

KELOLAINEN 1/2025



Kuva M W Pixabaystä



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, taittäjä Pertti Rinne ja lehtiryhmä: Eeva Karelius-Donner, Merja Kinnunen ja Päivi Ahola.

Hyvinvointia ja yhdessäoloa, terveenä elämän loppuun saakka

ISSN 2984-2395

DEMOKRATIAN KEVÄT

Meillä Suomessa on huhtikuussa kunta-, ja aluevaalit, jotka pidetään 13.4.2025.

Aluevaaleissa valitaan päättäjät hyvinvointialueille, jotka perustettiin vuoden 2023 alussa Hyvinvointialueet saavat pääosin rahoituksensa valtiolta sekä asiakas- ja käyttömaksuista.

Tätä sote uudistusta valmisteltiin yli 15 vuotta ja monta eri mallia käytiin läpi. Nyt pitäisi alueille antaa hieman aikaa tehdä työtä ja näin turvata keskeiset palvelut meille suomalaisille!

Hyvinvointialueet vastaavat sosiaali-, ja terveyspalveluista sekä pelastustoimesta. Meille eläkeläisille nämä ovat melkein jokapäiväistä palvelutarjontaa. Jos sitä vain löytyisi!

Meidät on vaan laitettu tekemään digiloikkaa osamme sen tai sitten ei. Meille kaikille tietokoneet ja internetin ihana maailma ei ole aivan tuttu eikä niin kovin mielenkiintoinenkaan.

Puhelimella voi vielä aloittaa ajanvarausta vaihtokappale hammashoitoon. Ensin täytyy valita palvelukieli ja sitten edetään eteenpäin, kunnes lopussa kerrotaan, että soittamme takaisin. Takaisinsoittoa koetetaan kaksi kertaa ja sitten saa aloittaa yritykset uudelleen. Näissä puhelinsoitoissa vaaditaan malttia, ettei laita puhelua kiinni liian aikaisin.

Vanhuspalveluissa tuntuu aina vaan olevan yllä-

tys, että meitä on niin paljon. Meitä on ollut runsaslukuisesti jo monta vuotta ja vielä meitä piisaa! Ahdasta oli jo kansakoulussa ja rippikuviin ei mennyt kaikki mahtua lainkaan.



Hyvinvointialueet ovat melko laajoja ja olen kyllä surulla kuunnellut niitä kertomuksia, missä iästä omaista viedään päivystyksestä johonkin terveyskeskukseen kauas omastaan.

Kyllä minun korviini on tullut toiveita julkisesta liikenteestä, että pääsisi käymään omaisensa luokse tai itse johonkin terveyspalveluihin. Kaikilla kun ei ole omaa autoa!

Kuntavaalit ovatkin sitten jo tutumpaa toimintaa. Niissä valitaan päättäjät omiin valtuustoihin.

Kuntien keskeisiä työtehtäviä ovat varhaiskasvatus ja perusopetus. Liikunta-, ja kulttuuripalvelut sekä kirjastot.

Maankäyttö ja kaavoitus ovat myös keskeisiä kunnan tehtäviä. Viimeisimpänä tehtävänä kunnalle tulivat työllisyyspalvelut 1.1. 2025 alkaen.

Kuntavaalien ehdokassettelu ehdokasnumeroineen julkaistaan 13.3 ja varsinainen vaalipäivä on siis sunnuntai 13.4!

Meillä onneksi demokratia toimii hienosti ja me voimme kaikki vaikuttaa siihen äänestämällä! ■

Riitta Vehovaara
Keloliiton puheenjohtaja

Alue- ja kuntavaalit 2025...

...järjestetään sunnuntaina 13.4.2025, ennakoäänestys on 2.–8.4.2025. Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät tärkeistä, jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

- o **Aluevaaleissa** valitaan valtuutetut aluevaltuustoihin, jotka vastaavat hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä.
- o **Kuntavaaleissa** valitaan valtuutetut kuntien valtuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta.

Aluevaaleja ei toimiteta Helsingin kaupungissa, koska siellä sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä vastaa kaupunki itse. Aluevaaleja ei toimiteta myöskään Ahvenanmaan maakunnassa. Lisätietoa: <https://vaalit.fi/alue-ja-kuntavaalit>.

MINNA PALKIA KELOLIITON UUSI SIHTEERI

Riihimäki on kotikaupunkini, synnyin täällä ja tänne muutimme takaisin 2019. Olen isosta perheestä, minulla on kaksi siskoa ja kolme veljeä. Ja iso liuta muuta sukua.

Äiti ja isä olivat aktiivisia KTV:n paikallisessa yhdistyksessä ja myös kunta-politiikassa. Sen vuoksi olen varmaankin ollut koko ikäni järjestötyössä mukana. Työkseni tein toimistohommia, ensin yksityisissä yrityksissä sitten KTV:ssä, Rautatieläisten liitossa ja eläkkeelle jäin JHL:stä.



Syksyllä 2024 minut valittiin Keloliiton hallituksen sihteeriksi. On mielenkiintoista tavata vanhoja tuttuja ja tutustua uusiin. Eläkkeelle jäädessä kannattaa osallistua erilaisiin toimintoihin, on ne sitten eläkeläisjärjestön, työväen- tai kansalaisopiston järjestämään toimintaa.

Eläkeläisjärjestöillä on tärkeä edunvalvonnallinen tehtävä, asioihin voidaan vaikuttaa monella eri lailla. Paikallisyhdistyksillä on mahdollisuus osallistua vanhusneuvoston toimintaan esimerkiksi tekemällä aloitteita. Kunnissa päätetään edelleen monista sellaisista asioista, jotka vaikuttavat kaik-

kien kuntalaisten toimintakykyyn. Ja ovathan Keloliiton yhdistykset tehneet vierailuja eduskuntaankin, mikä on hieno tapa päästä keskustelemaan kansanedustajien kanssa.

Eikä unohdeta sitä tärkeätä vaikuttamista, nimittäin äänestämistä vaaleissa. Käykää vaaliteltoilla juttelemassa ehdokkaiden kanssa ja äänestäkää! ■

Tietoa vyöruususta

Vyöruusu eli herpes zoster on kivuliaana, rakkulaisena ihottumana ilmentyvä infektio tauti. Vyöruusun aiheuttaa vesirokkovirus, joka on jäänyt elimistöön aiemmin sairastetun vesirokon jäljiltä.

Yli 95 % suomalaisista aikuisista on sairastanut vesirokon 12 ikävuoteen mennessä ja näin ollen lähes koko Suomen aikuisväestöllä on riski saada vyöruusu aikuisiällä. Vyöruusua vastaan voi suojautua vain rokottautumalla.

Vyöruusun ensioire on yleensä kipu. Kivun ohella muita oireita voivat olla kuume, päänsärky ja yleinen sairautentunne.

Vyöruusukipu on hermokipua, joka voi tuntua monella eri tavalla – se voi olla jatkuva särkevä tai polttava kipu, sähköiskumaista tuikkauskipua, kutinaa tai ihon kosketusarkuutta.

Muutamana päivän kuluessa kipuoireiden alkamisesta ilmaantuu rakkulainen ihottuma, tyypillisimmin toispuoleisesti keskivartalon tai kasvojen alueelle. Rakkuloita muodostuu noin viikon ajan.

Vyöruusua voi ehkäistä vain rokottautumalla. Jos olet yli 50-vuotias, voit rokottautua vyöruusua vastaan.

Lisätietoa täältä: <https://www.rokote.fi/taudit/vyoruusu/>

MARJUTIN MAALISKUUN MIETTEITÄ

Kotivara – Hätävara

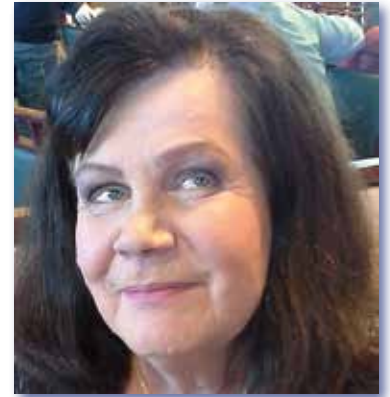
Aiemmin – vaikkapa lapsuudessani – osattiin varautua erilaisiin yllättäviin ja hankaliinkin asioihin. Puheessa käytettiin niinkin hälyttävältä kalskahtavaa sanaa kuin hätävara, vaikka varsinaissuomalaisittain ennakkoon varautumista ilmaistiin myös sanoin ”vissemmäks varmuudeks” ja ”pahan päivän varalle”.

Ennakoivaa varautumista tämäkin

Nykyisin voidaan hyödyntää aiempaa helpommin kaikenlaisia tarjouksia ja kilpailutilanteiden esille nostamia etuisuuksia. On hyvä varata kotiinsa päivittäistarjousten antina vaikkapa kahvipaketteja, jolloin aina on valmiina kaikille kelpaava arpajaisvoitto. Ostosreissuilla tehtaanmyymälöitten valikoimista saattaa mukaan tarttua edullista kaunista ja ehkä vähemmän hyödyllistäkin esineistöä, jonka etsiminen kotona kaapin syövereistä päästää viemisten hankkimisen pätkähästä, kun kutsu vierailulle yllättää.



Lapsuudessani naapurin mamma osti kesäreissullaan joululahjat valmiiksi. Kahvikuppien leipätassit tulivat yhdellä kertaa ja kupit toisella. Onnistunut varautumista, vielä ovat kupit käytössä.



Samaan hätävara-osastoon kuului myös tarjottavaan varautumisen. Piparit ja kakut kun olivat lähestulkoon kaikki itse valmistettuja. Leipominen oli viikonlopun pullantuoksuista perinnettä. Oman porukan herkkujen napsimista piparipurkin pohjalta pyrittiin rajoittamaan, jotta vierasvaraa tarvittaessa olisi.

Piha hyötykäyttöön

Vuosikymmeniä sitten talojen pihaympäristö oli varattu hyötykäyttöön perunoiden ja vihannesten kasvatukseen. Kauden sadosta piti riittää pitkäksi ajaksi syötävää, joka maadutettiin kellariin ja kylmäkonttoreihin.

Kahta kiloa Annabellea tai Siikliä ei lähetty ostamaan. Siinä missä nyt viheriöi siirtolapuutarhan kukkareunuksinen nurmikko, aiemmin alue oli tarkkaan vallattu räätikkämaaksi ja muiden puutarhatuotteiden kasvattamiseen.

Pihapiirin hyötyeläimet

Puutaloalueiden pihapiirissä pidettiin jopa ruokavaraksi kasvatettuja kaniineja. Kanojakin varmasti kuopsutteli piharakennuksien nurkissa. Tonteilla oli omat kaivot, vettä siis saatiin. Takapihan huussissa ei vettä käytetty ja nykyään käytettävän kolmikerroksisen pehmopaperin korvasi sanomalehti.

Aika paljon kotoa löytyi käytettäväksi olosuhteidenkin pakosta sellaista kotivaraa, jota nykyään käytännöllisyyden ja tilan puutteen vuoksi hankitaan kaupoista tai nakataan roskapöntön nieluun. Nuukuutta hipova varautuminenhan on vanha, käytännön sanelema elämäntapa.

Maaseudulla omavaraisuus oli laajempaa jo elinkeinon harjoittamisenkin vuoksi; oli aittoja ja kellareita kaikille kasvatetuille tuotteille, joita tietysti kananmunia myöten myytiin.

Kukko ilman kanoja – hyötyeläimet vs. lemmikit

Entiset hyötytarkoituksiin pidetyt eläimet ovat saaneet uuden roolin lemmikkeinä.

Juuri nyt helmikuussa eläinidylliä luo Raision kaupungissa pientaloalueella lemmikkinä elelevä kukko, jonka kiekuminen on aiheuttanut äimistelyä naapurustossa. Luonnonmukaista elämää punahelmta kieunnallaan toteuttaa ja onhan kukon pito taajamassa kuitenkin laillista.

Tärkeä kotivara – valmius kriisitilanteeseen

7.2. vietettiin kotivarapäivää. Asiaa rummutettiin lähes joka tiedonjakelusysteemissä. Kotivara-asia on haavoittuvaisuutensa takia erilailla esillä kuin menneinä vuosikymmeninä. Tuskin kukaan hakee vettä kaivosta, vesi kun virtaa putkistoistaan. Sähkö sanelee ruuan lämmityksen, (trangia on tosin keksitty), valaistuksen (etsi taskulamppu) ja vaikuttaa tiedon välitykseen (hae kellarista se vanha patterikäyttöinen matkaradio).

Vesi on se tärkein. Omakohtaista kokemusta sain kun laajahko putkiremontti katkaisi sekä veden tulon että poismenon runsaaksi pariksi kuukaudeksi. Ämpärikaupalla kannettiin pohjakerroksen tiloista vettä keittiöön; ihan janon sammuttamiseen, pienimuotoiseen ruuan valmistamiseen, pintojen pyyhkimiseen ja sama vesi kannettiin ulos huushollista. Vessatoiminnot, tiskaukset ja suihkussa käynnit plus muut aktiviteetit tapahtuivat muualla. Kun se vesi sitten vihdoinkin alkoi virrata, niin taivaan hanathan siinä aukenivat. Eli pientä kriisiharjoitusta saatiin.

Nyt kaikilla on ”tuhannen taalan paikka” varmistaa kotivarakäytäntönsä. Nyt maanantaina käynnistynyt kaupanalaan vaikuttava kuljetuslakko voinee valoisista lupauksista huolimatta huventaa varastoja ja laajeta. ■

Alue- ja kuntavaalit sunnuntaina
13.4.2025 - käythän äänestämässä.

Kivaa kevään odotusta.

Marjut Lainio
päätoimittaja

KUOPION JULKISEN ALAN SENIORIT KJS

Kerran viikossa jumppaillaan

Kuopiolaiset harrastavat kerran viikossa liikuntaa. Alkuverryttelyssä lämmitetään lihaksia ympyrää kiertäen ja lattialla voimistellaan jäseniä venyttellen.



VARAUTUMINEN ON OMAN ARJEN SUJUVOITTAMISTA

Kotivara on osa varautumista poikkeusoloihin. Usein ajatellaan poikkeusolojen liittyvän johonkin suurempaan kriisiin, mutta arjessa jokaisen on hyvä varautua myös pienempiin poikkeusoloihin, kuten vaikkapa siihen, että kaupassa käydessä maksupäätteet eivät toimikaan. Varautuminen kuuluu osaksi normaalia arkea, eikä se tee poikkeusolon tulemisesta sen todennäköisempää kuin ilman varautumista.

Päin vastoin, varautuminen sujuvoittaa arkea ja kun on varautunut, eivät pienet häiriötilanteet juuri arkea muuta. Varautuminen vaikuttaa siis siihen, miten hyvin pärjäämme poikkeusoloissa ja tarpeen tullen voimme auttaa myös muita ihmisiä.

Erilaisia arjen häiriötilanteita voivat olla sairautuminen, sähkökatko, vesikatko, lakko, tietoliikenneyhteyksien toimimattomuus, häiriö julkisessa liikenteessä tai tavaran jakelussa, sota, säteilyonnettomuus tai esimerkiksi talvimyrsky.

Näiden häiriötilanteiden varalle viranomaiset ja järjestöt ovat yhteistyössä tehneet 72 tuntia varautumissuosituksen, jonka tarkoituksena on auttaa kotitalouksia pärjäämään kotona poikkeusoloissa kolmen vuorokauden ajan.

Kotivara osaksi arkea

Kotivaraksi kutsutaan kotona olevaa ruokaa, juomaa ja muita välttämättömiä tarvikkeita, joita tarvitaan häiriötilanteiden aikana. Kotivaran idea on, että syötävät ja juotavat ovat osa normaalia arkea ja niitä käytetään ilman poikkeusolojakin.

Kuivat tuotteiksi kannattaa hankkia sellaisia tuotteita, joita tykkää muutenkin syödä ja osaa valmistaa niistä ruokaa. Kotona on hyvä olla myös sellaista ruokaa, jonka pystyy syömään ilman kypsentämistä. Erilaiset säilykkeet ovat hyviä kotivaratuotteita. Niitä on kaupassa monenlaisia, kuten hedelmä- ja marjasoseita, joita voi käyttää kätevästi puuron kanssa.

Kala- ja lihasäilykkeiden rinnalla kannattaa opetella käyttämään myös palkokasvisäilykkeitä. Ne ovat helppoja proteiinin, kuidun ja monien kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Palkokasvien

käyttö kannattaa aloittaa maltilla, jos vatsa ei ole niihin tottunut.

Usein helposti siedettäviä ovat linssit, tofu ja soijaruouhe. Kaupasta löytyy myös valmiiksi kypsennettyjä viljatuotteita, joita on helppo käyttää arjessa muulloinkin.

Vesi on tärkein

Kaikista tärkein kotivaratuote on puhdas juomavesi, joka monelta kuitenkin puuttuu. Puhtaan veden saanti voi loppua esimerkiksi veden saastumisen tai sähkökatkon aikana.

Tällaisten tilanteiden varalle on kaapissa hyvä olla pulloitettua vettä. Sitä saa ostettua parilla eurolla viiden litran kanisterin. Avaamaton pullovesi säilyy parisen vuotta ja se on taloudellisesti pieni sijoitus omaan kotivaraan. Puhtaan juomaveden tarve on 2 l / hlö / vuorokausi, joten kotoa pitäisi löytyä puhdasta juomavettä 6 l / hlö, jotta pärjäisi sen kolme vuorokautta. Juomavesi kannattaa hankkia kotivaraan viimeistään nyt.

Jos vedenjakelu keskeytyy pidemmäksi aikaa, vesilaitos järjestää erillisen vedenjakelun, jota varten kotoa on hyvä löytyä myös puhdas kannellinen sanko. Juomaveden lisäksi kotivaraan on hyvä sisällyttää huoneenlämmössä säilyviä muita juomia, kuten maitoa ja täysmehuja. Vettä tarvitaan myös peseytymiseen.

Kokonaisvedentarve yhdelle henkilölle on 1-2 ämpärillistä vuorokaudessa. Puhdistautumiseen kannattaa varata myös kosteuspyyhkeitä ja xyliitol-tuotteita hampaiden pesun hankaloitumisen varalta.

Sähkökatko vaikuttaa moneen asiaan

Sähkökatkot ovat usein lyhytaikaisia, mutta jos sellainen kestää pidempään, on sillä laajempia vaikutuksia.

Sähkökatkon aikana veden jakelu keskeytyy, wc-pönttöä ei voi vetää, jääkaapit ja pakastimet alkavat lämmetä, kotien lämmitykset ja ilmastoinnit lakkaavat toimimasta, kauppojen maksuliikenne ei toimi, tietoliikenne yhteydet lakkaavat toimimasta, polttoaineen jakelu keskeytyy ja niin edelleen. Näitä tilanteita varten kotivarasta on hyvä löytyä



Marttailua, jota elämäsi kaipaat.

Liity mukaan jäseneksi!

taskulamppu ja siihen toimivat paristot, kynttilät ja tulitikut, käteistä rahaa, vara-akku puhelimen latausta varten, paristoilla toimiva radio ja paristot, roskapusseja tarpeiden tekoa varten.

Jos sähkökatko jatkuu pidempään, alkavat jääkaapissa ja pakastimessa olevat elintarvikkeet lämpenemään. Käytä ensin helposti pilaantuvat elintarvikkeet, kuten kala- ja lihatuotteet. Pakastimen aukomista kannattaa välttää. Pakasteet ovat vielä -9-asteisina uudelleen pakastettavissa, kunhan laatua seurataan.

Ruoanvalmistaminen sähkökatkon aikana hankaloituu, joten kotivarasta on tarpeen löytyä aiemmin mainitsemiani säilykkeitä ja muita elintarvikkeita, joita ei tarvitse kypsentää. Sen lisäksi kotona on hyvä löytyä grilli tai retkikeitin ruoanvalmistusta varten. Niiden käyttö kannattaa opetella etukäteen ja taitoa pitää yllä omassa arjessa.

Omakotitaloista voi löytyä takka tai leivinuuni, joissa saa helposti valmistettua ruokaa ilman sähköä. Monissa taloyhtiöissä on yhteiskäytössä grilli, jota voi hyödyntää. Naapuriapu on tärkeää tällaisissakin tilanteissa.

Oikean tiedon saanti on tärkeää

Tässä yhteydessä on hyvä muistuttaa oikean tiedon saannin tärkeydestä. Nykyaikana on monenlaista tietoa saatavilla ja ne leviävät nopeasti, joten on tärkeää, että erityisesti häiriötilanteissa seuraa viranomaistiedotteita. Niiden kautta saa oikeaa tietoa.

Ole myös tarkkana, millaista tietoa itse levität esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Joko olet ladannut puhelimeesi 112 Suomi -sovelluksen? Sinne on koottu viranomaisten toimintaohjeita mm. varautumiseen ja häiriötilanteisiin liittyen.

Varautua voi vain etukäteen, joten ohjeisiin kannattaa tutustua jo nyt ja rakentaa oma kotivara mieleisikseen. Kotivaraan kannattaa sisällyttää tavallisten ruokien lisäksi herkkuja, kuten suklaata tai jotain muuta, joka tuottaa itselle hyvää mieltä.

Hyvä ruoka, mielekäs tekeminen, liikunta ja sosiaaliset suhteet luovat perustaa hyvinvoinnille ja antavat arkeen sisältöä. Mielen hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta omassa arjessa, sillä se auttaa selviytymään poikkeustilanteista paremmin.

Esimerkki kolmen päivän ja viikon ruokatarpeista yhdelle aikuiselle:

	3 päivää	1 viikko
vettä, juomaa	6 l	14 l
vihanneksia ja juureksia	600 g	1,4 kg
hedelmiä ja marjoja	400 g	930 g
perunaa	200 g	460 g
pastaa ja viljalisäkettä	200 g	460 g
leipää ja viljatuotteita	550 g	1,3 kg
maitoa, piimää, jogurttia tai vastaavia kasvivalmisteita	1 l	2,3 l
juustoa	60 g	140 g
kalaa, munaa, lihaa, kasviproteiinia	400 g	930 g
öljyä, rasvoja	150 g	350 g
kuivattuja hedelmiä	100 g	230 g
pähkinöitä, siemeniä	90 g	210 g
makeisia, suklaata	100 g	230 g
sokeria, hunajaa	100 g	230 g

Yhtensä n. 2 300 kcal per vuorokausi.

Kolmen päivän kotivaraan sisältyy:

- o puhdasta juomavettä 6 l / hlö
- o kannellinen astia puhtaalle juomavedelle
- o muita lämpimässä säilyviä juomia 1 l
- o kuivassa säilyviä elintarvikkeita
- o lääkkeit
- o hygieniatarvikkeet, kuten kosteuspyyhkeitä, xylitol-purukumia tai -pastilleja
- o paristoilla toimiva radio ja paristot
- o taskulamppu ja paristot
- o kynttilöitä ja tulitikkuja

Luettelo jatkuu...

- o vara-akku, esim. puhelinta varten
- o käteistä rahaa
- o retkikeitin
- o ilmastointiteippiä
- o ruokaa lemmikeille
- o joditabletit (3-40-vuotiaille)

Tässä yksi resepti välipalasta, jonka valmistamiseen ei tarvitse sähköä. Siinä toteutuu myös ikäihmisten lautasmallin kaikki kolme osaa, jotka olisi hyvä löytyä joka aterialta: voimaa proteiinista (jogurtista, täysjyväviljatuotteista ja pähkinöistä), virtaa hiilihydraatista (hiutaleista) ja väriä (mustikasta ja banaanista).

MUSTIKKA-BANAANITUOREPUURO

- o 1/2 banaani
- o 1 dl kaurahiutaleita
- o 2 dl maustamatonta jogurttia (tai soijajogurttia)
- o 1/2 dl pakastemustikoita
- o 1/2 dl pähkinärouhetta
- o 1 rkl juoksevaa hunajaa

Ripaus kardemummaa
Koristeluun: mustikoita

1. Kuori banaani ja survo se haarukalla soseeksi.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Tarkista maku.
3. Peitä kulho kannella ja nosta jääkaappiin tekeytymään vähintään 20 minuutiksi.
4. Koristele tuorepuuro kokonaisilla mustikoilla ennen tarjoilua.

Loviisa Salin

kotitalousasiantuntija

Virkee -Vireästi Karjalassa -toiminta, Pohjois-Karjalan Martat ry

Virkee -Vireästi Karjalassa -toiminta on Pohjois-Karjalan Marttojen ikäihmisille (yli 60-vuotiaille) suunnattua kotitalous- ja ravitsemusneuvontaa, jonka avulla tuetaan kohderyhmän hyvää ravitsemusta ja toimintakykyä. Toimintamuotoina ovat muun muassa luennot, ruokakurssit ja yksilöneuvonta ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen teemoihin liittyen. Toimintaa toteutetaan koko Pohjois-Karjalan alueella. Se rahoitetaan STM:n järjestöavustuksilla. Toiminta on maksutonta osallistujille. ■



Tämä talvi on ollut Pohjois-Karjalassakin ilmojen suhteen erikoinen. Auringon laskun aikaan muodostuu näyttäviä pilvimuodostelmia niin kuin tämäkin kotimme partsilta Joensuussa kuvattu.

”Helmiäispilvi eli polaaristratosfääripilvi on hohtava pilvi, jota esiintyy 15–30 kilometrin korkeudessa

stratosfäärissä.

Helmiäispilvet ovat väriltään pastellimaisia, joskus hiukan sinertäviä. Tavallisimmin ne ovat vaalean hohtoisia kuin helmet. Helmiäispilvet koostuvat rikkihaposta, typpiähaposta ja jääkiteistä”. (Lähde: Wikipedia). **Martti “Masa” Piironen**

OMAT ARVOT JA TOIVEET TUEKSI MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMISEEN

Jokaisella ihmisellä on tarve yhteenkuuluvuudelle sekä arvokkaalle, itseä ja muita kunnioittavalle elämälle, jossa on mahdollisuus toimia omien arvojensa mukaan.

Nämä tarpeet ovat fysiologisten ja turvallisuuden kytkeytyvien perustarpeidemme päälle rakentuvia, ihmisiä eteenpäin puskevia voimia.

Omaan identiteettiin liittyvät kysymykset ja omien arvojen mukaan eläminen ovat äärimmäisen tärkeitä teemoja eläkkeelle siirryttäessä. Elämän aikana ihmisellä on monta erilaista roolia, joista ammattiin liittyvät roolit ovat yhteiskunnassamme ehkä tunnistetuimpia. Eläköitymisen myötä nämä roolit kokevat suuren muutoksen.

Vantaan julkisen alan eläkeläisten kanssa pohdimme yhdessä tammikuun tapaamisessa, kuinka julkisessa keskustelussa eläkeläisistä puhutaan usein yhteneväisenä joukkona, vaikka sisäisesti kyseessä on todella monimuotoinen ja laaja ihmisryhmä. Eläkeiässä olevilla henkilöillä on valtavasti elämän varrella kertynyttä erilaista tietoa ja taidon asiantuntijuutta. Keskustelussamme kävi ilmi, että moni ei kokenut tunnistavansa itseään termeistä, joita omasta ikäryhmästä käytetään. Kaikki eivät kokeneet edes sanaa eläkeläinen omaan identiteettiin kuuluvaksi.

Mielenterveyden käsi



Kuvan lähde: MIELI ry

Identiteettikysymystä voidaan pohtia myös mie-



lenterveyden kannalta. Suomen mielenterveys ry on laatinut mielenterveyden käden, jossa jokainen sormi havainnollistaa yhtä laajaa hyvinvointiin vaikuttavaa osa-alueita. Mukana on lepo, ravinto, ihmissuhteet, kehosta huolehtiminen ja harrastukset. Kaikkia näitä osa-alueita ohjaavat jokaiselle omanlaisensa arvot ja päivittäiset valinnat. Jos elämä on oman merkityksen tai roolin suhteen myllerryksessä, on ymmärrettävää, että sillä on suuret vaikutukset kaikkiin arkisiinkin valintoihin. Mielenterveyden käsi voi olla avuksi, jos myllerryksen keskellä tuntuu vaikealta hahmottaa, mistä kaikista käsillä olevat haasteet voivat johtua.

Jokaisella on elämässään jossain vaiheessa kohta, jossa yksi tai useampi näistä hyvinvoinnin osa-alueista lähtee horjumaan. Voi olla tunne, että oma sosiaalinen piiri on kaventunut liiaksi, unta tai liikuntaa ei tule tarpeeksi, ruoka ei maistu, harrastukset ovat jääneet taka-alalle ja yleinen olotila tuntuu harmaalta. Mielialan vaihtelu väliaikaisesti on elämään kuuluvaa ja väistämätöntä. Pitkittyessään kyseessä voi olla kuitenkin mielenterveyden häiriö, johon olisi hyvä hakea apua omalta hyvinvointialueelta tai eri järjestöjen kautta. Kenenkään ei tarvitse jäädä huolien kanssa yksin.

Jokaisen on hyvä pysähtyä toisinaan miettimään oman elämänsä rooleja. Ammatillinen titteli on loppujen lopuksi vain yksi monista rooleista, joita meillä on. Mitkä ovat sinulle ne tärkeimmät? ■

Alli Pätynen

Ystävä, kummitäti ja ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kouluttaja

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

YKSINÄISYYS ON SENIORIN PAHIN TAUTI

Soitin jokin aika sitten ystävälleni, jonka olen tuntenut kouluajoista lähtien. Hän on ollut aina aktiivinen, osallistunut ammattinsa yhdistyksiin ja matkustellut paljon. Yksityisyrittäjänä hän teki vielä eläkkeellä ollessaan jonkin verran töitä. Polvi vain reistaili.

Lopulta hän pääsi polvileikkaukseen ja toivoi, että kohta taas pääsisi kävelemään kaupungilla ja me tapaisimme joka kuukautisen lounaamme merkeissä. Polvileikkaus ei kuitenkaan onnistunut, vaan arpi tulehtui. Hänen oli pakko jatkaa kotona oloaan. Soitin silloin tällöin ja kysyin voinko tulla käymään.

– Älä tule, mulla on niin sekaista.

Sovimme, että hän soittaa seuraavan kerran.

Puhelua ei kuulunut ja niinpä minä soitin taas hänelle. Hän vastasi, että oli mielisairaalan suljetulla osastolla. Ilmeni, että hänen yksinäisyytensä oli kääntynyt harhaiseksi ja epätodelliseksi olemiseksi. Onneksi hän ymmärsi itse tilansa ja soitti terveyskeskukseen ja sillä tiellä hän nyt oli.

Myöhemmin hän pääsi kotiin, mutta vahvat lääkkeet mukanaan. Yritin parhaani mukaan antaa apuvinkkejä, mutta hän sanoi pärjäävänsä.

Onneksi ystäväni kuitenkin on elossa.

Tilastokeskuksen vuoden 2023 tiedon mukaan yli 65-vuotiaita oli tehnyt itsemurhan 183 henkilöä, joista naisia 47. Uudempia tietoja ei ole, mutta epäilen, että määrä on lisääntynyt.

Kun tutkin asiaa tarkemmin, ilmeni, että suurin osa senioreista, jotka päätyivät päättämään päivänsä, oli syystä tai toisesta yksinasuvia.

Yksinäisyys on asia, josta ei puhuta. Pahimmillaan se on tauti, joka tappaa. Suomessa on enemmän itsemurhia vanhusten keskuudessa kuin nuorten. Jos ikäihmisen yksinoloon liittyy vielä taloudellista ahdinkoa, kipuja tai tarpeettomuuden

tunnetta, eikä apua saa, on tilanne toivoton.

Luulin että seniorien yksinäisyys olisi vain kotimainen ilmiö, mutta myös muualla, jopa yhteisöllisinä pidentyissä maissa, kuten Espanjassa, vanhusten yksineläminen ja sen myötä yksinäisyys on lisääntymässä. Syynä kaikkialla ovat mm. yhteiskunnan muutokset, kuten perhekäsityksen muuttuminen.

Vielä minun lapsuudessani mummut ja papat saattoivat jopa kaupungeissa elää joko samassa perheyhteisössä tai ainakin ihan naapurissa.

Näin oli Välimeren maissakin ja on osittain vieläkin, mutta tilanne on muuttumassa samaan suuntaan kuin Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Nykyisin perheiden aikuisilla on hektinen työura, jonka lisäksi oma perhe-elämänsä. Senioreja tarvitaan lähinnä auttamaan lastenhoidossa, jos heillä on siihen voimia. Kun lapset kasvavat, senioreja ei enää tarvita. Isovanhemmat eivät kuulu aina perheiden elämänpiiriin yhtä luontevasti kuin ennen.

On toki runsaasti sellaisia senioreja, jotka ehkä asuvat yksin, mutta joilla on runsaasti aktiviteetteja, kuten yhdistyselämää. On perheitä, joissa usea sukupolvi tapaa toisiaan usein.

Mutta miksi yksinäiset eivät mene kerhoihin tai muihin aktiviteetteihin, sillä niitä on paljon tarjolla? Syitä on monia, ehkä arkuus, ehkä masennus, ehkä pelko siitä ettei kelpaa. En tiedä, mitä asialle voisi tehdä. Omalta osaltani kuitenkin voin sanoa, että nyt kun olen elänyt yksinäisenä lähes kolme vuotta, olen iloinen, että minua on tuupattu erilaisiin rientoihin mukaan. On sitten omaa syytäni, jos en niihin aina lähde. ■

Eeva Karelius-Donner



TBE-rokote eli "punkkirokote"

Rokote antaa suojaa punkkien eli puutiaisten levittämää puutiaisaivotulehdusta (tick-borne encephalitis, TBE) vastaan. Tautia kutsutaan myös puutiaisaivokuumeeksi.

Täältä löydät tiedot siitä, ketkä ovat oikeutettuja maksuttomaan punkkirokotteeseen:

<https://thl.fi/aiheet/infektiotaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/tbe-rokote-eli-punkkirokote>

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT IKÄIHMISSILLE TÄRKEITÄ

Noin 90% ikäihmisistä kokee soteasiat tärkeimmäksi yhteiskunnan palveluksi. Tänään julkinen terveydenhuolto yskii. Yskintä olisi vielä pahempaa, jos olisi jatkettu kuntien komennossa, koska alirahoitus oli jatkunut jo vuosia.

Niin sanotulla yksityisellä terveydenhuollolla menee sitäkin paremmin. Orpon hallitus lahjoittaa terveysjäteille 500 miljoonaa julkista rahaa, että isotuloiset pääsevät paremmin hoitoon. Kansalaisten terveys-erot kasvavat, mutta siitä hallitus ei huolta kann, vaikka kannattaisi.

Yksityisen terveydenhuollon käynnit ovat kasvaneet vain kolme prosenttia, mutta kelakorvaukset kolmesataa prosenttia. Ministerit vähättelevät, että lisämeno on vain joitakin prosentteja kaikista sotemenoisista. Se on kuitenkin lähes 60 000 euroa vuoden jokaisena tuntina.

Ideologisista syistä hallitus haluaa lamauttaa julkisen palvelun ja saada niin sanotun yksityisen puolen valta-asemaan. Niin sanottu siksi, että valtaosa senkin tuloista tulee julkisista lähteistä. Ministeri höpöttää eläkeikäisille tarjottavasta ”edusta”, yksityiselle vastaanotolle julkisen hinnalla. Elävässä elämässä sitä ei voida toteuttaa.

Terveydenhuollon suurin ongelma tuntuu olevan se, että viidesosa väestöstä käyttää neljä viidesosaa palveluista. Joku puhuu häiriökysynnästä. Se on väärä ilmaus, apua hakeva ei ole häirikkö. Ongelma on organisaatio, joka ei osaa kohdata apua tarvitsevaa kokonaisuutena, vaan jäsen ja vaiva kerrallaan. Melkoinen osa ”organisaatiota häiritsevistä” kansalaisista olemme me, ikäihmiset, luonnollisista syistä.

Tilannetta pahentaa mm. hoitotakuuajan pidentäminen kahdesta viikosta kuusinkertaiseksi. Harva vaiva on sellainen, jonka aika hoitaa, vaikka hallitus niin ajattelee. Hallituksen vaatimus hyvinvointialueiden taloudellisesta tasapainosta vuoden 2026 lopussa on läpipoliittinen.

Keväällä 2027 on eduskuntavaalit.

Omalääkäri ikäihmisille ei ole liikaa pyydetty. Tuloksena syntyy suhde ihmisestä ihmiseen ja kohtaamisessa voidaan mennä suoraan asian ytimeen. Palvelu paranee, ajankäyttö tehostuu, rahaa säästyy muihin toimiin, päivityksen ja erikoissairaanhoidon paine vähenee, ihminen ja organisaatio kiittää. Muutos ei lisäisi kustannuksia.

Oma lukunsa on hyvinvointialueiden kipuilu rahasta, henkilöstöstä ja vallasta. Eri alueilla syyt eroavat hieman toisistaan. Rahan vähyys on Helsinkiä lukuun ottamatta yksi ongelma. Lailla määrätyt rahan jakoperusteet ovat toinen iso ongelma ja sen vuoksi puolen tusinaa aluetta yrittää yhdessä saada sen vääryyden korjatuksi.

Ammattihenkilöstöä puutuu lähes kaikilta alueilta. Johtajia on lähtenyt ja lähetetty kohti uusia haasteita. Se kuvastaa hyvin uusien organisaatioiden ongelmien suuruutta.

Äänestämällä vaikutat

Monesti on kuultu lausahdus, että äänestämällä ei voi vaikuttaa. Äänestämisen merkitys voidaan yksinkertaistaa kysymykseen, että miksi hyvätuloiset äänestävät pienituloisia ahkerammin. He eivät tee sitä kansalaisvelvollisuudesta, vaan saadakseen itselle hyötyä. Nyt heille kannetaan sitä kaksin käsin.

Pienituloisille kaikki tulee käänteisenä. Hallitus saksii, leikkaa ja kahmii pois suunnilleen kaiken otettavissa olevan. Kahden vuoden takainen äänestystulos alkaa vaikuttaa ihmisten elämään. Äänestämällä on valtava merkitys!

Aivan tuota pikaa on ennakoöänestys jo käynnissä. Pienituloiset huomioiva, viisas tulos kevään kunta- ja aluevaaleissa, niin loppukesästä hallitus heittää lusikan nurkkaan. ■

Ari Tielinen
JAE:n puheenjohtaja



Ari Tielinen 12.2.2025 Las Palmas de Gran Canarialla

OULUN YHDISTYKSEN UUSI PUHEENJOHTAJA

Esitteletkö itsesi Päivi?

Olen Päivi Paaso, 63-vuotias ja syntyisin Pudasjärveltä. Ouluun olen muuttanut 12 -vuotiaana. Perheeseeni kuuluu puoliso, kolme lasta sekä kohta kuusi lastenlasta. Harrastuksiini kuuluu kuntosali, lukeminen, vesijumppa ja kävely.

Olen opiskellut Oulun yliopistossa orgaanisen kemian maisterin tutkinnon ja myöhemmin aineenopettajan maisterin tutkinnon matemaattisissa aineissa.

Työurallani olen toiminut Raahen Rautaruukilla, Mallasjuomat Oy:lla kemistin työtehtävissä ja Gränges Aluminiumilla Sundsvallissa. Viimeiset 33,5 vuotta työskentelin matemaattisten aineiden lehtorina Oulun kaupungilla.

Ammattiyhdistysasiat ovat myös aina olleet lähellä sydäntäni ja niinpä olen toiminut Oulun paikallisyhdistyksessä n. 15 vuoden ajan ja yhden 4-vuotiskauden myös OAJ:n valtuustossa.

Mikä on mielestäsi parasta Oulun yhdistyksessä?

Oulun yhdistyksessä parasta on monipuolinen ja aktiivinen säännöllinen toiminta sekä ystävät.

Mitä toimintaa yhdistyksessänne pitäisi kehittää lähiaikoina?

Yhdistyksessämme voisi kehittää ehkäpä tulevaisuudessa yhteistoimintaa entisestään muiden Keloliiton jäsenyhdistysten kanssa sekä paikallisten toimijoiden kanssa.

Oman yhdistyksemme sisällä kehitettävänä

voisin nähdä vahvempaa vuorovaikutteista toimintaa, jolloin kukaan jäsenistä ei olisi passiivisessa roolissa, vaan osallistuvana toimijana.

Joko teillä on jäsenhankintakilpailu Oulussa?

Oulussa ei ole ollut vielä jäsenhankintakilpailua, sikäli kun tiedän.

Jos sinä saisit Päivi päättää mitä Keloliiton syksyn ruskaretkellä (15.-18.9.2025) kylpylähotelli Rokuaan, niin mitä siellä tehtäisiin?

Keloliiton syksyn Rokuan ruskaretkellä voisi olla ohjattuja eripituisia kuntopolkuretkiä, on kyllä vaihteleva maasto, mutta kaunista kaikkine pikku lampineen ja harju- ja jäkäläkankaineen.

Olisikohan vielä sienestys mahdollista syyskuussa? Joskus olen itse osallistunut siellä sienikurssille elokuussa, joka on ollut mieleen painuva kokemus.

Säiden niin salliessa erilaiset ulkopelit ja leikit sopisivat kaikille luonnon keskellä. Ja niissä luonnon lammissa uiminen on kyllä hieno kokemus. Ja kylpylän spa-osastokin on oiva paikka rentoutua ja lekotella.■



Päivi Paaso, Oulun uusi puheenjohtaja



Auli Etelämäki, Oulun uusi matkavastaava

Lähetäkää juttuja ja kuvia seuraavaan Kelolaiseen

Tänä vuonna Kelolainen ilmestyy yhteensä neljä kertaa, eli seuraavat kolme numeroa tulevat jakoon toukokuun, syyskuun ja joulukuun ensimmäisillä viikoilla. Jäsenyhdistyksiltä toivotaan juttuja matkoista, retkistä, tapahtumista, eli kaikesta siitä, millä erilaisilla tavoilla yhdistykset pitävät jäsenistään huolta, eli kirjoittakaa juttuja ja ottakaa kuvia.

Aineistot tulee toimittaa päätoimittaja **Marjut Lainiolle** sähköpostilla marjutjulia28@gmail.com viimeistään tiistaina 1.4. Seuraavien numeroiden aineistopäivät ovat tiistai 29.7. ja tiistai 28.10. Tekstit olisi hyvä kirjoittaa niin, että ainoastaan väliotsikot ja kappaleet erotetaan rivinvaihdolla. Kuvia ei pidä sijoittaa tekstitiedostoon, vaan ne tulee lähettää erillisinä sähköpostin liitteinä siinä koossa, missä kuva on otettu.

ME OLEMME UUSIA JÄSENIÄ



Tässä he nyt istuvat, Vantaan yhdistyksen uudet jäsenet **Eila** ja **Anne**. Kyselin heiltä hieman ajatuksia Vantaan kerhosta.

Miten löysitte Vantaan julkisen alan eläkeläiset?

Vantaan kerho kokoontuu joka torstai klo 10.00 Hiekkaharjun vapaa-aikatiloissa ja Eilan paikalle houkutteli vanha kansakoulukaveri. Annen sai mukaan entinen työkaveri.

Kertominen toiminnasta tutuille on siis tärkeää. Kaikki eivät hae tietoa internetin sivuilta.

Mikä kerhossa on mukavaa?

On kiva juttu, kun kokoonnutaan joka viikko ja täällä on aika paljon ihmisiä. Tälläkin kertaa meitä taitaa olla yli 60 henkilöä. Tapaa paljon erilaisia ihmisiä tasavertaisesti ja mukavasti. Meidät toivotettiin lämpimästi tervetulleiksi ja esiteltiin ensimmäisessä kokouksessa.

Meillä on myös kaikilla nimilaput rintapielessä, että voi sitten opetella uusia nimiä ja kasvoja. Pa-

han tuulisia ihmisiä ei ole näkynyt. Kaikki toiminta tehdään myös vapaaehtoisesti ja se on tärkeää, korostivat Eila ja Anne.

Esitellään uudet jäsenet ja toivotetaan heidät lämpimästi tervetulleeksi.

Mitä Vantaan kerhossa tehdään?

Meillä on toimintakalenterissa paljon oman yhdistyksen retkiä ja sen lisäksi voi vielä tutustua Keloliiton matkatarjontaan. Eila ja Anne toivovat hyviä luentoja eri aiheista ja teatterivierailut ovat hyviä. Ne tehdään yhdistyksen pienellä rahallisella tuella, mutta muutoin omakustanteisesti.

Myös ruokavierailut kuukausittain eri kulttuurien ruokamaailmaan kuulostaa mielenkiintoiselta, korostavat Anne ja Eila.

Runot ja liikunta ovat tärkeitä teemoja.

Eilan ja Annen mielestä tässä kerhossa on paljon eri alojen taitajia!

Yhdistyksen monipuolinen toiminta ja erilaiset harrasteryhmät

Mitenkä tätä yhdistystä voisi markkinoida?

Alueellisiin lehtiin jos saisi ilmoituksen ja tietysti Kelolainen-lehteä voisi viedä kirjastojen lukusaleihin tai ilmoitustaululle.

Jos omalla paikkakunnalla on jotain eläkeläisille suunnattua messutoimintaa, niin kannattaa lähteä mukaan oman yhdistyksen esitteellä tai toimintakalenterilla!

Parasta markkinointia taitaa kuitenkin olla tuo kerro kaverille- toiminta!

Vuosi 2025 on Keloliitossa jäsenhankinnan vuosi ja samalla vahvistetaan yhteistyötä JHL:n kanssa! ■

Vantaa yhdistys retkeilee

Vantaan julkisen alan eläkeläiset tekevät seuraavia retkiä:

- o Kevätretki Tammisaaren Chappe museoon ja Mustion linnaan keskiviikko 14.5.2025.
- o Lappeenrannan kesäteatteriretki keskiviikko 16.7.2025
- o Krapin kesäteatteriretki 30.7.2025

Retkemme lähtevät aina Tikkurilasta Vantaan museon edestä.

Jos olet kiinnostunut (ja vapaita paikkoja löytyy), ota yhteys Eevaan eeva.bjorklund@saunalahti.fi.

Pirkko Randell



Heidekenillä syntynyt, aito kolmannen polven turkulainen, elämäkokemuksen ja säteilevän elämälön lisäksi Pirkolla on kaksi lasta, viisi lastenlasta ja kymmenen lastenlastenlasta.

Lapsena Pirkko asui Turun Itäharjun omakotitaloalueella isoisänsä rakentamassa lautapäällysteisessä hirsitalossa. Viikonloppuna tein Pirkon kanssa kotiseutretken talon pihaportin taakse.



Pirkko kiipesi portaita ylös tasanteelle soittamaan ovikelloa. Tarjoituksena oli pyytää lupa pihan ja talon kuvaamiseen.

Ovea ei kuitenkaan avattu, joten postilaatikkoon Pirkko tipautti käyntikorttinsa, johon kirjoitti käyntimme syyn ja talon olevan isoisänsä rakentaman, lisänä terveisin Pirkko 90 v.



Lapsuuden piha

Varhaisvuodet

Äidin ollessa työssä, pikku Pirkkoa hoidettiin Itäharjun lastenseimessä aina kouluikään asti. Rakennuksen kaitein suojatulle katolle oli hankittu jopa hiekkalaatikko lasten leikeille



Avulias talonmies päästi seimen lapset toisinaan piirileikikaleikkeihin lähinaapurustossa olevalle Kolerahautausmaalle.



Opinahjoon

Pari ensimmäistä koululuokkaa käytiin lähiympäristössä, Nummenpakan opinahjoissa.

Kolmasluokkalaisen koulunkäyntiin tuli iso muutos, koska piti lähteä sotaa pakoon maa-seudulle. Uusi kokemus oli talvi-



Kelkkakyydissä

sen koulumatkan sivakointi sukilla paikallisten lasten tapaan.

Paikallisiin "lukusiin" (kinke-reihin) Pirkko pääsi tutustumaan kerran, mutta tilaisuuden rooliin kuuluvalla "kuulustelulta" ulkopaikkakuntalainen Pirkko välttyi.

Muutettaessa takaisin Turkuun, koulun olivat asuttaneet saksalaiset sotilaat. Yhteislyseoon, alkuperäiseen Käkisalmen oppikouluun, Pirkko kävi tutustumassa, mutta pakollinen "pitkä" venäjänkieli ei tuona aikana ollut kovinkaan suosittua. Tosin kielestä tarttui perusasioita, vaikkapa kirjainten osaaminen vielä nytkin.

Sukua Amerikassa

Isoisä Ivar lähti 1800-luvun lopullasisaruksineen Amerikkaan, mutta palasi takaisin Suomeen mielitietytensä Lauran luomien jäädessä pysyvästi uudelle mantereelle. Yhteyttä valtameren yli pidettiin koko eliniän ja paketteja lähetettiin Ameri-



*Pirkko ja Amerikan asusteet:
mustat helmet ja maihinnousu-
saappaat*

kasta. Postia kuljettaneet laivat tosin pysyivät sota-aikana Britanniassa ja paketit viipyivät matkallaan jopa kolmekin vuotta. Niinpä osa lähetetyistä vaatteista oli ehtinyt käydä pieneksi.



*Muotia menneeltä
vuosikymmeltä*

Nuoren tytön elämää

Urheilullisella Pirkolla liikunta oli koko ajan mukana arjen ohjelmassa, mm. lentopallo. Helsingin Stadionin kentällä pelattiin ottelu helsinkiläisiä vastaan. Harrastus piti otteessaan vielä 18-vuotiaankin. Talvisin taas pingispallo lensi Alfa-kerhotalolla. Kisatovereilla oli tanhu-

ryhmiä, joiden menossa kansantanssin pyörähdykset notkutivat lattialankkuja. Ei ehkä ihan Pirkon aktiivisinta mukanaoloa. Virisikö täältä kiinnostus kansallispukuihin, vaikka harvallaan niitä siihen aikaan käytössä oli, tavallisella puvustolla esiinnyttiin.



Muotinukke

Kisällilauluryhmissä (demokraattisen nuorisojärjestö) rakennettiin ohjelmaa ajankohtaisista ja huumoriakin sisältävistä aiheista estradilla liikkuen. Ohjelmassa oli osaksi työväenlauluja, runojen lausuntaa ja kunnianhimoinen näytelmäkerho, joka ammensi oppia katsomalla kaupunginteatterin esityksiä.

Hiusmuodissa tapahtui muutos, kun Pirkko 14-vuotiaana sai toivotun muotijutun, permennin, ja siihen asti palmikoilla olleet hiukset saksittiin lyhyiksi.

Sota-aika rajoitti kokoontumisia. Myöhemmin, rauhan jo vallitessa, Iltama-nimikkeellä olleet ohjelmalliset illanvietot vetivät kaikenikäistä väkeä yhteen.

Alussa oli aikakaudelle tyypillistä runoista ja näytelmistä koostuvaa kulttuuriohjelmaa, lopuksi sitten päästiin tunniksi tanssimaan.

Käsitöiden tekeminen alkoi kiinnostaa kouluaikana ja omia vaatteita tuli ommeltua ennakoiden tulevaa työnkuvaa vaateusalalla, joka työllisti siihen aikaan useita pieniä putiikkeja ja myös maanlaajuisesti tunnettuja isompia liikkeitä kuten Kestilä, joka oli yksi Pirkon työpaikoista.

Työelämä kutsuu

15-vuotiaana Pirkko aloitti työt ompelijassa. Näppärälle ompelijalle tarjoutui myös mahdollisuus kolmen vuoden "oppisopimuskoulutukseen", jolloin kaikki työvaiheet tulivat tutuiksi, mikä merkitsi rautaista ammattitaitoa. Pienet yritykset mahdollistivat suuria yksiköitä helpommin monipuolisten työvaiheiden oppimisen. Tutuksi tuli myös turkisten ja takkien ompelu. Vaatealan työtä kesti yli 40 vuotta.

Käden vaivan takia ompeluala piti vaihtaa ja Pirkko siirtyi Kunnallissairaalan erityislästenkodin työntekijäksi. Onneksi oli tarvittavat tuntosarvet aikuisista tarvitsevien lasten elämän kohtaamiseen ja tukemiseen.

Käsityöharrastus jatkuu

Työväen opistot tarjosivat opetusta vaativampienkin kädentaitojen oppijoille; kansallispukujen valmistus on pikkutarkkaa ja aikaa vievää käsityötä. Pirkon "tehtaasta" on hänelle itselleen syntynyt Tammelan puku ja muille kolme Pyhäjärven pukua. Tietysti aina ilmestyy pukujen korjaamisapua tarvitsevia.

Vanttuja ja sukkaa kudotaan

Kuinka monen henkilön sormet tarvittaisiin, jotta pystyttäisiin laskemaan montako paria tumpuja, sukkaa ja muita kudintuot-

teita Pirkko on maailmalle kutsunut (siis yleiskielellä neulonut). Kirjoittajan huomautus: Turussa kudotaan vanttuuta, siis tumpuja.



Lehdessäkin oltiin

Uudet harrastukset

50-vuotislahjaksi Pirkko sai lahjakortin vatsatanssikurssille. Itämaistyylinen liikehdintä tarttui ja sukujuhlisiin saatiin uusi ohjelmanumero.

Otetaan vielä joogakin mukaan kehon treeneihin, eikä unohdeta uintiharrastusta.

Pelastuskoira Nella

Ikävä moottorisahaonnettomuus aiheutti säärivamman ja pitkäaikaisen, sitkeän kuntouttamisen. Pirkko arveli, että ilman koiran vaatimaa liikuntaa, vaivaa ei olisi niin hyvin selätetty.



Turun ensimmäinen isoäiti 1997

Isoäiti-kisan finaalissa Pirkko nappasi voiton. Haastattelijoiden vaakakupissa painoivat olletikin ihanteet: liikunnallisuus, terveet elämäntavat ja myönteinen elämänasenne. Kilpailusta alkoi mediamyllytys muotinäytöksiin ja esiintymisineen.

Tärkeä luonto

Pirkko on aina kokenut luonnon tärkeäksi osaksi elämäänsä. Kesät vietettiin 22 vuoden ajan kokoaikaisesti Paraisten saaristossa, josta lähdettiin töihin. Pohjois-Savolaisen Kiuruveden kukkake-

dot ovat viime kesinä tarjonneet luontohetkiä Pirkolle.

Opintokerhon merkeissä sienimetsiin järjestetyt poimintaretket olivat soveliaita metsäiseen luonnontarkkailuun.

Muodissa mukana

Viehtymys persoonalliseen puukeutumiseen ja hankittu tekstiilitietous on tarjonnut työtä tutussa muotiliikkeessä mannekiinina ja kiireapulaisena. Vaatekaapista löytyy niitä mieluisia Boutique Heebenin värihehkuisia vaatteita.



Mielitakki



Toinen mielitakki

Toiminta JHL Turku eläkeläisissä.

Pirkko on vetänyt JHL Turku eläkeläisten opintokerhoa 22 vuotta. Kun vuodessa on ehkä 8 kerhokokoontumista, niin aiheita on moisessa ajassa reippaasti toista sataa! Kerhon puitteissa on tutustuttu mm. Turun historiaan ja Turun kaupunginosiin. Turkulaisten merkkihenkilöiden elämä lienee tullut julkiseksi.

Materiaalin hankinta oli toisinaan varsin työlästäkin, kun sitä ei yksinkertaisesti ollut saatavilla. Tutuksi on tullut Turun yliopiston kirjasto ja kasvatustieteen alan kirjasto. Opiskelijoiden seurassa Pirkko sitten kirjoitti muistinpänojä laitoksen kirjoista, joita ei saanut lainata.

Moinen ajankäyttö kirjastoissa ei onnistu, jos ei sydäimestä löydy palavaa intoa kirjojen lukemiseen ja asioiden tutkimiseen.

Eikä lukulistalla ole vain kevyttä kerrontaa, vaan ihan klassikoita.

Eläkeläisten esiintymiskoilla

Eläkeläisten mukana on ollut innostavaa käydä esiintymässä kotikaupunkia kauempanakin. Reissut ulotettiin naapurilääneihin asti.

Ohjelmassa oli tanssiesityksiä ja pukeutumishoelmilla irrotte lua; asuna oli niin puolihametta kuin sukkapukua. Voi vain kuvitella moista muoti-ilmiötä. Nähtiin myös Pirkon tuohipukeutuminen virsuineen päivineen. Aiheeseen myös liittyi valistusta pellavan käytöstä tekstiileissä.

Monessa on Pirkko vuosien varrella ollut mukana, ja hänet nähdään yhä iloisena kokouksissamme ja yhdistymme järjestämissä tapahtumissa. ■

Marjut Lainio

Hallitus esittää kevään aikana lainsäädäntöön muutoksia...

...joilla tuetaan hyvinvointialueita teknologian hyödyntämisessä aiempaa tehokkaammin. Muutokset antavat hyvinvointialueille esimerkiksi mahdollisuuden analysoida potilastietoja ja ottaa yhteyttä potilaisiin.

Hallitusohjelman mukaisesti varmistetaan, ettei kansallinen lainsäädäntö tai sen tulkinta ole EU:n asettamia vaatimuksia tiukempaa erityisesti liittyen tietosuojaan ja automaattiseen päätöksentekoon. Samoin selvitetään todennäköisimmin automatisoitavissa olevat sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävät sekä niihin liittyvät mahdollisuudet ja riskit.

Kuuntelin uutisista tiedotetta, että digitaaliset palvelut tulisivat taas lausunnolle kevään kuluessa, ja lait on tarkoitus saada voimaan vuoden 2026 alusta lukien.

Olemme Keloliitossa ottaneet asiaa esille VENK:n kautta myös viime syksyn eduskuntavierailun tiimoilla.

Tottahan on, että monella ikäihmisellä on vaikeuksia digitaalisten palvelujen osalta. Palvelut voivat olla valtion tarjoamia palveluja kuten verotus tai hyvinvointialueiden tuottamia sosiaali- ja terveyspalveluja. Viimeisimpänä säästöideana oli päivätoiminnan siirtäminen Teams:iin

Myös yksityinen sektori, vaikkapa pankit, ovat melko kattavasti siirtyneet digitaaliseen palveluun.

Siis mitä mieltä olette digitaalisista palveluista? Lähettäkää kommentit keloliitory@gmail.com

Jutelkaa tästä temasta yhdistysten kokouksissa ja laittakaa kommentteja ja mielipiteitä tulemaan tuohon sähköpostiosoitteeseen.

Vinkiksi kuntavaaliehdokkaille, että kuntien vastuulla on ennaltaehkäisevät terveyspalvelut. Eikö ikäihmisten päiväkerhot ole mitä parhaita ennaltaehkäisyä, kun kohdataan ihan nenäkkäin? ■

Terveisin Riitta Vehovaara

TERVEISIÄ ISOLTA KIRKOLTA

Lupasin kirjoitella, kuinka täällä sujuu tuo terveyden, että sairaanhoidon puoli. Meillähän täällä ole ns. hyvinvointialuetta. Helsingissä on jaoteltu niin että on Kunta Helsinki ja Sosiaali-, terveys- ja pelastus (sotepe). Kyllä me ollaan huokaistu montakin kertaa, kun ei tarvitse äänestää kuntavaaleissa kuin yhtä valtuustoa.

Nyt siihen pääasiaan eli miten kauan jonotin selkäleikkaukseen ja kuinka koko hoito sujui. Olin jonossa 2.5 vuotta. Soittelin melkein joka kuukausi ja kyselin paikkaani jonossa, vaikkakin kyselin niin useasti, kyllä sillä jononhoitajalla oli kärsivällisyyttä kysellä myös voinnista ym. Tuohon jonotusaikaan oli myös se korona menneillään.

Vihdoin sain tiedon leikkauspäivästä: se olisi 25.9.2024, sitä ennen kävin kaikki leikkaukseen vaadittavat verikokeet, sydänfilmit, röntgenkuvaukset sekä hain kotiin tarvittavat apuvälineet kaupungin apuvälinelainaamosta.

Piti myös selvittää kuinka, pärjään kotona leikkauksen jälkeen. Näihin kaikkiin alkutoimenpiteisiin kuului vielä käynti sairaanhoitajan leikkaavan kirurgin vastaan otolla. Yleensä tuollaiset isot toimenpiteet jännittävät, minua ainakin. Oli hyvä, että tapasin leikkaavan lääkärin, hän kertoi tarkkaan mitä hän on suunnitellut, kivut pitäisi jäädä leikkaus pöydälle.

Se jonotusaika teki myös tehtävänsä. Alun perin oli suunniteltu myös selän luudutus.

Päädyttiin tekemään hermojuurien avarrusleikkaus. Isomman operaation esteenä oli ikä ja sydän. Koitti sitten aamu 25.9.2024 ja minä lähdin



Siltasairaala yhdistää entisen Tornisairaalan, Kolmiosairaalan ja Syöpätautien klinikan. Eli toimii siltana.

aamulla Kela-taksilla Meilahden Siltasairaalaan rolaattori mukana.

Jaahas olin siinä sitten sen ison sairaalan aulassa ja tuumailin mihin päin lähtisi, juuri sillä hetkellä ei aulassa ollut ns. "ristin sielua" Minäpä veikkasin mihin suuntaan lähtisin, no tietysti menin toiseen suuntaan mihin piti.

Tuli siellä sitten käytävää pitkin pitkä mieshenkilö vihreissä työvaatteissa tai pitääkö sanoa henkilö, toivotin hänelle hyvät huomenet ja hän vastasi ja kysyi minne olin menossa, minäpä kaivoin laukustani oikean osoitteen, tämä henkilö katsoi sitä ja sanoi että tämä tännepäin on väärä suunta.



Siltasairaalan pääaula. Kuva verkkosivulta: juliathuren.fi/blogi/juliaihminen/siltasairaala-hus

Sitten tuo hujoppi (pitkä mies) sanoi, minulla on vielä työaikaa jäljellä, lähdän viemään sinut perille saakka. Kysyin mieheltä, oletko tehnyt pitkänkin vuoron, sanoi olleensa päivystämässä jo pidemmän aikaan. No tultiin sitten hissille, tämä saattajani painoi vielä hissien nappulaa mihin kerrokseen minun piti mennä.

Perille pääsin ja tuumasin itsekseni, olipa



Kallion kupeessa oleva pronssikauden hautaröykkiö on aidattu rautakettingein. Nykyisin röykkiö on halkaisijaltaan 7–8 m ja sen korkeus on noin metri. Paciuksenkadun takana HUSin uusi Siltasairaala, jossa alettiin ottamaan potilaita vastaan tammikuussa 2023. Siltasairaala korvasi Töölön sairaalan, jonka toiminta päättyi keväällä 2023.

ystävällistä palvelua, ensivaikutelma sairaalasta oli positiivisen myönteinen.

Pääsin sitten ilmoittautumisluukulle, ja sieltä tuli heti sairaanhoitaja, joka vei minut huoneeseen, jossa vaihdettiin sairaalavaatteet päälle ja kirjattiin vaatteet puhelin ym. Mukana olleet omat tavarat pussiin ja suljettiin sekä vietiin säilytykseen. Sitten vaan sänkyyn odottamaan leikkaussaliin pääsyä. Oli ihan levollinen olo, kaikki kotiasiat olin laittanut siihen malliin, jos en palaisi tältä reissulta, niin perikunnalla olisi helppo hoitaa asiat, paperit oli siihen malliin hoidettu.

No sitten vietiin sängyllä leikkaussaliin, siellä oli kolme tai neljä henkilöä, he esittäytyivät, sitten oli minun vuoroni vastata kysymyksiin, yksi hoitaja istui tietokoneen ääressä ja kysyi minun henkilö-tietoja, toinen hoitaja istui minun vieressä ja toisti kysymykset ja sama päinvastoin. Tarkkaa oli, tuli mieleen, että ei noin perusteellisesti kysyttynä leikata ainakaan väärästä paikasta. No niin sitten alettiin laittaa kaikenlaisia vempaimia kuntoon, kämmenen päälle, laskimoon nestetippa neula,

jne. nukutuslääkäri tuli ja sanoi nyt, aletaan nukuttamaan, hengitä rauhallisesti ja pisti happinaamarin nenälleni, muuta en sitten muista.

Seuraava muisti on heräämöstä, avasin silmäni ja vähän aikaa ihmettelin, olenko vielä maan päällä. Vieressäni oli hoitaja huomasi heräämiseni ja kysyi, onko kipuja, piti kuunnella tarkasti kroppaani, vastasin, että vähän, hoitaja antoi jotakin vahvaa lääkettä ruiskulla suuhuni ja sanoi nyt, lähdetään osastolle.

Olin melko pyörryksissä, kun tulimme osastolle. Osastolla tuli heti kolme hoitajaa tervehtimään sairaanhoitaja ja hänen kaksi ohjattavaa opiskelijaa. Osasto oli sairaanhoitajien opetusyksikkö. Sairaalan huone oli teknisiä vempaimia täynnä mm. sai suoraan keskusteltua kameran välityksellä hoitajien kansliaan.

Siinä sitten makasin sängyllä, kipuineni ja mietin, olisi pitänyt jättää tulematta. Nyt pitäisi päästä sitten vessaan. Painoin soittokelloa, kolme hoitajaa tuli taas paikalle. No minä luulin, että he auttavat, neuvoivat kuinka nousen omin avuin sängystä, se onnistui. Vähän oli hutera olo, mutta selkäkipu oli poissa. Siinä se meni ensimmäinen vuorokausi itsehoiton merkeissä, ohjattuna. Seuraavana aamuna poistettiin treeni selästä, putki, josta tuli ylimääräinen neste pois leikkaushaavasta. Kyllä sen putken poisto sattui. Ainoa kokemus sairaalassa ollessa kovasta kivusta.

Käytiin kävelyllä osaston käytävällä rollaattorin kanssa, fysioterapeutti arvioi liikuntakykyäni, varmaan oli tarpeeksi hyvä, kun lääkäri sanoi, että nyt kotiin. Kysyttiin, kuinka pärjään kotona onko apuja jne.. Vastasin, että pärjään itsepalveluna niin kuin täälläkin. Sukulaiset ja ystävät olivat lupautuneet auttamaan, ja pitivät lupauksensa.

En ole jäänyt ns. sairauslomalle, yhdistystehtäväni olen hoitanut ihan normaalisti ja niitähän riittää. Olin heti ensimmäisessä kokouksessa kahden viikon päästä leikkauksesta.

Jälkihoito ja toipuminen vie pidemmän aikaan sanoi myös leikkaava kirurgi. Jälkihoito siirtyi terveyskeskukseen. Terveyskeskuksen kautta sain kotiin fysioterapeutin. Hän teki minulle kuntosali ohjelman, jota olen noudattanut. Taloyhtiössä, jossa asun on kuntosali, se antaa hyvät edellytykset noudattaa "fyssärin" ohjelmaa.

Tätä kirjoittaessa on kulunut jo kuusi kuukautta, toipuminen jatkuu. Tuli tässä annettua koko porukalle tieto terveydentilastani. Hyvää kevään ja kesän odotusta. ●

Terveisin *Liisa Hanganmäki*

HYVINKÄÄN JULKISEN ALAN ELÄKELÄISET

**Mehiläisvahakynttilöitä
"pyöriteltiin" joukolla
JHL:n toimitiloissa
marraskuun
tapaamisessa.**

Päivi (Ahola) piti alustuksen mehiläisvahasta kertoen mihin kaikkeen sitä on mahdollista käyttää. Nyt keskityttiisiin kynttilöiden tekoon. Hieman epäilytti, mitenkä onnistuttaisiin, mutta taidokkaasti kaikki sujui.

Jokainen sai tehtyä kynttilänsä valmiiksi, minkä jälkeen haluttiinkin tehdä lisää. "Tämähän on mukavaa", todettiin voitonriemuisina yhdestä jos toisestakin suusta. ■



Yläkuvassa Maire, Seija ja Tuija esittelevät tuotoksiaan yleisellä. Oikealla kuvassa Ritva on saanut kynttilänsä valmiiksi, Eevalla sydänlangan mittaus, Maire ja Tuija pyörittävät jo kynttilöitä, kun taas Airi ja Eeva tarkkailevat Ilkan mehiläisvahalevyn leikkaamista.

Joulukuussa tehtiin retki Porvooseen.

Vierailukohteena oli vierailu Malmgårdin kartanoon ja Porvoon joulutoriin tutustuminen. Vaikka lunta ja räntää tuli taivaan täydeltä, eihän se haitannut. No, kuski tuskin nautti moisesta haasteellisesta kelistä.

Ensin kävimme tutustumassa Malmgårdin kartanoon isäntä kreivi Henrik Creutzin opastassa. Kartano oli loistelas. Kreivi kertoi kartanon historiasta sekä nykypäivästä ja tietenkin vastaili kysymyksiimme.

Kierroksen jälkeen kävimme pikaisesti ostoksilla kartanopuodissa, mistä monen kassiin pakkattiin kotiin viemisiksi luomu-/ryynejä, jauhoja ja muutakin. Olutkin kuuluu siellä valmistettaviin tuotteisiin.

Ruokailun jälkeen käytiin Raatihuoneen tunnelmallisilla joulumarkkinoilla.

Porvoossa ei tietenkään voi käydä, ettei poikkeaisi Brunbergin tehtaanmyymälään suklaa-/karkkiostoksille. Niinhän tehtiin



ja vielä oli edessä kotimatka, jolta tyytyväiset retkeläiset päätyivät turvallisesti kotipaikkakunnille.

Toimintakauden päätteeksi pidimme mukavat pikkujoulut. Valmiin riisipuuron haimme Hyvinkään seurakunnasta.

Emäntämme taikoivat makoi-
sat voileivät sekä joulutortut. Jär-
jestettiin yllätysarpajaiset ja vielä
kun jäsenet esittivät ohjelmaa,
niin olipa kivat pikkujoulut. ■

**Anna-Maija Mäkipaakkanen
ja Päivi Ahola**



JHL TURKU ELÄKELÄISET

Menneen talven kuorolomia

Viime vuonna marraskuun lopulla perinteisen kuorokonsertin järjestelyyn osallistui yhdistyksemme puuhenkilöitä niin tarjoilun kuin ohjelman esittäjinä ja tietenkin konserttavieraina.

Viisi kuoroa lauloi omaa ohjelmistoaan ja parin laulun välein yleisökin pääsi kajauttamaan oman äänensä mukaan yhteislauluun. Tapahtuman järjesti Turun vanhustyön neuvottelukunta, jonka toimintaan omalla yhdistyksellämme on merkittävä panos.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen "tupa" täyttyi ääriään myöten lähes parista sadasta laulamaan innostuneesta. Ja uutta konserttia pukkaa kevään korvalla.



Lauluryhmä Tenhossa mukana Mirja Mattila (edessä vasemmalla)

Asahi(=auringonnousu) liikunnan tietoutta

Helmikuun kokouksessa vieraili asahi-terveysliikunnasta aikuisella iällään avun kipuiluunsa saanut näyttelijä ja Asahi-liikunnan opettaja Vesa Raiskio.

Asahi on saanut vaikutteita itämaisista lajeista, mutta perustuu kuitenkin länsimaiseen lääketieteeseen. Asahi on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi että jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi. Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, iäkkäille terveysliikunnaksi, urheilijoille palautumisharjoitteeksi tai työpaikoille työpaikkaliikunnaksi. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa seisten.

Tiivistä istutussa kokoustilassa ei käytännössä päästy harjoittelemaan asahi-liikkeitä, - mitä nyt jokunen kuitenkin käsiään kohotteli. Siis liikuntaharjoitukset ohjattiin tehtäväksi opastuksella väljemmissä tiloissa, joihin saimme vinkit.

Kevätohjelmassa

Laskiaistiistain papusopan (varsinaisuomalainen nimitys hernekeitolle) ääressä tapaaminen odottaa Lehmusvalkamassa. ■

Teatteriliput huhtikuun Turun kaupunginteatterin Hildurnäytökseen on jo hankittu.

Pirteää kevättä!
Marjut Lainio



kahvipöydän antimia



Piippalakit ja yhteislaulun sanat



JAE: N AAMUPUURO KERRAN KUUKAUDESSA TIISTAISIN.

Jatkoimme tänäkin vuonna viime vuonna aloitettua aamupuurotapahtumaa.

Ideoidessamme tapahtumaa vuosi sitten meillä oli ajatuksena, että tarjoamme lämpimän aamupuuron ja -kahvin joko suolaisen tai makean kahvileivän kanssa.

Mukana luentoja

Tähän puurotapahtumaan toimme mukaan luentoja ajankohtaisista meitä eläkeläisiä kiinnostavista aiheista ja muuta ohjelmaa, mm. musiikkiesityksiä.

Mainittakoon vielä, aamupuurotapahtuman tarjoilut ovat kaikille jäsenille maksuttomia. Puurotapahtumat lähtivät käyntiin alkuun nihkeästi, mutta kerta kerralla kävijöitä on ollut enemmän.

Tiistaina 4.2.2025 klo 10:30 kokoonnuimme aamupuuron ääreen viettämään aikaa yhdessä. Emäntämme Tuula oli keittänyt ison kattilallisen neljän viljan puuroa, jonka kanssa sai marjoja.

Meille gluteenittomille oli tarjolla oikein kupsakkaa kaupapuuroa. Jälkiruokana oli kahvit ja Runebergin kääretorttua!

Marttojen luento kotivarasta

Runsaan puuroaterian jälkeen siirryimme salin puolelle kuuntelemaan Pohjois-Karjalan Marttojen luentoa Kotivarasta. Aamupuurolla oli 37 osallistujaa. ■

Teksti **Merja Kinnunen**

Kuvat **Tenho Kinnunen**
ja **Masa Piironen**



Puurolla



Luento alkaa



Luennolla



MATKAOHJELMA 2025



Härmän Kylpylä

VIRKISTYSPÄIVÄT HÄRMÄN KYLPYLÄSSÄ 14.-17.4.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä Härmän Kylpylä.

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

Hinnat:

250 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset

355 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset

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

Hinta liityntäkuljetukselle henkilömäärän mukaan, ilmoitetaan myöhemmin.

Hintaan sisältyy:

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

Yhteinen kokoontuminen keskiviikkona

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

Lisämaksusta:

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

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 10.3.2025 mennessä.

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

Maksut:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 10.3.2025 mennessä Kelo ry/matkailujaosto tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25014.



LUMOAVA PRAHA – ELÄMYKSIÄ JA UNOHTUMATTOMIA HETKIÄ 20.-23.5.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä Pohjolan matka

Matkapaketin hinta riippuu ryhmän koosta

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

Yhden hengen huone lisämaksusta 175 €

Liityntälennot Oulu-Helsinki-Oulu 166 €/hlö

Liityntälennot Kuopio-Helsinki-Kuopio 166 €/hlö

Hintaan sisältyy:

- o Finnairin lennot turistiluokassa Helsinki-Praha-Helsinki
 - 20.5.2025 AY1221 lähtö Helsingistä klo 9:40, perillä klo 11:10.
 - 23.5.2025 AY1224 lähtö Prahasta klo 19:30, perillä klo 22:35.
- o lentoverot ja matkustajamaksut 5.9.2024 mukaisesti (jos verot/ maksut muuttuvat, pidätämme oikeuden vastaaviin muutoksiin)
- o oma lähtöselvitystiski Helsinki-Vantaan lentokentällä
- o yksi ruumaan menevä matkalaukku 23 kg + käsimatkatavara 8 kg
- o majoitus jaetussa 2h huoneessa 3 yötä Embassy Prague hotellissa
- o 3 x aamiainen hotellissa
- o 20.5. tulopäivän lounas (2 ruokalajia + 1 juoma + vesi)
- o 20.5. kaupunkikiertä bussilla ja kävellen
- o 21.5. illallislaivaristeily (2h), 21.5. laivaristeilyn illallinen (kylmä ja lämmin buffet + 3 juomaa)
- o 22.5. yhteinen päivällinen (2-ruokalajia + 2 juomaa + vesi)
- o 21.5., 22.5 ja 23.5. suomenkielisen oppaan päivystys hotellilla klo 09:30-10:00
- o koko matkan suomenkielinen opastus
- o kaikki sisäänpääsymaksut kohteisiin
- o ohjelmaan kuuluvat bussikuljetukset
- o kaikki verot ja city tax

Lisämaksusta:

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

Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus!

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

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: keloliitto.fi/matkat-ja-retket/ 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.

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



RUSKALOMA ROKUALLA 15.-18.9.2025

Vastuullinen matkanjärjestäjä Kylpylähotelli Rokua Health Spa.

Hinnat:

290 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset.

410 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset.

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

Hintaan sisältyy:

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

Yhteiseen illanviettoon kaivataan yhdistysten ohjelmaa.

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

Lisämaksusta:

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

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 8.8.2025 mennessä.

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

Maksut:

Varausmaksu 50 € maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Varausmaksua ei palauteta. Loppumaksu maksuun 8.8.2025 mennessä Kelo ry/matkailujaoston tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 25030.

24.11.-1.12.2025 KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN

Vastuullinen matkanjärjestäjä laivamatkoilla Tallink Silja.

Muut palvelut kylpylämatkalla Tervis Spa.

Hinnat:

430 €/hlö/2 hgen huone + liityntäkuljetukset.

570 €/hlö/1 hgen huone + liityntäkuljetukset.

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



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



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

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

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

Jos tarvitset avustuspalvelua satamissa, ilmoitathan siitä varauksen yhteydessä.

Ilmoittautumiset:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 20.10.2025 mennessä.

Matkalle voi ilmoittautua heti verkossa: keloliitto.fi/matkat-ja-retket/ 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.



HANKITAAN UUSIA JÄSENIÄ

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

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

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
	Raïli 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	kejoka1(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 Tielinen
ari.tielinen10(at)gmail.com

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

Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry
Helena Tervo
helena.tervo(at)hotmail.com

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

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. Raïli 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. Merja Kinnunen
merjaa.kinnunen@gmail.com

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

Helena Tervo
helena.tervo(at)hotmail.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