



## Vanhat Ketut jäsentiedote 5/2025



*Ketuillakin on juhannus!*

*Tässä tiedotteessa:*

*Kantapöytä eläköityville 27.5. SIIRTYY  
SYKSYYN 18.9.*

*Meriretki Helsingin saarimaisemiin 18.6.*

*Syksyllä tulossa vierailu Uspenskin  
katedraaliin*

*Sydänaiheinen kantapöytä 21.10.*

*piirrokset © Teuvo Berggren*

## Kantapöytä (27.5.) eläkkeelle siirtymisestä siirtyy syksyille 18.9.

Eläkeasioita käsittelevä kantapöytätilaisuus 27.5. joudutaan valitettavasti peruuttamaan. Tilaisuus siirtyy syyskuulle, uusi kantapöytäpäivä on torstai 18.9!

Toimikunta päätyi tähän, sillä mukaan oli ilmoittautunut vain muutama henkilö. Kantapöytätilaisuuden ja keskustelun mielekäs järjestäminen edellyttää, että ainakin kymmenkunta innokasta on mukana. Useinhan meitä on paljon enemmän.

Toukokuu taisi olla liian aikainen ajankohta, sillä moni eläkkeelle siirtyvä on yhä työvuoroissa kiinni.

Yritämme kuitenkin uudestaan syyskuussa! Ulla Martikainen-Florath on vetänyt Ylellä kiinnostavia ryhmiä, joissa eläkkeelle jäämisen mahdollisuuksia ja sudenkuoppia on pohdittu.

Tähän kantapöytään kannattaa osallistua, vaikka eläkkeellä olosta olisi jo kokemustakin - sillä uudet ideat eivät ole koskaan pahitteeksi.

Toukokuun kantapöytään ilmoittautuneet ovat saaneet tiedon peruutuksesta. Vanhat ketut palaa asiaan tarkemmin kesän lopulla.

## Meriretki Helsingin saaristoon 18.6.

Tule nauttimaan kesäisestä päivästä ja lähde Kettujen kanssa risteilemään Helsingin vesille MS Monicalla keskiviikkona 18.6. Risteilemme Helsingin itäisessä saaristossa neljä tuntia. Risteilyreitit varrella ovat mm. Kauppatori, Suomenlinna, Santahamina, Villingin ja Jollaksen vanhat puiset huvilat, Degerön kanava, Kulosaaren Kasino, Korkeasaari ja Jäänmurtajat. Näet myös uuden Kruunuvuoren sillan mereltä käsin.

Matkalla nautimme lounaaksi maistavaa lohi-, tai nokkospinaattikeittoa saaristolaisleivän, puolukaisen maalaisleivän (gluteenitonta leipää on saatavilla ennakkotilauksesta) sekä punajuurihummuksen ja levitteiden kanssa.

Hinta on 50 € / henkilö. Matka alkaa Kauppatorilta klo 10 ja päättyy samaan paikkaan. AVECIT ovat tervetulleita mukaan. Risteily ei ole ikävä kyllä ole esteetön.

Sitovat ilmoittautumiset 30.5. mennessä osoitteeseen

[markku.pulkinen2@saunalahti.fi](mailto:markku.pulkinen2@saunalahti.fi) Ilmoitathan samalla, kumman lounasvaihtoehdon valitset.



## Vierailu Uspenskin katedraaliin syksyllä

Vanhat Ketut tutustuvat lokakuussa Vanhojen Pöllöjen kanssa Helsingin ortodoksiseen seurakuntaan ja Uspenskin katedraaliin.

Oppaana on ex-maikkarilainen Jukka Vehkaoja, joka toimii seurakunnassa alidiakonina ja kirkonisännöitsijänä.

Lisää vierailusta seuraavassa jäsenkirjeessä.

## Sydänaiheinen kantapöytä syksyllä 21.10.

Mitä sydämellesi kuuluu?

Miten saan sydämeni jaksamaan, voinko auttaa sitä voimaan hyvin? Miten tunnistan mahdollisia, joskus yllättäviä ja epämääräisiäkin oireita, millainen ravinto ja liikunta tekee sydämelleni hyvää?

Näistä sydänaiheista on tulossa esitelmä Kantapöytään syksyllä (21.10.). Asiantuntijana on ylihoitaja Sirkka Eskola, joka on pitänyt sydänaiheisia luentoja ja ollut kirjoittamassa oppikirjaa terveydenhuollon opiskelijoille sydänsairauksista. Luennon yhteydessä hän opastaa myös sydäniskurin käyttöä.

## Tervetuloa uusi jäsen!

Riikka Uosukainen / YLE

**Toimikunta toivottaa kaikille ketuille hyvää juhannusta ja leppoisia kesäpäiviä. Seuraava tiedote tulee elokuussa.**

*Vanhat Ketut toimikunta*

*psta tiedottaja **Kiti Oksanen***