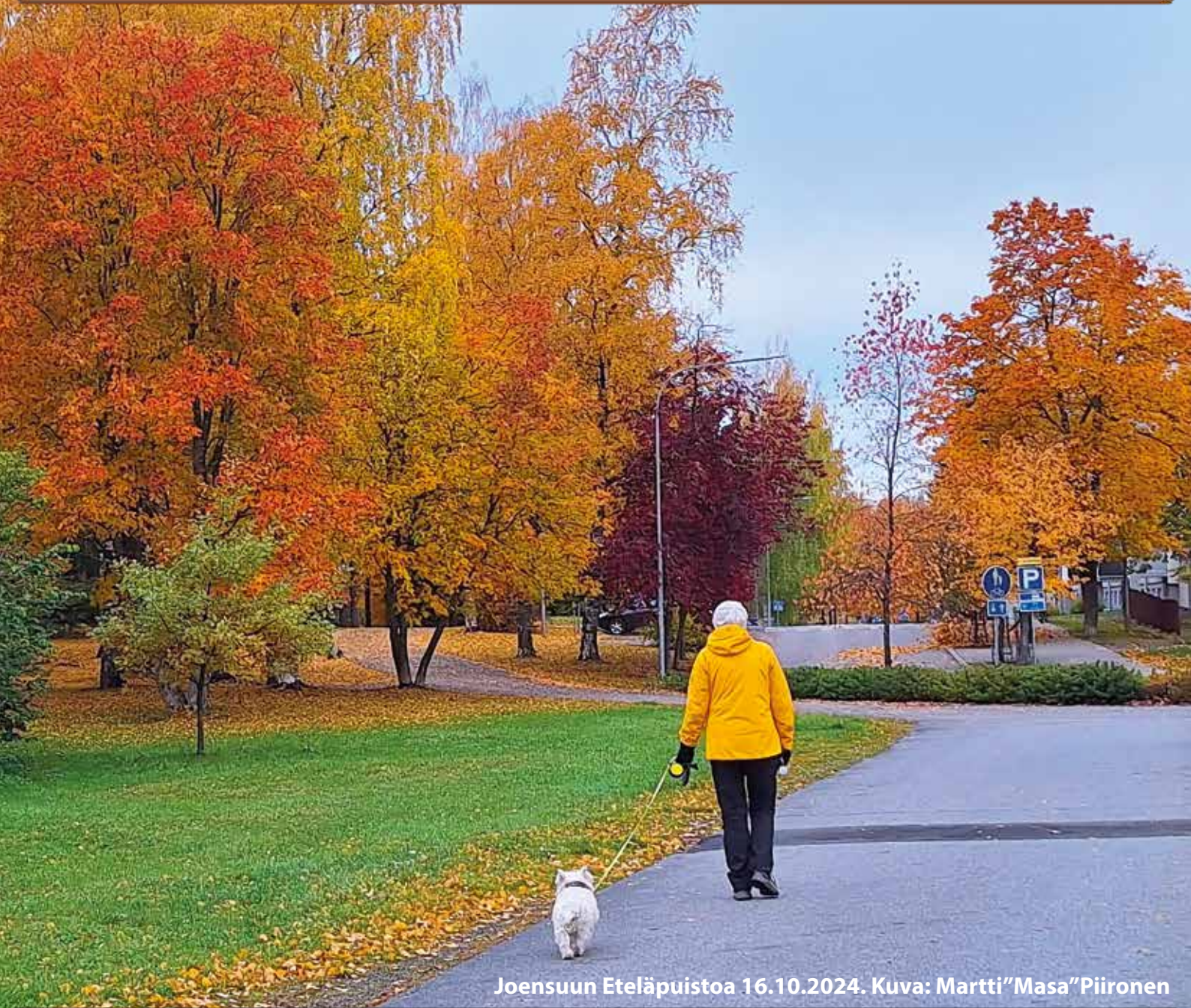


# **KELOLAINEN 3/2024**



Joensuun Eteläpuistoa 16.10.2024. Kuva: Martti "Masa" Piironen



**Julkisen alan eläkeläisten liitto KELO ry, Sörnäisten rantatie 23, 00500 Helsinki**

Sähköposti: [keloliitto@gmail.com](mailto:keloliitto@gmail.com). Kotisivut: <https://www.keloliitto.fi/>

Toimituskunta: Marjut Lainio, päätoimittaja; Pertti Rinne, taitto; Sirpa Havukainen; Päivi Ahola

***Hyvinvointia ja yhdessäoloa, terveenä elämän loppuun saakka***

# PUHEENJOHTAJAN PALSTA



**Marraskuu on yhdistysten syyskokosten aikaa. Moni yhdistys kaipaa toimintaansa aktiiveja ja mistä heitä löydettäisiin?**

Yhdistyksen saattaa tarjota mielekästä ja monipuolista toimintaa, joka kiinnostaa jäsenistöä. Mukaan tullaan oikein porukalla, mutta monesti niitä aktiiveja ei löydetä.

Tässä lista vinkkejä, jotka saattavat auttaa aktiivien löytämisessä.

## Hyvät käytännöt

1. Kuvaa oma hyvä käytäntö
2. Hyvien käytäntöjen lista

## Yhdistyskoulutus

3. Hallituskoulu ja perehdytys
4. Mallisäännöt
5. Hallituksen itsearviointi

## Käytännön yhdistysasiat

6. Arkistointi
7. Ohjeet
8. Talous ja varainhankinta
9. Tiedottaminen ja viestintä
  - Verkkosivut [www.keloliitto.fi](http://www.keloliitto.fi)
  - Yhdistyksen omat verkkosivut
  - Kelolainen-lehti
10. Vaikuttaminen ja verkostot
11. Jäsenhankinta
12. Kokoukset ja kerhotilaisuudet

## Perehdytys

### Materiaalipankki

13. Asiakirjapohjat/lomakkeet
14. Ohjeet ja suositukset
15. Videot ja esitykset
16. Viestintä

Oliko kuiva lista asioista? Ei suinkaan vaan tehdään asioista yhdessä. Toista arvostaen ja tukien ja nauttien elämän iloista ja suruista.

**Hyvää Joulua kaikille!**

*Riitta Vehovaara*

# KÄVELYSAUVAT



Tallik Silja toivottaa Keloliitolle Hyvää Joulua lahjoittamalla meille muutamia kävelysauvoja, joita testaamme Härmän kylpylässä 14.-17.4.2025!

**Kiitos lahjoituksesta!**

# ESITTELYSSÄ MARI KETURI, JHL

## Mari, miten sinä olet päätnyt JHL:n toimialajohtajaksi?

Ay-urani alkoi reilu 18-vuotta sitten SuPerista, jossa toimin juristin tehtävissä. Vuonna 2009 tulin JHL:n palvelukseen sopimustoimitsijaksi yksityiselle sosiaalipalvelualalle. JHL:ssä työtehtävät ovat olleet pääasiassa sopimusedunvalvontaa.

Olen johtanut sekä yksityistä että julkista sopimustoimintaa, mutta myös esimerkiksi kansainvälistä edunvalvontaa, ammatillista edunvalvontaa ja työelämän laadun asioita.

2023 lähdin kokeilemaan uusia tuulia ja päädyin akavalaiseen maailmaan JUKOn toiminnanjohtajaksi. Aika JUKOssa jäi noin vuoden mittaiseksi. Voi sanoa, että JHL:n aktiivit käyttivät järjestämisen menetelmiä ja pyysivät minua palaamaan takaisin kotiin. Minut valittiin JHL:n toimialajohtajaksi 8.2.2024.

On aivan mahtavaa olla taas JHL:ssä! Järjestötoiminnan ja edunvalvontalinjan johtaminen on minulle unelmaduuni!

## Miten julkisen alan eläkeläiset tulevat toimeen sinun mielestäsi tulevaisuudessa?

Mielestäni julkisen alan eläkeläisten toimeentulon turvaaminen vaatii sekä talouden että eläkejärjestelmän sopeutumista yhteiskunnallisiin muutoksiin. Jos eläkkeet eivät pysy elinkustannusten tahdissa ja julkisen sektorin palvelut heikkenevät, osa eläkeläisistä tulee kohtaamaan taloudellisia haasteita.

Parhaiten toimeentulo on turvattu niille, jotka ovat voineet säästää tai sijoittaa eläkepäiviään varten, mutta yhteiskunnallisesti on tärkeää turvata myös niiden eläkeläisten elintaso, joilla ei tähän ole mahdollisuutta.



## Mitkä ovat JHL:n tavoitteet ensi kevään vaaleissa?

Ammattiliitto JHL haluaa, että jokainen Suomessa asuva pääsee jatkossakin käyttämään julkisia palveluita. Tärkein vaalitavoitteemme on pelastaa palvelut.

- Kuntiin ja hyvinvointialueille tarvitaan jatkossakin laaja joukko osaavia ammattilaisia.
- Palkkojen, työolojen ja johtamisen pitää olla kunnossa. Työntekijöiden pitää pystyä vaikuttamaan työhönsä ja työpaikansa toimintatapoihin.
- Kunnat ja hyvinvointialueet tuottavat palvelut pääosin itse. Yritykset ja kolmas sektori voivat täydentää palveluita.
- Kunnille ja alueille pitää varmistaa riittävä rahoitus, jotta ne voivat tuottaa palvelut.

Lisää vaalitavoitteista <https://www.jhl.fi/ajan-kohtaiset/kunta-ja-aluevaalit-2025>



## Alue- ja kuntavaalit 2025

Aluevaalit ja kuntavaalit järjestetään samanaikaisesti sunnuntaina 13.4.2025. Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät tärkeistä, jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

Aluevaaleissa valitaan valtuutetut aluevaltuustoihin, jotka vastaavat hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Kuntavaaleissa valitaan valtuutetut kuntien valtuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta.

Aluevaaleja ei toimiteta Helsingin kaupungissa, koska siellä sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä vastaa kaupunki itse. Aluevaaleja ei toimiteta myöskään Ahvenanmaan maakunnassa.

Lue lisää alue- ja kuntavaaleista sekä äänestämisestä: <https://vaalit.fi/usein-kysyttya-akv>

# IKÄIHMISEN RUOKAVALION MUUTOKSET

**Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, jotka vaikuttavat niin kehoon kuin mieli-alaan. Yksi tärkeimmistä tekijöistä, joilla voidaan ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä, on oikeanlainen ravinto.**

Terveellinen ruokavalio tukee kehon toimintaa, edistää vastustuskykyä ja auttaa ylläpitämään energisyyttä arjessa.



*Lautasmalli on monipuolisen ja ravitsevan aterian pohjana. Ikääntyneen lautasmalli sisältää kolmasosan hiilihydraatteja, kasviksia ja proteiinia. (Kuva: Ravitsemusopas ikääntyneille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2021)*

## Aivoruokaa

Aivot ovat kehomme energiaa kuluttavin elin ja niiden terveyttä edistävä ruoka on samanlaista, kuin mitä olemme tottuneet pitämään sydänystävällisenä. Aivomme tarvitsevat laajan valikoiman ravintoaineita, kuten hiilihydraatteja, proteiinia ja antioksidantteja toimiakseen. Kaiken takana on säännöllinen ateriarytmi mikä auttaa turvaamaan tasaisen energiansaannin.

Hiilihydraatit ovat aivojemme tärkein energianlähde. Parhaita hiilihydraattien lähteitä ovat niin sanotut hitaat hiilihydraatit, joita saamme muun muassa täysjyväviljoista, pavuista, linseistä ja vihanneksista. Niiden avulla verensokeriarvot pysyvät tasaisena.

Proteiinia aivot käyttävät hermoverkkojen rakennusaineena. Ikääntyneille proteiinin saantisuositus on 1,2–1,4 g normaalipainokiloa kohden. Myös lihakset tarvitsevat ikääntyessä enemmän proteiinia. Proteiinilähteitä kannattaa syödä jokaisella aterialla jossakin muodossa.

### Kuinka lisään proteiinia ruokavaliointi?

- ✓ Puuro maitoon
- ✓ Välipalaksi rahka, jogurtti, raejuustoa hedelmien kera

- ✓ Leikkeleitä leivän päällä
- ✓ Salaattiin raejuustoa, tonnikalaa, kanaa, leikkeleitä, kalaa
- ✓ Juotavia pirtelöitä, joissa maitoa, rahkaa tai jogurttia, marjoja ja hedelmiä
- ✓ Lämmin leipä, jonka päällä esim. tonni kalaa, kinkkua tai kanaa ja juustoa
- ✓ Herneitä, papuja ja linsejä monipuolisesti
- ✓ Kananmuna hyvä proteiinin lähde, mutta sen käyttöä kannattaa rajoittaa, jos sinulla on korkea kolesteroli tai todettuja sydänsairauksia.

Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

*Proteiinintarve normaalipainoiselle aikuiselle. Ylälukemat suosituksena yli 65-vuotta täyttäneille. (Taulukko: Proteiinia lihaksille, Ruokavirasto 2023)*

Antioksidantteja saadaan mm. värikkäistä kasviksista, kuten vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Näiden lisäksi antioksidantteja löytyy perunasta, kasviöljyistä ja -margariineista, täysjyväviljasta ja pähkinöistä sekä maksasta, lihasta ja kananmunista. Antioksidantit auttavat torjumaan soluvaurioita ja tulehduksia.

## Vatsan terveys

Liukoinen kuitu vähentää kolesterolia sitomalla sitä ruoan mukana. Riittävä kuidunsaanti varmistetaan monipuolisilla kasviksilla ja täysjyvätuotteilla. Kuitupitoinen ruoka sisältää myös erilaisia vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Liukenematon kuitu puolestaan edistää vatsan toimintaa lisäämällä ulostemassan määrää. Kuitua sisältäviä tuotteita on esimerkiksi:

- ✓ täysjyväleivät, -puurot, leseet
- ✓ täysjyväriisi, -pasta, myslit
- ✓ marjat ja hedelmät
- ✓ juurekset, kasvikset
- ✓ pavut, linssit, herneet
- ✓ pähkinät, siemenet

## Suosi hyvien rasvojen lähteitä

Oikeanlaisten rasvojen saanti on tärkeää sydämen, aivojen ja verisuonten terveyden kannalta. Hyvät rasvat, kuten pehmeät kasviöljyt, pähkinät tai kalat tulisikin olla osana päivittäistä ruokavaliota.

Pähkinät ja siemenet ovat erinomaisia hyvän rasvan lähteitä ja niitä voi lisätä helposti moniin aterioihin. Kourallinen pähkinöitä tai siemeniä tuo mukavasti makua ja ravintoaineita salaatteihin, jogurttiin tai puuroon. Ne sopivat hyvin myös välipalaksi tai smoothien sekaan.

Kasviöljypohjaiset levitteet, joissa on vähintään 60 % rasvaa, ovat suositeltavia leivän päälle ja leivontaan. Näissä levitteissä on runsaasti pehmeitä rasvoja, jotka edistävät sydämen terveyttä paremmin kuin kovaa rasvaa sisältävät tuotteet.

Kalasta saatavia hyviä rasvoja tulisi nauttia vaihdellen eri kalalajeja, ja kalaa suositellaan syötäväksi 300–450 grammaan viikosta, josta puolet tulisi olla rasvaista kalaa kuten silakoita, muikkuja tai kirjolohta. Kala sopii niin aterioille kuin voileipiä ja salaattien lisukkeeksi, jolloin ateriaan saa lisää omega-3-rasvahappoja, jotka tukevat aivojen ja sydämen terveyttä.

Kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy, sopivat monipuolisesti ruoanvalmistukseen. Ne ovat hyvä valinta paistamiseen, leivontaan sekä salaattinkastikkeisiin ja marinadeihin. Kasviöljyjen käyttö ruoanlaitossa varmistaa pehmeiden rasvojen saannin, mikä edistää terveellistä rasva-aineenvaihduntaa ja auttaa hallitsemaan veren kolesterolisatasoja.

Löydä arjessasi kovan rasvan lähteet ja pohdi voitko vaihtaa tai vähentää kyseisten tuotteiden käyttöä. Kovien rasvojen lähteitä voi olla esimerkiksi juustot, rasvaiset lihat/makkarat/leikkeleet, voi, kookosöljy, keksit ja leivonnaiset eli perinteisen ruokapyramidin kärkituotteet.

## Muita tärkeitä ravintoaineita

Ruokamäärien pienessä kannattaa miettiä moniviamiini-kivennäisvalmisteita tarpeellisuutta. Näitä voi olla esimerkiksi kalsium, D-vitamiini tai B12-vitamiinivalmisteet. B12-vitamiinin tarve kannattaa tarkistaa, koska osalle ikääntyneistä voi kehittyä B12-vitamiinin imeytymishäiriö, mikä korostaa sen puutetta entisestään. B12-vitamiinin puutetta voi esiintyä mm. muistihäiriöinä.

Kalsium on luudemme rakennusaine eli se on tärkeää luuston kestävyydelle ja tarvittaessa sen parantumiselle. Ikäihmisen on mahdollista saada riittävä määrä kalsiumia ruuasta, sillä sekasyöjän

ruokavaliosta kertyy kolmannes tarvittavasta kalsiumista pelkästään muista ruoka-aineista kuin maitotuotteista.

Kalsiumvalmisteiden tarpeellisuutta kannattaa miettiä, jos ruokavalio sisältää vähän maitovalmisteita tai kalsiumia sisältäviä kasvispohjaisia valmisteita. Kalsiumin tarve saattaa lisääntyä myös terveydellisistä syistä, jolloin kannattaa pitää erityistä huomiota riittävästä kalsiumin saannista.

D-vitamiini on tärkeä erityisesti luustolle, sillä se auttaa kalsiumia ja fosforia imeytymään ja toimimaan elimistössämme. Yli 75-vuotiaille kalsiumin suositusmäärä on 20 mikrogrammaa D-vitamiinia päivässä. Tämä on tuplasti enemmän kuin muiden aikuisten. Lisääntynyt tarve johtuu ihon

LISÄÄ (+)	VAIHDA (↔)	VÄHENNÄ (-)
Juureksia & vihanneksia eri väreissä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariinaihin ja kasviöljyihin	Lämpöä, energiajuomia, mehua, makeisia, makeita leivonnaisia, Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri väreissä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkarointa ja leikkeleitä, Naudan-, siian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläimiä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholilla sisältäviä juomia

Kuva. Lisää, vaihda, vähennä. Kuluttajaliitto

heikentyneestä D-vitamiinin tuottamisesta iän myötä. Ikääntyneiden voi olla sen takia hankala saavuttaa suositusmäärää pelkästään ruokavaliosta, jolloin ravintolisien tarvetta kannattaa harkita. Pienempi 10 mikrogramman vitamiinilisä riittää, jos ruokavalio sisältää paljon kalaa, ravintorasvoja ja/tai vitamiinoituja maitovalmisteita.

Kysy valmisteiden tarpeellisuutta ammattilaiselta ja noudata annosteluohjeita. Useampaa valmistetta käyttäessä varmistaa, ettei ravintoaineissa ole päällekkäisyyksiä. Ylimääräinen annostelu voi olla pidemmällä aikataululla terveydelle haitallista.

## Muista nesteytys

Ikääntyessä janon tunne voi heikentyä, joten on tärkeää huolehtia riittävästä nesteestä saannista. Päivässä tulisi juoda noin 1–1,5 litraa nestettä, eri-

## ...jatkoa

tyisesti kuumalla säällä tai liikunnan aikana ja jälkeen. Väsymys, huimaus, kaatumisalttius, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus voivat olla oireita kuivumisesta. Nesteet ovat erinomainen keino lisätä myös proteiinin, hiilihydraattien ja muiden ravintoaineiden käyttöä arjessa. Esimerkiksi juotavat välipalajuomat tai itse tehdyt smoothiet ja pirtelöt ovat helppoja ja herkullisia välipaloja, jos ravintoaineiden tai nesteen nauttimisessa on hankaluksia. Voit muistuttaa ja helpottaa kehosi nesteytystä esimerkiksi näillä keinoilla:

- ✓ Pidä vesikannu helposti saatavilla tai vesipullo mukana ulkona
- ✓ Kun liikut, pidä vettä aina mukana.
- ✓ Juo säännöllisin väliajoin
- ✓ Motivaatiovesipullo
- ✓ Vesi on paras janojuoma
- ✓ Huomioi suola, alkoholi ja mahdollinen ylipaino

Kohonnut verenpaine on yksi yleisimmistä suomalaisten kansantaudeista. Verenpaineen kohoaminen yleistyy 40 ikävuodesta ylöspäin ja siihen vaikuttaa perimä ja elintavat. Kohonneeseen verenpaineeseen voi vaikuttaa keskittymällä ravitsemukseen ja lisäämällä liikuntaa. Kohonnut verenpaine lisää sydänverisairauksien ja aivoverenkierron sairauksien vaaraa.

Etenkin suolan ja alkoholin määrän vähentämisellä ja liikunnan lisäämisellä on merkittäviä positiivisia vaikutuksia tähän. Suolan enimmäisaantisuositus 5 grammaa (n. 1 tl) päivässä. Miehillä suolan saanti on keskimäärin 9,5 g/vrk, eli melkein tuplat enimmäisaantisuosituksesta. Naisilla määrä

on 6,9 g/vrk, mikä on myös yli suositusten. (FinRavinto 2017) Suurin osa ruokavaliomme suolasta on piilosuolaa, jolloin sitä on tuotteessa jota emme kuvittele suolaisiksi, kuten keksit, leivät ja leivonnaiset. Suurimpia suolan ja lähteitä ruokavaliossa ovat:

- ✓ lämpimät eli pääruoat
- ✓ leipä ja muut viljavalmisteet
- ✓ lihavalmisteet (makkarat, leikkeleet)
- ✓ juustot
- ✓ mausteseokset ja marinadit
- ✓ runsassuolaiset naposteltavat

## Liikunta

Ravitsemuksen lisäksi liikunta erittäin tärkeää terveydellä. Liikunta ylläpitää luumassan määrää ja hidastaa sen menetystä sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

Lisäksi liikunta on yhteydessä kognitiiviseen toimintojen säilyttämiseen, jolloin sillä on myönteinen vaikutus muistiin, huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen. (UKK-instituutti) Hankalinta liikunnassa on sen aloittaminen. Helpoiten ja hauskimmin tämä toteutuu muiden kanssa. Liikuntaa ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa.

## Kaupat valintoja pullollaan

Ruokakauppaan mennessä voi olla hankalaa miettiä mikä tuotteista on terveellisiä ja mitkä ei. Tätä ongelmaa voi helpoiten lähteä ratkomaan tutustumalla käyttämien tuotteiden



ravintosisältöön. Pakkasmerkinnöissä kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti rasvan, suolan, sokerin ja kuidun määrää ja vertailla niitä tuotteiden välillä. Maitotuotteissa kannattaa vertailla kalsiumia ja mahdollisia lisäravinteita, kuten D-vitamiinia.

Jos itsevertailu tuottaa hankaluuksia niin kannattaa hyödyntää pakkausmerkintöjä, jotka ohjaavat kuluttajia terveellisimpiin valintoihin. Tästä esimerkinä on Sydänmerkki. Sydänmerkki kertoo, että kyseinen tuote on usein parempi vaihtoehto kuin samanlainen ei-sydänmerkillinen tuote. Merkki kertoo, että tuotteen rasvan laatu on hyvää, sokerin ja suolan määrä on maltillinen ja kuitua on reilusti. Sydänmerkki tuotteita vertaillaan tuoteryhmittäin.

## Ajoissa liikenteessä

Jos paino laskee tahattomasti, ruokahalu heikkenee tai voimat vähenevät, ruokavalioon on syytä kiinnittää erityistä huomiota ja hakeutua tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen arvioon.

Muista että hyvä ja tasapainoinen ravitsemus sekä säännöllinen liikunta tukevat toimintakykyä ja auttavat ehkäisemään terveysongelmia.

## Mitä on Maa- ja kotitalousnaiset?

Maa- ja kotitalousnaiset on kansainvälisesti linkittynyt ruoka-, maisema- ja yrityspalvelujen asiantuntijajärjestö sekä maaseutuhenkisten ihmisten aktiivinen verkosto. Toteutamme

alueellisia maaseudun kehittämishankkeita ja tuotamme asiantuntijapalveluja.

Olemme yksi Suomen suurimmista naisjärjestöistä. Järjestöömme kuuluu yli 900 yhdistystä ja lähes 25 000 jäsentä. Maa- ja kotitalousnaisiin voi kuulua liittymällä paikallisyhdistykseen tai suoraan alueelliseen piirikeskukseen.

Yhdistysten toimintaa ovat muun muassa kurssit, retket ja tapahtumat tai muu jäsenten toiveiden mukainen tekeminen. Jäsenenä tutustut uusiin ihmisiin ja pääset vaikuttamaan paikallisen yhdistyksen sekä valtakunnallisen järjestön toimintaan.

Saat iloa ja oppia ajankohtaisista asioista ja viihdyt mukavassa ja aikaansaavassa seurassa.

Osallistu kampanjoihin ja vaikuta luonnon monimuotoisuuden, elinvoimaisen maaseudun sekä kotimaisen ruoan ja kestävän arjen hyväksi.

Tule mukaan! Liityksesi sinun ei tarvitse omistaa maata eikä puutarhapalstaa, voit asua kaupungissa, taajamassa tai maaseudulla.



Topi Kumpulainen  
Ruoka-asiantuntija  
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset



# MARJUTIN MARRASKUUN MIETTEITÄ:



## Vanhan ajan apteekin tuoksuva ilmapiiri

Entisajan apteekeissa leijui oma lääkevalmisteista lähtevä tuoksu, joka lapsena tuntui pelottavaltakin, koska ennen apteekkikäyntiä edelsi mahdollisesti korvalääkärin tutkimus saman hajuisessa ympäristössä.

Apteekin hyllyillä notkui rivistönä, nykyisin keräilykohteiksi haluttuja, ruskeita, isoja lasipulloja, jotka sisälsivät todennäköisesti lääkevalmistukseen tarvittavaa materiaalia.

Tukevilla selkänojallisilla puupenkeillä istui mammoja ja pappoja, jotka tunsivat toisensa ja salassapito sairauksista tuskin säilyi. Osa kertoi vertaistukea etsien avoimesti krempoistaan ja lääkityksestään ja kyllähän sivusilmällä seuraten itsestään puhumattomienkin käynnin syy selvisi.

## Palvelu pelasi ja tropit valmistuivat

Parinkymmenen minuutin odottelun jälkeen apteekkari ojensi tiskinsä takaa potilaalle ruskean lasipullon, jossa oli pitkä värillinen, taivutettu resepti ja aito korkkinen ”pullonsulkija”, jota suojasi hempeänpunainen vekattu paperi, jota piti paikoillaan ympärille solmittu paperinaru. Joku muu taas sai kolotukseensa ohuiksi suorakulmioiksi taitetut pulveriannokset, tutun iskulauseen siivittämät: ota Hota, ei pakota.

Apteekkeja ei ollut kuin yksi pitäjässä, joten vartuneemmat lapset lähetettiin asialle noutamaan tarvittavat pulveri- ja hiilitabletit sekä kamferitipat, joilla tavallinen kansa haki helpotusta kivistrykseensä.

Lapsillekin oli tarjolla oma valikoima apteekin tuotteista. Joskus raaskittiin ostaa herkullista valkoista, D-vitamiinia sisältävää Jekovit-suklaata. Annostus oli vain yksi pala/päivä. Muistelen, että taisi suklaa loppua paljonkin tarkoitettua nopeammin.

Toinen maukas lääkevalmiste samaan tarkoitukseen oli ruskea Vitol-suklaa. Totta kai saatavilla oli myös kalanmaksaöljyä. Korvatulehduksia lääkittiin joillakin tipoilla. Ikävien tiputusten loputtua palkkioksi sai leikkeihinsä kätevä pipetin.

Apteekkien toiminta oli merkittävää tietenkin lääkitysten tarjoajana ja sosiaalisena kohtaamispaikkana. Muistelkaapa vanhoja Suomi-filmejä, joissa apteekkarit olivat paikkakunnan merkkihenkilöitä ja apteekissa asiointi oli jo sinällään arjen katkaiseva tapahtuma. Oma lukunsa olivat eläinten hoitoon pirtua kättävät isännät.



## Apteekkien nykyaikaa

Tällä hetkellä apteekeista on osa ketjuuntunut eri ryhmittymiin saaden yhteistoiminnallaan taloudellista ja edunvalvonnallistakin etua. Vaaravyöhykkeessä ovat yksityiset pienten paikkakuntien apteekit, joiden määrän supistamista uumoillaan tapahtuvaksi.

Yhteiskunta säästää huimasti apteekkien tekemällä valistustyöllä.

Apteekkien tarjoamalla farmaseuttisella työllä säästetään muualla terveydenhuollossa 855 miljoonaa euroa vuodessa sillä, että julkisten terveyspalveluiden käyttö vähenee.

Apteekista saadun neuvonnan avulla vältetään päivystyskäyntejä, erikoissairaanhoidon lääkärikäyntejä ja vuodeosastojaksoja. Tästä summasta (= 855 milj.) itsehoitoneuvonnan kautta saatujen säästöjen osuus on 518 miljoonaa vuodessa.

Koska asiakkaat saavat neuvonta-apua ja ohjeistusta apteekista, säästetään terveyspalveluiden askasmaksuissa noin 95 miljoonaa euroa vuodessa. Jos näiden säästöjen lisäksi huomioidaan saadut terveyshyödyt ja vältetyt työstä poissaolot, apteekkien antaman yhteiskunnallisen työn arvo on 2,6 miljardia euroa.

Apteekeilla on lakisääteinen velvollisuus lääk-



keiden toimittamisen lisäksi antaa lääkeneuvontaa: itsehoitoon liittyvien lääkkeiden vaikutuksesta käytössä olevaan lääkitykseen, elämäntapaohjausta ja tarvittaessa ohjataan lääkärin vastaanotolle. Tarvittaessa voidaan jättää väliin hankalasti varattava aika lääkärin vastaanotolle ja kysellään apteekin tarjoamaa hoitoapua yllättäville ihottumille, haavoille ja ruhjeille sekä ohjataan tarpeen vaatiessa lääkärille.

Reseptien uusinta hoituu nykyään ketterästi apteekin kautta, säännöllisen lääkityksen uusintaan ei enää joka kerta tarvita lääkärin ”puumerkkiä”.

## Rokotuksen paikka

Nyt on hyvä aika käydä ottamassa influenssa- ja koronan tehosterokotus.

Influenssarokotuksia ja uusia ilmaisia, rokotuksesta hyötyviä kohderyhmiä on vuosien mittaan lisätty.

Nyt on influenssakausi aluillaan ja 65 vuotta täyttäneet saavat sen aiempaan tapaan julkisesta terveydenhuollosta ilmaiseksi.

## Nämäkin tärkeitä rokotteita

Saatavilla yli 60-vuotiaille on myös korkea-annoksinen influenssarokotus, jonka voi ostaa yksityisiltä lääkäriasemilta tai otattaa se niissä muutamissa apteekeissa, joissa jo on mahdollista rokotuttaa itseään myös niitä sairauksia vastaan, joiden kustannukset eivät kuulu ilmaisina julkisen terveydenhuollon piiriin.

Yksityisissä apteekeissa rokottamisen hinnan määräytymisen kirjo kohteen (sis. lääke ja rokotustyö) mukaan on laaja, influenssarokotus 39 € ja vyöruusu-rokotus 250 €. Säästetään pitkä ”penni” kun saadaan ilmaiset rokotuspalvelut julkisesta terveydenhuollosta.

Aikuisten rokotusohjelmaan kuuluu neljä rokotteita: kurkkumätä-jäykkäkouristusrokote eli dT, poliorokote eli IPV, tuhkarokko-, sikotauti- ja vihurirokkorokote eli MPR sekä influenssarokote (yli

60 v.). Ne aikuiset, jotka eivät ole lapsena ja nuorena saaneet kansallisen rokotusohjelman mukaisia rokotteita, voivat saada nämä rokotteet sosiaali- ja terveystieteiden keskukselta. Rokotteita ei ole pakko ottaa, mutta se on suositeltavaa.

Jos aikuinen ei tiedä sairastaneensa tuhkarokkoa, sikotautia ja vihurirokkoa, kannattaa tarkistaa, että on saanut kaksi rokotusta (MPR) näitä tautteja vastaan. Suurimmalla osalla ennen vuotta 1970 syntyneistä on lapsena sairastettujen MPR-tautien antama immuniteetti. 1960-luvun lopussa tai 1970-luvun alussa syntyneillä suoja voi olla puutteellinen, sillä osa heistä ei ole sairastanut tuhkarokkoa, sikotautia tai vihurirokkoa.

Poliota vastaan otettiin v. 1985 ns. sokeripalorokote. Poliota on liikkeellä useammassakin maassa ja tilannetta seuraan laaditulla ”Kansallinen varautumissuunnitelma polion paluun torjumiseksi 2022-2024” (päivitetty aiemmasta 2018-20 versioista).

## Julkisen terveydenhuollon maksukatto

Näin loppuvuonna täytyy jokaisen itse seurata oman maksukaton täyttymistä. Vuonna 2024 julkisen terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 762 euroa kalenterivuodessa. Kun maksukatto on täyttynyt, ainoastaan lyhytaikaisesta laitoshoidosta ja -palvelusta peritään ns. ylläpitomaksua 25,10 euroa hoitopäivältä myös maksukaton täyttymisen jälkeen kalenterivuoden loppuun saakka.

Jos tulee korjattavaa, niin seuraavana vuonna voi vielä tehdä asiaan korjaustäydennyksiä. Jos asioi useammassa sotekeskuksessa, niin kaikista pitää erikseen pyytää suoritettujen maksutiedot. Laskuissa on merkintä maksukattoon kuuluvasta maksusta. Maksukaton täyttymisen ilmoitustiedot löytyvät myös laskusta.

## Lääkkeiden omavastuu

Lääkkeiden omavastuu vuonna 2024 on 626,94 euroa.

Tieto lääkekaton eli vuosiomavastuun täyttymisestä näkyy apteekeissa reaaliajassa. Lääkekaton ylityttyä maksat loppuvuoden ajan kustakin korvattavasta reseptilääkevalmisteesta 2,50 euron omavastuusuuden.

Pysytään kuitenkin terveisinä, hyvää loppuvuotta kaikille!

*Marjut Lainio  
päätoimittaja*



# IKÄIHMISET ESPANJASSA

**Eläkeläisillä Espanjassa on monia etuja, riippuen asuinalueesta. Yleisesti vanhoja ihmisiä kunnioitetaan ja heitä pidetään tärkeänä osana yhteiskuntaa.**

Abuelat ja abuelot (isoäidit ja isoisät) ovat niitä, joita käydään tervehtimässä ja joille soitetaan usein. Espanjassa on 48 miljoonaa asukasta, joista eläkeläisiä on n. 10 miljoonaa. Kuitenkin eläkeläisköyhyys on tänä päivänä tosiasia.

Elinkustannusten noustessa monen eläkeläisen on nipistettävä jokapäiväisestä elämästään; sähköstä, vedestä, kaasusta ja elintarvikkeistaan. Monet ovat muuttaneet omasta asunnostaan, yleensä lastensa luokse. Jos lapsia ei ole, erilaiset hyväntekeväisyysjärjestöt pyrkivät auttamaan siinä missä se on mahdollista.

Vuokra-asuntojen hinnat ovat nousseet, etenkin alueilla, joissa asunnon omistajat ovat mieluummin vuokraamassa turisteille lyhyeksi aikaa kuin pitkäaikaisvuokralaisille, jolloin vuokraamista säätelee laki erillä lailla kuin turisteille vuokraamista.

## Espanjan eläkesysteemistä

Espanjan yleinen eläkeikä on 65 vuotta ja 10 kuukautta, jonka täytettyään kansalainen, joka on tehnyt maassa työtä vähintään 37 vuotta on oikeutettu täyteen kansaneläkkeeseen, joka on korkeimmillaan 2.620 euroa kuussa ja vähimmillään 650 euroa. Eläkkeen suuruus riippuu työelämän ansiotasosta ja ansaintavuosista.

Keskimääräinen eläke on 900 euroa kuussa. Eläkettä makse-



Eeva Donner

taan per vuosi 14 kuukautta vastaava summa. Voi toki säästää myös omaa, yksityistä eläkettään tai anoa työttömyys- tai sairauseläkettä.

Työttömyyskuukausilta ei automaattisesti kerry eläkettä. Valtioneläke vastaa Suomen kansaneläkettä, josta työssä käyvä kansalainen maksaa eläkemaksuna 5%,, valtio suoraan 12 % ja loput erilaisten eläkerahastojen kautta. Eläkkeistä maksetaan veroa, joskin minieläkkeen verotus on 0%. Verot vaihtelevat laskennallisesti 7,7 prosentista 19 prosenttiin. Niistä tehdään erilaisia vähennyksiä, jotka vaihtelevat alueittain.

## 17 autonomista aluetta ja 2 autonomista kaupunkia

Espanja ei ole hallinnoltaan yhtenäinen maa. Keskushallinnolla Madridissa on rajoitettu valta maan autonomisiin alueisiin. Jokaisella autonomisella alueella on oma presidenttinsä, oma alueparlamenttinsa, vaalinsa ja sosiaaliturvansa.

Verot ja rikosoikeus ovat keskushallinnon tehtäviä, käytännössä muita asioita hallinnoi kukin alueparlamentti erikseen. Tämä tarkoittaa sitä, että mikä toimii Andalusiassa, ei välttämättä

toimi Valenciassa.

Muutama eläkeläisen kannalta merkittävä asia on kuitenkin koko maassa yhteistä tai ainakin saman tapaista. Näitä ovat terveydenhoito ja eläkeläisten hyvinvointi.

Terveyden- ja sairaanhoito on kaikkialla maassa ilmaista kaikille julkisessa järjestelmässä. Maksuttomuuteen kuuluvat myös lähes kaikki toimenpiteet, autonomias- ta riippuen.

Rinnan julkisen järjestelmän kanssa toimii yksityinen järjestelmä. Nämä kaksi systeemiä eivät kohtaa. Lääkäri, joka toimii julkisella puolella, ei voi samaan aikaan olla työssä yksityisellä puolella. Koska maassa ei ole keskusrekisteriä, eivät myöskään toimenpiteiden tiedot siirry systeemien välillä.

Myös maassa asuvat muunmaalaiset verovelvolliset kuuluvat sosiaaliturvan piiriin.



Espanjan kelakortti eli SIP

Kunnan asukkaaksi kirjautunut on oikeutettu saamaan ns. SIP-kortin (Sistema de la salud de España), jota näyttämällä pääsee kaikkiin terveydenhoidollisiin palveluihin. Tavallaan se vastaa Suomen Kela-korttia.

Lääkkeet ovat käytännössä ilmaisia. Tässäkin on eroja autonomisten alueiden välillä.



SIP-kortin takana on omalääkäriin ja omahoitajan tiedot

## Sosiaaliset twoimenpiteet

Eläkeläisten hyvinvoinnin lisäämistä varten on sosiaalilainsäädäntö kehittänyt järjestelmän auttamaan ikäihmisiä voimaan hyvin.

Kukin kunta tarjoaa sosiaalista apua, esimerkiksi kotiin tuotavaa apua niille, jotka eivät muuten pärjää. Kotiapu on ilmaista ja sitä käyttää n. 6 % eläkeläisistä. Kyseessä on normaaleissa toimissa auttaminen, kuten siivous, kokkaus, kaupassa käynti ja ulkoiluttaminen.

Luonnollisesti myös lääkäriin kuljetukset, kampaajalla käynnit jne kuuluvat tämän avun piiriin. Kotiavustajat ovat tehtävää varten koulutettuja, itse usein kotiaitejä, jotka näin tienavat vähän ylimääräistä.

Tähän sosiaalisen avun järjestelmään liittyy myös kuntakohtaiset seniorikeskukset, joissa tarjotaan myös espanjankielen opetusta ulkomaalaisille eläkeläisille.

Itse olen ollut jäsenenä kahdesakin seniorikeskuksessa (centro civico). Tänä vuonna olisi tarjolla salonkitanssikurssi, kuoro, eritasoisia kielitunteja, tietokoneen käyttöä, kännykänkäytön opetusta, petankkia, tangokurssi, näytelmäkurssi, taidekurssija... Kaikki siis ilmaisia.

Pientä korvausta (n. 20 euroa) vastaan järjestää keskus bussi-matkan neljä kertaa vuodessa jollekin lähialueen kohteista, opastuksineen ja lounaineen, joka nautitaan jossain kotimatkan varrella olevassa maalaisravinto-

lassa.

Itse opiskelin viimeiset vuoteni Torreviejassa Kolmannen iän yliopistossa. Käsittelimme Välimeren tilaa, saastumista ja turismin vaikutusta kasvi- ja eläinkuntaan.

Ikäihmisille suunnatut matkat tällä kaudella, kuvakaappaus ministeriön sivuilta

## Imserso-matkat

Otsikko tulee sanasta Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Ikäihmisten instituutti ja sosiaalipalvelut), joka kattaa edelliset senioripalvelut, mutta sen lisäksi subventoidut pidemmät matkat turistialueille sesongin ulkopuolella. Näitä kutsutaan tuttavallisesti Imserso- matkoiksi. Matkoille pitää anoa erikseen. Ne sisältävät täyshoidon, kuljetukset ja matkalla tehtävät retket ja muut ohjelmat.

Katsoin tämän kauden matkailistan. Esimerkiksi Baleaareille pääsee 10 päivän reissulle hintaan 290 eurolla, Kanarialle saman pituinen matka 331 euroa. Itseäni olisi kiinnostanut matkan Afrikan puoleiseen Espanjaan, autonomisiin kaupunkeihin Ceuta ja Melilla. Sinne tarjotaan viiden päivän retkeä hintaan 286 euroa.



Consumin eli osuuskaupan jäsenkortti

## Lopuksi asenteista

Ikäihmisiä kohdellaan ystävällisesti ja kunnioittavasti. Jos bussi on täynnä ja mummu tai pappi nousee siihen, nousee myös nuorempi henkilö ja tarjoaa paikkaansa.

Pankissa en ole koskaan joutunut jonottamaan seisten, Jos tuolia ei ole vapaana, sellainen hankitaan. Terveyskeskus soittaa kahdesti vuodessa ja pyytää vuositarkastukseen. Samoin rokotuksista huolehditaan.

Useissa ravintoloissa on lounasmenyyt senioreille erikseen. Joukkoliikenne on joillain paikkakunnille mummuille ja papoille ilmaisia. Puhumattakaan eri kaupunkien 65+ eläkeläiskorteista. Asuin maassa 13 vuotta, enkä olisi sieltä muuttanut, jos ei elämäni reissukaveri olisi tehnyt viimeistä matkaansa tässä ajassa.

### Maamme hallitus säästää tuetuista lomista!

Jälleen leikataan meidän ikäihmisten tuetuista lomista.

Alla oleva tiedotteessa kerrotaan syyksi, että Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA haluaa kohdentaa lomatuen etenkin uusille ihmisille.

Tämä lienee ns. haettu syy?

Solaris-lomat ja muut lomajärjestöt pidentävät lomahaun karensia yhdestä täydestä kalenterivuodesta kahteen. Muutos on tullut voimaan vuoden 2024 lomakuun. **Tuetun loman voi siis saada jatkossa enintään joka kolmas vuosi.** Tässä huomioidaan aiemmat tuetut lomat. Samalle henkilölle voidaan myöntää tuettu loma enintään kolme kertaa 10 vuoden ajanjaksolla. Tämä johtuu siitä, että rahoittajamme Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA haluaa kohdentaa lomatuen etenkin uusille ihmisille.

**Ari Lehtinen**

Keloliiton varapuhunjohtaja

## Tellen turina

# OBINITSAN KYLÄSTÄ JA SETOKAISISTA.

**Obinitsan kylä sijaitsee Kaakkois-Virossa Venäjän rajan tuntumassa. Olen vierailut siellä liki 10 kertaa ja sen asukkaat ovat tulleet tutuiksi vuosien varrella.**

Kylä on hieno esimerkki elävästä perinteestä. Historiaa tunnetaan jo 1500 vuoden takaa, yhtenä näkyvänä todisteena on ortodoksikirkon vieressä olevalla hautausmaalla olevat hautakummut.

Setomaa johon Obinitsa kuuluu on kulttuurishistoriallinen alue Peipsijärven alapuolella. Asukkaat setokaiset eli setot ovat yksi Viron kielellisistä ja etnisistä vähemmistöryhmistä, jotka ovat asuttaneet maan kaakkoiskulmaa vuosisatojen ajan. Rajamailla on erityinen voima, jossa luovuus, luonto ja perinteet kohtaavat.

Setomaa ei ole poikkeus. Heillä on oma identiteettinsä setoina, mutta myös virolaisina. Viron itsenäistyttyä vuonna 1991 uusi raja jakoi Setomaan kahtia. Tällä hetkellä setokaisia asuu Virossa lähes 15 000 ja he ovat pääosin kaikki ortodokseja.

Setokaiset ovat viettäneet Seton kuningaskunnan päivää vuosittain eri puolilla Setomaan alueella vuodesta 1994 lähtien. Siis minkä ihmeen kuningaskunnan. Setomaan kuningaskunta ei ole oikea valtio, no ehkä yhden viikonlopun ajan elokuun alussa, se on paljon enemmän. Päivän avulla kulttuurin eri osa-alueet on saatu kilpailujen avulla uuteen kukoistukseen ja tunnetuksi ympäri maailman.

Kansa valitsee itselleen ulemsootskan eli kuninkaan tai kuningattaren. Todellisuudessa on kyse enemmänkin sermonialisesta asemasta toimia kyseisen vuoden ajan Setomaan kulttuurilähettiläänä.

Tänä vuonna päivää vietettiin Obinitsassa 3.8.2024, uskokaa tai älkää juhlijoita oli liki 10000, joista 6000 pääsylipun lunastanutta ja lisäksi 3000-4000 setokaista kansallispuvuissaan. Mielestäni käsittämätön yleisömäärä kylässä, jossa on 170 asukasta.

Setokuninkaaksi valittiin Obinitsan lähikylästä kotoisin oleva rehtori Urmo Uiboleht Taresta.



*Sootska Urmo Uiboleht.*

## Obinitsan kylästä hieman tietoa.

Vuonna 1915 kylä valittiin suomalais-ugrialaisten kansojen kulttuuripääkaupungiksi.

Obinitsan ortodoksikirkko valmistui monien kommellusten kautta vuonna 1952. Kesken kirkon rakentamisen tuli määräys purkaa jo aloitettu työ. Neuvokkaat kyläläiset tottelivat ja purkivat päivällä, mutta rakentamista jatkettiin yöllä. Näin kirkko sitten valmistui. Ensimmäistä kertaa kun kävimme kirkossa se oli päässyt huonoon kuntoon. Yksi Obinitsan ihmeistä onkin, ettei vuosien saatossa kirkko ole tuhoutunut tulipalossa, sillä kirkkokynttilät eli tuohukset saattoivat palaa roihuten. Kirkkoherra isä Viktor Ivask'in ansiosta kirkko on nyt korjattu ja on hyvin kunnissa.

Obinitsassa oli aikaisemmin Museopirtti, missä oli mahdollista tutustua Setomaan historiaan ja kulttuuriin setokaisten elämäntapojen ja käytännön



© Harri A. Sundell 2024

*Entiset setokuninkaaksi ja kuningattaret sekä metropoliitti Stefanus.*



*Obinitsan kirkko*

kautta. Viihtyisän museon esineet olivat peräisin lähikylästä ja ne erityisesti arvostivat setonaisten hienoa käsityötaitoa. Nyt museon esineet ovat siirretty eri setomuseoihin ja Obinitsan museossa on vain valokuvien esitettyä paikkakunnan historiaa.

Seltsimaja Taarka tarö on perinneruokala, jota isännöivät Rieka ja Aare Hörn, varsinaiset kyläaktivistit. Toinen aktiivinen paris-



*Piirakoita tarjolla*

kunta on kirjailija-toimittaja Ule Kauksi ja taiteilija-koruseppä Evar Riitsaar, heillä on kylän keskustassa galleria, missä on monenlaista toimintaa.

Tältä pariskunnalta onnistuu pienoinen konserttikin ihan tosta vaan, duo Baba ja kaosaavat ottaa yleisönsä. Aivan uskomaton kokemus.

Vielä yksi merkittävistä kylä-

aktivisteista on Terje Lillmaa. Hän on mm. tehnyt toisen käsityötaitajan kanssa Viron naispresidentti Kersti Kaljulaidille ja hänen miehelleen kansallispuvut Viron sata-vuotisjuhliin vuonna 2018.

### **Setomaan lauluperinteet**

Leelo-laulu vie matkalle kauas vuosisatojen taakse. Setokaisille laulaminen on luonnollinen ja tärkeä osa arkea. Se on tapa ilmaista ajatuksia ja tunteita, säilyttää muistoja ja välittää niitä tuleville sukupolville. Esilaulajalauuema aloittaa laulun ja muut kertaavat sen. Näin leelo-laulu etenee tarinan muodossa.

Leelo-laulu valittiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön listalle vuonna 2009. Obinitsassa on lauluema -patsas, joka on omistettu nimekkäille Setomaan lauluäideille, etenkin Hilana Taarkalle.

Mitä useammin olen vierailut Obinitsassa, sitä vaikuttuneempi olen tämän pienen kyläyhteisön elinvoimasta, yhteisöllisyydestä ja kulttuurin vaalimisesta. Siteeni kylään ovat yhä olemassa.

Tämä taisi olla viimeinen Tellen turina. Kiitän teitä, jotka ovat turinoitteni parissa viettäneet aikaa. Iso kiitos.

***Tellervo Karhapää***



*Suomalais-ugrialaisten kansojen liput Obinitsassa.*

# JHL TURKU ELÄKELÄISET

## Turussa vietettiin syyskuussa mukavaa ulkoilupäivää vielä kesän tuntuissa Ruissalossa.

Grillattiin makkaraa ja osallistuttiin oppaan johdolla pitsihuvilakierrokseen. Ulkoilupäivän järjestelyistä vastasi Turun vanhusyön neuvottelukunta ja mukana oli osallistujia myös muista yhdistyksistä. Oman yhdistyksen jäsenten kuntoa pidetään yllä viikoittaisella kuntosali- ja allasliikunnalla.

Syksyn teatterimatka suunnautui Raumalle. Siellä ohjelman mukaisesti pukeuduttiin "Ranskalaiseen pyjamaan" – siis näyttelijät. Lavastuskuva alla oikealla.

Jouluateriapaikkakin on jo varattuna, joten herkutteluhetkeä odotellaan.



# KÄYTIIN KUOPION MUSEOSSA

## Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry tutustui Kuopion museoon.

Museo on perustettu vuonna 1907 ja tätä vanhempia ovat vain Helsingin Ateneum ja Turun taidemuseo, joten Kuopion museo on kolmanneksi vanhin museoksi suunniteltu rakennus.

Vuonna 1907 valmistunut Kuopion museo kuuluu kansallisromanttisen jugend-tyylin helmiin. Tässä vireässä museokohteessa ovat esillä luonnontieteellisen museon ja kulttuurihistoriallisen museon näyttelyt.

Lisäksi rakennuksessa on kutuurihistoriallisen museon arkisto- ja työtiloja, museokauppa sekä vuokrattavissa oleva kokoustila.

Oikealla Kuopion museo 1920-luvulla ja sen alla museo melkein sata vuotta myöhemmin, eli vuonna 2012. Muissa kuvissa meitä museossa kävijöitä ja museoituja sorkkaeläimiä.



Riitta Vehovaara

# SADONKORJUUMATKA AHVENANMAALLE

**Keloliiton sadonkorjuumatkalle, joka suuntautui Ahvenanmaalle osallistui yli 40 osallistujaa. Aurinko ja hieno ilma suosivat tuolla syyskuun lopun reissulla.**

M/S Gabriella suuntaisi ensin Helsingistä Tallinnan kautta Maarianhaminaan ja sinne saavuimme lauantai aamuna. Sattumassa meitä oli vastassa linja-automme ja kuljettajamme Robin sekä oppaamme *Eva* Ainin vieressä.



Osa meistä suuntasi heti ruokapöytään ja täydellä vatsalla saimme vielä kuunnella laivan henkilökunnan esittämää serenadia. Kyllä meidän kelpasi!



Päivän aikana tutustuisimme kolmeen eri maatilaan sekä ilta-päivällä vielä kävisimme Merikorttelissa Maarianhaminassa.

Ensin suuntana oli Gottby. Siellä sijaitsee *Mickels Gård*, joka on perustettu jo 1730-luvulla.

Tämä maatila on perhetila, jossa eläimet laiduntavat luonnonlaitumilla.



Tilan vanha päärakennus, Unos Vita Hus toimii nykyisin tilan omana museona ja siellä tutustui hienosti tilan vaiheisiin ja entisajan elämään.



Seuraavaksi kohteenamme oli *Bolstaholm Gård*.

Tilalla ovat asuneet ja eläneet muun muassa seuraavat perheet: *Flemming*, *Gyllenflög*, *Stålhandske* ja *Brummer*. Täällä oli asutus jo viikinkiajalla.

Bolstaholmin tila mainitaan ensimmäisen kerran kirjallisissa lähteissä jo 1400-luvulla. Vuonna 1922 tilan osti *Fridolf Sundberg*, joka on tilan nykyisen isännän, *Henrikin*, isoisä.



Tila on ollut Sundbergin perheen omistuksessa jo lähes 100 vuotta.

Tilan hampurilaisille oli niin pitkä jono, että naapurikojun kahvi ja kakunpala sammutti kahvihampaan kolotuksen.



Lapsiperheille tämä tila oli oikein mukava, sillä siellä näki lampaista, vasikoita ja kanojen seuraaminen kiinnosti myös vanhempaa väkeä. Erittäin suosittua nuorempien keskuudessa oli pomppiminen heinäpaalien päällä.





Sitten lähdettiin Cederbergiin, joka sijaitsee Saltvikin tiellä. Tällä tilalla pääsin aivan ihanaan vanhojen tavaroiden myymälään.

Siellä yksi rouva hypisteli metallista telinettä, mutta hän jätti sen pöydälle. Minä nappasin tämän ehkä aikoinaan kynttilätelineenä olleen kolmiosaisen telineen kahdella eurolla.

Ensi kesänä krassini saavat nauttia Ahvenanmaan löydöstä! Ehkä aikoinaan kynttilätelineenä olleen kolmiosaisen telineen kahdella eurolla. Ensi kesänä krassini saavat nauttia Ahvenanmaan löydöstä!



Tällä kertaa talliin oli laitettu tilat eri myyntipisteille ja sieltä sai napattua mukavasti nakkisämpylän välipalaksi. Muutamat nauttivat myös Ahvenanmaan pannukakusta, jota tehdään joko mannaryyneistä tai riisiryneistä.

Tällä tilalta löystyi myös tilamuseo, jossa pääsi tutustumaan vanhojen käyttöesineiden historiaan. Voi miten onnellinen oli yksi pieni poika, joka käänteli tämän vanhan traktorin rattia. Toiset pojat vaan ovat heti pieninä konemiehiä.

Tällä tilalla oli myös paljon ostettavaa. Kuka sai mukaansa perunoita tai porkkanoita. Minun saaliiksi jäi Bolstahomin tilalta ostetut suutarin lohi ja kurkkupurkki.

Sitten oli jo aika suunnata Maarianhaminaan ja Merikortteliin.

Merikorttelissa oli ihana nauttia meren tuntumasta ja tutus-

tua Ahvenanmaan merelliseen historiaan. Siellä oli taontaa ja käsitöitä sekä koruja. Merikortteli sijaitsee pitkin itäsataman puoleista rantakatua.

Tuosta Ahvenanmaan lipusta täytyy vielä sanoa, että väritys on oikein hieno. Sininen kuvaa merta, keltainen kuvaa aurinkoa ja punainen on sydämen väri.




Kiitos kaikille osallistujille ja lisää valokuvia löytyy Keloliiton kotisivujen kuvagalleriasta:

<https://www.keloliitto.fi/kuvagalleria/matka-ja-retkikuvat/sadonkorjuuristeily-ahnenanmaalle-2/>

# HANKITAAN UUSIA JÄSENIÄ

Monella meistä on hyviä tuttuja, ystäviä ja naapureitakin, joiden elämä saattaisi olla monipuolisempaa ja virikkeellisempää, jos he olisivat mukana yhdistystemme toiminnassa. Kaikki aktiivisuus ja sosiaaliset kontaktit torjuvat yksinäisyyttä ja pidentävät hyvää elämää, kun jokapäiväinen toimintakyy selvitä arjen askareista säilyy pidempään niin, että avun tarve siirtyy vuosilla myöhemmäksi.

**Lomaketta voi kopioida, monistaa ja antaa aina, kun sopva jäsenehdokas kohdalle sattuu.**

Yhdistys, johon haluat liittyä		Syntymävuosi	
Sukunimi		Etunimet	
Lähiosoite		Postinumero	Postitoimipaikka
Puhelin	Sähköposti		
Työnantajani oli (vapaaehtoinen)			
Päiväys	Allekirjoitus		
Yhdistyksen merkintöjä			
Hyväksytty jäseneksi	Jäsenmaksu	Allekirjoitus	

# TERVEISET MERI-LAPISTA

## Aloitimme syyskauden hallituksen kokouksella syyskuussa.

Tiistaikerhomme kokoontui myös ensimmäiseen syystapaamiseen. Tiistaikerhossamme järjestimme arkistoon lähetettävää materiaalia, iso oli urakka. Vieläkin on lähetettävää materiaalia arkistoon.

Kahvitelimme omenapiirakan ja vaniljakastikkeen kera. Suunnittelimme syksyn kerhotoimintaa.

Elokuviissa ja teatterissa osa on jäsenistämme käynyt. Teatterissa oli esityksenä Vaimoni on toista maata, farssikomedia, nokkela ja vauhdikas.



Välillä nautimme nisujen ja suolaisen piirakan kanssa kahvikupposet.

90-vuotiaan syntymäpäiviä on myös juhlistettu. Aktiivisissa jäsenissämme on jo kaksi 90-vuotiasta rouvaa, hienoa kun jaksavat vielä olla mukana erilaisissa tapahtumissamme.

Lokakuun tiistaikerhossa oli vieraanamme Heidi Lassuri Kemin kaupungin liikuntatoimesta, ker-



*Talvenhaltijatar ilahduttaa Kemin Valtakadulla olevan Tuula Lokan kukkakaupan edustalla. "Kemihän on Lumilinnakaupunki ja mikä sopisikaan paremmin liikkeenä edustalle kuin Lumenhaltijatar Taika. Tämähän oli pakko toteuttaa kun olin idean saanut", kertoo toteutuksen ideoinut ja suunnitellut floristimestari Tuula Lokka*

tomassa liikunta tarjonnasta, piti meille sopivan liikuntatapahtuman myös.

Häntä odotellessamme kahviteltiin Tuulan tekemän herkullisen marjapiirakan kera. Laulettiin muutama yhteislaulu.

Seuraavaksi onkin syyskokouksen aika marraskuussa.

Vielä vietämme yhteistä joulujuhlaa marraskuun lopulla, nautimme jouluiset ruoat, ehkä laulamme joululauluja ja jos ollaan oltu sopivan kiltteinä niin ehkä pukki muistaa meitä lahjoillaan.

Flunssa on välillä ollut riesana ja sotkenut jäseniemme suunnitelmia.

Näin meillä on syyskausi täällä Kemissä sujunut. Ensi vuodelle on vielä suunnitelmat tekemättä, ehkäpä seuraavassa hallituksen kokouksessa ja yhteisessä syyskokouksessa voimme suunnitella tulevaa kautta.

Hyvää syksyn ja alkutalven aikaa Kelolaisille.

**Syysterveisin Meri-lapin Kunnalliset Eläkeläiset ry.**

Terveisin *Helena Tervo*

# Jäsenyhdistysten joulutervehdyksiä:



HYVÄÄ JOULUA JA HYVÄÄ TULEVAA VUOTTA 2025

Mikkelin Julkisen alan eläkeläiset ry.



Hyvää joulua ja uutta vuotta 2025 toivottaa  
julke uudella sähköpostiosoitteella [julke034@gmail.com](mailto:julke034@gmail.com)



Hyvää joulua ja onnea vuodelle 2025.  
Toivottaa Merilapin Kunnalliset Eläkeläiset ry.

# Jäsenyhdistysten joulutervehdyksiä:



# JOENSUUN YHDISTYKSEN SYYS- RETKI HELSINKIIN 17.-18.9.2024



## JAE:n syysretki suuntautui tänä vuonna Helsinkiin.

Lähdimme varhain tiistaiamuna bussilla kohti pääkaupunkia. Saavuttuamme Helsinkiin 25 jäsentämme osallistui "Kulmat tutuiksi" arkkitehtuurikierrokselle Musiikkitalossa.

Iltaa jokainen vietti haluamallaan tavalla mm. ostoksilla tai vieraillemalla sukulaistensa luona.

Keskiviikkona hotellin aamupalan jälkeen suuntasimme matkamme eduskuntataloon, jossa meille oli järjestetty opastettu tutustumiskierros.

Tutustumiskierroksen jälkeen tapasimme pikaisesti kansanedustaja Timo Suhosen sekä kahvitelimme kansanedustaja Seppo Eskelisen kanssa kuullen ajankohtaisia asioita.

Vierailumme jälkeen lähdimme kotimatalle. Matkalle osallistui 43 henkilöä.

*Kuvissa Musiikkitalo Oodin puolelta, Gaija-teos kahdesta eri suunnasta ja koko osallistujajoukko Eduskuntatalossa.*



# MARRASKUUN KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN

**Länsisatamaan oli kokoon-  
tunut runsas joukko lähti-  
jöitä, vaikka huonoa keliä  
vähän luvattiinkin. meillä  
kävi sellainen tuuri, että  
Jari-Myrsky tuli Suomeen  
ja me ehdimme jo pois  
alta.**

Osallistujia oli Helsingistä, Van-  
taalta, Hyvinkäältä, Joensuusta  
ja Turusta. Muutamana päivänä  
kyllä vähän lunta tuli taivaalta  
ja tuuli oli tosi kovaa, mutta  
lumitöihin meidän ei tarvinnut  
lähteä.

Illansuussa, laivamatkan ja  
kahden bussin kyydissä saa-  
vuimme hotelliin. Nälkähän oli  
jo tietysti melkoinen ja onneksi  
ruoka meitä odotti.

Hotellin tulon yhteydessä  
ajettiin huonekortit ja muutama  
aika hoitoihin tai aika lääkärille.

Tämä hotelli on sinänsä oikein  
vekkuli paikka, että tässä on  
useampi talo. Ensikertalaiselta  
tämä vaatii ainakin yhden päivän  
opettelun, että tietää mihin on  
menossa.

Lääkärin vastaanoton jälkeen  
voi hakea hoitokorttiin, johon  
oli merkitty kaikki hoidot. Niitä  
on normaalisti kolme päivässä ja  
viikon aikana ehtii käymään 18  
eri hoidossa.



*Kuvaajan mutavarpaat*



*Pysyvä lumi satoi Pärnuun torstaina 21.11*

Joka aamu on aloitettu vesi-  
jumballa heti seiskan jälkeen.  
Vetäjinä ovat toimineet Sirkka,  
Aini ja Riitta.

Uima-altaassa on laitettu krop-

Jäin juttelemaan Anneli Hon-  
kasan kanssa.

Hän on Helsingin kunnal-  
listen jäsen ja ollut eläkkeellä  
jo 12 vuotta ja asuu nykyisin



paa vetreään kuntoon venytyksin  
ja jalan nostoin. Vesi on kyllä siitä  
kummallinen apuväline, että kaik-  
ki tuntuu paljon kevyemmältä.

Ensimmäisenä päivänä oli myös  
matkaohjelmaan merkitty, että  
vastaanoton yläpuolella 4. ker-  
roksessa alkaa Asahi kello 11.  
Minulta meinasi usko loppua,  
kun hissi ei tuntenut, kun kolme  
kerrosta.

No, neljänten oli onneksi  
vielä rappuset. Siellä Telle kertoi  
Asahista ja sitten venyteltiin.

Riihimäellä. Nykyisessä kotikau-  
pungissa on runsaasti vapaaeh-



*Anneli Honkanen*

toistoimintaa kuten elokuvia tai tuolitanssia. Myös hengelliset asiat ovat tärkeitä, Anneli kertoi.

Vapaaehtoiset myös opastavat ikäihmisiä digitaalisiin. Hän on käynyt Pärnussa useasti myös ihan yksityisesti. Annelin mielestä terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä asioita meille eläkeläisille.



*Eino Kangas, Vantaan yhdistys*

Hetken päästä sain juttuveriksi Eino Kankaan Vantaalta. Einokin on käynyt Terviksessä usein ja hän on viihtynyt hoidoissa.

Hän kehui Vantaan yhdistyksen yhteishenkeä ja yhdessä tekemistä. Myös retket ovat mukavia ja tätäkin retkeä hän suosittelee muillekin.

Eino antoi vinkin kaikille kuntavaaliehdokkaille: eläkeläiset pitäisi julkisessa liikenteessä olla samalla viivalla esim. vaunujen kanssa kulkijoiden kanssa. Eli ilmainen julkinen kuljetus oli Einoon toive kaikille eläkeläisille.

Keskiviikko illalla hotellin auditoriossa pidettiin bingoiltaa ja tupa oli täynnä. Ensin pelattiin kulmat ja sitten diagonaalibingo ja kolmannen kierroksen voitto olisi tarvinnut kupongin kaikkien numeroiden olevan oikein. Yksi nainen kuulemma



*Siiderituotannon esittelyä ja yleisöä. Sivun alimmassa kuvassa maistiaiset.*



Itä-Suomesta voitti nuo kaksi ensimmäistä kierrosta ja hänelle tuli punaviiniä tykötarpeineen.

Retkellä tutustuttiin myös siiderin valmistukseen ja maisteluun tietysti juustojen kera. Osallistujat olivat tyytyväisiä ja matkatavaroihin sujahti tuliaisia kotisuomeen.

Tällaisella retkellä voi myös oppia uusia pelejä kuten skippoa, rommikubbia ja muita lautapelejä. Myös pubivisa on hauska ajanviette.



*Peli-illat olivat hyvin suosittuja. Arja Mäntyniemi (kuvassa selin) ansaitsi suuret kiitokset.*



Oli täällä tietysti pikkujoulujuhlat ohjelmanumeroiden kera. Pienet lahjat vaihtoivat omistajaa ja joululaulujakin laulettiin.

Lopulta koitti kotiinlähdön aika ja toivottavasti tapaamme ensi vuonna.

Erityiskiitokset Ainille ja muille matkatiimin jäsenille!

Vierisesä kuvassa Aini saa palkkionsa meiltä kaikilta matkalla olleilta Simo-Pekan ojentamana Liisan, Miljan ja Annen todistaessa

*Riitta Vehovaara*



## KUVAGALLERIAA MATKALAISTEN OTOKSISTA



## Pikkujoulut vietettiin lauantaina

Ensin nautittiin päivällinen viinineen ja siirryttiin Terviksen kulttuurikeskuksen saliin ohjelmaa seuraamaan. Puheenjohtaja puhui, jäsenyhdistykset lausuiivat tervehdyksensä ja joululauluja laulettiin

Nähtiin vantaalaisten pienoisenäytelmä "Ystävättärien tapaaminen", kuultiin mietteitä Hyvinkäältä, pidettiin vitsikilpailu ja taas laulettiin. Helsingin yhdistyksen näytelmäkerho Kunnelit sketsin Orpon-Purran hallituksen salaisesta seminaarista, jossa oli mikrofoni jäänyt päälle ja yleisö huuteli ministerien puheenvuorojen päälle eivätkä nämä kuulleet mitään. Kuvat ovat Ulla Gustafssonin videon ruuduista ja siksi niissä on epäterävyyttä

Leena ja Eino Kangas Vantaalta tanssivat Martti Innasen rallin "Mitäs meenneistä"



## Vierailimme Jaanihanson siideritilalla

**Jaanihanso on perheyrittys, joka perustettiin historiallisen maatilan seuraajaksi. Vuonna 2013 pitkäjänteinen kotiviininvalmistusharrastus päätettiin muuttaa työksi ja ammattiksi, ja niin syntyi Jaanihanso Siidrivabrik. Hylätty Edasi Kolhoosi -korjauskompleksi kunnostettiin ja siellä puristettiin jo vuoden 2014 omenoita.**

Jaanihanson siideri valmistetaan paikallisista, käsin poimituista omenoista, jotka ovat peräisin vanhoista hedelmätarhoista ja myös suuremmista omenatuotannosta. Suurin osa tuotannosta on virallisesti luomusertifioitua. Jaanihanso haluaa tehdä siiderin vain alueemme perinteisistä omenoista erottuakseen joukosta ja välittääkseen täällä parhaiten tuotettuja makuja ja aromeja. Kuuden hehtaarin alueella on oma omenatarha, jonne istutetaan lähes 6 200 hedelmäpuuta. Puutarhan 1 200 päärynäpuuta ovat Viron suurin päärynäviljely.

Jaanihanson pullotetut siiderit ja kuohuviinit valmistetaan klassisella kuohuviinimenetelmällä, kuten kuuluisa ranskalainen samppanja ja espanjalainen cava. Ensimmäinen käyminen, joka Jaanihansolla tehdään aina "villillä" spontaanilla hiivalla, seuraa kuukausia ja vuosia toista käymistä ja pullossa kypsytystä. Näin syntyy ainutlaatuisia makuja ja erityisiä elegantteja kuplia.

Teksti verkkosivulta: <https://ciderhouse.ee/jaanihanso/>

Kuvat matkalaisten kameroista



# MITÄ TAPAHTUU YHDISTYKSISSÄ JOULUKUUSSA?

## Helsingin kunnalliset

**Kauneimpien kansainvälisten joululaulujen konsertti**  
La 7.12.2024 -Pyhän Laurin kirkko, Lohja

**"Neljä pientä annosta"**

Su 8.12.2024 Kapsäkki klo 15.00.

**Perinteinen joululounas**

To 12.12.2024 Hirvihaaran kartano, Mäntsälä.

## Hyvinkään julkiset

**Porvoon retki 14.12.2024**

mm. Malmgårdenin kartanoon retki ja joulutori, ruokailu.  
Lähtö Riihimäen matkakeskuksesta klo 8.30 ja Hyvinkään  
Linjalasta 8.50.

**Puurojuhla 18.12 klo 11.00**

Jhl:n tilat Kutomokatu 5h.

Ilmoittaudu viikkoa ennen Maijalle 0407319641,  
Päiville 0400758677 ja Pia 0505309254. \*Pikkupaketti"  
mukaan

## Oulun julkisen alan eläkeläiset

**Päiväretki linja-autolla Haaparantaan 9.12.2024**

Huom! Matkalle on vapaana kolme paikkaa.

## Tampereen TKL eläkeläiset

**Plevnassa joululounas 12.12 klo 11-14** ennakkovaraus  
omakustannuksella n. 20 henkilölle. Hinta 36€ hengeltä,  
myös alacarte mahdollinen, 5.12 kokouksessa vielä  
mahdollisuus tehdä varauksia. Puheenjohtajalle ennakko  
ilmoittautumiset. Markku Julku 0405825325 niveljaru@  
gmail.com

## Turun julkisen alan eläkeläiset

**Jouluruokailu**

paikkana Opetusravintola Taito (viime vuonnakin oltiin  
siellä) ajankohta torstai 12.12. klo 13 ilmoittautumiset  
puheenjohtaja Hilikka Mattilalle

## Vantaan yhdistys, Julke

**5.12 Vake, suun terveydenhoito, Minna Nieminen**



*Jouluuusi Port Arturin ostoskeskuksessa Pärnussa*



# LAPSIKUVIEN TUNNISTUSKILPAILU

**Kelolaisessa 2/2024 oli lapsikuvien tunnistuskilpailu, jossa etsittiin osalle nykyisen hallituksen jäsenistä ja toimihenkilöistä oikeaa lapsuuden aikaista kuvaa.**

Tehtävä ei ollutkaan ihan helppo, kuvissa hymyilleet ja ujestelleet 12 palleroa muistuttivat toisiaan ja olivat yhtä "lutusia".

Kuvakilpailun ykkös- ja kakkossijat menivät Vantaalle, *Kankaan* pariskunnalle, *Leenalle* ja *Einolle*.

Heistä kumpikin tiesi oikeat vastaukset neljään kuvaan ja kummallakin oli eri vastaukset.

Kolmaskin sija meni myös Vantaalle, *Meeri Holopaiselle*.

Onnea voittajille!  
*Riitta Vehovaara*



1. Eija Törmänen
2. Helena Tervo
3. Raili Franzén
4. Eeva Björklund
5. Sirpa Havukainen
6. Riitta Vehovaara
7. AriLehtinen
8. Liisa Hangonmäki (vas.)

9. Aulis Laakso
10. Marjut Lainio
11. Pirjo Sassi
12. Pertti Rinne



# MATKAOHJELMA 2025



Härmän Kylpylä

## VIRKISTYSPÄIVÄT HÄRMÄN KYLPYLÄSSÄ 14.-17.4.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä Härmän Kylpylä.

**Tallink Silja haastoi Kelo ry:n yhdistysten jäsenet kunnan kohotukseen sauvakävelyn avulla.**

### Hinnat:

250 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset

355 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset

Yhteiskuljetus oman yhdistyksen kotipaikkakunnalta joko bussilla tai junalla + bussilla riippuen henkilömäärästä.

Hinta liityntäkuljetukselle henkilömäärän mukaan, ilmoitetaan myöhemmin.

### Hintaan sisältyy:

- o majoitus puolihoitolla (aamiainen + päivällinen)
- o kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- o maanantaina ja tiistaina allasvoimistelua
- o jalkaterapeutin luento
- o karaoke tiistaina ja torstaina
- o keskiviikkona elokuvailta, mahdollisuus pelata bingoa ja osallistua AquaZumpaan

### **Yhteinen kokoontuminen keskiviikkona**

Tilaisuuteen kaivataan yhdistysten ohjelmaa. Ilmoittakaa ohjelmastanne Kikka Ylismäelle email: [kikka\(at\)ylismaki.fi](mailto:kikka(at)ylismaki.fi)

### Lisämaksusta:

- o maanantaina orkesteritanssit (lippu 6 €)
- o ohjattua liikuntaa
- o keilausta
- o hemmotteluhoitoja: Varaa hoitoaikasi kylpylä -shopista tai myyntipalvelusta: puh (06) 4831 600 tai [myynti@harmankylpyla.fi](mailto:myynti@harmankylpyla.fi)

### Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 10.3.2025 mennessä.

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: [keloliitto.fi/matkat-ja-retket/](http://keloliitto.fi/matkat-ja-retket/) tai Eeva Björklundille [eeva.bjorklund\(at\)saunalahti.fi](mailto:eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi), puh. 046 545 5048, Päivi Aholalle [paivi.ahola3\(at\)gmail.com](mailto:paivi.ahola3(at)gmail.com), puh. 0400 758 677 tai Kikka Ylismäelle [kikka\(at\)ylismaki.fi](mailto:kikka(at)ylismaki.fi), puh 045 196 0957.

### Maksut:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta (kuitenkin vasta 1.1.2025 alkaen), varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 10.3.2025 mennessä Kelo ry/matkailujaosto tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25014.



# LUMOAVA PRAHA–ELÄMYKSIÄ JA UNOHTUMATTOMIA HETKIÄ 20.-23.5.2025

## Vastuullinen matkanjärjestäjä Pohjolan matka

### Matkapaketin hinta riippuu ryhmän koosta

995 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset. Minimi 40 henkilöä  
1045 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset. Minimi 30 henkilöä

Yhden hengen huone lisämaksusta 175 €

Liityntälennot Oulu-Helsinki-Oulu 166 €/hlö

Liityntälennot Kuopio-Helsinki-Kuopio 166 €/hlö

### Hintaan sisältyy:

- o Finnairin lennot turistiluokassa Helsinki-Praha-Helsinki
  - 20.5.2025 AY1221 lähtö Helsingistä klo 10.00, perillä klo 11.10.
  - 23.5.2025 AY1224 lähtö Prahasta klo 19.30, perillä klo 22.35.
- o lentoverot ja matkustajamaksut 5.9.2024 mukaisesti (jos verot/maksut muuttuvat, pidätämme oikeuden vastaaviin muutoksiin)
- o oma lähtöselvitystiski Helsinki-Vantaan lentokentällä
- o yksi ruumaan menevä matkalaukku 23 kg + käsimatkatavara 8 kg
- o majoitus jaetussa 2h huoneessa 3 yötä Embassy Prague hotellissa
- o 3 x aamiainen hotellissa
- o 20.5. tulopäivän lounas (2 ruokalajia + 1 juoma + vesi)
- o 20.5. kaupunkikierrros bussilla ja kävellen
- o 21.5. illallislaivaristeily (2h), 21.5. laivaristeilyn illallinen (kylmä ja lämmin buffet + 3 juomaa)
- o 22.5. yhteinen päivällinen (2-ruokalajia + 2 juomaa + vesi)
- o 21.5., 22.5 ja 23.5. suomenkielisen oppaan päivystys hotellilla klo 09:30-10:00
- o koko matkan suomenkielinen opastus
- o kaikki sisäänpääsymaksut kohteisiin
- o ohjelmaan kuuluvat bussikuljetukset
- o kaikki verot ja city tax

### Lisämaksusta:

- o RETKI: Velko Popovicen panimo 45 € / henkilö,
- o Kesto: 3 tunnin opastettu retki sis. maistiaiset, opastuksen ja kuljetuksen (minimi lähtijämäärä retkelle on 15 henkilöä)

Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

### Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus!

Ilmoita nimesi siten kuin se on passissa, mahdolliset ruokarajoitteet ja Finnair pluskortin numero. Ilmoita myös, jos tarvitset avustuspalvelua lentokentällä.

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: [keloliitto.fi/matkat-ja-retket/](https://keloliitto.fi/matkat-ja-retket/) tai Eeva Björklundille [eeva.bjorklund@saunalahti.fi](mailto:eeva.bjorklund@saunalahti.fi), puh. 046 545 5048, Päivi Aholalle [paivi.ahola3@gmail.com](mailto:paivi.ahola3@gmail.com), puh. 0400 758 677 tai Kikka Ylismäelle [kikka@ylismaki.fi](mailto:kikka@ylismaki.fi), puh 045 196 0957.

**Maksuehdot:** Sitovat ilmoittautumiset ja ennakkomaksu 200 € 5.2.2025 mennessä (kuitenkin vasta 1.1.2025 alkaen). Ennakkomaksua ei palauteta. Loppumaksu 5.3.2025 mennessä Kelo ry/matkailujaosto tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25027.



## RUSKALOMA ROKUALLA 15.-18.9.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä Kylpylähotelli Rokua Health Spa.

### Hinnat:

290 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset.

410 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset.

- o Yhteiskuljetus oman yhdistyksen kotipaikkakunnalta joko bussilla tai junalla + bussilla riippuen henkilömäärästä.
- o Hinta liityntäkuljetukselle henkilömäärän mukaan, ilmoitetaan myöhemmin.

### Hintaan sisältyy:

- o Majoitus puolihoiolla (aamiainen + päivällinen noutopöydästä)
- o Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- o Sisäänpääsy ravintolaan karaoke- ja levytansseihin
- o Liikuntasalin käyttö, jos siellä ei ole muita tapahtumia
- o Yhteinen illanvietto

Yhteiseen illanviettoon kaivataan yhdistysten ohjelmaa.

Ilmoittakaa Kikka Ylismäelle email: [kikka\(at\)ylismaki.fi](mailto:kikka(at)ylismaki.fi)

### Lisämaksusta:

- o Ohjattua liikuntaa
- o Keilausta
- o Hemmotteluhoitoja.  
Tutustu tarjontaan: <https://www.rokua.com/day-spa/>

### Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 8.8.2025 mennessä.

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: [keloliitto.fi/matkat-ja-retket/](http://keloliitto.fi/matkat-ja-retket/) tai Eeva Björklundille [eeva.bjorklund\(at\)saunalahti.fi](mailto:eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi), puh. 046 545 5048, Päivi Aholalle [paivi.ahola3\(at\)gmail.com](mailto:paivi.ahola3(at)gmail.com), puh. 0400 758 677 tai Kikka Ylismäelle [kikka\(at\)ylismaki.fi](mailto:kikka(at)ylismaki.fi), puh 045 196 0957.

### Maksut:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta (maksu kuitenkin vasta 1.7.2025 alkaen), varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 8.8.2025 mennessä Kelo ry/ matkailujaoston tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25030.

## 24.11.-1.12.2025 KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN

Vastuullinen matkanjärjestäjä laivamatkoilla Tallink Silja.

Muut palvelut kylpylämatkalla Tervis Spa.

### Hinnat:

430 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset.

570 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset.

- o Kokooneminen 24.11.2025 Helsingin Länsiterminali T2, 1 krs, Megastar-laiva lähtee kohti Tallinnaa klo 13.30.
- o Tallinnasta alkaa bussimatka Pärnuun Presto OU:n bussilla. Majoittuminen Tervis kylpylään + illallinen saapumispäivänä.
- o Majoittuminen puolihoiolla; aamiainen + päivällinen, 2 lääkärisäkäyntiä ja yhteensä 18 hoitoa (3 hoitoa/pv)



- o Matkan hintaan sisältyy myös perinteinen "juhlailla" ohjelmiseen ja lauluineen.
- o Mahdollisuus myös pubivisaan ja omaan vesijumppaan.
- o 1.12.2025 lähdemme kotimatalle aamiaisen jälkeen klo 10.00.
- o Laivamatka Helsinkiin Megastar-laivalla alkaa Tallinnan D-terminaalista klo 13.30 ja Helsingissä olemme klo 15.30.



Tarkempi päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan osallistujille myöhemmin ja Helsingin Länsiterminaalissa jaetaan vielä viimeiset ohjeet ennen matkaa.

### Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus! Ilmoita nimesi siten kuin se on passissa.

Muistathan ilmoittaa myös club-kortin nron, mahdolliset ruokarajoitteet ja muut erityistoiveet.

Jos tarvitset avustuspalvelua satamissa, ilmoitathan siitä varauksen yhteydessä.

### **Ilmoittautumiset:**

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 20.10.2025 mennessä.**

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: [keloliitto.fi/matkat-ja-retket/](http://keloliitto.fi/matkat-ja-retket/) tai Eeva Björklundille [eeva.bjorklund@saunalahti.fi](mailto:eeva.bjorklund@saunalahti.fi), puh. 046 545 5048, Päivi Aholalle [paivi.ahola3@gmail.com](mailto:paivi.ahola3@gmail.com), puh. 0400 758 677 tai Kikka Ylismäelle [kikka@ylismaki.fi](mailto:kikka@ylismaki.fi), puh 045 196 0957.

### **Maksut:**

Varausmaksu 50 € maksuun viikon kuluessa ilmoittautumisesta (kuitenkin vasta 1.7.2025 alkaen). Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 20.10.2025 mennessä Kelo ry/ matkailujaoston tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25043.



# KELOLIITON MATKATIIMI 2025

## Keloliiton Matkailujaosto piti syyskokouksessa maanantaina 11.11.2024.

Matkailujaoston/matkatiimin puheenjohtajaksi valittiin Eeva Björklund Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry:stä, sihteeriksi valittiin Kikka Ylismäki Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry:stä ja jäseneksi valittiin Päivi Ahola, Hyvinvään julkisen alan eläkeläiset ry:stä.

Matkatiimiä täydennetään myöhemmin toisella jäsenellä ja taloudenhoitajana jatkaa Keloliiton taloudenhoitaja Heikki Metsälampi. Matkatiimin ensimmäinen kokous on 7.1 2025. Keloliiton matkoille voi ilmoittautua myös kotisivujen kautta.



*Eeva Björklund*



*Kikka Ylismäki*



*Päivi Ahola*



*Heikki Metsälampi*



**Haluan kiittää kaikkia  
Kelolaisia menneestä  
vuodesta ja hyvästä yhteistyöstä.**

**Hyvää joulua & uutta vuotta!**



**Christina Rönman**  
**Sales Team Manager**  
[christina.ronnman@vikingline.com](mailto:christina.ronnman@vikingline.com)

**VIKING LINE**





# Seniorimatkat

Meillä koette enemmän – merellä ja maissa!

Olemme seniorimatkailun asiantuntija ja autamme teitä räätälöimään ryhmämatkan täynnä mukavia elämyksiä laivalla ja kiinnostavia retkiä maissa.

Valmis paketti tai oman maun mukaan räätälöity matka – olemme täällä teitä varten!

Lue lisää jäseneduista:  
[vikingline.fi/edut/kelo](http://vikingline.fi/edut/kelo)

Kaikki Viking Linen Suomesta liikennöivät alukset seilaavat Suomen lipun alla. Viking Line on suurin matkailualan yritys, jolle Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Avainlippu-tunnuksen.

Varustamo on maamme suurin meriliikenteen työnantaja, jonka taloudellinen ja työllistävä vaikutus ulottuu monin tavoin koko Suomeen.

Punaiset laivat tarjoavat huippuviihdettä joka päivä, vuoden ympäri. Showtuotantoja, artisteja, bilebändejä, pianisteja ja trubadureja – täältä löytyy jokaiselle jotakin!

**TULOSSA!** Tammikuun tanssiviikko Viking Gracella 12.-17.1.2025. Viikon aikana on tarjolla monenlaista ohjelmaa tanssista kiinnostuneille. Tapahtumat juontaa laulaja Susanna Heikki.

- 12.-13.1. Dallapé, Reeta & Suvi
- 14.1. Sinitaivas, Neitokset
- 15.1. Kultainen Trumpetti (Tero Lindberg) & Maria Lund, Leif Lindeman
- 16.1. Kyösti Mäkimattila, Marko & Jukka
- 17.1. Eini, Vanhasuora & Esa Nummela

*Tervetuloa  
Punaisille laivoille*

**VIKING LINE**

*Hintansa arvoisin Itämerellä*



# KELOLIITON JÄSENYHDISTYKSET 2025

## Puheenjohtajat 2025:

### **Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry**

Liisa Hangonmäki  
liisa.hangonmaki(at)gmail.com

### **Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry**

Anna-Maija Mäkipaakkanen  
am.makipaakkanen(at)gmail.com

### **Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry**

Ari Tielinen  
ari.tielinen10(at)gmail.com

### **Karhulan kunnalliset eläkeläiset ry**

Erik Marin  
erikmarin517(at)gmail.com

### **Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry**

Seppo K. Miettinen  
seppok.miettinen0(at)gmail.com

### **Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry**

Helena Tervo  
helena.tervo(at)hotmail.com

### **Oulun julkisen alan eläkeläiset ry**

Päivi Paaso  
paivi2.paaso(at)outlook.com

### **TKL eläkeläiset**

Markku Julku  
niveljarru(at)gmail.com

### **JHL Turku eläkeläiset ry**

Hilkka Mattila  
hilkka.annikki.mattila(at)gmail.com

### **Vantaan julkisen alan seniorit ry**

Eeva Björklund  
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi

## Matkavastaavat:

1. Raili Franzén  
raili.franzen(at)gmail.com

2. Kikka Ylismäki  
kikka(at)ylismaki.fi

Päivi Ahola  
paiviahola3(at)gmail.com

1. Sirpa Havukainen  
pipa.havukainen(at)gmail.com

2. Merja Kinnunen  
merjaa.kinnunen(at)gmail.com

Liisa Paavola  
liisa.paavola49(at)hotmail.com

Seppo K. Miettinen  
seppok.miettinen0(at)gmail.com

Helena Tervo  
helena.tervo(at)hotmail.com

Eija Kotilainen  
eija.m.kotilainen(at)gmail.com

Tapio Nummela  
tapsa.nummela(at)gmail.com

Hilkka Mattila  
hilkka.annikki.mattila(at)gmail.com

Eeva Björklund  
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi

**Punaisella merkityt tiedot ovat vuodelta 2024.  
Uudet nimitykset julkaistaan Kelolaisen seuraavassa numerossa 1/2025**

# KELOLIITON HALLITUS 2025

Tehtävä	Nimi	Sähköposti	Yhdistys
Puheenjohtaja	Riitta Vehovaara	riitta.vehovaara(at)gmail.com	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Jäsenet:	Päivi Ahola	paiviahola3(at)gmail.com	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
	Raili Franzén	raili.franzen(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Liisa Hangonmäki	liisa.hangonmaki(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Sirpa Havukainen	pipa.havukainen(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Merja Kinnunen	merjaa.kinnunen(at) gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Seppo K. Miettinen	seppok.miettinen0(at)gmail.com	Kuopion julkisen alan seniorit KJS ry
	Eija Törmänen	eija_tormanen(at)hotmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
	<b>Nimi myöhemmin</b>		Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Varajäsenet:	Simo-Pekka Hämäläinen	simopekka11(at)luukku.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Keijo Karttunen	keijoka1(at)dnainternet.net	Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry
	Sirkka Kaikkonen	sirkka.kaikkonen(at)gmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
Taloudenhoitaja	Heikki Metsälampi	metsalampih(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry/ Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Sihteeri	Minna Palkia	minnak.palkia(at)gmail.com	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
Kelolainen lehti	Marjut Lainio	marjutjulia28(at)gmail.com	JHL Turku Eläkeläiset ry
Kotisivut/Kelolainen	Pertti Rinne	rinnepertti(at)outlook.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
Tiedotussihteeri/ webmaster	Eeva Björklund	eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry



# Jäsenyhdistysten joulutervehdyksiä:

