



**Joensuun julkisen alan
eläkeläiset JAE ry**
– 40 vuotta –

JÄSENViesti 4/2025

Puheenjohtajan tervehdys!

Talven selkä on taitettu, vaikka ei se kovin kummainen ollutkaan. Yhdistyksen toiminnot pyörivät ilahduttavan hyvin ja jäsenet ovat aktiivisia. Edessä on mm. pilkintää, teatteria, sauvakävelyä ja kevätkokousta, jossa kokousesitelmän aihe on ikäneuvolatoiminnan kehittäminen ja kehittyminen. Ikäneuvolan käytäntöön saamista on punnerrettu koko vaalikausi. Nyt sitkeys tuottaa tulosta. Aamu aloitetaan kuitenkin Tuulan loihtimalla puurolla.

Heti kohta kevätkokouksen jälkeen alkaakin vuoden tärkein tapahtuma eli vaalit, ensin ennakoäänestys 2-8.4. Varsinainen vaalipäivä on sunnuntai 13.4. Kuten jo Kelolaiseen kirjoitin, varsinkin nyt äänestämällä on valtava merkitys. Tällä hetkellä ikäihmiset ovat aliedustettuna niin kuntien kuin hyvinvointialueen päätöksenteossa.

Joensuun seniorikortin hinnan lasku ja maksun mahdollistaminen vaikka 3kk jaksoihin on menestys! Muutosprosessi oli ja on edelleen kestävyyslaji. Tuloksen saaminen vaati kaksi vuotta ja kaksi talousarviokierrosta (2023 ja 2024) ennen kuin organisaatio oli valmis muutokseen. Muutosten jälkeen myynti kaksinkertaistui. Tulevalla vaalikaudella seniorikortin käyttöala pitää laajentaa Joensuukortiksi niin, että se toimii bussikorttina, kulttuurikorttina ja tietenkin edelleen liikuntakorttina. Sillä voi näyttää olevansa joensuulainen vaikkapa uudessa uimahallissa.

Vaalien jälkeen sitten entistä suuremmalla innolla ja ponnella ikäihmisten edunvalvonta liikkeelle. Eläkeläisjärjestöjen kanssa on jo sovittu yhteisen aloitteen tekemisestä hyvinvointialueen ensi vuoden talousarvioon eli liukuusteiden hankintaa ikäihmisille. Lonkkamurtuman keskimääräinen hinta yhteiskunnalle ensimmäisen vuoden aikana on noin 30.000 euroa. Sillä summalla saa hankittua jo aika monet liukuusteet.

Joensuun vanhusneuvoston kokoonpanoon teimme muutosehdotuksen siksi, että neuvosto saisi kiinteämmän yhteyden toimijoihin sekä hallintoon. Jo nyt voidaan sanoa, että vanhus- ja vammaisneuvosto saa ihan oikean sihteerin, joka valmistelee käsiteltäviä asioita. Tähän asti on meidän muutamien jäsenten pitänyt toimia valmistelijoina.

Eläkeläisyhdistysten yhteinen vaalikeskustelu on kerhotalo Ruplalla keskiviikkona 19.3. klo 12, kahvitus klo 11 alkaen. Tilaisuuden organisoii JAE. Olen pyytänyt osanottajiksi ikäihmiset kaikista valtuustopuolueista. Pääosassa on ikäihmisiä eli meitä kiinnostavat asiat hyvinvointialueella ja kaupungissa. Pysin mahdollistamaan myös muutamat yleisökysymykset.

Pääsiäisviikolla on jo perinteiset myyjäiset ja pääsiäislounas. Joukolla mukaan tapahtumiin!!!

Terveisin Ari



Vuoden ensimmäinen Kelolainen lehti on ilmestynyt!

Alla olevaa linkkiä klikkaamalla avautuu uusi Kelolainen luettavaksi. Mukavia lukuhetkiä!

https://bin.yhdistysavain.fi/1605437/oDhxsIEeFJdyBGmMW0PN0blQ1t/Kelolainen%201_2025%20WEB.pdf

Lehden voit saada paperiversiona yhdistyksemme kevään tapahtumissa mm. kevätkokouksessa 1.4.2025

Ikiliikkuja-viikko kannustaa liikkumaan [Ikäinstituutti järjestää 10.–16.3.2025 Ikiliikkuja-viikon](#), jonka tavoitteena on innostaa arkiliikunnan ilon kadottaneita senioreita liikkumaan. Viikon aikana on tarjolla maksutonta liikuntaohjelmaa ympäri Suomen. Liikunnallisen teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua. Ikäinstituutti järjestää teemaviikon yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekkien kanssa.

Joensuun kaupunki järjestää ikääntyneille yli 65-vuotiaille kuntosaliopastusta ja maksuton sisäänpääsy uimahalleihin **keskiviikkona 12.3.** Maksuton yleisövuoro järjestetään **Vesikossa klo 6.30-20** ja **Rantakylän uimahallissa klo 12-20.** Maksuttoman sisäänpääsyn lisäksi ikäihmisille tarjotaan maksutonta kuntosaliopastusta Vesikon kuntosalilla klo 9–11 ja Rantakylän uimahallin kuntosalilla klo 13–15 välisenä aikana. Joensuun tapahtumasta saat tarvittaessa tietoa: Antti Korhonen hankekoordinaattori p. 050 477 3234 / sp. antti.korhonen@joensuu.fi

Tallinnan matka 4.-6.5.2025

Hojo-matkojen bussi vie meidät Helsingin Länsisatamaan ja on käytettävissä Tallinnassa ja tietenkin tuo meidät takaisin Joensuuhun, kaikki päiväsaikaan.

Lähtö Joensuusta sunnuntaina 4.5.25 noin klo 9:00

Omakustanteinen lounas matkan varrella. Länsisatamassa olemme noin klo 14:00, lippujen jako.

Eckerön Finlandia lähtee klo 15:15 ja on Tallinnassa klo 17:30. Majoittuminen Tallink SPA hotelliin ja illan ratoksi vaikka hotellin kylpylään.

Maanantai 5.5.25: Aamiainen hotellissa.

Klo 10:00 lähtö Euroopan ehkä suurimpaan käsityökauppaan, Karnaluksiin. Kauppa on nähtävyyksi! Jos kiinnostusta riittää, niin Karnaluksin jälkeen on mahdollista käydä vielä Tallinnan kaakkoispuolella olevassa toisessa valtavassa käsityöpuodissa Aade Longissa. Paluu noin klo 14. Katso Karnaluks verkosta:

<https://unelmallinen.fi/blogs/ompeleblogi/karnaluks-kasityoliikkeiden-helmi-tallinnassa>.

He, joita käsityöt ei kiinnosta vaihtoehtona voisi olla pyrähdys vaikka Noblessneriin ja Telliskiveen.

Noblessner on Tallinnan suosituimpia, kauneimpia ja kaivatuimpia alueita.



**Joensuun julkisen alan
eläkeläiset JAE ry**
– 40 vuotta –

JÄSENViesti 4/2025

Loppupäivä ostoksilla, lounaalla, kaupunkiin tutustumista omaan tahtiin ja hotellin saunat ja kylpylä odottavat.

Tiistai 6.5.25: Aamiainen hotellissa, huoneiden luovutus ja viime hetken ostokset.

Klo 11:00 lähdemme laivalle, joka nostaa ankkurin klo 12:00. Laiva kiinnittyy Länsisatamaan klo 14:15.

Kipittelemme terminaalista bussiin, kotimatka alkaa noin klo 14:40, lounas matkan varrella.

Matkan hinta 215€/2hh ja 290€/1hh ilman yhdistyksen sponsorointia. Hallitus päättää siitä. Tuleviltä jäseniltä 235€ / 310€. Vähintään 30 osallistujaa tarvitaan. Muista matkavakuutus ja passi!

Ilmoittautuminen 30.3. mennessä Arille 050 5118 343 tai ari.tielinen10@gmail.com tai yhdistyksen kotisivuilla <https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/joensuu/matkat-ja-retket/ilmoittautuminen-matkoille-ja-tapah/>

Kertauksen vuoksi, muistuttelen vielä edellisessä jäsenkirjeessä ilmoitetuista tapahtumista!

Pilkkiongintaan tutustuminen Pyhäselällä, Kuhasalon edustalla

Tiistaina 18.3.2025 klo 10.00 - 12.00. **Paikka:** Kuhamaja (Joensuun Latu)

Osoite: Kuhasalo, Kukkosenosaari

Tapahtuma järjestetään pilkkionginnasta kiinnostuneille ja mukaan voi tulla, vaikka liikkumaan Kuhasalon poluille tai Pyhäselän jäälle!

Ota mukaasi pilkkivarusteita (kaira, onki, pikkujakkara tms.) tai voit tulla ilman varusteitakin. Paikanpäältä löytyy joitakin pilkkivapoja ja vieheitä.

Kuhamaja on käytettävissä lämmittelyyn, evästelyyn ja makkaran paistoon (omat eväät ja juotavat mukaan).

Lisätietoa tapahtumasta Hessu p. 050 5530 352.

Vaalitentti keskiviikkona 19.3.2025 klo 12:00 Ruplalla

Teemana ikäihmisten palvelut. Tämän tilaisuuden järjestää yhdistyksemme.

Panelisteina valtuustoissa edustettujen puolueiden edustajat. Keskustelussa sekä alue- että kuntavaalien teemoista ikäihmisiä kiinnostavat aiheet, sosiaali- terveys ja ennaltaehkäisevät palvelut, kaupunkisuunnittelu, liikunta- ja kulttuuripalvelut. Kahvitarjoilu ennen tenttiä klo 11:00 alkaen.

Joensuun julkisen alan eläkeläiset kevätkokous

Aika: tiistaina 1.4.2025 klo 9:30

Paikka: Kerhotalo Rupla/ Sepänsali os. Sairaalakatu 27, 80100 Joensuu

Ennen kokousta aamupuuro- ja kahvit klo 9:30-10:30. Ikäneuvolatoiminnan esittely klo 10:30



Joensuun julkisen alan eläkeläiset JAE ry

– 40 vuotta –

JÄSENViesti 4/2025

terveydenhoitaja Meri Saarinen Pohjois-Karjalan Hyvinvointialue. Kokous alkaa klo 11:00. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen kevätkokouksen sääntömääräiset asiat.

TERVETULOA!

Ruokakurssisarja senioreille

Tämä kurssisarja on räätälöity Jae: n jäsenille!

To 3.4. klo 12-15, ma 7.4. klo 12-15 ja pe 25.4. klo 10-13 Marttakeskus, Koskikatu 5-7 Joensuu

Teemoina kerroilla ovat ikääntyneiden ruokasuositukset, proteiinin saanti, kasvien käytön lisääminen, sydän- ja aivoterveellinen ruoka, ravitsevat välipalat, kotivara ja esimerkiksi ekosiivous. Kurssilaisten toiveet huomioidaan sisällön suunnittelussa. Kurssi on suunnattu erityisesti vasta-alkajille ja heille, jotka eivät ole olleet aiemmin Virkee- toiminnan ruokakurssilla. Kurssille mahtuu 8-12 henkilöä.

Sivovat ilmoittautumiset 27.3. mennessä Päiville puh. 040 746 7938 tai JAE: n kotivivuilla.

<https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/joensuu/matkat-ja-retket/ilmoittautuminen-matkoille-ja-tapah/> Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mahd. erityisruokavaliot. Tervetuloa, niin miehet kuin naisetkin, yhdessä laittamaan ruokaa. Lisätietoja kurssista: Loviisa Salin loviisa.salin@martat.fi p. 0400 167 695 Kurssi on maksuton. Liitteenä esite.

Tanssit

Jae: n järjestämät tanssit Ruplalla 6.4.2025 klo 17:00 alkaen.

Esiintymässä on Tiina Helinä & Tuomo Hokka. Tanssilippu maksaa 10€. Kahviossa on tarjolla hyvät kahvit ja kahvileivät. Käsityökerho järjestää arpajaiset. Lämpimästi tervetuloa!

Myyjäiset

Jae: n käsityökerholaiset järjestävät perinteiset myyjäiset Isomyyssä pääsiäisviikolla tiistaina 15.4.2025.

Myyjäisistä löydät herkut pääsiäiseen ja ihania pääsiäiskoristeita ym.

Pääsiäislounas

Keskiviikkona 16.4.25 klo 15.00 ravintola Usvassa, Kauppakatu 44, 80100 Joensuu.

Lounas omakustannushintaan maksaa 13,50€. Ilmoittautuminen Vuokolle puh. 050 552 8273, tai JAE: n kotivivuilla <https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/joensuu/matkat-ja-retket/ilmoittautuminen-matkoille-ja-tapah/> Ilmoita mahdollinen erityisruokavalio. Ilmoittautumiset viimeistään 8.4.2025 mennessä. Liitteenä ruokalista. Ennen ruokailua klo 14-14.45 on mahdollista tutustua oppaan johdolla Ortodoksisen seminaarin kirkkoon, samassa pihapiirissä, Torikatu 41.