

Tiedote 2026



Kansikuvassa vuoden 2025 vanhus Hilkka 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.

**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:tä.

Piirin kesäpäivät pidettiin Kajaanissa 6.-7.8.-25, joista toisena päivänä vietettiin Kajaanin Eläkkeensaajien 60 v. tilaisuus oli 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.

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 jää matkakulut koulutus paikalle. Näitä koulutuksia tulee suosia, että jatkossakin saataisiin ko. koulutuksia tänne lähemmäs.

**Yhdessä on paras tapa toimia !
Terveisin EKL:n Oulun piiri !**

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 KUULUA

Yksityinen
kuuloasiantuntijasi

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



Myymäälä auki tiistaisin klo 9 - 16

Kuulontutkijan vastaanotto
vain ajanvarauksella.

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



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



K Market

SAMMONKAARI

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, Opintos sihteeri

maijaliisaronkko(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



Siivouspalvelut Helena & tytöt

Kaipaako kotisi siivousta

Meiltä siivouspalvelut arvonlisäverottomasti yli 75-vuotiaalle.

Toimintakyvyn alentuessa tai vakavan sairauden vuoksi.

Tuntihina; 36,50 € (alv 0 %)

Puhelin 045 138 1165

Luotettavaa ammattitaitoa!

**Seniorihinnoilla
Vuokattiin**

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

SOKOSHOTELS.FI

Vuokatti
BREAK BY SOKOS HOTELS

Parturi-kampaamo
Margareetta Kaartinen

koti- ja hoitokotikäynnit
puh. 041 313 2151

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

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

Pelikerhojen (Boccia)

Ke 14.1.2026 10:00-11:30
 Ke 21.1.2026 10:00-11:30
 Ti 27.1.2026 11:30-13:30
 Ke 4.2.2026 10-11:30
 Ti 10.2.2026 11:30-13:30
 Ke 18.2.2026 10-11:30
 Ti 24.2.2026 11:30-13:30
 Ke 4.3.2026 10-11:30
 Ti 10.3.2026 11:30-13:30
 Ke 18.3.2026 10-11:30
 Ti 24.3.2026 11:30-13:30
 Ke 1.4.2026 10-11:30
 Ti 7.4.2026 11:30-13:30
 Ke 15.4.2026 10-11:30
 Ti 21.4.2026 11:30-13:30

Teematiistain tapahtuma Liikuntakerho

Ti 13.1.2026 11:30-13:30 Ke 14.1.2026 9-10
 Ti 20.1.2026 11:30-13:30 Ke 21.1.2026 9-10
 Ti 3.2.2026 11:30-13:30 Ke 28.1.2026 9-10
 Ti 17.2.2026 11:30-13:30 Ke 4.2.2026 9-10
 Ti 3.3.2026 11:30-13:30 Ke 11.2.2026 9-10
 Ti 17.3.2026 11:30-13:30 Ke 18.2.2026 9-10
 Ti 31.3.2026 11:30-13:30 Ke 25.2.2026 9-10
 Ti 14.4.2026 11:30-13:30 Ke 4.3.2026 9-10
 Ti 28.4.2026 11:30-13:30 Ke 11.3.2026 9-10
 Ke 18.3.2026 9-10
 Ke 25.3.2026 9-10
 Ke 1.4.2026 9-10
 Ke 8.4.2026 9-10
 Ke 15.4.2026 9-10
 Ke 22.4.2026 9-10

2026 – syksy

Timanttiset laulu

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

Pelikerhot (Boccia)

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

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

PIKEN KÖÖKKI

- Ruoka on hyvää nälkää vastaan -

Ateriapalvelu - Lounas - Catering

Puh. 0400-338810

Kehräämötie 7, 87400 Kajaani



Vuoden toimija
Kajaanin Eläkkeensaajat ry
Helka Haverinen

Eläkkeensaajien hallitus valitsi Helka Haverisen vuoden 2025 toimijaksi yhdistyksen hyväksi tekemästään työstä.

Parturi-kampaamo Margareetta Kaartinen

koti- ja hoitokotikäynnit

puh. 041 313 2151

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



RENGASHUOLTO
KARJALAINEN
MA-PE 8-17

Puh: 050-300 2827

Puh: 044-300 2827



Tilaa myös:
02 Taksi

KAINUU

KORPITAXI

0600 398 100

1,59€/puhelu + 0,99€/min + pvm/mpm

Kela-taksimatkat numerosta
0800 933 99 (maksuton puhelu)



EUROMASTER
RENKAAT EUROMASTERILTA

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



**Kainuun
Tilausliikenne**

Tervetuloa hyvän tuulen
BUSSIMATKALLE!



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

AUTOKORJAAMO

Karppinen & Aman

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

Syväojankatu 19 • 87700 KAJAANI • ma-pe 8.00 - 16.00



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.

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. Tärkeähän 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.

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 0010 4418 36. Viestikenttään
"Jäsenmaksu 2026" Terveisin. Maija-Liisa
0505710559

KoulutettuHieroja/ Jalkojenhoitaja
Laura Pyykkönen

Linnankatu 9

87100 Kajaani

laura.pyykkonen20@gmail.com

0442554795

www.laurapyykkonen.fi





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



Juhlavuosi
tehdään yhdessä!

**Tutustu Kajaanin
juhlavuoden
ohjelmaan ja
tule mukaan!**

kajaani375.fi



