääntyminen ei ole sairaus, mutta siihen liittyvät muutokset voivat yllättää, jos niitä ei tunnista ajoissa. Seniori- tai ikäneuvolatoiminnan kautta järjestetyllä säännöllisellä terveysseurannalla voidaan tavoittaa nekin, jotka eivät itse hakeudu palveluihin. Ensiarvoisen tärkeää on varhaisessa vaiheessa havaita ns. piileviä sairauksia, kuten diabetesta, muistioireita ja ravitsemusongelmia, ja päästä oikean avun piiriin. Varhainen tunnistaminen vähentää päivystyskäyntejä ja siirtää raskaampien palvelujen tarvetta myöhemmäksi.

Terveysseurannan lisäksi ennakointia tarvitaan myös asumisen turvallisuuden ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyen. Seniorineuvolatoimintaa ja kotipalvelua kehittämällä voidaan paremmin ennalta arvioida ikääntyneen liikkumista, kaatumisriskiä, sosiaalista verkostoa ja arjen sujuvuutta. Usein varsin pienillä muutok-

silla – tukikahvoilla, lääkityksen tarkistuksella ja ravitsemusneuvonnalla – voidaan ehkäistä suuria ongelmia. Ikävuodet eivät siis kerro ihmisen todellisesta toimintakyvystä.

Ajoissa saatu tuki mahdollistaa myös sen, että ikääntynyt voi jatkaa pidempään elämää omassa kodissaan toimintakykyisenä ja vireänä. Laitoshoidon on joskus välttämätöntä, mutta sinne siirtyminen muuttaa

elämän perustaa, kun arjen rytmi, päätöksenteko ja ympäristö eivät enää ole omassa käsissä. Siksi jokainen vuosi kotona on arvokas.



”Ennaltaehkäisevä toiminta tukee terveyttä.”

Ennaltaehkäisevä toiminta on myös taloudellisesti viisasta. Yhden ympärivuorokautisen hoivapäivän hinnalla voidaan tehdä useita neuvolakäyntejä. Ja kun päivystyskäynnit vähenevät ja laitoshoidon tarve siirtyy, hyvinvointialue säästää.

Mutta mikä tärkeintä, mahdollisuus arvokkaaseen ja inhimilliseen ikääntymiseen vahvistuu.

Todelliset säästöt eivät synny leikkaamalla, vaan tekemällä asiat paremmin. Vanhushpalveluihin tulee rakentaa palveluketju, joka tukee ikääntynyttä koko matkan ajan. Se alkaa terveysneuvonnasta, jatkuu kotona pärjäämisen tukena ja kantaa tarvittaessa hoivapalveluihin.

Siksi Porin liittokokouksen julklausemassa esitetäänkin velvoittavan vanhushpalvelustrategian laatimista Suomeen.

Kari Kantalainen

Puheenjohtaja
Kansallinen senioriliitto ry

Edunvalvonnan uutisia lyhyesti

SENIORILIITTO lausui 65 vuotta täyttäneiden valinnanvapauskokeilusta kesäkuun lopulla. Senioriliitto kannattaa valinnanvapauskokeilun laajentamista ja jatkamista.

Senioriliiton puheenjohtaja **Kari Kantalaisen** mielipidekirjoitus vanhushpalvelustrategian tarpeellisuudesta julkaistiin *Turun Sanomissa* 4.8. Toiminnanjohtaja **Maarit Kuikan** ja edunvalvonnan suunnittelija **Timo Vuoren** mielipidekirjoitus eläkejärjestelmän kilpailukyvyistä julkaistiin *Turun Sanomissa* (10.7.2026) ja *Kauppalehdessä* (13.7.2026).

Elokuun alkupuolella Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry lausui terveydenhuollon asiakasmaksuihin esitetyistä muutoksista ja kuolinpesälle ehdotetuista maksuista. EETU ry suhtautuu esitettyihin asiakasmaksujen muutoksiin kielteisesti. Samoin EETU suhtautuu kielteisesti uusiin maksuihin, joita esitetään kuolinpesille. Elokuun lopulla EETU antoi lausunnon Madridin ikääntymistä koskevasta kansainvälisestä toimintasuunnitelmasta.

Kesäkuussa EETU ry otti kantaa avustuskriteereiden määrittelyyn. EETU ry arvosteli sosiaali- ja terveysministeriön avustuskasutus STEAn uusia avustuskriteereitä.

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



KUVAT: MIKKO MÄNTYNIEMI



Liiton edellinen puheenjohtaja Anneli Taina kutsuttiin senioriliiton kunniapuheenjohtajaksi.



Vuoden 2025 seniori Anneli Sundström ja vuoden yhdistys Savonlinnan kansalliset seniorit edustajanaan puheenjohtaja Harri Halko kukitettiin.

Porin liittokokouksessa tehtiin vain hyviä päätöksiä

Kansallisen senioriliiton 29. liittokokous Porissa 9.–11.6.2026 linjasi senioriliiton toimintaa alkaneelle kolmivuotiskaudelle 2026–2029. Teemaksi valikoitui jo edellisellä kaudella käytössä ollut *Elämän-iloa ja voimaa*, joka kuvastaa hyvin senioritoiminnan 'meininkiä' tällä hetkellä. Toiminnan ja talouden suuntaviivat 2026–2029 -asiakirja hyväksyttiin esityksen mukaisesti.

Ehdotuksista liiton sääntöjen ja yhdistysten mallisääntöjen muuttamiseksi käytiin maltillista keskustelua rakentavassa hengessä. Kannatetuksi tulleen ja äänestyksessä hyväksytyn vastaesityksen myötä, liiton sääntömuutosesityksestä hyväksymättä jäi ehdotus käynnistää liiton jäsenmaksuosuuden periminen vuoden aikana jäseneksi liittyneiden uusien jäsenten

osalta. Muut muutosesitykset sääntöihin liittokokous hyväksyi.

Liittokokousaloitteita oli lähetetty yhteensä 11, jotka hyväksyttiin hallituksen esitysten mukaisesti. Aloitteiden perusteella liittokokouksen järjestämistapaa tullaan muuttamaan, liittovaltuuston työskentelyä kehitetään perustamalla sitä varten oma työryhmä ja mahdollisuudet jäsenmaksuperinnän keskittämiseen kustannuksineen selvitetään.

Henkilövalintojen lisäksi yksi liittokokouksen hienoista hetkistä oli liiton edellisen puheenjohtajan **Anneli Tainan** kutsuminen senioriliiton kunniapuheenjohtajaksi. Lisäksi vuoden 2025 senioriksi valittu **Anneli Sundström** Rovaniemen senioreista sekä vuoden senioriyhdistys 2025 Savonlinnan kansalliset seniorit kukitettiin.

Huom!

Olethan huomannut, että verkkolehdestä 3/2026 osoitteessa www.patinalahti.fi > **Järjestö > Tapahtumat** on lisää juttuja ja kuvia liittokokouksen päätöksistä ja tunnelmista. Kaikki kokouksessa hyväksytyiksi tulleet asiakirjat löytyvät puolestaan [www-sivujen Tietopankista](http://www-sivujen.Tietopankista).

Henkilövalintoja: Liittokokouksessa valittiin luottamushenkilöitä seuraavalle kolmivuotiskaudelle.

LIITON PUHEENJOHTAJA KARI KANTALAINEN

Valmiina vastaamaan uusiin haasteisiin

SENIORIT elävät muuttuvassa yhteiskunnassa. Sen on saanut kokea myös senioriliittoa kolme vuotta luotsannut ja uudelle kaudelle valittu **Kari Kantalainen**. Uusia haasteita syntyy, mutta niihin vain pitää löytää ratkaisut.

Hän pohtii esimerkiksi tekoälyn hyödyntämistä yhtenä järjestötoiminnan kehittämisen työkaluna. Miten yhdistyksissä, piireissä ja liitossa voitaisiin tekoälyn avulla edistää esimerkiksi edunvalvontaa, vahvistaa viestintää, kehittää jäsenpalveluja ja medianlukutaitoa sekä parantaa avustusten hakua?

– Auttaisikohan tekoäly meitä löytämään järjestöön uusia aktiivisia toimijoita? Kari pohtii.

Yhteiskunnan taloustilanne heijastuu myös senioriliittoon.

– Järjestöavustusten supistumiseen tulee varautua sekä suunnitella sopeutus-toimia ja vaihtoehtoisia tapoja toiminnan rahoitukseen, Kari toteaa.

Yksi Karin suurista tavoitteista on saada aikaan vanhuspalvelustrategia.

– Meillä on jo lapsille oma strategia, nyt olisi aika myös saada strategia ikäantyneille. Eläkeläisten määrä ja merkitys kasvaa – meitä on jo 1,6 miljoonaa.

Viime vuosina Kansallisen senioriliiton jäsenmäärä on ollut kasvu-uralla, ainoana suurista eläkeläisjärjestöistä.



MIKKO MÄNTYNIEMI

Kari kehottaa pitämään edelleen saman suunnan. Elämäniloinen toiminta vetää puoleensa ja positiivinen asenne auttaa.

LIITON VARAPUHEENJOHTAJA RAINER HIRVONEN

Kootaan iloinen orkesteri

LIITTO, PIIRIT JA YHDISTYKSET soittamaan iloista yhteistä musiikkia, toivoo liiton varapuheenjohtajaksi valittu akaalainen **Rainer Hirvonen**, joka jo viime kauden toimi hallituksen jäsenenä.

Monipuolisella elämänmyönteisellä toiminnalla kyetään Rainerin mukaan jatkamaan jäsenmäärän kasvu-uralla.

– Kun meillä on houkuttelevaa toimintaa, saamme uusia jäseniä. Uusien jäsenten myötä pystymme vastaamaan myös taloudellisiin haasteisiin paremmin, Rainer toteaa.

– Koska yhteiskunnan rahallinen tuki tulee laskemaan, oma varainhankinta nousee entistä tärkeämmäksi.



MIKKO MÄNTYNIEMI

Rainer kertoo, että senioriliiton tunnettuus on kasvanut viime vuosina. Se auttaa myös houkuttelemaan uusia jäseniä toimintaan. Mielellään heti eläköityessä. Muutos työelämästä eläkeläiseksi on monelle suuri, ja vaarana on myös passivoituminen, yksinäisyys ja sulkeutuneisuus.

Hän myöntää, että Suomi on varsin suuri ja eri puolilla maata on erilaisia yhdistyksiä. On isoja ja pieniä. Kaikkien yhdistysten ja piirien toiminnan edesauttaminen on koko organisaation yhteinen tehtävä. Liittokokouksessa valittiinkin liiton hallintoelimiin varsin kattavasti edustajia eri alueilta.



LIITTOVALTUUSTON PUHEENJOHTAJA ESA ANTONEN

Ikäihmisiä kuunneltava hyvinvointialueilla

VANHUSNEUVOSTOJA kuullaan edelleen hyvin huonosti, sanoo liittovaltuuston puheenjohtaja **Esa Anttonen**, joka valittiin toiselle toimikaudelleen liittokokouksessa. Hän on myös Kainuun kansallisten seniorien puheenjohtaja ja Oulun senioripiirin piirihallituksen jäsen.

– Vanhusneuvostoille asiat tuodaan usein valmiiksi puituina vain ilmoitusasioina.

Tämän käytännön muuttamiseksi Esa uskoo eläkeläisjärjestöjen yhteistyöllä löytyvän keinoja. Liitto on lisännyt viime aikoina huomiota edunvalvontaan.

Esa kantaa huolta erityisesti pienempien yhdistysten toimintaedellytyksistä.

Hänen mielestään pienempiä yhdistyksiä pitäisi tukea enemmän, jotta ne pystyvät toimimaan. Suomi on laaja ja etäisyydet suuret. Se merkitsee haasteita monelle yhdistykselle suurten asutuskeskusten ulkopuolella.

Nautinnollisen yhdessäolon mahdollistamiseksi kaivataan toimijoita pyörittämään toimintaa, hän toteaa.

– Uusia digitaalista maailmaa hallitsevia jäseniä pitäisi saada mukaan, koska digitalisaatio lisääntyy.

Esa, itsekin kuorolaulajana, näkee kulttuurin voimakkaan merkityksen senioreille yhtenä elämän ilon mahdollistajana.



MIKKO MÄNTYNIEMI

LIITON VARAPUHEENJOHTAJA NYKY VANHANEN

Tule mukaan ja kokeile

TOINEN KAUSI

varapuheenjohtajana alkoi liittokokouksesta **Nyky Vanhaselle**. Lappeenrantalainen senioriaktiivi määrittelee liiton teeman elämän ilon toimeliaisuudeksi ja yhdessäoloksi.

– Ei kannata jäädä neljän seinän sisälle, vaan lähteä rohkeasti kokeilemaan ja kokemaan senioriyhdistyksen toimintaa.

– Uusia jäseniä saa, kun rohkeasti vain kysyy kasvokkain, vaikka koirapuistossa tai jumpparyhmässä.

Jäsenenä pääsee myös osallistumaan korkeatasoiseen koulutustarjontaan, jota liitto ja piirit tarjoavat. Uusia toimijoita aina tarvitaan.

Hän on korostaa myös sitä, miten suuri merkitys senioreilla on yhteiskunnassa ja siksi ikäystävällisyyttä pitäisi voimistaa.

– Toivon, että nuoremmilla päättäjillä olisi totuudenmukaiset käsitykset ikäihmisten merkityksestä. Emme ole rasite vaan voimavara.

– Seniorien aktiivisuus ylläpitää esimerkiksi montaa bussifirmaa ja kulttuurilaitosta.

Nyky kantaa huolta myös hoivapalveluista ja toivoo päätöksenteossa aina inhimillistä otetta. Kaikessa kohtaamisissa on ymmärrettävä toisia ihmisiä. Koulutuksessa ja rekrytoinneissa tämä pitäisi hänen mielestään ottaa huomioon.



MIKKO MÄNTYNIEMI

**/ ”Kannattaa lähteä
rohkeasti kokeilemaan
senioriyhdistyksen
toimintaa.” /**

KUVAT: MIKKO MÄNTYNIEMI



Liiton iltajuhlissa poristiin elämäniloisesti.



PETRI RYTKÖNEN

↑ Porin kaupunginjohtaja Lauri Inna toi tilaisuuteen kaupungin tervehdyksen.



Heidi Pakarinen orkestereineen ja Jani Helenius houkuttelivat parketille.

Elämäniloa ja voimaa liittokokouksessa

Liittokokouksen ensimmäisenä päivänä hyväksyttiin liiton kolmivuotisteemaksi edelleen ”Elämäniloa ja voimaa”. Päivä päättyi iltajuhlaan, jossa päästiin kokemaan kokoustilasta juhlatilaksi muuttuneessa SAMK:n Agora-Salissa, mitä teema tarkoittaa.

Se oli naurua, tanssia, hyvää ruokaa, yhdessäoloa.

Se oli myös keskustelua pöydissä vakavista aiheista. Mikä on tilanne eri hyvinvointialueilla. Miten Lapin etäisyydet vaikuttavat palveluihin. Miten pitkissä

jonoissa odotetaan hoitoon. Miten meitä arvostetaan...

Joissakin pöydissä lobattiin seuraavan päivän varapuheenjohtajaehdokkaiden puolesta tai vain poristiin kuten Porin kaupunginjohtaja **Lauri Inna** tervehdyksessään toivoi.

Elämänilo näkyi tanssilattialla. Lavatanssejakin muisteltiin. Nivelrikot ja teko-polvet unohdettiin rytmin huumassa. Antoihan vauhtia vuoden 2013 tangokuningatar **Heidi Pakarinen** ja Kultaisen Harmonikan vuoden 1998 voittaja **Jani Helenius**.

Vierivä kivi ei Porissa sammaloitunut.

Huom!

Lue juttu piirin iltajuhlasta ja katso lisää kuvia [www.patinalahti.fi/järjestö/tapahtumat](http://www.patinalahti.fi/jarjesto/tapahtumat)





KUVAT: MIKKO MÄNTYNIEMI



↑ Työ- ja elinkeinoministeri Matias Marttinen on Satakunnan kasvatti. Hän toi tervehdyksensä piirin iltajuhlaan.



↑ Iloiset vapaaehtoiset liiton esittelypöydän ääressä.



↑ Liittokokous kunniotti menneitä sukupolvia ja lähetti seppel-partion sankarihaudoille.



↑ SenioriAkatemian ensimmäinen vuosikurssi oli runsaslukuisena paikalla kokouksessa.

→ Kari Kantalainen iloitsi uudelleenvalinnastaan yhdessä Anneli Tainan ja Leena Jääskeläisen kanssa.



↑ Kokousväki kuunteli esityksiä tarkkaavaisena.

← Kokouspöydän takana liittokokouksen toinen puheenjohtaja Jukka Tahvanainen ja sihteeristön edustajia.



↑ Toimitusneuvoston jäsenet Sinikka Rouvari ja Kari Mäkelä toimivat myös kokousreporttereina.

KUVAGALLERIA

PIRJO ELFVING



Järvenpään seniorit Fjällbon puistossa

JÄRVENPÄÄ Tuusulan Rantatiellä **Aleksis Kiven** kuolinmökkin lähellä sijaitsee Fjällbon puisto. Järvenpään seniorit vierailivat siellä heinäkuun lopulla.

Tuusulan nimismies **J. V. Frostellin** rakennuttama huvila ulkorankennuksineen valmistui vuonna 1875. Frostell antoi tilalle nimen Fjällbo. Tila vaihtoi myöhemmin omistajaa. Huvila tuhoutui tulipalossa vuonna 1981. Rakennuksista jäi jäljelle vain näköalapaikalla sijaitseva huvimaja, jota voi nykyään varata kesäisin pientä maksua vastaan.

Jyrkähköt kiviportaavat puisine kaiteineen johtavat kalliolta alas rantaan, missä on kivinen laituri ja mahdollisuus uida. Rantaa kiertävän kävelypolun varrella on penkkejä ja nuotiopaikka. Fjällbon vastarannalla sijaitsee jyhkeä Sarvikallio ja lähitöällä on myös Onnelan majatalo.

Kävely alueella raikkaassa ilmassa ja metsäisessä luonnossa tuntui hyvältä, kunnes sade yllätti meidät.

Tuusulan Rantatie ja Tuusulanjärven koko ympäristö tarjoaa runsaasti nähtävyyksiä. Toukokuussa Järvenpään seniorit vierailivat **Pekka Halosen** suunnittelemassa taiteilijakoti Erkkolassa.

Lisää tietoa www.virtuaalituusula.fi

Tarja Helameri

TUULA JOKIAHO



Kesämatka Mo I Ranaan

KAUHAVA Matkailu avartaa! Jo muuttaman päivän matkalla hyvin järjestetyllä reissulla saadaan paljon muistoja.

Kauhavan kansalliset seniorit järjesti jäsenilleen kesämatkan, jota suunniteltiin pari vuotta, sillä matka suuntautui Suomen rajojen ulkopuolelle.

Kesäkuun puolivälissä 42 senioria nousi bussiin ja suuntasi Sinistä tietä pitkin Kauhavalta Pohjanlahden yli Ranfjord-vuonon pohjukkaan Mo I Ranaan.

Nähtävää oli kaikkina päivinä. Valtaisa lähes 450 kilometriä pitkä runsasvetinen Uumajanjoki oli jo nähtävyys sinällään kauniine joki- ja tunturimaisemineen. Uumajanjoessa on kapasiteetiltaan Ruotsin toiseksi suurin vesivoimalaitos, Stornorrforssin, joka on samalla sekä Ruotsin että Pohjoismaiden suurin jokivoimalaitos.

Mo I Rana oli satamaa, vuonoa, tuulta, tihkusadetta, kauniita puutaloja niittykattoineen, kävelykatua, putiikkeja ja poistuessamme kaupungista, patoja ja vesiputouksia aivan kaupungin liepeillä. Ranelva-joki virtaa kaupungin läpi.

Asiantuntevan matkanjärjestäjän taholta saatiin hyvää tietoa niin Ruotsista ja Norjasta sekä pikkukaupungeista, joissa pysähdyimme.

Tuula Jokiahho

MARJA-LIISA SUNI



Keväisen Amsterdamin matkan kohokohtia

KOUVOLA Iloinen Amsterdam on kuuluisa tulppaaneista, puukengistä ja timanteista. Niitä kaikkia nähtiin Kouvolan Seniorien matkalla.

Keskiviikkona vierailimme Tollin juustotilalla tutustumassa juuston ja puukenkien valmistukseen. Tilan lounaalla kohotimme maljan syntymäpäiväsankari **Anterolle**, minkä jälkeen jatkoimme matkaa Leidenin hotelliin. Torstaina suuntasimme bussilla Keukenhofiin, häikäisevään tulppaanien maailmaan, jossa kuulumme Hollannin tuottavan 65 prosenttia maailman kukkasipuleista. Perjantaina vierailimme Rijksmuseossa, joka perustettiin vuonna 1798 Haagiin ja siirrettiin Amsterdamiin vuonna 1808 kuningas **L. Napoleonin** käskystä. Museon kuuluisia töitä ovat **Rembrandtin** *Yöpartio* ja **Johannes Vermeerin** *Maito-tyttö*.

Kanavaristeilyllä nautimme maukkaan lounaan ja jatkoimme timanttimuseo Coster Diamondiin. Amsterdam ja timantit ovat kulkeneet yhdessä jo 1500-luvulta, ja museo on kiillottanut kuuluisan Koh-i-Noor-timantin. Ihailimme upeaa kokoelmaa ja kuulumme timanttien historiaa.

Marjo Seki



PENTTI SALIN



SEPPO MAUKONEN



RIITTA LUHANKA-AALTO



Kulttuuripitoinen kesäpäivä Myllykoskella

KYMENLAAKSO Anjalankosken seniorit ry:n järjestämä kulttuurillinen piirin kesäpäivä sai liikkeelle 75 jäsentä Kymenlaakson kansallisen senioripiiriin kuudesta yhdistyksestä. Kesäpäivää vietettiin 13.8. Kouvolassa, entisen Anjalankosken alueella, Myllykosken taajamassa.

Kesäpäivä alkoi lounastaen entisellä Myllykoski Oy:n upealla kerholla, jossa kuulumme **Pentti Salinin** mielenkiintoisen esitelmän ”Patruunan ajoista nykypäivään”. Kerholta siirryimme Myllykosken remontoituun 90-vuotiaaseen kirkkoon, missä kirkkoherra **Johanna Pesonen** esitteli kirkkoa ja piti hartaushetken. Kirkon jälkeen oli vuorossa Reuna-kustantamon ympärille syntynyt kokonaisuus eli Kulttuuritalo Wanha Rautakauppa kirjakauppoineen, Pehtoorin baareineen ja mahtavine kirjahalleineen. Kirjahallissa nautimme pullakahvit ja kuulumme Myllykosken metallimiesten kuoron upean konsertin sekä kirjailijoiden kirjaesittelyjä. Päivän lopuksi saimme vielä valita kirjoja maksettua kirjahallin hyllyiltä. Onnistunut päivä. Kiitos osallistujille!

Sinikka Rouvari

Kesäteatteria Saimaan rannalla

LAPPEENRANTA Stora Enson Honkalahden saha Joutsenossa perustettiin 1906. **Petteri Sairasen** näytelmä juhlistaa sahan 120-vuotista historiaa. Jo alku ihastuttaa: ensimmäiset repliikit kajahtavat rantaa lähestyvistä soutuveneestä! Sairasen kirjoittama ja **Sari Kaasisen** säveltämä musiikkidraama *Saha Saimaan rannalla* kertoo Honkalahden sahan päivistä 1926, jolloin sisällissodan muistot elävät vielä. Napakasta ohjauksesta vastaa **Johanna Juslin**. Tuotantoryhmä oli rakentanut sahan rantaan kaiken tarpeellisen: saharakennuksen, lautatapulit, soittolavan, muun rekvisiitan ja katsomon, joka on täyttynyt jokaisena esityskertana. Sahalle soutaa saunanhoitajaksi **Vikke** (komeaääninen **Martti Manninen**) ja **Helmi** (**Sonja Pajunoja**) myymään kaloja. Vikke on lahjakas nuorimies ja Helmi reipas haaveileva nainen, joten romanssin ainekset ovat selvät. Rakkautta leikkuu kahden muunkin parin kesken, mutta myös katkera viha kyttee. Sitä purkaa muuan työmies sahan johtajaan, eikä lopputulos yllätä. Lappeenrannan senioreita oli teatterireissulla ennätysellinen määrä: peräti 66 henkeä. Ja kyllä kannatti, aurinko paistoi ja näytelmästä jäi pohtimista ja polemiikkia pitkäksi aikaa.

Seppo Maukonen

Kesäkahvitalaisuus houkutteli ennätysleisön

MATINKYLÄ Ennätysyleisö oli jälleen paikalla, kun Matinkylän seniorit kokoon tuivat kesäkahveille.

Länsiväylä-lehden lukijoiden Kesäkahvilaksi 2026 valittu Merenneito Cafe oli onnistunut jälleen loihittamaan aurinkoisen sään Matinkylän senioreiden perinteiseen kauden päätökseen, kevätkahvitalaisuuteen Merenneidon viihtyisälle rantaterassille.

Kauniita merimaisemia katsellen ja innokkaasti seurustellen saimme jälleen nauttia kahvin kera Merenneidon uunituoreita tarjottavia.

Kuuntelimme kesäistä musiikkia oman kuoromme esittämänä **Helena Anderssonin** johdolla.

Kesäsäveliä meidät johdatti myös jo kevättalvelta senioreillemme tuttu harmonikkataiteilija **Henna-Maija Kuki**, joka reippaalla esiintymisellään sai myös yleisön mukaan laulamaan tuttuja kesäsäveliä.

Paikalla oli tälläkin kertaa 150 senioria ja puheensorina sen mukainen, kun kesäsuunnitelmia kerrottiin ja vaihdettiin.

Yhdistyksen puheenjohtajamme **Mikko Peltokorven** johdattamana lähdettiin tälläkin kertaa iloisin mielin kesänviettoon, energiaa syksyyn hakemaan.

Riitta Luhanka-Aalto

PEKKA VALTARI



27 vuotta muistikerhoa

PIEKSÄMÄKI Pieksämäen senioreiden jäsen **Kerttu Isometsä** on toiminut jo 27 vuotta muistikerhon vetäjänä. Työuransa opettajana ja puheterapeuttina toiminut Kerttu sai innostuksen muistikerhotoimintaan SPR:n matkalla Ruotsiin ja Tanskaan. Matkalaiset vierailivat vanhusten hoitopaikoissa, joissa harrastettiin muistikerhotoimintaa. Kerttu toi tämän idean silloisen yhdistyksen hallitukselle, joka heti innostui ajatuksesta.

Vuosien varrella Kerttu on osallistunut Muistiliiton järjestämille muutamien päivien kursseille sekä lukuisille luennoille. Hänelle on kertynyt erilaista materiaalia ja tehtäviä kansiokaupalla milloin mistäkin lähteistä. Yleisenä havaintona Kerttu on huomannut, että tehtävien tulee olla jatkuvasti hieman haastavampia, koska osallistujat ovat oppineet niitä ratkaisemaan.

Kauden aikana Pieksämäen senioreiden muistikerho kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa, joten vuosien aikana Kerttulle on kertynyt satoja kerhoja ja tästä tahdomme häntä lämpimästi kiittää!

Pekka Valtari

PORIN KANSALLISET SENIORIT



Tallinnaa ja vappujatkoja toukokuussa

PORI Ennen äitienpäivää teimme yhdistyksen kevätmatkan Tallinnaan ja tiistaitapaamisessa vietimme kevätkauden päättäjäisiä vapun jatkojen merkeissä.

Aurinkoinen Tallinna tarjosi parastaan yhdistyksen kevätmatkalla, jolle osallistui 47 jäsentä. Yövyimme uudessa Hyatt Place -hotellissa. Tallinnassa osallistuimme opastetulle kaupunkikierrokselle ja pysähdyimme mm. ihastelemaan Tallinnan laululavaa. Nautimme myös vanhan kaupungin tunnelmasta ja vilkkaan torin tarjonnasta. Tärkeintä matkoillamme on mukava ja kiireetön yhdessäolo ja tutustuminen toisiimme. Retket ja matkat lähelle ja kauas ovat oleellinen osa toimintaamme. Hallituksen jäsen ja matkavastaava **Elina Yrjölä** järjestää yhdistyksemme matkat varmalla otteella. Ja aina meillä on hauskaa.

Toukokuussa vietimme vapun jatkoja ja kevätkauden päättäjäisiä. Aluksi nostimme maljat keväälle. Musiikista vastasi kitaristi **Jyri Lähteenlahti** sekä duo **Heleena Laine** ja **Pentti Murola** säestäjänään **Eeva Lindholm**. Puheenjohtaja **Raimo Junttila** esitelmöi **J. V. Snellmanista** ja viihdytti väkeä vitseillään. Ravintola Liisanpuisto tarjosi runsaan brunssin munkkikahveineen.

Tuija Kiviaho

EEVA-LIISA KANGAS



Porvoolaiset Mustilassa ja Kirkkokellomuseossa

PORVOO Porvoon senioreiden joka-vuotinen kesäretki ennen kesätaukoa suuntautui ensin Arboretum Mustilaan Elimäellä. Suomen suurimmassa 120 hehtaarin metsäpuutarhassa kasvaa satoja ulkomaisia ja kotimaisia puita ja pensaita tunnelmallisina kokonaisuuksina. Tutustuimme oppaiden opastuksella Atslearinteeseen, Havuterassiin ja Alppiruusulaaksoon, jossa alppiruusut kukkivat. Puistokahvilan lounaan jälkeen siirryimme Mustilan Viiniin, jossa maistelimme viinejä ja teimme ostoksia.

Elimäeltä täysi 50 hengen bussimme siirtyi naapuripitäjä Lapinjärven Kimonkylässä sijaitsevaan Kirkkokellomuseoon, jossa **Supavit Nummelin** tarjosi meille alka-jaisiksi kellokonsertin ja pullakahvit. Thaimaalähtöinen isäntämme esitteli itsensä ja yli 1500 kellon kokoelmansa. Pääsimme myös junamatkalle, kun Nummelin oli rakentanut alueelle rautatien vetureineen ja vaunuineen. Hänen omakotitalossaan on kappeli ja viidet urut, joista suurimmat hän on itse rakentanut. Saimme läksiäisiksi kuulla kello- ja urkumusiikkia.

Leena Anttonen

EIRA BJÖRLUND



Vanhojen esineiden tarinat

TIKKAKOSKI Tärkeiden esineiden muistelupäivään toimme mielenkiintoisia esineitä ja jaoimme mielenkiintoisia tarinoita niiden takaa. Mukana oli esimerkiksi Lotta-nukke, jolla on leikitty pikkutyttöä. Almanakat 1880-luvulta olivat ruotsin kielellä. Ne olivat laatikossa vuodelta 1936. Vanerisessa laatikossa on hieno ruusu-kuvio kyljessä.

Muita kiinnostavia esineitä olivat partaveitsi, pähkinänsärkijä, nauhan kihartaja, sikarileikkuri, ja Filmstar's ripsiväri, olympia-aiheinen pikkuliina tai nenäliina. **Elvillä** oli äidin ekaluokkalaiselle vuonna 1952 pella-vasta ja nahasta ompelema koulureppu.

Jussi esitteli oman isänsä tekemät kenkällesti. Isä teki ensimmäiset kengät pojalleen ehkä vuonna 1950. **Göranin** tuhkakuppi 70-luvulta liittyi tykistön tarinaan, tämä on kranaatinheitin peräosa. **Leila** esitteli pojallensa tekemän prässirätin. Poika sai sen, kun muutti maailmalle, onneksi prässirätti palautui takaisin. Kuultiin vielä pitkä tarina keittiön lampusta ja sen hakureisusta. Hauskoja tarinoita! Pari kertoi syntyneensä saunassa, eivät itse muista, mutta tarinat kertovat.

Leila Saikkonen

JOUKO FOSSI



Våga moka på unik klassresa till Åland och Andersudde

TURKU Den svenskspråkiga diskussionsklubben "Våga moka" vid Turun kansalliset seniorit gjorde efter sin första värtermin en klassresa till Mariehamn. Föreningens Seniorijelppi ger såväl hjälp som stöd på svenska gällande både digitala- och hälsojänster veckovis på sitt seniorhus Yrjänä. Från börja av detta innevarande år har man även startat en svenskspråkig diskussionsklubb "Våga moka" som även träffats veckovis.

Efter värterminens slut i början på juni arrangerades en klassresa till Mariehamn och Andersudden som gav en exklusiv upplevelse i form av kommerserådet

Anders Wiklöfs unika värdefulla privata konstsamling. I samlingen finns många målningar av såväl finländska som svenska konstnärer. Konstexperten **Kjell Ekström** guidade förtjänstfullt såsom han även gjorde på Önningsbymuseet följande dag innan avresan tillbaka till Åbo med Viking Grace. Klassresan företogs av ett fyrtiotal föreningsmedlemmar som avslutade sin klassresa med en delikat middag.

Carl-Bertil Tauler

TUULIKKI PETÄJÄNIEMI



Seniorit Tuusulan taiteiden yössä

TUUSULA Tuusulan seniorit olivat perjantaina 7.8. näyttävästi mukana Tuusulan taiteiden yössä, jossa näytteille asettajilta toivottiin myös taiteellista panosta.

Meidän taiteellinen panoksemme oli taiderollaattori, jonka istuintyynyyn kirjattu viesti painotti ikäihmisten oikeutta osallisuuteen ja tarvetta nostaa meidän yhteiskunnallista arvostustamme.

Esittelypisteellämme kävi niin runsaasti toiminnastamme kiinnostuneita ihmisiä, että tilaisuuteen varatut syyskauden esitteemme olivat loppua kesken. Moni tutki tarkkaan monipuolista retki- ja matkatarjontaa. Muun muassa Naantalin Kultarantaan ja Louhisaaren suuntautuva retki sai huomiota. Tapaamistamme aiheista nousivat esiin Ulko- ja turvallisuuspolitiikka tänään sekä Muisti ja muistin huolto. Seitsemästä kerhostamme kiinnostivat erityisesti muistikerho ja digikerho.

Taiteiden yön lisäksi tavoitamme mahdollisia uusia jäseniä esimerkiksi Tuusulan urheilukeskuksessa järjestämissämme kaikille avoimissa liikuntatapahtumissa.

Tuulikki Petäjäniemi

Mielenkiintoisinta Eurooppaa



Oopperamatka Puccini

8.-11.7.2027 alk. 1944 €/hlö/2hh



Yksityinen risteily Kroatian Dalmatiassa

6.-12.6.2027 alk. 2548 €/hlö/2hh



Opastettu matka Toscanaan

27.-30.5.2027 alk. 1861 €/hlö/2hh



Kiertomatalla Sloveniassa ja Kroatiassa

5.-9.4.2027 alk. 1620 €/hlö/2hh



Koe upea Skotlanti

12.-17.4.2027
alk. 3998 €/hlö/2hh

Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu heti!

ANTTI ROINE



VAASAN SENIORIT RY



Retkellä Samppalinnan Kesäteatterissa

ULVILA Ulvilan seniorit kutsuivat naapuriyhdistysten jäseniä mukaan teatteriretkelle. Ulvilan, Nakkilan ja Harjavallan senioreiden 34 hengen seurue suuntasi keskiviikkona 29.7. Turkuun katsomaan odotettua *Notre Damen kellonsoittaja* -musikaalia. Sää suosi matkalaisia, ja teatterikahvit nautittiin aurinkoisella terassilla.

Esitys on Samppalinnan viime vuosien suurin produktio. Lavalla loistaa lähes 40 esiintyjää ja muusikkoa. Pyörivä katsomo lennätti yleisön hetkessä katedraalista kellotorneihin, ja upea laulu sekä tanssi hurmasivat katsojat. Keskiajan Pariisiin sijoittuva tarina käsittelee rakkautta ja erilaisuuden hyväksymistä. Ulkoisesti rujan Quasimodon unelma vapaudesta sekä rohkean Esmeraldan taistelu oikeudenmukaisuuden puolesta ovat ajankohtaisia yhä tänä päivänä.

Esityksen jälkeen seurue nautti yhteisen päivällisen Aurajoen rannalla Ravintola Göranissa. Kotimatka alkoi perinteisellä ryhmävalokuvalla Suomen Joutsenen edustalla. Matkasta jäi kaikille hyviä muistoja ja virkeyttä arkeen.

Oili Roine

Vaasassa panostetaan liikuntaan monipuolisesti

VAASA Vaasan senioreiden liikunta keskittyy iloon, kunnon ylläpitoon ja sosiaalisuuteen.

Jäseniä on 312 ja heille on tarjolla 14 erilaista kerhoa.

Osallistumiskertoja on kevään 2026 aikana ollut kaikkiaan 1 622 kpl.

Esimerkiksi tuolijooga on ollut hyvin suosittua. Se on hengityksen mukaan tapahtuvaa liikuntaa sekä kehon ja mielen huoltamista. Tuolijooga sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Se on lempeää, ja liikkeitä tehdään tuolilla istuen omia tuntemuksia ja rajoja kuunnellen. Tuolijoogassa viehättää myös sosiaalisuus.

Liikuntaharrastuksen voi aloittaa myös yli 70-vuotiaana. Esimerkiksi golfin harrastajia on useita. Liikunnan ilo tuntuu vielä parin tunnin metsäisen golfkierroksen jälkeenkin.

Vuokko Kangasvieri

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.rytonen@senioriliitto.fi
Verkkoviestinnän suunnittelu ja toteutus, sosiaalinen media, nettisivujen kehittäminen ja koulutus. Jäsenedut ja matkat. Sisällön tuottaminen. Projektit. Yhdistysten neuvonta.

**Stella-Liisa Sengül**

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

**Timo Vuori**

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

Kalenteri

Syyskuu

24.9. Senioriliiton hallituksen kokous, Helsinki
25.9. Piirien puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä, Helsinki, klo 10–15.30
29.9. Järjestö- ja viestintäkoulutuspäivä, Seinäjoki, klo 10–15
30.9. Mummodisco, Vaasa

Lokakuu

1.10. Piirien koulutusvastaavien päivä, Jyväskylä, klo 10–15.30
2.10. Järjestö- ja viestintäkoulutuspäivä, Joensuu, klo 10–15
5.–11.10. Patikkamatka, Achensee
6.10. Mummodisco, Vantaa
8.–9.10. EA 1 -koulutus
12.–13.10. Eläkkeelle valmentajien koulutus, Helsinki
14.10. Tekoäly yhdistysten arjessa, klo 13–15, Teams
16.10. Facebook-vastaavien aamupäivä, klo 10–12, Teams

16.–20.10. Matka Kreikkaan Evian-saarelle
21.10. Digisenioreiden koulutuspäivä, Helsinki, klo 10–15
22.10. Senioriliiton valtuuston kokous, Helsinki
23.10. Paikallisyhdistysten puheenjohtajien aamupäivä, klo 9–12, Teams
30.10. Kilta-kahvit, klo 10–11, Tapahtumat, Teams

Marraskuu

4.11. Yhdistyksen sihteerien päivä, Tampere
18.11. Senioriliiton edunvalvonta-tapahtuma, Teams
24.11. Kilta-kahvit, Kerhotapahtumat
24.–27.11. Patinan lukijamatka Salzburgiin

Joulukuu

9.12. Yhdistysten taloudenhoitajien tapaaminen, Helsinki

Huom!

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



Yhdessä juhlien, kotimaisia valintoja arvostaen.

Juhlapäivä merellä tarjoaa aikaa nauttia hyvästä seurasta, herkullisista mauista ja kauniista saaristomaisemista.

Punaisten laivojen Juhlalaivalla on kaikki valmiina onnistunutta yhteistä päivää varten.

Nauti viihteestä, ravintoloiden herkuista, ostoksista ja hyvinvointipalveluista ilman kiirettä. Spa-hetki, laadukkaat kosmetiikkatuotteet ja merimatkan rentouttava tunnelma kruunaavat elämyksen.

Kotimainen Viking Line tekee juhlimisesta helppoa ja vaivatonta. Kun kaikki löytyy saman katon alta, jää enemmän aikaa tärkeimpään eli yhdessäoloon.

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

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

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

VIKING LINE

RUSKAN AJOITUS AILAHTEE

Teksti Leila Mehto
Kuva Adobe Stock

Ruskan ajankohta voi vaihdella selvästi vuosien välillä, ja lämpiminä vuosina syksyn väri-loisto voi viivästyä jopa viikoilla. Näin arvioi Luonnonvarakeskuksen professori **Anne Tolvanen**.

Tuoreen tutkimuksen mukaan lämpeneminen viivästyttää ruskaa keskimäärin selvästi enemmän kuin viileneminen aikaistaa sitä. Asteen lämpeneminen siirtää ruskaa noin 7,5 päivää myöhemmäksi, kun taas asteen viileneminen aikaistaa sitä vain noin kolme päivää.

Toisen tutkimuksen mukaan ilmaston lämpeneminen vaikuttaa ruskaan eri tavoin eri vuodenaikoina: kevään lämpeneminen voi aikaistaa ruskaa, kun taas syksyn lämpeneminen viivästyttää sitä. Tämä tekee ruskan ajankohdasta aiempaa vaikeammin ennustettavan.

LÄHTEET: PNAS NEXUS (2024),
SCIENCE (2023), LUKE /
ANNE TOLVANEN (MTV UUTiset)





- Mukava muoti -

Kauden halutuimmat suosikit!

Löydä uusi tyylini täältä, ashild.fi

Juuri nyt!

Ilman toimituskuluja!*

Ilmoita tarjouskoodi
F26H1A

* Tarjous voimassa vain 1 kerran/asiakas kun tilauksen arvo on vähintään 30,00. Tarjous voimassa 15.12.2026 saakka. Ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Ei koske kotiinkuljetusta.

TARJOUS!

790

Arvo 29,90

Trendikäs laukku.

Mitat: pohja 30 x 12,5 cm, korkeus 25 cm, olkahihna noin 59 cm. Valmistettu 100% polyuretaanista.

T.nro.: 200403

(Enintään 1/tilaus – niin kauan kuin tavaraa riittää!)



3/PAK

Alk.
1990

Strechalushousut.

95% puuvillaa, 5% elastaania.

261933 valk.

Koot 38/40, 42/44

19,90/3/pak

Koot 46/48, 50/52

20,90/3/pak

Koot 54/56, 58/60

21,90/3/pak

A. Pitkähihainen T-paita.

Pituus vaihtelee koon mukaan noin 64–74 cm olkapäältä mitattuna.

95% puuvillaa, 5% elastaania.

Hienopesu 40°.

210742 vihreä

210701 viininpunainen

Koot 36/38, 40/42

19,90

Koot 44/46, 48/50, 52/54

21,90

B. Nilkkasukka "VID".

Sukassa on erityinen nilkkaneulos, joka parantaa mukavuutta. Käsien ketlattu varvassauma (täysin litteä sauma) takaa maksimaalisen mukavuuden.

Koostumus: 80% puuvillaa, 15% polyamidia, 5% elastaania. Hienopesu 40°.

Koot: 36-39, 40-44, 45-48.

261635 mariini

261637 vaaleanharmaa

261638 musta

261634 beige

6,90

C. Vapaa-ajan housut raidalla.

Tyylikkää vapaa-ajan housut, joissa on sivuraidat ja ihanan joustava materiaali.

Joustovyötärö. Taskut edessä. Lahkeen sisäpituus noin 78 cm joka koossa.

65% viskoosia, 31% polyesteriä,

4% elastaania. Hienopesu 40°.

240187 mariini sinisellä sivuraidalla

240209 musta vihreällä sivuraidalla

240206 musta viininpunaisella sivuraidalla

Koot 38, 40, 42, 44

34,90

Koot 46, 48, 50, 52, 54

36,90



A. Alk.
1990

Pitkähihainen t-paita ja vapaa-ajan housut ovat saatavilla useammissa väri vaihtoehtoisissa osoitteissa ashild.fi



C. Alk.
3490



09 4270 5060

(maksat ainoastaan paikallisverkkomaksun)



ashild.fi

4.0



LipScore

Halutessasi maksaa laskulla, ilmoita henkilötunnus. Rahti- ja toimitusmaksu (6,90 €) lisätään kaikkiin 30 € pienempiin tilauksiin. Täydelliset ostotiedot nettissä ashild.fi



T.nro	Koko	Kpl.	Tuotenimi	Väri	Hinta	Nimi:
☐ F26H1A			Käytän tarjouksen ja saan tilaukseni ILMAN TOIMITUSKULUJA			Lähiosoite:
☐ 200403			Haluan ostaa sen hienon laukun vain		7,90	Postiosoite:
						Puh.: Matkapuh.:
						Sähköposti:
						Henkilötunnus:

EI POSTI-MERKKIÄ VASTAANOTTA- JA MAKSAA POSTIMAKSUN

Åshild

Tunnus 5020180
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tiedot rekisteröidään ja niitä voidaan käyttää markkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti. Saat tietoa ja tarjouksia Åshildiltä ja yhteistyökumppaneiltamme. Jos haluat kieltää osoitetietojesi luovutuksen yhteistyökumppaneillemme markkinointitarkoituksiin, ota yhteyttä asiakaspalveluumme puh. 09 4270 5060. Åshild, PL 6370, 00002 Helsinki • Y-tunnus: 556669-2082

Hyvä matka alkaa omien voimien tuntemisesta

Ikä ei ole matkustamisen este, mutta vuosien karttuessa matkan valintaan ja valmisteluun kannattaa käyttää tavallista enemmän harkintaa. Hyvin suunniteltu matka tarjoaa uusia maisemia, yhteisiä kokemuksia ja virkistävän irtioton arjesta. Ennakointi auttaa nauttimaan siitä turvallisemmin.

Teksti ja kuvat Petri Rytönen

Ensimmäinen kysymys on: millainen matka sopii juuri minulle? Kaupunkiloma voi tarkoittaa pitkiä kävely-päiviä, mukulakivikatuja, portaita ja seisomista. Kiertomatalla majoi-tuspaikka saattaa vaihtua usein, ja aikaiset lähdöt tekevät päivistä pitkiä. Risteilyllä tahti on yleensä rauhallisempi, mutta suurella lai-valla etäisyydet hytin, ravintoloiden ja mai-hinnouspaikkojen välillä voivat yllättää.

Ryhmämatka tuo turvallisuutta ja seu-raa. Paikallisen senioriyhdistyksen matkalle voi lähteä tuttujen ikätovereiden kanssa ja senioriliiton matkoilla tutustuu senio-reihin eri puolilta Suomea. Jokiristeily on usein vaivaton tapa nähdä useita kohteita. Aktiivimatalla on tärkeää voida edetä oman kunnan mukaan.

Patikointi-, pyöräily- ja luontomatalla matkan pituus ei kerro kaikkea. Myös korkeuserot, maaston epätasaisuus, sää ja taukopaikkojen määrä vaikuttavat matkan vaativuuteen. Vuoristossa sää voi muuttua nopeasti, joten saman päivän aikana voi tarvita suojaa auringolta, sateelta ja kylmältä. Jalkineet kannattaa totuttaa käyttöön ennen lähtöä. Päiväretkelle kuuluvat juoma, pieni välipala, säänmukainen vaatetus ja tarvitta-essa tasapainoa tukevat sauvat.

Terveys, lääkkeet ja asiakirjat kuntoon

Säännöllisesti käytettävät lääkkeet kuljete-taan alkuperäispakkauksissa käsimatkata-varoissa. Mukaan kannattaa ottaa selvitys lääkityksestä ja tarvittaessa englanninkie-linen jäljennös resepteistä. Huumaavia tai tiettyjä keskushermostoon vaikuttavia

lääkkeitä varten voidaan Schengen-alueella tarvita apteekin antama Schengen-todistus. Kohdemaan määräykset on tarkistettava aina ennen matkaa.

EU- ja Eta-maihin, Sveitsiin, Isoon-Britanniaan ja Pohjois-Irlantiin matkus-tavan kannattaa ottaa mukaan euroop-



Ryhmässä matkustaminen tuo myös turvaa, varsinkin pakettimatkoilla.

Matkalla

palainen sairaanhoitokortti. Se ei kuitenkaan korvaa matkavakuutusta eikä kata esimerkiksi kotiinkuljetusta Suomeen. Vakuutuksesta on hyvä tarkistaa voimassaoloalue, matkan enimmäiskesto, mahdollinen yläikäraja, peruutusturva sekä se, miten vakuutus suhtautuu jo olemassa oleviin sairauksiin.

Passin tai henkilökortin voimassaolo tarkistetaan hyvissä ajoin. Ajokortti ei ole matkustusasiakirja. Kaukomatkalle lähtevän on selvitettävä viisumi- ja maahan-tulomääräykset kohdemaan viranomaisilta. Ulkoministeriön matkustustiedote auttaa arvioimaan turvallisuutta, liikennettä, luonnonoloja ja terveysriskejä. Matkustusilmoitus helpottaa viranomaisten yhteydenottoa kriisitilanteessa.

Apua kannattaa pyytää ajoissa

Jos liikkuminen, kuuleminen, näkeminen tai jaksaminen tuottaa vaikeuksia, avun



Matkalla säät voivat välillä vaihdella voimakkaasti ja tämä on hyvä ottaa huomioon varusteissa.

tarve on syytä ottaa esille matkaa varattaessa. Finavian lentoasemilla on maksuton avustuspalvelu iäkkäille ja tilapäisesti liikkumisesteisille matkustajille. Palvelu varataan lentoyhtiöltä tai matkatoimistolta mieluiten lipun oston yhteydessä ja viimeistään 48 tuntia ennen lähtöä. Myös pyörätuolista,

happilaitteesta tai muusta apuvälineestä on ilmoitettava ennakoon.

Lue ehdot ennen varaamista

Matkapaketista on hyvä tarkistaa ohjelman lisäksi, mitä hintaan sisältyy, kuinka raskaita päivät ovat, millaiset ovat muutos- ja peruutusehdot ja kuka auttaa ongelmatilanteessa. Epäselvät asiat kannattaa kysyä matkatoimistolta ennen varaamista.

Onnistuneen matkan tärkein varuste on realistinen asenne. Kaikkea ei tarvitse nähdä eikä jokaiselle retkelle osallistua. Kohteessa ruoka, tavat ja käytännöt voivat poiketa suomalaisista. Kun ohjelmassa on väljyyttä, lepoa ja mahdollisuus edetä omaan tahtiin, matkasta jäävät päällimmäisiksi uudet kokemukset, hyvä seura sekä elämänilo ja voima.

Jutun taustana on käytetty Senioriliiton matkoista saatuja palautteita sekä viranomaisten matkustamista, lääkkeitä, terveydenhoitoa, avustuspalveluja ja matkapaketteja koskevia ohjeita. Jutun teossa on hyödynnetty tekoälyä.

PISTÄ AIKA KALENTERIIN!

**Tervetuloa juhlistamaan
senioriliiton 55-vuotista taivalta!
Juhlaristeily Silja Serenadella
Tukholmaan 27.–29.9.2027**

Ryhmämyynti yhdistyksille aukeaa
lokakuussa 2026 ja henkilömyynti
vuoden 2027 alussa!

Kuvaaja Marko Stampehl



Yhteistyössä:

MATKAPOJAT

TALLINK | SILJA LINE

Senioriliiton matkat

VARAA NYT!!

MATKAPOJAT.FI/
SENIORILIITTO
010 2323 200

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16*



PATIKKAMATKA IRLANTIIN LENTÄEN, 6 PV 17.-22.5.2027

Lähde mukaan patikkamatkalle Irlannin upeisiin maisemiin nauttimaan maan luonnosta, historiasta ja ystävällisestä tunnelmasta. Irlannissa vallitsee Brittein saarille tyypillinen sumuinen ja sateinen ilmasto. Kosteasta ja leudosta Atlantin valtameren ilmastosta johtuu kuitenkin myös maan vehreys ja lempinimi Vihreä saari. Atlantin rannikko tarjoaa vaikuttavia ja dramaattisia näkymiä. Etelä-Irlanti on tunnettu vehreästä ja kumpuilevasta maastostaan, joka on täynnä maaseutumaisemia, pittoreskeja kyliä, historiallisia linnoja sekä kaunista rannikkoa.

Varustauduthan erityisesti tälle patikkamatkalle kosteutta ja sadetta kestäväillä jalkineilla ja vaellusasulla.

Hinta alk./hlö 2hh 2575€

Hintaan sisältyy mm.

- Lentomatka Helsinki-Dublin-Helsinki Finnairin reittilennoilla
- Hotelliöyöymiset 2 hengen huoneessa sis. aamiainen
- Ateriat: Puolihoito, 5 x illallinen hotellissa + 1 x lounas
- Matkaohjelman mukaiset kuljetukset ja retket
- Suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan (4 kpl)
- Kokeneiden suomenkielisten vaellusoppaiden palvelut kohteessa
- **Suomenkieliset paikallisoppaat mukana patikoilla**
- Sisäänkäynti: Bantry House ja Blarney Castle linnalla
- Molly Gallivans maatilalla tutustumiskäynti
- Lauttamatka Garnish Island & Glengariff luonnonpuistoon
- Veneretki
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

TULOSSA MYYNTIIN

SENIORILIITTO KEVÄTMATKA LONTOOSEEN KUNINGATAR ELISABETIN LOISTOA 19.-22.3.27

Lontoo on täydellinen kaupunkilomakohde shoppailuun, herkutteluun ja kulttuurielämyksiin. Koe kaupungin ikoniset nähtävyydet, kuninkaalliset tunnelmat, vilkkaat ostoskadut ja monipuolinen kulttuuritarjonta. Big Ben, Buckingham Palace ja Lontoon ainutlaatuinen tunnelma odottavat!

TULOSSA MYYNTIIN

SENIORILIITTO OOPPERAMATKA STARSSBURGIIN 28.4.-2.5.27

Ranskan ja Saksan rajalla sijaitseva Strasbourg hurmaa eurooppalaisella tunnelmallaan, upealla kaupunkikuvallaan ja historiallaan. Koe viehättävät kanaalit, kiinnostavat nähtävyydet ja tunnelmalliset ravintolat. Strasbourgissa Euroopan historia ja nykypäivä kohtaavat ainutlaatuisella tavalla.

KAIKILLA MATKOILLA MUKANA SENIORILIITON EDUSTAJAT!

PART OF ELÄMYS GROUP

MATKAPOJAT

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



Visby ihastutti tunnelmallaan.

Ruusujen Visby kutsui jälleen Gotlantiin

Kesäkuussa Senioriliiton ja Patina-lehden lukijat suuntasivat kohti yhtä Itämeren rakastetuimmista matkakohteista. Kahden yön Visbyn-risteily tarjosi yhdistelmän merimatkan rentoutta, historiaa ja kesäisen Gotlannin ainutlaatuista tunnelmaa.

Jo matkalle lähdetessä odotukset olivat korkealla. Visby tunnetaan UNESCO:n maailmanperintökohteena, jonka keskiaikaiset muurit, kapeat kujat ja ruusujen reunstamat talot houkuttelevat matkailijoita ympäri maailmaa. Monelle mukana olleelle kohde oli ennestään tuttu, mutta yhtä moni tuli kokemaan Gotlannin ensi kertaa.

Laivamatka Viking Gabriellalla loi puitteet yhteiselle matkakokemukselle. Tervetuloilaisuudessa vaihdettiin kuulumisia, ja buffetravintolan pöydissä syntyi uusia tuttavuuksia. Moni osallistuja pitikin yhdessäoloa matkan tärkeimpänä antina. Senioriliiton matkoilla yhdistyvätkin matkailu ja yhteisöllisyys tavalla, joka houkuttelee osallistumaan vuosi toisensa jälkeen.

Perillä Gotlannissa matkailijoita odotti kesäinen päivä täynnä mahdollisuuksia. Osa lähti tutustumaan Visbyn vanhaankaupunkiin omatoimisesti, osa osallistui opastetuille retkille, jotka veivät niin kaupungin historiaan kuin saaren näyttäviin maisemiin. Keskiaikaiset kirkonrauniot, vehreät puistot ja sataman läheiset rantamaisemat muodostivat kokonaisuuden, jossa historia tuntui olevan läsnä kaikkialla.

Visbyn viehätys perustuu ennen kaikkea tunnelmaan. Kaupunki on riittävän pieni kuljettavaksi kävellen, mutta samalla täynnä nähtävää. Kahvilat, pienet putiikit ja kujien yllä kaartuvat ruusuköynnökset houkuttelevat pysähtymään. Moni matkailija viettikin päivän kiireettömästi ympäristöä havainnoiden.

Gotlannissa historia ei ole vain museoissa, vaan osa jokapäiväistä ympäristöä. Saaren pitkä menneisyys hansakaupan keskuksena näkyy edelleen rakennuksissa ja katukuvassa. Oppaiden kertomukset täydensivät kokemusta ja avasivat näkökulmia alueen värikkääseen historiaan.

Paluumatkalla tunnelma oli tyytyväinen. Keskusteluissa nousivat esiin päivän parhaat hetket: historialliset nähtävyydet, merimaisemat sekä mahdollisuus viettää aikaa hyvässä seurassa. Visbyn-risteily osoitti jälleen, miksi Gotlanti kuuluu kesän suosikkikohteisiin. Se tarjoaa sopivassa suhteessa elämyksiä, kulttuuria ja rentoutumista.

Viehättävä Albania – Balkanin helmi 2.-6.5.2027

Lähde keväiseen Albaniaan kokemaan Tiranan eläväinen tunnelma, Beratin UNESCON maailmanperintökohteet ja historiallinen Kruja. Matkalla tutustumme vaikuttaviin linnoituksiin ja paikalliseen käsityöhön sekä maistelemme paikallisia ruokia ja viinejä. Tämä lämminhenkinen lukijamatka tarjoaa helpon ja huolettoman tavan tavan kokea Balkanin kiehtova helmi hyvässä seurassa suomenkielisen oppaan johdolla.

Katso matkaohjelma: www.kontiki.fi/lukijamatkat

MATKAN HINTA 1 895 €/hlö

Matkan hintaan sisältyy Finnairin reittilennot Helsinki-Tirana-Helsinki • ruumalaukku 1X23 kg + 8 kg käsimatkatavaraa • majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa Tirana International hotellissa • ohjelman mukaiset kuljetukset • retket ja kierrokset suomenkielisen oppaan johdolla • 4 x aamiainen, 2 x lounas ja 3 x illallinen sis 1 ruokajuoma sekä ohjelmassa mainitut maistiaiset • verot, palvelu- ja toimistomaksut **Lisämaksusta:** 1 henkilön huone 320 €/hlö



ILMOITTAUDU MUKAAN

ilmoittautumiset@kontiki.fi

puh. 09 466 300 tai www.kontiki.fi

Räätälöidyt ryhmämatkat paikallisyhdistyksille

Aiotteko järjestää Kansallisen senioriliiton paikallisyhdistyksellenne matkoja tulevana vuosina? Olemme mielellämme avuksi, kun suunnittelette ulkomaanmatkoja Eurooppaan tai kaukokohteisiin. Meillä on monivuotinen edelleen jatkuva yhteistyö jo useiden alueiden yhdistysten kanssa ja kutsumme nyt mukaan teidätkin, jotka ette ehkä vielä ole aiemmin tutustuneet meihin. Nyt on paras aika suunnitella vuoden 2027 ryhmämatkat! **Ota yhteyttä** puh. 09 466 300 tai www.kontiki.fi/tarjouspyynto

UUTUUSMATKA

Tulossa keväällä 2027!

Patinan lukijamatka Nizzaan 7.-11.3.2027

Miltä kuulostaisi keväinen Välimeren aurinko, viehättävät kajat rauhallisempaan vuodenaikaan ja herkulliset ranskalaisen keittiön sesonkiherkut? Laita päivämäärä kalenteriisi jo nyt ja jää kuulolle.



Riika tarjosi päivän täynnä historiaa ja kaupunkielämää

Heinäkuussa senioriliiton ja Patina-lehden matkailijat suuntasivat Tallink Victoria l:llä kohti Latvian pääkaupunkia Riikaa. Kahden yön risteily yhdisti merimatkan mukavuuden ja mahdollisuuden tutustua yhteen Baltian kiinnostavimmista kaupunkikohteista.

Riikaa kutsutaan usein Baltian Pariisiksi. Nimitys ei ole vailla perusteita. Kaupungin näyttävä arkkitehtuuri, laajat puistot ja historiallinen keskusta tekevät vaikutuksen ensivierailijaan, mutta tarjoavat uutta nähtävää myös kokeneemmalle matkailijalle.

Matka alkoi Helsingistä kesäisissä tunnelmissa. Laivalla nautittiin yhteisistä aterioista ja merimatkasta ennen saapumista Riikaan seuraavana aamuna. Vaikka matkalla ei ollut varsinaista tervetuloilaisuutta, yhteisöllinen tunnelma syntyi luontevasti keskustelujen ja yhdessä vietetyn ajan kautta.

Riikaan saavuttaessa matkustajilla oli useita tunteja aikaa tutustua kaupunkiin. Vanhakaupunki vei monet välittömästi mukanaan. Kapeat mukulakivikadut, koristeelliset julkisivut ja historialliset aukiot muodostavat alueen, joka kuuluu Baltian merkittävimpiin kulttuuriympäristöihin.



Raatihuoneentorilla riitti vilinää!

Kaupungissa on nähtävissä useita historian kerrostumia. Saksalaiset vaikutteet, hansakaupan perintö, Latvian itsenäisyyden vaiheet ja neuvostoaajan jäljet näkyvät rinnakkain. Juuri tämä tekee Riikasta kiinnostavan matkakohteen. Se ei ole ulkoilmamuseo vaan elävä eurooppalainen pääkaupunki, jossa historia ja nykyaika kohtaavat.

Monet matkailijat viettivät päivän kävellessä vanhassakaupungissa, tutustuen museoihin tai pysähtyen kahviloihin seuraamaan paikallista elämänmenoa. Toiset valitsivat opastetun kierroksen, joka tarjosi kattavan näkymän kaupungin historiaan ja tärkeimpiin nähtävyyksiin.

Kesäinen sää antoi parhaat mahdolliset puitteet kaupunkiin tutustumiselle pienistä sateista huolimatta. Puistot olivat vihreimmillään ja kadut täynnä elämää. Päivän aikana moni huomasi, ettei yhtä käyntiä voi pitää Riikaan tutustumisen päätöksenä, vaan pikemminkin hyvänä alkuna.

Illalla laivalle palattiin väsyneinä mutta tyytyväisinä. Moni matkailija totesi löytäneensä kaupungin, johon olisi helppo palata uudelleen.

Riian-risteily osoitti, kuinka vaivattomasti lyhytkin matka voi tarjota runsaasti uusia kokemuksia. Yhdessäolo, merimatka ja kiehtova kaupunkikohde muodostivat kokonaisuuden, joka jäi mieleen pitkäksi aikaa.

BERTOLT BRECHT – KURT WEILL
ELISABETH HAUPTMANN

KOLMEN PENNIN OOPPERA

Ikoninen gangsterimusikaali
– kaikella on hintansa

OHJAUS LAURI MAIJALA

ENSI-ILTA 9.9.2026
SUURI NÄYTTÄMÖ

KAUPUNGIN LAHDEN TEATTERI

Maalaukset Raana Lehtinen

KANTAESITYKSET SYKSYLLÄ

SUURI NÄYTTÄMÖ	PIENI NÄYTTÄMÖ
 LINDA WALLGREN, ANNA KUUSAMO LENTÄVÄ RUOTSALAINEN – ARKTINEN KATASTROFI 1897 Kolmen tukholmalaisen insinöörin tapahtumiin perustuva matka pohjoisnavalle saa dramaattisen käänteen. OHJAUS LINDA WALLGREN	 KERTTUKAARINA SUOSALMI, IIRA HALTTUNEN HYVIN TOIMEENTULEVAT IHMISET Draamakomedia 1960-luvun keskiluokkaisista ihmisistä, joilla pitäisi kaiken järjen mukaan mennä hyvin. OHJAUS LAURA MATTILA

Senioriliiton matkat



VARAA NYT!!

MATKAPOJAT.FI/
SENIORILIITTO
010 2323 200

myyntipalvelumme auttaa
ma-pe klo 9-16 *



PIKKUJOULOT & MINIMESSUT

8.-9.12. VIKING GRACE

Tervetuloa mukaan perinteisiin pikkujouluihin ja Matkailun Minimessuille Viking Gracelle!

Laivalla esiintyy Saija Tuupanen & eXmiehet. Mukana myös konsertoimassa rakkauslauluja Essi Leppäkoski.

Lisäksi paluumatkalla Saija Tuupasen tunnelmallinen joulukonsertti.

Matkalla viihdyttää asiakkaiden toiveesta hanuristi-humoristi Seppo Soittila sekä suosittu Onnenpallot-show Janne Porkan vetämänä.

Hinta alk./hlö Inside-lk kahden hengen hytissä **132 €**

Hintaan sisältyy

- Risteily valitussa hyttiluokassa
- Senioriliiton tapaaminen illalla kuohuviinilasina kera
- Meriaamiainen sekä Buffet-lounas
- Matkapoikien risteilyohjelma ja minimessut matkalla
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

MATKAILUN MINIMESSUT! Risteilyllä pääset tutustuman Matkapoikien ja yhteistyökumppanimme tulevaan matkatarjontaan ja saat parhaat matkavinkit.



JOULUTORIMATKA RIIKAAN

BUSSILLA, 4 PV 2.-5.12.

Lähde joulutorimatkalta ihastuttavaan Riikaan! Riian upeat joulutorit sekä lukuisat ravintolat ja kahvilat kutsuvat nauttimaan valmiista ja kiireettömästä joulumatkasta.

Kun kaipaavat tunnelmallisia hetkiä ja vilkasta kaupunkielämää, suosittelemme sinulle matkaa Riikaan. Vieraile museoissa, ihastele arkkitehtuuria ja fiilistele Riian upean Vanhankaupungin tunnelmaa.

Hinta alk./hlö 2hh **759 €**

Hintaan sisältyy

- Laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS:llä
- Brunssi menolaivamatkalla
- Tilausajokuljetus Tallinna – Riika – Tallinna
- Majoitus 3 yötä Tallink Hotel Rigassa aamiaisella
- 1 x yhteinen illallinen sekä 2 x lounas
- Riian kaupunkikierros bussilla ja kävellen suomenkielisen oppaan johdolla
- Opastettu kierros suomenkielisen oppaan johdolla kansallisooopperaan sekä käynti Black Magic baarin kellarissa, jossa saamme maistaa Mustaa Balsamia
- Senioriliiton edustaja matkalla mukana

KAIKILLA MATKOILLA MUKANA SENIORILIITON EDUSTAJAT!

PART OF ELÄMYS GROUP

MATKAPOJAT

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

Salaperäisyys kiehtoo

Hollolalainen Pekka Taitto, 82, on harrastanut filateliaa liki 80 vuotta. Harrastus on opettanut paljon historiasta ja vienyt hänet maailmalle.

Teksti Leila Mehto **Kuvat** Tommi Mattila

Kuinka harrastus alkoi?

Olin noin nelivuotias, kun sain isäni tuttavalta erän hollantilaisia postimerkkejä, ja kiinnostus syntyi saman tien. 1950-luvun lopulla liityin Lahden Postimerkkikerhon nuorisosastoon ja 21 vuotta täytettyäni aikuiskerhoon. Kontaktit laajensivat harrastusta huomattavasti.

Mitä postimerkkeily tarkoittaa käytännössä?

Puhutaan mieluummin keräilystä tai filateliasta, koska ideana on kerätä muitakin postin kautta kulkevia kohteita kuin postimerkkejä. Esimerkiksi paikkakuntapostikortit ja kirjelahetykset ovat suosittuja keräyskohteita. Postimerkeistä harrastajat tutkivat monia yksityiskohtia, kuten hammastuksia, vesileimoja ja painoerien eroavaisuuksia.

On tärkeää, että kokoelmaan liittyy joku ajatus: se voi kuvata esimerkiksi jotakin historiallista ilmiötä. On kiinnostavaa selvittää kohteisiin liittyviä tarinoita, salaperäisyys kiehtoo.

Miten oma harrastuksesi on muuttunut?

Olen harrastanut filateliaa hyvin aktiivisesti. Toimin 1990-luvulla Suomen Filatelistiliiton puheenjohtajana ja kansainvälisenä komis-

saarina. Esimerkiksi vuonna 1996 olin yli 60 päivää maailmalla harrastuksen takia. Pääsin kiinnostaviin paikkoihin ja kohtasin paljon samasta aihepiiristä kiinnostuneita ihmisiä, mutta työn ohella se oli aika rankkaa puuhaa.

Minulla itselläni on ollut erityisesti paikkasidonnaisia kokoelmia: esimerkiksi kokoelmaani *Päijät-Hämeen postia* on esitelty miltei kaikilla mantereilla. Viime aikoina esillä on ollut lahtelaisten liikeyritysten kirjeluorista koostuva kokoelma.

Nyt olen jäähdyttelemässä harrastusta. Olen luopunut joistakin kokoelmistani, mutta käytän harrastukseen kuitenkin muutamia tunteja päivittäin. Tällä hetkellä kiinnostuksen kohteena on esimerkiksi venäläisten sotilaiden vuosina 1911–1918 Hennalasta lähettämä kenttäposti.

Kenelle suosittelisit harrastusta?

Se sopii kaikille. Alkuun pääsee hyvinkin edullisesti: muutamalla kymppillä voi hankkia isojakin merkkieriä. Kannattaa lähteä aktiivisesti mukaan postimerkkikerhojen tai keräilijäyhdistysten tapahtumiin.

Harrastajakunta vanhenee, ja toivoisimmekin mukaan nuorempia harrastajia, esimerkiksi juuri eläkkeelle jääneitä. Moni nuoruudessaan postimerkkeilyä harrastanut on aloittanut vanhemmalla iällä uudestaan.



Wienistä Suomeen vuonna 1941 lähetetty postikortti kertoo erään juutalaisperheen karusta kohtalosta. Pekka Taitto selvitti kortin tarinan.

MUUTAKIN KUIN POSTIMERKKEJÄ

✕ Filatelia tarkoittaa postimerkkeihin ja postihistoriaan liittyvää keräilyä ja tutkimusta.

✕ Postimerkkeilyä on harrastettu 1860-luvulta alkaen. Aluksi kerättiin vain postimerkkejä, myöhemmin filatelia on laajentunut muihinkin postin kuljettamiin kohteisiin. Nykyisin kokoelmiin liitetään vahvasti myös tarinankerronta.

✕ Suomen Filatelistiliitolla on yli 70 jäsenyhdistystä. Kerhoihin kuuluvia aktiivisia harrastajia on Suomessa muutamia tuhansia.

Pekka Taitto käyttää filateliaan edelleen useita tunteja päivässä. Pöydällä osia hänen kokoelmistaan, esimerkiksi Lahden firmapostia ja Hennalan venäläisen sotaväen postia.



Proteiinia tarvitaan jokaisella aterialla

Moni ikäihminen saa liian vähän proteiinia. Ravitsemusterapeutti Heini Karp kertoo, miten puutteen tunnistaa ja mitä asialle voi tehdä.

Teksti Leila Mehto | Kuvat Gery ry, Adobe Stock



GERY RY

Ravitsemusterapeutti Heini Karp puhuu monipuolisen ruokavalion puolesta.

Lihassoima ei säily itsestään

Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, joista yksi merkittävimmistä on lihasmassan vähentyminen. Vaikka ilmiö kuuluu osaksi normaalia ikääntymistä, riittämättömän proteiinin saanti voi kiihdyttää sitä entisestään.

– Riittämättömän proteiinin saanti altistaa sarkopenialle, jossa lihasmassa, lihasvoima ja toimintakyky heikkenevät, toteaa ravitsemusterapeutti **Heini Karp**. Hän työskentelee ravitsemusasiantuntijana ikäihmisten ravitsemukseen erikoistuneessa Gery ry:ssä.

Karpin mukaan proteiinin puute ei välttämättä näy heti. Sen vaikutukset voivat tulla esiin vähitellen esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisenä, lisääntyneenä kaatumisriskinä tai hitaampana toipumisena sairauksista. Heikentynyt ravitsemustila altistaa myös sairastelulle.

Painon lasku on hälytysmerkki

Energian liian vähäinen saanti ei aina tunnu arjessa selkeinä oireina. Siksi painon seuraaminen on tärkeää, eli ikäihmistenkin kannattaa käydä vaa'alla säännöllisesti esimerkiksi kerran kuukaudessa.

Jos paino alkaa laskea ilman tarkoituksellista laihduttamista, ruokavalioon kannattaa kiinnittää huomiota. Tahaton laihtuminen on merkki vajaaravitsemuksen vaarasta, siksi siihen pitää kiinnittää huomiota. Se kertoo siitä, että elimistö ei saa riittävästi energiaa.

– Jos energiaa saadaan liian vähän, elimistö käyttää myös ravinnon proteiinia energiaksi sen sijaan, että sitä voitaisiin hyödyntää lihasten ylläpidossa, Karp muistuttaa.



ADOBESTOCK

Riittävän proteiinin lisäksi ruokavaliossa pitäisi olla myös energiaa, pehmeitä rasvoja, kasviksia ja nestettä.

Ongelma ei ole lounas vaan välipala

Monet ikäihmiset syövät varsinaiset pääateriat melko hyvin, mutta päivän pienet ateriat jäävät liian niukoiksi. Juuri tästä syntyy helposti proteiinvajetta.

– Päivän jokaisella aterialla pitäisi olla jokin selkeä proteiinin lähde.

Karpin mukaan hyvä ateriaritmi sisältää yleensä neljä tai viisi ruokailukertaa päivässä. Eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen lisäksi päivällä olisi hyvä nauttia välipala ja illalla vielä iltapala. Pelkkä omena tai kahvikupillinen ei useimmiten riitä välipalaksi, vaan mukana olisi syytä olla jotakin proteiinipitoista.

Moni ajattelee saavansa proteiinia riittävästi lounaalla ja päivällisellä. Käytännössä ratkaisevaa on kuitenkin se, mikä on proteiinin kokonaissaanti päivän aikana.

Rahka, kananmuna vai lasillinen maitoa?

Proteiinin lisääminen ruokavalioon ei välttämättä vaadi suuria muutoksia. Usein pienet lisäykset riittävät.

Liha, kala ja kananmuna ovat monelle tuttuja proteiinin lähteitä. Niiden lisäksi proteiinia saa esimerkiksi rahkasta, jogurtista ja viilistä, raejuustosta, maidosta ja piimästä, soijapohjaisista tuotteista tai pähkinöistä. Myös proteiinijuomat ja -vanukkaat ovat toimiva vaihtoehto.

Veteen keitetty aamupuuro marjojen kanssa vaatii lisäksi jotakin proteiinipitoista. Samoin esimerkiksi keitot ja monet valmisateriat voivat jäädä yksinään vähäproteiiniseksi. Ateriaa voi täydentää esimerkiksi maitolasillisella, kananmunalla, rahkalla tai muulla proteiinipitoisella lisukkeella. Päiväkahvilla kannattaa nauttia pullan lisäksi vaikkapa pieni rahka-annos tai kourallinen pähkinöitä.

Pakkausmerkinnöistä voi tarkistaa tuotteen proteiinimäärän. Päivän pääaterioilla olisi hyvä saada noin 25–30 grammaa proteiinia ja pienemmillä aterioilla 15–20 grammaa.

Proteiini yksin ei riitä

Vaikka proteiinista puhutaan paljon, Karp muistuttaa, että ruokavaliota on hyvä katsoa kokonaisuutena. Hyvä kokonaisvaltainen ravitsemus tukee toimintakyvyn säilymistä.

– Riittävän proteiinin lisäksi ikäihminen tarvitsee tarpeeksi energiaa, pehmeitä rasvoja, kasviksia ja nestettä. Jos ruokahalu on heikentynyt, energiansaantia voi lisätä esimerkiksi sydänmerkittyjen kasvimargariinien ja kasviöljyjen avulla ilman, että annoskoko kasvaa merkittävästi, Karp muistuttaa.

Kasviksia kannattaa syödä päivittäin raakana tai kypsennettynä omien mieltymysten mukaan. Myös juomisesta on huolehdittava, sillä nestevajaus voi heikentää vointia nopeasti.

Kuolinpesien byrokratiaa on kevennettävä

OMAISEN KUOLEMA käynnistää Suomessa raskaan byrokratian. Mitä monipuolisempi vainajan omaisuus on ja mitä enemmän perikunnassa on osakkaita, sitä työläämmäksi prosessi muuttuu. Taustalla on vuosikymmenten aikana kerrostunut lainsäädäntö, johon on lisätty uusia velvoitteita uskaltamatta poistaa vanhoja. Kuolema tuntuu olevan organisaatioille yllätys, vaikka viranomaisilla ja pankeilla on jo valmiiksi lähes kaikki tarvittavat tiedot.

Ensimmäinen haaste on sukuselvityksen hankkiminen. Omaiset joutuvat metsästä-mään katkeamatonta virkatodistusten ketjua seurakunnilta ja Digi- ja väestötietovirastosta. Ilman valmista sukuselvitystä pesän asioita ei voi hoitaa lainkaan: ei maksaa laskuja, irtisanoa vuokrasopimuksia tai selvittää varalisuutta. Tästä aiheutuu monen kuukauden viiveitä ja muita ongelmia, edes edunvalvontavaltakirja ei auta.

Valtakirjojen kerääminen on oma koettelemuksensa. Jokainen pankki, vakuutusyhtiö ja operaattori vaatii omanlaisensa valtakirjalomakkeen kaikkien osakkaiden allekirjoituksilla. Jos osakkaita on paljon tai osa heistä asuu ulkomailla, allekirjoitusten kerääminen kymmeniin papereihin on logistisesti lähes mahdotonta. Absurdia on, että osa organisaatioista ei anna tietoja ilman perukirjaa, mutta perukirjaa ei voi tehdä ilman näitä tietoja.

Digitaaliset palvelut eivät helpota tilannetta. Pankkien kuolinpesäpalvelut ovat sekavia ja käytännöt kirjavia. Järjestelmät saatavat vaatia samojen paperisten todistusten skannaamista ja tietojen syöttämistä uudelleen jokaisella kirjautumiskerralla. Puhelintukiin on pitkät jonot, ja on ihan tuurista kiinni kuinka palveluhenkinen asiantuntija vastaa.

Tietosuoja toimii tässä kokonaisuudessa paradoksina. Organisaatiot vetoavat GDPR-sääntöihin perustellessaan hidasta toimintaansa ja kieltäytyessään auttamasta omaisia. Seuraavassa vaiheessa sukuselvitys-

ten ja perukirjojen mukana kuitenkin jaetaan pakon edessä koko suvun arkaluonteisimmat tiedot – kuten henkilötunnukset, lehtolapset ja tilitiedot – kymmenille eri tahoille. Useimmat toimijat tarvitsisivat vain tiedon siitä, kuka on oikeutettu edustamaan pesää.

Hallitus on antanut kesäkuussa esityksen (HE 107/2026) kuolinpesien hallinnon ja perintöverotuksen sujuvoittamisesta digitalisaation avulla. Tavoitteena on luoda reaaliaikainen osakasrekisteri sekä sähköinen perukirja 1.2.2027 mennessä. Suunta on täysin oikea, mutta lain valmistelussa on kuultava teoreettisten asiantuntijoiden lisäksi myös niitä omaisia, jotka tätä työtä käytännössä tekevät. Muuten vaarana on valuvikainen järjestelmä, joka vain siirtää paperisen byrokratian digitaaliseksi suoritteeksi. Uudistuksessa on varmistettava, että sukuselvitys käynnistyy automaattisesti viranomaisverkossa heti kuoleman jälkeen. Rekisterin tulee tarjota pankeille ja yrityksille vain niiden tarvitsema vähimmäistieto oikeuksien varmentamiseksi. Lisäksi tilien käyttöä ja sopimusten irtisanomista on helpotettava ennen perinnönjakoa. Yhden valtuutetun nimeämisen pitäisi riittää perusasioihin ilman massiivista valtakirjarumbaa.

Viranomaisten ja kansalaisten välistä viestintää halutaan sujuvoittaa, mutta yhtä tärkeää on luotettava viestinvälitys kansalaisten välillä, sillä sähköpostin tietosuoja ei tähän riitä. Lisäksi pankkien ja yritysten on kehitettävä omia palvelujaan, sillä muuten koko uudistus jää torsoksi.

Lakimuutoksen tavoitteena tulee olla kaikkien osapuolien turhan työn vähentäminen. Meidän on luotava järjestelmä, joka toimii surun keskellä – ei sitä vastaan. Yhteiskunnan sivistys punnitaan siinä, miten se kohtelee kansalaisiaan heidän haavoittuvimmalla hetkellään.

Antti Roine, Ulvila 9.7.2026

Ikääntyminen, varttuminen ja vanheneminen

Sanonta ”ikä on vain numero” pitää paikkansa, kun puhutaan ikävuosista. Joka vuosi ikäännyimme yhtä paljon, sen yhden vuoden. Mutta toiminnallinen varttuminen ja vanheneminen etenevät prosentteina. Kun yksivuotias varttuu kaksivuotiaaksi, se on yksi vuosi, mutta sata prosenttia. Noustaun seisomaan, opitaan kävelemään ja puhumaan. Maailma avautuu ja avartuu aivan huikeasti.

Kun kymmenvuotias täyttää yksitoista vuotta, se on yksi vuosi, mutta kymmenen prosenttia. Kesät ovat pitkiä, ehditään vaikka mitä. Paljon on uutta ja jännää, mutta sinänsä suuri toiminnallinen muutos ei yllä läheskään yksi-kaksivuotiaan tasolle. Murrosiässä on jonkinlainen kiihdytysvaihe päällä, kun hormonit alkavat hyrrätä uudella tavalla.

Kun viisikymppinen täyttää viisikymmentäyksi vuotta, se on yksi vuosi, mutta vain kaksi prosenttia. Loma senkun hurahtaa ohi. Toiminnallinen muutos on pieni ja etumerkiltään negatiivinen. Sitten alkaa ihmetellä, että joko nyt taas on perjantai. Satavuotiaan kohdalla kyse on yhdestä vuodesta ja samalla yhdestä prosentista. Ei paljon uutta auringon alla.

Pertti Huhtanen
Kotka

*Paras
juttu!*

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

Mikä oli mielestäsi lehden paras juttu?

Lähetä vastauksesi
2.11.2026 mennessä
sähköpostitse osoitteeseen
patina@senioriliitto.fi.

Kiitos kaikille vastaajille!



10

KYSYMYSTÄ

1. Onko kalkkiliina

- A) Kirkollinen tekstiili
- B) Kipsin valmistuksessa käytettävä tekstiili
- C) Valkoinen seinävaate

2. Paljonko Suomi

menetti maa-alueistaan Neuvostoliitolle toisen maailmansodan jälkeen?

- A) 5 %
- B) 12 %
- C) 21 %

3. Missä kaupungissa juoksija

Alisa Vainio on syntynyt?

- A) Lahti
- B) Lappeenranta
- C) Joensuu

4. Kuinka monta käyntiä vuodessa

yli 65-vuotiaat voivat käydä lääkärissä valinnanvapauskokeilussa?

- A) 3 kertaa
- B) 5 kertaa
- C) 6 kertaa

5. Milloin kirjailija Sirpa Kähkönen

voitti Finlandia-palkinnon?

- A) 2005
- B) 2012
- C) 2023

6. Mikä paikallisyhdistys voitti

alle 100 jäsenen sarjan senioriliiton jäsenhankintakilpailussa 1.6.2024–31.12.2023?

- A) Ulvilan seniorit ry.
- B) Padasjoen ry.
- C) Klaukkalan ry.

7. Milloin valmistui

Suomen ensimmäinen rautatie (Helsinki–Hämeenlinna)?

- A) 1862
- B) 1891
- C) 1904

8. Mikä on televisiossa

pohjoisesta kertovan poliisisarjan nimi?

- A) Inari
- B) Ivalo
- C) Levi

9. Kuinka pitkä on itärajalle

rakennettava aita?

- A) 100 kilometriä
- B) 200 kilometriä
- C) 300 kilometriä

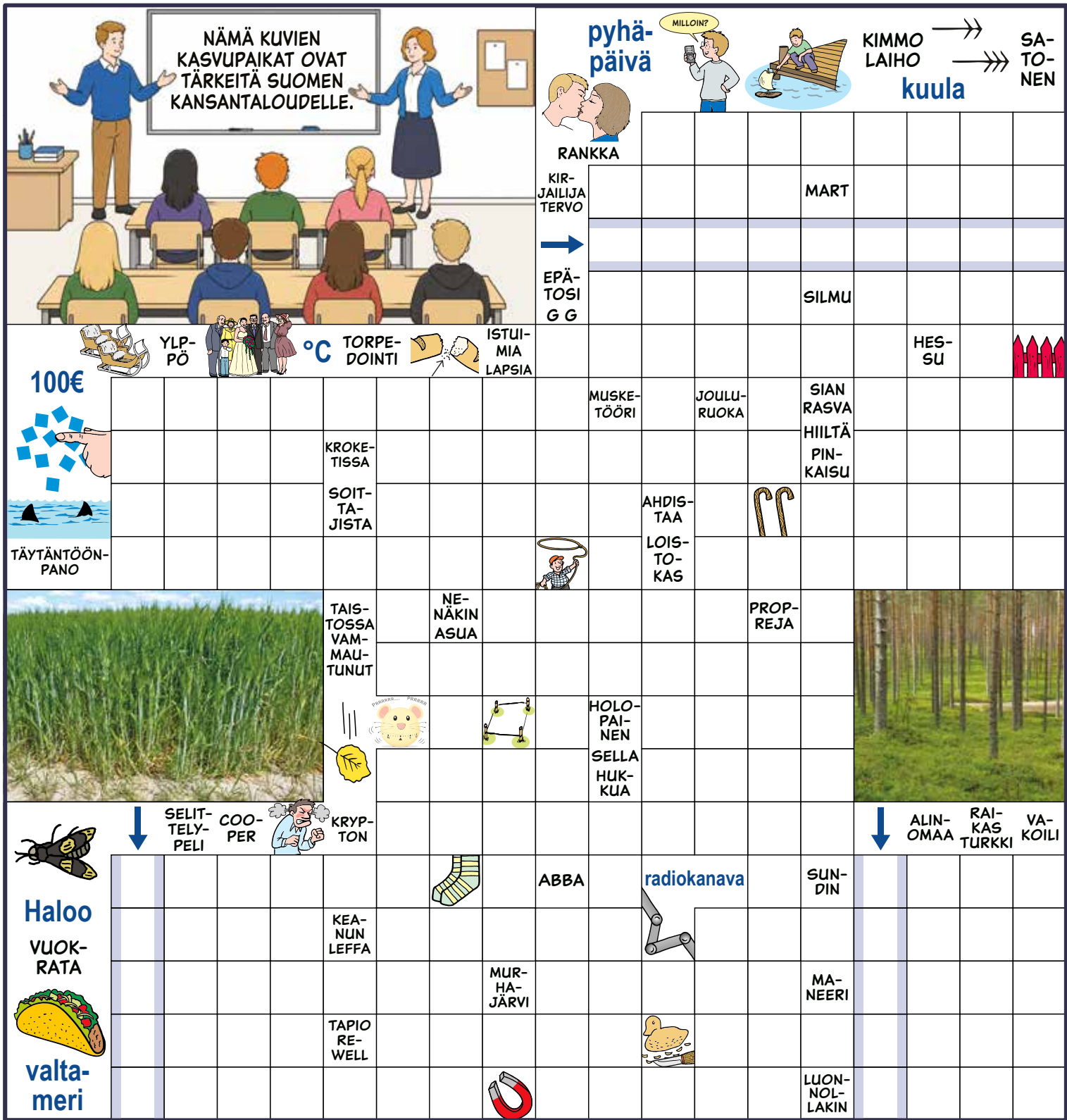
10. Missä pidettiin

yleisurheilun EM-kisat elokuussa 2026?

- A) Lontoo
- B) Edinburgh
- C) Birmingham

Pähkinät

RISTIKKOON 2/2026 saapui 164 vastausta. Voittajia olivat: **Keijo Hillgen** Salosta, **Kristiina Yli-Hannula** Hämeenlinnasta, **Greta Ahlholm** Joensuusta. Tämän lehden ristikon viimeinen palautuspäivä on **2.11.2026**. 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.



**Vuoden
kuumin
uutuus on
täällä!**

UUSI FEMINA!

6 nroa vain

29,90

norm. 89,40 €



**TILAA NETISSÄ
aller.fi/syystarjous**

- Viihdettä ja inspiroivia tarinoita
- Arkea helpottavia vinkkejä ja niksejä
- Ajankohtaisia puheenaiheita ja yhteiskunnallisia näkökulmia
- Ihmisiä ja ihmissuhteita koskettavasti käsiteltynä
- Kulttuuria ja elämyksiä joka makuun
- Rahaa, teknologiaa ja tekoälyä ymmärrettävästi
- Hyvinvointia ja tasapainoista elämää

Tanskassa ja Ruotsissa rakastettu naistenmedia Femina saapui!

Femina puhuttelee naista, joka haluaa pysyä kartalla yhteiskunnasta ja ilmiöistä, mutta nauttia samalla kauneudesta, muodista ja arjen pienistä oivalluksista.



**KATSO
1,99€
NUMERO**

Katso on tv-lehtien ykkönen!

Katsosta löydät suomalaisten pääkanavien sekä erikoiskanavien laajimmat ohjelmatiedot sekä suoratoistotarjonnan omista selkeistä osoista. Löydät sinua kiinnostavaa katsottavaa nopeasti. Tilaukseen kuuluu Katson näköislehti.



**SEISKA
2,99€
NUMERO**

Seiska on rohkea, yllättävä ja viihdyttävä!

Runsaasti Kääk-paljastuksia. Selkeä TV-Seiska tarjoaa runsaasti elokuvaesittelyjä ja kurkistuksia kulissien takaiseen maailmaan. Tilaukseen kuuluu Seiskan näköislehti.

KUMMINKIN LUET!

**ARVO
50€**

**KAUPAN
PÄÄLLE
SAAT MUUMI-
KYLMAKASSIN!**

Tilava piknik-kylmäkassi Muumit kesäretkellä -painatuksella pitää ruokasi kylmänä.

VAIN MEILTÄ! Koko: 40 x 25 x 20 cm. Sanka 50 cm.

Tilausehdot: Tilaus jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva, ellei sitä erikseen irtisano. Kestotilauksen irtisanomisaika on korkeintaan 30 päivää. Tilajalla on oikeus peruuttaa etämyymissä tekemänsä tilaus kulluttajansuostajain perusteella ilmoittamalla siitä Allier Media Oy:n asiakaspalveluun 14 päivän kuluessa 1. lehden vastaanottamisesta. Tarjous on voimassa 30.10.2026 asti ja se koskee vain kotimaan tilauksia. Pidätämme oikeuden olla toimittamatta lehtiä talouksiin, joissa on aktiivinen, voimassa oleva tilaus. Paperilaskusta veloitamme 4,90 € laskutustapaisiin, sähköpostilaskusta veloitamme 0,99 € laskutustapaisiin. Lisätietoa maksutomista laskutusvaihtoehdoista: aller.fi/maksutavat. Tilatessasi lehden lähijaksu varmistathan, että sinulla on lupa luovuttaa lahjan saajan henkilötiedot Allier Media Oy:lle. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Allier Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointi- ja päivystystarkoituksiin oikeutettuihin etuihin perustuen. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Allier Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe klo 9.00-16.00): Allier Media Oy, Lintulahdenkuja 10 A, 00500 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelin hinta on pvm/mpm. Tilajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tilajalahjan tilalle toisen tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saamisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilajalahjoja uudestaan. Lähettämällä tämän tilauksen hyväksyt Allier Media Oy:n tietosuojaselosteen ja tilausehdot. Tietosuojaseloste: www.allier.fi/tietosuoja Tilausehdot: www.allier.fi/tilausehdot.

FEMINA KATSO TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

KYLLÄ KIITOS! Tilaan seuraavan lehden huippuedulliseen hintaan **jatkuen kestotilauksena:**

☐ **FEMINA 6 nroa vain 29,90 €** (norm. 89,40 €).

Tilaustunnus: FK0656

☐ **KATSO 15 nroa vain 29,90 €** (norm. 49,80 €).

Tilaustunnus: FK0655

☐ **SEISKA 10 nroa vain 29,90 €** (norm. 62,40 €).

Tilaustunnus: FK0654

☒ **KAUPAN PÄÄLLE** saan Muumi-kylmäkassin, arvo 50 €!

☒ **VOIN VOITTA** Allier Median Vuosiarvonnassa 20 000,00 € ja 2 000,00 € puhtaana käteen!

Etinimi	Syntymävuosi
Sukunimi	
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Puhelinnumero	

PUHELINNUMERO:

☐ Kyllä kiitos! Haluan laskuni **sähköpostilaskuna** (laskutustapaisi 0,99 € / lasku) antamaani sähköpostiosoitteeseen.

☐ Kyllä kiitos! Haluan laskuni **paperilaskuna** (laskutustapaisi 4,90 € / lasku).

☐ Kyllä kiitos! Haluan laskuni antamaani puhelinnumeroon **MobilePay toistuvamaksuna** ilman laskutustapaisiä.

Nopeiten tilaat www.allier.fi/syystarjous

SÄHKÖPOSTIOSOITE:

Lisäksi haluan saada rahanarvoisia etuja ensimmäisenä. Allier Media sekä sen konserniyhtiöt ja yhteistyökumppanit saavat lähettää minulle tietoa uutustuotteista ja -palveluista sekä muista eduista ja tapahtumista. Voit peruuttaa luvan milloin vain.

☐ Sähköpostitse antamaani sähköpostiosoitteeseen.

☐ Puhelimitse antamaani puhelinnumeroon.

Allier Media Oy maksaa tilauksen postimaksun

Allier Media Oy

Tunnus: 5006761

Info: S3

00003 Vastauslähetyt

Allier Median Vuosiarvontojen säännöt vuonna 2026: 2 000 euroa arvotaan 31.3.2026 sekä 30.9.2026. **Päävoitto 20 000 euroa** arvotaan 30.12.2026. Kaikki arvontatuet Allier Media Oy:n asiakasrekisterissä voimassa olevat Allier Media Oy:n maksullisten tuotteiden tilaukset ovat automaattisesti mukana edellä mainituissa arvunnoissa. Arvontoihin voivat osallistua vain täysi-ikäiset henkilöt. Voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajien etu- ja sukunimi voidaan julkaista Allier Media Oy:n lehdistä, internet-sivuilla, uutiskirjeissä ja sosiaalisen median kanavissa. Allier Media Oy pidättää oikeuden arvonnän sääntöjen ja arvontapäivien muutoksiin. Käytännelliset arvontasäännöt ja arvontapäivät: <http://www.allier.fi/vuosiarvonta>



Joulutorien taikaa PRAHA JA NÜRNBERG 10.–14.12.2026

Joulutorien taikaa – adventin aikaan!
Nähdään Prahan upea vanhakaupunki ja historiallisten rakennusten ympäröimä joulutori, pysähtytään pilsnerin kotina tunnetussa Plzeňissä ja sen kuuluisassa Pilsner Urquell -olutpanimossa sekä vieraillaan Euroopan kuuluisimmilla joulutoreilla Saksan Nürnbergissä ja keskiaikaisessa Regensburgissa.

asiantuntijaopas Marketa Sindelova

1 598 €

sis. Helsinki-Praha/München-Helsinki reittilennot turistiluokassa • 4 yön majoitus jaetussa 2hh • 4 x aamiainen, 4 x lounas, 1 x päivällinen • ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket • suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut



Marketa Sindelova



HISTORIAN HAVINAA HAIKON KARTANOSSA

alk. 248 € | 29.–30.11.2026

Suosittu adventtimatkamme aloittaa jälleen joulunajan! Toimittaja Lasse Lehtisen luennolla sukelletaan Suomen historian kohtalonhetkiin. Tunnelmaa ja valoa iltaan tuo musiikillinen tuokio, esiintyjinä baritoni Hannu Lehtonen, pianisti-kapellimestari Seppo Hovi sekä toimittaja Lasse Lehtinen. Yhteinen illallinen, Kauneimmat Joululaulut, mahdollisuus kylpyläkäyntiin.

KIINALAINEN SILKKINAUHA

Shanghai, Hangzhou, Suzhou

2 096 € | 7.–15.12.2026

Unohtumaton matka Kiinan sydämeen – viisumivapaasti! Shanghaissa tutuiksi tulevat sekä maisemaa hallitsevat futuristiset pilvenpiirtäjät että ikaikaist tempelit. Hangzhou hurmaa lumoavilla järvimaisemilla ja perinteisellä teekulttuurilla, kun taas Suzhoussa nautitaan klassisista puutarhoista ja viehättävistä kanaaleista.

asiantuntijaopas Anna-Maija Rissanen

JOULU SISILIASSA

2 398 € | 19.–26.12.2026

Vieraillaan Catanian barokkikaupungissa, viehättävässä Taorminassa sekä Etnan, Sisilian ylvään kuningattaren, juurella. Tutustutaan myös Messinaan, Cefalun ranta-kaupunkiin, Palermon joulutoreihin ja piazzoihin sekä historialliseen Ericeen. Viintilavierailut ja runsaat ateriat johdattavat Sisilian makumaailmaan.

asiantuntijaopas Piia Suominen

REININ RISTEILY

Baselista Amsterdamiin

alk. 2 996 €/hlö | 16.–23.4.2027

Kiehtovia suurkaupunkeja ja pikkukyljen charmia, vehreitä kukkuloita ja keskiaikaisia linnoja – Amsterdamin nähtävyydet, tuhansien tulppaanien Keukenhof, Kölnin vanhakaupunki ja viehättävä Strasbourg. Matkaa tehdään rauhassa läpi kauniiden viinialueiden, maisemista ja hyvästä ruuasta nauttien. Risteilyllä täysihoito.

asiantuntijaopas Arja Rinnekangas

KUNINKAALLISTA LOISTOA LOIREN LAAKSOSSA

2 396 € | 17.–22.4.2027

Lähde mukaan Ranskan kuninkaallisten linnojen ja puutarhojen maailmaan! Tutustutaan satumaisiin Chambordin, Chenonceaun ja Chaumont-sur-Loiren linnoihin, viehättäviin historiallisiin kaupunkeihin sekä alueen kuuluisiin viineihin.

asiantuntijaopas Helena Boncoeur

Lomalinja

Asiantuntijan matkassa®

OTA YHTEYTTÄ JA VARAA LOMASI | LOMALINJA.FI

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

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

Verkkokaupasta 24h ilman palvelumaksua.



LOMALINJAN MATKASSA SAAT ENEMMÄN

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