

Patina

Kansallinen senioriliitto ry

6.2014 TORSTAI 4.12.2014

Riitta Uosukainen:

**"Sosiaalinen
media ei korvaa
ihmisten
tapaamista"**

JOULU, TERVEYS



**Bosborin salmi erottaa
Euroopan ja Aasian s. 20**



**Seniorit vaelsivat
Sallassa s. 22**



**Lippuja jaettiin
suositulle risteilylle s. 24**



**Peppi Pitkätossu
valtaa näyttämön s. 28**

Vaikuttavasti enemmän

PÄÄKIRJOITUS Marjo Palomäki, toiminnanjohtaja

Hyvää joulua

Olemme menossa vuoden suurta juhlaa joulua kohti. Olemme juuri ohittaneet marraskuun, kuukauden, joka tuntuu vuoden pimeimmältä. Luonto lepää talviunta ja ihmiset kaipaavat aurinkoa. Vielä jonkin aikaa päivä lyhenee.

Elämme adventin aikaa, odotuksen aikaa. Joulua tulee joka vuosi sopivasti valaisemaan myöhäissyksyn kaamosta ja katkaisemaan työssäkäyvien arkiset kiireet. Kirkolliset pyhät ovat kuin ylimääräisiä lahjoja, jotka joku on antanut iloksemme, mutta joita pidämme itsestäänselvyyksinä.

Kristinuskoon liittyvistä juhlista on tullut tässä maailsintuneessa maailmassa tilaisuuksia, joissa syödään, juodaan ja kulutetaan. Juhlien jälkeen lasketaan, saavuttiko kauppa myynnille asettamansa tavoitteet.

Joululla on jokin aivan erityinen merkitys kirkkovuoden juhlista. Joulutunnelmaa odotetaan samalla voimalla kuin kesälomaa: sen on onnistuttava, ei saa syntyä pettymyksiä. Joulun odotus on vahvasti ihmisten mielissä ja syvällä kulttuurissamme.

Toivotamme sähköpostiviesteissämme toisillemme hyvää joulunalausikaa, keskustelemme jouluvalmisteluista ja siitä, miten kukin viettää tulevaa juhlaa. Ihmeen hyvältä tuntuu, kun eriuskoiseksi tietämäni ravintolanpitäjä toivottaa hyvää joulua.

Joulua kohdistuvat odotukset kumpuavat lapsuuden kokemuksista ja muistoista. Kunpa voisi palata niihin parhaisiin hetkiin, jotka ovat piirtyneet vahvasti tajuntaan: kun äiti ja isä vielä olivat, rakkaitten jouluvieraiden odotus, kuusen kynttilät, riisipuuron tuoksu.

Ja entä sitten, kun omat lapset olivat vielä pieniä – siitäkin muistaa kauniita hetkiä. Mutta olenko itse pystynyt antamaan heille muistoja, jotka kantavat läpi elämän?

Joulussa soisi olevan mukana enemmän sen todellista tarkoitusta, mutta voisimme kunnioittaa edes joulun kulttuurista merkitystä. Monet ovat suvaitsevaisuuden nimissä valmiit myymään juhlan, joka on perinteisistä perinteisin kristilliseen vuodenvuoroon kuuluva tapahtuma.

Joka vuosi kiistellään siitä, voiko koulujen syyskauden päättäjäisjuhlassa esiintyä enkeleitä tai tonttuja, voidaanko laulaa joululauluja. Ja kuitenkin joulunvietto tuntuu kuuluvan useimpien uskonnosta vieraantuneidenkin suomalaisten elämään ilman kyseenalaistamista ruokineen, lahjoineen, kirkkokonsertteineen.

Parhainta joulussa myöhäiseen keski-ikään ehtineen miehestä on rauha ja pysähtyminen. Omien läheistensä kanssa voi viettää kiireettömästi yhteistä aikaa. Toivokaamme, että mahdollisimman monella olisi siihen mahdollisuus.

Hyvää, rauhallista joulua!

Kannen kuva:

Riitta Uosukainen

Kuva Kari Marttala

Sisältö:

Pääkirjoitus2

Puheenjohtajan palsta3

Edunvalvonta4

Profilili
Riitta Uosukainen8

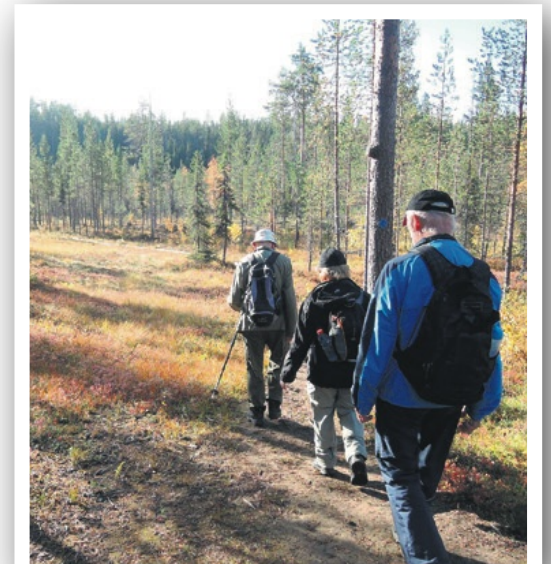
Teema:
Terveys
Arjen yhteisöllisyyttä
omilla ehdoilla10

Historia15

Tapahtumia16

Kerhot19

Matkailu20



Patinan aikataulu ja teemat

Número	Ilmestyy	Teema	Aineistopäivä
1	12.2.	Eduskuntavaalit	29.1.
2	9.4.	Turvallisuus	24.3.
3	11.6.	Hyvinvointi	28.5.
4	20.8.	Matkailu	6.8.
5	15.10.	Tekniikka	1.10.
6	10.12.	Kulttuuri	26.11.

Senioriliiton vuoden 2015 yleisteema on Seniorit – iloista ikääntymistä.

Oikaisu

Patinan viime numerossa 5/2014 sivulla 17 olleessa jutussa "Patina-kisa keräsi Nokialle ennätysmäärän golfareita" oli väärää tietoa toisessa kuvatekstissä. Pekka Eskola ja Mikko Maunula ovat Lahden Kansallisten Seniorien jäseniä ja edustavat Päijät-Hämettä, eivät Pirkanmaata, kuten kuvatekstissä väitettiin.

Senioriliiton jäsenmatkat 201526

Teatteri28

Kuvaristikko30

10 kysymystä ja Viinivinkki31

Teema:
Joulu
Jouluna sattuu ja tapahtuu32

Kansallisen senioriliiton yhteystiedot

www.senioriliitto.fi

Liiton toimisto

toimisto@senioriliitto.fi

Toimistopalvelut, jäsenrekisteri, lomake- ja merkkilaukset

Toimistonhoitaja Heli Peuralinna
050 564 2656

Kehittämispäällikkö Susanna Käki-Kouki

Järjestötoiminta

050 359 8274

susanna.kaki-kouki@senioriliitto.fi

Toiminnanjohtaja Marjo Palomäki

Edunvalvonta-asiat, hallinto- ja luottamushenkilöt, henkilöstö, talous

040 552 1702

marjo.palomaki@senioriliitto.fi

Patina

JÄSENLEHTI

Kansallinen senioriliitto ry on yli 180 paikkakunnalla toimiva aktiivinen ja vireä ikäihmisten harrastus- ja edunvalvontajärjestö.

Päätoimittaja:
Marjo Palomäki
marjo.palomaki@senioriliitto.fi
040 552 1702

Toimitusneuvosto
Marjo Palomäki, puh. joht.
Erja Ekholm
Leena Sorvali
Veli-Pekka Vahvaselkä
Pekka Viinikka

Julkaisija:
Kansallinen senioriliitto ry
Kansakoulukatu 5 A 6
00100 Helsinki
050 564 2656
www.senioriliitto.fi

Toimitussihteeri:
Veera Saloheimo
Omnipress Oy
patina@senioriliitto.fi
050 546 9043

Osoitteen muutos:
Osoitteenmuutokset tehdään omaan yhdistykseen. Sitä kautta muutos päivittyy Patinan osoiterekisteriin.

Ilmoitusmyynti:
Markkinointi
Marja-Leena Eskelinen
Tenhanniementie 115
77600 Suonenjoki
050 374 5513
f. 042 552 7631
marja-leena.eskelinen@markkinointi.inet.fi
Jarmo 040 552 7631
jarmo.eskelinen@markkinointi.inet.fi

Jäsenlehti postitetaan vain Suomeen.

Ilmoitushinta:
1,60 euroa/ppm

Sivunvalmistus:
Kirjapaino Uusimaa/Studio,
Porvoo
risto.mikander@lehtiyhtyma.fi

Painopaikka:
SLY Lehtipainot Oy
Tuusula

ISSN 1235-5259

Patinan osoitteistoa voidaan käyttää suoramarkkinointiin.



Vuoden lopun mietteet

Monien tärkeiden, yllättävienkin vaiheiden jälkeen Suomi alkaa valmistautua joulun viettoon ja vuoden vaihtumiseen. Kirjoitan tätä Talvisodan alkamisen 75-vuotismuistopäivän il-tana. Ajat 75 vuotta sitten olivat todella vaikeita, ja paljon odo-tettua vaikeampaa on nytkin. Silti uskon vakaasti, että me suo-malaiset selviämme tästäkin tilanteesta kunnialla.

Se edellyttää yhteistyökykyä, luottamusta toisiimme ja itseem-me sekä vastuunkantokykyä ja velvollisuudentuntoa. Muutama viikko sitten syntynyt eläkeratkaisu on osoitus tästä pyrkimyksestä ja tämän päivän hengestä. Vaikeudet voitetaan tekemällä töitä.

Sote-ratkaisukin lopulta liikahti, toivottavasti sekin osuu maa-liin. Ratkaisuna se on niin iso, että ymmärtää hyvin ne vaikeudet, joita se on tähän mennessä kohdannut ja tulee vielä kohtaamaan.

Maaailma muuttuu kiihtyvällä vauhdilla, ja siinä on vain py-syttävä mukana sekä yritettävä vaikuttaa rat-kaisuihin. Pensaaseen piiloutuminen tai

muutoksen vastustaminen lisäävät vain tuskaa pitkittämällä sitä.

Kansallisen senioriliiton vuosi oli varsin toiminnallinen ulkomaailman tapahtumista riippumatta. Liiton yhdistyksiä ja piirejä työllisti vilkas järjestötoiminta, vanhusneuvosto-jen työhön paneutuminen, liitto-kokous Vaasassa ja sääntöuudistus.

Liiton johtoa ja erityisesti toi-mistoa työllisti näiden lisäksi varsin paljon EETU ry:n

puheenjohtajuus, mutta oli se myös opettava kokemus.

Mainittakoon erikseen yli 500 osallistujaa kerännyt Kolmen pii-rin laivaseminaari. Osanottajia siis yli 100 enemmän kuin liittoko-kouksessa. Hieno suoritus, kiitos varsinaissuomalaisille, satakunta-laisille ja pirkanmaalaisille senioreille!

EETU ry:n ja Sitran yhteistoiminta sai huomattavasti julkisuutta. Hankkeen tarkoituksena oli tukea ja kehittää vanhusneuvostojen toimintaa ja jakaa hyviä käytäntöjä asioissa, jotka ovat ikäihmisille tärkeitä. Kaikki kuusi eläkeläisliittoa ovat hyötynet EETU-yhteistyöstä ja Sitran osallistumisesta yhteishankkeeseen.

Liiton hallitus asetti pyynnöstäni varapuheenjohtajien johtami-na kaksi työryhmää valmistelemaan ajatuksia ja ehdotuksia yhtei-sesti mietittäväksi tammikuun lopussa pidettävään kaksipäiväiseen yhdistysten ja piirien puheenjohtajille tarkoitettuun seminaariin. Tavoitteena on yhdistysten ja piirien välisen yhteistyön edelleen kehittäminen.

On tärkeää, että jokainen yhdistys ja piiri lähettää edustajan se-minaariin, jossa jalostamme ajatuksia kaikkien yhdistysten hyväk-si. Eläkeläisten lukumäärä kasvaa edelleen ja liittokokouksen pää-tösten mukaisesti me tarvitsemme uusia jäseniä sekä täydennystä yhdistysverkkoomme.

Vanhusneuvostojen tähänastinen työ on osoittanut, että senio-reilla on paljon annettavaa eläkeläisten ja ikäihmisten kannalta tär-keiden asioiden edistämiseen.

Hyvät seniorit,
kiitän Teitä kaikkia vuoden 2014 toiminnasta.
Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2015!

Valtuuston syyskokouksen henkilövalinnat

Senioriliiton liittokokouksessa kesäkuussa toimikautensa aloit-tanut valtuusto kokoontui lo-kakuussa ensimmäiseen sään-tömääräiseen kokoukseensa. Liittokokousvuosina valtuus-ton tehtävänä on valita keskuu-destaan kaksi varapuheenjohtajaa sekä liiton hallitukseen kahdek-san jäsentä ja näille henkilökoh-taiset varajäsenet. Kokous päätti seuraavista hen-kilövalinnoista:

Valtuuston varapuheenjohtajat

Reijo Sallinen, Oulu
Eila Virkajärvi, Ruovesi

Hallituksen
varsinaiset jäsenet

Aila Harjanne, Turku
Simo Hiekkalinna, Vantaa
Ritva Lampainen, Kuopio
Risto Löppönen, Juva
Maija Pesonen, Kangasala
Pekka Rasku, Ähtäri
Raimo Rintala, Pori
Leena Tiittala, Helsinki

Varajäsenet

Soili Raitanen, Turku
Timo Wartiovaara, Hyvinkää
Antti Multala, Liperi
Mikko Arponen, Imatra
Marja Kujansuu, Tampere
Ritva Heinonen, Kauhava
Leena Hailio, Eura
Kalevi Muona, Helsinki

Valtuuston puheenjohtajana toi-mii Jouni Mykkänen Espoosta, hallituksen puheenjohtajana Ta-pani Mörttinen Kärkölästä sekä hallituksen varapuheenjohtajina Leena Jääskeläinen Rovaniemeltä ja Marjatta Nykänen Kouvolasta. Heidät valittiin tehtäviinsä liitto-kokouksessa.

Liittokokous vahvistaa valtuus-ton kokoonpanon piiriyhdistysten esittämistä henkilöistä. Kunkin piirin saama valtuustopaikkojen määrä riippuu sen jäsenyhdistys-ten yhteenlasketusta henkilöjä-senmäärästä.

Liiton uusittujen sääntöjen mu-kaan varsinainen liittokokous jär-jestetään kolmen vuoden välein. Siten myös valtuuston ja hallituk-sen toimikaudet muuttuivat kol-mivuotisiksi.

Marjo Palomäki

Eläkeläisparlamentti pohti lokakuussa ikäihmisten tarpeita:

Pölypiikakin voi olla ystävä

Ikäihmisilläkin voi olla aivan erilaiset tarpeet. Joku kaipaa kosketusta ja seuraa, toinen uutta tablettia tai "tablettia" ja joku saa ilonsa pölypiian seikkailuja seuratessaan.

Näin kertoi Eläkeläisparlamentin juontaja **Jari Latvalahti**. Eläkeläisparlamentti on Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n jokavuotinen tapahtuma.

Latvalahti nauratti parlamenttia kertomuksella kahdesta vanhuksesta, jotka hankkivat robottipölynimurin siivousta helpottamaan. Pariskunta saikin samasta – Pölypiiksi ristimästään – vehkeestä muutakin iloa: oli hauska katsella miten se eteni ja mihin kohtiin se pysähtyi.

Eläkeläisparlamentissa pohdittiin tulevaisuuden digivanhuksen profiilia, kansalaisten vaikutusmahdollisuuksia, Tampereen ja Turun toimia ikäihmisten osallistumisen lisäämiseksi sekä kulttuurissa että muussa toiminnassa.

Sitran Aktiivinen kansalainen – kaiken ikäisenä –avainalueen vetäjä, johtava asiantuntija **Tuomo Melin** kertoi, miten kehitetään kansalaisten osallistumismahdollisuuksia ja sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteita.

Hän laski verojalanjäljen vaikutuksia sekä ehdotti kotitalousvähennyksen käyttämistä vanhusten aseman kehittämisessä. Yli 200 000 tuhannella eläkeläisellä tulot ovat niin pienet, että he maksavat veroa vain noin 100 euroa kuukaudessa. Melin peräänkuulutti jonkinlaista eläkeläisten "kansalaispalkkaa" muun muassa kotona asumisen helpottamiseksi.

Jämäkkyyttä neuvostojen toimintaan

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n Vahvat vanhusneuvostot -seminaari-kiertueella oli koottu ihmisten näkemyksiä vanhusneuvostojen toiminnan kehittämiseksi. Kiertuetta eri puolilla maata vetänyt projektipäällikkö Jari Latvalahti kertoi seminaareihin osallistuneen yli 1 300 ihmistä.

He pohtivat muun muassa vanhusneuvostojen roolia kunnissa, vanhusten liikkumismahdollisuuksia kodin ulkopuolella, teknologiaa ja sähköisten palveluiden käyttämistä sekä sitä, miten ikäihmisten kokemusta ja osaamista voitaisiin nyky-yhteiskunnassakin käyttää hyväksi.

Seminaarien osanottajat olivat olleet sitä mieltä, ettei vanhusneuvostojen jäseniä pidä valita poliittisin perustein. Neuvostojen jäsenillä tulee olla aito

Kuvat Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry & Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra



Sitran johtava asiantuntija Tuomo Melin teki ehdotuksen eläkeläisten "kansalaispalkasta".

kiinnostus ja halu asioiden hoitoon ja heidän tulee ottaa myös vastuuta.

Mitään kahvikerhoja ei tähän maahan enää tarvita ja siksi kokouskäytäntöjä tulee tarkastella kovalla kädellä, olivat seminaarien osanottajat todenneet. Seminaari-kiertueella toivottiin myös vanhusneuvostojen vierailuja hoitolaitoksiin ja eläkejärjestöihin.



Projektipäällikkö Jari Latvalahti juonsi EETU:n jokavuotista Eläkeläisparlamenttia.

Toimintasuunnitelma ja viestintäsuunnitelma olisivat tarpeellisia vanhusneuvostojen toiminnan jämäköittämiseksi.

Digitaalisten tablettien käyttöön kaivattiin vertaiskoulutusta vaikkapa kotona.

Lisäksi kaivattiin neuvostojen toimintaan suunnitelmallisuutta: toimintasuunnitelma, viestintäsuunnitelma ja vuosikellot olisivat tarpeellisia toiminnan jämäköittämiseksi. Myös selkokielistä tiedotusta kunnan tarjoamista mahdollisuuksista paikallislehdissä ja -radioissa kaivattiin.

Ikäihmiset toivovat apua muun muassa yksinäisyyteen, lisää lähipalveluita, seniorineuvoloiden perustamista sekä toimivaa julkista liikennettä. Liikkumisen helpottamiseksi toivottiin saattajapalveluiden kehittämistä. Digitaalisten tablettien käyttöön kaivattiin vertaiskoulutusta kodin lähistöllä tai vaikkapa kotona.

Myös robottipalveluista oli keskusteltu ja niitä kauhisteltu, mutta sitten Jari Latvalahti muistutti, että jokaisella ikäihmisellä on aivan oma käsityksensä läheisyydestä. Joku voi nauttia jopa robotin seurasta.

Teksti Erja Ekholm



EETU:n kannanotto:

Ympäri vuorokautisia palveluja ei saa heikentää

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry esitti eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnalle 19. marraskuuta kannanoton hallituksen esitykseen vanhuspalvelulain muuttamisesta. Lue kannanotto tästä.

”Olemme vakavasti huolissamme eduskunnan käsittelyyn tuodun ns. vanhuspalvelulain muutoksen aiheuttamista heikennyksistä vanhusten ympärivuorokautisiin palveluihin.

Kannatamme lämpimästi erilaisten ennalta ehkäisevien avopalvelujen, kotiin annettavien palvelujen ja omaishoidon voimakasta kehittämistä. Niiden varjolla ei kuitenkaan saa vähentää ympärivuorokautisen hoidon kokonaistarjontaa. Kyse ei ole yksin vanhainkodeissa ja

terveyskeskuksissa annettavasta laitoshoidosta vaan myös avohoidoksi luettavasta tehostetusta palveluasumisesta.

Eri hoitomuotojen kehittämistä tarvitaan rinnakkain, koska vanhusten tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti elämänkaaren eri vaiheissa. Ympäri vuorokautisen hoidon kokonaistarve maassamme lisääntyy eikä vähene, kun 85+ ikäluokka lähes kaksinkertaistuu ja 90+ ikäluokka enemmän kuin kaksinkertaistuu vuoteen 2030 men-

nessä. Kipeimmin palveluja tarvitsevat juuri ne, jotka tarvitsevat niitä ympäri vuorokauden.

Vetoamme valiokunnan jäseniin, että te ratkaisullanne olette vahvistamassa ja turvaamassa arvokkaan elämän kaikille suomalaisille vanhuksille.”

**Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry –
Pensionärsförbundens
intresseorganisation PIO rf**

EETUa luotsaa ensi vuonna Ole Norrback



Nyt sopii hymyillä, kun Tapani Mörttiseltä on Eetu ry:n puheenjohtajavuosi ohi ja tulevalla puheenjohtajalla Ole Norrbackilla ovat mielenkiintoiset haasteet edessä.

EETU ry:n syyskokouksessa aiheena olivat uusi puheenjohtaja, tuleva kehittämis-hanke sekä vaikuttaminen muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksiin.

Eläkeläisliittojen etujärjestön EETU ry:n purjeisiin tarttuu ensi vuoden alusta **Ole Norrback** Svenska pensionärsförbundetistä. EETU ry:n syyskokouksessa hän sai puheenjohtajan nuijan tämän vuoden puheenjohtajalta **Tapani Mörttiseltä**.

Aktiivinen ja hyvinvoiva ikäihminen -hanke päättyy ensi vuoden maaliskuun lopussa. Hanketta on toteutettu Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran Aktiivinen kansalainen kaiken ikäisenä -avainohjelmassa.

Sen tuloksena ensi keväänä julkaistaan

vanhusneuvosto-opas sekä hankkeen loppuraportti, joka esitellään hankkeen päätösseminaarissa Helsingin Messukeskuksessa toukokuussa.

Suunnitelmien mukaan EETU ry jättää loppuvuodesta uuden hankehakemuksen Sitralle. Vuoden kestävä hankkeen aikana pyritään laatimaan muun muassa hakemus uudesta useamman vuoden kestävästä kehittämishankkeesta. Hakemus jätetään Raha-automaattiyhdistykselle ensi vuoden toukokuussa.

Samoin kokouksessa päätettiin, että EETU ry pyrkii lausunnoin ja kannanotoin vaikuttamaan muun muassa vanhuspalvelulain ja sitä täydentävien laatusuosituksen täytäntöönpanoon kunnissa sekä kuntarakenteen ja sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistuksiin siten, että niillä on vaikutusta erityisesti iäkkäiden palveluiden kehittämiseen.

Teksti ja kuvat Erja Ekholm



Koko joukko koolla hymyä huuleissa.

Suomen työeläkejärjestelmästä uudistuksen myötä vielä parempi

Työeläkeuudistuksella varmistettiin pidentyvän eliniän työeläkemaksun nousupaineet ja taataan tuleville sukupolville hyvätasoinen vanhuuden turva. Nyt tehdyn sopimuksen turvin lapsen lapsienkin eläke on jo turvattu, sanoo TELA:n lakimies Marja Koponen.

Eläkesopimus saatiin viimein 26. syyskuuta allekirjoitettua. Sen jälkeen alkoi hyvin pian keskustelu sopimuksen voittajista ja häviäjistä. Häviäjiksi saatiin nopealla aikataululla 1960- ja 1970-luvuilla syntyneet ikäluokat.

Nuorten kannalta eläkeuudistus on onnistunut ja vuodesta 2017 alkaen jo 17-vuotiaana tehdyt työt otetaan eläkkeessä huomioon. Uudistuksessa ei myöskään tehty heikennyksiä aiemminkin jo eläkettä kartuttavien sosiaalietuksien ja opiskelun osalta.

Tärkeää on huomioida se, että sopimuksella saavutettiin pitkälle tulevaisuuteen kestävät näkymät eläkkeiden rahoitukselle ja kestäville työeläkejärjestelmälle. Uudistuksella on ennusteiden mukaan monia eläkkeen tasoa nostavia vaikutuksia, kun työurat pidentyvät tulevaisuudessa ja eläkettä karttuu myös nuoremmalla iällä saaduista ansioista.

Nyt tehtävillä muutoksilla tataan myös tulevien sukupolvien eläkkeiden tason säilyminen nykyisellään tai paremmalla tasolla. Työeläketurvan rahoituksen riittävyyteen vaikuttaa silti vastedeskin talouden ja työllisyyden kehitys ja laskelmat perustuvat näille oletuksille tehtyihin ennusteisiin tulevaisuudesta.

Uudistuksessa eläkkeellä olevien ja eläkkeelle siirtyvien suurien ikäluokkien eläkkeen maksuun varaudutaan vanhuuseläkkeen rahastointiin tehtävillä muutoksilla. Tämä on tärkeää myös tulevaisuudessa kun pidentyvät eliniät kasvattavat eläkemenoja. Vanhuuseläkerahastoinnin osalta

jatkovalmisteluissa sovitaan tarkemmin siitä, miten rahastotäydennykset toteutetaan, jotta pitkän aikavälin työeläkkeiden rahoitus on turvattu ja työeläkemaksun maksukehitys pysyy tasaisena ja tarkoituksenmukaisena.

Rahoituksen osalta sopimuksessa sovittiin myös tietyin edellytyksin esimerkiksi puskurirahastojen käytöstä.

Suomen järjestelmä maailman parhaimmistoa

Suomen eläkejärjestelmä on pärjännyt myös kansainvälisessä vertailussa hienosti. Suomen eläkejärjestelmä sijoittui neljänneksi 13. lokakuuta julkistetussa kansainvälisessä Melbourne Mercer Global Pension Index -vertailussa. Suomen eläketurvaa arvioitiin vertailussa nyt ensimmäistä kertaa.

Eri maiden eläkejärjestelmiä arvioitiin eläkkeiden riittävyyden, järjestelmän kestävyyyden ja hallinnon luotettavuuden näkökulmasta. Suomi pärjasi erityisesti osiossa, jossa arvioitiin eläkejärjestelmien hallintoa ja niiden läpinäkyvyyttä. Vertailuun osallistui tänä vuonna 25 maata ja Suomi ensimmäistä kertaa.

Vertailu nostaa Tanskan eläkejärjestelmän maailman parhaaksi ja ainoaksi niin sanottuun A-luokkaan. Suomi on seuraavan kategorian kärkipäässä heti Australian ja Alankomaiden jälkeen, yhdessä Sveitsin, Ruotsin ja Kanadan kanssa. Vertailu suoritettiin ennen vuoden 2017 eläkeuudistuksen neuvottelutulosta.

Maksussa olevat eläkkeet

Uudistus ei koske mitään osin jo nyt maksussa olevia eläkkeitä. Työeläkeindekseihin tai muihin kaan indekseihin ei tehty tässä yhteydessä muutoksia, joten jo eläkkeellä olevat jäävät tältä osin uudistuksen ulkopuolelle.

Vuoteen 2017 mennessä karttuneet eläkkeet jäävät myös sopimuksen ulkopuolelle. Uudistuksen voimaan tuloon asti eläkettä karttuu ansioista tällä hetkellä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

Karttumat keskipisteessä

Karttumat muuttuvat vuonna 2005 sovituista selkeämmiksi.

Uudistuksen myötä koko työuralta 17 ikävuodesta lähtien karttuu eläkettä ansioista 1,5 prosentin mukaisesti ja vanhuuseläkkeen alarajan jälkeen eläkettä korotetaan lykkäyskorotuksella 0,4 prosenttia kuukaudessa.

Eläkettä karttuu työskentelystä vanhuuseläkkeen yläkäräjaan saakka. Nykyisien säännösten mukaan eläkettä karttuu 18 ikävuodesta lukien 68 vuoteen saakka saaduista ansioista porrastettujen karttumien mukaisesti.

Vaikka uudistuksen myötä karttumaprosentit alenevat, niin muutoksena on se, että eläkepalasta ei enää vähennetä työntekijän työeläkevakuutusmaksua, mikä nykyisäännösten perusteella vähennetään.

Tällä on vaikutusta eläkkeen tasoa nostavasti. Vanhuuseläkkeen alaikärajan jälkeen saa eläkkeeseen 0,4 prosentin lykkäyskorotuksen kuukaudessa, mikä on vuositasolla 4,8 prosenttia.

Työeläkemaksut tulevat jatkossa olemaan kaikilla ikäluokilla samat. Vanhuuseläkeiän alaikärajan siirtymäaikaana karttuma on 53–62 vuotiailla 1,7 prosenttia, minkä vuoksi vanhuuseläkeiän siirtymäkauden ajalle vuoden 2025 loppuun saakka on 53–62 vuotiaille sovittu 1,5 prosenttia korkeammasta työeläkemaksusta.

Työeläkemaksuista sovittiin, että maksu on 24,0 prosenttia vuodelle 2015 ja 2016 sekä vuosille 2017–2019 maksut olisivat 24,4 prosenttia. Pitkän aikavälin laskelmien mukaan nousupainetta ei myöskään olisi 2019 jälkeen ja maksu olisi riittävä eläkkeiden rahoitukseen myös vuoden 2019 jälkeen. Maksutasoa arvioidaan uudelleen viimeistään vuoden 2020 neuvotteluissa.

Vaikutukset työuriin ja vanhuuseläkeikään

Vanhuuseläkeikä nousee portaittain vuoteen 2027 mennessä siten, että alin vanhuuseläkeikä on tuolloin 65 vuotta. Tätä edeltää siirtymävaihe, jolloin vanhuuseläkkeen alaikäraja nousee vuonna 1955 syntyneillä ja sitä nuoremmilla kolme kuukautta aina yhden syntymävuosiluokan kohdalla.

Lisäksi uudistuksen myötä otetaan käyttöön tavoite-elä-

keikä, mikä ilmoitetaan työeläkelaitoksen työeläkeotteella noin viisi vuotta ennen kunkin ikäluokan alinta vanhuuseläkeikää. Tavoite-eläkeikä on se kunkin ikäluokan eläkeikä, jolloin elinäkertoimen vaikutus on kompensoitu työskentelyllä eläkkeen määrässä.

Uudet eläkemuodot

Uusina eläkemuotoina on vuoden 2017 jälkeen osittainen varhennettu vanhuuseläke ja työuraeläke.

Osittainen vanhuuseläke korvaa osa-aikaeläkkeen ja uudistuksen myötä uusien osa-aikaeläkkeiden myöntäminen päättyy.

Työntekijä voi jäädä osittaiselle varhennetulle vanhuuseläkkeelle 61-vuotiaana (vuonna 2025 alaikäraja on 62 vuotta) ja ottaa ansaitsemastaan vanhuuseläkkeestä joko 25 tai 50 prosenttia. Eläkettä pienentää varhennusvähennys 0,4 prosenttia kultakin varhennetulta kuukaudesta.

Eläkkeen ohessa tehtävää työn määrää tai ansaittua palkkaa ei seurata mitenkään, mikä poikkeaa nykyisestä osa-aikaeläkkeen edellytyksistä.

Uutena eläkemuotona tulee työuraeläke, jossa eläkkeen edellytykset arvioidaan tapauskohtaisesti. Edellytyksenä on 63 vuoden ikä ja sen on mahdollista saada 1955 ja jälkeen syntyneet.

Eläkettä on mahdollisuus hakea fyysisesti tai henkisesti kuormittavan ja pitkän työuran tehneillä henkilöillä. Työuraedellytys eläkettä haettaessa on vähintään 38 vuotta ja viimeisen työsuhteen päättymisestä on saanut kulua enintään yksi vuosi.

Osittaisesta varhennetusta vanhuuseläkkeestä sekä työuraeläkkeestä sovitaan vielä tarkemmat yksityiskohdat jatkovalmistelussa.

Työkyvyttömyyseläkkeiden tuleva taso nousee

Työkyvyttömyyseläkkeiden tasoon vuoden 2017 muutos vaikuttaa myönteisesti, koska vanhuuseläkeiän noustessa työkyvyttömyyseläkkeiden laskennassa vaikuttava niin kutsuttu



– Uudistuksella on ennusteiden mukaan monia eläkkeen tasoa nostavia vaikutuksia, kun työurat pidentyvät tulevaisuudessa ja eläkettä karttuu myös nuoremmalla iällä saaduista ansioista, toteaa TELA:n Marja Koponen.

tuleva aika lasketaan myös vanhuuseläkeiän alaikärajaan asti. Tämä korjaa nykyiseltään ylöspäin työkyvyttömyyseläkkeiden alhaista tasoa.

Työeläkeuudistuksella varmistettiin pidentyvän eliniän työeläkemaksun nousupaineet ja taataan tuleville sukupolville hyvätasoinen vanhuuden turva. Nyt tehdyn sopimuksen turvin lapsen lapsienkin eläke on jo turvattu.

Ennusteen omasta tai lasten lapsien tavoite-eläkeistä ja eläkkeen määrästä voi käydä laskemassa työeläkevakuuttajien sivustoilla tai ETK:n verkkosivuilla olevasta eläkelaskurista.

Lisää tietoa työeläkeuudistuksesta esimerkiksi:

www.eläkeuudistus.fi/

Teksti Lakimies Marja Koponen, Työeläkevakuuttajat TELA

Eläkkeet nousevat 0,4 prosenttia ensi vuonna

Hallituksen keväällä tekemän kehyspäättöksen mukaisesti työeläke- ja kansaneläkeindekseihin tehdään 0,4 prosentin tarkistus vuoden 2015 alusta. Indeksitar- kistuksen johdosta työeläkkeet, kansaneläkkeet sekä muut nä- hin indekseihin sidotut etuu- det nousevat ensi vuonna 0,4 prosenttia.

Ilman hallituksen säästö- pää- töstä indeksikorotus olisi ollut ensi vuonna 1,1 prosenttia.

Työeläkeindeksiin sidottuja etuuksia ovat työeläkkeen li- säksi esimerkiksi työeläkelakien mukaiset perhe-eläkkeet, luopumiseläkkeet ja luopumistuet, eräät kuntoutusetuudet ja ta- paturmavakuutuslain mukaiset korvaukset.

Kansaneläkeindeksiin puo- lestaan on sidottu esimerkiksi takuueläke, työttömyysturvan peruspäiväraha ja työmarkkina- tuki, vammaisetuudet, opintora- ha sekä rintamalisät.

Myös toimeentulotuen perus- osa on sidottu kansaneläkein- deksiin, mutta toimeentulotuki nousee kuitenkin ensi vuonna täysimääräisesti.

Etuuksien 0,4 prosentin ko- rotus vastaa työmarkkinakes- kusjärjestöjen työllisyys- ja kas- vusopimuksessa syksyllä 2013 sopimaa palkankorotusten tasoa. Tavallista pienemmän indeksiko- rotuksen johdosta etuusmeno- ja säästyy yhteensä 230 miljoonaa euroa.

Alennetut indeksikorotukset ovat myös vuoden 2016 työelä- ke- ja kansaneläkeindeksien las- kennan pohjana, joten alennet- tujen indeksikorotusten vaikutus jää pysyväksi.

Hallitus esitti asiaa koskevien lakien vahvistamista torstaina 6. marraskuuta. Tasavallan pre- sidentin on tarkoitus vahvistaa lait perjantaina, ja ne tulevat voi- maan 1.1.2015.

Lähde:
Sosiaali- ja terveysministeriö

EETU ry vieraili Telassa:

Eläke on elämänkaaren lopputuote

Työeläkevakuuttajat Telan toimitusjohtaja Suvi-Anne Siimes näkee ihmisen elämän- kaaren myös eläkkeen tuottamisena.

– Katselen usein tätä läheisessä päiväkodissa puuhaavaa ”kurahousuporukkaa”, joka on oman koulu- ja työuransa alussa. Ja samoin katselen myötätunnolla niitä, jotka ovat jo eläkettä eli järjestelmän lopputuotetta nauttimassa.

– Elämänkaaren kokonaisuutena näkemistä auttaa oma isoäitiys; Siimes on pikkuisen Ronjan isoäiti.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry piti syyskoko- uksensa marraskuun 18. päivän pimeydessä Telassa, missä Siimes ja muut telalaiset antoivat rautaisannoksen tietoa työeläkejärjestelmästä.

Siimes korosti sitä, ettei eläke saa koskaan riippua po- liittisista suhdanteista eikä säästettyä eläkettä saa ottaa ih- miseltä pois, vaan lupaukset on pidettävä.

– Eikä eläkeuudistuksia saa tehdä niin tiheään, ettei mus- te ehdi välillä kuivua, Siimes muistutti.

Samassa tilaisuudessa johtaja Nikolas Elomaa ennusti asi- at, jotka nyt ”kuplivat pinnan alla”. Hänen mukaansa niitä ovat perhe-eläkkeet, eläkekatto, Kevan mahdollinen pilk- kominen erillisiin yhtiöihin, sote-uudistus, EMU-puskurit sekä 170 miljardin eläkevarojen sijoitustavat.

Mitä työeläkevaroilta kuuluu?

Analyttikko **Maria Rissanen** kertoi tilaisuudessa, että noin kolmasosa eläkevaroista on nyt sijoitettu kotimaan koh- teisiin, muun muassa kiinteistöihin. Kotimaan kohteiden tuotto on ollut neljä prosenttia, kun tuotoksi odotettiin kuutta prosenttia.

Lopuista varoista alle puolet on sijoitettu muihin euro- alueen maihin ja loput Euroalueen ulkopuolisiin maihin, kuten Iso-Britanniaan, Sveitsiin ja niin edelleen.

Varojen sijoituskohteet ovat olleet korot (39 prosenttia), osakesijoitukset (38 prosenttia), kiinteistöt (11 prosenttia) ja muut sijoituskohteet (12 prosenttia).

Teksti ja kuvat Erja Ekholm



Telan toimitusjohtajan Suvi-Anne Siimeksen mielestä eläkkeet eivät ole kuin joululahjoja, jotka vain napataan kuusen alta. Ne täytyy ansaita.



Eikä eläkeuudistuksia saa tehdä niin tiheään, ettei muste ehdi välillä kuivua.

Analyttikko Maria Rissanen tote- si kokouksessa, että raha ei kasva rahapuussa, mutta eläkejärjestel- män rahoitus on kunnossa.



Puhemies ja lehtori

- Riitta Uosukainen on syntynyt Jääsken Ensossa 18.6.1942.
- Kotipaikka Imatra
- Filosofian lisensiaatti
- Kauppatieteiden kunniatohtori (Lappeenrannan teknillinen yliopisto)
- Filosofian kunniatohtori (Finlandia University, Michigan, U.S.A.)
- Valtioneuvos (2004)
- Kansanedustaja 20 vuotta, josta ajasta opetus- ja tiedeministeri kolme vuotta ja eduskunnan puhemies yhdeksällä valtiopäivillä.
- Suomen kielen, kirjallisuuden ja ilmaisutaidon lehtori Imatrankosken lukiossa 14 vuotta.
- Kymen läänin äidinkielen lääninkouluttajana.
- Ensimmäinen naispuhemies, ensimmäinen naisvaltioneuvos ja ensimmäinen nainen Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan suurristin saajana.
- Palkintoja: muun muassa Larin Paraske, Vuoden puhuja ja J.V. Snellman -palkinnot.
- Oppikirjoja ja muita teoksia, kuten Liehuva liekinvarsi. Puheita ja kirjeitä (1996) ja Nuijanis-ku pöytään. Hajamietteitä intohimosta, vallasta ja sivistyksestä (2004)

Valtioneuvos Riitta Uosukainen neuvoo Ihminen pitää kohdata oikeasti

Monilta nykypäivän politiikan ongelmilta, ylimielisyysväitteiltä ja väärinkäsityksiltä välttyttäisiin, jos ihmiset some-yhteyksien sijasta kohtaisivat oikeasti.

– Poliitikassakaan mikään ei korvaa oikeaa ihmisten välistä tapaamista, valtioneuvos Riitta Uosukainen sanoo.

Riitta Uosukainen, 72, kommentoi edellisessä Patinan numerossa **Jouni Mykkäsen** esille nostamaa kiinnostavaa aihetta, senioreissa piileviä voimavaroja.

– Hyvä, että tämä otettiin vihdoin esille. Minusta tuntuu, että asia on nyt kehittymässä oikealla tavalla, myös Kansallisen senioriliiton piirissä, Uosukainen sanoo.

– Työelämästä vapautuu suuri määrä ihmisiä, ja siinä piilee sellainen voimavara, joka pitää pystyä hyödyntämään. Tässä tarvitaan ennen kaikkea tietoa ja mielikuvitusta. Seniorit eivät ole mitä tahansa väkeä. He ovat koulutettuja ja heillä on monenlaista osaamista. He ovat tehneet erilaisia asioita koko ikänsä ja kantaneet vastuuta monella eri tavalla. Minunkin ystäväni ovat ihan uskomattomia, he tekevät ja tuottavat monenlaisia asioita.

– Siksi en sanokaan koskaan olevani eläkkeellä, minä olen reservissä, ja niin on **Topikin**, Uosukainen naurahtaa.

Riitta Uosukainen jäi eläkkeelle eduskunnasta 2003, mutta hänen kalenterinsa on edelleen täynnä. Viimeisimmät merkinnät ovat marraskuulle 2015.

– Kun minun vahvoja alueitani eduskunnassa olivat sivistys ja maanpuolustus, niin niissä sitä asiaa riittää. Joka viikko on useampia tilaisuuksia ja ne ovat olleet

aina todella hauskoja, hän kertoo.

– Minulla on ollut myös suuri kunniatehtävä, jonka olen halunnut hoitaa loppuun. Veteraaneille ja lotille pitää antaa sellainen tunne, että heistä välitetään. Tämä vuonnakin meillä on ollut lukuisia veteraanitilaisuuksia.

Heikompaa pitää aina auttaa

Uosukainen on huolissaan siitä, että vanhemmat ihmiset työnnetään yhteiskunnassa helposti sivuun.

– On aika uskomatonta, miten ihmiset voivat joutua syrjään vain siksi, että he ovat täyttäneet joitakin vuosia. Juuri siihen me tarvitsemme vertaisryhmiä ja järjestöjä, kuten Kansallista senioriliittoa.

Heikompaa pitää aina auttaa ja varsinkin niitä, jotka ovat kaikkein syrjäytyneimpiä ja yksinäisimpiä. Muiden elämää ei saa myöskään mitata vertaamalla sitä omaan itseensä.

Tämä ei ole hänen mielestään vain perheiden asia, vaan nimenomaan järjestöjen pitäisi aktivoitua tässä asiassa.

– Olen kulkenut paljon seniorien tilaisuuksissa. Ne ovat hyvin järjestettyjä, siellä on aina hyvää asiaa ja aivan mahtavia, hauskan näköisiä reippaita ihmisiä. Silloin tekee aina mieli kysyä, missä ovat ne muut ihmiset, ne jotka eivät käy näissä tilaisuuksissa.

– Kun meillä on Kokoomusseurojen, Jääski-seuran, Karjalan liiton tai muiden järjestöjen kokouksia, niin talon edessä on aina vain hienoja autoja. Silloin mietin, missä ne huonot autot ovat, niitäkin on pakko olla.

Politiikka on ihmisten kohtaamista

Politiikka on Uosukaisen mielestä niin arvokasta työtä, että sen parjaamisen pitäisi jo loppua.

– Minusta näyttää siltä, että nykyiset kansanedustajat eivät uskalla kulkea pää pystyssä ja se on kyllä vallan kamalaa. Naisedustajiakaan ei kohta enää erota tape-

tista. Jotkut ministeritkin men-
nä hiippailevat seinänviertä, kun ovat niin kovilla, hän harmittelee.

– Kansanedustajien pitää olla ylpeitä ammatistaan ja hoidettava työnsä kunniallisesti. He ovat eduskunnassa omien äänestäjensä edustajina, joten heidän pitää arvostaa sitä. Eivät he ole eduskunnassa itsensä takia, vaan niiden tuhansien ihmisten, jotka ovat heidät sinne äänestäneet.

Puheet poliitikkojen ylimielisyydestä ovat syntyneet hänen mukaansa siitä, että ihmiset eivät uskalla enää lähestyä poliitikkoja.

– Ihmiset ovat tottuneet keskustelemaan vain somen kautta, eivätkä enää kohtaa oikeasti. Totta kai työssä pitää käyttää uusia laitteita, mutta ihmisten kohtaamisessa mikään ei korvaa toista ihmistä. Nyt pitää äkkiä solmia niitä suhteita ja mennä ihmisten luokse.

Pääministeri **Alexander Stubb** on yrittänyt lähestyä ihmisiä, mutta hänen kohderyhmänsä olisi voinut Uosukaisen mielestä olla toinen.

– Hänen olisi pitänyt mennä Duudsonien teemapuiston sijasta vanhustenkerhoon, mutta kiusaus oli liian suuri, kun hän jo hallitsi ne piirit. Ehkä hän koki, että olisi ollut epäaitoa mennä ensimmäiseksi seniorien piiriin, Uosukainen miettii.

– Kokoomusta on aina syytetty ylimielisyydestä ja se on ollut minun etuni, koska minä en ole ylimielinen. Minua on helppo lähestyä ja olen aina halunnut kääntyä aidosti ihmisten puoleen.

– Imatran alueella ei ole porvareita juuri nimeksikään, mutta siitä huolimatta minä olen aina saanut täältä paljon ääniä.

Tätä ongelmaa korostaa vielä sekin, että liian samanlaisia ihmisiä on koottu yhteen.

– Tähän sopii hyvin sananparsi”lika barn leka bäst”, Uosukainen tarkentaa.

1990-luku oli kovaa aikaa

Kun Suomi sukelsi lamaan 1990-luvun alussa, Riitta Uosu-

kainen toimi opetusministerinä.

– Minä tiedän miltä tuntuu leikata ja tehdä vaikeita päätöksiä. On uskomatonta, mitä kaikkea silloin tapahtui ja miten kovilla me olimme. Me kuitenkin selvisimme siitä ja Suomi heilahti niiden ongelmien yli. Saimme myös kansainvälistymisen käyntiin, vaikka taloudessa oli niin tiukkaa kuin oli.

– Pidin kerran puheen Euroopan unionin komissaarille italiaksi, vaikka en edes osaa kieltä kuin ihan vähän. Hän oli siitä niin otettu, että me pääsimme aikaisemmin Erasmus-ohjelmiin, vaikka emme olleet vielä Euroopan unionin jäsen.

– Kovaa aikaa oli myös se, kun puhemiesaikani me veimme Suomen Euroopan unioniin. En kadu sitä hetkeäkään.

Uosukainen ei ole lukenut **liro Viinase**n tuoreita muistelmia, mutta on tutustunut aiheeseen lehtijuttujen perusteella.

– Kyllä hän ihan oikein asioita referoi. Hän ei kirjassaan korosta sitä, ketkä tekivät sen likaisen työn, eli **Jorma Huuhtanen** ja minä. Mehän Jorman kanssa leikkasimme ja saimme ne tulokset aikaan. Ellemme olisi leikkanneet, mikä olisi ollut vaihtoehto, hän kysyy.

– Olisi ollut kanttuvei koko hoito!

– Ministerinä ollessani perustelin aina toimenpiteitä sillä, että valtakunta on kahden viikon maksuvalmiudessa. Iiro on sanonut monta kertaa jälkeenpäin, että aikaa oli itse asiassa paljon vähemmän.

– Iiro kulki hattu kourassa maailmalla, eikä se tosiaan ollut helppoa. Iiroon saattoi myös aina luottaa. Hänellä oli hirveän vaikeaa ja hän menetti terveytensä siinä puuhassa, eikä se ole mikään ihme.

Kaksi erilaista uraa

Riitta Uosukainen ennätti tehdä pitkän päivätyön koulumaa-ilmassa ennen heittäytymistään politiikkaan.

– Olin jo täysin palvellut siinä vaiheessa kun läksin Eduskuntaan. Olin 14 vuotta Imatrankosken lukion suomen kielen, kirjallisuuden ja ilmaisutaidon lehtorina ja tehnyt oppikirjoja sekä ollut Kymen läänin äidin-kielen lääninkouluttajana. Olin ennättänyt toimia myös Joensuun yliopistolla didaktiikan lehtorina.

– En ole katunut yhtään, että hyppäsin mukaan politiikkaan vasta 40-vuotiaana. Toki aika myöhään, mutta minun kannaltani juuri oikeaan aikaan.

Ministeriaikana hän täytti 50 vuotta ja eduskunnan puhemiehenä oli vuorossa 60-vuotisjuhlat.

Eduskunnan puhemieheksi valitseminen oli Uosukaisen mukaan suurempi asia, mitä hän osasi kuvitellakaan.

– Sain olla puhemiehenä peräti yhdeksät valtiopäivät, se oli kyllä uskomattoman hieno elämäkokemus.

Puhemiehen rooli sopi Uosukaiselle erinomaisesti, koska tehtävässä on toimittava puolueetomasti ja tultava hyvin toimeen kaikkien ryhmittymien kanssa.

– En ole koskaan ollut korostuneesti puoluepoliitikko, vaikka totta kai olen aina tunnustanut puolueeni ja tehnyt sille töitä. Eduskunnan puhemies palvelee kuitenkin kaikkia. Siinä on sen työn hienous, kaikkien kanssa pitää tulla toimeen ja tehdä heille oikeutta.

– Monet sanovat minua vieläkin puhemieheksi, vaikka siitä on jo aikaa yli kymmenen vuotta, hän naurahtaa.

– Puhemiesajan jälkeen päätin lähteä eduskunnasta. Äitini ikui-

nen opetus nimittäin oli, että on taito osata lähteä hipoista, kun on hauskinda. Silloin ei jää ikinä pahaa mieltä mistään.

Teksti ja kuvat Kari Martiala

Arjen yhteisöllisyyttä omilla ehdoilla

Malta-talossa jokainen asuu omassa rauhasaan, mutta yhteisissä tiloissa harrastetaan ja vaihdetaan kuulumisia päivittäin.

Nykymaailmasta puuttuu yhteisöllisyys. Naapuria tuskin tervehditään, sokerin lainaamisesta puhumattakaan. Kerrostalon seinänaapurista ei tiedetä muuta kuin sukunimi.

Näinköhän? Väitteet suomalaisten sulkeutuneisuudesta eivät pidä paikkaansa ainakaan Helsingin Jätkäsaarella sijaitsevassa Malta-talossa, jonka yhteisiin tiloihin kokoonnutaan katsomaan elokuvia ja tekemään porukalla ruokaa.

Kyseessä ei kuitenkaan ole mikään palvelukeskus tai kommuuni, vaan helsinkiläinen kerrostalo, jossa lapsiperheet, nuoret parit ja eläkeläiset asuvat omissa huoneistoissa omaan tyyliinsä. Aivan tavanomaisesta asumisratkaisusta ei silti ole kysymys, vaan Malta-talo on asukkaidensa itse suunnittelema, ja arkea eletään keskimääräistä yhteisöllisemmässä hengessä.

Matti Sovijärvi, 64 ja **Leila Teräsalmi-Sovijärvi**, 66, asuvat Malta-talossa. Matti kertoo, että ajatus yhteisöllisestä kerrostaloasumisesta synnytti Koti kaupungissa ry:n vajaa vuosikymmen sitten. Ideoinnin tuloksen alettiin suunnitella taloa, jossa yksityiset asuinhuoneistot täyttäisivät kunkin asukkaan yksilölliset toiveet, ja yhteisöllistä tilaa olisi runsaasti.

Matti ja Leila kuulivat taloprojektista tutultaan, ja lähtivät mukaan toimintaan viitisen vuotta sitten. Tuleva koti suunniteltiin yhdessä arkkitehdin kanssa. Käytännön työt toteutti rakennustoimisto Hartela.

– Saimme suunnitella huoneiston aika vapaasti, tietysti neliömäärien, putkien, viemärien ynnä muiden puitteissa. Halusimme Leilan kanssa kodin, jossa on makuuhuone, ja loppu on avointa tilaa. Sellaisesta kah-

den aikuisen ihmisen asunnosta, Matti kuvailee.

Valmiissa Malta-talossa on yksityisten huoneistojen lisäksi puu- ja sähkölämmitteiset saunat, viherhuone, takahuone, ruokailuhuone, kattoparveke ja yhteinen piha. Yhteiset tilat palvelevat kaikkia asukkaita, mutta niitä voi varata myös omaan käyttöön. Osa tiloista on omistettu ennen kaikkea harrastustoiminnalle.

– Tämän talon asukkaat harrastavat yhdessä pilatesta, sauvakävelyä, elokuvailtoja, veneilyä ja vaikka mitä, Leila luettelee. Yhteisissä tiloissa harrastaminen säästää merkittävästi rahaa ja aikaa.

– Harvalla kaupunkiasujalla on omia perhejuhliaan varten tämän kokoista salia, joka muuntuu tarpeen tullen elokuvateatteriksi, Matti myhäilee.

Yhteisten tilojen merkitys korostuu, kun ikää tulee.

– Erityisesti vanhenneville ihmisille on tärkeää päästä tekemään asioita ja tapaamaan ihmisiä, mutta liikkumisen vaikeutuessa sitä saattaa helposti jäädä neljän seinän sisälle, Leila toteaa.

– Kun tässä ei kuitenkaan tule virkeämmäksi tai terveemmäksi, niin tällaisessa asumismuodossa on kauheasti etuja, Matti sanoo.

Naapurisopu säilyy puhumalla

Matti Sovijärvi muistuttaa, että yhteisöllinen asuminen ei ole mikään 2000-luvun uutuustuote.

– Sodan jälkeen monet ammattikunnat rakennuttivat itsellensä kerrostaloja silloin, kun asuntopula oli pahimmillaan. Sitten rakennusyhtiöiden vahvuuden myötä tapa katosi.

Myös Malta-talon kohdalla yhteisöasumisen idea on kohdannut yllättävää vastustusta muun muassa pankkien taholta. Taloprojektin rahoittamista sai perustella pitkään ja hartaasti.

– Siellä epäiltiin, että tällainen villi ryhmä ajautuu vielä riitoihin keskenään, Matti sanoo.

Yhteisöllinen asuminen saa osakseen paljon ennakkoluu-
loja, sillä kun asioista päätetään

isolla porukalla, erimielisyyksiltä ei voi välttyä. Malta-talossa ollaan myös oltu eri mieltä asioista.

– Esimerkiksi autopaikkojen jaossa oli erimielisyyksiä, sillä paikat ovat erikokoisia ja toiset paremmissa paikoissa kuin toiset. Kyllä siinä ääntä korotettiin, mutta lopulta erimielisyydet myös selvitettiin, Matti kertoo.

– Ennakkoluu-
loista huolimatta tässä projektissa on ollut mukana harvinaisen täyspäistä väkeä, Leila jatkaa.

– Tänne on valikoitunut ihmisiä, joiden mielestä kannattaa yrittää asua ja tehdä asioita yhdessä.

Sosiaalisia taitoja ei kirjoista opi, mutta yhteisölliseen asumiseen liittyviä sudenkuoppia voi väistää monin tavoin. Malta-talossa on pian luvassa yhteisöllisyys-kurssin toinen osa. Kun kaikki ovat sitoutuneita sovun säilymiseen, eripurat selviävät ennen pitkää.

– Ei tällaisissa olosuhteissa kannata haastaa riitaa naapurin kanssa, Leila sanoo.

– Mutta se pitää toisaalta paikkansa ihan minkä tahansa asumismuodon kanssa, Matti lisää.

– Loppujen lopuksi en näe tässä kovin paljon haasteita. Tämä on yksinkertaisesti talo, jossa ihmiset tuntevat toisensa paremmin kuin kerrostaloissa yleensä.

Vierivä kivi ei sammaloidu

Yhteisöllinen asuminen sopii Matin ja Leilan elämäntilanteeseen parhaiten. Matti kertoo, että ennen Malta-taloon muuttoa pariskunta asui Pakilassa ”isossa rivitalossa”.

– Jostain syystä parikymppiä lapsia ei enää kiinnostanut asua vanhempien luona, Matti naurahtaa.

– Meille kahdelle talo kävi kovin suureksi.

Pihatyöt, erityisesti talviset lumityöt, alkoivat rasittaa liikaa. Matkustelu oli hankalaa, sillä taloyhtiön työt jäivät naapurien harteille. Pariskunta alkoi kaivata keskustaan ratikkakiskojen varrelle, josta molemmat ovat alun perin kotoisin.

Malta-talossa Matin ja Leilan liikkuva elämäntapa ei aiheuta

kitkaa naapurien välille.

– Täällä voi lähteä huoletta pariksi kuukaudeksi pois, ilman että tarvitsisi huolehtia nurmikon ajamisesta.

Tänä vuonna eläkeläiskortin saanut Matti ja viime keväänä eläkkeelle jäänyt Leila voivat tulla ja mennä miten haluavat. Nyt pariskunta suuntaakin Teneriffalle sydäntalveksi. Aktiiviseen elämään tottunut pariskunta ei halua juuttua tv:n eteen loppuelämän päiviksi.

Leila sanoo kaipaavansa työelämää, mutta olevansa tyytyväinen siitä, että nyt aika riittää oman terveyden hoitamiseen.

Matin työeläke ei estä freelancer-toimittajan töiden jatkamista. Kysymykseen siitä, milloin toimittajan työt jäävät kokonaan, Matti vastaa napakasti:

– Ei koskaan.

Kaarinan perhehoitokylässä yhdistyvät palvelut ja kanssaihminen seura

Mikä perhehoitokylä?

- Perhehoitokylä on Perhehoitoliitto ry:n ja Kaarinan kaupungin yhteinen hanke, jonka tavoitteena on luoda ikäihmisille suunnattu yhteisöasumisen muoto.
- Syyskuussa 2014 valmistunut perhekylä koostuu viidestä perhekodista, joissa kussakin asuu neljä ikäihmistä ja perhehoitaja.
- Asumukset koostuvat omista suihkullisista huoneista ja perhekodin yhteisestä tilasta. Perhekylään kuuluu myös saunallinen kylätalo ja esteetön pihapiiri. Tilat on suunniteltu niin, että apuvälineiden kanssa liikkuminen olisi mahdollisimman mutkatonta.
- Perhehoitokylässä asumisen kustannukset koostuvat vuokrasta, ateriat- ja hoitomaksuista. Kelalta on mahdollista hakea asumis- ja hoitotukea kustannusten kattamiseen.
- Perhehoitokylä hakee parhaillaan asukkaita. Asukkaiksi sopivat ikäihmiset, joiden yksin asuminen on hankaloitunut esimerkiksi keskivaikean muistisairauden tai muun terveydentilan muutoksen vuoksi.
- Myös henkilö, joka kokee yksin asumisen pelottavaksi ja ahdistavaksi, voi hakeutua perhehoitokylän asukkaaksi.
- Asukkaiden yhteisö tarjoaa vertaistukea ja seuraa, mutta oma huone takaa rauhan ja yksityisyyden.
- Perhehoitajan läsnäolo takaa turvan, tuen ja hoidon arjen lomassa. Myös sairaanhoidolliset palvelut ovat tarvittaessa saatavilla.

Malta-talo sijaitsee Jätkäsaarella raitiovaunukiskojen varrella lähellä Helsingin keskustaa.





– Täällä viherhuoneessa kokoonnutaan yhdessä silloin tällöin. Mukana on joskus ollut kuohuviinipullokin, Matti Sovijärvi kertoo.



Näkökulma:

”Seuran tarve ei katoa iän myötä!”

”Asun kerrostalokaksiossa Varsinais-Suomessa. Olen asustanut elämäni aikana monenlaisissa taloissa eri puolilla Suomea ja ollut kahdesti naimisissa ja kerran avoliitossa. Puolisoni ovat kuitenkin menestyneet, ja nyt asun yksin. Seuralliseksi ja ihmisrakkaalle ihmiselle se ei ole helppoa.

Pidän tiiviisti yhteyttä lapsiini, erityisesti tyttäreeni. Minulla on ystäviä ja olen tutustunut yläkeran naapuriin, jonka koiraa vahdin harva se päivä. Siltikin minusta tuntuu, että arjesta puuttuu yhteisöllisyyttä.

Yksin asuminen pelottaa. Pari vuotta sitten sain keuhkoveritulpan. Kun minua oltiin kotiuttamassa, lääkäri kysyi, onko minulla ketään kotona pitämässä huolta. Tyttäreni oli silloin ulkomailla, joten ystäväni tuli luokseni pariksi päiväksi. Kaikki meni lopulta hyvin, mutta silti usein mieleen hiipii ajatus siitä, että jos jotakin tapahtuisi taas.

Olen terve ja voin hyvin, joten minulla ei ole syytä muuttaa palvelutaloon tai johonkin laitokseen, enkä sellaiseen haluaisikaan. Sellaiseen minä taidan kuitenkin ennen pitkää joutua. Kaikki ihmiset haluavat asua ja elää kodinomaisessa tilassa, jossa he saavat puuhata omia askareitaan. Palvelutaloissa ja laitoksissa sellainen ei oikein onnistu.

Väestö vanhenee, ja nyt Suomessa tarvittaisiin tiloja, jossa eri ikäiset ihmiset voisivat asua yhdessä. Eivät vanhukset halua elää pelkästään toisten vanhusten kanssa. Ihmiset väittävät, että vanhukset ovat niin kärtyistä seuraa, ettei heidän kanssaan voi asua. Uskon kuitenkin, että moni ikäihminen on masentunut siksi, että on yksinäinen.

Ihanteellinen yhteisöasumisen muoto olisi tila, jossa olisi yksityisasuntoja erilaisille perheille. Sen pitäisi olla keskeisellä paikalla, jotta erilaiset palvelut olisivat mahdollisimman helposti saatavilla. Siellä saisi olla kaikenikäisiä ihmisiä ja kotieläimiäkin.

Keskellä olisi suuri yhteinen tila ja keittiö. Siellä voisi ateroida ja viettää aikaa, mutta myös voimistella ja vaikka joogata! Pihatyöt voisi jakaa asuntojen kesken. Jokainen voisi tehdä yhteisiä töitä oman kykynsä ja kiinnostuksensa mukaan. Minä hoitaisin mielelläni puutarhaa ja puuhaisin keittiössä. Pidän esimerkiksi leipomisesta, mutta ei sitä yksikseen viitsi leipoa.

Olisi mukavaa olla osa jotakin yhteisöä. Ikääntyvällä ihmiselläkin on tarve tuntea itsensä hyödylliseksi osaksi yhteisöä. Yksin asuessa tuo tarve ei täyty.”

–Eläkeläinen, 74



Hyvinvointia taiteesta ja kulttuurista

Hämeen senioripiirin Seniorifoorumi pidettiin tänä vuonna Hämeenlinnassa paikallisten kansallisten seniorien järjestämänä. Paikalla oli lähemmäs kaksisataa senioria piirin eri puolilta. Kokopäiväinen ohjelma keskittyi aiheeseen ”Hyvinvointia taiteesta ja kulttuurista”.

Avauspuheessaan yhdistyksen puheenjohtaja **Ulla Murtonen** puhui senioritoiminnan yhteisöllisyydestä, ystävyydestä, yhdessäolosta todeten yksinäisyyden olevan ikäihmisen suurin vaiva.

Hän ehdottikin, että seniorit ryhtyisivät toimeen ja hankkisivat ”kulttuurikavereita”.

Yhtä lailla kuin on ulkoilukavereita, voisi joka yhdistys tai jäsenet innostaa mukaan retkille, matkoille, teatteriin yksinäisen ihmisen, joka sanoo ”en minä enää, ei tule lähdetyksi.”

Kaverin innostaminen mukaan, suorastaan pakottaminen, saattaa merkitä paljon yksinäisen elämässä.

Voiko taide parantaa särkyneen sydämen?

Ylilääkäri, professori **Ari Palomäki** kertoi sydäntautilanteesta maassamme menneinä vuosikymmeninä, sydäntautien syistä ja keinoista, joilla on saavutettu nykyinen huomattavasti parempi tilanne.

Vaikka infarktikuoletisuus on selvästi maassamme laskenut, vielä on paljon tehtävää saavuttaaksemme pitemmät – ja terveemmät – elinvuodet. Niin sanottu Välimeren ruokavalio pohjoismaisessa muodossa on parasta.

Vihanneksia, nimenomaan tomaattia ja sipulia, hedelmiä ja marjoja sekä öljyä, joka täällä voi olla rypsiöljyä. Eikä pieni viinitilkkakaan ole pahitteeksi! Sitähan Välimeren maissakin juodaan.

Ja sitten liikunta! Säännöllinen liikunta lisää elinvuosia. Ylipainosta on päästävää ja suolaa voisi vähentää. Näillä keinoin voi varmasti lisätä elinvuosia. Samalla

lisätään laatua elinvuosiin, lisää hyviä elinvuosia.

Entäpä sitten kysymys ”Voiko taide parantaa särkyneen sydämen?” Tähän oli sydänspecialistilla ehdoton myönteinen vastaus. Vaikka mitään tieteellistä tutkimusta ei ole vahvistukseksi, on useissa tutkimuksissa, kyselyissä ja haastatteluissa saatu selville, että tunneasioilla on melkoinen merkitys sydäninfarktin synnystä.

Ihmisen ympäristöllä ja psykofyysisillä tekijöillä on merkitystä. Haastatteluissa on todistettu luottamuksen merkitys. Ihmisellä pitää olla ystäviä, vähintään yksi, johon hän voi luottaa, joku, joka poistaa yksinäisyyden.

Ja mikäpä silloin on parempi kuin taide ja kulttuuri. Harrastus ja niiden mukana tulevat ystävät. Lisää vuosia, ja parempia vuosia.

– Uskon taiteen voimaan, lopetti Palomäki puheensa.

Nuoren Sibeliuksen mielenmaisema

Sibeliuksen syntymäkaupunkisäätiön johtaja **Erkki Korhonen** johdatteli kuulijat nuoren **Jean Sibeliuksen** musiikkiin ja mielenmaisemiin niin sanoin kuin sävelin. Hän soitti näytteitä nuoren säveltäjän teoksista ja kertoi, miten ja missä ne ovat syntyneet.

Erityisesti hän korosti Hämeenlinnan maisemien merkitystä nuoren säveltäjän tuotannossa.

Musiikkia oli mukana myös kuorolaulun merkeissä. Foorumissa esiintyivät niin Mieskuoron seniorien kuoro **Erkki Alasen** johdolla ja seniorien oma kuoro Ajattomat **Tapio Tsokkin** johdolla.

Elämänsisältöä kulttuurista

Seniorien jäsenten joukosta



Kuva Leena Railio

Seniorifoorumin yleisö sai kuulla näytteitä nuoren Jean Sibeliuksen tuotannosta. Sibeliuksen syntymäkaupunkisäätiön johtaja Erkki Korhonen oli koskettimien äärellä.

koottu paneeli keskusteli Ulla Murtosen johdattamana siitä, mitä taide, kulttuuri heille merkitsee ja antaa.

Kuorolaiset **Irma Martti** ja **Erkki Mähönen** ovat olleet vuosikymmeniä niin oman kuin muidenkin kuorojen jäseniä.

– Kuorossa oleminen ei ole vain laulamista, se on yhdessä oloa, yhteisyyttä, yhteisiä retkiä, ystävyyttä, he totesivat.

Marja-Liisa Nummenpää harrastaa kaikenlaista liikuntaa. Hän on ollut monta vuotta mukana mummobaletissa – lapsuuden haave balettianssista on toteutunut.

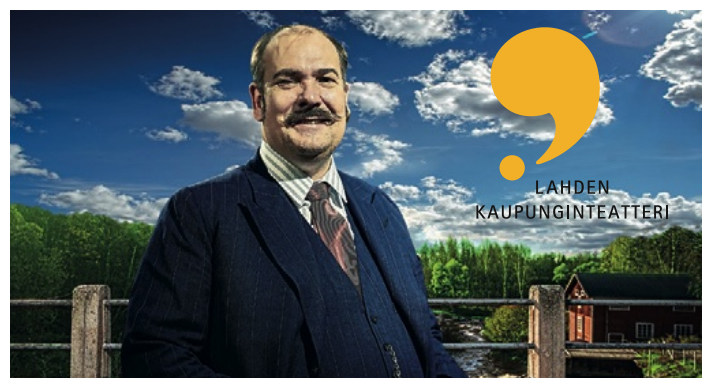
Terttu Autere, joka on jul-

Useissa tutkimuksissa on saatu selville, että tunneasioilla on melkoinen merkitys sydäninfarktin synnystä.

kaissut jo viisi kaunokirjallista teosta eläkepäivinä, kertoi kirjoittamisen merkityksestä.

Teatterikärpäsensä purema **Hannele Myllyntausta** puhui siitä, miten nyt eläkepäivinä ehtii täyttää päivänsä teatterilla. Hän sekä näyttelee, ohjaa, lavastaa, puvustaa että keittää kahvia harrastajateatterissa.

Teksti Kerttu Loukojärvi, Hämeenlinnan Kansalliset Seniorit ry



Ilmari Turja

SÄRKELÄ ITTE

Komediaklassikko itseriittoisesta tehtaanjohtajasta

Ohjaus Jussi Helminen

ENSI-ILTA 24.1.2015



Ebb & Fosse – Kander – Ebb

CHICAGO

Rikollisen hyvä showmusikaali tähteydestä ja kilpailusta

Ohjaus Miika Muranen

Kevään esitykset myynnissä!



Joni Skiftesvik

KATSASTUS

”Pikku vikoja. Heleppo korjata.”

Rouhea komedia katsastusreissusta ja isäksi tulemisesta.

Ohjaus Heikki Kujanpää

Kevään esitykset myynnissä!

Liikunnasta terveyttä ja vireyttä muistin toimintaan

Istuva elämäntapamme on monin tavoin myrkkyyä keholle ja mielelle. Viimekesäinen Cambridgen yliopiston tutkimus vahvisti useissa tutkimuksissa esille tulleen tuloksen, että liikunnan puute lisää Alzheimerin taudin puhkeamisen riskiä.

Ihminen on luotu liikkumaan. Päivittäinen liikunta edistää terveyttämme ja toimintakykyämme. Liikunta pienentää riskiä sairastua erityisesti keski-ikäisen sydän- ja verisuonitauteihin sekä vähentää niiden aiheuttamien riskitekijöiden vaikutusta muistisairauksiin myöhemmin elämässä.

Liikunta parantaa kaiken ikäisten verenkiertoa aivoissa ja vaikuttaa positiivisesti hermojärjestelmään. Liikkuja myös nukkuu yönsä paremmin ja edistää näin aivoterveystään. Liikunnalla on siten monipuoliset vaikutukset ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Tutkimukset osoittavat myös vakavan tosiasian, että valtaosa kaikenikäisistä suomalaisista päiväkotii-ikäisestä ikäihmisiin liikkuu liian vähän. Kansanterveyden ja jokaisen suomalaisen elämänlaadun vuoksi ja myös kansantalouden kestävyyskannalta on välttämätöntä edistää arkipäivän liikuntaa kaikin tavoin.

Ikääntyville liikunta on elintärkeää. Voidaan sanoa, että ikäihmisten liikkumiskyvyn ongelmista kaksi kolmasosaa johtuu liikunnan puutteesta – vain kolmannes vanhenemisesta.

UKK-instituutin liikuntasuositusten mukaan terveiden aikuisten ja yli 65-vuotiaiden tulisi harjoittaa kestävyysliikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä vähintään noin parin tunnin verran. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kahdesti viikossa. Arjesta



Kuva Kimmo Levonen

– Ikäihmisten suosimia liikuntaharrastuspaikkoja ja -mahdollisuuksia tulee lisätä, sanoo Muistiliiton varapuheenjohtaja Sari Sarkomaa.

löytyy monia keinoja liikunnan lisäämiseen, kuten portaiden nousu hissien sijasta tai lähikauppaan käveleminen.

Monta kärpästä yhdellä iskulla

Erityisen hyvin muistisairauksilta suojaavat sellaiset liikuntalajit, joissa yhdistyvät fyysinen, älyllinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Tällainen laji on esimerkiksi tanssi. Vaikuttavaa on myös ohjattu ryhmäliikunta, jonka parissa tapaa tuttuja ja voi vaihtaa arjen kuulumisia liikunnan lomassa.

Säännöllinen liikunta auttaa

myös jo sairastunutta henkilöä. Muistisairas voi liikunnan avulla purkaa toiminnallisuuttaan ja rytmittää päiväänsä. Kotona arjen askareista selviytyminen helpottuu ja omaishoitajan työ kevenee, jos muistisairas pitää yllä peruskuntoaan ja pystyy liikkumaan itsenäisemmin.

Muistisairauksien määrän on arvioitu kasvavan väestön elinvuosien lisääntyessä. Suomessa muistisairaita on Muistiliiton mukaan lähes 130 000. Muistisairauksiin sairastuu 36 suomalaista päivässä.

Muistisairas henkilö tarvitsee

ympäri vuorokautista hoitoa ja apua. Muistisairaille ja heidän omaisilleen on luotava mahdollisuuksia saada apua ja tukea arkeen, jotta elämä muistisairaudesta huolimatta olisi hyvää ja turvallista.

Mukava uutinen on se, että onnistuimme lisäämään ensi vuoden budjettiin lisärahaa omaishoitajien tukipalveluiden kehittämiseen ja omaishoitajien terveystarkastusten käyttöön ottamiseen. Arvokasta ja vaativaa työtä tekeville omaishoitajille on tärkeää, joka kunnassa luoda sopivia liikuntamahdollisuuksia.

Myös valtiovalan on oltava nykyistä aktiivisempi ja innovatiivisempi. Olemme myös Muistiliitossa ottaneet terveyden ja liikunnan edistämisen sydämenasiaksi. Vauhditamme ikäihmisten palveluiden kehittämistä aktiivisuuden, liikkumisen ja hyvän arjen turvaamiseksi.

Yksinkertaisiakin keinoja löytyy

Liikuntaneuvontaa on tarjottava terveysasemilla ja palvelukeskuksissa. Liikuntareseptejä voidaan käyttää niin ennaltaehkäisevästi kuin sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikuntaryhmiä ja -palveluita tulee järjestää riittävästi myös kotihoidon ja omaishoidon asiakkaille.

Helsinki on viisaasti uudessa koko kaupungin päätöksentekoa ohjaavassa strategiassaan painottanut liikunnan lisäämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä.

Erityisesti ikäihmisten suosimia liikuntaharrastuspaikkoja ja -mahdollisuuksia tulee lisätä. Seniorikuntosali on kunnassa kannattava investointi. Joka kuntaan tulisi saada ikäihmisten liikuntakaveritoiminta yhteistyöllä seurakuntien ja kolmannen sektorin kanssa.

Näin liikuntaa saa vapaaehtoinen ja yksin esimerkiksi asuva vanhus, joka ei ilman kaveria liikkuisi. Yksinkertaiset asiat ovat arjen kannalta tärkeitä. Liikuntareittien varrella olevat penkit ovat tästä kuvaava esimerkki.

Erityisen paljon tehtävää on siinä, että ympärivuorokautisen hoidon tarpeessa olevat ihmiset pääsevät halutessaan päivittäin ulkoilemaan. Meidän kaikkien on hyvä muistaa ikääntyneitä omaisia sekä läheisiä ja olla heidän apunaan ulkoilussa, varsinkin jos he eivät enää yksin pääse ulos liikkumaan.

Ulkoilu ja liikkuminen ovat parasta terveyden edistämistä ja ennaltaehkäisevää lääkettä, mutta myös mitä parhainta yhdessäoloa ja elämän iloa.

Sari Sarkomaa
Muistiliitto ry:n
varapuheenjohtaja
kansanedustaja
valtiovarainvaliokunnan
kunta- ja terveysjaoston
puheenjohtaja

Porvoo sykki liikuntatiedon paljoutta

Sykettä elämään 55+-tapahtumassa polttopisteessä oli niin henkinen kuin fyysinen hyvinvointi.

Porvoon Kansalliset Seniorit ja Porvoon kaupungin työntekijöiden seniorit järjestivät yhdessä vuosi sitten syksyllä onnistuneen kaikille ikäihmisille suunnatun Sykettä elämään 55+-hyvinvointi-iltapäivän. Positiivisen palautteen kannustamana tapahtuma sai tänä syksynä jatkoa yhtenä vanhustenviikon tapahtumana.

Vanhuksia? Suurin osa meistä eläkeläisistä ei ole vanhuksia, vaan edelleen aktiivisia yhteiskuntaamme hyödyttäviä kansalaisia. Me olemme voimavara, emme taakka ja kuluera.

Me toimimme suurin joukoin erilaisissa vapaaehtoistoiminnoissa ja eläkeläisyhdistyksissä, joiden tehtävänä on muun muassa järjestää monimuotoista virkistys- ja harrastustoimintaa jäsenilleen. Hoidamme lapsenlapsiamme ja joskus myös iäkkäämpiä vanhempiamme. Me olemme vielä ajassa mukana. Haluamme vaikuttaa. Ennen kaikkea haluamme päättää omista asioistamme.

Kuinka pysymme edelleen aktiivisina kansalaisina? Toteutuuko harras toivomuksemme elää ja asua omassa kodissa niin pitkään kuin mahdollista. Kuinka se onnistuu? Yhtenä tärkeänä onnistumisen edellytyksenä näemme ennaltaehkäisevän toiminnan.

Lääkkeeksi liikuntaa, ei pillereitä

Sykettä 55+-tapahtumalla olemme halunneet aktivoida ikäihmisiä kiinnittämään huomiota omaan niin henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiinsa. Liikunta, ravinto ja muisti olivat viime vuoden tapahtuman aiheita. Nämä kaikki ovat tärkeitä asioita hyvinvoinnillemme, mutta ei toki ainoita asioita.

Ihminen ei elä pelkästään leivästä. Monet meistä ovat esimerkiksi kulttuurin suurkuluttajia. Meillä on paljon yksilöllisiä tarpeita, jotka tuottavat meille hyvää mieltä, tyydytystä, iloa. Me tarvitsemme iloa elämään, sy-



Urheiluhalli täyttyi ihmisistä. Sykettä 55+-tapahtumassa oli näytteilleasettajineen noin 250–300 osallistujaa.



Aktiivisia toimijoita järjestämässä kahvitarjoilua.

ketä elämään.

Tämän kertaisessa ohjelmassa ikäihmisten liikunta oli tärkeässä roolissa. Liikuntavalmentaja Matti Heikkilä, jota myös hy-

vinvoinnin suurlähettilääksi ja koko kansan liikuttajaksi kutsutaan, toi esille suuren huolensa erityisesti suomalaisten kunnan rapautumisesta. Lääkkeenä Heik-



Liikuntavalmentaja Matti Heikkilä innostamassa kuulijoita.



Lääkäri Yrjö Mähönen ohjasi myös asahituokiota.

kilän mielestä pitäisi olla liikunta pillereiden sijaan.

Minimessuilla palvelut esillä

Sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen tutustutti meidät uuteen terveysliikuntamenetelmään Asahi Health. Hän on yksi tämän liikuntamuodon kehittäjistä. Luennon jälkeen pääsimme myös käytännössä kokeilemaan ja harjoittelemaan asahin pehmeitä yksinkertaisia liikkeitä, jotka sopivat kaiken ikäisille ja joita ikäihmisetkin voivat harjoittaa ilman suorituspaineita ja nauttia liikunnan ilosta.

Tapahtuman yhteydessä järjestimme myös minimessut, jossa osallistujat pääsivät tutustumaan hyvinvointialan yrityksiin sekä Porvoon kaupungin vanhus-, liikunta- ja kulttuuripalveluihin.

Myös useat porvooolaiset eläkeläisyhdistykset esittelivät tapahtumassa toimintaansa. Tällainen yhteisesiintyminen oli ensimmäinen lajissaan.

Teksti Hilikka Knuuttila ja Hilikka Piipponen, Porvoon kansalliset seniorit ry

Kokeilisitko asahia?

- uusi terveysliikuntamenetelmä kaiken ikäisille
- kehittäneet tutkija Timo Klemola, lääkäri Yrjö Mähönen, valmentaja Ilpo Jalamo ja toimitusjohtaja ja valmentaja Keijo Mikkonen
- liikkeitä yksinkertaisia, pehmeitä, helposti omaksuttavia
- erityistaitoja tai peruskuntaa ei vaadita
- otettu erityisesti huomioon suurimmat terveysongelmat: selän ja hartiasseudun vaivat, kaatumisesta johtuvat murtumat
- tarkoitettu ennalta ehkäisyksi sekä jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi
- harjoittelu ohjatuissa ryhmissä, mutta toimii myös päivittäisenä itsehoitomuotona

Sotahistoriaa verkossa

Marraskuussa aukeni verkkopalvelu, joka käsittelee välirauhansopimuksen vaikutuksia suomalaiseen yhteiskuntaan. Rauhan 1944 jälkeen -verkkopalvelun ovat tuottaneet Lottamuseo ja Sotamuseo.

Välirauhansopimuksen allekirjoittamisesta tuli tänä vuonna kuluneeksi 70 vuotta. Merkkivuoden kunniaksi Lottamuseo ja Sotamuseo ovat yhteistyössä tuottaneet Rauhan 1944 jälkeen -verkkopalvelun, joka esittelee Moskovan välirauhansopimuksen vaikutuksia yhteiskuntaan.

Palveluun on koottu monipuolinen valikoima suomalaisen yhteiskunnan kehitykseen vaikuttaneita tekijöitä sekä laaja otos aikakauden kuvamateriaalia. Sisältö on jaettu 22 eri aihepiiriin.

–Verkkopalvelu vie kuvin, äänin ja tekstein matkalle eheytyksen ajan Suomeen. Näkökulma on sekä poliittisissa päättäjissä että tavallisen ihmisen arjessa. Mukana on 22 asiakokonaisuutta, 350 sivua ja 150 kuvaa, kertoo Lottamuseon museolehtori **Su-sanna Koski**.

Rauhan 1944 jälkeen -verkkopalvelussa käsitellään muun muassa Lapin sota, armeijan kotiuttamista, sotasyllisyyttä, evakoita ja luovutettuja alueita.

– Sivustoa on yksinkertaista käyttää ja siellä on historiallista faktaa hyvin tiivistettynä. Olemme luottaneet periaatteeseen, että kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, jatkaa Koski.

Sotamuseon johtaja **Harri Huusko** kertoo, että Sotamuseolle oli ilo tukea hanketta.

– Museoiden välinen yhteistyö on hieno juttu, toivon, että se jatkuu tulevaisuudessa.

– Suomen vaikeudet eivät päättyneet sodan loppuun. Verkkopalvelun aihealueiden suuri määrä osoittaa sodanjälkeisen Suomen tilanteen kompleksisuuden. Palvelun rakenne on erittäin oivallinen, etusivu on kuin tiekartta, Huuskoa jatkaa.

Kuluneena syksynä tuli kuluneeksi myös 70 vuotta Lotta Svärd -järjestön toiminnan lakauttamisesta. Järjestö lakkautettiin välirauhansopimuksen 21. artiklan nojalla. Nykyisen Lotta Svärd Säätiön juuret ovat



Betonibunkkerin puolustajat jättävät tukikohtansa.



järjestössä.

Verkkopalvelussa on otteita lottatyöstä kertovasta Lupa- elokuvasta, jota Lotta Svärd Säätiö rahoitti. Säätiö lähettää elokuvan kaikkiin Suomen kouluihin. Säätiö toivoo Lupa- elokuvaa ja Rauhan 1944 jälkeen -verkkopalvelua käytettävän työkaluina opetustyössä.

Lottamuseolla on avau-

tunut myös uusi näyttely Mitä jälkeen jää – lakkautettu Lotta-järjestö, joka esittelee autenttista ennen julkaisematonta arkistomateriaalia. Näyttelyyn voi tutustua myös verkossa.

Rauhan 1944 jälkeen -verkkopalvelu aukeaa tammikuussa myös ruotsinkielisenä.

Teksti Veera Saloheimo
Kuva SA-Kuva

Kun opettajakin itki

75 vuotta sitten, 30. marraskuuta 1939, alkoi talvisota. Koulutytö Oili Kinnunen Verlan Mustalahden koulusta ei meinannut tajuta, mitä oli tapahtumassa.

Taivallus koululle naapurin Maija-Liisan kanssa alkoi jo aamuhämärissä. Koulumatka oli kolme kilometriä. Mustalahden koulu oli pieni, kaksiopettajainen, joten opettajat työllistivät kaksi tai neljä luokkaa samanaikaisesti. Ensimmäisellä luokalla meitä oli vain viisi.

Koulupäivän alussa opettaja tuli itkien luokkaan radionsa äärestä. Siellä oli kerrottu, että sota oli syttynyt ja että Neuvostoliitto oli pommittanut Helsingiä. Opettaja käski meidän mennä heti kotiin.

Itkevä opettaja, aikuinen, herätti huolestumista ja pelkoa sodasta. Mitähän se mahtoi tarkoittaa, kun koulussakaan ei enää voinut olla?

Vasta kotimatkan puolivälissä tajunta alkoi toimia. Olin juossut yksin koulusta jo puolet

matkasta ja seisahduin ikään kuin ison yksinäisen kuusen pysäyttämänä. Havahduin huomaamaan, että olin juossut voimistelutuskädessä. Panin ne reppuun ja hiljensin vauhtia.

Talvisota oli syttynyt. Sitä tapahtumaa edusti lehtimetsän keskellä tuo surullisen näköinen kuusi, jonka oksat viistivät maata. Marjamatkoilla, vielä vuosia jälkeenpäin, kuusi palautti mieleeni sen päivän tunnelmat. Kuinka ihmeellinen ihmisen muisti onkaan.

Kotona odotteli sodan alkamista ennustellut Myllykosken tati

vielä nimettömän poikavauvansa kanssa, äiti sekä mummo, äidinäiti. Heidän tekemisensä eikä tunnelmansa ei jäänyt mieleen, vain itkevä opettaja ja yksinäinen kuusi.

Saman päivän iltana Armin piti tulla koululle Helsingistä. Yläkoulun opettaja, Aili Pukkila, oli hänen tätinsä. Armi oli aina silloin tällöin opiskellut Mustalahden koulussa ensimmäisellä luokalla. Hän näkyi koulukuvissakin.

Sotaa ennakoitiin jo varhain ja siksi kai lapsia lähetettiin maalle turvaan. Ainakin sotaan oli va-

rustauduttu. Eläkeikäinen isänsä-nikin oli pitkään puurtanut linnoitustöissä Kannaksella.

Seitsemänvuotias Armi ei enää nauttanut matkustaa maalle. Hän kuoli pommituksessa Lasipalatsin luona, aivan Helsingin ydinkeskustassa, tuona marraskuun 30. päivänä vuonna 1939.

Hän oli ollut lähdössä evakkomatkalle kuten monet muutkin helsinkiläiset. Armi Hillevi nimettiin lehdissä talvisodan ensimmäiseksi siviiliuhriksi.

Ote Oili Kinnusen kirjasta Amalia matkalla maailmalle, 2009, Neiro-l-kustannus



Pukkilan eli Mustalahden alakoulu syksyllä 1939. Takana opettaja Impi Pekkalin, vas. Oili Kinnunen, Pentti Kukkola, Irene Vilkmann, Elvi Horppu, 2.rivi: Reijo Tommola, Anna-Liisa Mustonen, Armi Hillevi Metsäpelto, Maija-Liisa Markkanen, Salme ja Silja Pekkalin, Reino Sipari ja Veli Pekkalin.

Vanhusneuvosto tempaisi – syntyi kalenteri arjen avuksi

Kuva Päivi Maisila



Toimikunnan jäsenet Pirkko Tammelin (vas.), Maija Jaakkola-Angervuori ja Kristina Laiho tarkastelemassa uunituoretta kalenteria. Kalenterissa on yhteystietoja ja neuvoja iäkkäille arjen ongelmien hoitamiseksi.

Vehmaan vanhusneuvosto löysi käytännön keinon ratkaista paikakunnalla senioreiden kokemia ongelmia.

Eräs alkuvuodesta vanhusneuvostolle esiin tullut ongelma oli, että monilla oli vaikeuksia löytää yhteydenottokanava kunnan eri viranomaisiin, terveyskeskukseen tai muuhun sopivaan tahoon avun saamiseksi.

Tilanteen korjaamiseksi vanhusneuvoston puheenjohtaja **Maija Jaakkola-Angervuori** esitti neuvostolle kalenterin tekoa, johon voitaisiin paikallisista henkilöistä ja toimijoista otettujen kuvien lisäksi laittaa ohien yhteydenottotiedot, puhelinnumerot, sähköpostiosoitteet ja muuta tietoa auttamaan arjen ongelmien

ratkaisemiseksi.

Keväällä nimitetty kalenteritoimikunta ryhtyi ripeästi toimimaan ja ottamaan yhteyttä eri tahoihin tietojen keräämiseksi. Kevään ja kesän aikana kokoonnuttiin useamman kerran asian puitteissa ja lopulta saatiin kalenteri valmiiksi ja esiteltäväksi julkisuudelle 11. lokakuuta.

Kalenterista syntyvien kustannusten kattamiseksi monet yritykset ovat tukeneet hanketta ilmoituksin. Vuoden 2015 kalenteri on myynnissä paikallisissa pankeissa ja kaupoissa ja siitä mahdollisesti tuleva tuotto tullaan käyttämään vehmaalaisten vanhusten hyväksi.

Erityisesti ajatuksena on kohdentaa varat Margareeta-kodissa sekä terveyskeskuksen vuode- ja hoivaosastoilla olevien yksinäisten potilaiden ja asukkaiden syntymäpäivätervehdyksiin heidän täyttäessään esimerkiksi 80, 85 tai 90 vuotta.

Kalenterista mahdollisesti tuleva tuotto tullaan käyttämään vehmaalaisten vanhusten hyväksi.

Monilla ei enää ole ketään läheistä tai ystävää, joka kävisi tervehtimässä ja niinpä vanhusneuvosto haluaa ilahduttaa ja tuoda piristystä juhlapäivään kalenterimyyntin kautta saatavien varojen myötä.

Papiljottipiiri pyörii

Vehmaan vanhusneuvosto on toiminut viisi vuotta. Yhteistyössä Vakka-Suomen Kansalaisopiston kanssa muutama vuosi sitten saatiin järjestetyn kurssin kautta toimintaan mukaan lähes

20 vapaaehtoista ja tänä syksynä järjestetyn uuden kurssin myötä toimijoiden määrä on tällä hetkellä 25.

Vuoden aikana Vehmaan vanhusneuvosto kokoontuu 3–4 kertaa keskustelemaan ajankohtaisista vanhuksia koskevista asioista, suunnittelemaan tapahtumia ja pohtimaan yhteydenottojen kautta esiin tulleita tarpeita tai parannusehdotuksia, joiden pohjalta tehdään aloitteita tai ehdotuksia viranomaisille tai ryhdytään toimiin käytännön tasolla.

Vanhusneuvosto on toimintansa aikana järjestänyt 12 yleisöjuhlaa, jonka lisäksi vapaaehtoiset toimivat viikoittain kotihoidon apuna ”Papiljottipiirissä” kotona asuvien asiakkaiden torstaiten saunakäyntien yhteydessä Margareeta-kodissa, jossa myös on viikoittain yhteislaulutuoquio perjantaiamupäivisin vapaaehtoisten vetämänä.

Maanantaisin vapaaehtoiset

avustavat kotihoidon henkilökuntaa Ajan Patina -kerhotilaan kokoontuvia ikäihmisiä ohjelman vetäjinä ja kahvittajina. Joka kuukauden ensimmäisenä torstaina järjestetään myös palvelutalon tiloissa kaikille vehmaalaisille ikäihmisille tarkoitettu Teematorstai.

Lisäksi monet vapaaehtoiset toimivat ystävinä kotona asuville vanhuksille auttaen kauppamatkoilla, asioinnissa, ulkoilussa tai vain juttuseurana.

Teksti Kristina Laiho, Vehmaan Kansalliset Seniorit ry

Minirunoja

Anna päivän tulla,
toisen mennä suo,
tavoita ei toistaan
koskaan kaksi nuor.

Pilvien lomasta
kuu
maiseman valkeaksi.
Aidanseiväs
valossa kylpien
kuitenkin
mustan varjon.

Mikä purona,
mikä jokena
– kaikki mereen.

Eräät talonsa hirsistä,
eräät tiilistä
graniitista
jopa – marmorista,
– minä poika
tupani tuulesta

Vain kukonaskel
sanottiin,
kuitenkin
niitä
useita otettiin.

**Raimo Bergan,
Pohjois-Helsingin
Kansallisen seniorit ry**

Pulssi on yksi terveyden mittareista



Oman pulssin seuraaminen sai Kokkolan seniorit tarkkaavaisiksi. Vasemmalta Keijo Knuuttila, Väinö Saukko, Aila Knuuttila ja Eila Brandt.

Pulssia tarkkailemalla voi havaita riskin aivoinfarktiin, oppivat kokkolalaiset kuukausikouksessaan.

Kokkolan kansalliset seniorit mittailivat kuukausikouksessa pulssiaan sydän syrjällään. Mitenkä tiheästi se hakkaakaan, onko pulssi säännöllinen, milloin tarvitaan piipaa-autoa?

Näiden kysymysten eteen toiminnanjohtaja **Raija Keski-Sämpi** asetti kokkolalaiset seniorit ja vastauksiakin löytyi. Heti alkuun piti jokaisen koetella omaa valtimoaan, joka sieltä ranteen seutuvilta löytyi. Pulssin tiheys on yksilöllistä ja eroja on useita kymmeniä lyöntejä minuutissa.

Erittäin tärkeätä on seurata säännöllisyyttä. Jos pulssi heittelee kovasti, voi kyse olla eteisvärinästä. Ja se taasen voi johdattaa aivoinfarktiin. Yksinkertaiset testit kertovat selkeästi, onko tilanne vaarallinen. Jos siltä näyttää, on ambulanssin kutsuminen paikallaan.

Loppusyksyn vierailukohteena oli Kokkolan satama, jonne kulttuurikerhon vetäjä **Tytti Blomqvist** junaili joukkonsa. Harva tietää, että Kokkolan satama on rahdilla mitattuna Suomen kolmanneksi suurin.

Satamajohtaja **Tor-Björn Witting** kertoi laivajättiläisiä vieraillevan Kokkolan satamassa noin

600 vuodessa ja ruuma täyttyy useimmiten kaivosten malmista.

Seinäjoelle Kokkolan seniorit suuntaavat matkansa vielä ennen vuoden vaihdetta teatterivierailulle. Mukana on myös Kälviän senioreita.

Vuoden tärkeimmässä tapaamisessa, syyskokouksessa, valittiin puheenjohtajaksi ensi vuodelle **Taito Rintala**, joka totesi uuden puheenjohtajan löytymisen olevan yksi tulevan vuoden tärkeimmistä asioista.

– Mukava hommahan tämä on, totesi Taito, joten puuhaan kannattaa pyrkiä.

Teksti ja kuva Eeva Rintala, Kokkolan Kansalliset Seniorit ry

Erittäin tärkeätä on seurata säännöllisyyttä. Jos pulssi heittelee kovasti, voi kyse olla eteisvärinästä.



Imatran Kansalliset Seniorit järjestivät Imatran kylpylässä muotinäytöksen, jossa mannekiineina toimivat yhdistyksen omat jäsenet.

Turun seniorit avasivat ovet

Turun paikallisyhdistys sai suuremman kerhohuoneiston, jota juhlistettiin avointen ovien päivällä.

Turun kansalliset seniorit saivat lisätilaa kun naapurina ollut maalausliike muutti pois. Turun kaupungin kanssa tehtiin uusi vuokrasopimus, johon nykyisten tilojen lisäksi liitettiin 2 huonetta ja keittiö.

Koska kyseessä on suojeltu puutalo, jouduttiin tilat restauroimaan kaikella pieteetillä. Korjauksen suorittivat Turun ammattikorkeakoulun oppilaat, jotka osasivat hommansa ja tekivät tarkkaa työtä.

Uusiin tiloihin muutti välittömästi Seniori-Jelpin toimisto koordinaattorimme **Aira Hellströmin** mukana ja toisesta huoneesta saatiin hieno opetus- ja kokoustila, jossa tullaan pitämään ATK-opetusta ja hallituksen kokoukset.

Lahjoituksena saatiin iso kulmasohva, joka sijoitettiin aikaisempiin tiloihin. Tässä tilassa on tarkoitus ottaa vastaan senioreja iloiseen ja murheeseen. Seniori-Jelpin toimintaan liittyy oleellisesti eräitä terveystarkastuksia, kuten verensokerin ja veren-



Puheenjohtaja Seppo Leivo toivotti vieraat tervetulleiksi kilistellen syksyisellä juomalla.

paineen mittauksia.

Sohva tulee toimimaan myös ”Leelian lepotuolina”, jossa seniorit voivat purkaa huoliaan ja saada käytännön opetusta vaikka erilaisissa byrokratian kiemuroissa. Huone on niin kodikas, että mikä estää vaikka ottamassa terveellisiä päivänokosia, mikäli toiminta sen sallii.

Avoimien ovien päivää vietettiin kerhohuoneistossamme elokuun lopussa ja oli mukava havaita, että koko Varsinais-

Suomen piirin alueelta oli senioreja saapunut ihastelemaan uuden ilmeen saanutta kerhohuoneistoamme.

Puheenjohtajamme **Seppo Leivo** otti vieraat juhlallisesti vastaan ja kilisteli jokaisen kanssa presidentti Tarja Halosen tapaan kotimaisella itse tehdyllä omenahullalla.

Teksti ja kuva Pena Arvela, Turun Kansalliset Seniorit ry

Kannustusta ja pyöreitä vuosia Imatralla

Imatran kansallisten seniorien 30-vuotisjuhlassa kuultiin juhlapuhujaa ja kukitettiin perustajajäseniä.

–Yhteisöt ovat merkittäviä sosiaalisen tuen antajia. Ne tarjoavat kansalaisille mahdollisuuden osallistua, tavata muita ihmisiä ja olla yhteisön jäsenenä. Tämä kasvattaa ja vahvistaa sosiaalista pääomaa sekä yhteiskunnan ehe-

yyttä. Imatran kansalliset seniorit on tästä hyvä esimerkki, totesi imatralainen kansanedustaja **Anu Urpalainen** kannustavasti yhdistyksen 30-vuotisjuhlassa.

Urpalaisen mukaan kansantalouden kestävyys joutuu koetukselle, ellemmme sopeuta järjestelmiämme väestörakenteen muutokseen sekä käytettävissä ja näköpiirissä oleviin resursseihin ja jos emme osaa ottaa ikääntyvän väestön voimavaroja todelliseen käyttöön.

Hyvinvointiyhteiskunnan vel-

vollisuus on Urpalaisen mielestä pitää huolta niistä, jotka eivät itse kykene järjestämään elantoaan, tarvitsemaansa tukea tai hoivaa. Yksilöt ja perheet kantavat ensisijaisesti vastuun hyvinvoinnistaan, mutta yhteiskunnan vastuulla on turvata kaikille hyvinvoinnin perusta ja tasata mahdollisuuksia hyvinvointiin.

Anu Urpalaista miellytti erityisen paljon Kansallisen senioriliiton vuositeemat, joista monet 20 vuoden takaakin ovat edelleen ajankohtaisia sisältäen hyvän

elämän eväitä itse kullekin. Hän myös kiitteli EETU:n merkitystä valtakunnallisena eläkeläisten edunvalvojana.

Jäsenmäärä on kasvanut Maineikkaassa Valtionhotellin linnasalissa 22. marraskuuta juhlineen yhdistyksen puheenjohtaja **Mikko Arponen** totesi yhdistyksen toiminnan monipuolistuneen. Erityisen myönteisenä hän mainitsi sen, että yhdistyksen jäsenmäärä on vuosittain kasvanut ja ylittää nyt 200 henkilöä.

Etelä-Karjalan Senioripiirin varapuheenjohtaja **Tapani Kaapro** luovutti juhlivalle yhdistykselle Kansallisen senioriliiton viirin.

Päätössanoissa juh latoimikunnan puheenjohtaja **V-P. Vahvaselkä** korosti kiitollisuuden merkitystä arkisissakin asioissa.

Juhlissa kukitettiin perustajajäseninä **Pia** ja **Matti Hentinen** sekä **Pentti Pälve**.

Teksti ja kuvat V-P. Vahvaselkä Imatran Kansalliset Seniorit ry

Eduskuntatalo lehtereineen kutsui tutustumaan

Hartolan seniorit pääsivät retkellään tutustumaan eduskuntataloon ja tapaamaan ministeriä.

Arkkitehti **J.S. Sirénin** suunnittelema muhkea rakennus vihittiin käyttöön 1931. Eduskuntatalon sisustus, kuten lamput ja huonekalut, ovat alkuperäisessä asussaan. Eduskuntataloa aletaan remontoida ensi vuonna, joten oli sopiva aika mennä katsomaan tuota kunnianarvoisaa paikkaa.

Koska maanantaisin kansanedustajat eivät ole paikalla, me retkeläiset, Hartolan kansalliset seniorit, pystyimme yhtenä lokakuun maanantaina oppaan johdolla tutustua muun muassa valtiosaliin, jonka sisustus on todella tyylikäs kattolamppuineen ja sohvineen.

Kahvion vihreä katto on symboli

Hauskana yksityiskohtana saimme kuulla, että joku vierailija oli kertonut tietävänsä, mistä eduskuntatalon kahvion tuolit on hankittu: Ikeasta! Vieras oli yllätynyt saatuaan tietää, että ne ovat olleet kahviossa 1930-luvulta lähtien ja edustavat kromattuine metallipintoineen funktionalismia. Arkkitehti Sirén luonnehti aikoinaan kahvilaa eduskuntata-

lon tärkeimmäksi huoneeksi. Sen katto on vihreä, demokratian väri; ajatus saatiin Britanniasta.

Itse istuntosaliin emme päässeet, mutta kylläkin yleisölehterille, josta avautuu näkymä alas istuntosaliin. Aikamme ihailtuamme yksityiskohtia ja kuultuamme oppaan selostusta, meidät johdatettiin tapaamaan ympäristöministeri Sanni Grahn-Laasosta.

Ennen kotimatkalle lähtöä poikkesimme eduskunnan kirjastoon, jossa tutustuimme Teuvo Salmisen mainioihin karikatyyreihin presidenteistä ja kansanedustajista.



Teksti ja kuva
Anne Joutsijärvi,
Hartolan Kansalliset
Seniorit ry

Ympäristöministeri Sanni Grahn-Laasonen poseeraa lahjaksi saamansa hartolalainen ruusileipä kädessään retkeläisiä vierellään.

MATKOJA SENIOREILLE:

Chelsean kukkanäyttely Lontoossa

21. – 24.5.2015 Mukana puutarhasiantuntija Kirsi Tuominen. *Hinta 1.145,-/hlö.*

Tulppaanien ja tuulimyllyjen Amsterdam

21.–24.4.2015 Opastettu matka Keukenhofiin. *Hinta 865,-/hlö.*

Pyydä tarkemmat matkaohjelmat:
Resviaria Oy, PL 269, 33101 Tampere
Puh. 0440- 477 070
info@resviaria.com www.resviaria.com

New Yorkiin 9. – 15.4.2015

Unohtumaton matka yhteen maailman mielenkiintoisimmista matkakohteista. Sinua odottavat pilvenpiirtäjät, suuret tavaratalot sekä lukuisat museot ja nähtävyydet. Haukkaa pala Isoa Omenaa, maku jonka muistat vuosienkin päästä. Tervetuloa mukaan opastetulle matkalle! *Hinta 1.685,-/hlö.*

Ryhmämatkatoimisto
RESVIARIA

Kaikilla matkoilla on mukana suomenkielinen matkanjohtaja

Myyjäisperinne elää

Lahdessa joulumyyjäisissä kaupattiin käsitöitä, jouluruokia ja arpoja.



Riisipuuro ja rusinasoppa maistuivat myyjäisvieraille.

Lahden Kansalliset Seniorit ovat järjestäneet joulumyyjäisiä jo vuodesta 1999 lähtien. Kaikki alkoi taloudenhoitaja **Raili Aarnion** todettua, että yhdistykselle olisi saatava lisää tuloja.

Sirkka Kandolin kutsui tunteella ripeydellään koolle myyjäistoimikunnan. Muita perustajajäseniä olivat Raili Aarnio ja **Hilkka Laine**, jotka ovat edelleen aktiivisesti mukana.

Alkajaisiksi perustettiin askartelu- ja käsityökerho, joka on vuodesta toiseen vastannut myyjäisiin tulevista käsitöistä kuten sukista, vauvan kudonnaisista, kaulaliinoista ja muista. Vain mielikuvitus on ollut kattona kerholaisten valmistaessa myyntiin uusia joulu- ja pöytäkoristeita. Kudonnaisia ovat tehneet myös monet muut yhdistyksen jäsenet.

Tämän vuoden hittituotteita olivat pitsienkelit ja punatulut. Ja mitäpä olisivat myyjäiset ilman arpajaisia. Arpajaislahjoja kertyikin mukava määrä jaettavaksi voittajille.

Tullessani myyjäispaikalle mi-



Pitsienkelit, sinappi, rosolli ja muut jouluiset tuotteet kävivät kaupaksi ja kartuttivat yhdistyksen kassaa.

nua tervehtivät ulkotulet ja pöydille sytytetyt kynttilät, ympärillä iloisia vieraita ja myyjiä. Ensimmäiseksi menin ruokapöytien ääreen, sillä niiden kakut, rosollit, Sirkkan sinappi, mallasleipä ja monet muut myydään loppuun ihan alkuunsa.

Viisikymmentä litraa hernekeittoaakin teki nopeasti kaup-

pansa. Tyttärentyttäreille löysin joululahjaksi pienet sukat.

Sitten istahdin pitkän pöydän ääreen syömään riisipuuroa ja rusinasoppaa sekä juomaan kupposen kahvia. Siinä ystävien seurassa vaihdettiin kuulumisia.

Teksti Marja-Leena Taavila, Lahden Kansalliset Seniorit ry

Vertaistuki vie nettiin

Ylöjärvellä voi tutustua lääkärin nettiajanvaraukseen, verkko-ostosten tekoon ja muihin hyödyllisiin toimitoihin turvallisesti Nettikerhossa.

Puheenjohtaja **Veli Matti Östring** otti tietotekniikan koulutustarpeen esille Ylöjärven seniorien hallituksessa jäsenistön ehdotuksesta. Otimme vaimoni **Kaija Pilvisen** kanssa haasteen vastaan. Perustimme ATK-kerhon syyskauden 2014 alkaessa ja nimesimme sen Nettikerhoksi.

Yhteiset kerhotilat muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa saimme kaupungin kädenojennuksena 2013 ja niistä järjestyi kerhollemme pari iltpäivää kuukaudessa. Käytetyn diaprojektorin onnistuimme hankkimaan lahjoituksena.

Kurssillemme voivat osallistua kaikki, riippumatta siitä onko itsellä kannettava vai pöytätietokone. Opetuksemme tapahtuu



Kuvat Raija ja Veli Matti Östring

Veli Matti Östring myötävaikuttanut tietotekniikan koulutuksen alkamiseen. Matti Kulmala ihmettelee laitteita seurana.

laboratorion ajanvaraukseen ja yksityislääkärin ajanvaraukseen. Seuraavilla kerroilla olivat vuorossa pankkiasiointi netissä, sähköpostin luonti ja käyttö sekä viime kerralla ostamisen verkossa.

Jäsenet ovat olleet erittäin kiinnostuneita ja käyneet aktiivisesti kursseilla. Heitä on ollut 13–18 henkilöä käyntikertaa kohden. Odotuksemme ovat ylittyneet.

Opettajiksi ryhtyminen mietitytti

Onko minusta opettajaksi? Hie-man mietimme, mitä tuli luvattua. Vaimoni on pankkitoimihenkilö ja itse olen insinööri vuodelta 1973. Tietotekniikkaan tutustuin, kun sitä ryhdyttiin

soveltamaan sähköinsinööri-töissä 1980-luvulla. Suoritin kurssin yliopistolla tietotekniikan laitoksella.

Sen jälkeen seurasi työssäoppimista ja kouluttautumista sekä kursseja noin 30 vuoden ajan. Vaimoni kokemus noudattelee samanlaista työssäoppimista ja omaehtoista kouluttautumista. Vaikka meillä on kymmenien vuosien kokemus, emme kokeneet hallitsevamme tietotekniikkaa kovinkaan perusteellisesti.

Ainoa pysyvä ominaisuus tietotekniikassa on muutos. Tietokoneet muuttuvat ominaisuuksiltaan. Ohjelmat ja käyttöjärjestelmät kehittyvät ja päivittyvät.

Uutuuksia tulee markkinoille jatkuvasti. Useat nykyisistä laitteista ja ohjelmista poistuvat markkinoilta. Opettelua riittää kaikille, ei vain meille senioreille.

Teksti Veikko Pilvinen, Ylöjärven Seniorit ry



Maiju Kaatranen (vas.), Aarno Karlsson, Seija Karlsson ja Veikko Pilvinen syventyivät netin saloihin.

Kissa, jota Obama silitti ja muita Istanbulin ihmeitä

Lappeenrannan Kansallisten Seniorien ulkomaanmatka tehtiin tänä vuonna Istanbuliin, tuohon kahden maanosan, kulttuurien, uskontojen ja elämäntyylien sulatusuuniin.

Mikä kohtalo oli edessään lapsella, jonka jalkavaimo synnytti haaremissa, ja mikä uhka leijui sulttaanin lempivaimon yllä? Nämä ja monet muut Istanbulin ihmeet ja arvoitukset selvisivät Lappeenrannan senioreille matkallamme lokakuussa.

Matka-ajankohta tuntui sopivalta. Istanbulin turistikausi oli hiljenemässä, mutta väkeä riitti silti kaduille ja kujille joskus tungokseen asti. Lämpötila leijui parinkymppin tienoissa.

Istanbul oli monille tuttu jo aikaisemmista visiiteistä, mutta jokin tuossa 14 miljoonan asukkaan kaupungissa kiehtoo yhä uudelleen, eikä kaupunki ole koskaan samanlainen kuin joskus aikaisemmillä käynneillä.

Ensimmäiseksi tutustuimme kaupungin muinaisessa keskustassa nähtävyyteen, jota emme nähneet. Se on nimittäin peittyneen nelisen metriä nykyisen katutason alapuolelle.

Kyse on noin vuonna 330 valmistuneesta hippodromista, valjakkojen ajoradasta, joka oli aikansa mahtavin ja kuuluisin kilpa-areena. Katsomossa oli istumapaikkoja 80 000, keisarille oli tietenkin oma mahtava osastonsa ja vieressä koko palatsi.

Kaksi uljasta pylvästä kohoaa maan uumenista muistuttamassa hippodromin ajasta. Toinen niistä on Egyptin Karnakista tuotu **Thutmos III:n** obeliski.

Nähtävyyksiä riittää

Roomalaiselta ajalta on myös Yerebatan Saray, maanalainen vesisäiliö, jonka keisari **Justinianus I** rakennutti turvaamaan kaupungin vesihuollon. Säiliön kattoa kannattelee 336 pylvästä. Nyt säiliössä on vettä puolisen metriä, mikä riittää siinä uiskentelevalle kaloille. 1990-luvulla



Suuren basaarin rakennutti 1460-luvulla valloittajasulttaani Mehmet II. Siitä lähtien on kauppa käynyt vilkkaasti ja äänekkäästi tällä kuuluisalla kauppapaikalla.

säiliöön rakennettiin turisteille kulkäytävät ja pylväät valaistiin komeasti. Vaikuttavaa!

Myös muut Istanbulin tärkeimmät nähtävyydet olivat ennallaan: Suuren basaarin 4 000 putiikissa tehdään edelleen kauppaa kuin ennen, Sininen moskeija käytiin tunnissa, kolme varttia jonotettiin sisään ja yksi kuunneltiin oppaan esitystä, Ottomaanivaltakunnan hallintokeskus Topkapı näytti melko karulta, mutta tarinat kiehtoivat, Hagia Sofiasta oli uuttakin kerrottavaa.

Presidentti **Obama** vieraili Hagia Sofiassa 2009. Oppaamme näytti kissan, jota Obama sattui

silittämään. Kissasta tuli joksikin aikaan mediajulkkis, ja siellä se elelee museon tiloissa muuttaman muun lajikumppaninsa kanssa edelleen.

Istanbulissa Obama muistetaan ainakin kissan silittämisestä, **Kennedylle** nimettiin aikanaan yli kymmenkilometrinen Kultaisen sarven kiertävä rantabulevardi.

Opas piti ryhmästä hyvää huolta

Oppaamme **Ahmet** on tuttu monelle suomalaisseurueelle jo 30 vuoden ajalta. Hänen kiintymyksensä historiaan, suomen kieleen ja kirjallisuuteen, mu-

Vuonna 330 valmistui 80 000 istumapaikan hippodromi, jolla valjakot kilpailivat. Keisarille oli oma osasto.

siikkiin ja työhönsä tuli meile viiden päivän aikana tutuksi.

Ahmet kertoi kaupunkinsa historian aikakausista, **Mika Waltarista, Mozartista**. Ryöstö seraljista -ooppera sai selityksensä. Ahmet soitti kännykästään musiikinäytteitä. Ääneen pääsivät niin **Soile Isokoski** kuin **Martti Talvelakin**.

Retkemme olivat puolipäiväretkiä, mikä oli hyvä ratkaisu. Näin vapaa-aikaa järjestyi sopivasti jokaiselle päivälle, ja lauantai oli varattu

kokonaan omille seikkailuille. Mutta miten kävi siis haaremin pikkunaperon? Hyvin kävi: pojista koulutettiin virkamiehiä ja tyttöistä kunnon puolisoita heille. Suosikkivaimon asemaa kadehdittiin, oltiin valmis jopa surmaamaan hänet, niin kova oli hinku hänen paikalleen.

Teksti ja kuvat
Seppo Maukonen,
Lappeenrannan
Kansalliset Seniorit ry



Emme peri toimitusmaksua!

TERVEYTTÄ VAALIVAT KYLPYLÄLOMAT VIROON

Valitse 15 laadukkaasta Viron kylpylästä! Laivana Tallink Star. Tähti täysihoito, muut alkaen puolihoido, hlö/H2.

4 päivää, to-su

Fra Mare 11.12., 18.12.	179
Viiking 11.12., 18.12.	189
Tervis 11.12., 18.12.	199
Laulasmaa 11.12., 18.12.	199
Rüütli 11.12., 18.12.	209

5 päivää, su-to

Fra Mare 7.12., 14.12.	199
Laine* 7.12., 14.12.	209
Paradiis 7.12., 14.12.	239
Rüütli 7.12., 14.12.	239
Viiking 14.12.	219

8 päivää, su-su/to-to

Fra Mare 7.12.-14.12.	299
Laine* 7.12.-14.12.	319
Viimsi 7.12.-14.12.	339
Viiking 11.12., 14.12.	299
Paradiis 11.12.	339

Joulu kylpylässä

Lähdöt 21.12., alk. hlö/H2	
Pühajärve 6 päivää	349
Fra Mare* 7 päivää	439
Laine* 7 päivää	489

Ikaalisten Matkatoimisto

03 45 800 ma-pe klo 9-17 • www.ikaalistenmatkatoimisto.fi
Laukunkuljetuspalvelu 4,-/suunta. Suomen puolen kuljetukset lisämaksusta.

Vietnam on eksoottinen hymyjen maa

Joukko senioreja kiersi syksyllä Vietnamia kahdeksanpäiväisellä matkalla. Matkan antia olivat aurinko ja lämpö, kaunis luonto ja kaukaisen maan eksoottiset tavat.

Syyskuun puolivälissä Joensuun lentoasemalle kokoontui 11 Joensuun Kansallista Senioria.

Helsingin lentoasemalta joukkoomme liittyi kaksi Porin ja kaksi Vantaan senioria sekä opas. Ryhmä lähti Finnairin suoralla lennolla kohti Vietnamin pääkaupunkia Hanoita. Yöleno meni rattaosasti syöden, torkkuva ja seurustellen.

Saavuimme Hanoin kentälle seuraavana aamuna ja meitä oli vastassa aurinkoisesti hymyilevä paikallinen miesopas sekä lämmin kostea tuulen henkäys. Suhteellinen kosteus oli lähes 100 prosenttia ja lämpötila reilusti yli 30 astetta. Lentokentällä vaihdoim-

me euroja dongeiksi ja meistä tuli kertaheitolla miljonäärejä.

Hotelliin majoittumisen jälkeen nousimme riksoihin, joiden kyydissä teimme kierroksen ka-peilla ja värikkäillä kujilla. Näillä kujilla nahkurit, hopeasepät, kankaankutojat ja muut käsittöiden taitajat esittelivät töitään.

Riksa-ajelun aikana uniset silmämme avautuivat ihmispoljouteen, kaaokseen ja viliseviin skoottereihin liikenteessä ilman liikennesääntöjä – tai ainakin siltä meistä tuntui.

Naiset ajoivat kasvot peitetynä maskilla ja kädet pitkävar-tisilla hanskoilla suojattuna ja luulimme, että liikenteen saas-teiden takia on suojaus, mutta oppaan mukaan suurin syy on aurinko. Vietnamilaiset haluavat olla vaaleita.

Riksa-ajelun jälkeen jatkoimme kaupunkikierrosta bussilla, näimme presidentin palatsin, Ho Chi Minhin mausoleumin ja hänen vaatimattoman kotinsa.

Päivä päättyi vietnamilaiseen erikoisuuteen: perinteiseen ja värikkääseen vesinukketeatteriin,

jossa taiteilijat seisovat vyötärö-ään myöten vedessä ja ohjailevat nukkeja saaden ne liikkumaan, puhumaan, laulamaan ja tanssi-maan veden pinnalla.

Kelluviin luoliin jaloilla soutaen

Seuraavana päivänä ohjelmassa oli Tam Coc -luoliin tutustuminen 110 kilometrin päässä Hanoista. Tam Cocissa oli retki pienillä veneillä pitkin Ngo Dong -jokea.

Matka alkoi Van Lam -kylästä ja eteni läpi luonnonkauniiden riisipeltojen maisemiin kolmeen kelluvaan luolaan Hang Ca, Hang Hai ja Hang Ba, joista suurin on 125 metriä pitkä ja katto 2 metriä vedenpinnan yläpuolella. Pieniä veneitä soudettiin jaloilla.

Päivän päätteeksi läksimme Hanoin rautatieasemalta Express-junalla Lao Caihin lähelle Kiinan rajaa. Aamun valjetessa saavuimme lähes 500 kilometrin päähän Hanoista kohti pohjoista Lao Cai-Sapaa.

Uusi päivä aukeni Sapassa aurinkoisena. Tutustuimme kävelen etnisiin kansoihin, näimme todella alkukantaista elämää ja

upeita maisemia sekä ystävällisiä ihmisiä.

Kävimme tutustumassa muutamahan kotiin. Siellä pienet lapset liikkuvat ilman housuja pyllyt paljaana. Housut laitetaan kuulemma jalkaan, kun lapset osavat kertoa tarpeistaan.

Paikalliset markkinat olivat myös näkemisen arvoisia, myyn-nissä oli eläviä torakoita, sammakoita ja niin edelleen – kaikki, mikä liikkuu, kelpaa vietnamilaisen ravinnoksi. Riisipelloilta pyydystettiin koirien kanssa rottia ruuaksi.

Venekansa elää veden keskellä

Yö meni junassa, ja saavuimme aamulla Hanoiin, josta aami-aisen jälkeen läksimme bussilla 160 kilometrin päässä sijaitsevaan Halongiin. Halogissa asuimme upeaa risteilyalukseen, isoon Dzonkiin, jolla teimme yhden yön kestävän risteilyn kuvankauniilla Vajonneen lohikäärmeen lahdella Halong Bayssa, joka on Unescon maailmanperintökohde Etelä-Kiinan meressä Vietnamin pohjoisosassa.

Lahdella on noin parituhatta karstisaarta. Kävimme soutuveneillä tutustumassa vietnamilaiseen venekansaan, jotka elävät veneissä ympärivuotisesti perheineen koko elämänsä.

Aamulla meidät kuljetettiin moottoriveneellä yhdelle kars-tisaarelle uimaan kirkkaaseen ja todella lämpimään veteen. Laival-la oli aamujooga ja upea aamu-pala. Palasimme laivalta bussiin ja matkamme jatkui Hanoiin hotelliin, josta läksimme seuraavana aamuna kohti lentoasemaa.

Matkalla huomasimme, että vietnamilaiset eivät ole aamu-unisia, kun olivat jo täydessä työn touhussa aikaisesta aamus-ta huolimatta. Kauppiaat hakivat myytävää tukusta ja pakkasivat skootterit täyteen tavaroita, siellä olivat elävät siat muiden tavaroi-den joukossa. Skootterin ja polkupyörän pakkaamisessa he ovat todella taitavia.

Riisipelloilla ihmiset olivat myös jo hommissa. Vuoden työs-tä tulee palkkaa noin 300 euroa, joka tuntuu todella surkealta palkalta monivaiheisesta ja ras-kaasta työstä.

Paluumatkalla oli päivälento ja 11 tunnin lennon jälkeen olim-me jälleen jalat maassa Suomen kamaralla. Osa matkalaisista jäi Helsinkiin ja suurin osa jatkoi lentäen Joensuuhun, jossa mei-tä oli vastassa ensilumi.

**Teksti ja kuvat
Anna-Maija Sorjonen,
Joensuun Kansalliset
Seniorit ry**



Etnisessä kylässä Sapassa oli alkukantaista elämää ja upeita maisemia.

Kelluviin luoliin tutustuttiin veneillä, joita soudettiin jaloilla.



Salla tarjosi parastaan senioreiden ruskamatkalla

Espoolaiset seniorit tekivät reilun viikon pituisen ruskamatkan Sallaan syyskuun alussa. Perillä majoituttiin Sallatunturin tupiin.

Hyvin valmisteltu ruskaretki käynnistyi 5. syyskuuta. Me, nelisenkymmentä espoolaista senioria, asetuimme yöjunan hytteihin. Junan tasaisen keinahteleva kyyti antoi makoisat unet ja aamulla heräsimme ihastelemaan pohjoista maisemaa.

Kemijärveltä matkasimme bussilla kohti Sallaa, missä pysähdyimme ja oli mahdollista tehdä ostoksia. Luvassa oli viikko Sallatunturin tupien täysihoidossa, mutta oli hyvä hankkia pientä purtavaa iltoja varten.

Majoituimme mukavasti neljän hengen ryhmissä tupiin, joissa yhteisten oleskelutilojen lisäksi oli keittiö, sauna ja kaksi makuuhuonetta. Aamiaisella teimme eväät päivän vaellukselle.

Matkamme osui hyvään aikaan: sää oli mitä mainioin, eikä pitkospuilla ollut ruuhkaa. Vain yhtenä päivänä oli sateista. Ruska väritti maisemaa, vaikka ei vielä aivan parhaimmillaan ollutkaan.

Päivävaelluksilla näimme Sallan upeata luontoa ja pääsimme kuulemaan erämaan hiljaisuutta. Johtajana ja oppaana oli tottunut lapinkävijä Kalevi Koski. Reittien pituus vaihteli muutamasta noin 14 kilometriin.

Pitkospuita pitkin oli hyvä kävellä, mutta maastossa tuli viikon aikana eteen myös haastavia kohtia, kuten kivikkoa ja kosteita paikkoja. Mukana oli tottuneita ruskavaeltajia, jotka etenivät joskus omaa tahtiaan tai valitsivat itse reittinsä, mutta ensikertalaisten oli hyvä pysyä ohjatussa ryhmässä.

Kävelyvauhti mitoitettiin niin, että kaikki pysyivät matkassa. Retkien kohokohta oli eväiden nauttiminen ja makkaran paistaminen tulilla. Missään ei kahvi maistu niin hyvältä kuin luonnossa. Takaisin tultiin hyvissä ajoin ennen päivällistä, jotta halukkaat ehtivät käydä saunassa ennen ruokailua.



Päivävaelluksilla näimme Sallan upeata luontoa ja pääsimme kuulemaan erämaan hiljaisuutta. Reittien pituus vaihteli muutamasta noin 14 kilometriin.



Matkalla sää oli mitä mainioin, eikä pitkospuilla ollut ruuhkaa. Ruska väritti maisemaa.

Tuttu sankarivainaja Sallassa

Yhtenä päivänä teimme bussilla retken Sallaan, missä meille oli varattu tutustuminen Sallan rajakievarin yhteyteen rakennettuun Sota- ja jälleenrakennusajan museoon ja Sallan kirkkoon.

Oli ajatuksia herättävää kuul-

la Sallan sotahistoriasta ja nähdä paikan päällä aitoja taistelupaikkoja. Talvisota koetteli tätä seutua ja muutti sallalaisten elämää ratkaisevasti. Salla, jonka nimi oli aikaisemmin ollut Kuolajärvi, kutistui puoleen entisestään ja monien asukkaiden oli jätettävä kotinsa.

Sota ei kuitenkaan sisukas-

ta kansaa lannistanut, vaan väki ryhtyi ankaraan ja tulokselliseen jälleenrakennustyöhön. Sallan nykyinen kirkko on rakennettu Tanskan luterilaisten seurakuntien tuella.

Kirkon pihalla olevan patsaan jalustaan on kaiverrettu 315 sallalaisen sankarivainajan nimet. Nimien joukosta löytyi myös yhden seniorin tuttavan lähio- maisen nimi.

Ensikertalaisella riitti ihmetelemistä pohjoisessa luonnossa. Saimme kuulla, että kilpikaarnainen mänty kestää jopa tulipaloa maastossa. Ihastelimme kierteisiä kelopuita, jotka voivat pysyä pystyssä jopa vuosisatoja.

Notkuvat puolukka- ja mustikkamättäät houkuttelivat poikkeamaan polulta. Ahkerimmat poikkeajat saivat marjoja kotiin viemisiksikin.

Kämppälaki oli voimassa

Kieverissa joimme kahvit ja saim-

me nähdä mielenkiintoisen filmin Sallan menneisyydestä ja jälleenrakentamisesta.

Savottakämpille oli vuonna 1924 tehty Kämppälaki. Lain ensimmäinen pykälä velvoitti sitä, jolla oli työkaluja, tarvittaessa lainaamaan niitä sellaiselle, jolla ei niitä ollut. Puukkoa ei kuitenkaan tarvinnut lainata.

Me ruskaretkeläiset sovelsimme kämppälakia retkillämme siten, että se, jolla sattui olemaan puukko matkassa, lähti tarvittaessa puukottoman avuksi metsään. Niinpä sitten pääsimme yhdessä näkemään pakurikäävän puussa ja jopa maistelemaan sen murusista tehtyä teetä.

Iltaelämää oli tarjolla ravintolassa muutamina iltoina ja kylpylähotellin uimahallissa oli mahdollisuus käydä uimassa.

Teksti ja kuvat

Pirjo ja Jorma Rintamäki, Espoon kansalliset seniorit ry

Tehtaanpiippuja ja sinilaineita

Tampereen seniorien kirjallisuuskerho kävi syysretkellään Valkeakoskella. Paikkakunnalla on vahvaa teollisuushistoriaa ja upeita luonnonmaisemia.

Tampereen Kansallisten Seniorien vanhin kerho on syventynyt kirjallisuuteen. Se oli aikoinaan todellinen mahtikerho, johon kuului yli 100 jäsentä. Nykyisin jäseniä on vain kymmenesosa tuosta, mutta he ovat sitäkin uskollisempia ja kokoontuvat joka toinen torstai **Maija-Riitta Koskisen** johdolla kuulemaan ja keskustelemaan kirjallisuudesta.

Ajan mittaan on tullut tavaksi, että kerho piipahtaa myös Tampereen ulkopuolelle. Tehdään siis yhteisiä retkiä pari kertaa vuossa – keväällä ja syksyllä.

Syksyn retkellä sää oli mitä ihanin: aurinko paistoi ja lehtipuut loistivat ruskassaan. Lämpimäkin oli sopivasti, vaikka oli jo lokakuu.

Syksyinen retkemme tehtiin aivan naapuriin, Valkeakoskelle. Retki oli antoisampi kuin mitä Valkeakosken maine tehdaspaikkakuntana lupasi.

Valkeakoski sijaitsee hyvin kauniisti monien järvien tuntumassa ja on kehittynyt puistojen ja omakotitalojen kaupungiksi. Kuntaliitosten ansiosta se aikoinaan nielaisi rajoihinsa ikivanhan Sääksmäen pitäjän, joka on todellinen luonnonhelmi keskellä ikäikaista suomalaisten maailmaa.

Valkeakosken historiaan me tutustuimme Myllysaaren vanhoihin tiilirakennuksiin kootussa museossa. Opimme, että tämän alueen asukkaat tekivät muinoin eräretkiä satojen kilometrien päähän sutjakoilla veneillä, jollaisesta oli esimerkki museosalissa.

Tehtaanpatruunat ohjastivat paikkakunnan menoa

Eräretkeläisistä tuli tehdastyöläisiä, kun puusta ryhdyttiin tekemään paperia. Tehtaasta kasvoi monialainen yritysrypäs ja sen johtajista – ensin isä- ja sitten poika-**Waldenista** tuli legendarisia johtajia. Paikkakunta vaurastui ja tehdas piti huolta väestään. Tehtaan johtajat, erityisesti **Juuso Walden**, hallitsivat koko aluetta.

Oppaamme kertoi, että kun muualla valtuustot istuivat puoleen yöhön miettimässä paikkakunnan asioita, Valkeakoskealla asiat sujuivat nopsasti. Juuso Walden soitti valtuuston puheenjohtajalle iltapäivällä ja sanoi, miten illalla pitää menetellä. Kokouksista tuli lyhyitä ja tehokkaita.

Sääksmäen nimen vaihtumista Valkeakoskeksi ei oikeastaan pidetty hyvänä. Monien mielestä uuden kaupungin nimen olisi pitänyt olla Sääksmäki, sillä nimeen liittyy kosolti suomalaisten ikivanhaa historiaa. Eivätkä sääksmäkeläiset vieläkään tunne olevansa valkeakoskelaisia, vaan pitävät tiukasti muistissa hienon monisatavuotiaan menneisyytensä, johon kuuluu suuri määrä historioitsijoita, kuvataiteilijoita, kirjailijoita ja säveltäjiä – kuten **Jean Sibelius**.

Joukkoon kuului myös Voipaan kartanon emäntä **Aleksandra Gripenberg**, joka oli maailman-kuulu naisasianainen edellisen vuosisadan vaihteessa. **Tyyni Tuulio** kirjoitti hänestä aikoinaan hienon elämäkerran.

Maisemillaan häikäisevä Pappilanniemi

Päivölän opisto, jossa joimme ret-

kemme aamukahvin, pitää omalla 100-vuotiaalla toiminnallaan yllä sekä menneisyyden muistoja että tulevaisuuden tavoitteita. Se tuli aikanaan tunnetuksi Nokian neropattien kouluttajana.

Kaikkeä nykytoimeliaisuutta ympäröivät väsymättömät sinilaineet, jotka muodostavat huikean kauniita maisemia, kuten Pappilanniemen kurssikeskus, jossa kirjallisuuskerhomme retki päättyi kunnan päivälliseen.

Tampereen Kansallisilla Seniorireilla on 21 kerhoa, joista nuorin on tänä syksynä aloittanut tuolijumppakerho. Kerhoissa harrastetaan kaikkia niitä asioita, joihin jäsenet ovat perehtyneet aktiiviaikanaan, erilaisista tansseista ja kädentaitojen ylläpidosta lauluun ja kuvataiteisiin saakka.

Teksti Laila Halme, Tampereen Kansalliset Seniorit ry

Kuva Jorma Kytölä

Tampereen seniorien kirjallisuuskerho tutustui Myllysaaren museoon, joka sijaitsee vanhoissa tehdasrakennuksissa Valkeakosken kaupungin keskustassa.



Berliinin muuri elää muistoissa

Joukko kansallisia senioreita pääsi seuraamaan, kuinka saksalaiset juhlivat 25 vuotta sitten murtunutta Berliinin muuria.

Muuri oli rakennettu 1961, kun DDR halusi estää kansalaisten muutot länteen. Marraskuun yhdeksäntenä neljännesvuosisata sitten kaadettua muuria symbolisoi 15 kilometriä pitkä ilmapallokettu, joka kulki tarkoin pitkin entistä Itä- ja Länsi-Berliinin rajaa.

Muuri oli ehtinyt erottaa Berliinin eri osat toisistaan 28 vuoden ajan, kunnes itäsaksalaiset nousivat vastarintaan ja mursivat muurin. Vapautta symbolisoinneet valkoiset ja valaistut ilmapallot päästettiin taivaalle illan koittaessa.

Keskeiselle paikalle Brandenburgin portille, joka aikanaan jäi muurin itäpuolelle, kuolemanvyöhykkeelle, oli kerääntynyt satojatuhansia tapahtuman todistajia.

Hotellimme sijaitsi kuuluisalla Alexanderplatzilla ja juhlaillallista nautimme korkealla TV-tornin ravintolassa. Näkymät kuten ilmoille nousseet ilmapallot hukuivat ikävä kyllä sumuun. Illan päätteeksi oli luonnollista syödä katukauppiaan Ketwurst.

Televisiosta näimme jo ilta-päivällä miten rautaesiripun hajoomiseen vahvasti vaikuttanut **Mihail Gorbatsov** sai kaikkein voimakkaimmat suosionosoitukset kokoussalin seisomaan nousseelta kutsuvierasyksöltä.

Ahdistava tunne tuli, kun vierailimme museona olevassa Itä-Saksan turvallisuuspalvelu Stasin tutkintovankilassa ja kuulin komunistiajan kuulustelu- ja kidutusmenetelmistä.

DDR:ssä kansalaisten valvonta oli kehitetty äärimmilleen. Ihminen ei voinut luottaa kehenkään eläessään pelon yhteiskunnassa. Vankilan kellarissa kurkistimme pilkkopimeään kumilla pehmustettuun pyöreään selliin, jossa pidätetty menetti kaiken ajan ja suunnan tajun.

Tallella on myös Itä-Berliinin katuja kiertänyt koppiauto, johon henkilö siepattiin täysin yllättäen. Hylättynä ja täysin ihmisyytensä menettänyt pidätetty tunnusti



Reino ja Pirkko Mäkelä Brandenburgin portilla.

häneen kohdistuneet syytökset vaikka näytöt rikoksesta puuttuivat. Eikä noista ajoista ole kulu- nut sen pitempään kuin neljän- nesvuosisata, siis melkein eilen.

Mauton DDR-ateria

Spree-joen varrella sijaitseva DDR-museo tarjosi kouriin- tuntuvan kuvan sosialismin jo- kapäiväisestä elämästä. Koti huonekaluineen ja esineistöineen oli kuitenkin kuin meillä kohta

sotien jälkeisenä aikana.

Sotilaat, varuskaapissa Kalash- nikov-rynnäkökivääri ynnä muut esineet olivat hyvin esillä. Museon ravintolassa olisi voinut syödä DDR-aikaisen pelkistetyn ja kuulemma mauttoman aterian.

Paikalliset juomat Berliner Burgerbräun ja Vita-Cola mais- tuivat asiakkaille. Wartburgiin (Warre), pääsi istumaan ja kaa- suttelemaan ääniefektin saatte- lemana.

Muita Itä-Saksan automerkkejä olivat Trabant ja IFA sekä maan oma ”Bemari” EMW (Emma). Koko päivähän museossa oli- si helposti vierähtänyt, jos olisi jokaisen luukun avannut.

Saksa on kuuluisa Oktoberfest- juhlistaan, ja vaikka elettiinkin jo marraskuuta, emmekä olleet Münchenissä, vietimme joka ta- pauksessa rattoisan illan Berlin Hofbräu-olutravintolassa.

Listalla oli rasvaista potkaa,

vaaksan levyistä ja parin sentin vahvuista paistomakkaraa, brat- wurstia, perunoita kastikkeineen ja tietenkin hapankaalia sekä pai- nikkeeksi kahden litran tuopeista olutta. Aamiaiselle oli seuraavana päivänä vähemmän kiire.

Teksti ja kuvat Reino Mäkelä

Laiava oli lastattu senioreilla

Varsinais-Suomen kansallinen senioripiiri järjesti perinteisen kolmen piirin tapaa- misen laivaristeilyllä Turusta Tukholmaan.

Yllättäen Pirkanmaan ja Sata- kunnan piireistä tuli mukaan niin paljon innokkaita seniore- ja, että meitä oli mukana kaiken

kaikkiaan noin 530 osallistujaa. Risteily tehtiin Tallink Silja -yh- tiön M/S Baltic Princessillä.

Lippujen jako kävi termi- naalissa nopeasti eikä ruuhkia päässyt syntymään. Heti lai- van lähdön jälkeen kokoon- nuimme 6. kannen Starlight- ravintolaan, jonka molemmat kerrokset olivat meidän käy- tössämme. Tervetuliaismaljuna nautimme lasillisen Prosecco ja pientä suolapalaa.

Järjestävän piirin puheen- johtaja **Aila Harjanne** toivotti vieraat tervetulleiksi ja esitte- li risteilyn sponsorit ja tuote- esittelijät. Loppuilla käytettiin omatoimisesti tutustumalla lai- van ohjelmatarjontaan.

Moni päätti jäädä paikalleen Starlight-ravintolaan, jossa oh- jelmaa ja tanssia riitti seuraavaan päivään. Tanssia sävytti melko kova syystuuli, joka sai näin- kin ison laivan keinahtelemaan.

Aja itsesi katsastukseen vuosittain

Aamulla meille oli varattu me- riaamiainen Buffet-ravintolas- sa. Täälläkin suuri joukkomme käyttäytyi hillitysti ja pienet jo- notusajat käytettiin tuttavalliseen seurusteluun.

Varsinainen ohjelma alkoi jo tutuksi tullessa Starlight-ravin- tolassa. Aila Harjanteen tervetuli- aispuheen jälkeen saimme kuulla

Tonavan helmet ovat hieno matkakohde

Merikarvian senioriseura kävi Wienissä, Bratislawassa ja Budapestissä hyvin onnistuneella matkalla.

Syyskuinen ulkomaanmatkamme suuntautui Keski-Eurooppaan Tonavan rannoille. Matkamme ”Tonavan helmet” keskittyi keskeisiin Wienin, Bratislavan ja Budapestin nähtävyyksiin.

Yksi mieleenpainuvimmista tutustumiskohteista oli varmasti Schönbrunnin kesäpalatsi, jossa **Habsburgien** keisariperhe asui aina kesäaikaan huhtikuusta lokakuuhun. Siellä eläydyimme keisari **Franz Josephin** ja hänen puolisonsa keisarinna **Elisabettiin** eli **Sissin** rakkaustarinaa ja elämään.

Palatsissa näimme myös upeita keisarinna **Maria Teresian** aikaisia 1700-luvun rokokoo-tyyliä huoneita. Palatsia ympäröivä puutarha oli uskomattoman suuri ja ainutlaatuinen. Puutarhassa järjestetään vuosittain konsertti, joka voidaan katsoa Suomenkin TV:stä.

Bratislava puolestaan on melko pieni historiallinen kaupunki. Siellä tutustuimme sen upeasti entisöityyn vanhaankaupunkiin.

Budapestissä näimme sen tärkeimmät nähtävyydet ja siellä oli aikaa tutustua omatoimisesti kaupunkiin. Useimmat matkalle osallistujista kävivät tietysti Budapestin kauppahallissa.



Merikarvian seniorit tutustuivat viimeisenä retkipäivänä Budapestin Sankarien aukioon Heidi-oppaan kanssa.

Koko matkan kohokohdaksi nousi kuitenkin Tonavan risteily, jolloin ikimuistoinen elämys oli nähdä Tonavalta laivasta käsin Budapest iltavalaistuksessa. Söimme laivalla herkullisen illal-

lisen, jonka lomassa opas kertoi Budapestin kaupungista ja sen historiasta.

Kaiken kaikkiaan matkamme onnistui hyvin, koska kaikki osal-

listajat olivat erittäin tyytyväisiä.

Ensi vuoden teemaksi julistettu: ”Seniorit – iloista ikääntymistä” on meillä ollut seuramme johtavana ajatuksena koko

ajan ja sitä pyrimme edelleen toteuttamaan toiminnassamme.

**Teksti Irma Stenberg,
Merikarvian Senioriseura ry**



Yläneen pelimannien soitto kevensi muun muassa terveydestä ja hyvinvoinnista pidettyjä puheenvuoroja.

puheenjohtaja **Tapani Mörttisen** tilannekatsauksen.

Hänen jälkeensä esitteli Sitran asiantuntija **Tuomas Melin** hanketta ”Aktiivinen kansalainen”. Vakavien sanojen välillä kuultiin kevennyksenä Yläneen pelimannien reipasta soitantaa.

Kahvipaussin jälkeen Suomen Terveystalon terveydenhoitaja **Hannele Tähti** kertoi meille senioreille terveyden vuositarkastuksesta. Hän vertasi sitä auton katsastukseen, joka pitää huolta siitä, että tekniikka pelaa. Usein tällaisella vuosikatsastuksella saadut havainnot estävät pahempien vaurioiden synnyn.

Odotettu esitelmöitsijä oli myös **Christer Sundqvist**, joka esittelee itsensä turpaduunarina, ravintovalmentajana, biologina sekä filosofian tohtorina. Oli mukava kuunnella, miten tiedemies saa popularisoitua vakavaakin sanomaa siten, että sen vanhempikin henkilö ymmärtää ja muistaa.

Naurua herätti varsinkin hänen ohjeensa senioreille, jotka menevät ruokaostoksille suuriin marketteihin. Varusteeksi hän suosittelee polvisuojuksia ja suurenuslasia. Polvisuojuksia siksi, koska terveellisimmät ruokatavarat yleensä sijoitetaan

alahyllyille ja suurenuslasia joutuu käyttämään saadakseen selvää lisäaineiden käytöstä.

Lopuksi Pirkanmaan varapuheenjohtaja **Jorma Sinisalo** toivotti seniorit vuoden kuluttua Pirkanmaalle ja järjestävän piirin tahdosta laulettiin vielä yhteisesti Varsinaissuomalaisten laulu.

Päivällinen nautittiin Buffet-ravintolassa ja siinä syödessä ja turistessa laiva jo saapuikin takaisin Turun satamaan.

**Teksti ja kuva Pena Arvela,
Turun Kansalliset Seniorit ry**

Senioriliiton jäsenmatkat 2015

Pohjois-Italian puutarhat 6.–11.5.

6.5. keskiviikko

Klo 06.00 Kokoontuminen Helsinki-Vantaan lentoasemalla ja lähtöselvitys.

Klo 08.00 Lähtö Finnairin reittilennolla AY793 Milanoon.

Klo 10.05 Saavumme Milanoon, josta kuljetus Lombardian viehättävään maakuntaan ja Garda-järven lounaisrannalla sijaitsevaa Desenzanon pikkukaupunkiin. Majoitumme hotelli Vittorioon. Yhteinen tervetuloillallinen paikallisessa ravintolassa.

Hotelli Vittoria *** (paikallinen luokitus)

Hotellimme sijaitsee aivan kaupungin keskustassa, ja sen sisäntuloaulasta on näkymät Garda-järvelle. Huoneissa on ilmastointi, satelliitti-tv, turvalokero ja moderni kylpyhuone hiustenkuivaajineen.

7.5. torstai Villa Carlotta ja Bellagio

Aamiainen hotellissa. Tänään ensimmäinen vierailukohteemme on Villa Carlotta ja sen kasvitieteellinen puutarha. 1700-luvun lopulla milanolaisen markiisin rakennuttama upea Villa Carlotta sijaitsee Como-järven ja vuorten välissä, näköalan avautuessa Dolomiiteille. Huvilan kahdeksan hehtaarin kokoisessa puistossa on paitsi kauniita kukkia ja kasveja myös vanhoja puita. Puutarhassa on runsaasti suihkulähteitä, patsaita ja terasseja. Täällä voi tuntee Rooman aikakauden henkäyksen.

Iltapäivällä jatkamme retkeämme Bellagion kaupunkiin, jossa kiertelemme katsomassa kaupunkia. Aikaa jää myös ostoksille tässä Como-järven helmeksi kutsutussa kaupungissa. Nautimme lounaan päivän aikana.

8.5. perjantai Risteily Garda-järvellä

Hotelliaamiaisen jälkeen ajamme kauniilla niemimaalla sijaitsevaan Sirmionen kaupunkiin. Täältä aloitamme laivaretken Garda-järvellä, ja syömmme lounaan yhdessä Garda-järven lumoavimmista kohteista, Punta San Vigiliossa.

Iltapäivä omaa aikaa Sirmionessa ennen paluuta takaisin Desenzanoon.

9.5. lauantai Sissin jalanjäljillä Etelä-Tirolissa

Aamiainen hotellissa. Tänään suuntaamme kohti eteläistä Tirolia. Vierailumme ensimmäinen kohde on Itävallan keisarinna Elisabethin – Sissin – talviasuntonaan pitämä Trauttmansdorffin linna Meranossa. Paikan puutarhassa on kasveja kaikkialta maailmasta, ja Trauttmansdorffista avautuu näköala ympäröiville vuorille ja kylpyläkaupunkina tunnettuun Meranoon. Kaupungin keskustasta johtaa noin neljän kilometrin kävelyreitti Trauttmansdorff Castleen; reitti on nimetty kuuluisimman käyttäjänsä Sissin mukaan Sissin Poluksi.

Syömmme lounasta Forstin panimon ravintolassa. Ruokailun jälkeen opastettu kierros ja ostosmahdollisuus Bolzanossa. Ennen paluumatkaa käymme vielä kuulussa Thunin keramiikkatehtaassa.

10.5. sunnuntai Sigurtà puisto ja puutarha

Aamiainen, jonka jälkeen lähdemme puolipäiväretkelle Sigurtà puistoon. Tämä ainutlaatuinen puisto sijaitsee Garda-järven lähellä. Sigurtà on upea puiston ja puutarhan yhdistelmä havupuineen sekä kukka- ja kasviasetelmineen. Kauniit maisemat lumoavat vierailijan täälläkin.

Muutaman minuutin kävelymatkan päässä puistosta sijaitsee historiallinen viinikellari, jossa kuulemme viinin teosta ja maistelemme paikallista viiniä pienen purtavan kera.

11.5. maanantai

Aamiainen hotellissa. Huoneiden luovutus klo 12. Lähdemme ajamaan Bergamoon, joka on noin tunnin ajomatkan päässä Garda-järveltä. Kaupunki muodostuu kahdesta selkeästi erillisestä osasta, ylä- ja alakaupungista. Täällä jää omaa aikaa tutustua kaupunkiin ja tehdä viime hetken ostoksia. Nautimme yhteisen läksiäislounaan ennen kuljetusta lentoasemalle.

Klo 16.00 Kuljetus lentoasemalle.

Klo 19.00 Lähtö Finnairin reittilennolla AY796 Helsinkiin.

Klo 22.55 Saavumme Helsinki-Vantaalle.



Italian lämmössä kasvillisuus kukoistaa ja pittoreskit kujat houkuttelevat tutkimusmatkalle.



Como-järvi hohtaa turkoosina. Se on yksi Pohjois-Italian puutarhat -matkan kohteista.



1700-luvulla rakennetussa Villa Carlottassa on upea kahdeksan hehtaarin puutarha.

Hinta 1.239 euroa/henkilö kahden hengen huoneessa
Yhden hengen huone lisämaksusta 115 euroa

Hintaan sisältyy - Finnairin reittilennot turistiluokassa
- verot ja viranomaismaksut
- majoitus ohjelmassa mainitussa hotellissa
- aamiainen päivittäin
- neljä lounasta ja yksi illallinen
- ohjelman mukaiset kuljetukset

- ohjelmassa mainitut vierailukohteet, sisäänpääsymaksut Trauttmansdorffin linnaan, Sigurta Parkiin ja Villa Carlottaan
- viininmaistajaiset Sigurtà Gardensissa
- laivaristeily Garda-järvellä
- suomenkielisen matkanjohtajan palvelut koko matkan ajan
- arvonnalisävero

Hintaan ei sisälly - ruokajuomat
- muut ruokailut
- juomarahat
- matkavakuutus **suositellaan**

Matkaohjelma sitoumuksetta. Hinta edellyttää minimilähtijämäärän.

Baskimaalle 28.9. – 3.10.2015

Biskajanlahden loisteliaat rantamaisemat, Ranskan ja Espanjan välissä kulkeva Pyreneiden vuorijono, joka liittää toisiinsa mitä erilaisimpia maakuntia ja kieliä, antavat puitteet mielenkiintoiselle kiertomatkallemme. Espanjan puoleisessa Baskimaassa tutustutaan entisestä teollisuuskaupungista kulttuurimatkailijoiden suosikkikohteeksi nousseeseen Bilbaoon, kauniiseen rantakaupunkiin San Sebastianiin sekä härkäjuhlistaan kuuluisaan Pamplonaan. Tervetuloa mukaan!

28.9. maanantai Guggenheim-museo

Lähtöselvitys alkaa kaksi tuntia ennen lennon lähtöä.

Klo 07.30 Lähtö Lufthansan reittilennolla Frankfurtiin, jonne saavumme klo 9.10.
Koneenvaihto.
Klo 11.30 Jatkolento Lufthansalla Bilbaoon, jonne saavumme klo 13.35.

Suomenkielinen opas vastaanottaa ryhmän. Ajamme hotelliin. Espanjan suurimpiin satamakaupunkeihin kuuluva Bilbao on tullut viime vuosina tunnetuksi Guggenheim-museosta. Heti saavuttuamme nautimme lounaan. Lounaan jälkeen saamme hotellihuoneet, ja pienen lepotaun jälkeen lähdemme kävellen kohti Guggenheim-museota. Vierailu museoon, jossa kierros omaan tahtiin. Palaamme kävellen hotelliin.

29.9. tiistai Bilbaon kiertoajelu

Hotellissa nautitun aamiaisen jälkeen jatkamme Bilbaon tutustumista kiertoajelulla. Aloitamme päivän Bilbaon korkeimmalta kukkulalta, jonne nousemme köysiradalla. Kirkkaana päivänä maisemat avautuvat pitkälle Bilbaon kaupungin yli ja lähi-kukkuloille. Retkipäivän aikana näemme muun muassa maailman suurimpiin kuuluvan ”kuljetinsillan” Puente Goltanten. Silta on Unescon maailmanperintökohde.

Kiertoajelu jatkuu Bilbaon moderniin keskusta, jossa näemme muun muassa Alhóndigan kulttuuri- ja vapaa-ajankeskuksen, joka on tuorein esimerkki Bilbaon muutoksesta saastuneesta teollisuuskaupungista moderniksi kulttuurikaupungiksi. Viisikerroksisessa kompleksissa on muun muassa kirjasto, elokuva-teattereita, teatteri ja ravintoloita. Keskenäistä laivaa muistuttava Euskaldunan kongressi- ja konserttirakennus sijaitsee entisellä telakka-alueella.

Bilbaon Casco Viejo eli vanhaan kaupunkiin tutustumme jalkaisin. Casco Viejo on pieni elävä osa kaupunkia. Sen sydän on kaarikäytävien reunustama Plaza Nuevan aukio. Bilbao vanhasta osasta löytyvät myös kaupungin seitsemän alkuperäistä katuja sekä Santiagon katedraali. Kierroksen päätteeksi nautimme lounaan ja loppupäivä on vapaata omaa aikaa tutustua kaupunkiin.

30.9. keskiviikko Retki La Riojan viinialueelle

Aamiaisen jälkeen lähdemme kokopäiväretkelle La Riojan viinialueelle. Espanjan viineistä puhuttaessa tulee lähes poikkeuksetta ensiksi mieleen La Rioja, joka on jo pitkään ollut Espanjan ehkä tärkein viinialue. Ajamme Brionesin keskiaikaiseen kylään ja tutustumme Espanjan kuningasparin viikimään viinimuseoon ”Museo de la Cultura del Vino” ja tutustumme viinitilan tuotantoon ja maistelemme tilan tuotteita. Retkipäivän aikana lounas, jonka jälkeen palaamme Bilbaoon hotellille.

1.10. torstai San Sebastian

Hotellissa nautitun aamiaisen jälkeen lähdemme San Sebastianiin, jota pidetään yhtenä koko Espanjan kauneimmista rantakaupungeista. Vuosien 1880 ja 1950 välillä se oli kuninkaallisten ja aateliston kesänviettokohde. Tältä ajalta on peräisin kaupungissa vieläkin havaittava aristokraattinen ilmapiiri. Teemme kävelykierroksen San Sebastianin vanhassa kaupungissa jonka jälkeen saavumme rantabulevardia pitkin lounasravintolaamme « La Concha ». Majoittuminen hotelliin kaupungin keskustassa. Ilta aikaa omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen.

2.10. perjantai Pamplona

Aamiainen hotellissa. Tänään on vapaa päivä tai halukkailla on mahdollisuus osallistua lisämaksulliselle kokopäiväretkelle Pamplonaan. San Fermín on Pamplonan suojelupyhmys, ja juhlat hänen kunniakseen kestävät viikon päivät. Juhlien erikoisuus on härkäjuoksu. Siinä miehet juoksevat taisteluhärkien edellä lähes kilometrin matkan kaupungin kapeita katuja pitkin härkätaisteluareenalle. Meidän kuljemme tämän reitin jalkaisin. Teemme kävelykierroksen historiallisessa keskustassa. Vapaa-aikaa lounaan nauttimiseen ja paluu San Sebastianiin klo 17 mennessä. Retki varataan ja maksetaan jo Suomessa. Retken hinta 65 euroa/hlö.

Klo 20:30 Yhteinen jäähyväisillallinen San Sebastianissa la Muralla -ravintolassa.

3.10. lauantai Aamiaisen jälkeen huoneiden luovutus ja kuljetus lentoasemalle.
Klo 11.50 Lufthansan reittilento Müncheniin, jossa koneenvaihto.
Klo 15.10 Jatkolento Helsinkiin, jonne saavumme klo 18.35.

Hinta 1.389 euroa/henkilö kahden hengen huoneessa.
Yhden hengen huoneen lisämaksu 246 euroa.

Hintaan sisältyy

- Lufthansan reittilennot turistiluokassa
- verot ja viranomaismaksut
- ohjelman mukaiset kuljetukset
- kolmen yön majoitus Bilbaossa kolmen tähden hotellissa
- kahden yön majoitus San Sebastianissa neljän tähden hotellissa
- aamiaiset hotelleissa
- neljä lounasta
- yksi illallinen
- ohjelmassa mainitut retket sisäänpääsymaksuihin
- suomenkielisen paikallisoppaan palvelut
- arvonnäkövero

Hintaan ei sisälly

- lisämaksullinen retki Pamplonaan, hinta 65 euroa/hlö min. 20 lähtijää
- ruokajuomat
- juomarahat
- matkavakuutus ** suositellaan**

Matkaohjelma sitoumuksetta. Hinta edellyttää min 25 lähtijää. Hotellit on luokiteltu espanjalaisen luokituksen mukaan.

Ilmoittautumisohjeet kummallekin matkalle:

Ilmoittautumiset kirjallisesti Senioriliiton edustajalle osoitteella Raimo Sillanpää, Närhinpolku 5 B, 33540 TAMPERE tai sähköpostitse caput@rokki.net

Ilmoittautumisessa on selvittävä nimi (passin mukaan), syntymäaika, osoite, puhelinnumero, mahdollinen sähköposti, ruokavalio ja allergiat sekä Senioriyhdistys.

Ilmoita mahdollinen huonetoveri nimi tai mainitse, jos haluat yhden hengen huoneen.

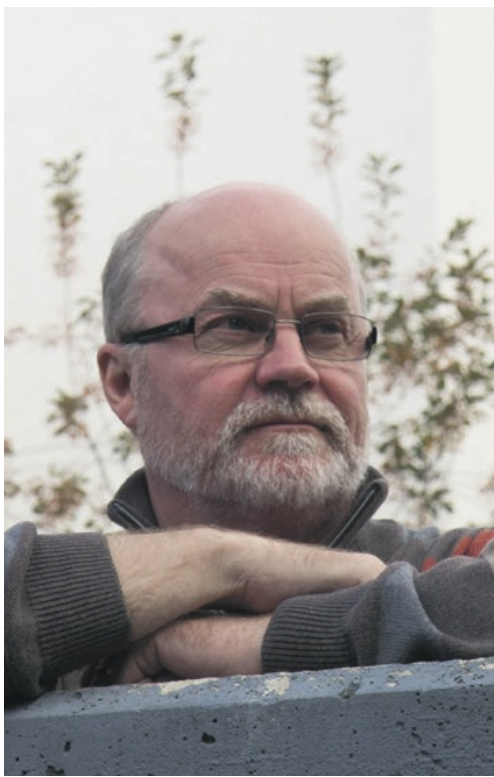
Matka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tiedustelut (ei ilmoittautumiset) 050 523 9109 / Raimo Sillanpää

Vastuullisena matkanjärjestäjänä näillä Seniorimatkoilla toimii Ryhmämatkatoimisto Resviaria Oy, KKV 2107/06/MjMv

Lahden kaupunginteatteri uudistaa tarjontaansa

Lahden kaupunginteatterin uusi johtaja Ilkka Laasonen kertoi Lahden Kansallisille Seniorille teatterin synnystä Suomessa ja teatterin tulevaisuuden haasteista.



– Teatteri on monen haasteen edessä. Suuria saleja on entistä vaikeampi täyttää taiteellisesti kestävillä näytelmillä, sanoo Lahden kaupunginteatterin johtaja Ilkka Laasonen.

Ilkka Laasonen tuli Lahteen Kotkasta ja kertoi ottavansa innolla haasteet vastaan uudessa työpajassaan. Niitä ovat paitsi tuleva ohjelmisto myös teatterin luotsaaminen eteenpäin taloudellisen laman aikana.

Laasonen totesi, että suomalainen teatteri syntyi aatteelliselle pohjalle. Ensimmäisenä olivat kansallisuusaate ja sivistykselliset pyrkimykset. Suomessa teatteri on syntynyt kansanteatterina. Meillä ei ole hoviperinnettä kuten Ruotsissa. Sivistysaate, työväenaate ja nuorisoseura-aate tukivat teatteria. Itsensä sivistäminen on ollut suomalainen ihanne jo Snellmanin ajoista asti.

Vielä 70-luvulla menestyivät kirjakerhot ja suomalaiset ahmivat kirjallisuutta. Itsensä sivistäminen oli paitsi ihanne myös sosiaalisen nousun väline. Onko Googlen knoppitieto korvannut tämän? Onko suomalaisten henkinen sivistystaso laskussa? Meidän tulisi olla huolissamme tästä suuntauksesta. Henkinen pääoma

tukee myös selviytymistä tulevaisuuden haasteista.

Kansalaisteatterista mahdollisuus

Laasonen totesi, että satavuotias kansanteatterimme on monen haasteen edessä. Kansan käsite on muuttumassa. Ohjelmistoa suunniteltaessa on tarkoin seurattava ympäröivää yhteiskuntaa ja sen tarpeita myös teatterin osalta. Suuria saleja on entistä vaikeampi täyttää taiteellisesti kestävillä näytelmillä.

Klassikoiden esitysmäärät ovat vähentyneet, viihteen määrä on lisääntynyt. Uutena mahdollisuutena on nähtävä sosiaalista, niin sanottu kansalaisteatteri. Elämänlaadun parantamisella voi olla suuri merkitys, kun ihmisille annetaan merkittävyyden kokemuksia.

Lahden kaupunginteatterin

tulevia ohjelmia ovat suuren näyttämön Särkelä itte ja pienellä näyttämöllä Tove Janssonin teksteihin perustuva Kaksi naista ja meri.

Kevään aikana nähdään myös teatteria lapsille, jopa vauvoille. Suunnitelmissa on myös yhteisöllisyyteen pohjautuvia teatteriprojekteja, joissa kaupunkilaisilla on mahdollisuus osallistua teatterin tekoon, jopa esiintyä näyttämöllä.

Sähköistä mediaa käytetään entistä enemmän hyödyksi. Tuloslossa on myös kaikille avoimia tiedotustilaisuuksia uusista näytelmistä. Teatterilla on oma tärkeä henkinen osuutensa Lahdenkin

henkiseen hyvinvointiin ja tulevaisuuteen.

Teksti Marja-Leena Taavila, Lahden Kansalliset Seniorit ry

Kuvat Lahden kaupunginteatteri



Kaksi naista ja meri on Tove Janssonin elämäkerrallisia aineksia sisältävä tarina luovuudesta ja rohkeudesta. Sen kantaesitys on 28.1.2015.

Kurkistus teatterivuoteen 2015

Ensi vuonna punapää Peppi Pitkätossu loikkaa lavalle kaikenikäisten iloksi. Aikuisille ohjelmistoon tulee muun muassa Jari Tervon tuotantoa.

Ensi vuosi tarjoaa paljon meille teatterin harrastajille. Avoiimiin Oviin Erottajalle Helsinkiin tulee *Palava kaupunki – jatkosodan helsinkiläisiä*. Se kertoo musiikin ja draaman keinoin sota-ajan tunteista.

Teksti on **Sirpa Kähkösen** ja ohjaajana vierailee **Taru Mäkelä**. Musiikin säveltää **Anna-Maija Kähärä** ja näyttämöllä nähdään **Kari Hevossaari**, **Suvi Isotalo**, **Reetta Ristimäki** ja **Sinikka Sokka**. Ensi ilta on 10. helmikuuta.

Lapsille ei ole koskaan liikaa teatteritarjontaa. **Astrid Lindgrenin** *Peppi Pitkätossu* aloittaa seikkailunsa Helsingin kaupunginteatterissa 15. tammikuuta **Milko Lehdon** ohjaamana. Kaksoismiehityksessä Peppiä esittävät **Anna-Riikka Rajanen** ja **Maija Koivisto**.

Tiina Napolan Siiri ja Sotkui-

nen Kerttu, joka sopii pienemmille naperoille, saa ensi-esityksensä 8. tammikuuta **Kimmo Virtasen** ohjaamana samaisessa teatterissa. Rooleissa ovat **Sanna Majuri**, **Tiina Peltonen** ja **Hannes Suominen**.

Teatteriliput ovat oiva joululahja meille mummoikäisille ohjaamaan pienokaisia hyvän harrasteen pariin, joka voi kantaa ihmistä haki elämän. Leluja ovat usein laatikot pullollaan.

Mielenkiinnolla odotan myös Helsingin kaupunginteatteri Pasilan studiolla **Jari Tervon** Troikka-kirjasta dramatisoitua ja **Kari Rentolan** ohjaamaa esitystä, koska aikaisemmatkin kirjat Myyrä ja Koljatti ovat taipuneet näyttämölle hyvin.

Espoon kaupunginteatterissa ottavat toisistaan mittaa henkisesti aviopari **Satu Silvo** ja **Antti Virmavirta** **Edward Alben** näytelmässä *Kuka pelkää Virginia Woolfia?* Ohjaus on **Pasi Lampe-lan** ja ensi-ilta 11. helmikuuta.

Fundamentalisti vielä maaliskuussa

Tunsin suurta mielihyvää siitä, että Keski-Uudenmaan teatterissa esitettävä **Juha Jokelan** ansiokas *Fundamentalisti* jatkaa



Kuva Mirka Kleemola / Helsingin Kaupunginteatteri

Peppi pitkätossu -musiikkinäytelmä on tammikuussa ensi-illassa Helsingin Kaupunginteatterissa. Liput ovat jo käyneet kaupaksi vilkkaasti.

vielä maaliskuussa esityskertoja. Näytelmän ohjaaja **Esko Vuorio** on todennut, että on halunnut tarjota näytelmän katsojalle jotain ajastamme ja sen ilmiöistä, jotta hän löytäisi niistä kosketuspintaa omaan elämäämme.

Ja vaikka näytelmä pyörii uskonnollisen keskustelun ympärillä, se kertoo kahden ihmisen suhteesta ja siitä, miten uskonto yhdistää ja erottaa. **Seppo Haltunen** Markus-pappina ja **Anna-Leena Sipilä** Heidinä pääsevät tekemään sellaiset roolityöt, jotka koskettavat meitä katso-

jia ja jotka he varmaan itsekin muistavat pitkään. Niin syvälle sieluun niissä mennään.

Usein minulta kysytään, tiedänkö, mitä tulee kesäksi Krapin kesäteatteriin Tuusulaan. Nyt kerroon sen teillekin: **Pertti Koivula** tulee *Särkeläksi itte* **Ilmari Turjan** kirjoittamaan komediaklassikkoon sinne **Toni Wahlströmin** ohjaamana. Kannattaa odottaa.

Teksti Hilikka Männynsalo, Järvenpään Kansalliset Seniorit ry



JARI TERVO –
SAMI KESKI-VÄHÄLÄ

TROIKKA

KUKA MURHAISI MANNERHEIMIN

13.1. alkaen TEATTERISTUDIO PASILASSA
Liput alkaen 18 €



FLIRTTIKURSSI

55+

LUTZ HÜBNER

OPI
FLIRTTAILUN
ALKEET!

20.1. alkaen ARENA-NÄYTTÄMÖLLÄ
Liput alkaen 21 €



HELSINGIN KAUPUNGINTEATTERI

Liput puh. (09) 394022 • hkt.fi

Lippupiste puh. 0600 900 900 (1,98€/min+pvm)



Operettia koko elämä

Teatterineuvos Hilka Kinnunen esitteli näyttävää kotiaan Kanta-Helsingin senioreille.

Silakkamarkkinoiden aikaan Kanta-Helsingin seniorit kävelivät kohti Pohjoisrantaan ja vuonna 1910 rakennettua jugend-taloa, jonka julkisivun suunnitteli **Lars Sonck**. Kaunis porraskäytävä johti teatterineuvos **Hilka Kinnusen** kotiin, jonka hän oli hankkinut 1980-luvulla omistukseensa. Meitä odotti koti täynnä tarinoita!

Helsingin sanomien Kuukausiliite esitteli upein kuvin ja Sami Sykön tekstein operettidiivan kotia keväällä. Saimme ajatuksen, että tämä pi-

Kahvi ja mansikkakakku saivat kyselemään tulevista merkkipäivistä. Hilka Kinnunen totesi: "Aplodit olen jo elämässäni saanut, keväällä on erilaisten juhlien aika".

tää nähdä itse.

Kun omistaja itse tuli meitä vastaan eteiseen ja huikkasi 'Hei tytöt!' oli diivailu kaukana. Virkeä ja tyylikäs 90-vuotias johdatti meidät esineeltä esineelle kertoen samalla tarinaa elämästään ja sen mukana tuomista ihmissuhteista.

Teatterineuvos otti kantaa nykyiseen elämänmenoon ja kertoi, miten liiketoimintaa piti hoitaa Operettiteatterissa, jota hän johti vuosina 1959–1995 Kulttuuritalolla ja Soutustadionilla. Tärkeintä oli saada katsomo täyteen ilta illan jälkeen ja lisäksi kiertueet ympäri Suomea.

Siinä sai johtaja olla tarkkana. Sibelius-Akatemian opinnot ja Suomen Teatterikoulun ensimmäinen vuosikurssi takasivat vankan ammattitaidon taitavalle sopraanolle.

Esineistö pullollaan tunnearvoa

Hän kertoi saaneensa yrittäjyyden ja musikaalisuuden verenperintönä

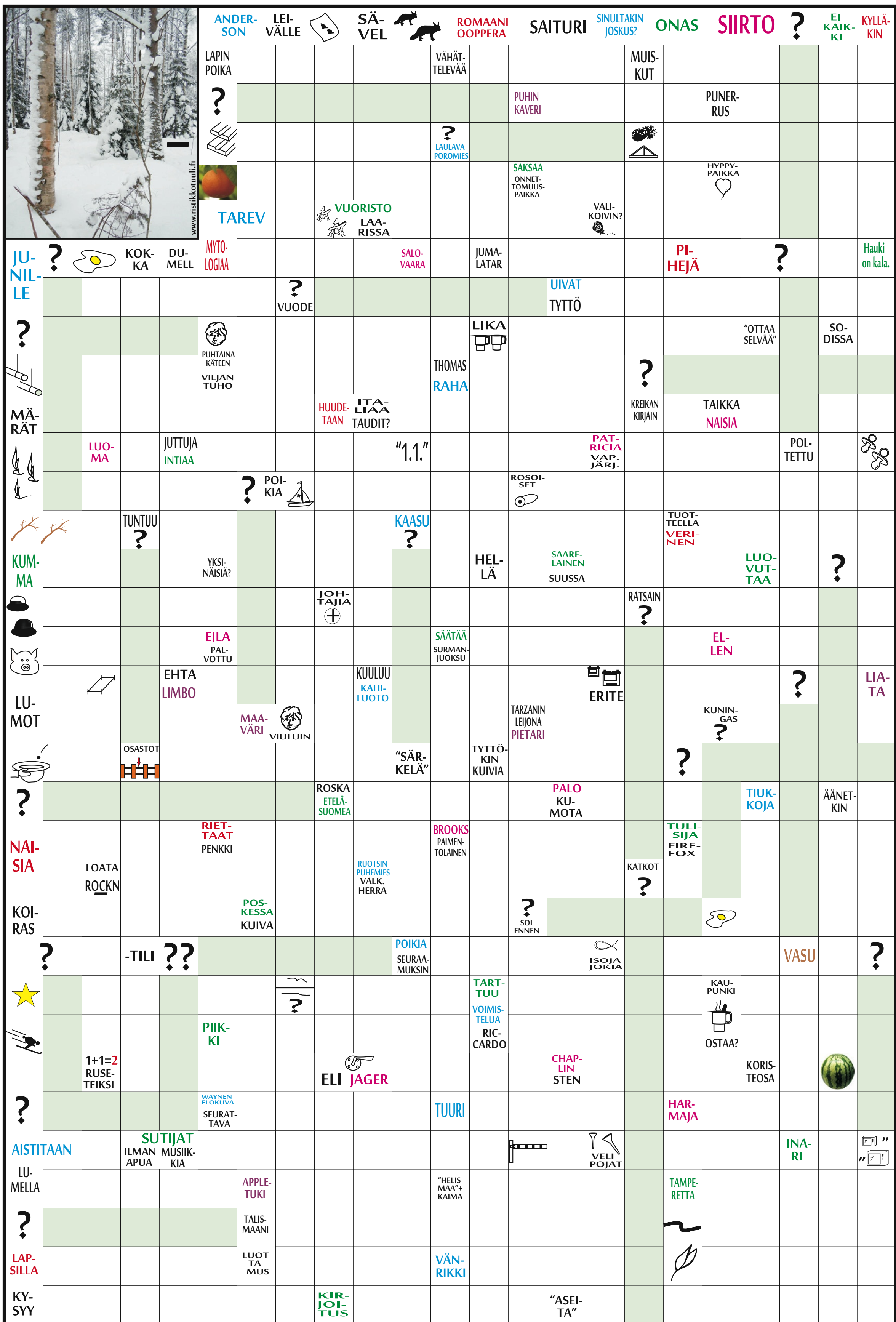
äidiltään, joka tienasi rahaa munkkikaupalla. Pieni viipurilainen tyttö pääsi näkemään elämää monelta kantilta ja hänen tarinansa olivat Suomen historiaa.

Evakkomatalla Äänislinnasta oli muistona pieni puutaulu, jota hän hellästi piti kädessään ja mietti edelleenkin: "Voi kunpa tietäisi kenen lapsen kädessä se on mahtanut kuulua. Vieläköhän sen voisi selvittää?"

Monien esineiden kohdalla hän pysähtyi ikään kuin muistelemaan ostotilaisuutta ja totesi usein: "Ei tämä varmaan niin arvokas ole, mutta minä pidin siitä ja halusin sen kotiini, hei tämähän on minun kotini". Myös hankinnoissaan hän kertoi olevansa tarkka mutta hankkivansa tunteella.

Vierailusta jäi hyvä mieli! Yksi avoin kysymys jäi: miksei Suomessa ole suomalaisille operettiteatteria!

Teksti ja kuvat Pirjo Venäläinen,
Kanta-Helsingin
Kansalliset Seniorit ry



Kymmenen kysymystä

(vastaukset takasivulla)



- 1. Mikä on pinta-alaltaan maailman suurin saari?
- 2. Kasvihuonekaasut aiheuttavat ilmastonmuutosta. Mainitse kaksi kasvihuonekaasua.
- 3. Curry on mausteseos. Mitä mausteita se tyypillisesti sisältää?
- 4. Minä vuonna perustettiin Suomen ensimmäiset kaupalliset radio-asetat?
- 5. Kuinka suuressa osassa suomalaisperheistä on koira?
- 6. Mikä on Yhdysvaltojen osavaltion Havaijin pääkaupunki?
- 7. Mikä on maailman nopein maanisäkäs?
- 8. Mikä juures on sukua tomaatille?
- 9. Minä vuonna solmittiin Pähkinäsaaren rauha?
- 10. Mitä tarkoittaa lingua franca?

Saimme edelliseen ristikkoon 121 ratkaisua. Kirjapalkinnon sai arvonnassa Jenni Parhankangas Pyhäsalmealta. Onneksi olkoon! Viereisen sivun ristikon palautusaika päättyy 29.1.2015. Ratkojien kesken arvotaan yksi ravitsemus- ja keittokirja Syö muistaaksesi. Ratkaisut lähetetään osoitteeseen: Kansallinen Senioriliitto ry, Kansakoulukatu 5 A 6, 00100 Helsinki

Lähettäjä

Lähiosoite

Postitoimipaikka

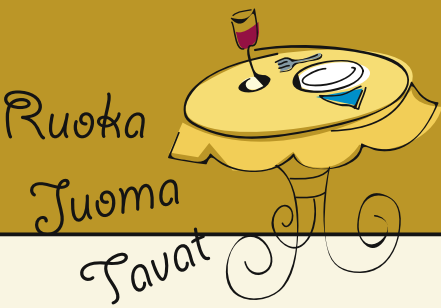
Kerro ajatuksiasi Patinasta

Anna palautetta tai mahdollinen juttuvinkki.



N:o 1/2015 ilmestyy 16.2.2015. Teemana on eduskuntavaalit

Viinivinkki



Place in the Sun Cabernet Sauvignon Shiraz 2013 4,99 / 0,375 l

Alkossa osui silmäni tummaetikettinen pikkupullo, jolla oli melko pitkä nimi. Vapaasti suomennettuna viinin nimi on ”Paikka auringossa”.

Viini on valmistettu Etelä-Afrikassa Stellenboschin alueella. Viinin tekijänä toimii Carinuksen perheyrittäjä Devon Valleyn alueella, josta viiniä viedään useammallekin välittäjälle.

Tämänkin viinin etiketissä mainitaan tunnettu viinitalo Zonnebloem ja se on Reilun

kaupan (Fair Trade) tuote, mistä osoituksena etiketissä on kuvattu pieni neliö. Alkon valikoimiin kuuluu lähes 50 eettisen kaupan sertifikaatin, kuten Reilun kaupan merkin, saanutta tuotetta.

Reilun kaupan nimissä oletetaan eri tuotanto-

laitosten pitävän parempaa huolta työläisistään, joten ilomieliin tavarasta maksaa muutaman kolikon enemmän kun tietää, että sillä saadaan rakennettua työläisille koteja ja heidän lapsilleen lisää koulutusta.

Alko myy viiniä jälleen naurettavaan hintaan 4,99 euroa pullo, mutta silti myyjä ei anna takaisin sitä 1 senttiä. Eikö voitaisi reilun kaupan tuotteesta periä reilusti 5 euroa.

Päätin kokeilla, miten viini sopisi Lidlistä saatavan kausituotteen juustofonduen kanssa. Olen aina ollut juustofonduen ystävä, mutta en useasti viitsi sitä kotona valmistaa ja kasata pöytään sprillampputeli-nettä, joka pitää juuston juoksevana.

Tämä Lidlin fondue on pakattu pieniin muovikuppeihin, jotka 2 minuutin mikroksittelyn jälkeen tarjoavat ihan oikean makuista fonduea. Tähän voi sitten kastaa leipäpalasia tai valmistaa juustoleivän seuraavaan tapaan.

Leikkaa maalaisleivästä tuhti siivu ja voitele se voil-la. Päälystä se ilmakuivatulla kinkulla ja kaada päälle mikrossa kuumentamasi fondue. Laita lisukkeeksi vaikka Felixin voileipäkurkkuviipaleita ja mausteeksi kaprismarjoja.

Mielestäni tuhti (alkoholia 14 prosenttia) etelä-afrikkalainen punaviini sopi mainiosti tämän fondueleivän kanssa, vaikka juustofonduen kanssa yleensä nautitaankin hapokasta sveitsiläistä Fendantea tai saksalaista Rieslingiä.

Teksti ja kuvat Pena Arvela, Turun Kansalliset Seniorit ry.



RISTIKON RATKAISU

A	S	K	A	R	O	S	T	O	S	K	Y	Y	T	S	O	L	A	T		
L	U	U	R	A	N	K	O	R	I	K	A	S	A	L	A	T	A	L	O	
P	O	L	V	A	S	U	D	A	N	R	I	A	L	M	I	E	L	I		
I	D	I	O	T	I	A	T	V	I	H	A	T	A	N	A	S	T	U	S	
T	A	T	T	I	T	U	K	A	T	J	I	S	A	R	E					
								A		A	A	T	E	A	I	N	O	A	T	
								L	U	O	N	N	O	N	R	A	I	S	A	
								L	I	R	I	O	L	K	A	K	I	S	U	
								A	N	A	T	P	I	A	S	T	E	R	I	T
								O	M	A	K	E	H	U	U	I	T			
S	A	K	S	I	A	P	E	T	O	A	A	N	A	P	E	S	T	I		
A	J	A	A	R	A	U	L	T	R	A	P	E	N	O	T	E				
L	A	U	T	A	P	I	N	O	T	A	N	O	M	U	S	U	K	I	T	
A	T	N	A	O	S	A	M	A	K	I	T	A	T	A	S	I	P	I		
T	O	I	M	I	J	A	A	S	A	S	I	L	T	A	P	E	L	I	T	
A	N	S	A	A	T	L	A	S	A	S	T	I	A	T	T	O	T	O		

Jouluna sattuu ja tapahtuu

lemme vääjäämättömästi taas kerran joulussa, nyt vielä sen etupuolella, jolloin kaikki kiireisin touhu on edessä. Meillä seniori-ikäisillä ei kuitenkaan enää joulun odotus polttele odotettavissa päivissä tai joulukalenterin avaamisessa.

Varmaan moni elää näitä aikoja lastenlasten kanssa ja samalla muistelee omia joulujaan, niitä ennen hyvään aikaan, kun joulu tuntui aidolta hiljentymisen juhla. Niitä ei silloin täyttänyt vielä lahjojen ja ruuan runsaus, vaan meillä oli aikaa ajatella joulun perimmäistä tarkoitusta, muistella Betlehemin tapahtumaa, Jeesuslapsen syntymää ja enkelin ilmoittamaa ilosanomaa.

Varhaisimpia joulumuistoja minulla on sodan loppuvuodelta, kun meille saapui joulupukki. Hänellä oli yllään vanha

nurinpäin käännetty rekiturkki ja kasvot peittävä naamari, mikä minulle oli aivan uutta, en ymmärtänyt naamarin olemassaoloa.

En enää muista, mitä sain lahjaksi, mutta minua jäi vaivaamaan pitkäksi aikaa joulupukin kivinen parta. Kokeilin nimittäin pukin partaa istuessani hänen sylissään, parta ei tuntunut yhtään samanlaiselta kuin enollani, joka hieroi joskus omalla parrallaan poskeeni muka tartuttaakseen minullekin parranjuurta.

Vuosia myöhemmin, kun itsekin esiinnyin joulupukkina, sattui eräässä perheessä yllättävä tilanne. Olin kysellyt kuulumiset lapsilta sekä jakanut heille lahjat.

Lahjasäkin pohjalla oli vielä yksi paketti, mikä muistutti pulloa. Otin sen rukkaseeni ja kääntelin sitä löytääkseni pake-tille osoitteen. Paperiin oli kirjoitettu: ”Isälle!”.

Talon emäntä nappasi pake-

tin heti kädestäni ja tokaisi: ”Ei, kun pukille” ja tyrkkäsi sen takaisin lahjasäkkiin. Eihän siinä auttanut muu kuin toivotella perheelle hyvät joulut ja lähteä pussi kainalossa pois. Jätin lahjasäkin kuitenkin eteiseen. En tiedä, mitä tapahtui säkille ja pullolle sen jälkeen.

Vanhin poikani kirjoitti koulunsa eppuluokalla jouluaineen, missä hän kertoi jouluevanke- liumin sisältöä. Hän oli kirjoit- tanut Mariasta ja Joosefista, tal- lista ja seimestä, missä Jeesuslapsi makasi.

Lopuksi hän kertoi vielä itä- maan tietäjistä: ”Sinne tuli viisai- ta miehiä ja ne toivat Jeesukselle lahjaksi hyvänhajuisia siivousai- neita”. Siihen aikaan televisiossa mainostettiin juuri hyvänhajuista Spic'n Span-siivousainetta.

Pojanpoikani, 6-vuotias esi- koululainen leikki olohuoneen lattialla juuri joulupukilta lah-

joina saamallaan legoilla ja siinä pyöriskellessään hän tokai- si mummi: ”Kuule mummi, minä en usko Jeesukseen!”

Mummi hämmästeli mois- ta kannanottoa ja alkoi selitellä pojalle joulun tarkoitusta, että joulua vietetään Jeesuksen syn- tymäjuhla ja jos ei Jeesusta olisi ollut, niin meillä ei olisi joulu- akaan eikä joulupukkia ja -lah- joja. Eskarilainen vastasi: ”Kyllä minä sen tiedän, mutta me vaan päätettiin meidän jengissä, ettei uskota Jeesukseen”.

Minulle nousee usein joulu- na muistoihini näky Varkauden ajoilta 1960-luvulta. Olin me- nossa hakemaan nuorikkoani Varkauden aluesairaalaasta aat- toillan työvuorosta.

Sää oli juuri kuin joulukortissa; katu hiljainen, talojen ikkunoista loistivat valot, lumihuutalet lei- jailivat tummalta taivaalta hiljal- leen kirkkomaalle sytytettyjen

kynttilöiden kajastaessa, joulu- rauha huokui kaupungin yllä, se tarttui minuunkin.

Hiljaisuuden rikkoi kaukaa kadun päästä kuuluva aisakel- lon kilkahtelu, hevonen reki- neen hölkytteli vastaani. Se oli viemässä kotiinsa väsynyttä isän- tänsä, punanuttuista joulupuk- kia, jonka toinen jalka roikkui reen ulkopuolella eivätkä ohjak- setkaan näyttäneet olevan reessä lepäävän käsissä. Mieleepi nou- si ajatus, että hänelläkin oli var- masti hyvä joulumieli ja raukean leppoisa hetki pollen hölkyttä- essä omineen kotitallille tiuku- jen soudessa.

**Teksti Ossi Kurki,
Muuramen Kansalliset
Seniorit ry**



Kymmenen kysymystä – vastaukset:

1. Grönlanti.
2. Kasvihuonekaasuja ovat muun muassa vesihöyry, hiilidioksidi, metaani, otsoni ja typpioksiduuli.
3. Curryssa on usein muun muassa korianteria, kurkumaa, jeeraa eli juustokuminaa, kardemummaa ja chiliä.
4. Vuonna 1985.
5. Koira on noin joka viidennessä suomalaisperheessä.
6. Honolulu.
7. Gepardi. (Nopeus yli 90 km/h).
8. Peruna.
9. Vuonna 1323.
10. Lingua franca on yleiskieli, jolla on äidinkielsiäkin puhujia, mutta jota myös muunkieliset yleisesti osaavat ja käyttävät keskinäiseen viestintäänsä.