

KELOLAINEN

N:o 1 Maaliskuu 2026



ISSN 2984-2395

OHJEITA JA OIVALLUKSIA

Uusi vuosi on tuonut tullessaan myös erittäin surullisia uutisia vanhushuollossa ja varsinkin ympärivuorokautisista asumisyksiköistä.

Minun korvaani kyllä kalahti uutinen, jossa kerrottiin montako työntekijää hoivayksikössä työskenteli tapahtuman aikaan. Yksi kokoaikainen, yksi osa-aikainen ja yksi keikkalainen. Uutinen ei kertonut montako vanhusta asui yksikössä tuona aikana.

Toinen uutinen kertoi hälytyslaitteesta vanhuksen ranteessa, joka ei vienyt mihinkään, kun hoitajan puhelimen akuissa ei ollut latausta.

Näitä uutisia kasautui ainakin tänä vuonna monta peräkkäin. Mitä me voimme tehdä?

Vanhuspalvelulaki ohjaa henkilöstömitoitusta. Lainsäädäntö astui voimaan 1.10.2020 ja tuo mitoi-



tusluku on vaihdellut vuosien ajan. Tämän vuoden alusta henkilöstömitoituksen luku on 0,60 iäkkäiden ympärivuorokautisessa palveluasumisessa.

Tuo kuvaa siis miten mitoitusta lasketaan ja kuva on vuodelta 2020.

1. Omaiset käykää usein, jos vain rahkeet riittävät ikäihmisen luona ympärivuorokautisessa palvelulaitoksessa.
2. Vaaditaan tulevassa eduskunnassa napakoita päätöksiä lainsäätäjiltä.
3. Seuraamme näitä asioita Keloliiton kerhoissa ja muissa tapaamisissa.

Tämän perjantain aamu-uutiset kertovat, että 65-80-vuotiaat voitaisiin nimetä myöhäiskeski-ikäisiksi. Meidän on syytä pitää hyvää huolta itsestämme vaikkapa seuraavin ohjein:

Ravinnosta löytyy proteiinia

Eläkeläisten on tarkkailtava hyvän ravitsemustilan ylläpitämistä. Ruoka-annokset saattavat kutistua pieniksi, niin muista lisätä ateriakertoja.

Liikunta ja lihastreeni

Seura-Lehden esimerkissä; "70-vuotias nainen pysyy tuottamaan noin 65 prosenttia 20-vuotiaan naisen maksimivoimasta. Lihassoiman väheneminen näkyy nyt etenkin alaraajojen lihaksissa. Lihastreeni auttaa hidastamaan näitä muutoksia."

Siis sauvakävelyt, vesijumput ja kuntosalikäynnit!

Huolehdi hampaiden ja suun kunnosta

Monet lääkkeet saattavat kuivattaa suuta ja hampaiden hoito on aina tärkeää.

Mieli – Pidä aivot töissä

Älyllisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii aivojen monipuolista käyttöä. Uusien asioiden opiskelu, lukeminen, ristikot, sudokut ja mutkikkaat käsityöt antavat aivoille tekemistä. ■

Riitta Vehovaara
puheenjohtaja

Kelolaisen toimitus

Julkaisija: **Julkisen alan eläkeläisten liitto KELO ry**
Sörnäisten rantatie 23, 00500 Helsinki
Sähköposti: keloliittory@gmail.com
Kotisivut: <https://www.keloliitto.fi/>

Vastaava päätoimittaja: **Riitta Vehovaara**

Päätoimittaja: **Marjut Lainio**

Taitto: **Pertti Rinne**

Lehtiryhmä: **Päivi Ahola ja Jorma Pesonen**

Kannen kuva: **Martti"Mas"Piironen**

"Vuosi alkoi Joensuun seudulla kovalla pakkasella. Iltataivaalle nousevat kirkkaat valopilarit kohoavat joen takana kuin hohtavat tornit. Pakkanen ja jääkiteet taivattavat katuvalojen hehkun, luoden taianomaisen tunnelman."

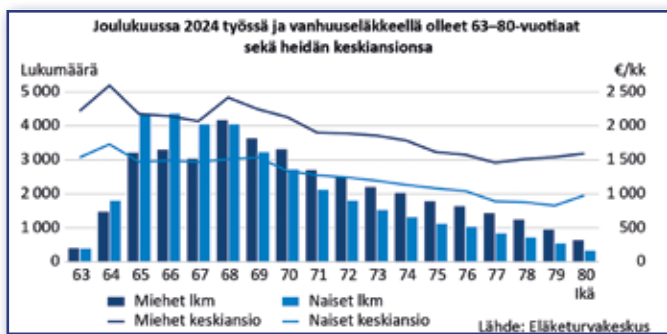
Lähetätkää juttuja ja kuvia Kelolaiseen

Kelolainen 2/2026 ilmestyy toukokuun ensimmäisellä viikolla. Kirjoitukset tulee toimittaa **word- tai pdf-tiedostoina ja kuvat jpg-tiedostoina** viimeistään perjantaina 3.4.2026 päätoimittaja **Marjut Lainiolle** sähköpostilla marjutjulia28@gmail.com. Kuvat tulee lähettää **sähköpostin liitteinä** siinä koossa, missä kuva on otettu ja **kuvatekstin voi kirjoittaa tiedostonimeksi**, se helpottaa taittajan työtä. ■

ELÄKELÄISTEN TYÖN TEKO

Viime vuoden lopulla Eläketurvakeskus teki tutkimuksen eläkeläisten työn teosta. Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana työnteko eläkkeen rinnalla on kasvanut vuosi vuodelta. Miksi eläkeläiset tekevät töitä ja millä alalla töitä riittää?

Eläketurvakeskuksen (ETK) tilaston mukaan koko viime vuoden aikana työssä käyneitä eläkeläisiä oli yli 180 000. Heistä lähes 100 000 oli alle 68-vuotiaita. ETK:n tutkimuksen mukaan suurimmat ryhmät, jotka tekevät töitä ovat asiantuntijoita, johtajia ja maanviljelijöitä ja yrittäjiä.



Eläkeläisten työntöön määrä on vähentynyt samassa suhteessa, kun eläkeikä on noussut. ETK:n tutkimuksen mukaan töitä tehdään vielä runsaasti 65-70-vuotiaina. 80-vuotiaista vanhuuseläkeläisistä vain tuhat tekee töitä.

Työnteko kerryttää eläkettä. Vanhuuseläkkeen rinnalla tehdystä työstä kertyy uutta eläkettä 1,5 prosenttia vuosiansiosta.

Uusi eläke pitää hakea erikseen. Sen saa maksuun, kun eläkevakuuttamisen yläikäraja täyttyy. Tämä ikäraja on vuoden 2026 alusta 69 vuotta.

Keloliiton yhdistysten jäsenistä töitä tekevät sosiaali- ja terveysalalla sekä varhaiskasvatuksessa.

Maire ja Hannele kertovat miksi he ovat tehneet töitä vanhuuseläkkeellä.

Maire Holopainen, Vantaalta jäi eläkkeelle 64-vuotiaana työskenneltyään pitkään ensin perhepäivähoitajana ja viimeiset 10 vuotta päiväkodissa perhepäivähoitajana ryhmässä, johon tuotiin ne lapset, joiden perhepäivähoitaja oli lomalla tai sairaana. Tämä toiminta on vakiintunut vaikka per-



Maire Holopainen

hepäivähoitajien määrä on vähentynyt.

Mairen työssä ollessaan hän toimi aktiivisesti Vantaan JHL:n yhdistyksen hallituksessa ja jäädessään eläkkeelle häntä pyydettiin toimitotehtäviin Vantaan yhdistyksen toimitilaan. Työ sisälsi paljon erilaista asiakastyötä ja sitä hän teki neljän vuoden ajan. Työtä tehtiin seitsemän tuntia päivässä ja kolme päivää viikossa. Yhdistys maksoi tuolta ajalta palkkaa.

Työ tuntui Mairesta kivalta ja siellä tapasi vanhoja tuttuja asiakkaita ja työkavereita. Hän olisi ollut myös valmis jatkamaan työntekoa, jos olisi kysytty.

Hannele Ora, Hyvinkäältä aloitti työuransa vaikkutusyhtiössä ja vuodesta 1981 hän toimi ensin yksityisenä perhepäivähoitajana. Vuodesta 1995 Hannele toimi päiväkodissa kiertävänä hoitajana. Hannele koulutautui aikoinaan koulu- ja aamu- sekä iltapäivähoitajaksi.



Hannele Ora

Vuodesta 2000 työ siirtyi päiväkotiin, ensin ryhmäavustajaksi ja sen jälkeen lastenhoitajaksi.

Eläkkeelle Hannele jäi 63-vuotiaana ja 9 kuukautta päälle. Viimeisen viisi vuotta eläkkeellä ollessaan hän on tehnyt töitä ensimmäisen vuoden kaksi päivää viikossa kokoaikaisena lastenhoitajana päiväkodissa.

Sen jälkeen töitä on tehty päivä viikossa ja päälle on tullut välillä ns. pikatilaukset.

Hannelella oli selvä lista siitä, miksi hän on tehnyt töitä eläkkeellä ollessaan? Listan kärjessä on tulot eli hänellä on pieni eläke. Hannele kaipaakin myös muiden aikuisten seuraa ja työ päiväkodissa on myös fyysistä eli silloin ei uppoudu sohvan nurkaan sukkaa kutomaan.

Työnteko tuntuu edelleenkin kivalta ja töihin on mukava lähteä. Työpaikka on tuttu päiväkoti ja hän tuntee sen rutiinit. Jos työpäivä on ollut rankka päiväkodissa, niin kotiin tullessa sen kyllä tuntee. ■

Riitta Vehovaara
Puheenjohtaja

MARJUTIN HELMIKUUN MIETTEITÄ

Kuuleeko kukaan avunhuutoja?

Viime viikkoina ovat hoitokotien vanhuskuolemat askarruttaneet mieliämme. Hoitokotien ikävät tapahtumat on myös liittomme puheenjohtaja Riitta Vehovaara kirjoituksessaan nostanut esille avaten henkilöstömitoituksen laskentaa.

Turussa tuoliin sidottu vanhus kuoli kuristumalla. Ivalossa vanhus löytyi kuolleen sängystään. Sydäntä raastaa, kun Espoossa vanhus oli hälyttänyt apua turvarannekkeellaan 11 kertaa tunnin aikana saamatta yhteyttä henkilökuntaan ja löytyi huoneestaan kuolleen. Valvontaa olisi tarvittu enemmän eivätkä kojeetkaan olleet käyttövalmiina.

Viranomaisen tehostaa hoivakotien valvontaa

Tällaisen hoito-onnettomuusryppään jälkeen Lupa- ja valvontavirasto tiedottaa, että se tehostaa ikäihmisten palveluiden valvontaa. Virasto valvoo sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden lainmukaisuutta.

Valvonnassa lisätään nyt enemmän tarkastuskäyntejä palvelujen seuraamiseen selvittämällä miten lääkehoito, rajoitukset, henkilöstön määrä ja kotihoito toimivat. Lisäksi annetaan ohjausta hyvinvointialueille.

Hälvennä yksinäisyyttä

Oma lukunsa on vanhusten yksinäisyys. Vielä kotonaan asuvien yhteisiä sosiaalisia tapaamistilaisuuksia karsitaan. Jotkut parempikuntoiset, laitoksen asunnoista kotinsa saaneet, viettävät aikaansa aulakäytävien tuoleilla ja hakevat vierailijoista keskusteluseuraa. Jo pelkkä tervehtiminen saa hymyn kasvoille. Koin pysäyttävän hetken vuosia sitten, kun vanhus kutsui minua läheisensä nimellä ja pyysi luokseen. Ehkei vanhukselta enää riittänyt tunnistamiseen voimavaroja, mutta tuttavien kaipuu kuitenkin nousi esiin.

Siispä vinkkinä: Isommissa laitoksissa on "raavitsemusyksiköt", jossa voi käydä kahvilla. Ohi kulkiessa voi aulassa istuvien kanssa jutustella ja molempien päivää on parannettu. Säännöllisesti laitoksissa vierailevia, vaikkei omaista siellä enää olisikaan, - tiedän, että heitäkin vielä onneksi on.

Hoivaa ja elämää aiemmin

Omien isovanhempieni eläessä kolmen sukupolven huushollit olivat tavallisia. Hoidon, tiedon ja

välineiden taso ei yltänyt tämän päivän arsenaalin tasolle, mutta vanhus oli kuitenkin koko ajan omaistensa silmien ja korvien saavutettavissa. Kunnalliskotiin joutumista vastustettiin yleisesti. Omassa kotiyhteisössä asuminen, vaikka puutteellista, pidettiin vanhuksen oikeutena, eikä omaisetkaan oikein muuta rohjenneet ajatella.

Yksinäisyyttä on aina ollut, varsinkin elämänsä ehtoopuolella yksin jääneillä. Nuoruudessani useilla yksin asuvilla mammoilla, joilla ei ollut mahdollista laajempaan liikkumiseen tai muuhun askareeseen, kotona asuminen kuitenkin luonnistui. Tärkeää oli näköyhteys kylänraitille. Päivää rytmitivät kyläläisten kulkemiset, siinä oli ohjelmaa jo kauan ennen telkkareita.

Tämä sosiaalinen seuranta poiki paljon hyvääkin ja mammat olivat tyytyväisiä elämäänsä ollessaan keskeisenä osana kyläyhteisöä. Omasta kokemuksestani muistan, kun alakouluikäisenä sukulaistytön kanssa päätimme lähteä pyöriellä vajaan 10 kilometrin päässä olevaan korpeen luullen sukulaisten olevan vielä siellä halkokuormaa hakemassa.

Parikin metsätietä tuli poljettua loppuun asti, eikä muista ihmisistä tietoakaan. Pyörän ketjut putosivat rattaastaan, mutta rämä menopeli oli jo aiemmin osannut temppuilla, joten sain sentään ketjut paikoilleen. Tässä vaiheessa kylän mammat oli jo hälytetty tärkeään tehtävään: kertomaan mahdollisista näköhavainnoistaan.

Seikkailijoiden suunta oli väärä eikä tällä kertaa apua jäljitykseen löytynyt. Mammojen päivään tuli heidän tärkeäksi kokema tapahtuma ja lisäpiristysruiskeena akkun ääressä istuttiin tarkkaan. Hälytystilassa ollut sukuyhteisö ei kuitenkaan antanut toruja karkulaisille – miksiköhän?

Anna "kallista" aikaa

Kun ikäihmisiä lähetetään sairaalajakson jälkeen koteihinsa, pitäisi turvallisuuden lisäksi olla jotain, josta ammentaa sisältöä arkeen. Perushoito pelkkien seinien ympäröimänä ei riitä.

Läheisten vierailukäynnit ovat niitä tärkeimpiä elämää rikastuttavia tapahtumia. Tärkeys näkyy ksymyksessä: "Joko sinä nyt lähdet?" Vaikka on jo pari tuntia juteltu. Jos yrittäisi tulla pian uudestaan.

Piristävää kevättalvea

Marjut Lainio
päätoimittaja

VANTAAN KERHON ETKOT

Vantaan kerhohan täyttää tänä vuonna 50 vuotta ja tapahtumaa vietetään monin eri tavoin. Pääjuhla pidetään Vantaan Silkkisalissa 24.3. 2026.

Tammikuun loppupuolella pidettiin juhlavuoden etkot risteillen Tallinnaan. Etkoille osallistui myös Hyvinkään yhdistyksen jäseniä. Lähtijöitä oli yli 40 henkilöä ja ensin oli tietysti aamukahvit hyvän sämpylän kera unohtamatta hedelmiä.

Maljat nostettiin yhdistykselle ja kaikille sen jäsenille ja juhlantervehdyksen toivat Hyvinkään



yhdistyksen puheenjohtaja **Anna-Maija Mäkipaakkanen** sekä Vantaan yhdistyksen puheenjohtaja **Mira Lovén**.



Aamun tilaisuuden juonsi **Aino Suominen**, joka kertoi myös tilaisuuteen sopivia lyhyitä tarinoita. Ohjelmaa oli runsaasti.

Jouko Keskikukko lauloi mm. norjalaisesta villapaidasta ja lauloimme myös kaikki yhdessä.



Yhteisen aamun lopuksi pidimme vielä pubivisan ja niin olimme valmiit lähtemään Tallinnaan.



Meillä oli vielä ennen rantaan tuloa Shopping host tapahtuma eli kaupan vastaavat kertoivat meille tarjoustuotteista ja jokaiselle tarjottiin vielä konjakki-maistiaiset.

Eräät lähtivät Eevan ja Ainon opastuksella raitiovaunu 2:lla tutustumaan Tallinnan rautatieaseman läheisyyteen, joka sijaitsee Telliskiven vieressä. Siellä sijaitsee myös Balti Jaama Turg-tori.

Raitiovaunussa voi maksaa pankkikortin lähimaksulla etuoven vierisellä maksupäätteellä.

Toiset kävelivät Nautican kaupakeskukseen ja löysivät sieltä apteekin. Tietyt tuotteet olivat täällä edullisempia.

Takaisin laivaan pääsimme 14.30 ja mikä kyyti meitä odottikaan! Nuori mies vei meitä ripeästi lähtöportille.



Julken etkot päättyivät ihanaan buffet illalliseen ja sitten meitä odottikin kotimatka täyden vatsan kanssa!

Kiitos kaikille järjestäjille ja mukana olleille!

Valokuvat tästä reissusta löytyvät Keloliiton kotisivuilta Vantaan yhdistyksen kuvagalleriasta <https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/vantaa/kuvagalleria/vuosi-2026/>

Riitta Vehovaara



ESITTELYSSÄ MAARET LAAKSO

Olen ihka uusi JHL eläkeläiset Turku ry:n 68-vuotias puheenjohtaja. Eläkkeelle jäin JHL:n Lounais-Suomen aluepäällikön työstä 2023 alusta lukien.

Synnyin Turussa ja täällä olen asunut - 19 Vahdolla asuttua vuotta lukuun ottamatta – melkein koko ikäni. Ihan Heidekenin tyttöjä siis, kuten lapsuudenkuvassa oleva isosiskonikin!



Naimisissa ollaan oltu Perttini kanssa kohta 48 vuotta ja sitäkin kauemmin yhdessä ja saatu kaksi poikaa ja nyt jo neljä lastenlasta. Asumme Turun Puistomäessä.

Olen työskennellyt nuorena tyttönä kaupan kassalla, kalatehtaassa, miesten pukutehtaalla ja TV-tehtaalla. Sitten omien lasten myötä ryhdyin perhepäivähoitajaksi. Myöhemmin lasten kasvaessa siirryin perhepäivähoitajaksi sitten ryhmäperhepäivähoitajaksi. Perhepäivähoidon ohjaajanakin tuli työskenneltä. Valmistuttuani yliopistosta, toimin sosiaalityöntekijänä Raisiossa tovin ennen kuin siirryin silloiseen KTV:hen.

Toimin aluepäällikön työssä 21 vuotta. Työ oli itselleni tärkeää ja teki tiukkaa luopua siitä, vaikka itse päätinkin eläköitymisestä. Mies oli jo eläkkeellä ja tuntui, että minunkin oli aika siirtyä eläkepäiviä viettämään hänen kanssaan, kun vielä ollaan kunnossa. Tiesin kuitenkin jo etukäteen, ettei se luopuminen helppoa ole eikä sen helpommaksi tule myöhemminkään, joten päätös oli tehtävä. Aluksi oli hankaluuksia tottua, mutta nyt jo nautin eläkepäivistä, varsinkin hitaista aamuista!

JHL oma liitto vuosisikymmeniä

Ennen aluepäällikön työtäni olin viitisentoista vuotta pääluottamusmiehenä ja työsuojeluvaltuutettuna perhepäivähoitajan ja ryhmäperhepäivähoita-



jan työni rinnalla. Eli JHL on ollut tavalla tai toisella kotipesäni vuodesta 1981, jolloin liittoon liityin. Tuntuikin mukavalta, kun minua pyydettiin mukaan myös eläkeläistoimintaan! JHL Eläkeläiset Turku ry:n jäsenyys ja samalla puheenjohtajuus alkoivat 14.1.2026. Oli kiva tavata monia ennestään tuttuja ihmisiä yhdistyksen kokouksessa ja vähitellen tutustutaan myös niihin, jotka eivät vielä tuttuja ole. Sain kokea itseni kovin tervetulleeksi iloiseen eläkeläisjoukkoon.

Harrastuksia - opiskelu, järjestötoiminta ja mökkeily

Olen koulutukseltani kasvatustieteen maisteri. Opiskelin, ensin ylioppilaaksi, sitten yliopistolla vasta aikuisiällä. Kouluttautuminen oli harrastukseni. Aloitin opiskelun työn ohessa. Vähän kerrassaan yliopisto-opintoja avoimessa yliopistossa.

Erilainen yhdistystoiminta on ollut mukanani pitkään, kunta politiikkakin kauan. Vahdolla asuessamme olin vuodesta 1987 alun neljättä kautta valtuustossa ja monissa muissa luottamustoimissa. Kun muutimme takaisin Turkuun, jätin politiikan pariaksi kymmeneksi vuodeksi. Työ imi mukaansa



niin täysin. Nykyään olen mm. Turun kaupungin varavaltuutettu, Turun Seudun Veden ja Turun SDP:n kunnallisjärjestön hallituksessa sekä oman puolueosastoni talouden- ja jäsenasioidenhoitaja jne.



Mökkipaikkakunnallamme Velkuallakin on kertynyt joitakin luottamustoimia yhdistyspuolelta.

Nykyisin siis harrastan myös mökkeilyä. Ahkerasti ja innostuneesti. Siellä minä liikun metsissä, sienestän, kävelen tai pyöräilen eri saarilla, kropsutan pihaa ja semmoista touhuamista ja tuhtaamista. Ihan paikallani en tykkää olla, vaan jotain tekemistä pitää olla.

JHL Turun Eläkeläiset ry on minulle uusi yhdistys, johon alan vasta tutustumaan. Yhdistys on perustettu 1990, eli ihan kelpo kelolainen yhdistys! Yhdistys aloitti toimintansa JHL 036 eläkeläisten voimin. Vuosikymmenten saatossa sen toimintaan on tullut mukaan muitakin JHL:läisiä.



Sain viestikapulan yhdistystä pitkään ja ansiokkaasti luotsanneelta puheenjohtaja Hilkka Mattilalta tammikuussa 2026. Astuin valtavalla kokemuksella täytettyihin saappaisiin ja vielä ne tuntuvat painavilta.

Uskon saavani apua ja tietoa uutena puheenjohtajana yhdistyksen toiminnasta niin Hilkalta, sihteeriltämme Marjut Lainiolta sekä muiltakin kokeneilta konkareilta, kun sitä tarvitsen – ja olen jo saanutkin! Keloliiton puheenjohtaja Riitta Vehovaara jo ehtikin soittaa ja antaa ensimmäiset ohjeistukset ja vinkit. Luottavaisin mielin siis tartun toimeen. Yhdessä eteenpäin! ■

Maaret Laakso
puheenjohtaja
JHL eläkeläiset Turku ry

Tehkää porukalla arjesta juhlaa!

Lähde ystävä- tai harrastusporukalla nauttimaan Suomen parhaista tanssiorkestereista, bingosta ja paljon muusta alkuvuoden 22 h -risteilyllä Helsingistä tai 23 h -risteilyllä Turusta. Vai olisiko aika palkita itsensä rentouttavalla hotelli- ja spa-elämyksellä Tallinnaan nopealla Shuttle-aluksella? Rauhalliset hytit, upeat ravintolat ja merihintaiset tuliaisets odottavat Tallink Silja Linella.

Varaa kivoin merimatka osoitteesta
tallinksilja.fi tai vähintään
10 hengen ryhmälle **010 804 123** (ma–pe 9–15).



ESITTELYSSÄ: ARI PEKURINEN

Olen 66-vuotias ja kotoisin Mikkelistä. Lapsuuteni vietin pienen kaupungin pientaloalueella aivan ensimmäisen opinahjoni Lähemäen kansakoulun vieressä. Liekö liian lyhyt koulumatkani syy toistuviin myöhästymisiin aamunavauksista. Naapureissa oli kave-reita, joiden kanssa tavattiin pääasiassa erilaisten ulkoleikkien ja pelien parissa. Harvoin vietimme aikaa toistemme kodeissa. Muistaakseni syntymäpäivä- ja nimipäiväjuhlat aloitettiin sisätiloissa, mutta ulos siirryttiin heti kestityksen jälkeen.



Kaksivuotias Ari ja Nalle

Lasuusesiäni vietin usein mum-molassa maatalon töitä opetellen. Aina paistoi aurinko ja uimavesi oli lämmin. Kesämökkini on entisen mummolan Syväjärven rannalla Kangasniemellä. Nykyään asun puolisoni ja Kielo-kissan kanssa Kruunuvuorenrannassa.

Kansakoulusta siirryin keskusta oppikouluun ja lukioon. Pidempi matka lopetti alituiset myöhästelemiset. Kävin oppikouluni Mikkelin yhteiskoulusta, josta mm. on kirjoittanut Sylvi Uino. Paremminkin hänet tunnetaan Sylvi Kekkosenä. Nuoruus meni elämää opetellessa ja opiskellessa. Lukion jälkeen ammatinvalinta tuotti vaikeuksia. Piti harjoitella luokanopettajan tehtäviä, jotka paljastuivat minulle sopimattomaksi. Ensin opiskelin vuoden matkailua ja veri veti kuitenkin terveydenhuoltoalalle. Opiskelin ensin röntgenhoitajaksi ja sen jälkeen vielä sairaanhoitajaksi. Olen koulutautunut pitkin aikuisvuosiani. Erikoistuin mielenterveys- ja päihdetyöhön. Eikä sekään riittänyt, vaan suoritin terveystieteen maisterin tutkinnon Turun yliopistossa 45 vuoden iässä. Kaikki opiskelut ovat kehittäneet minua ihmisenä. Syvimmat ystäväsuh-teet olen luonut opiskeluaikoihin ja ystävät ovat olleet mukana matkalla kohti omaa itseäni.

Työelämäni olen tehnyt eri sairaaloissa Oulusta Helsinkiin. Käväisinpä vielä Oslossakin röntgenhoitajana. Pääasiassa sairaanhoitajana olen toiminut yliopistosairaaloiden teho- ja ensiapuosastoilla. Viimeiset parikymmentä työvuottani toimin erilaisissa johtotehtävissä HUS:ssa.

Jäin eläkkeelle marraskuussa 2023. Jäädessäni eläkkeelle ajattelin, ettei enää ikinä mitään johtotehtäviä, organisaatiomuutoksia ja jatkuvia kokouksia. Tässä sitä ollaan. Liityin jo työaikana Helsingin

kunnallisiin eläkeläisiin. Tavoitteenani oli osallistua erilaisiin harrasteryhmiin ja viettää virkeitä eläkepäiviä. En edes ajatellut olla millään tavoin mukana hallituksessa. Toisin kävi. Aloitin tämän vuoden hallituksen puheenjohtajana. Tehtävää on riittänyt, mutta muiden tuki ja yhdessä tekeminen kantaa. Lisäksi edelliset puheenjohtaja Liisa Hanganmäki ja sihteeri Aulis Laakso ovat jakaneet hiljaista tietoa meille uusille. Hallitustyöskentely on toimivaa yhteistyötä jokaisen hallituksen jäsenen mielipidettä ja näkemystä kunnioittaen. Tavoitteenani on

luoda turvallinen ilmapiiri, jossa jokaisen hallituksen jäsenen on helppo esittää kantansa. Yhteisestä keskustelusta luodaan hyvä kompromissi päätöksiin jäsenten hyväksi. Jäsenet oikeuttavat hallituksen työskentelyn. Työelämän johtajakoulutuksesta jäi mieleeni erään kouluttajan viesti: Johtaminen on oikeastaan palveluammatti.

Harrastuksia on ollut ja on monia. Olen aina lukenut paljon, joskus jopa opiskelua haitaten. Liikunta ei ole kuulunut aikaisemmin harrastuksiini, mutta eläkeläisenä olen aloittanut kunnallisten järjestämien keilauksen kerran viikossa ja käyn ASAHl:ssa kerran viikossa. Matkailu on ollut aina mieluista, vaikka ammattia ei siitä tullutkaan. Euroopan maissa olen käynyt useimmissa ja kauimmat matkat olen tehnyt Vietnamiin, Kuubaan ja



Ari ja sihteeri Aini ensimmäisessä jäsenkokouksessaan

Nepaliin. Monenmoista seikkailua niillä on tehty muun muassa Nepalissa MAO-sissien linja-auton valtaukseseen ja Istanbulissa rajavirkailijoiden pidättämiseen. Molemmissa oli vastapuolella hampaista kantapäähän aseistautuneet miehet. Hyvin selvitettiin, vaikka välillä pelotti. Hännän huipuksi aloitin tai oikeastaan jatkoin pianon soittoa, jota teininä vastustin ja lopetin kesken. Tekee aivoille hyvää opetella täysin uusia asioita ja nauttia soitosta – ainakin itse.

Minusta Helsingin kunnallisten eläkeläisten perustajien perustana oli:

"Jäädessään pois työelämästä ihminen menettää yhteyden työtovereihinsa ja hänelle voi kehittyä tarpeettomuuden tunne. Oma yhdistys tarvitaan pitämään ikääntyviä ihmisiä yhteiskunnassa kiinni.

Toiminta on samalla vastamyrkkyä tylsistytävälle joutilaisuudelle."

Lisäksi on huolehdittava siitä, että me eläkeläiset pysytään vallanpitäjien mielessä. Vaikuttamista voi tehdä yksilötasolla, mutta tehokkaammin se vaikuttaa kannanottojen kautta kaikkien eläkeläisyhdistysten yhteistyönä. Meidän kanavamme ovat KELO -liitto, HEJ ja VENK.

Oma mottoani olen lainannut YK:n edesmenneeltä pääsihteeri Dag Hammarskjöldiltä: "Menneille päiville: kiitos. Tuleville päiville: tulkaa." ■

Ari Pekurinen

puheenjohtaja

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

HELSINGIN KUNNALLISTEN JOULUTAPAHTUMIA

Kaksi ylintä kuvaa ovat joulukuun jäsentapahtumasta, 3.12. 2025. Juhlimme silloin syyskaudella pyöreitä vuosia täyttäneitä jäseniämme ja kuoro

lauloi. Viisi alimmaista kuvaa ovat jououlounaalta Mustion linnan paviljongista, joka on rakennettu vanhan, upean tiilirakenteisen tallin jatkeeksi. ■



Toinen tapahtuma oli alustus- ja keskustelutilaisuus edunvalvontavaltuutuksesta. Johtava julkinen oikeusavustaja Niko Ruuskanen Pohjois-Karjalan oikeusaputoimistosta piti asiantuntijaesityksen ja -alustuksen, sekä vastasi yleisön kysymyksiin ja kommentteihin.

Seuraavassa kirjoittajan tiivistelmä esityksen aiheiden pääkohdista.

Oikeusapu: mikä on oikeusapu, mihin asioihin saa oikeusapua ja miten tukeudutaan Pohjois-Karjalan oikeusaputoimistoon.

Edunvalvontavaltuutus: mikä on edunvalvontavaltuutus, kuka voi tehdä edunvalvontavaltuutuksen ja kuka voi olla valtuutettu.

Edunvalvontavaltakirja: mikä edunvalvontavaltakirja on, edunvalvontavaltakirjan laatiminen, valtuutetun tehtävät, todistajien allekirjoitukset.

Edunvalvontavaltuutuksen voimaantulo: edunvalvontavaltuutuksen vahvistamisen hakeminen Digi- ja väestötietovirastosta (DVV), valtuutetun velvollisuudet ja palkkio.

Edunvalvonta: jos edunvalvontavaltuutusta ei ole tai sitä ei voida vahvistaa, voidaan henkilölle



määrätä edunvalvoja (DVV:n tai käräjäoikeus)

Osallistujat, n 75, olivat aktiivisesti mukana kysymyksiin ja kommentteihin.

Seuraavien yhteisten keskustelutilaisuuksien aiheina ovat Tove Jansson, alustajana kuntien takauskeskuksen ex-johtaja Heikki Niemeläinen ja minne menet kirkko, alustajana ex-piispa Wille Riekkinen. ■

Teksti: **Ari Tielinen** ja **Jorma Pesonen**,
diat: **Janne Halonen**, kuvat: **Jorma Pesonen**



JAE Ulkoilijat aloitti kevättalven 2026 ulkoilun kierämällä Kuhasalonlenkin, osa matkasta taivallettiin Pyhäselän jäällä. Ulkoilutapahtumat järjestetään tiistaisin, esim noin 2 tunnin kävelyt Joensuussa tai lähiseuduilla sääolosuhteet huomioiden. ■

Teksti ja kuva: **Jorma Pesonen**

HANKITAAN UUSIA JÄSENIÄ

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

KUOPION JULKISEN ALAN SENIORIT

50 VUOTTA 12.1.2026

Seppo K. Miettinen puheenjohtaja

Historiaa ”pähkinäkuoressa”

Yhdistys perustettiin 12.1.1976 Kuopiossa.

Kaiken uuden synnyttäminen lähtee jostakin ja päättyy johonkin. Näin tapahtui myös Kuopion KTV:n eläkekerhon syntyvaiheessa ja matka jatkuu...

Vuosi 1976 – yhdistyksen alku

Käydessämme KTV:n ”pääkonttorilla” Helsingissä, Eugen Kaukolampi haasteli, että Kuopioon tulisi perustaa KTV:n eläkeläisten yhdistys. Syksyllä käynnistyi selvittelytyö KTV:n yhdistyksien: Tuntipalkkaisten yhd. n:o 37, Työntekijät ja Viranhaltijat yhd. n:o 91, Energialaitoksen Työntekijät yhd. n:o 182, Kuopion yliopistollisen sairaala n:o 124 toimihenkilöiden sekä aluetoimiston yhteistyönä. Yhdistykset ”haravoivat” eläkkeellä olevat jäsenensä. KTV:n aluetoimisto avasi ovensa Kuopiossa 1.3.1975 Puistokatu 6:ssa, joka oli JHL:n aluetoimiston osoitteena vuoteen 2023.

Aluetoimisto kutsui eläkkeellä olevia KTV:n jäseniä keskustelemaan kerhon perustamisesta. Kokous pidettiin 19.11.1975 aluetoimistolla. Paikalla oli 16 KTV:n eläkeläisjäsentä. Esivalmistelua ja neuvonpitoja oli useita. Aluetoimistolla valmisteltiin säännöt ja nimi.

Vuosi 1976

Perustava kokous pidettiin 12.1.1976 Kuopiossa aliupseerikerholla. Paikalla oli 22 KTV:n eläkkeellä olevaa jäsentä. Yhdistys rekisteröitiin 6.5.1976 Itä-Suomen maistraatissa. Kuopion KTV:n eläkekerho syntyi ja sai nimen ja ”sopimuskirjan” (säännöt).

Yhdistys hyväksyttiin jäseneksi Suomen Kunnallisten Eläkeläisten Yhteisjärjestö KEY ry:een, johon se on sääntöjen mukaan kuulunut 12.9.2021 saakka. KTV:n Eläkekerhon 12.1.1976 perustamiskokouksessa tehdyt valinnat: Puheenjohtaja Veikko Uosikkinen, sihteeriksi Maija Jäntti, varalle Eira Puustinen, varapuheenjohtaja Martti Simonen, toimikuntaan Aune Rissanen ja Otto Vuottilainen, rahastonhoitaja Hannes Saihomaa.

Rahaa kerättiin ja usea kokoontumis-/taapaamispaikka tuli tutuksi

Alkuaskeleita opeteltaessa yhdistys kokoontui viikoittain. Rahasta oli kova puute. Rahaa

kerättiin myyjäisillä ja arpajaisilla sekä pitämällä tansseja aliupseerikerholla. Antero Anttila oli arpajaispalkintojen hankkijana. Tanssituvan vuokra oli 60 mk, Kahvi ja vehnänen maksoi 3,50 mk. Emännät leipoivat pullat viikoittain omista tarveaineistaan.

Alkuaikoina kokouspaikkana oli KTV:n aluetoimisto. Yhdistyksellä oli siellä lukollinen kaappi. Kymmeniä vuosia kopiointipalvelut hoituivat KTV:n aluetoimistolla. Kokoontumispaikkoina olivat Konttisen liiketalo, Partiokolo, Kuopion kulttuuritoimisto, KTY kokoustila ja Suokadun toimintakeskus.

Vilkasta harrastustoimintaa

Vuodesta 1976 alkaen on pidetty opintokerhoja, tansseja, arpajaisia, kirpputoreja ja kerhoja. Lauluryhmä viihdytti yhdistyksen tilaisuuksissa ja kävi esiintymässä palvelutaloilla ja sairaaloissa. Lauluryhmän vetovastuu oli Tapani Valliuksella. Tapanilta taittui myös vitsien kertominen. Lauluryhmän vetäjinä toimivat myös Jaana Eloranta ja Jussi Laasonen.

Yhdistyksellä oli musisointiorkesteri. Parhaimmillaan soi viisi haitaria, maniska ja viulu. Kuopion ystävyyskaupungissa Pihkovassa vierailtiin. Matka toteutui, koska Kuopion kaupunki avusti matkakustannuksissa.

Kuntoilu kuvioissa

Kunnonkohotus on tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Jäsenille järjestetään kuntosalia- ja saliliikuntaa. Salivuoroja on eri puolilla Kuopiota. Kerho kokoontuu Suokadun toimintakeskuksessa.

Nimen muutoksia matkan varrella

10.1.1984 yhdistys päätti uudesta nimestä: Kuopion kunnalliset eläkeläiset ry. Ei tehty kuitenkaan sääntömuutoksia. Uudet säännöt ja Kunnalliset eläkeläiset ry -nimi rekisteröitiin 28.7.1987 patentti- ja rekisterihallituksessa. Tiedot olivat voimassa 12.9.2021 saakka.



Seppo K. Miettinen

Kunnallisten eläkeläisten liitto ry (Kelo) perustettiin 1998, nimenmuutos 11.3.2009 Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry:ksi. Kuopion kunnalliset eläkeläiset ry hyväksyttiin Kelo ry:n jäseneksi 1.1.2001. Sääntöihin Kelon jäsenyys kirjattiin vasta 23.9.2021. Kelo ry laati kahdet mallisäännöt (vv. 2000 ja 2010). Kuopion kunnalliset eläkeläiset ry otti käyttöön vuoden 2001 mallisäännöt, joita yhdistys ei kuitenkaan rekisteröinyt. "Käyttösääntöjä" noudatettiin 20 vuotta.

Juhlitaan välillä

Vuosi- ja muita juhlia, kuten 20-, 25-, 30- ja 40-vuotisjuhlia on vietetty; lisäksi vietettiin pikkujouluja, äitien- ja isänpäiviä.

KJS ry:n nimihistoriaa

- o Kuopion KTV:n eläkekerho 12.01.1976

- o Kuopion kunnalliset eläkeläiset ry 28.07.1987
- o Kotisivut kehitettiin vuonna 2000.

Kuopion julkisen alan seniorit KJS ry ja uudet säännöt rekisteröitiin 13.9.2021 Keloliiton mallisääntöjen mukaisiksi.

47-vuotta yhdistyksen vuosirenkaita 12.01.2023

50 vuoden vuosirenkaat 12.01.2026

Maija-Liisa Tiihonen luotsasi yhdistystä 1900-2000-luvuilla pisimpään puheenjohtajana.

Lehden puolesta lisäys:

Kakkukahvit juotiin Kuopiossa tammikuussa syntymäpäivänä, mutta isommat juhlat ovat loppuvuonna yhdistyksen perinteisen joulujuhlan yhteydessä.

ELÄKELÄISET JA KAUNIIT KYNNET

Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset vierailivat torsina 12.2. Hyrian kampuksella, josta valmistuu mm. kosmetologeja, tai kosmetiikkaneuvoja, matkailualan asiantuntijoita yms.

Meiltä osallistui 15 naista matkailuopiskelijoiden suunnittelemaan ohjelmaan: Oli huojuvan tornin rakentamista ja purkamista, pallonheittoa kaverin tarramailaan, sanojen selittelyyn ja hernepussien heittoa maaliin.

Uusia virikkeitä saatiin tapahtumiimme. Nuoret saivat meistä kokemusta varttuneisiin aikuisiin. Nuoria jännitti meidän tapaa-



minen. Kohtaaminen oli todella mukava. Opettajat olivat erittäin tyytyväisiä nuorten saamasta asiakaspalvelukontakteista.

Kaikki pääsivät kynsien manikyyriin: Ensin hiottiin kynnet, sitten kynsinauhoja tiivistettiin tikulla, kynnet öljyttiin, aluslakauksen jälkeen kynsilakkaus asiakkaan väritoiveen mukaan. Lopuksi käsien hieronta. Tytöt tekivät ihmeitä käsillemme. Hoito kesti noin tunnin. Kosmetologin koulutus kestää 2,5 v. Hyrialla on myös keskustassa kauneusalan

toimipiste, josta saa ostaa eri palveluita. Lähikunnat omistavat Hyrian.

Opettajan kanssa on alustavasti neuvoteltu oppilaiden tulosta keväällä vielä kokoustilaamme antamaan ihonhoito-ohjeita yms.

Kampuksella on Kruunu-ravintola, jossa piipahdamme syömässä eri teemoin. Pikkujouluruoka nautitaan siellä joulun alla. Paikka on kaupungin eläkeläisten suosiossa. Hinta on kohtuullinen ja ruoka maukasta. Ravintola-alan opiskelijat hoitavat juhltalaisuuk-sissa tarjoilut. Käymme mielellämme tällaisissa paikoissa.

**Anna-Maija Mäkipaakkanen
ja Pia Vähänen**



TÄMÄN PÄIVÄN KIRJASTOJEN PALVELUT

Riitta Vehovaara

Kirjastot ovat olleet monen henkilön ilo ja onni. Sinne voi mennä lukemaan lehtiä tai hakemaan uusimpia kirjoja. Monessa kirjastossa on myös digitukea ja kopiointimahdollisuudet. Otetaanpa ensin lyhyt historian ote.

Kirjastoautot, nuo liikkuvat ajoneuvot, toivat kirjallisuuden monelle haja-asutusalueen asukkaalle.

Hienoa historiaa löytyi myös kirjastot sivulta (kirjastot.fi). Suomen ensimmäinen liikkuva kirjasto toimi Vantaalla (tuolloin Helsingin maalaiskunta) vuosina 1913-1914.

Suomen ensimmäisen kirjastoautoksi rakennettun auton hankki Turku (omalla kustannuksellaan) vuonna 1961. Tuon ajankohdan minäkin muista, sillä oma kirjastohistoriani alkoi suunnittelelle tuohon aikaan Turussa, Parrantien kirjastoautosta.



Turun pääkirjasto

Siitä sitten intoni kasvoi ja pääsin melko nuorena tutustumaan Turun pääkirjaston lastenosastoon. Vanhan pääkirjaston, joka on rakennettu vuonna 1903, P.C Rettig lahjoitti Turun kaupungille.

Tammikuussa Vantaan kerhossa Hanna Lehtonen, Tikkurilan kirjastosta, esitteli Vantaan eri kirjastojen palveluja. Otan tässä esille muutaman poiminnan.

Kotikirjastopalvelu: Jos henkilöllä itsellään on vaikeuksia tulla kirjastoon, niin hän voi tilata kirjoja ja toimitus tapahtuu SPR:n ystäväpalvelun kautta. Yhteyttä kannattaa ottaa sähköpostilla kotikirjasto@vantaa.fi.

Korsossa, Lumon kirjastossa voi tehdä vinyyli-

tarroja ja kangaspainatuksia torstaisin alkuillasta. Kunhan muistaa ilmoittautua!

Kirjastosta voi myös löytyä Marttojen kässäkahvila tai kiikkustuolijumppaa ja erilaisia luentoja mm. historiasta, hyvinvoinnista jne.

Tikkurilan kirjastosta löytyy karaokeryhmä maanantaisin ja torstaisin ja torstaiyöryhmän perään vielä harrastelijajamit harrastajasoittajille.

Kirjastoista löytyy myös lukupiirejä ja jopa runopiirejä. Kirjastosta löytyy tarvittaessa tietotekniikan opastusta tai apua tietokoneen, läppärin tai älypuhelimien ongelmiin.

Nykyisin kirjastoista saattaa löytyä myös ompe-lukoneita ja saumureita sekä 3D tulostimia. Jopa silitysrautaa ja -lautaa löytyy, kunhan käyttäjällä on kirjastokortti.

Tänä päivänä kirjastoista löytyy monelta paikakunnalta lainattavia esitteitä. Vantaalla voi lainata uimakorttia, teatterilippuja yksittäisiin näytöksiin, Tikkurilan kirjastosta löytyy Korkeasaaren kausikortti. Tällaiset lainaukset täytyy palauttaa samaan paikkaan mistä ne on haettu.

Kirjastoista voi varata myös tiloja. Helsingin Oodissa voi varata kokoustiloja enintään kolmeksi tunniksi, jos varaajalla on kirjastokortti.

Voit tutustua Vantaan kirjastotiloihin ja palveluihin tämän linkin kautta vantaa.fi/kirjasto.

JHL Turku eläkeläiset ry

Turussa alkuvuoden yhdistystoiminta on päästy aloittamaan vahdinvaihdolla, sillä saimme uuden puheenjohtajan, **Maaret Laakson**. Esittely löytyy tästä lehdestä. Pitkään puheenjohtajan pestiä ansiokkaasti hoitaneen **Hilkka Mattilan** työtehtävät saivat uutta tuulta purjeisiin puhaltavan jatkajan. Kiitokset Hilkalle ja Maaret toivotetaan tervetulleeksi veturiksi iloiseen joukkoomme puunuijaa napauttelemaan.

Perinteinen laskiaisi-tiistain "papusoppa" (=palkallistain) eli hernekeitto pannareineen odottaa herkuttelijoitaan. Loppukevään risteily ja teatteriesitys, kuten myös saapastelu paikalliselle Kuhankuonon luonnonsuojelu-/retkeilyalueelle.



HYVINKÄÄN JULKISEN ALAN ELÄKELÄISET RY

Hyvinkään yhdistys koontui pohtimaan, miten olemme varautuneet yllättäviin hätä- ja häiriötilanteisiin vai olemmeko mitenkään - jos tulee vaikka sähkökatko, joka saattaa kestää useamman päivän?

Ryttylän VPK:sta Eija Nurmi kävi kertomassa meille, mitä pitäisi huomioida/ennakoida häiriötilanteista selviytyäkseen.



Varautumistilaisuuden kuulijoita



Eija Nurmi

Keskustelua syntyi mm. siitä, kuinka eri tavalla yksinasuvan tai useamman henkilön talouksissa toimitaan kodeissa ilmaantuneisiin häiriötilanteissa.

Mietittiin myös kerrostalo-/omakotitaloasukkaiden kannalta näitä asioita. Esim. palova-

roittimista huolehtiminen on kerrostalossa taloyhtiön asia, omakotitalossa asukas hoitaa asian itse.

Muistutettiin ja tarkennettiin, mitä pitää olla "varastossa"; hyvinä aikoina herkästi tuudittautuu ajatukseen, että kaikkea on riittävästi ja helposti saatavilla. Listaan kuuluu vesi, säilykkeitä, kahvi, tee, kaakao, sokeri, näkkileipä, radio, taskulamppu jne. Lemmikit ja niiden tarpeet pitää myös huomioida.

Tavaroiden kierrosta pitää huolehtia eli tarkistaa päivämäärät, ettei hädän hetkellä huomaa säilykkeiden ym. käyttöpäivän menneen ohi.

Tilaisuus oli osallistujien mielestä hyvä tietopaketti ja muistin virkistämiseksi saimme "72 tuntia varautuminen kotona" ohjeita häiriötilanteiden varalle.

Päivi Ahola



Ohjelmaa Terviksessä

Leena ja Eino Kangas tanssivat kauniin Lapin valssin. 10 pistettä.

Vantaan eläkeläiset esittivät Matti ja Teppo-parodian. **Riitta Arola** haastatteli Mattia (Eino Kangas) ja Teppoa (**Eero Arola**). Veljesten sanailu irrotti yleisöstä raikuvat naurut,

Helsingin kunnallisten synt-tärisankarit: **Sirpa, Magi** ja **Telle**. Heidä ei kukitettu vaan heidät "pullotettiin" kuohuvilla.



MUISTOJA PÄRNUSTA 24.11-1.12.2025

Ensikertalaiset Pärnussa

Olimme mieheni kanssa uusina jäseninä ensimmäistä kertaa Kelon kylpylämatkalla Pärnussa.

Pidimme kovasti Terviksen kylpylästä, joka on hyvin siisti ja viihtyisä.

Viikkoon kuului paljon hoitoja ja maukkaita aamiaisia sekä illallisia.

Mikä parasta; Pärnun keskusta on lyhyen kävelymatkan päässä, jonne menimmekin päivittäin.

Koska matka ajoittui joulunalusaikaan, niin samalla teimme joululahjaostoksia.

Nautimme paikallisista lounaista mm. seljankeitto oli todella hyvää, unohtamatta virolaisten suussa sulavia leivoksia.

Tutustuimme muuhun matkaseurueeseen mukavan illanvieron merkeissä.

Olemme jo ilmoittautuneet tämän vuoden kylpylämatkalle Pärnuun, jolloin tutustuminen muihin kelolaisiin jatkuu.

Sinikka Kuisma

Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry



KELOLAISTEN VALOKUVIA PÄRNUSTA



*Matkalla kylpylästä Pärnun keskusta
Mirja Vaarna, Turku*



*Pärnun kaupunginportti
Liisa Väisänen, Joensuu*



*Terviksen joulukuusi
Liisa Väisänen, Joensuu*



Liisa Väisänen, Joensuu



Marja-Liisa Tuominen, Turku



Marja-Liisa Tuominen, Turku



Liisa Väisänen, Joensuu



Marja-Liisa Tuominen, Turku



Liisa Väisänen, Joensuu



Liisa Väisänen, Joensuu



Marja-Liisa Tuominen, Turku



Liisa Väisänen, Joensuu



Liisa Väisänen, Joensuu



Liisa Väisänen, Joensuu



Liisa Väisänen, Joensuu

KAUNEUSKLINIKKA KOHOTUS

Helsingin yhdistyksen näytelmäkerho Kunnelit esiintyi Terviksen iltajuhlassa satiirisella näytelmällä Kauneusklinikka KOHOTUS.



Klinikan perustaja Bertta Puuska, Botologian kirurgi Ben Kreisi, Elastikan assistentti Konsta Kuttaperkka, sekä hoitohenkilö avasivat klinikan, joka on hyvätasoinen, hienostunut sekä täysin ekologisia tuotteita käyttävä.

Sinkkurouva halusi näyttävät kohotukset huuliin sekä hienot kynsipyssyt. Hoidon jälkeen hänellä oli upeat amorinkaaret sekä hienot kynnet. Ongelmaksi tuli, että miten kynsien kanssa onnistuu mukavuuksilaitoksessa käynti.



Kuttaperkalla oli siihen apu tarjolla. Käsilaukkuun mahtuva pieni hopeinen kaavin sekä kotioloihin pidempi versio, jossa on pyyhin mukana.



Rouva Ryytinen saapui rintojen kohotukseen. Hän saikin näyttävät uu-

det rinnat, joista kotimatalla toinen oli puhjennut. Rouva tuli takaisin valittaen. Uhkasi oikeudella ja sanoi valittavansa terveysvirastoon ym. mahdollisiin laitoksiin.

Neiti Eronen oli tilannut kasvot-hin puolihoiton. Kirurgi teki kohotuksen toiseen poskeen.



Kauhastunut neiti ei ollut tyytyväinen ja valitti kun ei kehtaa mennä kerhoon tämän näköisenä. Kuttaperkalla oli tähänkin apua tarjolla. Hieno harsohattu peitti sopivasti posken.

Rouva Lehtonen tuli pakaroihin lisäystä hakemaan. Tuloksena aika isot lisäykset.



Lehtosen mielestä toinen pakara oli korkeammalla. Hänelle luvattiin, että korjautuu kun pitää ryhdin suorana ja istua ei saa ainakaan viikkoon.

Kaljupäinen herra oli tilannut kolme eri hoitoa. Hän halusi tuuheat tummat hiukset, kuin Elviksellä.



Sitten olkapäihin miehekästä leveyttä ja vielä alapäähän rouvan toivomaa lisäystä.

Hoidosta palattuun hän oli erittäin tyytyväinen ja maksoi vielä ylimääräistä hyvästä työstä, kehuen että kyllä kotona ollaan tyytyväisiä.

Rouva Ryytinen ja Neiti Eronen olivat valittaneet eteenpäin, koska Pärnön kaupungin Inspektor saapui tarkastukselle.



Hänen mukaansa Ryytisen rinta oli puhjennut ja piimä valunut. Eronen naama oli kuulemma kuin petolinun pee. Inspektor tarkasti luvat. Kaikki oli sen jälkeen kunnossa, kun hän sai ruskean kirjekuoren sekä "yskänlääkettä".

Tarkastuskarjakko Keski-Suomesta oli yleisössä seurannut hoitoja. Kyllä on kamalaa, kun vanhat ihmiset hurauttavat tuollaiseen. Hänellä oli parempi vaihtoehto kauneuden hoitoon.



Tarjolla oli naama/tissirasva, joka koostuu Diorista ja Tummelistasta. Tehokas TUMMELIINI. Rouva jopa vilautti poveansa, että voide toimii ja hän myy sitä halukkaille oven ulkopuolella.

Esityksemme upposi yleisöön ja sai runsaasti naurua ja taputuksia.

Kiitos mahtavalle yleisölle ja huvittomille näyttelijöille. ■

Milja Komu

Kerhon vetäjä/ohjaaja

Kuvat **Kikka Ylismäen** videolta ja **Ulla Gustafsonin** kamerasta

KELOLIITON MATKAT 2026

TÜRI KUKKAMARKKINAT 14.-15.5.2026

Vastuullinen matkanjärjestäjä Viking Line laivamatkoilla,
muut palvelut Hestia Hotel Europa, Tallinna

Matkapaketin hinta riippuu ryhmän koosta: (hinnat ovat alustavat)

210 €/hlö/jaetussa kahden hengen huoneessa Hestia Hotel Europa +
Liityntäkuljetukset Suomessa

265 €/hlö 1 hengen huoneessa Hestia Hotel Europa + Liityntäkuljetukset
Suomessa

Laivamatkat:

14.5.2026 M/S Viking XPRS Helsinki Katajanokan terminaali – Tallinna A-
terminaali 10:30-13:00

15.5.2026 M/S Viking XPRS Tallinna A-terminaali – Helsinki Katajanokan
terminaali 17:30-20:00

Hotelli:

Hestia Hotel Europa, Paadi 5, 10151 Tallinna.

<https://www.hestiahotels.com/europa/> Hotellissa on ravintola, huoneissa
suihku, wc, hiustenkuivaaja, puhelin, TV, radio, ilmainen ViFi, minibaari,
säädettävä ilmastointi. Bodytone-salonki puh. +372 5300 7773,
info@bodytone.ee, sauna ja kuntosali. Aamiainen.

Hintaan sisältyy:

- Laivamatkat Helsinki-Tallinna meno/paluu
- Hytti matkatavaroita varten meno/paluu
- 1x Buffetpäivällinen ruokajuomineen paluumatkalla
- Hotelliyöpyminen Hestia Hotel Europa aamiaisella
- Bussi ja suomenkielinen opas bussissa Tallinna-Türi-Tallinna
- Sisäänpääsy Türi Flower Market
- Sisäänpääsy Viron Radio- ja televisiomuseoon Türiissä
- Paikalliset verot ja varustamon ympäristömaksut

Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

Muista passi tai poliisiviranomaisen myöntämä kuvallinen henkilökortti ja
henkilökohtainen matkavakuutus. Jos tarvitset avustuspalvelua satamissa,
ilmoitathan siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Muistathan ilmoittaa
mahdolliset ruokarajoitteet ja muut erityistoiveet. Ota Viking club-kortti
mukaasi matkalle, niin saat ostoksista veneitä.

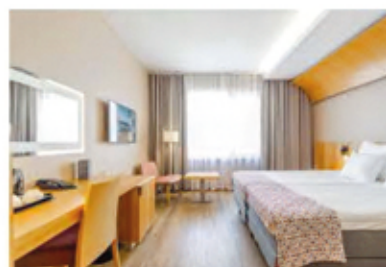
Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset 31.3.2026 mennessä.

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: <https://www.keloliitto.fi/matkat/> tai
Eeva Björklund eeva.bjorklund@saunalahti.fi, puh. 046 5455048,
Päivi Ahola paiviahola3@gmail.com, puh. 0400 758677 tai Kikka Ylismäki
[kikka\(at\)ylismaki.fi](mailto:kikka(at)ylismaki.fi), puh 045 1960957

Maksuehdot:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta, varausmaksua
ei palauteta. Loppumaksu maksuun 17.4.2026 mennessä Julkisen alan
eläkeläisten liitto Kelo ry tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 26026



PÄIVÄ RIIASSA -RISTELY HELSINGISTÄ, TALLINK SILJA VICTORIA

19.-21.7.2026, (Länsiterminaali 2)

Vastuullinen matkanjärjestäjä Pohjolan Matka

Matkapaketin hinta ja ryhmän koko: (hinnat ovat alustavat)

B-Standard Inside, ikkunaton sisähytti - 2 alapetiä (8 m2 sisähytti 2-4 henkilölle)

330 €/hlö kun B-luokan hytissä majoittuu 2 henkilöä

485 €/hlö kun B-luokan hytissä majoittuu 1 henkilö

+ Liityntäkuljetukset kaikissa hintaluokissa

A-Standard Sea view, ikkunallinen hytti - 2 alapetiä (9 m2 ikkunallinen hytti 2-4 henkilölle)

420 €/hlö kun A-luokan hytissä majoittuu 2 henkilöä

660 €/hlö kun A-luokan hytissä majoittuu 1 henkilö

+ Liityntäkuljetukset kaikissa hintaluokissa

Hintaan sisältyy:

- o risteily valitussa hyttiluokassa
- o ateriapaketti, 2 x illallinen + 2 x aamiainen
- o laivayhtiön polttoaine- ja päästölisämaksut

Lisämaksusta:

- o bussikuljetus Riian terminaalista – Riian keskustaan meno-paluu 7 €. Bussi liikennöi noin 30 minuutin välein.
Lähdöt terminaalista ovat heti laivan saavuttua Riikaan klo 10.30 - viimeinen lähtö klo 12.30.
Paluukuljetukset takaisin laivalle alkavat vanhasta kaupungista klo 15.00 - viimeinen lähtö klo 17.00.
- o Riian kaupunkikierros bussilla ja kävellen. Suomenkielinen opastus retkellä 34 €. Kierroksen kesto on noin 2 tuntia.

Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

Muista passi tai poliisiviranomaisen myöntämä kuvallinen henkilökortti ja henkilökohtainen matkavakuutus. Muistathan ilmoittaa myös mahdolliset ruokarajoitteet ja muut erityistoiveet. Matka soveltuu rajoitetusti liikuntarajoitteisille.

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 15.6.2026 mennessä

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: <https://www.keloliitto.fi/matkat/> tai

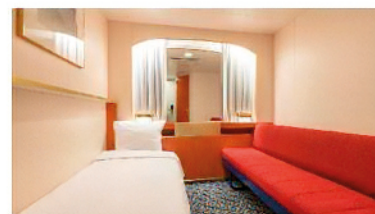
Eeva Björklund eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi, puh. 046 5455048,

Päivi Ahola paiviahola3(at)gmail.com, puh. 0400 758677 tai

Kikka Ylismäki kikka(at)ylismaki.fi, puh 045 1960957

Maksuehdot:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta (kuitenkin vasta 1.1.2026 alkaen), varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 15.6.2026 mennessä Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 26068



UPPSALA 11.-14.9.2026

Vastuullinen matkanjärjestäjä OK-Matkat/Matkapojat Oy

Matkapaketin hinta riippuu ryhmän koosta: (hinnat ovat alustavat)

500 €/henkilö/2 hengen hytti laivalla, 2 hengen huone hotellissa +

Liityntäkuljetukset, pois lukien Helsinki/Vantaa

580 €/hlö 1 hengen hytti laivalla/1 hengen huone hotellissa + Liityntäkuljetukset, pois lukien Helsinki/Vantaa

Hotelli:

Scandic Uppsala Nord Gamla, Uppsalagatan 50, 754 25 Uppsala, Ruotsi

<https://www.scandichotels.com/uppsalanord> Hotellissa on 24 h vastaanotto, ravintola, baari, kokoustilat, saunaosasto ja pieni kuntohuone. Standard-huoneissa on kylpy/suihku, wc, hiustenkuivain, TV, WiFi ja parkettilattiat. Buffet-aamiainen.

Laivamatkat:

11.9.2026 Finnlines/Finnscanopus Naantali - Kapellskär 22:45-06:15+

13.9.2026 Finnlines/Finnsirius Kapellskär - Naantali 21:45-07:15+

Kellonajat ovat paikallisia aikoja.

Hintaan sisältyy:

- o Laivamatkat Naantali-Kapellskär meno/paluu
- o Hyttipaikka laivalla ikkunattomassa kahden hengen sisähytissä (B-luokka)
- o 1 yön majoitus Scandic Uppsala Nord -hotellissa
- o 3 buffet-aamiaista (2 hotellissa, 1 laivalla), 1 lounas (sis. vesi + kahvi/tee), 2 buffet-yöpalaa laivalla
- o Suomeksi opastettu kaupunkikierros Uppsalassa
- o Sisään pääsy Tuomiokirkko ja Linnén puutarha + koti
- o Paikalliset verot ja varustamon ympäristömaksut
- o Bussikuljetukset Helsingistä/Vantaalta Naantaliin meno/paluu ja Kapellskäristä Uppsalaan meno/paluu suomalaisella bussilla, bussi ja kuljettaja mukana koko matkan ajan
- o Suomenkielisen oppaan palvelut Uppsalassa

Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

Muista passi tai poliisiviranomaisen myöntämä kuvallinen henkilökortti ja henkilökohtainen matkavakuutus. Muistathan ilmoittaa myös mahdolliset ruokarajoitteet ja muut erityistoiveet. Jos tarvitset avustuspalvelua satamissa, ilmoitathan siitä ilmoittautumisen yhteydessä

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja ennakkomaksu 29.5.2026 mennessä

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: <https://www.keloliitto.fi/matkat/> tai

Eeva Björklund eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi, puh. 046 5455048,

Päivi Ahola paiviahola3(at)gmail.com, puh. 0400 758677 tai

Kikka Ylismäki kikka(at)ylismaki.fi, puh 045 1960957

Maksuehdot:

Matkasta peritään ennakkomaksu 205€, jota ei palauteta, ennakkomaksu on maksettava 29.5.2026 mennessä (kuitenkin vasta 1.1.2026 alkaen) ja loppumaksu 17.7.2026 mennessä Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 26042

Mahdollisuus loppumaksun maksamiseen myös luottokortilla, ei lisäkuluja



KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN 26.10-02.11.2026

Vastuullinen matkanjärjestäjä laivamatkoilla Viking Line,
muut palvelut kylpylämatkalla Tervis Spa

Hinnat: (hinnat ovat alustavat)

430 €/2 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus Suomessa

570 €/1 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus Suomessa

- Kokoonnutuminen 26.10.2026 Helsingin Katajanokan terminaaliin 1.krs, M/S Viking XPRS laiva lähtee kohti Tallinnaa klo 10.30.
- Tallinnasta alkaa bussimatka Pärnuun Presto OÜ:n bussilla. Majoittuminen Tervis kylpylään + illallinen saapumispäivänä.
- Majoittuminen puolihoitona; aamiaisen + päivällinen, 1 lääkärisäkäyntiä ja yhteensä 18 hoitoa (3 hoitoa/pv)
- Matkan hintaan sisältyy myös perinteinen ”juhlailla” ohjelmiseen ja lauluineen.
- Mahdollisuus myös virtuaaliseen vesijumppaan.
- 2.11.2026 lähdemme kotimatalle kylpylästä klo 12.00.
- Laivamatka Helsinkiin M/S Viking XPRS laivalla alkaa A-terminaalista klo 17.00 ja Helsingissä olemme klo 19.30.

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

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus!

Ilmoita nimesi siten kuin se on passissa.

Muistathan ilmoittaa mahdolliset ruokarajoitteet ja muut erityistoiveet. Jos tarvitset avustuspalvelua satamissa, ilmoitathan siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Ota Viking club-kortti mukaasi matkalle, niin saat ostoksista veneitä.

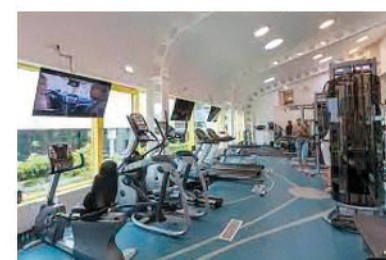
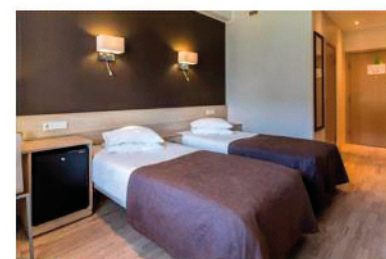
Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 4.9.2026 mennessä

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: <https://www.keloliitto.fi/matkat/> tai Eeva Björklund eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi, puh. 046 5455048, Päivi Ahola paiviahola3(at)gmail.com, puh. 0400 758677 tai Kikka Ylismäki kikka(at)ylismaki.fi, puh 045 1960957

Maksuehdot:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta (kuitenkin vasta 1.1.2026 alkaen) jota ei palauteta, loppumaksu 4.9.2026 mennessä Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 26055



Kaikki Keloliiton vuoden 2026 matkaohjelmat löytyvät myös verkosta:

<https://www.keloliitto.fi/matkat-ja-retket/>

ja sieltä voi myös avata tulostettavan tiedoston:

[Matkaohjelma 2026.pdf](#)

joka on päivitetty 16.2.2026

KELOLIITON HALLITUS 2026

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
	Eeva Björklund	eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
	Raili Franzén	raili.franzen(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Sirpa Havukainen	pipa.havukainen(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Eeva Karttunen	eeva.k.karttunen(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Päivi Paaso	paivi2.paaso(at)outlook.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
	Ari Pekurinen	pekurinen59(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Eija Törmänen	eija_tormanen(at)hotmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
Varajäsenet:	Simo-Pekka Hämäläinen	simopekka11(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Pentti Kamppuri	kamppurip(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Anna-Maija Mäkipaakkanen	am.makipaakkanen(at)gmail.com	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
Taloudenhoitaja	Heikki Metsälampi	metsalampih(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset 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 2026

Puheenjohtajat 2026:

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Ari Pekurinen
pekurinen59(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
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

Maaret Laakso
maaret.laakso57@gmail.com

Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry

Mira Lovén
mira.loven(at)gmail.com

Matkavastaavat:

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

2. Kikka Ylismäki
kikka(at)ylismaki.fi

Päivi Ahola
paiviahola3(at)gmail.com

1. Ari Tielinen
ari.tielinen10(at)gmail.com

2. Sirpa Havukainen
pipa.havukainen(at)gmail.

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

Marja Vedom
marjavedom605@gmail.com

1. Auli Etelämäki
auhelenet(at)gmail.com

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

Eeva Björklund
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi



Yhdessä on paras tapa matkustaa

Viking Line kantaa ylpeänä Suomalaisen Työn Liiton Avainlippua – merkki kotimaisuudesta ja luotettavuudesta. Juuremme ovat Ahvenanmaalla, ja vastuullisuus ohjaa jokaista matkaa. Tule mukaan ja koe merimatka, jossa yhdessäolo ja elämykset kulkevat käsi kädessä.

Lähde yhdistyksen tai ystäväporukalla matkalle, joka yhdistää ihmiset ja tarjoaa unohtumattomia hetkiä. Valitse kohteeksi Tallinna, Tukholma tai Ahvenanmaa – tai nauti pelkästä risteilystä, jossa huippuluokan viihde tulee kaupan päälle.

Laivalla odottavat mukavat kokoustitilat, joissa voitte jakaa ajatuksia ja suunnitella yhdessä. Illalla nautitaan korkeatasoisesta viihteestä, joka alkuviikolla on räätälöity seniorimatkustajille: musiikkia, tanssia ja tunnelmaa, joka tuo hymyn huulille.

Yhdistysten matkavastaaville tarjoamme erityiset edut, jotta ryhmämatkan suunnittelu on helppoa ja palkitsevaa.

Ota yhteyttä – suunnitellaan yhdessä teille sopiva matka.
Ryhmämatkamyynti Viking Line puh. 0800 412 412 tai ryhma@vikingline.com

[Vikingline.fi/edut/kelo](https://vikingline.fi/edut/kelo)

VIKING LINE