

Jäsentiedote 2026



**Vanhusneuvoston valinta vuoden 2025 vanhukseksi oli Hilkka
Tähtinen**

Kansikuvassa vuoden 2025 vanhus Hilka Tähtinen

Muistoksi valinnastaan hän sai Vuoden vanhus - laatalla varustetun leipälapion (pelekan) sekä kunniakirjan.

80-vuotias Tähtinen on tehnyt auttamistyötä noin kymmenen vuotta ja jatkaa sitä edelleen. Hän auttaa vanhuksia arjen askareissa, kuten taloustöissä, pankki ja kauppa-asioissa sekä huolehtii heidän virkistyksestään. Tähtinen on ollut vuosikymmenten ajan aktiivinen toimija useissa järjestöissä. Hän liittyi sotilaskotisisariin vuonna 1970 ja toimii edelleen aktiivisesti erilaisissa tehtävissä, kuten kassalla ja keittiötehtävissä.

Tähtiselle on myönnetty Sotilaskotijärjestön hyväksi tehdystä ansiokkaasta työstä ansioristi numero 1133.

Vuonna 1963 Tähtinen liittyi SDP:n paikallisjärjestöön ja kuuluu edelleen SDP:n naisjaostoon.

Vuodesta 2012 lähtien Tähtinen on ollut Kajaanin Eläkkeensaajat ry:n aktiivinen jäsen. Nykyisin hän toimii järjestön hallituksessa, osallistuu kerhoihin ja vastaa keittiöpuolen tarjoiluista, sekä on innokas tapahtumiin ja matkoihin osallistuja.

Työskennellessään Kajaani-yhtiössä Tähtinen kutoi mattoja, poppanoita ja shaaleja yhtiön kutomossa. Hän toimi myös Paperiliiton paikallisosaston sihteerinä noin kymmenen vuotta.

KAJAANIN ELÄKKEENSAAJAT RY

Lämpimät Onnittelut Hilkalle !

Puheenjohtajan terveiset: Kohti toiminnallista välittämisen vuotta 2026

Hyvät jäsenet ja yhteistyökumppanit

Kädessäsi on tuore toimintakalenterimme, joka sisältää paljon erilaista toimintaa, mahdollisuuksia, kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä.

Yhteisöllisyys ja yhteinen tekeminen kantavat meitä silloinkin kun maailma on ympärillämme muutoksessa.

Tavoitteenamme on saada uusia jäseniä yhteisöömme, kuunnella toisiamme ja toteuttaa uusia toimintoja. Arjen turvallisuus on myös tämän vuoden teemana.

Haluan kiittää kaikkia vapaaehtoisia toimijoitamme, jotka ovat tehneet suuren määrän vapaaehtoistyötä yhteiseen hyvään. Tämä kalenterikin toteutetaan täysin vapaaehtoisvoimin.

Pidämme tätä kalenteria hyvin tärkeänä tiedottamisen välineenä, jotta ihmiset löytävät meidät helpommin. Kalenterin kautta yhteistyökumppanit saavat mainostaa omaa osaamistaan ja on tärkeä osa talouttamme.

Haluaisitko saada uusia ystäviä ja yhteisön, joka tukee sinua. Tule joukkoomme kokeilemaan, josko täältä löytyisi uusi porukka, johon haluat kuulua. Mottonamme on välitetään toisistamme.

Toivon, että merkitsette tärkeimmät päivät jo omiin kalentereihinne. Tehdään tästä vuodesta mielenkiintoinen ja ikimuistoinen toiminnantäyteinen vuosi.

Aila Tartia-Jalonen

Puheenjohtaja

Kajaanin Eläkkeensaajat ry

EKL:n Oulun piirin kuulumisia vuodelta 2025

Piirin puheenjohtajana Kerttu Mömmö Rantalakeuden Eläkkeensaajat ry ja hänet on valittu myös vuodelle 2026. Kerttu on myös EKL:n hallituksen jäsen ja valtuustossa edustaa Risto Örling Oulun Eläkkeensaajat ry:stä.

Piirin kesäpäivät pidettiin Kajaanissa 6.-7.8.-25, joista toisena päivänä vietettiin Kajaanin Eläkkeensaajien 60 v. tilaisuutta Hotelli Peerassa ja sen ympäristössä. Kesäpäivät toimi hyvin meidän juhlatilaisuuden kanssa samaan aikaan. Näin tulisi jatkossakin yhdistää piirin kesäpäivät yhdistysten merkkipäivien yhteyteen ja näin kaksipäiväisetkin tapahtumat kokoaisi suuremman jäsenmäärän kasaan.

EKL:n Oulun piiriin kuuluu 14 yhdistystä ja niistä Kuhmo ja Kuivaniemi ei ole edustettuna piirihallituksessa. Kajaanin Eläkkeensaajat edustaa Kainuuta, koska Kuhmon toiminta on vähäistä. Piirin nimissä kilpailujen järjestämiseen on vaikea saada yhdistyksiä sitoutumaan ja siitä syystä jäi muutama kisa pitämättä v.2025. Järjestelyt tulisi olla vuorottelua yhdistysten kesken, mutta pienempien yhdistyksien voimavarat menevät järjestötoiminnan pyörittämiseen ja viikoittaisiin toimintoihin.

Jos piirissä olisi varaa maksaa ulkopuoliselle taholle järjestelyistä, niin silloin yhdistykset voisi keskittyä kilpailuihin.

EKL keskusjärjestö on menettänyt 2157 jäsentä ja piiri on menettänyt 20 jäsentä vuonna 2025.

Keskusjärjestön jäsenmäärä (5.11.2025) 38229 jäsentä ja piirin jäsenmäärä 2169 jäsentä.

EKL nosti jäsenmaksua 2 eur/jäsen vuodelle 2026, joka on 10 eur/jäsen/yhdistys, mutta piirin jäsenmaksu säilyi entisellään 1,5 eur/jäsen/yhdistys. Jäsenmaksut ovat suuri menoerä vuotuisessa budjetissa, joten taas pienten yhdistyksien jäsenmäärän ollessa pieni, niin osallistujien kompensointi esim. Pikkujouluateriasta on pieni.

Piirissä on herätty siihen, että liikunta on hyvin tärkeässä asemassa ikäihmisten toiminnassa sillä meidän voimavarat heikkenevät iän myötä ja lihassmassa vähenee ja tasapaino heikkenee, mutta sitä voi hidastaa liikunnan avulla.

Siihen piiri vastaa järjestämällä liikuntavastaavan toimen, joka käynnistyy 2026 kartoittamalla yhdistysten toiminta liikunnan järjestelyitä tällä hetkellä ja varsinainen toiminta aloitettaisi 2027. Oulun-, Lapin- ja Pohjanmaan piirit on saaneet yhteisiä koulutuksia tänne pohjoiseen, ettei tarvitse hakeutua etelään asti. Koulutuksien kustannukset maksaa EKL:n keskusjärjestö ja osallistuville yhdistyksille jää matkakulut koulutuspaikalle. Näitä koulutuksia tulee suosia, että jatkossakin saataisi ko. koulutuksia tänne lähemmäs.

Yhdessä on paras tapa toimia !

Terveisin EKL:n Oulun piiri !



Siivouspalvelut Helena & tytöt

Kaipaako kotisi siivousta

Meiltä siivouspalvelut arvonnalisäverottomasti yli 75-vuotiaille.

Toimintakyvyn alentuessa tai vakavan sairauden vuoksi.

Tuntihina; 36,50 € (alv 0 %)

Puhelin 045 138 1165

Luotettavaa ammattitaitoa!

Hallitus varsinaiset ja varajäsenet

Puheenjohtaja

Aila Tartia-Jalonen 044 013 7021

aila.tartiajalonen(at)gmail.com

Varapuheenjohtaja

Mikko Pesonen 040 567 9327

mikko.pesonen47(at)gmail.com

Ritva Kivilahti 0400 236 307

kivilahtiritva(at)gmail.com

Maija-Liisa Rönkkö 050 571 0559

Sihteeri, Opintosihteeri

majaliisaronkko(at)gmail.com

Eero Juppi 050 573 9017

Tiedotus / Kotisivut

eero.juppi(at)gmail.com

Helka Haverinen varajäsen.

050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

Raimo Reinikainen varajäsen.

0400 881 166

andracon.rr(at)gmail.com

Hannu Korhonen varajäsen.

040 5713964

hannukarikorhonen(at)gmail.com

Hilkka Tähtinen varajäsen.

050 566 1812

tahtinen.hilkka(at)gmail.com

Marja Leena Lievo

Taloudenhoitaja

Kerhojen vetäjät

Matkav., Kulttuurikerho, Nestorit

Raimo Reinikainen 0400 8811 66

andracon.rr(at)gmail.com

Lauluryhmä Timanttiset

Helka Haverinen 050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

Kokkikerho

Hilkka Tähtinen 050 566 1812

tahtinen.hilkka(at)gmail.com

Kalastuskerho

Jorma Valtanen 044 505 1147

jorma.valtanen(at)meiliboxi.fi

Kuntoliikunta

Hannu Korhonen 040 571 3964

hannukarikorhonen(at)gmail.com

Boccia

Eero Juppi 050 5739017

eero.juppi(at)gmail.com

Keilaus

Eero Juppi 050 573 9017

eero.juppi(at)gmail.com

Arpajaiset,

Helka Haverinen 050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

2026 – kevät

Timanttiset laulu

Ti 13.1.2026 10-11:30
Ti 20.1.2026 10-11:30
Ti 27.1.2026 10-11:30
Ti 3.2.2026 10-11:30
Ti 10.2.2026 10-11:30
Ti 17.2.2026 10-11:30
Ti 24.2.2026 10-11:30
Ti 3.3.2026 10-11:30
Ti 10.3.2026 10-11:30
Ti 17.3.2026 10-11:30
Ti 24.3.2026 10-11:30
Ti 31.3.2026 10-11:30
Ti 7.4.2026 10-11:30
Ti 14.4.2026 10-11:30
Ti 21.4.2026 10-11:30
Ti 28.4.2026 10-11:30

Teematiistain tapahtuma

Ti 13.1.2026 11:30-13:30
Ti 20.1.2026 10:30-13:30
Ti 3.2.2026 10-11:30
Ti 17.2.2026 10-11:30
Ti 3.3.2026 10-11:30
Ti 17.3.2026 10-11:30
Ti 31.3.2026 10-11:30
Ti 14.4.2026 10-11:30
Ti 28.4.2026 10-11:30

Pelikerhojen (Boccia)

Ke 14.1.2026 11:30-13:30
Ke 21.1.2026 10:30-13:30
Ti 27.1.2026 10-11:30
Ke 4.2.2026 10-11:30
Ti 10.2.2026 10-11:30
Ke 18.2.2026 10-11:30
Ti 24.2.2026 10-11:30
Ke 4.3.2026 10-11:30
Ti 10.3.2026 10-11:30
Ke 18.3.2026 10-11:30
Ti 24.3.2026 10-11:30
Ke 1.4.2026 10-11:30
Ti 7.4.2026 10-11:30
Ke 15.4.2026 10-11:30
Ti 21.4.2026 10-11:30

Liikuntakerho

Ke 13.1.2026 9-10
Ke 20.1.2026 9-10
Ke 27.1.2026 9-10
Ke 3.2.2026 9-10
Ke 10.2.2026 9-10
Ke 17.2.2026 9-10
Ke 24.2.2026 9-10
Ke 3.3.2026 9-10
Ke 17.3.2026 9-10
Ke 24.3.2026 9-10
Ke 31.3.2026 9-10
Ke 7.4.2026 9-10
Ke 14.4.2026 9-10

2026 – syksy

Timanttiset laulu (Isosali)

Ti 1.9.2026 10-11:30
Ti 8.9.2026 10-11:30
Ti 15.9.2026 10-11:30
Ti 22.9.2026 10-11:30
Ti 29.9.2026 10-11:30
Ti 6.10.2026 10-11:30
Ti 13.10.2026 10-11:30
Ti 20.10.2026 10-11:30
Ti 27.10.2026 10-11:30
Ti 3.11.2026 10-11:30
Ti 10.11.2026 10-11:30
Ti 17.11.2026 10-11:30
Ti 24.11.2026 10-11:30
Ti 1.12.2026 10-11:30
Ti 8.12.2026 10-11:30

Teematiistain tapahtuma

Ti 1.9.2026 11:30-13:30
Ti 15.9.2026 10:30-13:30
Ti 29.9.2026 10-11:30
Ti 13.10.2026 10-11:30
Ti 27.10.2026 10-11:30
Ti 10.11.2026 10-11:30
Ti 24.11.2026 10-11:30
Ti 8.12.2026 10-11:30

Pelikerhot (Boccia)

Ti 15.9.2026 10:30-13:30
Ke 23.9.2026 10-11:30
Ti 29.9.2026 10-11:30
Ke 7.10.2026 10-11:30
Ti 13.10.2026 10-11:30
Ke 21.10.2026 10-11:30
Ti 27.10.2026 10-11:30
Ke 10.3.2026 10-11:30
Ti 3.11.2026 10-11:30
Ke 11.11.2026 10-11:30
Ti 17.11.2026 10-11:30
Ke 25.11.2026 10-11:30
Ti 1.12.2026 10-11:30

Liikuntakerho (Isosali)

Ke 2.9.2026 9-10
Ke 9.9.2026 9-10
Ke 16.9.2026 9-10
Ke 23.9.2026 9-10
Ke 30.9.2026 9-10
Ke 7.10.2026 9-10
Ke 14.10.2026 9-10
Ke 21.10.2026 9-10
Ke 28.10.2026 9-10
Ke 4.11.2026 9-10
Ke 11.11.2026 9-10
Ke 18.11.2026 9-10
Ke 25.11.2026 9-10
Ke 2.12.2026 9-10



Mainuantie 1
87100 KAJAANI
PUH. (08) 626 622
GSM. 0400 220 042



Parturi-kampaamo Margareetta Kaartinen

koti- ja hoitokotikäynnit
puh. 041 313 2151

Palvelen myös osoitteessa Linnankatu 18, Kajaani
varaa.timma.fi/margareettakaartinen

**Seniorihinnoilla
Vuokattiin**

Tee varaus koodilla **SENIOR**
sivuiltamme **sokoshotels.fi**

SOKOSHOTELS.FI

 **Vuokatti**
BREAK BY SOKOS HOTELS

PIKEN KÖÖKKI

- Ruoka on hyvää nälkää vastaan -

Ateriapalvelu - Lounas - Catering

Puh. 0400-338810

Kehräämötie 7, 87400 Kajaani





Karppinen & Äman

Korjaamo (08) 6134 279
 Asko Karppinen 040 737 2364
 Sami Äman 050 369 5908

Syvöcjankatu 19 • 67700 KAJAANI • ma-pe 8.00 - 16.00



MA-PE 8-17

Puh: 050-300 2827
 Puh: 044-300 2827



Tilaa myös:
02 Taksi

0600 398 100
0900/puhelu + 0390/min + pvm/ropm

Kela-taksimatkat numerosta
 0800 933 99 (maksuton puhelu)

**Kainuun
 Tilausliikenne**

Tervetuloa hyvän tuulen
BUSSIMATKALLE!



0500 212 465

Tarjoamme Teille kilpailukykyisen hinnan ja turvallisen matkan kokeneiden kuljettajiemme kanssa. Tee matkastasi tarjouspyyntö osoitteessa www.kainuuntilausliikenne.fi tai soita 0500 212 465



**KAJAANIN
LEHTIKANKAAN
APTEEKKI**

www.lehtikankaanapteekki.fi

PALVELEMME

arkisin 8.30-18.00
lauantaisin 9.00-15.00

myös
kosmetologin ja sairaanhoitajan
palvelut

asiakaspalvelu@lehtikankaanapteekki.fi



Koulutettu Hieroja/ Jalkojenhoitaja
Laura Pyykkönen

Linnankatu 9
87100 Kajaani
laura.pyykkonen20@gmail.com

0442554795

www.laurapyykkonen.fi



K-kauppa Sammonkaari
Lönnrotinkatu 14a
87100 Kajaani

Uuden jäsenen liittyminen:

Nimi:

Syntymäaika:

Katuosoite:

Postinumero:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Palauta tiedot kerhossamme, kotisivuillamme tai sihteerille www.kajaani.elakkeensaajat.fi, tai postitse tai vastaavat tiedot sähköpostilla tai puhelimitse: [kajaaninelakkeensaajat\(at\)gmail.com](mailto:kajaaninelakkeensaajat(at)gmail.com)
Nykyisin paperilehden voi vaihtaa myös sähköisessä muodossa luettavaan muotoon. Kajaanin Eläkkeensaajat vuoden 2026 jäsenmaksu 20 € eräpäivä 31.1.2026 tilille FI41 4600 001441836. Viestikenttään "Jäsenmaksu 2026" Terveisin. Maija-Liisa 0505710559

Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä



Kajaanin Ykkösapteekki
Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-20

La-Su 10-18

Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan sivuapteekki
Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat
Helppo liikkua


KUULOPISTE
ANNA HYVÄN KUULOA

Yksityinen kuuloasiantuntijasi

- Kuulontutkimukset
- Kuulonsuojaus
- Kuulokojeet
- Kuulokojeiden huollot ja säädöt
- Kuulokoje tarvikkeet



Myymälä auki tiistaisin klo 9 - 16

Kuulontutkijan vastaanotto
vain ajanvarauksella.

Kuulopiste Kajaani
Pohjolankatu 33, 87100 Kajaani
Puh: 050 308 1502
www.kuulopiste.fi



Vuoden toimija Kajaanin Eläkkeensaajat ry Helka Haverinen

Eläkkeensaajien hallitus valitsi Helka Haverisen vuoden 2025 toimijaksi yhdistyksessä tekemästään työstä.

Helka on toiminut lauluryhmä Timanttisten vetäjänä jo useiden vuosien ajan sekä ollut ahkerasti mukana yhdistyksen monissa tapahtumissa.



Eräänä syyskuun viimeisistä päivistä kävimme sokkomatkalla Sotkamossa. Lähdimme aamupäivällä ajelemaan Kajaanista määränpäästä kohti mutta määränpäästä ei tiennyt kuin pari henkilöä mukana olleista. Päivä meni mukavasti kiertäessämme Sotkamon erilaisia nähtävyyksiä.



Keilaukseen ei ole löytynyt viime vuosina keilaajia. Yhdistyksessä on harrastettu keilaamista jo liki 10 vuoden ajan. Oulun piiri on järjestänyt keilakilpailuja vuosittain kahdessa sarjassa. Toisessa sarjassa on kilpailleet rekisteröidyt keilaajat ja toisessa amatöörikeilaajat.

Tärkeäähän ei ole niissä kilpailuissa menestyminen vaan mukana olo. Siellä on kilpaillut monet piirin toimihenkilöt ja yhdistyksien keilausta harrastavat jäsenet. Tärkeintä on ollut osallistuminen ja yhdessä tekeminen. Kajaanissa on järjestetty piirin keilakisat vuonna 2018 syksyllä.



Bocciaa sisällä pelattaessa käytetään pelivälineinä nahkaisia, ei kovia eikä pehmeitä, vaan siltä väliltä olevia

nahkapäällysteisiä palloja, väriltään punaisia ja sinisiä. Lisäksi pelaamiseen tarvitaan yksi valkoinen pallo, jota myös maalipalloksi kutsutaan. Pelin tarkoituksena on saada oma pallo mahdollisimman lähelle maalipalloa. Peliin osallistuu kerrallaan enimmillään kuusi ja vähimmillään kaksi pelaajaa. Kajaanissa eläkkeensaajat ovat pelanneet yhtäjaksoisesti bocciaa vuodesta 2012 alkaen. Mukana silloin aloittaneista on vielä pari henkilöä.



Juhlavuosi
tehdään yhdessä!

Tutustu Kajaanin juhlavuoden ohjelmaan ja tule mukaan!

kajaani375.fi

