

KELOLAINEN 2/2023



Ruosteniemi Kesälahdella 10.8.2023, kuva: Pertti Rinne



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

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

Toimituskunta: Marjut Lainio, päätoimittaja; Sirpa Havukainen; Hilikka Mattila; Pertti Rinne, taitto

Hyvinvointia ja yhdessäoloa, terveenä elämän loppuun saakka

ME ELÄKELÄISET KULUTTAJINA

Vielä keväällä ruuan hinta oli kovassa nousussa. Pellervon taloudellisen tutkimuslaitoksen (PTT) mukaan maaliskuussa 2023 ruoka oli 16,2% kalliimpaa kuin vuotta aiemmin. Nousun kärjessä olivat sokeri, jauhot ja munat.

Kesän kääntyessä syksyyn ruuan hinnan kerrotaan tasoittuvan ja korotus olisi tänä vuonna samaisen tutkimuslaitoksen mukaan 7,5%.

Keväällä moni taloyhtiö korotti yhtiövastikkeita ja taloyhtiöiden lainansaanti on monesti vaikeaa. Lainojen korot ovat myös olleet monen vuoden jälkeen nousussa.

Viime syksynä sähkön hinta oli todella kallista ja moni on opetellut kilpailuttamaan sähköä. Kätevimmät ottivat äpin puhelimeensa ja katsovat milloin pörssisähkö on halvimmillaan. "Jospa laite-taan pesukone päälle?" Tämä on aivan uusi ajattelumalli sähkön suhteen.

Olemme toimineet yli puoli vuotta uusilla hyvinvointialueilla. Jossain alueilla alku on sujunut hyvin ja toisilla toiminta on takkuillut.

Terveystenhoidossa on entistä enemmän otettu käyttöön digitaaliset työkalut. Monelle alku tuotti suuria hankaluuksia, vaikka näitä hyvinvointialueita valmistettiin hyvissä ajoin etukäteen.

Laboratorio- ja lääkärikäynnit aina jännittävät ja



ajanvaraukset ovat parhaiten joko netissä tai älypuhelinten numeroiden alla. "Jos haluat toiminnan suomeksi paina yksi jne..."

Yhden asian toivon jo tässä vaiheessa television uutislähetysiltä. Älkää lisätkö sinne uutisten loppuun, että lisätie-

toja löytyy netistä www... Me olemme maksaneet monet eurot siitä, että saamme uutiset kokonaisuudessaan uutistoimittajien kertomana. Meillä kaikilla ei ole valmiuksia ja koneita tai yhteyksiä netin saloihin.

Riitta Vehovaara

MARJUTIN ELOKUUN MIETTEITÄ

Nyt kesä harppoo pitkin askelin pimenevien iltojen viitta selässään kohti syksyä. Kellastunut ruohonkorsi ja keltaisen värin saanut yksittäinen lehti viestittää tämän vuodenajan siirtymisestä ohi. Miten kesä meni? Tuntuu, että nopeammin kuin aikaisemmat.

Ajatuksissa pyörii vielä kevään korvalla Albaniaan tehty matka, josta on erilaisia kokemuksia luettavissa lehdessämme, kuten myös kesän juhlavasta 25-vuotisristeilystä jäänee muistihistoriaamme jälki puheista, esiintymisistä, tapaamisista ja muusta tarjonasta.

Tämän lehden teemana on liikunta. Ilolla huomasin, että monessa yhdistyksessä liikutaan kimpassa, keilaillaan, pelaillaan ja kuntoillaan. Tärkeää, yksinäisyyttäkin karkottavaa, yhdessäoloa ja kuntoa ylläpitävää toimintaa on syytä jatkuvasti pitää vireillä.

Muusta kesällä koetusta mieleen jää uuden hallituksen hapuilevat haasteet alkavassa tehtävässään. Kulman takana kurkkii presidentin vaalien ehdokasasettelu. Syksyllä sitten vauhti kovennee, kun muutkin joutuvat miettimään kannanottojaan ja valintojaan. Tämän viikonlopun aikana uudet, nyt eri paikassa aktivoituneet maastopalot pitävät ilmastokeskustelut pinnalla. Roihuvia tulia on paettu niin Euroopan Rodoksella ja Espanjassa Kanarian saarilla

kuin Pohjois-Amerikankin alueilla. Tästä voi "aasin siltaa" hyväksi käyttäen miettiä omien pienten tekojen vaikutusta ympäristöön. Täälläpäin äimistellään jätteiden viemistä jopa 40 vuoden ajan luvattomalle, ei viralliselle, kaatopaikalle. Mukana Ely-keskus ja tietysti kunta. Kaivetaan tutkimuskuoppia ja selvittämään, onko ympäristöön päätnyt jotain vaarallista ainetta. Postilaatikosta tippui äskettäin paikallisen jätehuollon ohje kodin jätteiden lajittelusta, ihan kahdella kielellä, suomeksi ja englanniksi. Kaikki asukkaat siis pyritään tavoittamaan tiedon piiriin. Haluaisinpa tietää, miten esimerkiksi kerrostaloasukkaat hanksaavat seitsemän eri ryhmään kuuluvien jätteiden selvittelyn.

On siis sitä yleisintä polttokelpoista roskakoriin sujatavaa jätettä; lisäksi bio-, metalli-, lasi-, paperi-, kartonki-, ja muovijätteet, joille kaikille pitäisi löytyä oma säilyttämispaikkansa ennen isoihin keräyssäiliöihin viemistä. Tiskipöydällä odottaa kuivumistaan vino pino erilaisia kartonkitölkkejä, leikkelepakkauksia ja muita rasioita. Turun Sanomista uusiokäyttöön muokattu biopussi vaatii erityistä käsittelyä, jottei sisältö pääse karkuun. Lisäksi josain keikkuu vielä palautettavia pulloja sisältävä kassi.

Pakkoratkaisuna lienee, että harvinaisemmat jätteet kerätään yhteen ja roskaäiliöiden ääressä ne jaotellaan omiin pönttöihinsä. Kätköis-

sään vielä odottavat säkölaitteet, poistotekstiilit ja kenties vanha hetekakin määränpäätänsä.

Jokunen on ratkaisut poistongelmansa jättämällä televisionsa ja mikrouuninsa säiliöiden viereen, jos vaikka jollekin kelpaisi. Meidän ikäluokkamme on tottunut järkevään, nuukaankin osteluun ja jatkokäyttöä omassa kodissa mietittäneen huolellisesti. Toisaalta isosisältöisestä purnukasta riittää otettavaa pitempään ja roskiinkin päätyväin vain yksi poisheitettävä säilytysastia. Parhaat herkut syntyvät omiin purnukoihin itse tehden. Viime vuonna runsasta omenasatoa säilöessä jouduin ostamaan purnukat kirpparilta, koska ostetut hillo- ja kurkkupurnukat olivat päätyneet roskiin.

Aktiivista, virkeää syyskauden alkua toivottaen

Marjut Lainio

Kelolaisen päätoimittaja



Ohessa lukijoille, ei "kesän viime ruusuja", vaan muisto Albanian kukkakedoilta.

KELON 25-VUOTISJUHLARISTEILY

Risteilyn ensimmäinen päivä koostui ”virallises- ta” osuudesta, jolloin pidettiin juhlapuheet ja esitettiin onnitte- lut. Ravin- tolan juhlatilaan tultaessa Kelo-liiton puheenjohtaja Riitta Vehovaara ja vara- puheenjohtaja Raili Franzén olivat ovensuussa vastassa, valmiina kätte- lemään erikseen jokaista 104 vierasta.

Kahvi ja täytetty patonki odottivat nauttijoitaan ennen ohjelman alkua.

Juhlaristeilyn avaus.

Puheenjohtaja Riitta Vehovaara avasi tilaisuuden toteamalla, että Kelo-liiton



kaikki yhdistykset tarvitsevat vapaaehtoistoimintaa, tois- temme tapaamisia, mieli- piteiden vaihtoa sekä yleistä tarinointia. Kaksi aloitetta on viety eteenpäin VENK:iin käsiteltäväksi ja sitä kautta vietäväksi maan hallitusohjel- maan. Anomus Ilmaisesta joukkoliikenteestä riittää kan- salaisaloitteeseen asti. Allekir- joituksia kun saadaan tarpeek- si, niin asia voidaan viedä eduskunnan käsittelyyn. Joukkoliikennettä on Suo- messa usealla paikkakunnalla,

joten ilmaisen liikkumisen kautta eri paikkakuntienkin eläkeläisillä olisi mahdollisuus pitää yhteyttä toisiinsa.

Juonnoista vastasi molem- pien päivien aikana Helsingin kunnallisten eläkeläisten jäsen Simo-Pekka Hämäläinen. Runokuoron lausujat: Aini Leminen, Liisa Hangonmäki,



Tuula Vaara, Raili Franzén ja Anne Ruikka nousivat estradi- lle ja Aulis Laakson tahtipu- ikon rytmittämänä kuultiin iloista runolausuntaa.



Kunniavieraat Hilka Kairamo, Päivi Lilleberg, Aulis Laakso ja Martti Piironen saivat rintaansa kukkavie- heen Raili Franzénin ja Liisa Hangonmäen avustaessa kiinnitystä.

Puheita pidettiin

Viking Linen myyntipäällik- kö Christina Rönman kertoi laivayhtiön vastuullisuudesta kaikilla osa-alueilla; kaikki varustamon laivat liikkuvat Suomen lipun alla ja laivalla saamamme ruoka on joko suomalaista tai ruotsalaista

lähiruokaa. Lisäksi hän päätteli meidän eläkeläisten arvostavan laivayhtiölle



Suomalaisen Työn Liiton myöntämää avaintunnusta. Kelo-liitolle esitetyn onnit- telun yhteydessä kohotettiin malja.

Juhlapuheen piti Tero Strand, JHL:n johdon neuvo-



nantaja, joka puheessaan to- tesi Kelo-liiton perustamisen aikanaan olleen järkevä teko, joka mahdollisti osallistumis- en aktiiviseen yhteiskunnal- liseen keskusteluun ja vaiku- ttamiseen organisaationsa kautta. Yhdessä vaikuttamisen panos on ollut korvaamaton ammattitaidon, vapaaehto- istyön, kokemuksesta saadun tiedon ja elämänviisauden siirtämisessä tuleville suku- polville.

6.-8.6. M/S GABRIELLA LAIVALLA

Uuden hallituksen pitäisi nyt ottaa huomioon eläkeläisten tarpeet niin terveyden hoidossa, asumiseen liittyvissä asioissa kuin yhteiskunnan palvelujen saatavuudessa, sillä eläkkeellä pitää elää ja indeksikorotukset pitää ottaa huomioon.

25-vuotias Kelo-liitto, tulevaisuuden lupauksena, kuten Tero Strand mainitsi, voi kiittää liiton olemassa oloon vaikuttaneita jäseniä, kuten myös heitä, jotka ovat tulossa mukaan toimintaan. Puheenjohtaja Riitta Vehovaara otti vastaan onnittelujen myötä lahjasekin. Taas skoolattiin.

Onnitteluja esitettiin

Valtakunnalliset eläkeläisjärjestö VENK ry:n sihteeri, Riitta-Liisa Lindholm välitti liittonsa onnittelut.



Liisa Hangonmäki, Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry:n puheenjohtaja edusti juhlatyöryhmää onnitteluissaan. Hän oli saanut siirtolamökistä löytyneen vuoden 1956 "Kunta ja me"-lehden, josta kuulumme otteen. Lehteä voi pitää arvokkaana löytönä, jonka yhdistys pitää hyvässä



tallessa. Puheessaan Liisa toi esille, että edunvalvonnan suhteen tarvitaan valppautta.

Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry:n puheenjohtaja Ari Lehtinen kävi myös kumar-



tamassa onnittelut; Keloliittohan on perustettu Mikkelissä.

Kelo-liiton historiikin julkaisu

Kirjaa olivat tekemässä: Aulis Laakso, Martti Piironen ja Pertti Rinne

Historiikin tekeminen oli Aulis Laakson mukaan kolmivaiheinen. Tietojen kerääminen lähti hänen omista työmaapäiväkirjan tyyppisistä muistiinpanoista. Täydentämään tarvittiin kuvia ja Martti Piroselta niitä löytyikin. Samalla historiaa tarkennettiin ja tapahtumat

koottiin toimialoittain yhteen. Loppusilauksen viimeisteli Pertti Rinne kirjan taitolla.

Eläkemaksujen historia

Aulis Laakso kertoi eläkemaksujen historiasta ja kehityksestä, joka alkaa jo 1770 luvulta, jolloin Ruotsin vallan aikana valtion palveluksessa olevat saivat erotessaan eläkettä. Oikeus eläkkeeseen säilyi lähes sellaisenaan itsenäisyytemme aikaan asti. Sen jälkeen erilaisia eläkkeitä on maksettu muuttuvien perusteiden eri kohderyhmille: yksi ensimmäisistä oli vanhuus- ja työttömyyseläke Helsingin kaupungin varoista maksettuna. Muina eläkelajeinaan: virkamiesten eläkkeet, tasa-eläke valtion varoista ja työansioon perustuva kansaneläke, yksityisten alojen maksamaa työeläkettä unohtamatta. Kelo-liitonkin historian voidaan nähdä alkaneen jo vuonna 1966, jolloin edustajia eri yhdistyksistä kokoontui Kunnallisten eläkeläisten yhteis-



työjärjestön perustamiskokoukseen. Kelo-liiton edeltäjän, Kunnallisten eläkeläisten liitto ry:n perustaminen viipyi vielä 20.8.1998 asti.

Kelolaisen historia

Martti Piironen kertoi, että Kelolaisen edeltäjä Kelo ilmestyi ensimmäisen kerran vuonna 2003. Martti Piironen on ollut toimittaja-tiedottaja sekä taittaja vuosina 2006-2020, jona aikana ilmestyneiden julkaisujen määrä oli n. 30. Vuosittain lehtiä ilmestyi 3-4 numeroa.



Vuoteen 2011 saakka Kelolainen koottiin JHL:n toimesta. Sen jälkeen työ siirtyi Keloliiton hoidettavaksi. Kaksi tiedostoa tarvittiin silloinkin; verkossa julkaistavaksi ja toinen tiedosto JHL:n painoon.

Kunniavieraiden, Hilikka Kairamon, Päivi Lillebergin vapaamuotoinen haastattelu

Hilikka Kairamo, perustajajäsen, muisteli perustamis-



tilaisuuteen eri puolelta Suomea bussilasteittainkin saapunutta suurta väkimäärää; edustajia oli 16:sta yhdistyksestä. Mukavan muiston jättivät retkeilypäivät, jotka tarjosivat mukavan yhteen kokoontumisen ohella monipuolista ohjelmaa, eikä ainoastaan edunvalvontaan liittyvien asioiden hoitamista.

Päivi Lilleberg, Keloliiton edellinen puheenjohtaja, joutui tehtävässään haasteellisiin aikoihin koronan lyödessä maahan yhdistystoimintaa. Lisäksi tuli vielä Ukrainan ja Venäjän tilanne. Jouduttiin opettelemaan uusia toimintatapoja, mutta hienosti yhdessä selvitettiin.

Antoisinta yhdistystoiminnassa on ollut, että on voinut olla tekemisissä itselle tärkeiden asioiden kanssa ja niihin vaikuttamisessa, kuten eläkeläisten aseman kohentamisessa.



Totta kai ohjelmaan kuului Kelovalssi, joka kajautettiin seisten yhteisesityksenä.

Jokainen sai poistuessa mukaansa painotuoreen Historiikin.



Yllätysesiihtymänä kuultiin aikoinaan tangoprinssin tittelin saaneen Antti Ahopellon ja orkesterin musiikillista antia.

Illan buffet-pöydästä saatiin energiaa vaikka pyörähtelyyn parketilla.

Yhdistysten ohjelmaa

Kuultiin Liisa Hanganmäen elämänmenoon kohdistuvia ajatuksia.

Estradille saapuivat kellohameet heilahtaen "Metrotytöt". Kuultiin nostalgisia lauluja vuosikymmenten takaa. Mukaan laulamaan ilmestyi "Kipparikvartetti", joka lopussa muuntautui pörrökorvaisiksi nallekarhuiksi.

Kännykkäriippuvuutta paranneltiin psykiatri Aulis Laakson vastaanotolla, jossa rouva Liisa Hanganmäki oli huomattavasti kiinnostuneempi kännykän tarjoamasta seurasta kuin vastaamisesta tohtorin esittämiin kysymyksiin.

Mikkelistä saatiin estradille laulukuoro: Arja Häyrynen, Aarno Allen ja Ari Lehtinen.

Mikkeli tarjosi ohjelmistaan myös älynystyröiden hierontaa. Tuomaroinnissa olivat mukana Eija Nuppu-nen-Lehtinen ja Eero Haavisto Hyvinkäältä. Telkkaristakin

tuttu visailu "Stadi vastaan Lande" lainasi ohjelmaformaattiaan tähänkin kilpailuun. Tällä kertaa voiton nappasi kolmen miehen joukkue naisten jäädessä hyväksi kakkoseksi.

Aulis Laakson pakina Helsingin julkisen liikenteen bussimatkan sattumuksista sisälsi tismalleen tuttuja kokemuksia kaikista linjabiilillä matkustavien kohdalle sattuneista kommelluksista. Hykerellen kuultiin tuttua tarinaa, miten tangosta kannattaa

pitää kiinni, sillä "kuskeilla on kiihdytysajon refleksit ja keilaajan pelisilmä", jotta tulee monta näyttävää kaatoa. Miten saadaan ostokassilta paikka vapaaksi tai keksitään keino irrottautua kylkeen liimautuvasta kanssamatkustajasta.

Pienet vastoinkäymiset vain antavat jutun juurta, kun sattunutta myöhemmin jälkipuidaan.

Illan 'A la Carte ruokailussa päästiin nauttimaan kolmen

ruokalajin herkullisesta illallisesta. Valikoitavissa oli niin nieriää kuin härän filettäkin. Ruokailun lisämausteena kuultiin kelolaisten yhteisen seurustelun kruunaama innostunut puheensorina. Vielä oli aikaa aamuun, jolloin koittaisi kotiin lähdön hetki.

"Ei kaksi ilman kolmatta",

terveisin jo kaksiiin Keloliiton syntymäpäiväjuhlallisuuksiin osallistunut

Marjut Lainio



Yläkyvassa vasemmalla Mikkelin kuoro: Arja Häyrynen, Aarno Allen ja Ari Lehtinen, oikealla psykiatri Aulis ja potilas Liisa, alla Mero-Tytöt: Tarja Asikainen, Aila Liukko ja Riitta Ruokolainen sekä Kipparikvartetti: Pentti Kuula, Matti Hiltunen, Kalevi Hietala ja Pertti Rinne.





Tuttuun Stadi vastaan Lande -visailuun saatiin yleisön joukosta napatut yllätystietäjät muunnetulla teemalla miehet vastaan naiset, miehet tiesivät enemmän. Keskellä juontajat: Eija Nuppen-Lehtinen ja Eero Haavisto Hyvinkäältä.

À la carté juhlaillallisella w nautimme joko sokerisuolattua nieriää, marinoitua fenkolia ja tillimajoneesia taikka grillattua härän fileetä, parsaa ja bearnauskastiketta. Jälkiruokana oli suklaa-fondant ja vaniljajäätelöä. Alla guvagalleria, josta saa etsiä tutuja.



MARJA-LEENA JA ESKO 25-VUOTISJUHLARISTEILYLLÄ

Tiistaina 6.6. lähdimme juhlistamaan Kelon 25-vuotispäivää ja samalla Ruotsin 500-vuotispäivää Tukholman risteilylle Viking Linen Gabriella laivalla.

Edellinen yö oli ollut myrskyinen ja siksi jännitimme tulossa olevaa säätä. Turha oli kantaa huolta, sillä koko matkan ajan vallitsi lämmin ja tyyni ilma.

Satamaan tulimme valmiiksi jo aamupäivällä ja saimme liput vaivattomasti. Laivaan pääsimme jo klo 13. Konferenssitalossa meitä odotti kahvit ja muhkeat sämpylät tervetuliaismaljoineen.

Alkoi hieno ohjelma: puheita, lauluesityksiä, sketsejä, runoryhmän lausuntaa ja mm. Stadi vastaan Lande-tietokilpailu. Hytteihin pääsimme jo puoli viideltä. Mikä mukava yllätys! A-luokan hytti ja ikkuna merelle. Kyllä kelpasi.



*Marja-Leena Mattila ja
Esko Kuronen*

Sitten olikin illallisen vuoro, päästiin nauttimaan buffet-pöydän antimista. Makoisalta maistui. Illanviettoa jatkoimme tanssilattian ääressä. Muutama lasi viiniä ja uskaltauduimme parketille. Jotkut jopa saivat tanssin vauhdissa jalkansa kipeiksi.

Keskiviikkona vallitsi aamusta alkaen kaunis sää. Siis aamiaista nauttimaan. Lähdimme Tukholman vanhaan

kaupunkiin tapaamaan Eskon serkkua. Kuninkaan linnan edessä oli kuningas Kaarle Kustaan hallituskaudelta kuvia.

Laivalle päästyämme oli taas tarjolla lisää ohjelmaa ja heti perään a'la carte-ravintolassa kolmen ruokalajin courmet-illallinen. Ruoka oli tosi hyvää.

Edellisillan valvomisesta johtuen emme enää jaksaneet tanssin pyörteisiin. Uni maistui hyvältä hienossa hytissä. Torstaina tultiin takaisin Suomeen.

Saimme uusia tuttuja, oli ihanaa juttuseuraa ja Esko jopa löysi matkalaisista uuden kaukaisen verisukulaisen.

Kiitos mukavasta, hyvin järjestetystä matkasta ja hauska matkaseurasta. Varmasti tulemme uudestaan Kelon matkoille!

*Marja-Leena Mattila ja
Esko Kuronen*

KELOLIITON KOKOUKSIDA

Keloliiton syyskokoukset JHL-talolla ke 29.11.2023

- Matkailujaoston syyskokous klo 10.30 –
- Keloliiton syyskokous klo 13.00 –

Hallituksen kokoukset:

- ma 04.09.2023 JHL-talo klo 10.30-
- ma 16.10.2023 Teams-kokous klo 10.00-
- ma 20.11.2023 JHL-talo klo 10.30-
- ma 11.12.2023 Teams-kokous klo 10.00-

Tellen turina: ALBANIA MATKAILUMAANA

Albania yrittää päästä maineestaan Euroopan takapajulana. Tehtävä ei ole kaikkein helpoin, vaikka albanialaiset ovat ystävällisiä, huumorintajuisia ja erittäin vieraanvaraisia.

Maa on vielä verraten tuntematon matkailukohteena, mutta varsin varteenotettava, sillä paljon on nähtävää ja koettavaa. Kielimuurista huolimatta helppo ja turvallinen kohde. Albania on vielä myös varsin edullinen kohde.

Rannikolla on upeita rantalomakohteita ja maaseudulla mutkittelevien teiden varsilla ihastuttavia maisemia. Vuoris-
tossa, jossa tiet ovat kapeita ja mutkaisia voi edelleen tehdä aikamatkan menneisyyteen.

Enver Hoxha (1908-1985)



Rantabulevardin bunkkeri. Kuva: Pirjo Hirvonen
Viereisen sivun kuvat: Anne Virvolampi

hallitsi Albaniaa rautaisella otteella n. 40 vuotta. Hoxha pelkäsi vainoharhaisesti kaikkia liittolaisiaan paitsi jugoslaaveja, joita hän vihasi. Hoxha katkaisi kaikki suhteet naapurimaihin, sekä Neuvostoliittoon ja myöhemmin myös Kiinaan. Hoxha näki uhkia kaikkialla ja malliesimerkki hänen äärimmäisyyksiin yltyneestä vainoharhaisuudesta on tiheä, ympäri maan satojen tuhansien bunkkeriverkosto, jonka hän rakennutti hyökkäyksien pelossa.

Kaikki rahat käytettiin bunkkeriverkoston rakentamiseen, asunnot ja tiet jäivät rakentamatta ja asukkaat elivät köyhyydessä. Maa oli täysin suljettu. Tarinan mukaan, jos joku pääsi maahan vastassa oli parturi, joka leikkasi tulijan hiukset samalla

mallilla kuin kansalaisten ja vaatteetkin vaihdettiin. Näin turisti ei erottunut paikallisesta väestöstä.

Kaikkia uskonnollisia perinteitä vastaan taisteltiin ankarasti. Kirkot ja moskeijat tuhottiin ja otettiin muihin käyttötarkoituksiin. Nykyään Albaniassa on Euroopan suurin muslimiväestö. Muslimeja on 58%, mutta samalla se on niin maallistunut, että uskontoa ei huomaa juuri lainkaan.

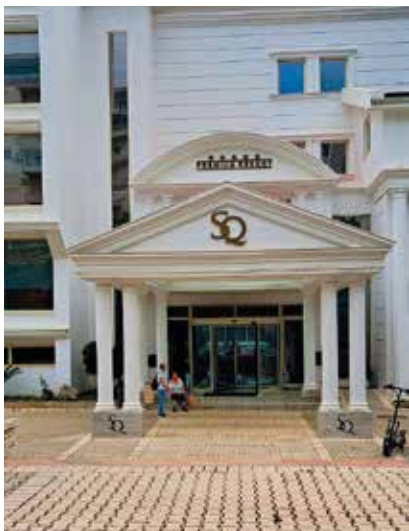
Ortodoksikirkkoja on varsinkin lähellä Kreikkaa. Albanian muslimit ja kristityt viettävät uskonnollisia juhliaan yli uskontorajojen. Esimerkiksi vedenpyhitysjuhla on ollut avoin jo vuosia muslimillekin ja vastaavasti kristityt ottavat mielellään osaa Ramadanin päättävään juhlaan

Vuonna 1985 diktaattori kuoli jättäen Albanian surullisen köyhään ja ulkomaailmaa pelkäävään tilaan. Kansa itki ja suri kadulla johtajansa poismenoa, kunnes vähitellen totuus valkeni. Enver Hoxha oli ollut diktaattori, joka piti alaisiaan täydellisessä tietämättömyydessä.

Hoxhan puoliso ei koskaan osoittanut mitään katumuksen merkkejä miehensä terrorin täyttämästä hallintokaudesta, vaan hän ylisti miestänsanoen hänen olleen ihanteellinen johtaja, joka puolusti maataan uhkaavilta vihollisilta. Puoliso Nexhmije Hoxha kuoli 99-vuotiaana vuonna 2020.

Armeija hylkäsi bunkkerit Albanian vapautuessa 1990

luvun alussa, mutta niitä näkyy vielä runsaasti vuoristoiteitä ajettaessa. Bunkkereita on ollut vaikea tuhota, sillä ne rakennettiin järeiksi. Kommunistihallinnon kaatumisen jälkeen vuonna 1990 suurin osa bunkkereista jäi ruuhottumaan tai hautautui pikkuhiljaa rannoilla hiekan alle. Osalle on keksitty uusia käyttötarkoituksia kuten varastoina, kanaloina, nuorison kohtaamispaikkoina, baareina osaa on käytetty myös asuntoina.



Meidän matkakohteemme oli Saranda yksi ehkä Albanian tärkeimmistä matkakohteista Joonian meren rannalla, vastapäätä Korfua. Leppoisa lomakaupunki on albanialaisten kesto-suosikki, ilmasto on miellyttävä ja aurinko paistaa vuodessa noin 290 päivää. Palmupuiden reunustama rantabulevardi on Sarandan sydän.

Lentomme oli Kreikkaan Korfun saarelle, josta oli laivakuljetus Albanian puolelle. Viiden tähden hotellimme Santa Quaranta oli aivan rannalla upealla paikalla hieman keskustan ulkopuolella. Hotelli oli uusittu ja puitteet olivat



loistavat. Upea allasalue viehätti silmää parvekkeeltakin katsottuna. Kaikkialla oli siistiä ja aina tuli kuumaa vettä.

Aamiainen ensimmäisenä aamuna hämmästytti runsaudellaan, mutta ilo loppui lyhyeen, koska ruoka loppui useasti kesken ja osa ruokailijoista sai vain rippeitä. Päivällisellä oli vielä huonompi tilanne kuin aamiaisella.

Lomaltamme kokemukset olisivat jääneet aika laihoiksi matkanjärjestäjän Apollomatkojen kansainvälisiin retkiin osallistuen, jossa selostus olisi



ollut englanniksi. Kiitos Ulla Gustafssonin aktiivisuuden, löysimme Nordic Tours Albanian Fredrika Nybergin. Hän räätälöi meille suomeksi opastettuja retkiä ja saimme oppaaksemme Arjon Hilan, albanialaisen 31-vuotiaan Suomessa Siilinjärvellä asuvan nuoren miehen, hän opasti asiantuntevasti hausalla suomen kielellään ja oli loistava tyyppi palvelualltiudessaan. Näin me saimme kattavan tiedon albanialaisten historiasta ja nykypäivästä. Kiitos Arjon!

Mielestäni Albanialla on vielä pitkä matka kunnon turistimaaksi. Palvelun pitää toimia, hotellin henkilökunnan ei auta vain olkapäitään kohautella, jos asiakas pyytää esim. puuttuvaa peittoa huoneeseensa. Hotellissamme oli myös ns ansoja kuljettaessa kiiltävillä liukkailla lattioilla. Ei oltu merkitty mitenkään rappusten loppuminen. Jokunen kaatuikin, kun ei huomannut "ansaa" tarpeeksi ajoissa. Onneksi mitään ihan vakavaa onnettomuutta ei sattunut matkallamme.

Paras kokemus palvelualltiudesta ja maukkaasta aterista oli lounaspaikka hotellin lähistöllä, se oli kanttiini paikallisille raksamiehille. Hintaan ei päättä huimannut. Lounasaikaan siellä tapasi useitakin tyytyväisiä ruokailijoita porukastamme .

Albanian matka ei ollut minulle mikään ahaa elämys, mukava kylläkin, ja siitä kiitos kuuluu upeille kanssamatkustajille. Tulipa lintuharrastajien kieltä lainatakseni bongattua uusi maa matkustuskarttaani.

ALBANIAN - SHIGIPERIAN, ELI KOTKIEN MAAN

Kommunistidiktatuurista viimeisenä Euroopassa vuonna 1991 vapautunut Albania tarjoaa vielä tuntemattomana matkakohteena lähes eksoottisia kohteita vuorien kätköissä. Linnat ja vuoriston juurten rannat eivät vielä ole täyttyneet yleisömassoista.

Siirtyminen eurooppalaiseen arvomaailmaan on toki muuttanut asioita, mutta maasta löytyy runsaasti koskemattonta luonnonläheisyyttä, jota turismi ei ole pilannut.

Vuoristoon

Heti majoittumisen jälkeisenä päivänä tehtiin matkamme ensimmäinen retki, jonka tärkein etappi oli UNESCO:n maailmanperintökohteeksi v. 2005 valittu Gjirokastran kivikaupunki. Kun noustiin vuoristoon serpentiinimäistä tietä, niin jo siinä vaiheessa tien varrelta avautuva postikorttimaisema yllytti napsimaan kameralla kuvia ikkunallasin läpi. Vuorten huiput ja laaksot olivat näkyvissä keskiosan kätkeytyessä sumuvanan peittämäksi.



Gjirokastran linna ja kylä

Gjirokastran linna rakennettiin 400 luvulla ja ottomaaniarmeija valloitti kaupungin vuonna 1417.

Retkipäivänä vettä ripsuteli hiljalleen ja perille päästessä sadetakit ja sateensuojat olivat tarpeen.

Osa lähti jalkapatikassa kiipeämään kohti Albanian suurinta linnaa. Pikkuryhmä pelasi varman päälle jaksamisen suhteen turvautuen taksin palveluihin. Linnan portin ulkopuolella siinsi kaunis linnamaisten kivitalojen kylämaisema ja linnan seinämän suojassa paikallinen



taiteilija takoi kivitaluja. Muurin ulkoseinämän rosot tarjosivat kevään kukkasille oivan kasvualustan.

Linna sisältä oli vanhojen linnojen tyyliin tunneleineen tosi hämärä ja sokkeloinen. Linnassa on Albanian ainoa asemuseo (avattu vuonna 1971). Asevalikoima koostuu esihistoriallisesta ajasta toi-

RETKIKOhteisiin Tutustumassa 13.-20.5.2023

sen maailmansotaan asti. Panssarivaunut ja muutkin aseet ovat lähietäisyydeltä kosketeltavissa. Linnan laajalla ulkoalueella oli runsaasti kivettyjä kulkemiseen sopivia tasanteita, joilta muurin takaa voitiin katsella alhaalla levittäytyvää kylämaisemaa.



Ulkotasanteella olevan lentokoneen hylyn historiasta yhä kiistellään, liekö amerikkalaista alkuperää. Sateenvarjojen suojaamina tepsuttelimme aika jyrkkää mukulakivitieta myöten alas kylään, jossa oli pieniä basaarimaisia putiik-

keja, joissa myytiin mattoja, kippoja ja matkamuistoja. Itse hellyin hankkimaan pienen Gjirokastran linnaa kuvaavaan kohomagneetin.

Alueen pienessä idyllisessä ruokapaikassa paikallinen lounas maistui kiipeilyn jälkeen.

Seuraavaksi matkattiin Isak-nimiselle viinitilalle, jossa esiteltiin suurissa säiliöissä valmistuvan viinin kypsyamisprosessia. Tilalla oli myös isot kasvihuonetilat, joissa ainakin tomaatteja näkyi kasvavan ja pihan kukkaistutuksistaakin



riitti myyntiin. Lopuksi pääsimme pääasiaan eli maistamaan paikan viiniä tarjolla olleiden lisukkeiden kera. Ätyä oli, ainakin raki. Tietysti ostettiin tilan viiniä kotiin viemisiksi.

Albanian Rivieran kylissä

Toinen retkipäivä oli onneksi jo maalille tyypillinen aurinkopäivä, joita Albaniassa on 300. Bussin körötellessä kapean kippuraista tietä myöden vuorelle, nähtiin maisemaa halkovat vesiuomat ja sähkölinjat.

Paluumatkalla johto jopa tarttui auton kattoluukkuun irrottaen sen. Opas kertoi Albanian olevan Norjan ja Suomen jälkeen Euroopan vesirikkain maa (?) Umpeen kasvaneilla, mutta kommunismin aikana viljelyksellä olleilla alueilla laidunsi nyt lampaita ja vuoren rinteillä kiipeili vuohiakin. Toki jotkut pellot olivat yhä viljelyssä.

Albanialla on Adrian- ja Joonianmeren rantaviivaa reilut 300 kilometriä. Vloresta etelään olevaa rannikkoa kutsutaan osuvasti Albanian Rivieraksi. Rantaa ja loma-kohteita on kosolti.

Borčin kylä

Borčin vesiputoukset muodostavat komean luonnon ilmiön. Eri tasanteilta saattoi katsella, kuinka usean uoman vesivirta vyöryi kohisten sammaloituneiden kivipaasien yli. Kupponen kahvia tai jäätelö maistui putousten keskellä olevassa kahvilassa.



Porto Palermon eli Ali Pashan linna

Päivän mielenkiintoisimpaan kohteeseen, ottomaanihallitsija Ali Pashan linnaan, kavuttiin kavalia kiven lohkareita kätkevää hiekkatietä, jota alueelle tyypilliset



kevät kukat reunustivat. Linna rakennettiin 1800 luvulla. ryhmäkuva, Mahtihenkilö Ali Pasha (1740-1822) koki värikään elämän. Vaimokseen hän valitsi nuoren, vaikutusvaltaisen kreikkalaisen naisen Kyran (1789-1834), joka kasvatettiin Ali Pashan seragliossa (=haaremissa).

Tähdenmuotoisen linnan pohjakerroksessa oli Ali Pashan "hovin" asumiseen käytettyjä tiloja. Nyt seinillä oli hänen elämästään kertovia maalauksia: Ali Pasha kuvattuna kerallaan nuori ja kaunis puoliso Kira.

Toinen maalaus kuvasi, miten teloitettuna olevaa päätä kumarruksin esiteltiin väelle. Rakastava, yksin jäänyt puoliso ei enää huolinut rinnalleen ketään, vaikka kosijoita kau- niille leskelle varmasti riitti.



Ahkerasti käytettyjä kiviportaita astellen noustiin kattotasanteelle, josta saattoi

turhaan yrittää nähdä pilkahdustakaan lukemattomista piilossa olevista bunkkereista. Linnan alapuolella pienen ja kivisen rannan suojaamana on armeijan parakkeja ja tietenkin bunkkereita. Taitaa kirkkaan vesistön luolassa olla sukellusvenekin kätkössä. Sotilasalueelle ulkopuoliset eivät tietenkään pääse.

Himaren kylä

Asukkaita n. 28000. Bussi parkkeerasi vuoristotien reunaan ja meille matkustajille alkoi taas uusi kiipeäminen kapeaa kukkapellon halkaisemaa tietä kohteena näköalaruokapaikka: "Elea restaurant Himare". Tiiviisti sullouduimme ravintolatilaan nauttimaan ruhtinaallisesta kolmen ruokalajin ateriatesta. Valmistuksesta tarjoiluineen vastasi suomalaissyntyinen nainen, joka piti ravintolaa



yhdessä albanialaismiehensä kanssa. Taisi joku jäädä aterioimaan uloskin, jolloin bonuksena näkyviin tuli jylhä vuoristomaisema kylineen.



Seuraavaksi päädyimme pitkähkölle hiekkarannalle, jonne meren kuohupäiset

aallot vyöryivät. Kuuluikohan ranta laajaan Himarehen? Lähes autiolla rantabulevardilla käyskenneltiin kotvasen. Alueella oli pikku kauppa, jossa jotkut ehtivät tehdä pieniä ostoksia. Treffipaikka bussiin palaamista varten löytyi riippuvien sähköjohtojen reunustaman kadun varrelta. Tämä osoitti, että alueella oli paljon puolivalmiita rakennusprojekteja, joten turismista odotetaan lisääntyvää elinkeinoa.

Qeparon kylä

Matkan varrella nähtiin runsasta oliivipuumetsikköä. Oliivit tietysti hyödynnetään ja valmistetaan erilaisiksi oliiviöljyiksi. Öljynpuristamossa saimme tarkan selostuksen oliivien keräämisestä ja kuinka valikoiduista oliiveista valmistetaan erilaisia öljyjä, joita tarjottiin maisteltavaksi. Sesonkiaika tosin on syksyllä, mutta moni osti mukaansa sitä parasta neitsytöljyä, joku vieläpä ihan etikettipullossa.

Retkipäivä sisälsi runsaasti



kohteita, joten aikataulukin hieman venyi, mutta saatiin kuitenkin hotellin iltaruoka, vaikka opas vähän vitsailikin sen poisjättämisellä.

Albanialainen ilta

Lekuresin linnassa osallistuttiin albanialaiseen iltaan. Illan aikana tanssiryhmä esitti albanialaisia tansseja ja



karkeloon mukaan kutsuttiin myös meitä kelolaisia, jotka sujuvasti osallistuivatkin albanialaiseen askelpoljentoon. Tanssiryhmäläiset olivat eri-ikäisiä ja vanhin heistä oli aikoinaan tanssinut diktaattori Hoxhallekin.

Albanialaisen illallisen pääruokana oli paikallista kalaa.



Tarjolla olevista vaihtohdoista valitsin oppaan ehdottamaa



"possun jalkaa", mikä osoittautui kyljykseksi. Maittoihan se. Jälkiruoka oli vanukastyypin en pannakotta.

Retkien ja hotellin ruokailujen lisäksi kokoonnuttiin vielä yhteiseen iltaan. Yhdessäolon iltaa vietimme hotellin ravintolassa. Maljan kohotuksen myötä aplodeerattiin suurkiitos kaikesta järjestelystä ihanille työmyyriille: Ainille, Tellelle ja Annelle.

Saranden kaupunki, aikoinaan unelias kalastuskylä on nyt Albanian Rivieran vilkkain turistikohde

Välipäivinä, jolloin ei retkeilty, käveltiin rantabulevardille, jossa hyödynnettiin paikallisten ravitsemusliikkeiden tarjontaa. Tosin hotellin lähistön katuruokalatkin tarjosivat kohtuullisen maukasta syötävää. Ja totta kai, löytyihän niitä putiikkeja, joista sai täydennystä matkavaatetukseensa. Nähtävästi turistit tarvitsevat jonkun veran apteekkipalveluja, koska farmasiatuotteiden valikoima oli melko kattava ja apteekkejä oli kivasti löydettävissä.

Hotellimme, Santa Quaranta, tarjosi upeat puitteet majoittumiseen. Mustavalko-optiset lattiakuviointit ja portaiden loppumisen huono ennakoiti tosin aiheuttivat joskus harha-askeleita. Vaapaahetkinä viihdyttiin myös hotellissa; katsastettiin uimaallas, istuttiin iltaa ja pohdittiin minttukaakaon hintaa. Älynystyröitäkin hierottiin peliporukoissa.

Kivaa yhdessäoloa muistelen,

"eikun uutta reissua kehiin"

Marjut Lainio



KELON MATKALLA ALBANIASSA 13.-20.5.

Olemme aikaisemmin osallistuneet Kelon järjestämälle kylpylälomalle Pärnuun vuonna 2019. Kokemus oli positiivinen ja näin ollen päätimme lähteä Kelolaisten mukana Albaniaan. Ilmoittautumisen yhteydessä saimme kuulla, että matka oli täyteen varattu, mutta lisäpaikkoja saatiin järjestymään ja matkavalmistelut voitiin käynnistää.

Asumme Vantaan Tikkurilassa, josta ajoaika lentokentälle on noin kymmenen minuuttia, joten kokoontuminen lähtöselvitykseen kello 4.30 ei meitä häirinnyt. Matkanjohtaja Aini Leminen "adjutantteineen" oli sovitusti paikalla ja ohjeisti meidät siirtymään turvatarkastukseen ja edelleen odotustilojen "ostosmaailmaan" valmistautumaan kello 07.00 lähtevälle lennolle Korfuun.

Lento Kreikkaan sujui aikataulun mukaisesti ja laskeudimme puolipilviseen, ei kovin keväiseltä vaikuttavaan sähän. Matkatoimiston oppaat ohjasivat meidät busseihin ja muutaman kymmenen minuutin ajomatkan kuluttua jalkauduimme Korfun satamaan, josta rajamuodollisuuksien jälkeen matka jatkui kanto-siipialuksella, mukava kokemus sekin, Albanian Sarandaan. Bussimatka satamasta hotellille (Santa Quaranta) kesti parikymmentä minuuttia. Hotelli osoittautui tasokkaaksi ja viihtyisäksi majapaikaksi. Jokaisesta huoneesta oli merinäköala ja pihalla uima-

allas aurinkotuoleineen odotamassa. Olimme ilmeisesti kevään ensimmäinen turistiryhmä koska altaan täyttämisen alkoi tuloiltana. Päivällisten yhteydessä oli pientä sääntämistä. Ruokaa oli vähänlaisesti ja siitä meidän matkanjohtajamme joutui toistuvasti antamaan "noottia" keittiöön.

Sää oli alkuvuikosta kolea ja tuulinen, joten altaalla ei ollut tungosta. Rohkeimmat kävivät uimassa, osa jopa meressä. Aurinkolomaksi matka muuttui viikon puolivälin tienoilla. Alkuvuikko käytettiin kaupunkiin tutustumiseen ja retkeilyyn.

Ensimmäinen retki oli sunnuntaina 14.5. eli heti toisen matkapäivän aamuna kello 07.30, suuntautuen Gjirokasterin kaupunkiin ja viinitilavierailuun. Emme osallistuneet kyseiselle matkalle, mutta mukana olleiden kertoman mukaan se oli upea ja bussireitti jyrkillä rinteillä suorastaan "päästä huimava". Oppaana niin tällä kuin muillakin retkillä oli Suomessa erilaisissa työharjoittelu- ja opiskelutehtävissä toimiva Albanialaissyntyinen henkilö, joka pystyi kommunikoimaan selkeällä Suomen kielellä.

Me käytimme kaksi ensimmäistä matkapäivää kaupunkikävelyyn "rantabulevardilla", sekä muita kaupungin nähtävyyksiä katsellen, moskeijaa ja vihannestoria myöten. Hintatason totesimme Suomeen verrattuna edulliseksi, polttoaineen hintaa lukuun ottamatta. Bensiinin litrahinta oli 179 lekiä. Paikallinen valuutta on siis Lek, jota ei suomesta ole vaihdettavissa. Yksi euro on hieman yli 100 Lekkiä, joten bensa on Suomen hinnoissa.

Hotellin respasta sai kahdellakymmenellä eurolla 2100 Lekkiä. Kaupungilla olevilla rahanvaihtopisteillä näytti olevan suunnilleen sama kurssi. Autokanta oli noin kymmenen vuotta vanhempaa kuin suomessa. Toki yksityisiä uusia tai uudehkoja maastureitakin oli liikenteessä mukana.

Kaupunki ei todellakaan ole esteetön. Pysäköinti on etelämaalaisen vapaata ja auto jätetään siihen mihin se sattuu sopimaan. Suojatielle pysäköinti on yleistä. Jalankulkijana pitää olla erityisen varovainen, suojatietä ei kunnioiteta kuten meillä. Englannin kielellä pärjää hyvin niin ravin-



toloissa kuin useimmissa myymälöissäkkin, ja kehon kieli on maailmanlaajuinen.

Tiistaina 16.5. oli kokopäiväretki Himaraan ja rannikon kyliin. Retkeen sisältyi käynti vesiputouksilla ja tutustuminen Ali Pashan vaimolleen rakennuttamaan ”rakkauden palatsiin”, sekä eräisiin muihin mielenkiintoisiin paikkoihin.

Oppaan asiantuntemus ja historiakatsaus sekä tämän, että muiden kohteiden osalta antoi osallistujille nähtävyyksien lisäksi kattavan kuvan maan lähihistoriasta nykypäivään. Matkaan sisältyi myös ruokailu viehättävässä ympäristössä ja käynti oliiviöljyä valmistavassa laitoksessa. Öljyä taisi tulla monessa laukussa Suomeen asti.

Torstaina 18.5. osallistuimme Albanialaiseen iltaan läheisellä kukkulalla, viehättävässä ympäristössä sijaitsevassa historiallisessa Lekuresin linnassa. Puitteet olivat komeat, ruoka ja viini hyvää. Kaiken kruunasi upea ja mukaansa tempaava kansantanssiryhmä, jonka esitystä oli ilo kuulla,



katsella ja osallistua.

Kuten aikaisemmin totesin, sää muuttui aurinkoisen kesäiseksi viikon puolivälissä ja saimme retkien ohessa keskittyä myös lomaan keskeisesti liittyvään lepoon ja löhöilyyn. Mielenkiintoisena yksityiskohdaksi tulokoon mainituksi, kun käärme luikerteli aurinkotuolin alle. Ainin mies sen huomasi ja ihmettelimme mitä lajia mahtoi edustaa. Katosi seinän ja lattian väliseen rakoon ennen kuin sain kameran viritettyä.

Pituutta otuksella oli metrin verran ja muuten ulkomuotoa voi verrata metrilakun, sama paksuus ja väriltään vaalean vihertävä. Yritin googlata Albanian käärme-kantaa, mutta ei löytynyt mitään vastaavaa.

Lauantaina 20.5. koitti sitten kotiinlähden aika. Kokootuminen hotellin aulaan kello 05.30 ja bussimatka Sarandan satamaan, josta tulomatka käänteisessä järjestyksessä Korfun lentokentälle ja edelleen Helsinki-Vantaalle. Korfun lentoasema osoittautui varsin ruuhkaiseksi ja eteneminen turvatarkastukseen kesti tuskastuttavan kauan, mutta siitäkin selvittiin.

Matka oli kaikilta osin mukava ja mielenkiintoinen. Retkille osallistuttiin lähes sataprosenttisesti. Kiitämme järjestelyistä vastanneita tahoja, kaikkia yhdessä ja erikseen. Kiitämme myös kaikkia matkalle osallistuneita matkakumppaneita hyvästä seurasta ja mukavista keskusteluista sekä drinkkibaarissa, että sen ulkopuolella.

Erityiskiitoksen annamme Aini Lemiselle puolisoineen.

Tapaamisiin

Sirkka ja Markku Weckman

JULKE Vantaa

IKÄMOTO JOENSUUN JULKISEN ALAN ELÄKELÄISET

Meidän yhdistyksessämme toimii useita erilaisia liikunnallisia ryhmiä. Yksi tärkeimmistä on niistä ikämoto, joka aloitettiin vuonna 2017 syksyllä.

Ikämoto-ohjaajana toimii eläkkeelle jäänyt fysioterapeutti Marja Koivula. Innokkaana ikäihmisten lihaskuntoharjoitteiden ohjaajana ja puolesta-puhujana hän aloitti meillä Jyväskylässä jo vuonna 2007 kehitetyn ikäihmisten telinevoimisteluryhmän ohjaamisen. Ikämoto on ollut vuonna 2007 myös ikääntyvien liikuntaratutkimus, jonka tavoitteena oli ollut selvittää liikuntaradan soveltuvuutta ikäihmisten kehon hallinnan kehittämisessä ja ylläpitämisessä. (<https://www.jyvo.fi/harrastevoimistelu/ikamoto/>)

Ikääntyneille suunnatulla liikuntaharjoittelulla, johon kuuluu tasapaino- ja voimaharjoittelu, voidaan ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja kaatumisia. Ikämoto on enaltaehkäisevää oman kunnon hyväksi tehtävää harjoittelua. Itsenäinen liikkuminen ja sen ylläpito edesauttavat kotona asumista ja siellä pärjäämistä.

Meillä ryhmään saavat osallistua kaikki eläkkeelle jääneet Jae: laiset. Jyväskylässä harrasteryhmän ikäraja on yli 65-vuotiaat.

Ikämotoryhmä kokoontuu Joensuun keskustassa sijaitsevan urheilutalon telinesalissa. Osallistujia on ollut heti alusta alkaen n. 12-20 henkeä



ja kokoonnumme maanantaisin klo 11-12. Jokaisen harjoituksen alkuun kuuluu n. 10 minuutin alkulämmittelyt, sitten jakaannumme 3-5 ryhmään ja ryhmissä on 3-5 henkeä.



Teemme harjoittelut yhdessä sovitulla noin viidellä laitteella/ välineellä. Käytössä meillä telinesalissa on mm. trampoliini, puomit, renkaat, alamäki, puolapuut, pallot, tasapainolaudat, juoksurata ja rekki.

Ohjaaja antaa meille ohjeet suorituksiin, seuraa tekemistämme, korjaa virheet ja antaa luvan vaihtaa seuraavaan harjoituspaikkaan. Har-



joitusrataa kierretään n. 40 minuutin ajan. Loppuun tulee vielä 10 min. loppuvenyttely tai Marjan vetämä aivan ihana rentoutus.

Kotiläksyksi tulee usein ryhti- ja voimaharjoitteita (hartiat korviin x10 ja kädet taakse ja lavat yhteen x10/ joka päivä) ja lisäksi tasapainokävelyä esim. maton reunaa pitkin.

Ikämoto on yhdistyksessämme hyvin suosittu harrasteryhmä. Ryhmäläiset ovat iältään 64-90 vuotiaita. Kaikki osallistujat ovat nykyisin naisia.



Marja Koivula sai vuonna 2022 Joensuun kaupungin vanhusneuvoston myöntämän vanhustyön kannustus-palkinnon mm. ikämotossa tekemästään työstä yhdistyksemme hyväksi.

**Teksti Merja Kinnunen
Kuvat Tenho Kinnunen**

OULUN JULKISENALAN ELÄKELÄISTEN KEILAKERHO

Oulun julkisenalan eläkeläisten harrastuksiin yhtenä osana kuuluu keilakerho. Suositussa kerhossa käy iloisia ja aktiivisia keilaajia runsaasti ja näyttää että eläkeläisten innostus on kasvamaan päin ollut viime vuosina. Joukkoomme kuuluu erittäin hyviä heittäjiä ja vasta aloittaneita, kaikki olemme samalla viivalla.

Yhdistyksemme on ollut kannustamassa tämänkin liikuntamuodon pariin. Yhdistys on osallistunut kustannuksiin kiitettävällä tavalla, osallistujille on myös pieni kertamaksu (omavastuu) silloin kun on keilaamassa.

Naisia ja miehiä on suunnilleen yhtä paljon niin kuin tasa-arvoiseen harrastukseen



nykyaikana kuuluukin .

Keilauksen hauskuuden katsotaan olevan ns. kaadoissa, joista saa aina käsi-läpsyn, mutta siihen kuuluu myös ns. rännin puhdistukset ovat niitä heittoja, joissa ei kaadu yhtään keilaa. Olemme kevät ja syyskaudella joka toinen viikko puolitoista tuntia

kerrallaan puolilta päivin aloittaen muun vapaa-ajan voi jokainen viettää omalla tavallaan tai muuhun kerhotoimintaan tai treenaamiseen keilahallilla.

Alppila Bowling keilahalli on toiminut meidän harrastuksemme kotipesänä vuosien ajan ja on todettu hyväksi paikaksi, keilakengät kuuluvat myös samaan ratahintaan.

Keilaajista osa on ostanut myös omat keilakengät ja pallon kierteellä tai ilman. Minäkin ostin käytetyn pallon mutta tingittyyn hintaa ei myyjä antanutkaan kierrettä mukaan, joten yritän kaatoja suorilla heitoilla.

Oulun julkisenalan eläkeläiset ry.

Keilaterveisin,
Matti Karttunen



LYKYNLAMMEN ULKOILUPÄIVÄ TOUKOKUUSSA

Kevään ulkoilutapahtuma Lykynlammen ulkoilukeskuksella oli mukava lämminhenkinen tapahtuma. Paikalle oli kokoontunut runsaslukuinen joukko Jae: laisia. Sää suosi päiväämme ja saimme nauttia ulkoilusta lämpimässä auringonpaisteessa.

Toteutimme myös vuosi sitten vastaavan tapahtuman kevätkauden päätteeksi. Oli tärkeää, että paikka on lähellä Joensuuta ja matka kimppakyydein tai bussilla onnistuu. Yhdistys tarjosi tapahtuman jäsenilleen. Silloin oli ruoka- ja kahvitarjoilu, ohjelmaa, kivaa seuraa ja päivän päätteeksi makkaranpaistoa. Ulkoilupäivä oli niin tykätty ja sitä oli myös toivottu keväälle 2023, että päätimme toteuttaa tapahtuman samalla konseptilla myös tänä vuonna.

Lykynlammen ulkoilukeskus on Joensuun kaupungin omistama koko perheen ympärivuotinen ulkoilupaikka. Ulkoilukeskus sijaitsee 10 kilometrin päässä Joensuun keskustasta, Kontiolahden kunnan alueella. Lykynlampi on lapsiperheiden ja kuntoilijoiden suosiossa, mutta kyllä myös ikääntyneet pärjäävät siellä hienosti helpoimmilla reiteillä ja piha-alueella.

Kesällä Lykynlammella on hienot puitteet monenlaiseen kuntoiluun. Lykynlammen ulkoilukeskuksen alueella on vanha ja uusi maja sekä sau-



nat. Talvella uudessa majassa Joensuun Latu pitää kahviota. Kahvio on kuuluisa herkullisista munkeistaan ja kaakaostaan. Majan läheisyydessä pihapiirissä on kaksi tulentekopaikkaa. Alueella on myös hieman pihapiirin ulkopuolella noin 400 metrin päässä parkkipaikasta laavua- lue pöytäryhmineen. Toinen laavu on lammen rannassa jyrkän mäen alla, sinne kulku on jo vaikeampaa. Parkkipaikoja on alueella paljon.

Tapahtuma aloitettiin ruokailulla uudessa majassa. Ahkerat emäntämme olivat



keittäneet maukkaan lohisorpan, jonka vaihtoehtona "kalattomille" oli herkullinen kasvissosekeitto. Ruokailun jälkeen oli ohjelmassa kilpailuja, joissa arvailtiin kiven painoa, hameen helman ympärysmittaa ja raamatun sivumäärää. Kilpailussa oli





runsas osanotto, osallistujia oli ihan jonoksi asti, kun kilpailijat jonottivat päästäkseen arvioimaan kiven painoa ja mittailemaan katseillaan helman ympärystä.



Kilpailun jälkeen ohjelmassa oli ulkoilua, vapaata seurustelua ja päiväkahvit.

Palkintojenjako oli ohjelmassa seuraavana, kilpailun kolme parasta arvaajaa palkittiin kahvipaketeilla.



Iltapäivän ohjelmassa hanuristi Paula Karppinen viihdytti meitä kesäisellä musiikilla. Yhteislauluna laulettiin kappaleet Keinussa kesällä kerran, Sutamaa, Heili Karjalasta ja lopuksi tietysti Karjalaisten laulu, joka meillä karjalaisilla kajahtaa riemulla ja voimalla.



Päivän päätteeksi miehet virittelivät laavulle tulet ja



makkaratikuissa sai paistaa makkaransa.

Mikäpä se on kylläisenä mahat täynnä hyvää ruokaa ja mieli iloisena lähteä kotiin.

Tuleeko tästä tapahtumasta meille perinne? Toiveita otetaan aina vastaan retkien ja matkojen suhteen. Tapahtumat lähellä kotia ja Joensuuta ovat mieluisia, osallistujia on silloin paljon. On ilo vastata jäsenistön toiveisiin ja suunnitella tapahtumia heidän toivomiinsa kohteisiin.

Tapahtumatiimin Vuokko Tahvanainen, Sirpa Havukainen, Päivi Immonen, Pirjo Nissinen ja Seija Kunnasluoto olivat suunnitelleet ohjelman ammattitaidolla ja taitavasti aikatauluttaen tapahtuman.



Ruokailusta vastasivat emännät Tuula Toljander, Maija Hiltunen, Arja Piironen ja Kirsti Lievonon. Kuulutukset Matti Immonen. Kiitos ahkerille talkoolaisille!

Teksti: **Merja Kinnunen**

Kuvat: **Matti ja Päivi Immonen, Masa Piironen ja Vuokko Tahvanainen**

JHL Turku eläkeläiset ry

LIKKUVAA HYVINVOINTIA SYKSYN OHJELMASSA

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus (nykyään VARHA) ja JHL Turku eläkeläiset ry ovat tehneet yhteistyösopimuksen 4.9.2023-11.12.2023 väliseksi ajaksi. Yhdistyksemme vuoro on kerran viikossa maanantaisin kello 17.15-19.00.

JHL Turku eläkeläiset ry toteuttaa jäsenilleen heidän toimintakykyä tukevaa pienryhmätoimintaa Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kuntosalilla sekä sauna-allasosastolla. Olemme usean vuoden aikana saaneet käyttöömmme yllä esitetyt tilat maksutta. Yhdistyksemme jäsenet ovat olleet kiitettävästi mukana kuntoilemassa.

Yhdistyksemme järjestää myös erilaisia tilaisuuksia jäsenilleen, mikä tukee heidän hyvinvointiaan liikunnan osalta.

Turun kaupungin liikunta-toimi järjestää kaupunkilaisille kesän aikana eri puolella Turkua jumppatapahtumia ja ulkopelejä, joihin jokainen voi osallistua kuntonsa mukaan.

Syksyllä alkaa kauppakeskuskävely, missä on ohjattua liikuntaa ohjaajana kaupungin liikuntatoimen edustaja.

Meillä on myös edullinen Senioriranneke, joka on tar-



koitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Sillä pääsee kaupungin uimalaitokseen, kuntosaleihin ja osallistumaan kulttuuritarjontaan. Ranneke (40 €) on voimassa kuusi kuukautta latauspäivästä ja käytettävissä kerran päivässä.

Turussa on paljon ikäihmisille suunnattuja liikuntamahdollisuuksia, esimerkkinä ammattilaisten ohjaama ryhmäliikuntatuote KuntoVoiTas, joka sisältää voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia.

On useita mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, suosittelun kaikkia liikkumaan oman kuntonsa mukaan.

”Liike on lääkettä”

Tässä oli tarjolla muutamia vihjeitä!

Hilkka Mattila

JHL Turku eläkeläiset ry
puheenjohtaja

Turkulaiset taas Ruissalossa

Kevään lopuksi suunniteltu retki Ruissalon kärjen Saarronniemeen toteutui. Kun säiden haltijatkin olivat suosiollisia, niin mikä meidän oli ollessa; katsastettiin hiekkarannan merirosvopaatti ja silmäiltiin se isokin ranta laitureineen päivineen. Loikattiin vihreän puuston siivilöimälle luontopolulle, ihailtiin komeaa kukkarokiveä ja muisteltiin etäämpänä toisella saarella olevien maisemien mieleen nostattamia entisaikoja.

Kävelyn piristäminä palkitsimme itseämme Villa Saaron kahvilla ja kakkupalalla. Ihan ihmetyttää, miten pienistä asioista kuten kävelylenkistä, toisten tapaamisesta ja kahvitelusta saatiin helposti kivaa puhtia kroppaan ja piristystä ajatuksiin. Yhtäkkiä kiva tapaaminen olikin taikoutunut päivän päätapahtumaksi.

Marjut Lainio

PIHAPÄIVÄ MIKKELISSÄ



Yhdistyksemme järjesti 14.6.2023 peli- ja ulkoilu-tapahtuman Aarno Allénin pihalla.

Sää suosi ja tapahtuma keräsi runsaasti osanottajia läheltä ja vähän kauempaakin.

Osa henkilöistä seurustelivat ja vaihtoivat kuulumisia, nauru raikasi pihamaalla.

Tiukka kisa käytiin mölkysä – lopulta kisan voitti Kauko Vesanen.

Makkaraa paistettiin Aarno Allénin kodassa ja kahvit ja pullat tarjottiin kaikille mukana olleille.

Laulamisesta huolehtivat

Arja ja Aarno.

Mukana oli myös yhdistyksemme pitkäaikainen puheenjohtaja Aili Mäkelä.

Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry.

Teksti ja kuvat **Ari Lehtinen**



HYVÄ LIIKUNTALAJI

Tierotusta liikunnasta tulee joka "putkesta ja tuutista", niin ettei pakoon pääse. Sanoopa ne siellä tuutissa ihan uuren irean, vois piittää vaikka liikuntakokkous.

Aattelin ensin mikä se on ja voitaisko eres kokkeilla, no mikä ettei. Olisko mitään estettä, onnistuiskoko se meirän yhistyksen hallitukselta? Tulin siihen aatteeseen, että kyllä se meiltä onnistuis.

Kirijootan niin kuin kateki-smuksessa sanotaan "Mitä se on" jos joku ei satu tietämään mikä se katekismus on, niin selevitän näin omine tietoni. Se on tarkempi selevennys siitä isosta kirijasta. No mennäänpä siihe selevennykseen kävelykokouksesta.

Tierän, etä meirän porukka ottaa vastaan uusia ajaatuksia ja on valamis aina kokkeilemaan uutta.

No esinsiksi lainattais kaupungin konttorista ne matka-

oppaan aparaatit. Kaks kävelis eressä, se puhheenpitäjä ja kirijuri, sekä ne päättäjät, sitten perässä, mentäis oikein komiasti erilaaisella kuvioolla etteenpäin. Sillä kirijurilla olis se hiihtosuunnistajan kartateline.

Takana kävelevillä päättäjillä olis ne taskuaparaatit, johon sen, johon eressä kävelijä puhus asioita, varmaan ne aparaatit toimis kahteen suuntaan. Vois aina pysähtyä, kun olis jokin isompi sanominen ja tärkeää päätettävää.

Tollaanen kokous on hyvä meille vanahoollekin, voitais ottaa niitä kaikenlaisia keppejä mukaan, nykyään niitä sanotaan apuvälineiksi. Siis kävelykeppi (hopeakahvainen) tietysti meillä kaikilla on sel-lainen, olemmehan jo 50 vuotta täyttäneitä, kävelysauvat sekä rollaattorit mukaan. Tietysti yhistyksen mainosliivi päälle ja eiku menoksi.

Mikä paikka se kokoon-tuminen olis, josta alotetaan



se kävelykokous?

Me Hesalaiset voitais koontua ja lähteä sen Kyläpäällikkö Vartian palatsin erestä. Kierettäis sen korkeimman päällikön palatsin erestä (se on se talo, jossa se Amerikan suuri päällikkö Baiden kävi kylässä). Tultais takasin siihen mistä lähärettiin. Olis ainaki tullut jonkimmainen liikku-mismuoto täytettyä, veläpä olis aivoillekin virkistävää.

Hyvää syksyä toivottaa
Liisa Hangonmäki



AINON ATELJEESSA 19.07.2023

Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry:n jäsenet saivat nauttia kauniina kesäpäivänä Ateljee Ainin taide-elämyksistä Suomisen Ainin ja Joukon tunnelmallisessa puutarhassa. Kaiken silmänilon lisäksi

Aino oli valmistanut iki-vanhan reseptin mukaan Louhisaaren juomaa, jolla aikoi-naan myös Marski sammutti janoaan kesäisin. Muutakin tarjottavaa oli sen seitsemää sorttia.



Puutarha oli kuin satumaa, vaikka oltiin melkein Tikkurilan keskustassa. Ensimmäisenä jo ihmeteltiin vanhaan kuuseen ripustettua keinua, joka jo antoi pikkuvihjeen isäntäväen taiteellisista näkemyksistä.

Kun astuimme varsinai-seen pihapiiriin, niin katseen vangitsi upea, punainen köynnösruusu talon kuistia vasten monen metrin korkeuteen kurkottavana ja täydessä kukassa. Suihkulähde solisi rauhoittavasti siinä kaikkea



pihan kauneutta ihastellesamme. Omena- ja kirsikkapuut olivat täynnä satoa, samoin kuin viinimarjapensaatkin, jotka olivat saaneet marjoihinsa punaiset posket. Minne tahansa katsoikin, näki aina uutta, ihmeellistä ja silmää hivelevää ja omintakeista kauneutta. Halkopinokin oli saanut kasvotaidetta osakseen !

Elviira ja Elmeri valvoivat pihassa kuivumassa olevia pyykkejä ; sinne oli ripustettu 1900-luvulta peräisin olevia miesten flanellialusvaatteita, 1800-luvulta oli mummon perintönä tulleet parit naisten pitsisomisteiset alushousut, olipa siellä lisänä korsetti luilla ja sukkanauhoilla. Näillä kaikilla oli ollut käyttöä vielä tällä vuosituhannellakin – teatteriesityksissä. Kerralla olisi tullut kurvit kuntoon, jos korsetin hakaset olisivat yltäneet kiinni...

Meitä kerholaisia oli tullut tästä kaikesta nauttimaan parikymmentä taiteen ystävää ja iloinen, rento tunnelma kruunasi koko kesäisen

päivän. Lämmin kiitos tästä kuuluu isäntävälle, vaikka ilman meitä mukana olleita kerholaisia Ainolla ja Joukolla olisi ollut tosi rauhallinen kesäpäivä – nyt pihan täytti melkoinen ilonpito ja pulina.

Louhisaaren juoma eli Marskin sima

Ainekset:

- 5 l vettä
- 4 l mustaherukanlehtiä
- 25 g sitruunahappoa
- 500 g sokeria tai vähemmän, oman maun mukaan
- Kivennäisvettä

Valmistusohje:

Louhisaaren juoma eli Marskin juoma valmistuu helposti näin:

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Kaada se huuhdeltujen herukanlehtien päälle.
2. Lisää sitruunahappo ja sekoita.
3. Peitä astia kannella ja anna juoman tekeytyä 12 tuntia.
4. Siivilöi lehdet pois sideharso-kankaan läpi.
5. Lisää sokeri.

Louhisaaren juoma on heti valmista. Makeutta voi laimentaa kivennäisvedellä.

Juomaa voi käyttää juomasekoituksiin ja pakastaa.



MERI-LAPIN KUNNALLISET ELÄKELÄISET RY:N TERVEISET PERÄMEREN RANNOILTA KELOLAISILLE

**Kevään yhteiset kokoon-
tumisemme sujuivat ke-
sän toimintaa suunni-
tellessa sekä kevätkoko-
uksen merkeissä. Kesän
aikana yhteiset tapaami-
set ovat olleet vähäisiä.**

Lähiseutujen kesäteatte-
reissa jäsenemme ovat vie-
raillleet niin porukalla kuin
yksittäinkin. Alueellamme on
ollut koettavina monenlaisia
kesäteatteritapahtumia.

"Talkootanssit", Meri-Lapin
laulunäytelmän, kävimme
katsomassa isommalla ryh-
mällä Paavo Väyrysen tilalla
Keminmaan Pohjanrannassa.

Näytelmää odotellessa
saattoi tutustua Paanukirk-
koon, jonka Väyrynen on
rakennuttanut tilalleen vuon-
na 2010.

Paanukirkko on teetetty



vanhoista valokuvista mallia
ottaen. Lähtökohtana on
Ruotsin Södra Rodan paa-
nukirkko, joka on valmistunut
vuonna 1310.

Armas Ikonen on suunni-
tellut kuvien perusteella paa-
nukirkon. Juhani Palmu on
maalannut paanukirkkoon
Moosesta ja kymmentä käs-
yä kuvaavan alttaritaulun.

Talkootanssi-laulunäytelmä
kertoo Isonmäen talossa
valmistelluista talkoojuhlista
ja Pentti-pojan kotiinpaluun
kunniaksi järjestetystä juhlas-
ta.

Isännän roolissa oli itse
Paavo Väyrynen ja emäntänä
Eila Toikka. Näytelmässä näh-
tiin useita roolihahmoja ja
lisänä ollut haitarimusiikin
säestys viihdytti. Kantaesitys
nähtiin Olavinlinnassa jo
vuonna 1930.

Väliajalla herkuttelimme
leivoskahveilla.

Näytelmän esityslavana
toimi vanhan navetan ylisille
rakennettu tanssisali.

Jos matkailee pohjoisessa,
kannattaa siis käydä tutustu-
massa myös Pohjanrannan
tarjontaan.

Samana iltana 16.7.2023
esiintyivät uudet, vasta viikon
vanhat tangokuninkaalliset
Kemin Meripuiston laululaval-
la. Muutama jäsenistämme
ehdi heidän laulamistaan
kuuntelemaan. Kuninkaan
kruunua kantoi Pasi Flodström
ja kuningattarena hallitsi
Charlotta Saari.

Kylläpä sattui kohdalle



erinomainen sunnuntaipäivä:
saatiin nauttia sydämemme
kyllyydellä monipuolisista
kulttuuritilaisuuksista.

Kesäämme on kuulunut
myös suruakin, kun yksi
jäsenistämme kotonaan piha-
askareita tehdessään sai osak-
seen ikilevon ja on nyt muis-
toissamme.

Säänhaltija on ollut vaih-
televalla "tuulella": on saatu
runsasta sadetta, viileitä
päiviä ja helteitä.



29-30.7.2023 Kemin Lai-
takarissa järjestettiin Viikin-
ki-viikonloppu, jonne seilattiin
Katariina-purjelaivalla. Tapah-
tuma kiinnosti kovasti vaihtel-
evasta säästä huolimatta.

Puheenjohtajan omi-
naisuudessa osallistuimme KELOn
25-vuotisjuhliin.



Oli mukava tavata muita Kelolaisia juhlan merkeissä.

Nyt vietämme ns. omaa aikaa, kukin vointinsa ja mieltymystensä mukaan keräten tahoillamme voimia syksyä varten. Syyskuussa aloitamme yhteiset kokoontumiset suunnitellen tulevaa.

Rautavaaran laulua lainatakseni, "Päivääkään en vaihtaisi pois, vaik' tuskaakin menneessä ois.

Saan olla niin paljosta kiitollinen. kunhan vain osoittaa muistaisin sen".

Vieressä Ukkometto-patsas kesäisessä Kemissä, Meripuitossa. Patsaan on suunnitellut Aimo Taleva, valmistumisvuosi 1978. Patsas on valmistettu haponkestävästä teräksestä. Sen toteuttivat ammattioppilaitoksen opiskelijat Talevan työmallin mukaan.

Loppukesän terveisin

Helena Tervo

Meri-Lapin kunnalliset
eläkeläiset ry, puheenjohtaja



Eduskunta-aloite julkisen liikenteen maksuttomuudesta

Keloliiton hallitus käsittelee maanantaina 4.9. aloitetta, joka on päätetty julkistaa kansalaisten allekirjoitettavaksi. Jos aloite saa 50 000 kannattajaa, eduskunnan on otettava se käsittelyyn. Alla osa aloiteluonnoksen perusteluista. Aloitteesta tiedotetaan lisää verkkosivuilla hallituksen kokouksen jälkeen ja ohjestetaan jäsenyhdistyksiä myös siitä, miten kannattaa ryhtyä keräämään aloitteelle mahdollisimman paljon kannattajia.

Maksuton tai pienellä omavastuumaksulla toimivan paikallis- ja lähiliikenteen tavoitteena on ikääntyvän väestön hyvinvoinnin parantaminen ja julkisten menojen kustannuskasvun hidastaminen.

Suomalaisten liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle vuosittain kolme miljardia euroa menetettynä työtehona, sairastuvuutena, työkyvyttömyytenä, ennenaikaisena eläköitymisena ja ikääntyvien ihmisten sote-palvelujen sekä koti- ja laitoshoidon kustannusten kasvuna (HS 16.1.2023 UKK-instituutti).

Paikallisliikenteen maksullisuus on muodostunut taloudelliseksi esteeksi yhä useammalle osallistua kaupunkien ja kuntien sekä vapaaehtoisjärjestöjen tarjoamiin maksuttomiin jaedullisiin liikunta-, kulttuuri- ja harrastuspalveluihin. Osallistuminen yhteisiin tapahtumiin pitää ikäihmiset liikkeessä, torjuu yksinäisyyttä ja masennusta sekä ylläpitää tehokkaasti fyysistä kuntoa ja omatoimista selviytymistä arkeisissa toiminnoissa.

HESAN YHDISTYKSEN TAPAHTUMIA HUHTI-TOUKOKUUSSA 2023

Marjut Lainio, Kelolaisen päätoimittaja lähetti kirjeen Keloliiton jäsenyhdistysten puheenjohtajille, jossa hän pyysi kirjoituksia yhdistysten toiminnasta. Otin kopin vastaan ja lähetin kirjeen eteenpäin yhdistykseni hallitukselle.

Kirjoittelen tässä ainakin huhti-toukokuun 2023 Hesän yhdistyksen toiminnoista ja tilaisuuksista.

- Jäsentapaaminen 5.4, teemana jäsenen merkkipäivien huomioiminen
- Vantaa - Hesa keilaturnaus 18.4. Tapanilan Erän keilahallissa
- "Melkein Vappu" laivaristeily yhdessä vantaalaisten kanssa
- 24.4. Jäsentapaaminen 3.5, teemana "Kevyesti kohti kesää"
- Keilakerhon perinteinen matka suuntautui Tukholmaan 9.–11.5.
- Kulosaaren perinteinen kevään ulkoilutapahtuma 22.5.
- 22.5. Yhdistys esitteli toimintaansa "Hyvinvointi Festivaaleilla" Hesän Myllypuron Kulttuurimyllyssä sekä sisätiloissa, että ulkona
- 24.5. Käytiin katsomassa Kiemurantti näytelmää Pankkilaisten esittämänä Seniorikeskus Kinaporissa
- 27.5. Yhdistyksemme jäsenet osallistuivat Keloliiton matkalle, joka suuntautui Albaniaan toukokuussa.

Kirjoitan tarkemmin em. tapahtumista kaksi kohtaa. Ensimmäisen ikävämmän, joka koskee koko meidän yhdistyksemme porukkaa. Toiseksi mukavan ja iloisen tapahtuman.



Kulosaaren kartano 22.5.2023

Ensiksi Kulosaaren kartano. Saimme tietoomme, että Helsingin kaupunki on myymässä Kulosaaren kartanon. Yhdistyksemme on saanut kokoontua kartanolla. Olemme järjestäneet ulkoilutapahtumia syksyllä ja keväällä. Yhdistyksemme jäsenet ovat osallistuneet tapahtumiin runsain joukoin. "Otettiin paikka kotipesäksi".



Kuoro kartanon edessä

Jäikö meidän yhdistyksemme 22.5. 2023 ulkoilupäivä viimeiseksi osaltamme Kulosaaren kartanolla? Asian ikävin puoli on se, että mistä löydämme vastaavanlaisen ulkoilualueen sisätiloihin

yhdistyksemme ulkoilutapahtumien tapahtumapaikaksi.



Senioritanssia hiekka-alustalla

Kulosaaren kartanolla on pitkä historia. KTV:n Helsingin Yhteisjärjestö sai paikan käyttöönsä 1.6.1937.



Kahvijonoa salin puolella

Ymmärrätte varmaan miten pahalta tuntuu menettää paikka, joka on sekä historiallisesti, että tunnearvoltaan mittaamaton paikka Helsingin kunnallisille.



Käsityökerhon myyjäiset

Kulosaaren kartanonon historian tiivistelmän löydätte yhdistyksemme kotisivulta, linkki viereisellä sivulla.

Tästä sitten eteenpäin iloisempiin tapahtumiin.

Järjestimme yhdessä Vantaan yhdistyksen kanssa laivaristeilyn 24.4, Teemana "Melkein Vappu".

Kerron tässä yhdistyk-
siemme ohjelmista.

Ensiksi laivalla oli kahvit sämpylän kera, myös he-
delmiä oli tarjolla. Kahvia
nautittuamme aloitettiin
ohjelmat: "Vappupuhe",
sehän kuuluu perinteiseen
Vappuun, lupauksineen ja
ajankohtaisten asioiden
"painokkaisiin" komment-
teihin. Puheen löydätte
kotisivuiltamme [https://
www.keloliitto.fi/yhdistykset/
helsinki-kunnalliset/historia/
puheita-ja-muistoja/](https://www.keloliitto.fi/yhdistykset/helsinki-kunnalliset/historia/puheita-ja-muistoja/)

***Ottakaa huomioon, että
puhe on kirjoitettu ennen lai-
varisteilyä, joten osa kirjoituk-
sesta perustuu ennakkointiin ja
mielikuvitukseen.***

Ohjelmaa jatkettiin Vap-
pupuheen jälkeen: Vantaan
yhdistyksen puheenjohtaja
kertoi yhdistyksensä toimin-
nasta ja esitti Vapputerveh-
dyksensä. Nostettiin malja



Vapulle (laivayhtiö tarjosi).

Vantaalaisten tanssiesitys,
mm. "Niittykukkaisten" tahdis-
sa oli kaunista ja sulavaa kat-
sottavaa, usean läsnäolleen
jalat vipottivat samaan tahtiin,
niin myös minun. Ryhmän
esityksestä näkyi myös se, että
eivät olleet lavalla ensi kertaa.

Vappujuhlien valmistau-
tumiseen kuuluu myös säätie-
dustelu ja juhlien järjestämis-
lupa, siitä kuultiin vataalaisten
hakemus esityksen muodossa.
Lupien hakeminen oli hauska

ja mielenkiintoinen, kuulijat
istuivat hiljaa, ja esityksen
jälkeen tuli raikuvat aplodit.

Kuultiin tarina: "Kirje
pojalle". Keskityttiin kuuntele-
maan, kyllä naurun remah-
duksiakin kuultiin kirjettä
lukiessa.

Hesan näytelmäkerho
Kunnelit esitti kuinka "Tin-
derin" kautta haetaan seuraa,
että kyllä me "vanhatkin"
osataan. Esitys oli hauska ja
vähän koominenkin. Tuli vaan
mieleen, että kyllä vanhat
konstit ovat parempia kuin
pussillinen uusia. Mikä se Tin-
deri on? Tietysti siihen pitää
olla nettipuhelin tai tietokone,
ja haetaan niistä Tinderi.

Varovaisia täytyy olla, ettei
jouduta huijatuksi. Olemme
saaneet ohjelmista hyvää ja
kannustavaa palautetta.

Tulomatka sujui oikein
mukavasti. Kokoonnuttiin
nauttimaan Buffet pöydän
antimista.

Kiitokset kaikille mukavasta
seurasta. Iloisiin tapaamisiin,

Liisa Hanganmäki





IKÄÄNTYVIEN LIIKKUMINEN

UKK-instituutti on tehnyt suosituksen 65+ ikäluokkien liikunnasta. Se löytyy verkosta: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-esitetekstit/> tässä siitä lyhennelmä.

Liikkumisen voi toteuttaa pienissä pätkissä arkisten askareiden lomassa. Sitä varten ei tarvita erityisiä varusteita tai suorituspaikkoja. Liikkumisen hyviä vaikutuksia voi kerryttää niin jakkupuvussa kuin trikoissakin, elimistö ei tiedä, millaisissa varusteissa liikut, kunhan lihakset tekevät työtä.

Koti, piha, lähipuistot ja -polut tai metsä ovat oivallisia liikkumispaikkoja. Pohdi millaisissa paikoissa vietät päiväsi ja olisiko jossakin niistä mahdollista liikkua enemmän.

Kevytkin liikuskelu aktivoi lihaksia, vilkastuttaa verenkiertoa, vähentää kehoosi kuormittumista, lisää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia ja virkistää mieltä. Jokainen askel kannattaa. Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi portaiden käyttö hissien ja liukuportaiden sijaan, koiran ulkoilutus, pihatyöt, kävelypalaveri tai jokin muu mahdollinen liikkumistilaisuus.

Liikkumisen voi hyvin jakaa pieniksi pätkiksi päivän ajalle. Muutaman minuutin liikkuminen arjen lomassa ei vaadi erityisjärjestelyjä tai varusteita.



Kuva UKK-instituutin liikuntaesitteestä

Päätä milloin aloitat

Selkeä päätös siitä, miten ja milloin aiot liikkua, auttaa toteuttamaan suunnitelmaa. Aloita maltilla, älä yritä haukata liian isoa palaa kerralla. Liikkuminen teki sinulle hyvää, vaikkei hyvinolontunnetta heti tulisikaan. Kokeile toisenkin kerran tai kokeile jotakin muuta liikkumistapaa.

Voisiko jonkin itsellesi tärkeän asian tehdä liikkuen? Uusien liikkumistottumusten omaksuminen on helpompaa, jos liikkuminen tai asia, jonka teet liikkuen on sinulle merkittävä, tärkeä ja tuottaa iloa.

Syitä liikkua

- virkistyt
- jaksat paremmin
- rentoudut

- saat raitista ilmaa
- voit nauttia luonnosta
- voit olla kivassa seurassa
- nukahtaminen helpottuu
- unenlaatu parantuu
- verenpaine alenee
- aineenvaihdunta vilkastuu
- lihakset vahvistuvat
- nivelet vetreytyvät
- hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu
- tasapaino ja muut liikehallintakyvyt harjaantuvat
- Liikkumalla riittävästi voit saada lisää terveitä elinvuosia

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten

- useita sydän- ja verisuonisairauksia
- tyypin 2 diabetesta

- tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- joitakin syöpätauteja.

Fyysisen aktiivisuuden ja kestävyyskunnan vaikutukset sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen ovat kiistattomia ja niitä on tutkittu paljon.

Säännöllisellä kohtuutheoisella liikunnalla on edullisia vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä, esimerkiksi paksusuolen syöpä ja rintasyöpä

Säännöllinen liikkumisen vaikuttaa

parissa viikossa:

- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievitä.
- Uni saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- Lihasten suorituskyky parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- Tasapaino, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelimestön kivut lievittyvät.

parissa kuukaudessa:

- Aivojen toiminta ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- Perusaineenvaihdunta tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- Leposyke ja -verenpaine laskevat, sydänlihaksen ja hengityselinten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin kestävyyskunto parantuu.
- Lihassoima lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen

selkäkivun pitkittymiseen pienenee.

- Liike ylläpitää toimintakykyä ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimestön kivuissa.

puolella vuodessa:

- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- Kyky sietää stressiä parantuu.
- Veren rasva-arvot parantuvat.
- Sokeriaineenvaihdunta kohentuu.
- Verenpaine laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- Vastustuskyky parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa:

- Aivoissa tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden sairauksien riski pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaiat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä.
- Painonhallinta helpottuu.
- Luusto vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset suoliston bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- Lääkityksen tarve voi vähentyä.

Lähde: <https://uk-kinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-esitetekstit/>

Viikoittainen liikkumisuositus yli 65-vuotiaille

Vireyttä liikkumalla

Perustaksi lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa



Palauttavaa unta riittävästi

Unesta ei kannata tinkiä.



Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.

Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Taukoja paikallaanoloon aina kun suinkin voit.



Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista, lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyäsi.



Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät.



Kevyttä liikuskelta mahdollisimman usein. Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut.



Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



Lihastoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa. Kuormita lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä. Valitse oma tapasi: kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, vesiliikunta, tanssi, kotivoimistelu, porraskävely.

Lähde liikkeelle oman vointisi mukaan. Aloita maltilla ja lisää liikettä pikkuhiljaa. Kävelystä on hyvä aloittaa. Oikea apuväline tuo turvallisuutta.

Liikkuminen piristää:

- Mielesi virkistyy.

- Tapaat ystäviä.
- Muistisi toimii.
- Nukut paremmin.

Säännöllinen liikkuminen auttaa päivittäisissä askareissa, ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja, ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.



Liiku monipuolisesti joka päivä erilaisia liikkumismuotoja yhdistellen.

Lähteet: UKK-instituutti, Yhdysvaltain terveysviraston liikkumisen suositus, Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Hyviä linkkejä

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/10-keinoa-kaatumisten-ehkaisyyn/>

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisen-suosituksen-verkkosovellus/>



TÄHTITARJOUS KELO RY:N JÄSENILLE



Tule risteilylle viihtymään. Luvassa on upeita makunautintoja ravintoloissa, runsaasti laadukasta viihdettä, hyvää kotimaista tanssimusiikkia sekä tietysti edullisia meriostoksia. Tarjolla nyt -25% alennus KELO ry:n jäsenyhdistysten jäsenille alennus, joka kannattaa hyödyntää! Tutustu risteilyvaihtoehtoihin ja varaa tuotetunnuksella 148240

Turusta -22 tunnin -risteily Baltic Princessillä!

25% alennus sunnuntai- torstai lähdöillä ajalla 3.9-22.12.2023

Tällä risteilyllä, jonka lähtöaika on mukava 18.30 on hyvän ruoan lisäksi monipuolista viihdetarjontaa ja erilaisia teemaohjelmia, kuten maanantain Bingoristeilyt, tiistain Club55-risteilyt ja Iskelmäkeskiviikot. Nyt on siis hyvä hetki pakata laukkuun tanssikengät ja suunnata parketille, risteilyllä esiintymässä syksyllä mm. nämä suositut yhtyeet:

1. 6.9. Teemu Roivainen & Energia
2. 1.10. Markku Aro & Diesel

3. 8.-9.10. Souvarit
4. 11.10. Eija Kantola & Omega
5. 31.10. Leif Lindeman & Rosette

Tutustu tarkemmin laivan viihdetarjontaan: <https://fi.tallink.com/baltic-princess-viihdekalenteri>

Tutustu laivaan ja palveluihin: <https://fi.tallink.com/baltic-princess>

Helsingistä päivä Tukholmassa risteily Silja Serenade & Silja Symphony

25% alennus sunnuntai-keskiviikko lähdöillä ajalla 3.9- 22.12.2023

Päivä Tukholmassa -risteily tarjoaa rentoutumista, hyvinvointia, edullisia meriostoksia, herkuttelua ja monipuolista viihdettä.

Päivä Tukholmassa -risteilyt lähtevät Helsingistä Maarianhaminan kautta joka päivä Silja Serenadella tai Silja Symphonylla.

Tutustu päivä Tukholmassa risteilyyn: <https://fi.tallink.com/paiva-tukholmassa-risteily-helsingista>

Tutustu nähtävyyksiin Tukholmassa: <https://fi.tallink.com/tukholma#firstTabs-content-3>

Varaa matka:

Tuotetunnuksella: 148240

Osoitteesta: <https://fi.tallink.com/etsi-matka> tai puh. 010 804 133

(010-puhelut 0,0835 €/puhelu + 0,167 €/min)

Alennusta ei voi hyödyntää 14- 21.10 eikä 3-5.12 lähdeillä.

HUOM: Paikkoja on tarjolla rajoitetusti. Reittikohtainen polttoainelisä maksaa lisätään hintaan

Kannattaa liittyä ja hyödyntää Club One jäsenyyttä:

Club One -jäsenyys on maksuton. Club One -asiakkaana saat monipuolisia etuja maissa ja merillä!

Tutustu Club One – asiakasohjelmaan: <https://fi.tallink.com/mika-on-club-one>



KELOLIITON JÄSENYHDISTYKSET 2023

Puheenjohtajat 2023:

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Liisa Hanganmäki
liisa.hanganmaki(at)gmail.com

Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry

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

Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry

Leena Turunen
leenaturu(at)gmail.com

Karhulan kunnalliset eläkeläiset ry

Erik Marin
erikmarin517(at)gmail.com

Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry

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

Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry

Helena Tervo
helena.tervo(at)hotmail.com

Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry

Ari Lehtinen
ari(at)lehtiset.fi

Oulun julkisen alan eläkeläiset ry

Liisa Halotie-Flink
liisahf(at)gmail.com

TKL eläkeläiset ry

Markku Kierikka
makeanne45(at)gmail.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

VSSH:n Kuntayhtymän henkilökunta JHL ry 114 eläkeläiset

Marja-Leena Kostamo
marjaleenako(at)gmail.com

Matkavastaavat:

1. Aini Leminen
aini.leminen(at)gmail.com
2. Raili Franzén
raili.franzen(at)gmail.com

(ei nimetty)
(hallitus vastaa toistaiseksi)

1. Ari Tielinen
arit(at)elisanet.fi
2. Merja Kinnunen
merjaa.kinnunen(at)gmail.com

(ei nimetty)
(hallitus vastaa toistaiseksi)

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

Helena Tervo
helena.tervo(at)hotmail.com

Ari Lehtinen
ari(at)lehtiset.fi

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

Markku Julku
niveljaru(at)gmail.com

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

Tellervo Karhapää
telle.karhapaa(at)kolumbus.fi

Marja-Leena Kostamo
marjaleenako(at)gmail.com

TERVIS-KYLPYLÄLOMA

Pärnu 7.-13.11.2023



Matkan hinta n. 420 €/hlö/2hh, n. 530 €/hlö/1hh + liityntäkuljetukset

- Kokoonnutuminen 7.11.2023 Helsingin Länsiterminaali T2, 1. krs klo 12.00
Megastar lähtee kohti Tallinnaa klo 13.30.
- Majoittuminen puolihoitolla; aamiainen + päivällinen, 2 lääkarissäkäyntiä ja yhteensä 15 hoitoa (3 hoitoa/pv)
- Tarkempi päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan osallistujille myöhemmin ja Helsingin Länsiterminaalissa jaetaan vielä viimeiset ohjeet ennen matkaa.
- **Mukaan mahtuu vielä!**
- Ilmoittautumiset Hilikka Mattilalle: email: hilikka.annikki.mattila@gmail.com, puh 040 767 7346, tai Aini Lemiselle email: aini.leminen@gmail.com, puh 040 717 4540.
- 50 € varausmaksu on maksettava viikon kuluessa ilmoittautumisesta ja loppumaksu 30.9.2023 mennessä tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 70027.
- **Muista voimassa oleva passi ja matkavakuutus.**
- **Lisätietoja verkossa:** <https://www.keloliitto.fi/matkat-ja-retket/>



KELOLIITON HALLITUS 2023

Tehtävä	Nimi	Sähköposti	Yhdistys
Puheenjohtaja	Riitta Vehovaara	riitta.vehovaara(at)gmail.com	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Jäsenet:	Eeva Björklund	eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
	Raili Franzén	raili.franzen(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Liisa Hangonmäki	liisa.hangonmaki(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Sirpa Havukainen	pipa.havukainen(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Ari Lehtinen	ari(at)lehtiset.fi	Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry
	Hilikka Mattila	hilikka.annikki.mattila(at)gmail.com	JHL Turku eläkeläiset ry
	Leena Turunen	leenaturu(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Eija Törmänen	eija_tormanen(AT)hotmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
	Kristiina Urtamo	kristiina(at)urtamo.com	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
Varajäsenet:	Simo-Pekka Hämäläinen	simopekka11(at)luukku.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Keijo Karttunen	keijoka1(at)dnainternet.net	Kuopion julkisen alan seniorit KJS ry
	Anneli Neva	annelineva(at)hotmail.com	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
Taloudenhoitaja	Anne Ruikka	annemarie.ruikka(AT)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
Sihteeri	Aini Leminen	aini.leminen(AT)gmail.com	Helsingin kunnalliset 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



Kappas, liiton
jäsenyydestä on hyötyä
vielä eläkkeelläkin.

**Hymyile,
olet Turvassa.**

**Jos se on kullan kallis,
se kannattaa vakuuttaa**

Kotona sattuu ja tapahtuu. Onneksi siihen on helppoa varautua. Tarjoamme jatkuvan 10 % jäsenalennuksen Kelon jäsenille. Kun vakuutat meillä kotisi ja valitset yhden tai useamman muun vakuutuksen, saat kaikista vakuutusmaksuista 10 % omistaja-alennuksen. Alennukset eivät koske liikenne- ja henkivakuutusta.

Turvaa rakkain paikkasi turva.fi/koti



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110

 **turva**