

KELOLAINEN 3/2025

Maanantai-ilta Viinijärvellä 28.7.2025, klo 22:15, kuva: Martti "Masa" Piironen



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

Sähköposti: keloliittory@gmail.com. Kotisivut: <https://www.keloliitto.fi/>

Toimituskunta: vastaava päätoimittaja Riitta Vehovaara, päätoimittaja Marjut Lainio, taittaja Pertti Rinne ja lehtiryhmä: Eeva Karelius-Donner, Merja Kinnunen ja Päivi Ahola.

Hyvinvointia ja yhdessäoloa, terveenä elämän loppuun saakka

ISSN 2984-2395

Syysseikkailut Suomen tähtiartistien tahdissa

Varaa seikkailusi seniorihintaan alkuvuodella ja nauti kotimaisesta tanssimusiikista.

Alla poimintoja syksyn ohjelmatarjonnasta:

Elämäni tango -päiväristeily Viking XPRS, päiväristeily 12.11.

Kolme tangokuninkaallista esittävät elämänsä tangoja ja jakavat tarinoita niiden takaa tangokuningatar **Johanna Debreczenin** johdolla. Mukana myös tangokuningas 2008 **Jukka Hallikainen** ja tangokuningatar 2023 **Charlotta Saari**. Haitaristina loistaa Henna Leppänen, ja tanssit tahdittaa tuttuun tapaan Amorio.

Sinkku- ja ystäväristeily 60+ Viking Cinderella Helsingistä 8.-10.9.2025

Tule mukaan iloiseen seuraan legendaariselle rakkauden laivalle! Kohderyhmänä 60+. Risteily yhteistyössä DeittiSirkuksen kanssa.

Bingotiistait ja Onnenpallot-show Viking Grace, tiistailähdöt

Turun tiistailähdöillä pelataan bingoa ja nautitaan hauska Onnenpallot-show'sta - tietovisa, jossa voit voittaa tietämättä mitään! Isäntänä **Janne Porkka**.

Finaaliristeily 16.-17.12.2025, jossa jaossa huikea 6 000 € palkintopotti!

Big Band -illat Viking Glorylla sunnuntai- ja maanantailähdöt Turusta

Vista Room täyttyy big band -musiikin sävelistä. Nauti ikivihreistä sävelmistä saaristomaisemista ja tanssin hurmasta - paluumatkalla Tukholmasta tai menomatkalla Maarianhaminan jälkeen.

Lue lisää ohjelmastamme ja jäseneduista:
vikingline.fi/edut/kelo

*Tervetuloa
Punaizille laivoille*

VIKING LINE



MISTÄ MEILLE HOIVA?

Vanhuspalvelulaki valmistui vuonna 2012 ja ehkä tärkeintä siinä oli kotihoidon vahvistaminen.

Tuon lainsäädännön myötä vanhaishkodit sellaisenaan jäivät historiaan ja tilalle tulivat ryhmäkodit ja palvelulaitokset. Ikäihmisten tarpeet pysyivät samoina. Hoitoa ja hoivaa tarvitaan tänäkin päivänä!

Hieman taustaa

Vuonna 1950, siis 75 vuotta sitten Tilastokeskuksen tilastojen mukaan Suomen väestöstä oli 63,4% oli ikäryhmässä 15-64-vuotiaat ja yli 85-vuotiaita oli tuolloin 0,2% väestöstä.

Vuonna 2024 samat luvut olivat 61,9% ja 3,0%. Siis yli 85-vuotiaiden määrä suhteessa muuhun väestöön on kasvanut moninkertaisesti. Tästä asiasta on kyllä ollut tieto jo monen vuoden ajalta.

Suomi on väestöllisesti erittäin vanhuspainotteinen.

Nyt on esitelty lehdistössä, että lapset tulisivat vahvemmin mukaan yli 85-vuotiaiden vanhempiensa hoitoon ja hoivaan. Tällä hetkellä nämä ihmiset ovat syntyneet ennen vuotta 1940.

Minun laskelmieni mukaan tämän ikäisten lapset ovat siinä 60 vuoden lähetyvillä. Näillä noin 60-vuotiailla olisi tarjolla niin omien vanhempien hoivapalvelua kuin omien lastenlapsien kaitsemista. Työuraa on tuolloin vielä jäljellä muutamia vuosia. Hommia siis riittää.

Tuon alla olevan kuvion mukaan ns. suuret ikäluokat painottuvat nimenomaan 1940-luvulle.

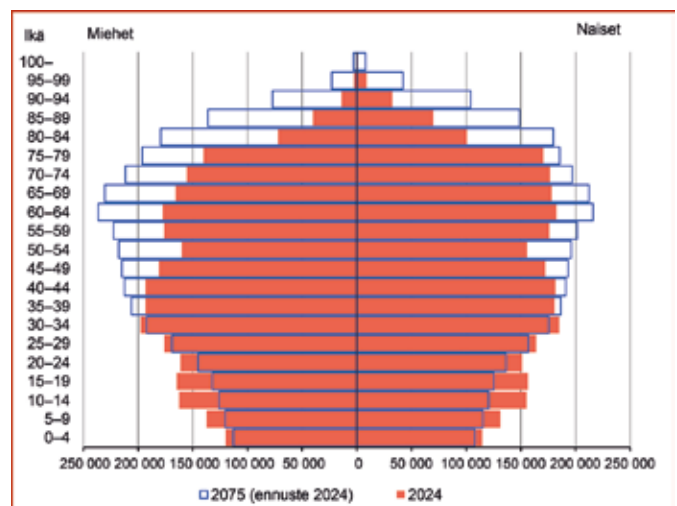
Tässä keskustelussa on vallon unohdettu se seikka, että kaikilla ikäihmisillä ei ole omia lapsia. En tiedä mistä heille saadaan hoivan tukea?

Meidän pitäisi entistä enemmän tukea erilaisia kansalaisjärjestöjä ikäihmisten palveluissa. Suomi on järjestöjen luvattu maa. Meidänkin yhdistykset tarjoavat vapaaehtoispalveluna erilaista toimintaa viikoittain tai kuukausittain.

On erilaisia kerhoja ja reissuja. Joku sanoi minulle, että kun eläkeläiset loppuvat, niin moni kulttuuritoimintakin näivettyy. Toivottavasti ei!

Valtion tukea on vähennetty mm. tuettujen lomien osalta.

Laitan tähän vielä kuvan "Tilastokeskuksen väestörakenne 2024". ■



Toimeliasta syksyä kaikille!

Riitta Vehovaara
puheenjohtaja

Lähetäkää juttuja ja kuvia seuraavaan Kelolaiseen

Kelolainen ilmestyy tänä vuonna ensimmäisen kerran neljä kertaa vuodessa. Näin tapahtuu myös vuonna 2026. Ilmestymiskuukaudet ovat maaliskuu-, touko-, syys- ja joulukuu, ja lehdet toimitetaan niin, että ne ovat perillä yhdistyksissä ilmestymiskuukauden ensimmäisen viikon alussa. Kirjoitukset tulee toimittaa **word- tai pdf-tiedostoina ja kuvat jpg-tiedostoina** päätoimittaja **Marjut Lainiolle** sähköpostilla marjutjulia28@gmail.com viisi viikkoa ennen lehden ilmestymistä. Tarkempi aineistopäivä ilmoitetaan aina edellisessä lehdessä. Joulukuussa ilmestyvään kelolaiseen tulee aineisto lähettää **viimeistään tiistaina 28.10.2025**.

Tekstit olisi hyvä kirjoittaa "yhteen pötköön" ilman rivinvaihtoja niin, että vain väliotsikot ja kappaleet erotetaan rivinvaihtoilla. Kuvat tulee lähettää **sähköpostin liitteinä** siinä koossa, missä kuva on otettu ja **kuvatekstin voi kirjoittaa tiedostonimeksi**, se helpottaa taittajan työtä. Tekstiedostoon sijoitetut ja WhatsUpin kautta lähetetyt kuvat ovat yleensä liian pieniä, että niistä saisi painokelpoisia. ■

MARJUTIN ELOKUUN MIETTEITÄ

Lämpöä, lämpimämpää ja kuumaa

Yhtämittäiselle 26 päivän helleputkelle (11.7.-5.8.) on päästy heittämään hyvästit. Siinä missä radio-toimittaja juhannuksen paikkeilla yllytti sytyttämään tulen takkaan, heinäkuinen sää innoitti laukaisemaan vanhan sanonnan: "Ei lämmin luita riko".

Parin viikon helleputki osuu kohdalle kerran kymmenessä vuodessa, nyt koettu pidempi jakso todennäköisesti vielä harvemmin.

Vieraslajikasvien valtaannousu ja kukistaminen

Alkukesä helli kasveja. Tienvarren lupiinit reunusivat kukkaväylänä kunnan rakentamaa, muttei kuitenkaan sen ylläpitämää kulkuväylää. Koska on yleisesti tiedossa kyseisen lajin olevan haitallinen vieraslaji, jota toivotaan karsittavan ympäristöstä, niin siimaleikkuri sai määräyksen tuhotyöhön kukintojen lakastuttua.

Lähes yksitellen piti melkein metriset onttovariset kasvit kerätä kasoiksi, joita sitten sadan metrin (molemmiin puoliselta) tieväylältä tulikin alun toistakymmentä kärryllistä. Sitten tulikin tenkkapoo, mihinkä moinen ongelmajäte "kipataan".



Parisen kyselevää puhelinsoittoa piti näpytelä, josta neuvoksi saatiin, että kasvit pitää sul-loa kaksinkertaiseen jätessäkkiin, jossa merkin-tä vieraslaji. Ohjeita kysyessäni jätelaitok-sen edustaja kiitti suoritetusta työstä! Samaan aikaan lehden (TS) yleisönosastokirjoituksessa esi-tettiin haastava kysymys: Tuleeko oranssikeltanosta uusi lupiini? Ja niitähän puski nyt esiin pihalla.

Taisi olla Aarno Kasvi, joka televisiossa ilmoitti, ettei keltanoa enää myydä yliopistollisessa puutar-hassa. Siis puutarhakarkulainen ollen samalla tulo-kas- ja vieraslaji. Haettuani lisätietoa kasvista netti-sivuilta, myyntiin liittyen ilmoitettiin: "ei saatavilla". Oranssina kukkivat kasvit ovat esiintymisessään harvinaisempia kuin muut värit. Oranssikeltano on kova leviämään rönsyjen takia, mutta kitkettävissä eikä sitä kuitenkaan vielä lueta haittakasviksi.

Onneksi pihapiirin lähistöllä ei sentään kasva jättiputkia tai kurturuusuja.

Vanhustenviikko 7.-11.10.2025 teemana "Onni kasvaa yhteisössä"

Vanhustenviikko on valtakunnallinen vuosittain pidettävä ikäihmisten hyvinvointiin painottuva eri ohjelmia sisältävä tapahtumasarja, jota Vanhus-työn keskusliitto järjestää ja jossa paikalliset jär-jestöt laativat itselleen omat ohjelmansa. Vanhus-tenviikon juuret ulottuvat Suomessa 1950-luvulle. Vanhustenpäivää vietetään aina lokakuun ensim-mäisenä sunnuntaina.

Kyselin yhdistyksien kesänvietosta:

Kuopion julkisen alan seniorit KJS lomailee kesällä keräten intoa syksyn kokouksiin ja grillaamisiin.

JHL Turku eläkeläiset on viettänyt varjossa kuu-maa kesää. Toki kesäteattereissa on käyty erilaisin kokoonpanoin. On nähty Loiria, Irwiniä ja Katariina Jagellonicaa. Syksyksi on varattu liput teatteriin ja yhdistyksen vuosijuhlan järjestäminen on työn alla.

Hyvinkään julkisen alan eläkeläisistä jotkut läh-tivät Hankoon uuden junareittikokeilun innostam-ina. Eläkeläiset pääsivät raiteille edullisesti ja sa-malla testattiin sanontaa: "toimii kuin junan vessa". Hauskasti tällä kertaa juna pysähtyi asumattomalle seudulle ja hommat saatiin hoidettua. ■

Kaikille reipasta syksyn odotusta ja hyviä ko-kouksia!

Marjut Lainio
päätoimittaja

LIIKE ON LÄÄKE JA IKÄ ON VAIN NUMERO

Eeva Karelius-Donner

Kun paikkoja oikein kolottaa ja sängystä ylösnousu on hankalaa ja vaikeaa, niin siinä ei auta minkään sortin hokema. "Liike on lääke", sanotaan.

Toki jos ajattelee, että puolen tunnin päästä sängystä noustua on pystynyt laittamaan itselleen vähintäänkin aamukahvin. On siinä tarvittu jo monta liikettä, raahautuminen keittiöön, veden lataaminen keittimeen, kahvinpurujen laskeminen masinaan, napin painaminen päälle.

Ai niin ja pitäähän siihen laittaa vielä suodatinpaperikin! Sitten mukin esiin kaivaminen ja minun tapauksessani maidon esiin ottaminen.

Lääkkeet pitää kuitenkin ottaa dosetista, eivät kaikki nuo liikkeet poista kremppoja tai tauteja. Kahvia juodessa sitä miettii mitä muita liikkeitä täytyy aamun mittaan tehdä. Esimerkiksi laittaa vaatteet päälle. Kesäaikaan se käy vähemmän liikkein, mutta talvella sitä jumppaa onkin jo enemmän.

Sitten tiskit, jos ei ole tuota ihanaa kodinrobotia, tiskikonetta. Kuitenkin täytyy puhtaat ottaa koneesta ja ladata likaiset sisään. Siinä on kumartelua ja ojentelua. Ehkä pitää pyykkikonekin huraut-

taa päälle ja totakai pitää petata ja tuulettaa.

Onko ehkä harrastuspäivä? Silloin pitää varata tarpeeksi aikaa siihen, että kerää harrastukseen tarvittavat välineet ja laittaa ne reppuun. Jo on siinäkin liikettä.

On varattava kunnolla aikaa, jotta ehtii jumppaan, uimaan tai kokoukseen. Ja sieltä kotiin ja ruuanlaittoon. Siihenkin tarvitaan jos jonkinlaista liikettä, jos vielä liikuntaharrastuksestaan jaksaa. Tai voi.

Liikuntaa on harrastettava, koska kodin liikunta ei riitä. Joskus vain tuota lääkettä on niin runsaasti, että reipas liikkua simahtaa sohvalleen eikä herää edes telkkarin uutisiin.

Nuorena ehti ja jaksoi, kotityöt olivat vain normaalia toimintaa, joka hoitui työn ohessa ja jos oli lapsia, niin heidänkin ohessaan. Silloin liike ei ollut lääkettä, vaan välttämätöntä toimintaa. Silloin tiesi sen minkä ikäinen oli. Ei kuten nykyään, sillä nyt ikä on vain numero. ■



RANTAELÄMÄÄ

Martti "Masa" Piironen

Mökkimme Viinijärvellä, Tervalahden rannalla on oiva paikka lintujen seuraamiseen.

Järvi on suuri (järvitilastossa 35.) tilaa on monenlaiselle linnustolle. Tervalahden aukolla on vuosia pesinyt laulujoutsen, tiukasti reviiriään vahviva otus häätää armotta pois lajitoverit ja muut suuret linnut jopa kuikatkin. Kuikkaa on pidetty saloseutujen lintuna. Se ei kyllä enää pidä paikkaansa, kuikka tulee jopa rantaamme sukeltelamaan.

Sorsat ja lokit niitä riittää joka lähtöön. Eritäin uhanalainen selkälokki on vakituinen vieras, huolehtii kalanperkaustähteet suurella huolella. Rannallamme pesii myös härkälintu, kaunis mutta pahaääninen sanotaan muistuttavan härän mylvintää. Ruskosuohaukka, rantojen saalistaja saa alkukesän ravintoa lokinpoikasista.

Onnistuin vuosia sitten jopa kuvaamaan, kun haukka vei lokin pennun. ■



Tänä kesänä olivat vedet matalla, vuosi sitten sai rannassamme olevan luodon yli ajaa veneellä. Nyt se on hyvä paikka joutsenemojen puhdistautua ja pentujen harrastaa kalliokiipeilyä. Kuikkaparvi sattui pistäytymään taustalla.

MUISTOKIRJOITUS

Meri-Lapin puheenjohtaja Helena Tervo kuoli yllättäen kesäkuun alkupuolella.

Helena oli syntynyt Tervossa 26.12.1953. Hän teki työuraansa lähihoitajan Kemissä lähinnä vanhuspalvelussa ja jatkoi työntekoa vielä eläköitymisen jälkeenkin.

Helenalla oli kolme lasta. Yksi poika ja kaksi tyttöä ja Helena tuli isoäidiksi vuonna 2012. Tämäkin asia oli hänelle erittäin tärkeä.

Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry saivat Helenan puheenjohtajakseen vuonna 2020. Hän hoiti tätä tointa hyvin ja oppi ripeästi järjestötoiminnan salat. Minä tapasin Helenan ensimmäisen kerran Keloliiton syyskokouksessa 2022 ja hän piti siellä puheenvuoron matkakustannusten korvaamisesta. Onhan se aivan erilaista tulla syyskokoukseen Kemistä Helsinkiin. Matka on pitkä ja junalippukin maksoi tuolloin melkoisesti.

Minulle on kerrottu, että Helenan täti Hel-

levi Kurttila houkutteli Helenan yhdistyksen toimintaan. Näinhän se useasti on, että joku pyytää mukaan toimintaan.



Yhdistys on hyvin pieni ja toivottavasti saamme pitää toimintaa yllä myös Helenan poismenon jälkeen.

Helena oli luonteeltaan aurinkoinen ja iloinen. Näin häntä kuvaavat hänen perheensä, ystävänsä ja yhdistystoverit.

Kun sain puhelun Helenan kuolemasta, niin se pysähdytti minut. Olin juuri edellisenä päivänä lähettänyt kaikille yhdistysten puheenjohtajille kesätervehdyksen ja Helena vastasi ensimmäisenä. Helena vastasi aina ripeästi.

”Niin äkkiä päivä sammua voi,
ei kohtalon kello edeltä soi.
Sydän itkee kaipuuta, ikävää,
enää muiston helmet kimmeltää.”

Helena Tervon 26.12.1953-5.6.2025
muistoa kunnioittaen

Riitta Vehovaara
Keloliiton puheenjohtaja

HANKITAAN UUSIA JÄSENIÄ

Kopioi lomake ja jaa niitä henkilöille, joiden haluat liittyvän omaan yhdistykseesi

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

ELÄMÄN TOTUUKSIA

KEINOJA MIELEN RAUHOITTAMISEKSI

Elämää jo tovin eläneinä meille itse kullekin on vuosien saatossa karttunut runsaasti erilaisia selviytymiskeinoja, miten rauhoittaa mieltämme vaikeissakin elämän tilanteissa.

Vahvuutenamme on myös, että osaamme arvottaa asioita eri tavoin kuin nuorempana. Nuorella näppy nenällä saattaa olla tosi iso juttu, mutta meille senioreille sillä ei liene niin suurta merkitystä. Lisäksi meille on karttunut paljon elämän kokemusta ja viisautta, myös jaettavaksi nuoremmille sukupolville.

Tekstistäni voi ilmetä jotain uutta kokeilemisen arvoista mielen tyynnyttämiseksi.

Erilaiset tilanteet, tapahtumat, kohtaamiset saavat meissä aikaan ajatuksia ja tunteita. Tärkeää on kuitenkin huomata, että ajatukset ja tunteet eivät ole pysyviä. Ne tulevat ja menevät. Ajatukset ja tunteet ovat meissä, mutta ne eivät ole sama kuin me itse. Ikävään tunteeseen voi jäädä kiinni.

Siitä irti pääsemiseksi auttaa itse kullekin mielessä tekeminen, huomion siirto itselle miellyttäviin asioihin. Esimerkiksi rauhallisella musiikilla voi olla rauhoittava vaikutus, mutta toisia voi rauhoittaa ihan päinvastainen musiikki. Ulkolenkki on erittäin hyvä keino mielen rauhoittamiseen etenkin, jos teet sen tietoisesti eli huomioit kaikilla aisteilla ympäristöäsi. Puhutaan tietoisesta tekemisestä.

Käytännössä kaikkea voi tehdä tietoisesti.

Liikunta on hyvä lääke mielen hoitoon, mutta omaa kehoa kannattaa aina kuunnella. Tietyissä tilanteissa tunne saattaa vastustaa liikkeelle lähtöä. Näin tapahtuu, kun mieli on maassa. Tunne ilmoittaa, ettei millään jaksaisi lähteä liikkumaan. Tunnetta vastaan kannattaa kuitenkin toimia ja perustella, miksi juuri nyt pitää lähteä liikkeelle.

Kaikenlainen liikunta on hyväksi sekä mielelle että keholle. Jokainen löytää varmasti oman tapansa harrastaa liikuntaa.

Erilaiset rentoutumiskeinot toimivat hyvin mielen rauhoittajina. Rentoutumishetkiä voi pitää useamman kerran päivässä, vaikka akuuttitarvetta ei olisikaan. Rentoutusharjoituksia löytyy runsaasti esimerkiksi googlettamalla. Yksinkertainen keino on keskittyminen omaan hengitykseen tai käydy

kehon osia systemaattisesti läpi jännittämällä ja päästämällä rennoksi.

Jotkut hyötyvät kylmä-kuuma-suihkusta. Tavanomaisista poikkeavat maut siirtävät huomiota itseensä pois pahimmasta tunnekuohusta. Nystyräpallot rentouttavat hieromalla niillä itseä tai puristelemalla niitä käsissä. Lemmikit, taide, käsityöt rauhoittavat. Lisäksi saatavana on aikuisten värityskirjoja. Moni on löytänyt jo haastetta vaativat palapelit. Keinoja on tosi paljon - jokainen löytää omansa.

Tunteita ei kannata paeta itselle haitallisiin, kourkuttaviin keinoihin. Olen vuosien saatossa kuullut sanottavan, että päihteitä on alettu käyttää lievittämään mielen ongelmia, pakona ikävistä tunteista. Päihteiden käyttö puolestaan tuottaa myös mielen ongelmia. Vaikea on selvittää, kumpi näistä oli ensin. Itselle vahingollisiin keinoihin kuuluvat myös rahapelit, koska kourkuttumisvaara on olemassa.

Mitenkä, jos mieli alkaa myllertää ja huolet tunkeutuvat ajatuksiin yöpuulle asettauduttaessa? Omasta elämänjanasta voi ponnahtaa mieleen ikäviä muistoja. Mielen myllertäjät voivat olla arkisia asioita, joiden hoitamisessa on haasteita. Lisäksi huoliomasta terveydestä, avunsaannista sekä koluttomiksi kasvaneet pelot estävät unen tulon.

Asiathan pitäisi käsitellä päiväsaikaan, mutta aina se ei onnistu.

Itsellä oli menneisyydessä tiukka elämäntilanne. Kuinka ollakaan iltaisin asiat entisestään paisuivat lähes katastrofitasolle. Noina aikoina postissa tuli paketti veljen tyttäreltä Jyväskylästä. Avasin pakeitin ja ihmettelin suuresti, miksi hän lähettää minulle Molla-Maijan. Onko tämä jokin pila?

Tarkasteltuani saamaani nukkea huomasin veto-ketjullisen taskun vatsan kohdalla. Tämä oli huolinukke. Ajatus oli kirjoittaa huolet ja sulkea ne Mollan taskuun. Tarkoitushan oli, että Molla-nukke pitää huolista huolen, että minä saan nukkua rauhassa. Enhän todellakaan olisi öisin mahtanut asioille mitään. Niinpä tämän lähetyksen ansiosta aloin kirjoittaa asioita hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Kirjoittaminen auttoi jäsentämään asioita, ja jopa ratkaisuja löytyi samalla. Lisäksi kaikki asiat eivät näyttäneet niin pahalta kuin väsyneenä ne näyttivät.

Jatkuu...

Huolihetken pitäminen on itseäni viisaampien ihmisten keksintö, mutta saamani Molla-Maija auttoi minua hoksamaan tämän.

Huolinukke on lähtöisin Guatemalasta, jossa Maya-intiaanit antoivat peloissaan oleville tai painajaisista kärsiville lapsilleen huolinuken. Lasten herättyä huolet olivat häipyneet. Nämä nuket eivät muistuta ulkonaisesti saamaani Molla-Maijaa.

Keino, jota itse paljon käytän etenkin iltaisin vuoteeseen mentyä, on turvapaikka. Kun löydät tai kuvittelet mielessäsi paikan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla, ryhdy kuvailemaan tarkasti tuota paikkaa. Paikka voi olla lapsuutesi mieluisin paikka kuten koti, leikkipaikka, mökki, uimaranta, silloinen pyykkitupa, niitty, puu tai mikä tahansa turvaa ja hyvää mieltä tuova. Voit myös luoda mielikuvituksellisen paikan. Paikka voi löytyä nykyhetkestä. Kun paikka sitten löytyy, palauta se mieleesi joitakin kertoja päivisin, jotta se on helposti tarjolla tarvittaessa.

Itsellä mielen rauhoittumispaikka on lapsuuden rintamamiestalon keittiö. Kodikas, lämmin ja vanhanaikainen. Muistelen, mitä keittiössä oli: kalusteita, värejä, ruuan tuoksua etenkin äitini tehdessä puhellalla ruskeaa kastiketta lihapullien päälle. Äitini on esillä mielikuvassani. Lisäksi keittiössä tehdyt monenlaiset askareet tuovat mieleeni rauhan. Usein kesken mielikuvan uni on voittanutkin.

Lopuksi mielikuva PARANTAVA LAMPI. Vastaava löytyy Korpilataamon sivustolta.

Kuvittele mielessäsi kaunis lampi aivan täydellisessä ympäristössä. Ehkä löydät sen hiljaisesta metsästä, vuorten sylistä tai keskeltä ketoa. Ilma on raikasta, puhdasta ja sinulle juuri sopivan lämmintä.

On lempivuodenaikasi. Ehkä on kevät, ja kaikki elävä kasvaa ja kukoistaa. Ehkä on kesä, verkkainen ja leppoisa. Tai ehkä on kirpeän viileä syksy. Tai talvi, ja pehmeä lumivaippa peittää maan. Vesi on kaunista ja kutsuvaa. Lammen pinta voi olla tyyni, siihen virtaa hiljalleen vettä syvistä lähteistä. Sen pinnasta heijastuu taivas tai yllä olevat puut. Vesi voi lammessa virrata tai poreilla, se voi olla vesiputouksen alla ja purot voivat laskea siihen. Lampi voi olla matala tai syvä, tai kumpaakin yhtä aikaa. Sitä on miellyttävä katsella, ja sen puhtaan raikas tuok-

su ilahduttaa meitä. Sen turvallisuus ja rauhallisuus on niin miellyttävää, että tunnet sen vetävän sinua puoleensa. Kuulet ympärilläsi ihania ääniä: puiden ja niittyheinän kahinaa, veden solinaa, pikkueläinten iloisia ääniä ja lintujen riemukkaita kutsuhuutoja.

Huomaa, mikä ympäristössä tuntuu sinusta hyvältä. Katsele rauhassa lampeasi ja kiinnitä huomiota sen muotoon, sen syvyyteen.

Katso, onko lammessa kaloja vai näkyykö vain kirkasta, raikasta vettä. Ehkä vesi on hohtavan sinistä, helmeilevän vihreää tai kristallinkirkasta. Valo leikittelee veden pinnalla ja heijastuu takaisin houkutellen sinua katselemaan ja näkemään kaiken. Lampesi vesi kutsuu sinua rentoutumaan, tuntemaan olosi täydellisen tyytyväiseksi ja turvalliseksi. Lammen vesi parantaa, se rauhoittaa aristavimmankin kehon ja tyydyttää janoisimmankin sielun. Se

virvistää väsynyttä mieltä. Se on balsamia sielun haavoille. Kun olet valmis, anna kaiken sinussa tutkia lampeasi ja vastaanottaa sen parantavaa energiaa. Joku sinussa haluaa ehkä istua ja mietiskellä lammen äärellä, kun taas joku sinussa haluaa heilutella varpaitaan vedessä. Saatat jopa istahtaa veteen tai kellua siinä.

Huomaat, että lammen vesi on itseasiassa ihmeellisintä vettä, mitä olet koskaan tavannut. Se kannattelee sinua eikä päästä uppoamaan. Kun istut vedessä, voit nojata siihen, sen lämpimään syliin, se tukee sinua. Se hoitaa, rauhoittaa, se palauttaa voimasi. Sydämesi valtaa ihmeellisen ihana rauha ja valo. Otat ne syvälle sisimpääsi, jokaiseen osaan itsessäsi, jokaiseen tuskaiseen, stressaantuneeseen tunteeseen ja murheelliseen sopukaasi. Anna veden huuhtoa sinusta pelot, jännitys, häpeä ja murheet ja viedä ne mennessään. Anna veden ympäröidä sinut, anna sen virrata ympärilläsi ja virvistää, rentouttaa ja vahvistaa itseäsi kokonaisvaltaisesti. Tunne, kuinka se rauhoittaa kehosi, mielesi ja sydämesi.

Voit viipyä lammellasi niin kauan kuin haluat. Tämä on sinun lampesi. Se on oma erityinen paikkasi, joka parantaa ja antaa toivoa, rauhoittaa ja antaa turvaa, huojentaa mieltäsi ja rentouttaa kehoasi. Se on sinun ja vain sinun sisäinen hyvän olon lähteesi. ■

Lämpöisin ajatuksin, *Pirjo*



*Pirjo Kovanen,
psykiatrinen sairaanhoitaja*

PRAHAN MATKA 20.-23.5.2025

Marjut Lainio, kuvat: Raimo Huusko, Marjut Lainio ja Heikki Metsälampi

Mukana matkalla oli 36 henkilöä.

Matkanjohtajina toimivat Kelo-liiton matkatiimiläiset **Eeva Björklund** ja **Heikki Metsälampi**.

Nykyhetken tietoa Prahasta

- o Tšekin pääkaupunki, sijaitsee Vltava joen rannalla
- o maan suurin kaupunki, 1,3 miljoonaa asukasta koko Tšekin asukasluvun ollessa 10,9 miljoonaa.
- o historiallinen keskusta kuuluu Unescon maailmanperintöluetteloon.
- o Tšekin rahayksikkö koruna/kruunu

Praha on kuin historian kirjaa selaisi, siksi poimin esille vuosisatojen aikaisia merkittäviä tapahtumia.

Prahan historiaa

1300-luku

Praha oli muutaman vuosikymmenen Keski-Euroopan tärkein kaupunki, jolloin hoviaan piti Kaarle IV, Pyhän saksalais-roomalaisen keisarikunnan keisari. Kulta-aika päättyi kun valtaistui menen peri Kaarlen juoppo ja laiska poika Venceslaus IV, joka menetti saksalais-roomalaisen keisarikunnan kruunun.

1400-luku

Prahalainen uskonpuhdistaja Jan Hus poltettiin roviolla Saksassa 1415. Neljä vuotta myöhemmin katolisen kuningashuoneen ja protestanteiksi kääntyneen kansan välillä alkoi 20 vuotta kestänyt hussilaissota, jonka loputtua saatiin uskonvapaus.

1500-luku

Habsburgien aikaa. Aateliset valitsivat Böömin kuninkaaksi Ferdinand I:n jolloin alkoi tšekkiläisten

käännytys takaisin katolisuuteen. Vuosisadan lopulla syntyi Prahan maine maagisena kaupunkina.

1600-luku

30-vuotinen sota alkoi Prahasta (1618), kun näkemykset katolisen Habsburgien kuningashuoneen ja hussilaisuutta tunnustavien tšekkiaatelisten välillä kasvoivat liian suureksi. Westfalenin (1648) rauhan jälkeen Prahan asukasluku oli pudonnut 60000:sta alle puoleen. Protestanttisista aatelisista suurin osa oli surmattu tai lähtenyt pakoon.

1700-luku

Keisari Josef II kielsi vuonna 1781 maaorjuuden, sääti uskonnonvapauslain ja Prahan juutalaiset saivat kansalaisoikeudet. Yli puolet Prahan kirkkoista ja osa luostareista suljettiin rahan hukkana.

1800-luku

Prahassa kapinoitiin verisesti Habsburgien valtaa vastaan. Kansalaistunteen voimistuessa ja kielitaistelun seurauksena tšেকেillä ja saksalaisilla oli vuosisadan lopussa mm. omat puistonsa, sairaalansa ja yliopistonsa.

1900-luku

Tšekkoslovakia itsenäistyi vuonna 1918 ja Prahasta tuli uuden valtion pääkaupunki. Saksa miehitti Prahan vuonna 1939 eikä armeija tehnyt vastarintaa. Sodan jälkeen Tšekkoslovakia siirtyi sosialistiseen yksipuoluejärjestelmään.

Mielenosoitukset ja lakot johtivat 1989 samettivallankumoukseen. Vanha valta kaatui muutamassa viikossa.

Slovakia erosi 1.1.1993. Tšekkeistä Euroopan unioniin Tšekki liittyi 2003 ja kuuluu Schengen-alueeseen sekä Natoon.

1. matkapäivä

Tiistaiaamulla noustiin Finnairin siivillä lentoon. Matkustaminen yön kahjossa aiheutti ainakin itselleni varman päälle pelaamisen, niin ettei päättä edes yritetty kallistaa Nukkumatin kainaloon. Vielä kauempaa tulivat oululaiset ja joensuulaiset. Prahan lentokentältä matkailijat noutaneessa bussissa istuessa alkoi orientoituminen päivän ohjelmaan ja opastukseen.



Aloituskohde oli Petrinin näköalakukkula, josta piirtyi maisemaan linnamaisten, historiaa huokuvien talojen lisäksi mm. Eiffel-tornin pienoismalliksi rakennettu tähtitieteellinen torni.



Etäällä siinsi 66 metrin korkeuteen yltävä Zizkovin televisiotorni, joka aiemmin oli entinen radiohäirintätorni. Kolmitasoinen torni rakennettiin 1980-luvun lopulla estämään länsieuroop-

Jatkuu...

palaisia radiolähetyksiä saavutamasta tšekkiläisiä. Nykyään torni lähettää paikallisia televisio- ja radio-ohjelmia. Tornia pitkin korkeuksiin ryömii David Cernyn luomia vauvaveistoksia.



Strahovin luostarin ravintola ja ruokailijoita



Tarkkaan alkavaksi, (oppaan selityksen mukaan kellonsa voisi tarkistaa ravintolan ovien aukaisusta) ajoitettu lounas seurusteluhetkineen maittoi Strahovin luostarin ravintolassa.

Käveltiin kukkulalta linnan- ympärysmaisemassa tien varteen, josta bussilla matka jatkui matkalaukkujen jättöön ja kirjautumiseen Embassy Prague-hotelliin. Mutta kaupunkikierrosta jatkettiin vielä; nyt kulkuväline muuttui apostolien hevosiksi ja katselukohteina oli kaupungin keskustan nähtävyyksiä.

Kuultiin mm. Mustan Madonan talon historiasta. Talo on malliesimerkki tšekkiläisen arkkitehtuurin tyypillisestä kubismista rohkeine ja moniulotteisine julkisivuineen. Rakennuksen nimi tulee patsaasta, joka koristi yhtä paikalla ollutta barokitaloa. Madonna on taloon kiinnitetyssä kultaishäkissä.

Aiemmin talot tunnettiin, ei niinkään numeroittain, vaan jokaisella oli oma nimensä.

Kierroksen pääkohteena oli kuitenkin Vanhankaupungin aukio ja Raatihuone.

Vanhankaupungin aukio

Vanhankaupungin aukio oli täpösen täynnä astrologisen kellon spektaakkelia katsomaan tulleet väestä, mukana tietenkin kaikki Keloliiton matkalla olevat.

Raatihuoneesta puuttuu valtava pala, koska saksalaiset räjäyttivät ison osan siitä toisen maailman sodan viimeisinä päivinä, kun Saksan häviö oli jo selvä.

Tasatunnein Vanhan Raatihuoneen edessä pääsee näkemään esitystä, miten Kuolema soittaa kelloa ja kutsuu Tähtiteellisen kellon kahtatoista pyhimystä.

Astronominen kello

Valtakunnan kellosepän Mikulas Kadanilaisen vuonna 1410 rakentama kello sijaitsee Raatihuoneen mustalla seinällä. Mestari Hanus Ruze uudisti sitä 80 vuotta myöhemmin saaden nimensä historian kirjoihin.

Kellon mutkikkaiden rattaiden ja mittalaitteiden ansiosta sen näyttää Keski-Euroopan, vanhan Böömin ja Babylonian ajat. Uloimman kehän keskiaikaiset numerot osoittavat auringonlaskusta alkanutta vanhaa böömiläistä aikaa. Kädenmuotoisen viisarin aurinko ilmoittaa vuodenajan: kesällä se on taulun reunassa, syksyllä ja keväällä puolessa välissä ja talvella taulun keskellä.

Babylonialaisen ajan mukaan päivä kestää auringon noususta auringon laskuun, jolloin kesällä tunnit ovat pidempiä kuin talvella. Prahan kello on ainoa maailmassa, joka osaa mitata tätä aikaa.

Akselinsa ympäri pyörivä pallo – joka on toiselta puolen lyijyä, toiselta hopeaa – kertoo kuun asennon ja pienemmän kellotaulun viisarin päässä oleva tähti näyttää niin sanottua tähtiäikää. Alemmasta kellotaulusta näkee, mikä päivä on, sen sijoittuminen viikkoon, kuukauteen ja vuoteen!

Juuri ennen tasatunnin lyöntiä mekaaniset hahmot heräävät henkiin.



Luurangon esittämä Kuolema soittaa tiu'ulla tahtia, Kukko kiekuu ja aika on lopussa epäuskoiselle Turkkilaiselle, Saituri katsoo kultapussiaan ja Turhaisuus ihailee itseään peilistä. Luukut kellon yllä avautuvat paljastaen apostolien liikkuvan jonon. Mahtoi siinä keskiajalla eläneillä esitys tuntua pelottavaltakin taikuudelta.

Osa seurueestamme jatkoi vielä Prahaan tutustumista kaupunkikävelyllä, mutta päivän hektinen upeitten nähtävyyksien anti, sitä edeltävine, valvottuine öineen verotti ainakin minun ja toistenkin voimavaroja.

Pikkuisen iltapalan jälkeen tummasävyinen isohko hotelihuone veti väsyneet syliinsä. Vielä kun perehtyi niskoittelevan suihkun toimintaan ja varmisti kämppiksen olevan huutomatkan päässä tarjoamaan nostoapua ammeesta nousevalle Afroditelle. Eikä jelpiä tarvittu, kaikesta selvittiin hienosti.

2. päivä

Aamupala on runsas ja ennen kaikkea kiireetön. Vapaaohjelmainen päivä oli ihanteellinen keväisessä ja aurinkoisessa Prahassa kuljeskeluun. Jakauduimme omiin pikkuryhmiin. Jälkeenpäin keskustellessa ilmeni, että samoja reittejä useimmat olivat tahollaan kulkeneet.

Hyppäys ratikkaan ja tutustuminen raitiovaunulla liikkumiseen alkoi. Yli 65-vuotiaat saavat matkustaa ilmaiseksi eikä mitään lippuja tarvita. Mahdollisen tarkastajan yllättäessä pitää kuitenkin todistaa ikänsä, muuten tulee sakkoja. Linjoja on useita ja niiden lomassa vaihtojen kanssa sukkuloiminen on turistillekin suhteellisen selkeää. Voitiin loikata pois kyydistä sopivan pikkutorin laidalla ja ostaa valkopulit kotiin viemisiksi.

Erityisen mukavalta tuntui, kun paikallinen nuorisokohteliaasti luovutti istuinpaikkansa meille ikääntyville. Muutenkin tästä toimivasta raitiovaunusysteemistä olisi opiksi otettavaa Suomessa raitiolinjoiden käyttöönoton suunnitteluissa.

Matkamme jatkui jalkapattikassa Vltavajoen rantaa sivuten. Rannan asuin ympäristökseen kaapanneet puolikesyt, vieraslajiset "rämerotat" eli nutriat löntystelivät joukkioina. Ihan söpöjä olivat, ehkä siksikin, koska ne eivät ainakaan vielä ole etsittyneet kotimaahamme. Majavasta sen erottaa eläimen siimamainen häntä. Eläin on alun perin tuotu Etelä-Amerikasta Eurooppaan turkin takia. Oppaan kertoman mukaan sitä on aika rajuinkin keinoin yritetty tuhota – siinä kuitenkin onnistumatta.

Noustiin Kafka-aukiolle, jossa oli Tšekin kartan muotoinen vesiallas, jonka itä- ja länsipäässä seisoskelee kaksi motorisoitua mieshahmoa, jotka lurittivat al-

taaseen. Opas myöhemmin totesi, että oli poliittisesti rohkeaa rakentaa kyseinen, omalla tavalla kantaa ottava taideteos. Sama mielipiteitä jakava, ilkkurinen taiteilija on myös tehnyt TV-toriniin kiipeävät lapsipatsaat.

Prahan kruununjalokivi Kaarlen silta

Vltava joen ylittävä 16-holvinen Kaarlen silta on yksi maailman vaikuttavimmista silloista (valm. 1402), jota rakennettiin lähes 50 vuotta ja se oli yli 400 sadan vuoden ajan Prahan ainoa silta. Kun muurarit tahtoivat lisätä kananmunia laastin vahvistamiseen, maan jokaiseen kylään määrättiin munaverot. Perustuksista tulikin vankat, joten siltaa on pystytty ajan saatossa korjaamaan tulvien ja sotien aiheuttamien tuhojen jäljiltä.



Sillan molemmissa päissä on goottilaiset tornit ja kaiteilla vahtii 30 pyhimyspatsasta, joista kuitenkin suurin osa on kopioita alkuperäisten ollessa kellareissa säilössä, joten ne ovatkin paremmassa kunnossa kuin Kaar-

len sillan mustuneet patsaat. Silta on ollut iät ja ajat vilkas kaupapaikka, nytkin turistien kansoittama.

Myynnissä oli turisteille sopivaa pikkukrääsää, käsintehtyjä koruja ja taiteilijoita piirtämässä karikatyyreja; itsestään aroille jopa valokuvauksellisen kauniotakin. Malliksi asettautuminen olisi jääväämättä hidastanut ripeästi askeltavan ryhmämme kulkua, joten "pakollinen" pikaostos, nahkainen perhosrintaneula houkutteli kaupantekoon.

Katusoittajillehan löytyy aina pysähtyneet kuulijansa. Nähtiin kristalliakin, mutta toisaalla jonkun muun kadun varrella.



Risteilyllä oli tarjolla possua paikalliseen tapaan oppaan huolehtiessa aluksen alakerrassa annostelusta ja kehotuksista "santsaukseenkin", kunnes hän taas jatkoi kannella kerrontaa maisemien ja kohteiden historiasta ryhmämme puheensorinan säestyksellä.



Jatkuu...

Aina pieni herkkuhetki makujen maailmassa on paikallaan – siis paikallisen ruokapaikan metsästyksen siltäkin uhalla, että illalla on risteilyn osana ruokailu. Onnekseni löysimme hyvän Pork's Mostecká-ravintolan, jonka possuruoka oli täydellisen suussa sulavaa.

Aika kaupungilla hurautti nopeasti ja sen verran etäällä olimme, että piti matkanjohtajalle varmistaa ehtimisemme risteilylliseen illanviettoon.

Illan risteilyn antina oli illallisen lisäksi julkisivujen katselu. Ohi lipuivat Kansallisteatteri, Smetanamuseo ja muut historialliset jokea reunustavat rakennukset. Alusten ruuhkassa tuli sulkujen toimintaakin seurattua.

Tietopankkina toimiva op-
paamme puhui mikrofonin kuin "Ruuneperi" konsanaan maalailen sanoilla jokivarren historiaa ja upeita rakennuksia. Nähtiinhan kaupunkia eri kulmasta ja siltoja alhaalta, vaikka kaikkia 18:tä Vltavan ylittävää siltaa ei alitettukaan.

Rannan maisemia seurattaessa korvissa tuntui soivan Bedrich Smetanan sinfoniseen Runo-sarjaan kuuluvan sävellyksen osio Vltava eli Moldau, jota nimitystä saksalaiset joesta käyttävät; itsellekin se muistuu tutumpana.

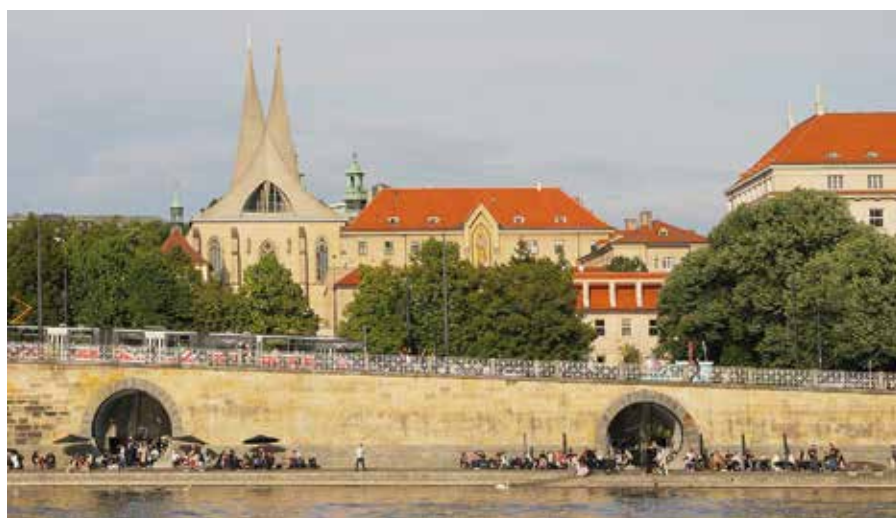
3.päivä

Aamutankkauksen vahvistamina lähdettiin bussilla vähäsen vetä ripsuttelevassa säässä kaupungin ulkopuolelle Velke Popovicen kylässä olevalle panimolle. Panimon valmistama Velkopopovický Kozel on maailman myydyin tšekkiläinen olut; Suomessaakin myydyin tumma olut.

Vierailijoiden määrän toteamisen jälkeen paikallinen opas valotti kierroksellaan Ringhofferin perheen vuonna 1874



Prahan kansallisteatteri



Emmauksen benediktiläisluostari perustettu 1347

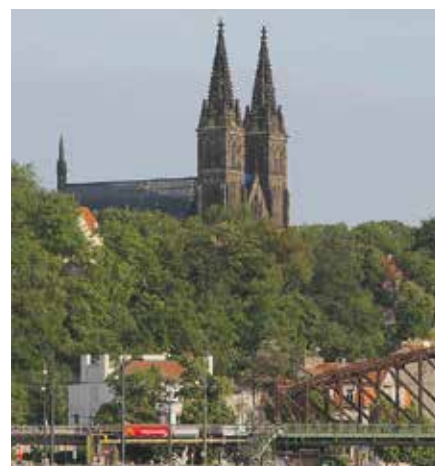


Kaupunkinäkyä

perustaman panimon historiaa ja toimintaa, eikä janoakaan pääsyt yllättämään. Perinteisessä tšekkiläisessä tavassa kaataa olutta jujuna on maun ja tuoreuden säilyttävä vaahto.

Päivän eläin oli panimon tunnuksena oleva vuohipukki, jota lähestymästä varoitettiin ankaraasti – pukin turvallisuuden vuoksi.

Kaikkien vuohipukkien nimi on 1970-luvulta lähtien ollut Oľda ja niiden kunniakas tehtävä on olla panimon oluiden brändinä.



Vyšehrad, linnoitus, jossa hallitsijat asuivat jo 900-luvulla. Nykyinen linnoitus 1600-luvulta



Olda pukki on hyvin hoidettu, koska se on elävä symboli panimoperinteistä ja kylän yhteisöllisyydestä.

Panimolla pääsivät maku-
tuomarit keskittymään vaativaan,
eri olutlaatuja arviointiin

Illalla koko matkaseurue ko-
koontui yhteiselle illalliselle ho-
telliin lähellä olevaan ravintolaan.



KUVIA PRAHASTA

Oikealla Kaarlen sillan torni sen alla olutpanimon olkiherra alla graniittinen obeliski, jossa on Vltavan ja sen neljän sivujoen allegorinen hahmo ja alinna presidentin linnan vartiomies.



Anne Virvolampi, Anna-Maija Mäkipaakkanen ja Pirkko Aalto vanhankaupungin raati-huoneen torilla

4.päivä

Shoppailut kaupoissa olivat jääneet vähälle muun aktiviteetin ollessa etusijalla tutustuttaessa keväiseen Prahaan. Käytiin pikaisesti paikallisessa monikerroksisessa ostoskeskuksessa, jonka myyntituotteet olivat meillekin kovin tutunoloisia. Vielä kotimatkan vahvistukseksi haluttiin ruokailla jo tutuksi tullessa ja hyväksi havaitussa italialaisessa ravintolassa.

Rahtaus bussiin ja menomatalla lentokentälle saimme vielä vaihtuneen oppaan kertomana viimeiset tiedot tšekkiläisestä elämästä. Ennen kentälle siirtymistä katsastettiin merkkituotteita myyvä Pop-kolossi, jossa oli yli 200 brändiputiikkia. Finnairin siivin päästiin yöksi kotiin tai jotkut ainakin aamuksi.

Historiaa huokuvan Prahan kulttuuritarjonta oli odotetustikin runsasta, mutta tilaa löytyi myös luonnon tarjoamista elämyksistä: puistoista, pikku torista, rämerotista ja ratikan ikkunasta näkyvistä unikoista.

Kiitos matkalla mukana olleille ja tietenkin omille vetäjille: Eevalle ja Heikille. ■



NÄYTELMÄKERHO "KUNNELIT" 10 VUOTTA

Helsingin kunnallisten eläkeläisten näytelmäkerho "Kunnelit" esiintyi 17.5.2025 Kinaporin seniorikeskuksen juhlasalissa jäsenlleen ja palvelutalon asukkaille kymmenvuotisen toimintansa merkeissä. Sketsit olivat

poimintoja vuosien varrelta: "Vanhat mestarit", "Kukaan ei usko vanhuksia", "Nainen ja peili", "Valvontakamerat", "Muotinäytös", "Sapliini ja tyttö", Runokuoro ja "Leidit lavalla". Yleisöä oli miltei salin täydeltä. ■



Kaikki esiintyjät ryhmäkuvassa

PÄRNUSSA ON MUUTAKIN KUIN KYLPYLÖITÄ

Eeva Karelius-Donner

Me kelolaiset olemme tutustuneet Etelä-Viron Pärnuun lähinnä kylpylä-matkoilla, joita olemme tehneet useimmiten syys-talvella. Kylpylöitä Pärnusta löytyykin, ainakin kahdeksan.

Mutta Pärnu on muutakin, se on aina ollut Viron kesäpääkaupunki, jossa monella varakkaalla oli omakesähuvilansa. 1930-luvulla ihmiset saivat myös tontin ilmaiseksi, jos rakensivat sille kaksikerroksisen talon, jonka alakerta oli matkalaisille.

Punainen torni, joka on valkoinen

Jos haluaa saada tietoa modernilla otteella Pärnun historias-ta kautta aikojen, kannattaa vie-railla kaupungin vanhimmassa säilyneessä rakennuksessa, Punaisessa tornissa, joka on 1400-luvulta. Se toimi vuosisa-tojen ajan vankilana ja nimensä se on saanut tiilimuurauksista,



Katuruokafestivaali

jotka nyt ovat jääneet valkoisen maalin alle. Tornissa on nykyisin innovatiivinen historiakeskus ja panoraamateatteri, johon mah-tuu vain kymmenen katsojaa ker-rallaan.

Toki Pärnussa on muitakin museoita ja kaupungin matkai-lu-neuvonta sijaitsee yhdessä niistä, Pärnun museossa Musse.

Urheilua ja kuntoilua

Pärnussa on helppo harrastaa liikuntaa. Kesäaikana pitkät hiekkarannat ja Pärnu- jokea seuraavat rantatiet antavat taval-lisellekin liikkujalle mukavia mah-dollisuuksia sekä kävelyyn että kuntojuoksuun, luonnollisesti myös uintiin.

Lokakuussa järjestettävä Pär-nu Rannajooks eli Rantajuoksu päättää kaupungin juoksukau-den. Silloin juostaan, kävellään tai sauvakävellään viiden ja kym-men kilometrin lenkit, jotka alkavat ja loppuvat Rantastadi-onille.

Toinen, syyskuussa järjestet-tävä liikuntatapahtuma on Jüri Jaansonin kahden sillan juoksu,

joka on saanut nimensä olym-piamitalisti, soutaja Jüri Jaan-sonin mukaan.

Kuten kaikissa liikuntatapahtumissa, on tässäkin tapahtumas-sa omat kisansa myös lapsille.

Kahden sillan juoksussa on lisäksi pyörätuulikisa ja erikoi-suutena kolmen kilometrin yö-juoksu.

Jos on kiinnostunut mootto-riurheilusta, niin Pärnussa sijait-see Viron ainoa moottorirata, Porsche Ring. Se on tuttu monille suomalaisille autoalan harrasta-jille. Jos haluaa, voi tilata itselleen ajelun aidolla F1- autolla. Radalle voi myös tulla omalla autolla tai moottoripyörällä tai vuokrata rata-auto.

Ruokaa!

Kesän lopulla Pärnussa on katu-ruokafestivaali, jossa Superluse-kadun täydeltä elokuun ensim-mäisinä päivinä on ruokarek-koja, isompia ja pienempiä. Tar-jolla on monenmoista herkkua. Ja kun herkuista puhutaan, niin Pärnu, kuten muu Viro, on nosta-nut ruokakulttuurinsa tasoa hui-



Terviksen kylpylässä käyneille tuttua Pärnua

masti. Kaupungista löytyy niin rennompaa naposteltavaa kuin ihan ns. fine dining-ravintolaa, kansallisesta keittiöstä ammentavaa aina kansainväliseen ruokaan asti.

Ravintoloita kannattaa etsiä etenkin keskustan Kuninga- ja Rütli-kaduilla. Suomalaisia kiinnostaa varmasti Söörükukohvik Pühavaimussa, sieltä saa kaupungin parhaat munkit.

heelle, antaa lisätaikaa valo- ja musiikkishow.



Yön valossa "Öövalgel" -festivaali

Valofestivaali

Syyskuun lopussa järjestetään valofestivaali, Öövalgel, eli Yön valossa. Silloin voi kävellä kaupungin puistoissa ja kaduilla ja tavata näyttelijöitä, jotka kertovat tarinoita yön tummuudessa.

Tapahtumaan, joka on yleisölle avoin ja tarkoitettu koko per-

Festivaaleja ja tapahtumia riittämiin

Suurin osa Pärnun tapahtumista sijoittuu kesäaikaan, onhan kaupunki ollut lomakohde jo vuodesta 1838 alkaen. Nykyisin tapahtumia toki on myös muina vuodenaikoina.



Keinonurmella päällystettyjä elefanttipatsaita Rantapuistossa

Eri nimisiä festivaaleja riittää; musiikkifestivaali, elokuvafestivaali, taidefestivaali, lasten festivaali. Talveen sijoittuu talviurheilufestivaali.

Ympäri vuoden voi nauttia museoista, taidegallerioista, teattereista ja konserteista. Elävää kulttuuria kaupungissa, jonka asukasluku on 40 000. Pärnu on Viron neljänneksi suurin kaupunki.

Ei pidä unohtaa joulumarkkinoita, jotka ovat jokavuotinen tapahtuma Se alkaa jo puolesta välistä joulukuuta ja kulmineituu 21-22.12. Martensin aukiolla.

Erialaisten myyntikojujen lisäksi aukiolla ja sen läheisyydessä on konsertteja, laulua ja jopa joulupukki.

Elefantit

1900-luvun alussa Pärnussa vieraili kiertävä eläinnäyttely. Silloin kaupunkilaiset ihmettelivät etenkin elefanteja. Ehkä sen jälkeen jäi kaupunkilaisten muistiin nämä ihmeelliset, isot eläimet sillä 1950-luvulla uimarannoille rakennettiin puisia elefanteja, joiden kärsää pitkin lapset saattoivat laskea ketella veteen.

Puiset elefantit ovat jo aikoja sitten hajonneet mutta nyt kaupungissa on keinonurmella päällystettyjä elefanttipatsaita Rantapuistossa (Rannapargi). Niiden edessä on hauska ottaa valokuvia joko itsestään tai ystävästään. ■

ULKOILTIIN MÄNNIKKÖNIEMESSÄ

Järjestimme Männikköniemen ulkoilutapahtuman ja äitienpäiväkahvit kesäkodilla.

Männikköniemen kesäkoti sijaitsee Pyhäselän rannalla Linnunlahdella aivan Joensuun kasvitieteellisen puutarhan vieressä.



Tienviitta Männikköniemeen

Pihapiirissä on päärakennus, nuotiopaikka sekä rantasauna. Kesäkodin tilat ovat käytössä kesäisin, jolloin siellä järjestetään erilaista toimintaa ja tapahtumia. Tilat soveltuvat hyvin juhlien, muistotilaisuuksien ja kokousten pitämiseen. Kesäkoti on avoinna varausten mukaan.

Kesäkoti on Joensuun ev.lut. seurakunnan omistama ja se hankittiin aikoinaan nimenomaan uusien työmuotojen tarpeisiin. Joensuun seurakunnassa tuli jo 1940-luvun lopulla tarve järjestää lapsille ja nuorille harrastusmahdollisuuksia kesäajalle, mutta vasta vuonna 1955 seurakunta osti Martta ja Väinö Kukkosalta Vainoniemessä sijaitsevan Männikköniemen huvilan. Nuorten iltojen ja rippikoulu-leirien lisäksi Männikköniemessä järjestettiin vanhusten ja äitien leiripäiviä sekä myöhemmin koululaisten kesäkerhoja ja pyhäkouluretkiä.

Nykyisin kesäkodilla järjestetään kaikille avoimia kota- ja



Päivi avaa tapahtuman

saunailtoja, jotka ovat hyvin suosittuja ja helposti kaikkien saatavilla. Kesällä sinne pääsee pyöräillen näppärästi, Joensuussa niin suosittuja pyöräilyreittejä pitkin.

Ulkoilutapahtuman 14.5.2025 ohjelma aloitettiin tapahtumatiimin Päivi Immosen tervetulo-toivotuksella ja taloudenhoitaja Pentti Kamppurin esittämällä

äitienpäivätervehdyksellä, jonka jälkeen miehet lauloivat onnitte-lulaulun meille äideille.



Rastien parhaiten osanneet Eija ja Markku

Saimme vielä hyvän ohjeistuksen Matti Immoselta päivän aktiviteetteihin. Meille oli suunniteltu kivasti erilaista ohjelmaa, rastit joissa vastattiin metsänhoitoon, metsän kasvuun ja omistukseen liittyviin kysymyksiin. Peleistä oli käytössä frisbeen-, nappulanarun- ja tikanheittoa sekä mölkkypelejä. Kerrassaan monipuolinen ohjelma.



Penttikin puhui



Mölkkyratsi menossa

Emännät Tuula Toljander ja Arja Piironen kertoivat, että kahvilla tarjotaan suolaista piirakkaa ja täytkekakkua. Näillä ohjeilla evästettynä osa JAE: laisista lähti päiväkahville ja osa lähti innokkaana rasteille.

Kahvittelun jälkeen nautittiin keväisestä ilmasta ja yhteisestä ulkoilusta, mikä loi lämpimän yhdessäolon tunnelman.

Päivän päätteeksi kokoonnuimme yhteen "hartauspaikalle", jossa Päivi ja Matti kertoivat rastien oikeat vastaukset ja palkitsivat parhaiten tienneet Markku ja Eija Maarasen. Vuokko Tahvanainen järjesti vielä tietokilpailun, johon osallistuttiin innokkaasti.

Tapahtuma päätettiin mukavasti yhteislaululla, joka oli Karjalaisten laulu.

Olipa hieno päivä Männikköniemen kesäkodilla! Sää suosi meitä, nautimme ulkoilusta keväisessä säässä Pyhäselän rannalla. JAE: laisia oli paikalla 50 henkilöä. Tapahtumatiimille kiitos hyvin järjestetystä tapahtumasta, porukka viihtyi hyvin. ■

Kuvat **Tenho Kinnunen**
Teksti **Merja Kinnunen**



Kahveilla



Rasteilla



Narupompulan heitto

MÖHKÖN KESÄTEATTERISSA PEITETARINAA KATSOMASSA

Helteisenä sunnuntaiaamuna 27.7.2025 lähdimme linja-autolla matkaan kohti Ilomantsia.

Perinteisesti JAE:n tyyliin matkalla huomioitiin hyvin eri asuinalueet ja niiden mukaan sovituilta pysäkeiltä nousi kyytiin 48 yhdistyksemme jäsentä.

Matkalla pysähdyimme Parppeinpirtille syömään herkullista lounasta. Parppeinpirtillä tarjotaan nykykarjalainen runsas pitoateria, johon kuuluu aina vatruskat, karjalan piirakat ja munavoi.



Parppeinpirtillä lounaan jälkeen



Runo Pappeinpirtin seinällä

Lounaan jälkeen, vatsat täynnä hyvää ruokaa lähdimme jatkamaan matkaa kohti Möhkön kylää ja siellä sijaitsevaa kesäteatteria.

Möhkön kylä sijaitsee Ilomantsissa Suomen itäisimmässä kun-

nassa Venäjän rajan tuntumassa Koitajoen varrella. Kylä tunnetaan ikäihmisten keskuudessa Rautaruukistaan, joka toimi vuosina 1837–1907. Ruukin toiminnan päätyttyä tilalle perustettiin metsätyökeskus. Nykyisin siellä toimii ruukkimuseo, joka on suosittu tutustumiskohde kesän aikana.

Ilomantsin teatteri on perustettu 1986, jolloin myös Ilomantsin Näyttämökerho ry perustettiin. Ohjelmistoon kuuluu kesäteatterituotanto sekä erilaiset kansalaisopiston tuottamat teatteriesitykset ympäri vuoden.

”Esimerkkinä aktiivisuudesta olkoon se, että vuodessa ensi-iltaan tulee erilaisia tuotantoja aina nuorisomusikaaleista ja lasten esityksistä aikuisten nykydraamaan.” näin kerrotaan teatterin esitteessä.

Talvikaudella esitykset ovat Ilomantsin Kalevala-salissa, kesäisin Möhkön ruukin alueella.

Teatteriesitys Peitetarina oli Lauri Jäniksen ohjaama ja Ella ja Mika Erosen kirjoittama. Näyttelijät, jotka edustivat vanhaa



Parppeinpirtti



Masa ja Rami



Möhkön teatteri n katsomo



Lavasteita

ja nuorta ilomantsilaista har-
rastajateatterin näyttelijäkaartia
esiintyivät antaumuksella 30 °C
helteessä.

Monenlaiset kriisit ja ongel-
matilanteet tulivat esiin näytök-
sen aikana ja monin tavoin kaikki

koettivat peitellä omia sotkujaan
parhaansa mukaan erilaisten
tarinoiden taakse. Mutta kuinka
kauan piilottelu voikaan jatkua
ilman paljastumista?

Lopulta aivan viime metreillä,
kaikki kuitenkin paljastui, kun vuo-

sia puhumatta ollut Retu avasi
sanaisen "arkkunsä" ja kertoi,
kuinka asiat oikeasti olivat.

Helteisen sään aiheuttama
tukala olo näkyi eniten katsojien
joukossa, osa meidänkin seuru-
eesta jäi katsomaan esitystä kat-
somon ulkopuolelta lähistön var-
joisista paikoista. Näytelmä oli
hauska ja kevyt edustaen perin-
teistä kesäteatteria. Kesäteatte-
ritoimintahan on jatkunut Möh-
kössä jo lähes 40-vuotta.

Teatteriesitykset ovat tuoneet
ja tuovat kylään elämää ja samal-
la paikallisille yrityksille tuloja.
Ohjaaja Lauri Jäniksen sanoin "I-
lomantsin Näyttämökerho elää
maailman murroksista huolimatta
omaleimaisesti ja vahvasti." Ker-
rotaan Peitetarinan esitteessä.

Kotimatka hyvin viiennetyssä
Kinnusen liikenteen linja-au-
tossa sujui hienosti, matkan-
johtajamme Eeva Karttusen ja
linja-autonkuljettaja Kalle Kinnu-
sen huolehtiessa matkan viihtyi-
syydestä. ■

Kuvat: **Tenho Kinnunen**
Teksti: **Merja Kinnunen**



Loppumetreillä, kun kaikki paljastuu



RETKI KOITELINKOSKELLE

Oulun julkisen alan eläkeläisten hallitus päätti helmikuussa, että toukokuussa tehtäisiin ulkoilupäivän muotoinen retki jonnekin lähiseudulle, koska edellisen vuoden kevätretki onnistui loistavasti.

Kaikilla oli muistissa myös lämmin ja aurinkoinen sää edelliseltä retkipäivältä. Retken kohteeksi valikoitui Kiimingin Koitelinkoski.

Koitelinkoski

Koitelinkoski on Oulun kaupungin ylläpitämä ulkoilu- ja virkistytymispaikka.

Koitelinkoski on luonnonläheinen yli kolmen kilometrin pituinen Kiiminkijoen koskialue. Koitelissa voi retkeillä, kalastaa, nauttia luonnosta ja viettää piknikkiä makkarapaiston merkeissä.

Mukaan lähti 60 reipasta jäsentä. Parinkymmenen kilometrin matka Oulusta taitettiin bussilla ja omilla kyydeillä.



Koitelinkosken kuohuja



Näytä, näytä sataako vai paistaako?

Päivän sää

Aamusta sää oli sateinen ja taivas kylmän harmaa. Mukaan pakattiin sateenvarjoja ja sadeviittoja/takkeja.



Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, tehtävien jako

Suvivirren ja aurinkotanssin jälkeen aurinko ilmestyi taivaalle. Keittiöjaoston aktiiviset toimijat



Kahvittelua ja seurustelua



Hannu tulen vartija

olivat tehneet kauppareissuja ja valmisteluja jo ennakkoon, jotta mukana olisi maukasta ja perinteistä tarjottavaa. Päivän teemana oli virkistäytyminen ja yhdessä voimaantuminen. Lisäksi mukaan saatiin kansantanhuryhmä Ranttalit, jotka liikuttivat porukkaa musiikin ja tanshujen parissa.

Kuvia ja kommentteja retkestä

"Virkistyspäivä alkoi harmaana ja sateisena, mutta aurinko alkoi paistamaan iltaapäivästä. Kosken pauhu rentoutti mieltä omalla tavalla ja yhdessä oloinen ja tekeminen aivan perusasioiden parissa oli kyllä mukavaa. Kahvin tuoksu huumasi ulkosalla ja makkarat ja voileivät maistuivat paremmalta kuin muistinkaan. Oli todella kiva päivä isolla porukalla. Esiintymislavalla jumpattiin ja tanssittiin piirissä Ranttaleiden ohjaamana. Liikekuviot olivat kyllä muuttamisen mielestä vaikeita ja haastavia, kun piti miettiä käsien asentoja, pyörähdyksiä, parin vaihtamista, jalkojen tanssiliikkeitä ja muita muuveja samanaikaisesti ja

vieläpä musiikin rytmissä. Mutta tuollainen liikkuminen on kyllä varmasti parasta mahdollista aivojumbaa ja muistin virkeänä pitämistä.”

”Porukka oli hyvillä mielin, ilmakin alkoi suosia meitä. Oli mukavaa, kellään ei ollut kiirettä, porinaa kuului jokaiselta tulipaikalta ja tutustuttiin vähän vieraampiin jäseniin. Tarjoilu toimi hyvin ja oli riittävä, kiitos kaikille!

”Näitä virkistyspäiviä toivottiin jatkossakin lisää. Mukavaa yhdessä oloa. Kahvikin maistui hyvältä ulkona. Sääkin suosi meitä. Kiitos kaikille!”

”Todella mukava ulkoilupäivä, kaikkea tarjolla: liikuntaa, pelejä, keskusteluja, eväitä ja aurinko lämmitti!”

”Ahkerat tilaisuuden järjestäjät olivat tehneet voileipiä ja linja-autossa oli keitetty kahvit valmiiksi. Kahvittelun jälkeen paistettiin makkaroita hiiloksella samalla vertailemalla erilaisia makkaranpaistotekniikoita: laitetaanko makkaraan viillot poikittain, pitkittäin ja ristikkäin. Joku jätti viillot jopa pois kokonaan. Laitetaanko makkara tuleen vai hiilokseen? Oma taiteenlajinsa oli



Kaisu heittää maalipalloa petankissa



Aino heittää mörkkyä ja seuraajat tarkkana

myös sinapin ja ketsupin laitto.

Samaa kiihkeää tunnelmaa saattoi aistia mörkyn pelaajien ja etenkin peliä seuraavan yleisön kesken. Miten pisteet lasketaan? Lasketaanko kaikki kaatuneissa palikoissa olevat numerot yhteen. Toinen väitti, että kaatuneissa palikoissa olevat numerot yhteen. Kolmas taas väitti, että kaatuneiden palikoiden määrät. No miten peli lopetetaan? Vaihtoehtoja sateli niin, että heikompi hirvitti.

Aika vierähti kuin siivellä pelin tiimellyksessä. Lähdön hetkellä kiitettiin järjestäjiä ja toivottiin samanlaista toimintapäivää jatkossakin.” ■

Tästä onnistuneesta retkestä tarinoivat

Eija Törmänen ja Päivi Paaso



Jonomuodostelmaa...



VISKIÄ, VISKIÄ VISKIÄ!

Eeva Karelius-Donner

Iona on pienehkö saari Hebridiiden saaristossa, Skotlannissa. Sinne ei pääse maitse, matkaa pitää tehdä kahdella eri aluksella mannermaalta; Obanin kaupungista Mullin saarelle, ja sieltä toisella aluksella itse Ionalle.

Saari on skottien ”Pyhä saari”, sillä sinne saapui Irlannista apotti Columba 500-luvulla ja hänen sanotaan tuoneen kristinuskon Skotlantiin. Saarella on edelleen toimiva munkkiluostari ja myös alkuperäinen kirkonraunio. Columba on haudattu saarelle. Nykyään saarella asuu n. 120 henkilöä vakituisesti.

– Me nuoret menemme näin kesäaikaan viikonloppuisin kirkon raunioille, mukanamme olutta ja soittimia. Pidämme siellä omia kemujamme, minulle kertoo saaren ainoassa pubissa nuori tarjoilija Anna. Hän on aito ionalainen, jo useassa polvessa.

– Entä talvella? Miten te silloin vietätte viikonloppujanne ja juhlianne? Kysyn.

– Silloin siirrymme kylän kirjastoon, otamme olutta mukaan ja pidämme hauskaa. Mitä muuten haluaisit juoda?

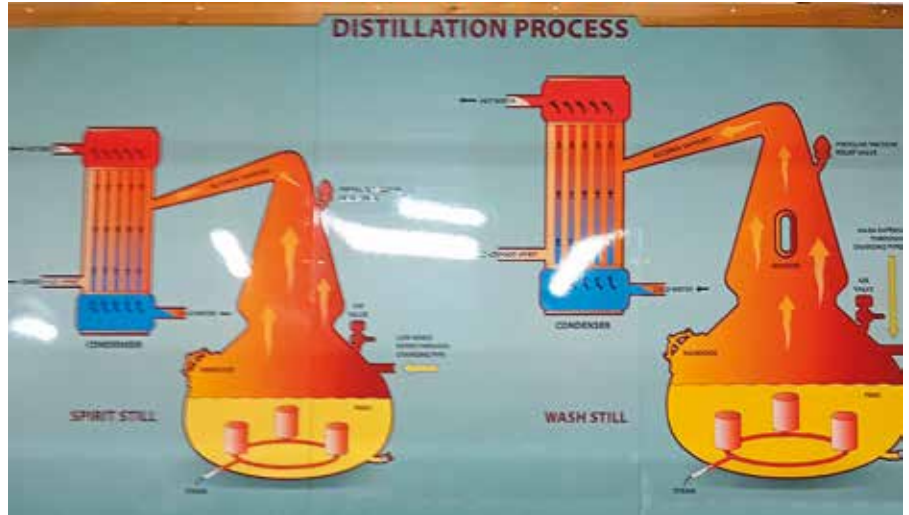
– Ehkä lasin viiniä, sanon.

– Viiniä! Se on kuule kallista meillä!

– ????

– Viini on tuontituote, mantereelta. Ota meidän omaa Ionan viskiämme. Tislaamme sitä täällä. Tupla single malt maksaa vähemmän kuin lasi viiniä.

Siispä tartuin Annan tarjoukseen. Viski oli hyvää. En koskaan nähnyt Columban hautaa tai luostarikirkon raunioita. Sain



Tislausprosessin kaavio

Ionalalla paljon mielenkiintoisempia muistoja.

Elämän vesi

Sana ”whisky” tulee gaelin kielensanoista ”uisge beatha”, mikä tarkoittaa elämän vettä. Legendan mukaan viskin valmistustaidon toi Skotlantiin Pyhä Patrick, mutta itse tislaustaito on hyvin vanha. Jo arabit tislasivat viskin kaltaista juomaa lähinnä lääkitystarkoituksiin.

Viskin valmistukseen tarvitaan hyvää, raikasta vettä ja viljaa, hiivaa sekä oikea lämpötila. Viskin tislaus oli aikanaan taloudellinen tapa käyttää viljaa, koska se säilyi pidempään kuin olut tai leipä. Sen käyttö yleistyi 1600-luvulla ja hallitus tajusi pian, että siitä voitiin vaatia veroa. Tämä veronkanto johti laittomaan tislaukseen ja salakuljetukseen. Valtion ja salatislaajien välillä syntyi myös mellakoita.

1700-lukuun mennessä viskin käyttö yleistyi ja salatislaus laajeni entisestään. 1800-luvun alkupuolella verotusta kevennettiin ja kun tislauslaitteet paraniivat, parani myös juoman laatu. Pian viskiä käytettiin laajasti eri tilaisuuksissa. Sitä nauttivat

yhtäläillä miehet kuin naisetkin.

Kun pubien aukioloaikoja lyhennettiin, laski viskin kulutus hetkeksi. Sen nosti taas suosioon Ranskassa viinitarhojen sadon tuhonnut kiusallinen viinikirva, joka johti brandyn ja konjakin tuotannon laskuun. 1800-luvun puolivälin jälkeen kehitettiin tuote- ja laatumerkintäjärjestelmä ja 1915 viskin kypsymiselle määrätin kahden vuoden vähimmäisaika, jota pian pidennettiin kolmeen vuoteen.

Nykyään viskiä valmistetaan monessa paikassa maailmassa ja myös käyttäen monia viljalajeja. Suomalaisista viskeistä tunnetuin on Kyrö Distillery, joka käyttää ruista viskin valmistuksessa.

Enkelten osuus

Vierailen Blair Athol-tislaamossa, jossa saan itse nähdä viskin tislauksen eri vaiheita. Täällä valmistuu pääasiassa single malt-viskiä, eli juomaa, joka tehdään ohrasta ja johon ei sekoiteta muita viskilaatuja. Toki täältäkin saa ostaa blended-viskejä siis sellaisia, joihin on sekoitettu eri laatuja. Mutta viskien kuningas on minun ja monen muun harrastajan mielestä juuri single malt.



Blair athol

Malt on yhtä kuin mallas. Ohra liotetaan pari päivää ja sitten se levitetään viileään paikkaan, kunnes se alkaa itää. Kun ohra on itänyt viisi päivää, se kuivataan.

Kuivaamiseen käytetään mm. kuumaa ilmaa, hiiltä tai turvetta. Blair Atholissa käytetään nykyään kuumaa ilmaa. Kun mallas on kuivaa, se rouhitetaan ja rouhe siirretään kuparipäällysteisiin tislusastioihin ja siihen lisätään vettä ja hiivaa. Vierre kuumennetaan ja sen annetaan kehittyä tisleeksi. Tisle kuumennetaan useita kertoja ja kun se on kondensoitunut 60 prosenttiseksi alkoholiksi, se siirretään tammi-



Tynnyrien makuukamari

tynnyreihin "uinumaan". Tammitynnyrit ovat kuljettaneet aikaisemmin joko bourbon-viskiä tai sherryä.

Minulle näytetään tila, jossa tynnyreitä säilytetään yleensä useita vuosia. Tilaa ei saa valokuvata, sillä kuvaamisen salamavalo saattaa vaikuttaa kypsymisprosessiin.



Enkelin osuus

Kypsymisen aikana tynnyreistä haihtuu parisen prosenttia alkoholista. Sitä kutsutaan enkelten osuudeksi Skotlannissa. Kuulemma amerikkalaisista viskeistä sama haihtuva osuus on nimeltään paholaisen osuus. Makunsa kullakin.

Vesi

Kuten juoman gaelinkielinen nimikin sanoo, viskiä ei voi valmistaa ilman hyvää vettä. Blair Athol, joka ylpeilee olevansa ekologinen ja täyttävänsä myös liikun-

taasteisen tarpeet, ottaa vetensä alueen halki johdetusta virrasta, joka tulee Grampianin vuoristosta ja on nimeltään Allt Dour. Virtaan on rakennettu myös lohiportaot, joita pitkin lohett pääsevät kutemaan ylävirtaan.

Tämä viehättävä pikku tislamo on nykyään suuremman tislamoketjun omistuksessa, mutta on säilyttänyt hyvin paikallisuuteen sopivat ominaisuutensa.



Viimeinen vaihe vieraalle on tietenkin maistelu. Eteeni kätetään kolme eri lasia, joissa on kypsyysasteeltaan erilaiset juomat; kahdeksan vuotta kypsyntä, kaksitoista vuotta kypsyntä ja kaksikymmentä vuotta kypsyntä. Viimeksi mainittu oli toki ihan herkkua, mutta ei ole ihan Matti Meikäläisen juomaa, hinta kun on parisataa euroa pullo!

Jatkan matkaani Speysidella, joka on yksi Skotlannin viskialueista. Siellä on kolmasosa Skotlannin viskitislaamoista. Kaiken kaikkiaan maassa on viisi eri tislamoaluetta, joilla kaikilla valmistetaan erilaista, alueelle ominaista juomaa. ■



Puro ja lohiportaot

VANTAAN KERHON

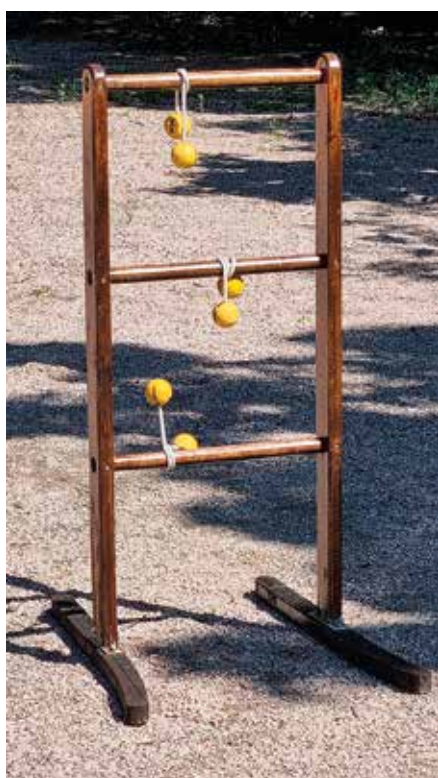
Riitta Vehovaara

Vantaan yhdistys on toiminut kuluneen kesän aikana erinomaisen vilkkaasti.



Tammisaaren retki

Toukokuussa tehtiin retki Tammissaareen ja Chappen museoon. Samalla tutustuttiin myös Mustion linnaan.



Pihapelejä

Kesäkuussa käytiin ruokaristeilyllä Doris-laivalla ja näimme Suomenlinnan, saaristoluontoa ja itäistä Helsingin saaristoa.

Minä koetin mukaan heinäkuun ruokatapaamiseen, mutta olin päivän myöhässä. Kuulemma porukkaa oli jälleen paikalla ja ruoka maistui.

Uutuutena tänä vuonna olemme järjestäneet pihapelejä keskiviikkoisin klo 11.-13.00. Täällä on tutustuttu mukavaan uuteen peliin, jota voivat muutkin harastaa.



Lappeenranta

Kesäteatterissa on käyty kahteen kertaan. Ensimmäinen käytiin Lappeenrannassa katsomassa Pesä-

jakajat esitystä ja matkan aikana tutustuttiin myös Lappeenrantaan.

Toinen kesäteatteri reissu tehtiin Tuusulan Krapisiin. Siellä esitettiin Suurenmoista esitystä erittäin lämpimässä kelissä. Väliaikakahvit tarjottiin Krapin Pajassa. Tähän alueeseen ja koko Tuusulan taideyhteisöön kyllä kannattaa tehdä kesäretkeä. Siellä voi tutustua Halosenniemeen, Ainolaan ja moneen muuhun kohteeseen.



Ainon taidepiha

Ennen heinäkuun hurjia helkeitä satoi melkein joka päivä ja Ainon taidepiha pidettiin ns. sateiden välissä. Oli oikein muka-



Pesänjakajat Lappeenrannan kesäteatterissa

VILKAS KESÄ 2025



Suuremmoista Tuusulan Krapissa

vaa tutustua Ainon taiteeseen ja nauttia kesän riemuista!

Kirsikkana tämän kesän toimintaan teimme vielä 16.8 konserttimatkan Olympiastadionille,

jossa pidettiin Katri-Helenan konsertti. Tupa oli aivan täynnä!

Elokuun jälkeen siirrymmekin syyskauteen ja Vantaan kerho kokoontuu viikoittain 4.9 alkaen



Grillausta Vernissan rannassa

torstaisin klo 10.00 Hiekkaharjun nuorisotilassa, Leinikkitie 36. ■

Sinne siis tervetuloa!

Riitta

MIKSI KAHVI ON NIIN KALLISTA?

Riitta Vehovaara

Suomihan on kahvin kulutuksen suhteen aivan kärkimaa. Keskimäärin kulutamme noin 10 kiloa kahvia vuodessa, siis 20 kappaletta 500 g:n pakettia. Luku on suuri! Päihitämme kahvin kulutuksessa Norjan ja Islannin.

Meillä on suosituinta vaaleapahtoinen suodatin-kahvi.

Kahvia tuodaan Suomeen yli 50 miljoonaa kiloa, lähinnä Brasiliasta, Kolumbiasta ja Hondurasista. Vuonna 2024 suomalaiset paahtimot toimittivat asiakkaiden käyttöön yli 34 miljoonaa kiloa paahtettua kahvia.

Mistä sitten kahvin hinnan korotus johtuu?

Me olemme kaikki jo tänä kesänä havainneet maailmanlaajuisen ilmastomuutoksen. Tämä sama asia vaikuttaa myös kahvipapujen kasvatukseen.

Kahvipensaat kasvavat parhaiten vuoristoisissa olosuhteissa. Kosteutta pitää olla sopivasti eikä lämpötilassa saa olla liian paljon vaihtelua. Ei siis liian kylmää mutta ei myöskään liian kuumaa.

Jos kasvuedellytykset huononevat, niin kasveja pitää siirtää toisille paikoilla. Kahvia on haastava

siirtää uusille alueille kasvamaan, joten viljelijöiden on täytynyt miettiä muita keinoja.

Kahvia on aloitettu myös kasvattaa muiden kasvien alla eli kahvipensas voi olla esimerkiksi banaanipuun alla.

Kahvipapujen kylväminen vaatii työvoimaa ja heille pitää taata kunolliset palkat.

Kahvin hintaan vaikuttavaterikauppioiden kuluttajahinnat. Yhden esimerkin mukaan kahvin kuluttajahinta on noin 9% korkeampi kuin vuonna 2024. Kaupan hyllyt ovat täynnä erilaisia kahvipaketteja ja monen ihmiset suussa tietty laatu maistuu kaikkein parhaimmalta.

Olemme varsinaisia tarjoushaukkoja ja kun joku kauppaliike laittaa kahvin tarjoukseen, niin hyllyt tyhjenevät oikein nopeasti! ■





Yhdistyksemme perustettiin 9.5.1956. Niinpä juhlimme ensi vuonna 70-vuotista toimintaamme teemalla: "Jo 70 vuotta hyvinvointia jäsenistömme hyväksi". Yhdistyksessämme on jäseniä n. 450. Yhdistys on sitoutumaton, niin poliittisesti kuin uskonnollisesti.

Osallistuva jäsenyys on meille kaikkein tärkein toimintamuoto. Jäsenemme ovat olleet työelämässään aktiivisia toimijoita. Ay-aktiiveina, vapaaehtoistoiminnassa, järjestöaktiiveja sekä kaupungin eri ammattiryhmissä toimineita. Heidän puolisonsa ja ystävänsä ovat tervetulleita joukkoomme. Jäsenyys perustuu yhdistyksen sääntöjen hyväksymiseen.

Digi-aika on tuonut eläkeläisten elämään paljon uutta. Oppiminen käyttämään tietotekniikkaa on nyky-aikana melkein "pakollista". Yhdistyksemme onkin järjestänyt erilaisia oppimistilaisuuksia ja ohjausta digitaitojen kehittämiseksi, jotta eläkeläiset olisivat tasaveroisia käytettäessä tietotekniikan kautta saatavia palveluita.

Tiedottaminen jäsenistölle on yhdistyksemme painopisteitä. Lähetämme jäsenkirjeitä ja muita tiedotteita sähköpostitse. Koska yhdistyksessämme on myös jäseniä, joilla ei ole sähköpostiosoitetta lähetämme heille jäsenkirjeet kirjepostina.

Yhdistyksellämme on jäsentapaaminen kerran kuukaudessa. Kerhotoiminta on osallistuvaa ja suosittua. Kerhot ja työryhmät sekä tiimit vastaavat toiminnan käytännön toteutuksesta ja kehittämisestä. Niissä toimiminen tarjoaa jäsenillemme mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan ja tuoda esiin omia ideoitaan ja osaamistaan. Meillä on lukuisia pienryhmiä, mm. suunnittelu- ja

harjoitus-ryhmiä jotka kootaan tarpeen mukaan. Jokaiselle tiimille nimetään "Vetäjä", siis vastuhenkilö. Idearikkaat ja aktiivit kerhojen jäsenet tuovat monipuolisuutensa ja osaamisensa toimintaan.

Yhdistyksen toimintaa suunnittelee ja ohjaa hallitus jäseniltä saamin valtuuksin. Siihen valitaan syyskokouksessa puheenjohtaja ja 12 jäsentä. Hallituksen jäsenet edustavat laajasti yhdistyksen jäsenistöä. He tuovat hallitukseen monipuolista osaamista ja laajaa näkemystä ikäihmisten elinehdoista. Hallitus vastaa yhdistyksen kehittämisestä ja päätöksistä, sekä varmistaa toiminnan laadun ja jatkuvuuden toimintasuunnitelman puitteissa.

Toimintamme keskittyy useisiin keskeisiin alueisiin, joilla pyrimme vaikuttamaan ja saavuttamaan tavoitteemme.

- o Tarjoamme jäsenillemme mahdollisuuksia saada ajankohtaista tietoa järjestämällä jäsenkokouksiin alustuksia eläkeläisiä kiinnostavista asioista, sekä tiedotamme kaupungin ajankohtaisista suunnitelmista ja toiminnoista.
- o Edistämme yhteisöllisyyttä ja tiedotamme tukiverkostoista joiden avulla jäsenemme voivat jakaa kokemuksiaan ja oppia toisiltaan.
- o Teemme aktiivista vaikuttamistyötä edistääksemme eläkeläisten hyvinvointia yhteiskunnassa.
- o Järjestämme monipuolisia tapahtumia ja tilaisuuksia sekä matkoja, jotka tuovat jäseniämme yhteen ja tarjoavat mahdollisuuksia verkostoitumiseen.
- o Teemme tiivistä yhteistyötä muiden eläkeläisjärjestöjen ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Yhteistyön avulla voimme laajentaa vaikutusalaamme, jakaa resursseja ja oppia toisiltamme.

Yhdistyksemme on jäsenenä Julkisen alan eläkeläiset KELO ry:ssä ja Helsingin eläkeläisjärjestöt HEJ ry:ssä.

Mikäli olet kiinnostunut yhdistyksemme toiminnasta ja haluat liittyä mukaan, ota yhteyttä meihin. Yhdessä voimme saavuttaa enemmän ja tehdä maailmasta paremman paikan yhdistyksemme jäsenten päämäärien edistämiseksi. ■

Tervetuloa mukaan aktiiviseen ja innostavaan yhteisöömme!

Liisa Hangonmäki, puheenjohtaja

Aulis Laakso, sihteeri

Kalevi Hietala, varapuheenjohtaja

Ari Pekurinen, varasihteeri

Lisätietoja verkkosivustollamme:
keloliitto.fi/yhdistykset/helsinki-kunnalliset/

Kerhot ja harrasteryhmät...

...pyrkivät pitämään jäsenemme liikkeessä, jotta omatoimisuus säilyisi hyvänä mahdollisimman myöhäiselle iälle.

Esittelyyn eivät mahtuneet **Liikuntaryhmä**, joka kävelee luonnon helmassa joka toinen torstai, **Kyläkerho**, joka keskusteluttaa jäseniä Helsingin lähihistoriasta kerran kuukaudessa ja **Ystävätoiminta** joka auttaa jäsenämme tarvittaessa kauppareissuilla, lääkärikäynneillä, jne. ■

Käsityökerho...

...(ent. askartelukerho) on yhdistyksen vanhimpia kerhoja, joka nykyisin kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa lukuun ottamatta kesäkuukausia. Osallistujia on keskimäärin 15.



Kerholaiset valmistavat erilaisia neuleita ja ompelu- ja askartelutöitä omaan käyttöön ja myytäväksi. Tuotteita myydään jäsentapaamisissa ja vuosittain järjestettävissä kevät- ja joulumyyjäisissä. Pienimuotoisesti kerho toimii näytelmäkerhon "puvustajana". ■

Laulusiskot-niminen...

...lauluryhmämme on perustettu jo v. 1965, eli vietämme tänä vuonna 60-v. juhlia pienimuotoisella konsertilla lokakuun jäsentapaamisen yhteydessä. Lauluryhmä kokoontuu joka toinen viikko tiistaisin Kinaporin seniorikeskuksessa ja on ollut erittäin suosittu. Esiinnymme myös Helsingin kunnalliset ry:n tilaisuuksissa sekä pyynnöstä myös muualla. Seuraava kokoontuminen on 9.9.2025 klo 12.00–13.45 Kinaporin seniorikeskuksen Kertsin 4-huoneessa. Säestäjämme on Lilja Melnikova. ■



Pelikerhossa...

...pelaamme RUMMIKUB – nimistä lautapeliä.



Lautapelit on tutkimuksissa todettu yhdeksi parhaimmista aivoterveysten ylläpitotavoista. Ne myös ehkäisevät muistisairauksien kehittymistä ja vähentävät stressiä.

Rummikub on vanha peli, sen historia ulottuu 1930-luvulle asti. Se on laattojen asetteluklassikko, joka haastaa ja koukuttaa sopivasti.

Pelipaikkamme on Kinaporin Palvelukeskuksen Kertsin 1, joka toinen perjantai klo 14.00–16.45. Kevään aikana pelikerhon pelaajamäärä oli keskimäärin 24 osallistujaa. ■

Keilakerhon...

...toiminta käynnistyi 5.1.2010. Puheenjohtaja **Aulis Laakso** antoi **Markku Vaaralle** ja **Kalevi Hietalalle** tehtäväksi miettiä joku sopiva kerho, joka kiinnostaisi miehiä.

Eri vaihtoehtoja vertailtuamme päädyimme kokeilemaan keilausta. Ensimmäiseen ryhmään kuului kuusi henkilöä, ratoja varasimme kaksi. Hyvin pian ryhmä kasvoi neljäänkymmeneen ja otimme koko hallin käyttöön 1,5 tunniksi tiistaisin. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi, joihin osallistuu keskimäärin 30 keilaajaa, järjestämme leikkimielisiä keilaturnauksia. Perinteeksi on muodostunut jokavuotinen keilamatka koti- tai ulkomailla ohjelmallisilla palkin-



tojenjako- ja gaalailallisillaan. Vuosittain kohtaamme myös Vantaan keilaajat turnauksessa, jota isännöimme vuorovuosin. ■

Näytelmäkerho "Kunnelit"...

...on aktiivinen ja toimielias kymmenvuotias näytelmäkerho, joka sai alkunsa vuona 2015 kun yhdistyksen tilaisuuksiin haluttiin viihteellistä ohjelmaa. Kerhon perustivat **Liisa Hangonmäki**, **Aulis Laakso** ja **Aini Leminen**, jotka toimivat aktiivisesti vieläkin mukana ryhmässä.

Vuonna 2018 osallistuimme "Talenttia kaiken ikää", seniorien kyvykilpailuun esityksellä, *Kolmiosainen sanaton näytelmä*. Esitys palkittiin vaikuttavimmaksi esitykseksi koko ryhmästä.

Jäseniä kerhossa on n. 20 henkilöä. Kokoonnumme kaksi kertaa kuukaudessa, kevät- ja syysjaksoilla. Ideoimme ja sanoitamme kaikki esitykset itse. Esiinnymme Kelon matkoilla, yhdistyksemme omissa tilaisuuksissa ja pyynnöstä myös seniorikeskuksissa ja muissa tapahtumissa. ■



Jortsujenny-niminen...

...tanssiryhmä on perustettu n. 7 vuotta sitten ja ryhmä kokoontuu joka viikko tiistaisin Kinaporin seniorikeskuksen Liikuntasalissa.



Esiinnymme Helsingin kunnalliset ry:n tapahtumissa ja pyynnöstä muuallakin.

Ryhmä on tällä hetkellä itseohjautuva, koska ohjaajamme on muuttanut toiselle paikkakunnalle. ■

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
	Eeva Björklund	eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi	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

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 Tiainen
ari.tiainen10(at)gmail.com

Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry
Seppo K. Miettinen
seppok.miettinen0(at)gmail.com

Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry
Marja Vedom
marjavedom605@gmail.com

Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
Päivi Paaso
paivi2.paaso(at)outlook.com

JHL Turku eläkeläiset ry
Hilkka Mattila
hilkka.annikki.mattila(at)gmail.com

Vantaan julkisen alan eläkeläiset 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. Ari Tiainen
ari.tiainen10(at)gmail.com

2. Merja Kinnunen
merjaa.kinnunen@gmail.com

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

Marja Vedom
marjavedom605@gmail.com

1. Auli Etelämäki
auhelenet(at)gmail.com

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

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

Eeva Björklund
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi

*Hymyile,
olet
Turvassa.*

**Turvassa ei tarvitse jännittää:
meiltä saat vakuutusalan
parasta palvelua.**

turva.fi



MATKAOHJELMA 2025

KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN 24.11.-1.12.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä laivamatkoilla Tallink Silja.
Muut palvelut kylpylämatkalla Tervis Spa.

Hinnat:

430 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset.

570 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset.

- o Kokoonnutuminen 24.11.2025 Helsingin Länsiterminaali T2, 1 krs,
- o Megastar-laiva lähtee kohti Tallinnaa klo 13.30.
- o Tallinnasta alkaa bussimatka Pärnuun Presto OU:n bussilla.
Majoittuminen Tervis kylpylään + illallinen saapumispäivänä.
- o Majoittuminen puolihoitolla; aamiaisen + päivällinen,
yksi lääkärisäkäynti ja yhteensä 18 hoitoa (3 hoitoa/pv)
- o Matkan hintaan sisältyy myös perinteinen "juhlailla"
ohjelmiseen ja lauluineen..
- 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. Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus!

Ilmoita nimesi siten kuin se on passissa.

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

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/ tai Eeva Björklundille eeva.bjorklund@saunalahti.fi, puh. 046 545 5048, Päivi Aholalle paivi.ahola3@gmail.com, puh. 0400 758 677 tai Kikka Ylismäelle kikka@ylismaki.fi, puh 045 196 0957.

Maksut:

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

