

Viikkotiedote vko 40, 28.9.- 2.10.2026

Tapahtumiin ilmoittautuminen käyttäen SENIORIAPPIA tai tapahtuman alla olevaa linkkiä klikaten.

Ma 28.9. Peliklubi, klo 10:00–12:00 Sepänkeskus, [Kyllikinkatu 1](#). Elektroni 2. krs. Kerhon ohjaaja Kaarina Järvelä p. 040 5567 986. Klubilla voi pelata erilaisia pelejä ryhmissä. Tule pelaamaan. Tervetuloa!

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=60206>

Ti 29.9. Seniorikävely, klo 10:00-11:30 Lähtöpaikka Sepänkeskus piha, [Kyllikinkatu 1](#). Sosiaalinen ryhmäkävely 3–4 km. Päätetään yhdessä käveltävä lenkki. Kerhon ohjaaja Sylva Mannsten p. 050 5611 248

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=59173>

Ti 29.9. Hulluttelevat Leidit – On the Move, klo 14:00-16:00 Lääkärisatama, [Itä-Päijänteentie 55](#), Ohjelma: Naisen hormonielämä, hyvinvointia ja ymmärrystä.
Ilmoittautuminen on päättynyt. Ohjaaja Sirpa Teräväinen p. 045 631 5108,

Ke 30.9. Bridge, klo 9:00–13:00, Sepänkeskus, [Kyllikinkatu 1](#), kerho kokoontuu joka keskiviikko, Kerhon ohjaaja Jukka Martikainen p. 050 4525 670.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=54863>

Ke 30.9. Keilauskerho, klo 10:00–11:00, Scandic Laajavuori, [Laajavuorentie 30](#). Keilausta kuukauden parillisen viikon keskiviikkona. **Ratoja (6) varataan ilmoittautumisten mukaan.** Yksi rata 2–3 henkilöä. Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken. Keilailuvälineet kuuluvat hintaan. Kerhon ohjaaja Irma Liimatainen p.040 8368 867 **Perumiset** viimeistään samana aamuna klo 9.00 **suoraan** ohjaajalle eli Irmalle! **Linkki S5 Linkkikeskus laitur 5 -> Laajavuoreen.** Olet tervetullut mukaan! Tulethan ajoissa paikalle!

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=54295>

To 1.10. Käsityökerho klo 10:00-12:00, Sepänkeskus, [Kyllikinkatu 1](#), Happi 2 krs. Tervetuloa käsityökerhoon! Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa torstaiaamupäivisin klo 10–12. Kerho-ohjaaja Irma Liimatainen p.040 8368 867. **Tapahtuma on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle.**

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=54344>

To 1.10. Digipaja klo 12:00-13:00 Sepänkeskus, Reaktori-sali, [Kyllikinkatu 1](#). Oman digilaitteen (puhelin, pc, yms,) toiminnan opastusta ja ongelmien selvittelyä. Kerro ilmoittautumisen lisätiedoissa laitteesi tyyppi ja kuvaile ongelma. johon haluat neuvoja. Kerhon ohjaa Digiseniori Timo Hiltunen p.0400 649 543.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=60205>

1.10. Uusien jäsenten info, klo 12:00-13:00, Sepänkeskus, Aulatila, [Kyllikinkatu 1](#). Olet tervetullut kuulemaan yhdistyksemme toiminnasta. Infon jälkeen kahvit Reaktorisalissa ja Senioritorstain luento klo 14:00 Digihuijauksista ja niiden torjunnasta.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=60071>

To 1.10. Senioritorstai klo 13:00-15:00, Sepänkeskus, Reaktori, [Kyllikinkatu 1](#). **Kahvihetki klo 13:00-14:00 kahvi tai tee ja kahvileipä 4 €**. **Tietoisku:** Sirpa Teräväinen kertoo ohjaamistaan kerhoista; Pyöreän pöydän keittiöpsykologit ja Hulluttelevat Leidit ja Herttala -projekti. **Klo 14:00-15:00: Digihuijaamiset ja niiden torjunta, johtaja Tuomo Yli-Huttula, Finanssiala ry.** Tuomo Yli-Huttula on Finanssiala ry:n Vaikuttaminen -ryhmän esihenkilö. Hänen kolumninsa "Huijari voi vaania vaikka somen koiraryhmässä" löytyy www.finanssiala.fi sekä Patina nro 2/2026 s. 19. Johtaja Tuomo Yli-Huttula oli 23.6.26 Suomi Areenan keskustelijana Finanssialan paneelissa "Perinnöt lihoiksi ja naiset kotiin - vanhushoivan ratkaisu?"

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56412>

Pe 2.10. Kannel-kuoro, klo 11:00-13:00, keskustan alueseurakunnan Silmu, [Kilpisenkatu 8](#). Kuoro kokoontuu harjoittelemaan joka perjantai Silmussa, kesätaukoa ja koululaisten lomaviikkoja lukuun ottamatta. Esiinnyimme erilaisissa tilaisuuksissa. Kuoron johtajan jatkaa pidetty Ulla Kotamäki Tervetuloa laulamaan myös uudet jäsenet. Yhteyshenkilö Riitta Kaijalainen-Vainikainen p. 040 4127 702.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=57888>

Pe 2.10. Elokvakerho, klo 13:30-15:30, Finnkinno, Jyväskeskus 3. krs. [Kauppakatu 29-33](#). Eläkeläislipun hinta, **Elokvan nimi: Jossain on valo, joka ei sammuu**. Elokvu sai 7 Jussia kvääällä 2026. Romahduksen kokenut parikymppinen huilisti Pauli palaa vanhempinsa luokse satakuntalaiseen pikkukaupunkiin. Hän tapaa vanhan koulukaverinsa liriksi, joka sinnikkyydellään taivuttelee Paulin mukaansa päättömään musiikkikokeiluun. Musiikki on sellaista, jota kukaan ei ollut osannut kaivata. Elokvan on ohjannut ja käsikirjoittanut Lauri-Matti Parpei. Pääosissa Samuel Kujala, Anni Kauno, Mari Rantasila. Kerhon ohjaaja Aulikki Graf, aulikki.graf@gmail.com p. 045 1446 100. **Uusille jäsenille tiedoksi;** Tämä on vain meille tarkoitettu näytös. Lippu ostetaan kolmannen kerroksen Baaritiskiltä, josta voi myös ostaa mukaan juotavaa ym. Elokvu esitetään ilman mainoksia.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=55177>

La 3.10. Lahden kaupunginteatteri: Musikaali Kolmen pennin Ooppera, ennakkoilmoittautuneille. Sirkka Saarinen p.0405919095

klo 09.15 lähtö Palokan terveysteskuksen pysäkiltä

klo 09.45 lähtö Matkakeskuksen tilausajolaiturista

Sirkka Saarinen tiedottaa:

Jaan paikan varanneille liput **Kaupunginteatterin kulissikierrokselle sekä Aino A -esitykseen torstaikerhossa 1.10.2026 klo 13.00 alkaen.** Noutamattomat liput jaan kulissikierrokselle teatterilla ennen ohjelman alkua klo 13.50 ja Aino A:n liput teatterin aula-aulassa klo 12.15 alkaen.

Tulevaa

Ti 6.10. Pyöreän pöydän keittiöpsykologit, klo 14:00 – 15:30 Teeleidi, [Schaumanin puistotie 2](#), Lyydian salonki. Teemana: Sisarussuhteiden merkitys. **Ilmoittautuminen auki pe 2.10. klo 12:00 saakka.** Sirpa Teräväinen p. 045 6315 108

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56411>

Pe 11.9. Lounastreffit klo 13:00, Ravintola Alba, [Ahlmaninkatu 4](#). Sosiaalinen ja iloinen senioreiden kohtaaminen ja lounastapahtuma. **Ilmoittautuminen auki ma 5.10. klo 9:00 saakka.** Olen tilannut meille Buffet lounaan, johon kuuluu runsas alkuruokapöytä salatteineen ja kaksi lämminruokavaihtoehtoa. Jälkiruuaksi kahvi/tee pienen imelän kera. Ruuat haetaan itse Buffet pöydästä. Lounaan hinta on 18.00 €. Buffet menuu vaihtuu päivittäin, joten löydätte 9.10.2026 menuun sivulta: hotellialba.fi/lounas. Ko. päivän lounastiedot ilmestyvät nettii sunnuntaina 4.10.2026. **Albaan kulkee linja-autot 5 ja 5K ja ne lähtevät linkkikeskuksen laiturin 5.** Jyväskylässä Hotelli Alban pysäköinti on täysin ilmaista hotellin, ravintolan ja kokousten asiakkaille. Pysäköinti on siirtynyt digitaaliseen aikaan, eikä erillisiä lipukkeita enää tarvita. Tervetuloa! Yhteyshenkilö Hilppa Marja-aho p. 044 567 7284.

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=56420>

Sinikka Ylönen sinikka.ylonen@hotmail.com

Ksylitoli

1891 Emil Fischer ja hänen assistenttinsa Rudolf Stahel Saksasta eristivät pyökistä aineen, joka nimettiin saksaksi nimellä *xyliit* eli "ksyliitti". Ranskalainen tutkija M. G. Bertrand eristi samana vuonna ja itsenäisesti vehnän ja kauran oljista ainetta, joka nimettiin ksylitoliksi.

1950-luvun puoliväliin mennessä ksylitolin pääteltiin olevan ihmiskehossa luonnostaan esiintyvä aineenvaihduntatuote. Tämä todistettiin pian tämän jälkeen eristämällä ksylitolia ihmiskehosta.

Ksylitolin käyttöä hiilihydraattilähteenä on tutkittu jo 1960-luvun alusta asti, jolloin sen oli todettu muun muassa sopivan diabeetikoille sakkaroosin korvaajaksi. Turun yliopiston Hammaslääketieteellinen laitos aloitti 1970 ns. Turun Sokeritutkimukset, joiden tavoitteena oli löytää sakkaroosille uusia luonnollisia vaihtoehtoja. 1971 Turun yliopiston professorit Arje Scheinin ja Kauko K. Mäkinen julkaisivat artikkelin, jossa vertailtiin ksylitolin ja muiden sokerien vaikutusta syljen kemiaan ja kariuksen syntyyn. Havaittiin, että ksylitoli poikkesi muista makeutusaineista: sakkaroosia ja fruktoosia saaneilla karies lisääntyi, mutta ksylitolia saaneilla se väheni. Saatiin ensimmäiset viitteet siitä, että ksylitoli ehkäisee kariesta. Sitten

Turussa aloitettiin ns. Turun suuri sokeritutkimus, jossa ksylitolin todettiin vähentävän hampaiden reikiintymistä. Hellasta pyydettiin mukaan tutkimuksiin ja se valmisti muutaman vuoden ajan ksylitolipurukumeja pelkästään tutkimuskäyttöön. 1975 Turun tutkimuksen tulokset julkaistiin ja tutkimuksessa käytetty purukumi, Xylitol-Jenkki, tuotiin Suomen ja Yhdysvaltain markkinoille. Purukumin tuotannossa auttoi Suomen Sokeri Oy:n kehittämä prosessi, joka sopi ksylitolin massatuotantoon, sillä aiemmin sen tuottaminen oli kallista.

Maailman ensimmäinen kaupallinen ksylitolitehdas perustettiin Kotkaan vuonna 1974. Suomen Sokeri Oy (nykyisin osa Daniscoa) aloitti ksylitolin tuotannon Kotkan tehtaallaan, jossa hyödynnettiin koivusta saatavaa ksylaanipitoista hemiselluloosaa. Tämä tehdas tuotti ksylitolia teollisessa mittakaavassa erityisesti purukumin ja muiden makeistuotteiden käyttöön.

1994 Ylivieskassa aloitetussa Äiti-lapsi-tutkimuksessa seurattiin ensimmäistä kertaa kliinisesti äidin ksylitolin käytön vaikutuksia pikkulasten *Streptococcus mutans* -tartuntoihin ja kariekseen. Tutkimuksessa osoitettiin, että äidin säännöllinen ksylitolipurukumin käyttö estää lasten kariesta merkittävästi.

Joulukuussa 1994 ksylitolituotteet vapautettiin Suomessa makeisverosta Vatialan koulun oppilaiden kolmen vuoden työn tuloksena.

1996 oululainen apulaisprofessori Matti Uhari ja kollegat osoittivat ensi kerran, että purukumin säännöllinen käyttö hillitsee korvatulehdusta aiheuttavien bakteerien kasvua ja estää niiden tarttumisen nenänieluun.

Virossa 1996–2000 tehty ksylitolitutkimus on ensimmäinen, jossa selvitettiin ksylitolipastillin säännöllisen käytön vaikutusta kariekseen. Tutkimus vahvisti sen, että ksylitolipastilli ehkäisee kariesta yhtä tehokkaasti kuin täysksylitolipurukumi.