

1/26
13.2.2026

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja ^{EKL}



**Huh, mikä meno
ja meininki!
s. 18**

teema

**MATKAILU &
LIIKUNTA**

Ihmiset kokivat, ettei heillä ole väliä

Helsingin Sanomissa oli tammikuussa artikkeli terveysasemien toiminnasta. Tutkija Laura Kihlström halusi selvittää, miltä näyttää tämän hetken todellisuus terveysasemillamme. Hän oli vuoden aikana viettänyt 450 tuntia kolmen eri terveysaseman odotus- ja huoneissa katsellen, kuunnellen ja tehden muistiinpanoja. Lisäksi hän oli haastatellut ihmisiä. Hän halusi selvittää, miten soteuudistus koetaan perusterveydenhuollon arjessa.

Tutkija teki havaintoja paitsi terveysasemien asiakkaita myös henkilökunnasta. Henkilökunnan työssä näkyi vahva ammattitaito ja lämmin, inhimillinen suhtautuminen asiakkaisiin. Monet olivat tietoisesti valinneet terveysaseman työpaikakseen. ”Heille oli tärkeää, että pääsee oikeasti huolehtimaan yhteiskunnan heikoimmista, työ on aina vaihtelevaa eikä tarvitse erikoistua yhteen juttuun.”

Asiakaskunnassa oli monenlaista väkeä. Oli lapsiperheitä, vanhuksia ja työikäisiä. Asiakkaiden joukossa oli edustajia laajalti eri sosiaaliluokista, myös hyväosaisia. Kaikilla ei ole terveysvakuutusta tai työterveyshuoltoa, joiden avulla pääsee yksityisiin terveyspalveluihin.

Tutkijan mielestä on outoa, miten vähän perusterveydenhuollon kehittämistä puhutaan poliittisella tasolla. Keskustelutilan vievät erikoissairaanhoidon kehittäminen ja suuret sairaalahankkeet. Samaan aikaan, hiljaisuudessa, murennetaan perusterveydenhuollon palveluverkkoa ikään kuin nämä palvelut eivät olisi ihmisille tärkeitä.

Ensimmäinen asia, jota ihmiset kaipaavat terveysasemalle tullessaan on vuorovaikutus ihmisen kanssa. Puhelinasiointi automaattisen puhelinvastaajan kanssa ei ole vuorovaikutusta. Kun automaatin lupaus takaisinsoitosta jää toteutumatta, menee vuorovaikutus miinukselle. Silloin ihmisten kokemus on: minut on hylätty, minusta ei välitetä, minulla ei ole mitään arvoa.

Tutkijan mukaan järkyttävintä oli nähdä, miten syvät arvottomuuden kokemukset toistuivat. Hylätyksi tuleminen kokemukset ulottuivat asiakkaiden lisäksi henkilökuntaan. Soteuudistuksen päättäjät ja toimeenpanijat eivät ole olleet kiinnostuneita terveysasemien työntekijöiden mielipiteistä. Syntyy vaikutelma, että on luovuttu hyvinvointivaltion perustavista arvoista. Onko niin, että jos en tuota mitään yhteiskunnalle, niin en ansaitse näitä palveluita, ihmiset kysyvät pettyneinä.

Kihlströmin tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin EETU:n tuotannossa Huomiseen kynnyksellä 2025 -tutkimuksessa, jossa selvitettiin eläkkeensaajien vakavimpia huolenaiheita. Onko inhimillisuus, empatia ja solidaarisuus murenemassa yhteiskunnassamme?

Tutkija Kihlströmin mukaan ”on vahvaa näyttöä siitä, että ihmisten kokemukset sote-palveluista säteilevät laajemmin siihen, miten he kokevat kuuluvansa yhteiskuntaan.” Jos ihmisten luottamus yhteiskuntaan romahtaa, tällä voi olla vakavia seurauksia myös demokratian kannalta.

LEDARARTIKEL PÅ SVENSKA, SIDAN 39.



Eläkkeensaaja

56. vuosikerta

TOIMITUKSELLINEN AINEISTO

Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat toimitus@ekl.fi
Kilpailutoimintaan liittyvät jutut marja.raitojarju@ekl.fi
Ansiomerkkilistat ja yhdistysten merkkipäivätiedot sissi.kahkonen@ekl.fi

YHDISTYSTEN JA PIIRIEN ILMOITUKSET

kuten kokouskutsut ja muut maksulliset ilmoitukset satu.valimaa@ekl.fi

MEDIAINFO JA ILMOITUSMYyntI

www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti
Satu Välimaa, 09 6126 8428, 045 110 4122, satu.valimaa@ekl.fi

OSOITTEENMUUTOKSET, LEHTIREKISTERI

jasenasiat@ekl.fi, 09 6126 840.
Huom! Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

AIKATAULU 2026	NUMERO / TEEMA	Toimituksellinen aineisto	Ilmoitusvaraukset ja aineisto	Lehtirekisteri-muutokset	Ilmestymispäivä
1	Matkailu ja liikunta	30.12.	21.1.	28.1.	13.2.
2	Luonto ja kestävä kehitys	23.2.	18.3.	25.3.	10.4.
3	Kulttuuri ja hyvinvointi	13.4.	6.5.	13.5.	29.5.
4	Terveys ja turvallisuus	27.7.	19.8.	26.8.	11.9.
5	Ruoka, juhla ja muistot	26.10.	18.11.	25.11.	11.12.

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki • www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti • Päätoimittaja Ilkka Kantola, 050 512 2173, ilkkakantola57@gmail.com • Toimitussihteeri Anneli Velho, 09 6126 8444, 044 263 7021, anneli.velho@ekl.fi • Taitto Vitale Ay / Taina Leino • Paino Sanomapaino, Sanomala Oy Vantaa • ISSN 0355-6557 • Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

TÄSSÄ NUMEROSSA MM. >>>>

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 3–7

8 Ei navigaattoria, ei matkasuunnitelmaa – omalla autolla Puolassa ja Unkarissa 1979, osa 1 (2)



Vankiparaki Auschwitzissa

26 Viikonloppu täynnä upeita esityksiä



Duo Aila ja Raija

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimistoaika ma 8.30–16, ti 9.30–16, ke–pe 8.30–16
puhelinpalvelu ma–pe 10–15, puh. 09 6126 840
sähköposti: etunimi.sukunimi@ekl.fi

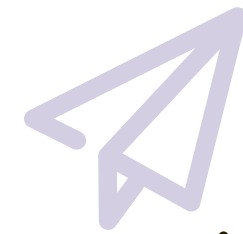
Juntumaa Inari, järjestöjohtaja.....	040 905 1940
Keränen Jussi, järjestösuunnittelija.....	050 522 1946
Kivinen Eero, sosiaalipoliittiasiantuntija.....	041 522 1696
Kokko Timo, toiminnanjohtaja.....	09 6126 8420
Kähkönen Sissi, johdon assistentti.....	09 6126 8421
Lehtimäki Marja-Leena, hallintojohtaja.....	09 6126 8430
Lemola-Palm Nonna, järjestösuunnittelija.....	050 573 6068
Manninen Inka, järjestösuunnittelija.....	050 352 4385
Mohammed Rafi, taloushallinnon assistentti.....	09 6126 8431
Raitoharju Marja, järjestösuunnittelija.....	040 450 6565
Utriainen Jarkko, järjestösuunnittelija.....	09 6126 8434
Vartiainen Pekka, järjestösuunnittelija.....	09 6126 8436
Velho Anneli, viestintän suunnittelija.....	09 6126 8444
Viitanen Juha, järjestösuunnittelija.....	09 6126 8442
Välimaa Satu, myyntisihteeri.....	09 6126 8428

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki • Varaukset EKL, 045 110 4122
Talonmiehen 050 537 2683 • www.ekl.fi/tietoa-meista/



Suomi.fi



Laajemmin verkkoasiointia – laajemmin digitaalista postia

Vuoden 2026 aikana viranomaisten verkkopalveluissa asioivat saavat käyttöönsä sähköiset viestit. Sähköinen viranomaisposti tulee uuden lainsäädännön tultua voimaan Suomi.fi-palvelun sähköiseen postilaatikkoon henkilöille, jotka tunnustautuvat viranomaisen verkkopalveluun.

Paperikirjeet säilyvät henkilöillä, jotka eivät asioi verkkopalveluissa. Sen sijaan sähköisesti asioiville henkilöille digitaaliset viestit ovat jatkossa ensisijainen väylä saada viranomaisviestejä.

Digi- ja väestötietovirasto (DVV) edistää sähköistä viranomaisviestintää. Mirva Gullman DVV:ltä taustoittaa.

Suomalaiset ovat yleisesti digitaalisia. Käytämme paljon viranomaisen digipalveluja ja niitä myös on paljon tarjolla, mikä ei ole joka maassa itsestään selvää, hän kuvaa.

Noin 4,3 miljoonaa suomalaista on joskus asioinut sähköisesti viranomaisen kanssa. Paljon käytettyjä ovat muun muassa verottajan OmaVeropalvelu ja Kelan sähköiset palvelut. Myös usealla hyvinvointialueella on käytössään sähköisiä palveluja. On hyvä itse tietää, mitä sähköisiä palveluja käyttää ja mihin tarkoitukseen.

Toukokuusta 2025 lähtien Suomi.fi-viestien käyttöönnottoa on jo ehdotettu viranomaisen verkkopalveluihin tunnustautumisen yhteydessä henkilöille, joilla ei vielä ollut digitaalisia viestejä käytössään. Vuoden loppuun mennessä Suomi.fi-viestit otti käyttöönsä 2,4 miljoonaa henkilöä eli lähes puolet sähköisesti asioivista. Osa on hyödyntänyt Suomi.fi- viestejä aiemminkin, onhan palvelu ollut olemassa jo vuosia. Muille viranomaisviestit tulevat paperilla postin kautta uuden lain voimaantuloon asti. Sen jälkeen kaikki



Mirva Gullman

viranomaisten verkkopalveluja käyttävät alkavat saada viranomaisviestit sähköiseen Suomi.fi-postilaatikkoon.

– On hyvä ilmoittaa palveluun sähköpostiosoite, johon haluaa tiedon, kun viranomaiset lähettävät viestejä Suomi.fi-postilaatikkoon. Sähköisellä postilaatilla kannattaa käydä ihan samalla tavoin kuin fyysiselläkin postilaatilla, DVV:n Gullman muistuttaa.

Mikäli henkilö haluaa jatkossakin vastaanottaa viranomaisviestit paperisina, asiasta voi ilmoittaa sähköisesti palvelussa. Lakimuutosten voimaantulon aikataulu varmistuu vuoden 2026 alkupuoliskolla.

Muutoksen etuja ja taustoja

Suomi.fi -viestejä lähettävät viranomaiset voivat halutessaan seurata onko vastaanottaja saanut ja lukenut hänelle lähetetyn viestin.

Kun lukijan näkö alkaa heikentyä, ruudunlukuohjelmat voivat auttaa. Niiden käyttämiseen voi saada perehdytystä ja opastusta. Sähköiseen Suomi.fi-postilaatikkoon pääsee ajasta ja paikasta riippumatta. Ei siis tarvitse huolehtia viranomaisviestien häviämisestä.

Viranomaisviestinnän muutos koskee täysi-ikäisiä henkilöitä, jotka tunnustautuvat sähköisesti viranomaispalveluun lakimuutoksen voimaantulon jälkeen. Muutos koskee vain sitä henkilöä, joka tunnustautuu silloinkin, kun tunnustautuja asioi toisen henkilön tai organisaation puolesta.

Muutos ei koske niitä, jotka eivät asioi viranomaisen kanssa sähköisesti lainkaan. Muutos ei koske myöskään niitä, jotka jo ovat ottaneet Suomi.fi -viestit käyttöönsä. Myöskään muutos ei koske alaikäisiä tai edunvalvonnassa olevia tai henkilöitä, joilla on voimassa oleva edunvalvontavaltuus.

Toisen henkilön voi valtuuttaa lukemaan Suomi.fi- viestejä tai varsinaisemmin hoitamaan asioita. Vaihtoehtoja on kolme:

1. Toinen henkilö voi vain lukea viestejä.
2. Toinen henkilö voi lukea ja lähettää viestejä.
3. Toinen henkilö voi lukea ja lähettää viestejä, ottaa Suomi.fi- viestit käyttöönsä tai poistaa käytöstä, muokata postilaatikon asetuksia ja poistaa viestejä.

Laajemmassa mittakaavassa on kyse koko viranomaisasiointiprosessin rakentamisesta sähköiseksi.

– Tätä ei kuitenkaan toteuteta kerralla, koska tiedetään, että on paljon digitukea tarvitsevia ihmisiä, DVV:n Mirva Gullman kuvaa.

Tulevina vuosina ei liene tulossa uusia palveluhallinnon, hyvinvointialueiden eikä kuntien palvelupaikkoja. Paperipostissa pelkkä posti tai paperi eivät maksa, vaan kuluja tulee organisaation koko prosessista, joka liittyy siihen, että saadaan paperi ulos.

– Ihmisillä on erilaisia elämäntilanteita, yllättäviä asioita tapahtuu, sairastutaan – moni asia voi vaikuttaa siihen, ettei asiointi aiemmin kanavien onnistuttakaan. Viestintäprosessin tehostamisesta vapautuu toisaalta resursseja niitä varten, jotka eivät voi asioida digitaalisesti, DVV:n Gullman kuvaa.

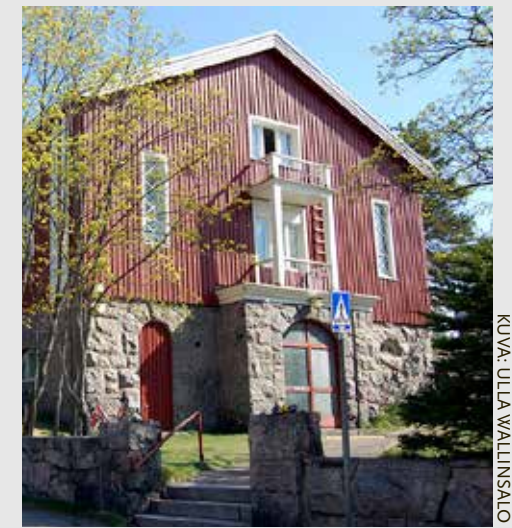
Inari Juntumaa

Lisätietoja:
Toisen henkilön puolesta asiointi ja erityistilanteet
www.suomi.fi/ohjeet-ja-tuki/viestit/viestien-kaytto-eri-elamantilanteissa

Näin työeläkkeet muuttuivat vuonna 2026

Työeläkkeisiin tuli useita muutoksia: uudet ikäluokat saavuttavat eläkeiän, eläkkeen kertyminen yhdenmukaistuu ja eläkettä voi kartuttaa vuoden pidempään. Myös päivittyvät indeksit ja elinaikakerroin vaikuttavat eläkkeen määrään.

Lue lisää Eläketurvakeskuksen (ETK) sivulta:
bit.ly/etk_tyoelake_2026



KIVIA: ULIA WALLINSALO

EKL tiedote 22.12.2025

Käpylän työväentalo vaihtaa omistajaa

Helsingissä Käpylän sydämessä vuonna 2026 jo 100 vuoden iän saavuttanut Käpylän työväentalon omistus siirtyy Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:ltä Hurma Tuotanto Oy:lle.

Vuodesta 1997 lähtien EKL:n omistuksessa ollella talolla on vietetty ikimuistoisia hetkiä erilaisten juhlien, toimintojen ja järjestötapain yhteydessä. Juhlasaliin mahtuu noin 120–140 henkilöä istumapaikoille. Sali soveltuu hyvin isoille kokouksille, konserteille tai teatteriesityksille. Pienempiin tilaisuuksiin on varattavissa alakerran kokoustila sekä saunatupa.

– Kiinteistön myynnin myötä Eläkkeensaajien Keskusliitto keskittyy ydintoimintaansa eli liiton jäsenistön ja kaikkien maamme eläkkeensaajien eteen tehtävään järjestö- ja edunvalvontatyöhön. Käpylän työväentalon käyttöäkään emme lopeta, sillä kaupan yhteydessä on sovittu yhteistyön jatkumisesta.

Talossa toimivat yhdistystoimijammekin voivat jatkaa tilojen käyttöä entisin ehdoin, toteaa EKL:n toiminnanjohtaja Timo Kokko.

Hurma Tuotanto Oy on luotettava kumppani, kun järjestetään onnistuneita ja ikimuistoisia tilaisuuksia. Yli tuhannen järjestetyn tapahtuman ja kahdenkymmenen vuoden kokemusella Hurma tarjoaa räätälöityjä juhlapalveluja, jotka tekevät unelmista totta. Käpylän työväentalo täydentää Hurman omien juhlatilojen valikoimaa.

– Nyt ostamamme Käpylän tila on lisäksi jo ennustaan erinomaisesti juhlatilojen valikoimaan. Käpylän työväentalo tunnetaan jatkossa nimellä Käpylä 26, Numero 26 viittaa talon rakennusvuoteen 1926. Käpylän työväentalon 100-vuotisjuhluvuoden kunniaksi on luvassa erikoistarjouksia, lupaa Hurma Tuotanto Oy:n yrittäjä Olli Hyttinen.

Tiedote on luettavissa kokonaisuudessaan liiton nettisivuilta: www.ekl.fi > Tiedotteet

EKL

EKL:n Eläköön elämä -jäsenristeily Helsinki–Tukholma–Helsinki 20.–22.4.2026 Silja Symphonylla

Silja Symphonylle odotetaan jälleen pitkälti toista tuhatta jäsentä, jotka pääsevät nauttimaan laivayhtiön tasokkaan risteilyohjelman lisäksi liiton omasta ohjelmasta ja messuosaston tarjonnasta. Jäsentemme keskuudessa eläväksi legendaksi muodostunut Pirkko Lahti johdattelee risteilyväen Yhdessä-teemaan!

KARAOKEKILPAILUN aikataulu:

ma 20.4. kello 14 alkukarsinta, New York Lounge
ti 21.4. kello 12 semifinaali, Stralight
ti 24.4. kello 18 finaali, Starlight
Tervetuloa kannustamaan!

Kokouskannen TAPAHTUMATORILLA

- Liiton ja yhteistyökumppanien esittäytymiset
- Luennot ja työpajat vaihtuvista aiheista
- Keskustelu liiton puheenjohtajiston kanssa
- Ideoita ja toimintavinkkejä yhdistyksille
- Iloa ja hyvinvointia luovan yhdistyksen askeleet

Laivan täydeltä VIIHDETTÄ

Upeat bändit ja esiintyjät! Alkuillasta Promenade -kävelykadulla trion tai pianistin live-musiikkia. Sea Pubissa trubaduurin laulua ja kitarasointuja. Myöhemmin illalla Starlight-yökerhossa housebändin live-musiikkia. **Koe myös upea show!**

Lisämaksusta RETKIÄ Tukholmassa

- Kaupunkikierrros Tukholmassa
 - Sokkomatka
 - Värikäs ABBA the Museum
 - Kansallismuseo
- Lisäksi menopaluu kuljetus satama–keskusta.

YKSITTÄISET VARAUKSET ja lisätiedot:

www.matkapojat.fi/ekl

RYHMÄVARAUKSET, vähintään 10 henkilöä:

p. 010 232 3440, erikoisryhmat@matkapojat.fi

MAKSUT: Ennakkomaksu 60 euroa/henkilö erääntyy heti. Loppumaksun eräpäivä 45 vuorokautta ennen matkaa.

ILMAISPAIKAT

Ryhmänkerääjät, jotka tuovat yli 20 henkilöä, saavat yhden ilmaisen risteilyn sisältäen:
- yksi paikka jaetussa 2 hengen A-hytissä
- 2 x buffet-illallinen ja 2 x meriaamiainen
- 1 x tervetuloakahvitus (menomatka)
- 1 x kahvi + pulla (paluumatka)

Jos sama yhdistys tai piiri kerää 40 osallistujaa, siitä saa kaksi ilmaista risteilyä ja niin edelleen.

Risteilyn hinnat

	Henkilömäärä / hytti			
	1	2	3	4
A-luokka, hinta/henk.	230 eur	185 eur	170 eur	165 eur
Promenade, hinta/henk.	225 eur	185 eur	170 eur	160 eur
B-luokka, hinta/henk.	210 eur	175 eur	165 eur	155 eur
DeLux P (kävelykadulle ikkuna, hinta/henk.)	370 eur	240 eur		
DeLux (merinäköala ikkuna, hinta/henk.)	415 eur	260 eur		
Commodore	865 eur	485 eur		

Hinta sisältää matkan polttoainelisinään, kaksi meriaamiaista, buffet-ruokailun menomatalla, tervetuloa kahvipöydän, toisen päivän kahvin ja pullan sekä risteilyn ohjelman. Lisämaksusta paluumatkan ruokailut – varaathan etukäteen niin kattauspaikka on varma!

Uusi vanhusneuvosto-opas julkaistu

Eläkkeensaajien Keskusliitto ja Eläkeläiset ry ovat julkaisseet uuden vanhusneuvosto-opaan. Sen tarkoitus on tukea vanhusneuvostojen jäseniä heidän työssään. Uusi opas on tarpeen, koska Suomessa on tehty isoja muutoksia julkisiin palveluihin.

Uusi opas on tarpeellinen

EKL:n edellinen vanhusneuvosto-opas on julkaistu vuonna 2017. Tämän jälkeen moni asia on muuttunut vanhusneuvostoissa ja Suomessa. Nykyisin hyvinvointialueet järjestävät sosiaali- ja terveystalvet sekä pelastuspalvelut. Kun hyvinvointialueet perustettiin, moni asia muuttui myös kunnissa. Esimerkiksi kunnat eivät enää järjestä terveyskeskuspalveluja.

Kuntien lisäksi myös hyvinvointialueilla on vanhusneuvostot. Vanhusneuvostojen työ on edelleen tärkeää. Näin ikääntyneiden ääni kuuluu kunnissa ja hyvinvointialueilla. EKL ja Eläkeläiset ry tukevat vanhusneuvostojen työtä monella tavalla. Opas on yksi näistä tavoista.

Kunnissa ja hyvinvointialueilla vanhusneuvostojen työ otetaan vastaan eri tavoin. Joissakin vanhusneuvostoja kuunnellaan oikein hyvin, mutta valitettavasti näin ei tapahdu kaikkialla. Yhtenä puutteena vanhusneuvostojen jäsenet ovat maininneet sen, että kunnat eivät tue uusia vanhusneuvostojen jäseniä työn aloittamisessa. Oppaan julkaiseminen on eräs tapa auttaa vanhusneuvostojen työn aloittamista.

Vanhusneuvostot tekevät monipuolista työtä

Laki vaatii, että kuntien ja hyvinvointialueiden pitää huomioida ikääntyneet asukkaat. Siksi vanhusneuvostoista on säädetty laeissa. Lait vaativat myös, että vanhusneuvostoille on varmistettava riittävät toimintaedellytykset.

Vanhusneuvostojen toiminnan tulee olla mahdollisimman tasa-arvoista. Ikääntyneiden ihmisten hyvän elämän edellytyksiä ovat turvallinen ympäristö, sujuva arki, sekä hyvät ystävät ja läheiset. Kunnassa sujuvaa arkea on esimerkiksi hyvien asuntojen riittäminen ja toimiva julkinen liikenne. Vanhusneuvostot tekevät työtä muiden

muassa tällaisten asioiden eteen. Hyvänä esimerkkinä vanhusneuvostojen tärkeästä työstä on vaikka se, että eräässä kunnassa vanhusneuvosto tarjosi kaikille ikääntyneille asukkaille liukuesteet kenkiin. Suomessa kenkien liukuesteet ovat tärkeitä talvella juuri ikääntyneille.

Vanhusneuvostot tekevät yhteistyötä

Vanhusneuvostot kootaan ja nimetään eri tavoin eri puolilla Suomea. EKL ja muut järjestöt ovat usein saaneet edustuksen neuvostoon useissa kunnissa ja hyvinvointialueilla. Järjestöt tekevät paljon työtä ikääntyneiden asukkaiden kanssa ja niiden vapaaehtoiset ovat usein omien alueiden aktiivisia asukkaita. Erityisesti kunnissa on havaittu hyväksi tavaksi, että neuvostojen jäsenet nimetään juuri järjestöistä.

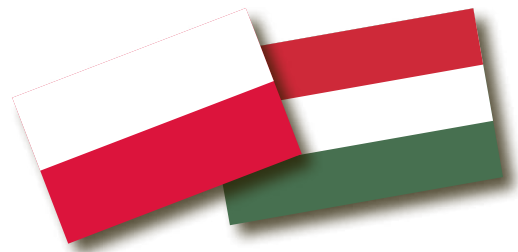
EKL:n piirit sekä yhdistykset ja muut järjestöt tekevät yhteistyötä vanhusneuvostojen kanssa. Esimerkiksi erilaiset tapahtumat ovat hyvä tapa toimia. Tämä hyödyttää vanhusneuvostoja ja järjestöjä. Vanhusneuvostoilla voi olla talousarviossaan varoja tapahtuman järjestämiseen. Järjestöillä taas on vapaaehtoisia ja paljon intoa toteuttaa erilaisia tapahtumia.

Vanhusneuvoston on hyvä tehdä yhteistyötä myös muiden vanhusneuvostojen kanssa. Esimerkiksi kunnan ja hyvinvointialueen vanhusneuvostojen yhteistyö on hyödyllistä. Tämän lisäksi kuntien vanhusneuvostojen on tärkeää tehdä yhteistyötä yli kuntarajan.

- Uusi vanhusneuvosto-opas on ilmestynyt
- EKL ja Eläkeläiset ry ovat julkaisseet sen yhteistyössä
- Oppaan on toimittanut liiton sosiaalipoliittinen asiantuntija Eero Kivinen
- Painettu opas on tilattavissa EKL:n toimistolta
- Opas löytyy myös liiton nettisivuilta osoitteesta: www.ekl.fi/edunvalvonta/vaikuttaminen/vanhusneuvostot



Ei navigaattoria, ei matkasuunnitelmaa – omalla autolla Puolassa ja Unkarissa 1979, osa 1 (2)



Heti, kun suomalaisille oli myönnetty viisumivapaus, suuntasimme pariksi viikoksi kiertelemään Puolaa ja Unkaria. Tuttavat varoittelivat, mutta lähdimme ja vieläpä ilman sen kummempia matkasuunnitelmia.

Matkaporukassamme oli neljä aikuista ja kaksi kouluikäistä poikaa. Helsingin ja Gdanskin välille oli avattu uusi risteilylinja. Gryff-laiva oli vaatimaton ja haasi viime vuosisadalle, mutta siellä oli täysihoito ja ruokaryppy juomalasillinen puolalaista tulli-

lientä.
Keskellä Itämerta saimme kokea, millaista olisi laivalla hätätilanteessa. Laivan sireeni ulvahti, meidät komennettiin pukeutumaan pelastusliiveihin ja menemään kannelle.

– Keittiö palaa!, kuului alhaalta ja jostain tuprusi savua.

– Tähänkö meidän matkamme sitten päättyikö?, ajattelimme.

Pian joku päälystöstä tuli kannelle ja kehotti palauttamaan pelastusliivit paikoilleen. Kyse oli pelastusharjoituksesta, vaikka laivan keittiössä olikin joku rasvakattila syttynyt palamaan.

Mieli avoimena

Gdanskin tullissa liipaisinherkkä jörrikkä pyssymies synynäsi passimme, muttei viitsinyt edes kurkata automme takakonttiin. Hän muistutti Venäjän tullin pistinniekköjä, paitsi että hymyili pojillemme, joille olimme laivalta ostaneet kapteenin-



Kuinka Itämeren
etelärannat voivat
ollakaan näin hienoja!

KUVA: SHUTTERSTOCK

lakit. Suuntasimme saman tien Sopotiin, jossa oli Intervision laulukilpailu ja Suomen edustajana **Ritva Oksanen**. Liput oli jo loppuunmyyty, joten viisujen sijaan käänsimme automme nokan kohti hiekkarantaa. Kuinka Itämeren etelärannat voivat ollakaan näin hienoja!

Seuraava päivä kului upeassa Gdanskissa. Koska meillä oli kaksi kuskia, päätimme ajaa pimeän tuloon asti kohti Varsovaa ja etsiä jostain yöpymispaikka. Olihan meillä matkassamme saksalainen autoilunopas, jonka mukaan Puolassa piti olla kymmeniä campingalueita, mökkejä ja hotelleja. Mieli avoimena lähdimme matkaan.

Jo heti satamassa olimme huomanneet, että kaikkialla oli Vatikanin kelta-valkoisia lippuja ja paavin kuvia. Puolalaissyntyinen, hartaana antikommunistina tunnettu, edellisvuonna paaviksi valittu

Johannes Paavali II oli vierailulla synnyinmaassaan.

Sen kyllä huomasi. Jopa maalaistalojen ikkunoissa oli kynttilöitä ja nauhoihin koristeltuja paavin kuvia. Päätimme ajaa moottoritietä suoraan Varsovaan.

– Ei tule kuuloonkaan! Ettekö tiedä, että paavi on täällä vierailulla ja kaikki päätiet on suljettu, totesi liikennepoliisi pysäyttäessään meidät.

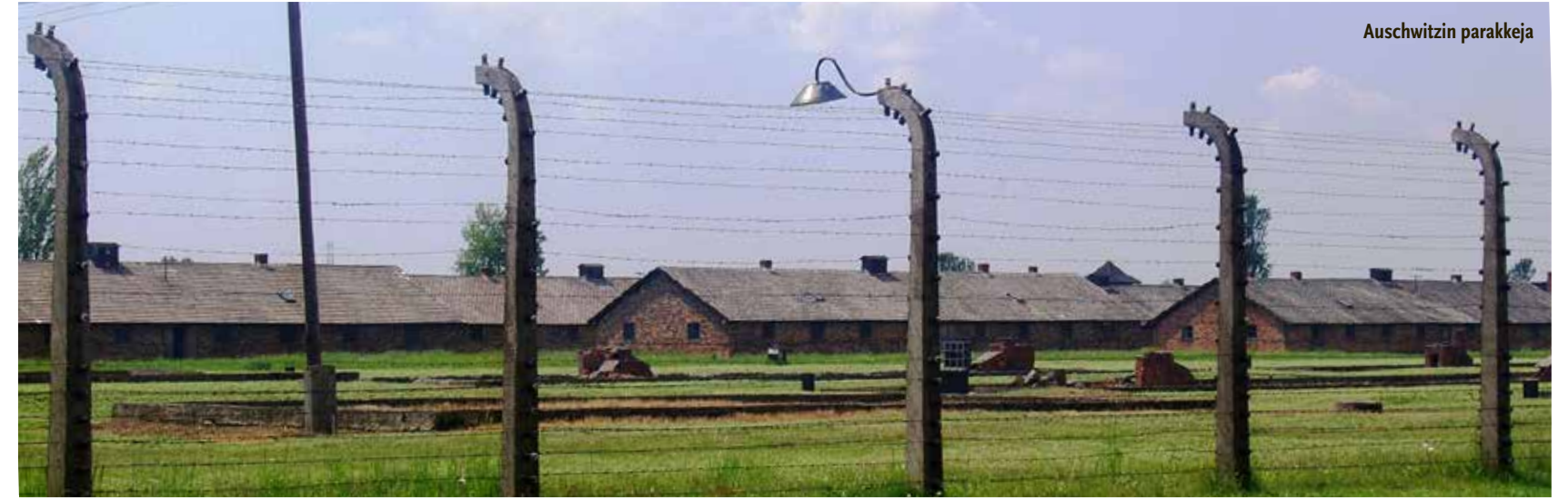
Emme päässeet tällä ensimmäisellä Puolan matkallamme pääkaupunkiin Varsovaan emmekä paavin kotikaupunkiin Krakovaan. Onneksi meillä ei ollut suunniteltua matkareittiä eikä varattuja hotellihuoneita, sillä meidät ohjattiin kiertämään pikkuteitä pitkin.

Puolan valtio maksoi tuolloin pienen korvauksen kaikille liftareita kyyditseville. Reitillämme olikin useita liftareita, mutta emme voineet ottaa heitä kyytiin, sillä meitä oli autossa jo kuusi. Takakonttikin

oli tavaraa pullollaan: teltta, kuusi kumipatjaa ja makuupussia ja juomakanisteri. Pikkuteillä ei näkynyt kuin Belarusa-autoja, muutama Mosse ja Belarus-traktoreita, mutta hevostäpöä oli satoja.

Paavista emme nähneet vilaustakaan. Sen sijaan kiertoteillä Puolan maaseutu tuli tutuiksi. Ruokokattoiset rakennukset, vinttikaiivot ja hedelmäpuiden reuunustamat hiekkatiet. Pihossa papat sahasivat justeerilla klapeja. Mummut aidanvierillä letittivät valkosipuleita. Ystävälliset puolalaiset toivat meille mansikoita.

Puolalaiset ovat hartaita katolisia. Teiden varsilla, mutkissa oli pieniä muistokaappeja. Niiden risteihin oli ripustettu auton pölykapseleita ja ratteja. Kaapeissa oli täysinä vortkapuljoja ja rinkeleitä vainajille. Joka taukopaikassa kiertelemme kylissä, kurkistelimme piholle ja jumppasimme. Pitkillä metsätaipa-



Auschwitzin parakkeja

leilla lauloimme laulukirjamme kannesta kanteen. Pojat bongailivat jäätelökioskeja, traktoreita, poliiseja ja talojen piipuista haikaranpesiä.

Yö liikenneympyrässä

Etsimämme camping jäi suljetulle tiealueelle, joten päätimme pystyttää teltan johonkin suojaan paikkaan ja jatkaa matkaa aamulla. Katuvaloja ei ollut ja pimeä iski yllättäen. Pikkutien varrella oli kiva männikkö eikä taloja näkynyt mailla halmeilla. Hiukan hirvitti se, että näillä seuduilla on viljejä vinsettilaumoja – valtavia biisonin sukuisia sarvipäitä. Meitä lohdutti hieman se, etteivät ne ehkä meitä söisi, koska ovat kasvissyöjiä.

Oli lämmintä ja maasto ihan-teellinen telttailuun – pehmeää luonnonnurmea. Söimme iltpalaksi puolalaisia kaali- ja rahkapiirakoita. Olimme jo niin väsyneitä, ettemme viitsineet pimeässä edes pystyttää telttaa. Levitimme sen vain nurmipiennareelle ja hyppäsimme makuupusseihin. Pojatkaan eivät jaksaneet enää meuhkata, vaan pötkähtivät makuulle. Hyttysiä ei ollut, joten pian olimme sikeässä unessa.

Junan vihellys herätti meidät aikaisin. Unenpöpperössä ponkaisimme vikkelästi ulos pusseistamme. Kiskojen jyske lähenei ja lähenei ja pitkä tavarajuna pyyhkäisi tien toisella puolella ohitsemme vain muutaman metrin päästä. Hyvä, ettei vienyit meitä mennessään!



Auschwitzin sairaala

Alkukesän sekä syksyn liikuntamatkat tekevät hyvää mielelle ja keholle

Patikointia vihreällä saarella 8.–13.5.

Lähde mukaan matkalle Kerry'n kreivikuntaan Lounais-Irlannissa. Teemme päiväpatikoita pitkin kuuluisaa Kerry Waytä.

Luontoa ja asahia Virossa -patikointimatka 11.–15.5.

Tule mukaan patikoimaan Viron vihreiden metsien luontopoluille ja rauhoittavilla soilla. Majoitumme tyylikkääseen Vihulan kartanoon.

Viron kartanot ja kansallispuisto sähköpyöräillen 18.–22.5.

Majoitumme tunnelmalliseen Vihulan kartanoon, jonka ympäristössä sähköpyöräillen tutustumme Viron kauneimpiin kartanoihin.

Liikunnallinen hyvinvointimatka Kreikkaan 2.–9.6.

Lähde kokemaan kanssamme liikunnan iloa, gastronomiia, mielenkiintoisia aktiviteetteja, historiallinen Ateena sekä uutuuskohde Evia.

Vaellusta ja joogaa Sveitsin Pontresinassa 13.–18.9.

Koe jokaiselle sopiva vaellus- ja joogamatka henkeäsalpaavan kauniissa postikorttimaisemissa, Graubündenin kantonissa.

Camino de Santiago entisille nuorille 18.–26.9.

Vaellus pyhällä tiellä Samoksesta Santiago de Compostelaan. Tämä upeiden maisemien patikointimatka sopii erityisesti senioreille.



Katso matkaohjelmat sivuilta:
www.kontiki.fi/wellness-matkat



Varaukset asiakaspalvelusta:
ilmoittautumiset@kontiki.fi | puh. 09 466 300



Kon-Tiki Toursin suositut "entisten nuorten matkat" tarjoavat luonnonläheisiä ja kuntoa kohottavia elämyksiä sekä hyvää mieltä ja seuraa.

Tutustu ja varaa!

Sitten kuului kavioiden kopsetta. Meitä kohti tuli hevoskärryllinen kyläläisiä haravoineen ja viikatteineen.

– Onko autonne hajonnut?, he yrittivät käsieleillä kysyä.

Siansaksalla ja lampaanlatinalla yritimme selittää, miksi olimme nukkuneet tässä. Puolalaiset pyörittivät päättään ja ihmettelivät finskisturistien outoa yöpymispaikkaa. Siihen pelmahti vielä sivukorillinen ämmäntappaja (akantappaja = moottoripyörän sivuvaunu), josta nousi tuiman näköinen kuski – liekö ollut joku sotilaspamppu. Polvemme muuttuivat hyytelöksi ja päätimme nopeasti tyhjentää leirimme ja vaihtaa maisemaa. Aamiaista voisimme syödä jossain muualla.

Vasta autossa huomasimme, että olimme nukkuneet yöme suuresa liikenneympyrässä!

Auschwitzin keskitysleirimuseossa

Kartasta huomasimme, että pian on tienristeys, josta pääsee keskitysleirimuseolle, Auschwitz-Birkenauhun. Viimeiset tuhoamisleireiltä eloonjääneet ovat pian poissa, eikä enää ole ketään kertomassa jälkipolville natsien keskitysleirien kauheuksista. Pelkästään tuolla murhattiin miljoonia juutalaisia ja muita vähemmistökansallisuksia. Lähistöllä oli lisäksi 30 alaleiriä, joissa vankeja näännytettiin ja tapettiin pakkotyöllä.

Näimme vankiparakeja, kaasukammion ja krematorioita, joihin ajettiin puskutraktorilla ruumiskasoja poltettavaksi. Ihmisen käsitelyyn kuului 20 minuuttia, minkä

jälkeen hän oli haihtunut savuna ilmaan.

Kenkä- ja hiuskeot, proteesi- ja silmälasikasat olivat korkeita. Tatuoidusta ihmishahasta tehdyt laukut, lompakot ja lampunvarjostimet ällöttivät. Myös vangituilta kiskottuja kultahampaita ja sormuksia oli uskomaton määrä. Leirimuseosa näytettiin non-stopina natsien itsensä kuvaamia leirifilmejä.

Meille ei maistunut ruoka keskitysleirillä kiertelyn jälkeen. Jatkoimme matkaamme.

Etelä-Puolassa ihmettelimme ohikulkijoita, joilla kaikilla oli juomalasi kädessään tai huulillaan. Viehättävän oloinen ja hyvin hoidettu paikka osoittautui Polanica-terveyskylpyläksi. Kylpylän aidan takana oli mökkejä, joista saimme kivan yösjän. Vuohet toimivat ruohonleikkureina ja eläkeläiset jumppasivat nurmikolla. Meidät kutsuttiin mukaan.

Mineraalivettä virtasi puiston hanoista. Ohjeissa kerrottiin, että sitä pitää juoda hitaasti siemauksittain. Mutta kun se helteellä maistui niin hyvälle... Täytimme mineraalivedellä kanisterin ja pullomme. Joimme sitä litrakaupalla, kunnes alkoi älytön vapina ja hikikarpalot nousivat otsaan. Sitä kesti monta tuntia. Mineraalivesihumala parani onneksi yön mittaan. Kanisterin tyhjensimme automatkalla, mutta ihan oikeaoppisesti – siemauksittain.

Puolalaista vieraanvaraisuutta

Kierreltyämme Etelä-Puolan nähtävyyksiä, teimme pikavisiitin Zakopaneen. Viehättävä pikkukylä puisi-



Zakopane

ne alppitaloineen. Talviurheilu-keskuksessa näimme kuuluisan hyppymäen. Illan suussa päätimme poiketa tuttavamme **Stashekin** luona Bielsko-Bialassa. Olimme tutustuneet häneen edellisenä kesänä Suomessa. Kaupunki sijaitsee eteläisellä Tatrala, kauniissa vuoristomaisemissa.

Osoite johdatti meidät uudehkolle kerrostalolle. Soitimme ovikelloa, mutta kukaan ei tullut avaamaan. Voi harmi! Mutta ei hätää. Stashek oli jättänyt meille kotinsa avaimet: suomalaiset ovat aina tervetulleita hänen kotiinsa! Niinpä menimme

sisään – kuin omaan kotiimme. Olimme kiertelemisestä rätiväsyneitä, joten haimme autosta kursaimetta kumipatjat ja makuupussit. Jokaiselle löytyi joku nurkka, johon päänsä kallistaa ja pian olimme unten mailla.

Tuula Kujala, Leppävaaran Eläkkeensaajat Reissukuvat Tuula Kujalan arkisto.

**Jäikö jännään kohtaan?
Tarina jatkuu myöhemmässä
Eläkkeensaajassa.**



Zakopanen kirkko



Yhdessä on paras tapa matkustaa – Viking Line vie sinut merelle

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

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

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

Tarjoamme lähellä tuotettua, huippulaatuista ruokaa, joka on valmistettu vastuullisesti – elämyksellisiä makuja, jotka tekevät hyvää sekä keholle että hyvinvoinnille.

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

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

Tervetuloa Punaisille laivoille!

VIKING LINE

Matkailua jo yli 90 vuotta – elämyksiä Hostellijärjestön uusissa hostelleissa

Vuonna 1935 perustettu Suomen Hostellijärjestö syntyi halusta tarjota edullisia ja turvallisia majoitusvaihtoehtoja retkeilijöille ja erityisesti nuorille. Nykyinen, noin 60 hostelliin, verkosto ulottuu kaupungeista maaseudulle, ja tarjoaa kodikkaita, persoonallisia ja kohtuuhintaisia hostelleja kaikille matkailijoille, ikään katsomatta.

Hostellit ovat vuosien varrella kehittyneet paljon, ja tämän päivän hostelleissa on yhä useammin yksityisiä huoneita ja omia kylpyhuoneita. Yhteiset oleskelutilat ja keittiöt tarjoavat mahdollisuuden omatoimisuuteen ja toisten matkailijoiden kohtaamiseen – silloin kun itse niin haluaa.

Parasta hostelleissa on, että jokainen niistä on omanlaisensa – hostelli on usein jo itsessään osa matkakokemusta.

Hostelleissa on mahdollisuus olla lähellä paikallista elämää ja liikkua oman rytmin mukaan. Palvelu on henkilökohtaista ja lämminhenkistä. Hostellien henkilökunta auttaa mielellään löytämään lähialueen parhaat nähtävyydet, museot, luontopolut ja ruokapaikat.

Viime vuosien aikana Hostellijärjestön verkostoon on liittynyt useita uusia, uniikkeja hostelleja.



Arthostel Honkahovi, Mänttä



Keuruulta Mänttään ulottuva kraaterijärvalue tarjoaa elämyksiä niin luonnon rauhas- ta kuin taiteen parista. **LOMA-HOSTELLI KEURUU** toimii osana Keuruselkä Resortia ja tarjoaa luonnonläheisen tukikohdan Keuruselkä-järven rannalla. Alueelta löytyy monipuolisia palveluita rentoutumiseen ja lomailuun – kuten kylpylä, josta hostelli-asiakkaat saavat alennuksen. Kesäisin voi nauttia siipiraslaivaristeilystä ja ympärivuotisesti retkeilymahdollisuuksista lähisuudulla.

ARTHOSTEL HONKAHOVI Mäntässä tarjoaa taidetta ja arkkitehtuuria arvostavalle matkailijalle korkeatasoista majoitusta ja rauhallisen, esteettisen ympäristön. Honkahovista käsin on helppo vierailla *Serlachius*-museoissa ja kokea taidekaupungin elävä kulttuuritarjonta. Molemmissa hostelleissa on mahdollista tilata lisämaksusta aamupala ja muita ruokailuita.

Pohjois-Suomessa **HOSTEL PAURORA** tarjoaa kodikkaan majoituksen omatoimimatkai-

ljoille, retkeilijöille ja Rukan kävijöille. Hostelli sijaitsee ainutlaatuisessa ympäristössä Rajavartioalueen entisellä johtopaikalla, Kuusamon keskustassa. Valittavana on sekä omilla että jaetuilla kylpyhuoneilla varustettuja huoneita, ja kaikkiin huonehintoihin sisältyy runsas aamiaisen ja iltasauna.

Kiinnostava kohde on myös Etelä-Pohjanmaan Kauhavalla sijaitseva **LENTOHOTELLI**, jossa tarjoutuu mahdollisuus majoittua entisen Lentosotakoulun kasarmi-alueella. Alueen historiasta kiinnos-



Lomahostelli Keuruu



Hostel Aurora, Kuusamo



Lentohotelli, Kauhava

tuneet voivat osallistua opastetulle historiakerrokselle. Lentohotelli tarjoaa edullista ja joustavaa majoitusta historiallisessa ympäristössä; mukavat huoneet, yhteiskeittiö ja hintaan sisältyvä aamupala tekevät majoittumisesta vaivatonta.

Verkosto ulottuu nyt myös Ahvenanmaalle, kun Godbyssä sijaitseva **ÅLANDS IDROTTSCENTER** liittyi mukaan. Hostelli sijaitsee Ahvenanmaan sydämessä, vain 17 kilometrin päässä Maarianhaminasta, ja tarjoaa mahdollisuuden nauttia saariston ainutlaatuisesta tunnelmasta. Ålands Idrottscenter yhdistää majoituksen, liikunnan ja hyvinvoinnin – kaikki samalla alueella. Hostellin lisäksi alueella on uimahalli, urheiluhalli ja kuntosali, jotka tarjoavat hyvät



Ålands Idrottscenter, Godby

puitteet aktiiviseen lomailuun. Asiakkaat voivat hyödyntää yhteiskeittiötä, ja aamupalaa voi tilata lisämaksusta.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL kuuluu Hostellijärjestön jäsenjärjestöihin. EKL:n jäsenet saavat 10 % alennuksen majoituksen hinnasta kaikissa verkoston kotimaan hostelleissa, kun varaus tehdään Hostellijärjestön verkkosivujen kautta tai suoraan hostelliin.

Alennuksen saadakseen jäsenyys tulee todentaa, ja siihen käy myös Kotimaan hostellikortti, jonka EKL:n jäsenet voivat tilata maksutta Hostellijärjestön verkkosivuilta.

Hostelliverkostosta jokainen matkaja löytää varmasti oman suosikkinsa – olipa se kulttuurikas kaupunkikohde, luonnonrauha tai uudenlainen majoituskokemus.

Lisätietoja:
www.hostellit.fi



Matkapaikien helpot matkapaketit

RANTALOMALLE AURINKOON

Helppo ja turvallinen matkapaketti sisältää lennot, hotellin, matkatavarat ja kuljetukset.

Lennot Helsingistä

GARDAJÄRVI, ITALIA 8 pv
to 2.4.-21.5. ja ti 1.9.-13.10.

ITALIAN RIVIERA, 8 pv
la 4.4.-23.5. ja 5.9.-10.10.

TOSCANA, 8 pv UUTUUS!
ma 6.4.-18.5. ja 10.9.-15.10.

SORRENTO, 8 pv UUTUUS!
to 9.9.-21.10.

RODOS, 8 pv
la 2.5.-23.5. ja 3.10.-17.10.

Lennot Tampereelta

Fuengirola 8 pv
la 4.4.-16.5. ja 12.9.-24.10.

Pitkä loma Torremolinokseen, 22 pv
20.10.-10.11.

Pitkä loma Fuengirolaan, 22 pv
10.11.-1.12.

RYHMÄ- ALENNUS

5 % alennus /hlö normaalihintaisen matkan hinnasta, kun ryhmässä min. 10 hlö

alk./hlö **898€**

alk./hlö **1098€**

alk./hlö **1068€**

alk./hlö **1598€**

alk./hlö **698€**

alk./hlö **978€**

alk./hlö **1598€**

alk./hlö **1728€**

ETUHINTAAN PATIKKAMATKALLE

Patikkamatka Kroatiaan, 6 pv 16.5.-21.5.2026

PUOLIHOITO! alk./hlö **1598€**

Tutustu Istrian itärannikon patikkareitteihin, Krkin saareen ja Lungomaren 12 km rantapromeniin. **Peruskuntoisille senioreille sopiva!**

Hinnat sis: lennot + matkatavarat, kuljetukset kohteessa, hotelli 2h aamiaisen, suomenkielinen opas, ateriat ja retket matkajohdelmien mukaisesti. Suomalaiset patikkaoppaat mukana matkoilla. **Patikkamatkat soveltuvat kaikille terveillä, hyvän peruskunnan omaaville henkilöille.**

Kevyttä patikointia ja kylpylälomaa Italiassa Emilia-Romagnassa, 7 pv 26.5.-1.6.2026

PUOLIHOITO! alk./hlö **1668€**

Tule kokemaan kylpylänautintoja ja historiaa, aktiivilomaa Keski-Italian Apenniineille Emilia-Romagnan maisemiin. 4 tähden kylpylähotelli. **Peruskuntoisille senioreille sopiva!**

Saat edun -50€ alennuksen koodilla: SENIORI tai mainitse tarjouksesta puhelimitse.

tästä hinnasta
-50€
/hlö

tästä hinnasta
-50€
/hlö

MATKAPOJAT

Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Hinnat sis. polttoainemaksut.

matkapaikat.fi
puh. 010 2323 200 (ma-pe 9-16)

Mäntsälä tukee ikäihmisten liikkumista

Liikunnan ei tarvitse olla raskasta – tärkeintä on säännöllisyys ja ilo liikkumisesta. Metsäkävelyt, vesijumppa, pyöräily tai vaikkapa tanssi ovat hyviä vaihtoehtoja. Kunnissa ja kaupungeissa järjestetään nykyään monenlaista liikuntaa ikäihmisille, jotta jokainen voisi löytää omalle kunnolleen ja kiinnostukselleen sopivan tavan liikkua.

Oma asuinpaikkakuntani, Mäntsälä, tukee aktiivisesti ikäihmisten liikkumista. Kesä- ja syyskaudella on kaksi kertaa viikossa ikäihmisille suunnattua ohjattua ulkoliikuntaa. Toisella kerralla keskitytään lihaskuntoon ja toisella kehonhuoltoon. Osallistujia on ollut joka kerta lähes 20 – pääasiassa naisia.

Talvikaudella on ohjattua liikuntaa sisätiloissa, mutta myös ulkona puistojumppaa. Miehetkin on muistettu. Yli 65-vuotiaille miehille on oma KaveriKunto-ryhmä. Mäntsälässä ei ole uimahallia, joten kunta järjestää kerran viikossa eläkeläisille kuljetuksen lähikuntien uimahalleihin. Lisäksi on mahdollisuus osallistua kunnan liikunnanohjaajien ohjaamiin, maksullisiin vesijumpparyhmiin.

Kunnan kuntosalilla eläkeläiset (65+) voivat harjoitella maksuttomasti ja saada ohjausta laitteiden käyttöön. Lisäksi kunnan liikunnanohjaajat käyvät eläkeläisyhdistyksissä kertomassa liikunnan hyödyistä. Eläkeläisyhdistykset järjestävät jäsenilleen säännöllisesti liikuntatunneita, muun muassa saunakävelyä, keilausta ja boccian peluuta. Yksityisellä kuntosalilla kokoontuu kaksi kertaa viikossa kaikille avoin 60+ -vuotiaiden liikuntaryhmä.

Suosittu liikuntamuoto on Mäntsälän karaoketanssit. Sinne tullaan ympäri Uuttamaa – ja kauempaakin – nauttimaan musiikista, rennosti yhdessäolosta ja ennen kaikkea tanssista. Tapahtuma järjestään ympäri vuoden maanantaisin ja siihen osallistuu joka kerta noin 80–100 henkilöä. Sitä toteuttavat yhteistyössä Mäntsälän kaikki kolme eläkeläisyhdistystä (Eläkeliihto Mäntsälä, Mäntsälän Eläkkeensaajat ja Mäntsälän Seniorit) sekä Mäntsälän seurakunta, Mäntsälän Mieskuoro ja Mäntsälän Retki. Kunta tukee toimintaa antamalla tilat käyttöön maksutta.

Tavoitteena toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen

Liikunnan merkitys hyvinvoinnille korostuu ikääntyneillä. Yli 64-vuotiaiden suosituksissa painotetaan, enemmän kuin nuoremmilla, lihasvoiman ja tasapainon ylläpidon merkitystä. Niillä on iso vaikutus arjessa

Uutta liikkumisuosituksessa on unen merkitys

Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä – pienetkin patkat kerrallaan riittävät

UKK INSTITUUTIN LIIKUNTASUOSITUKSET 65+-VUOTIAILLE

- Kevyttä liikkumista tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Näiden monipuolinen yhdistelmä edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

KEVYTTÄ LIIKKUMISTA mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotikaskarit, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi kävely, koiran ulkoilu, ostoksilla käynti ja pihatytöt.

REIPASTA LIIKKUMISTA ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten tanssi ja saunakävely.

TAI

RASITTAVAA LIIKKUMISTA ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävely.

LIHASVOIMAA, TASAPAINOA JA NOTKEUTTA ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi kuten kuntosalit, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.



Liikunnan haastekampanja 2026

PUOLEN MILJOONAN TALKOOT KÄYNNISTYVÄT MAALISKUUSSA!

Vuosittainen EKL:n liikunnan haastekampanja käynnistyy taas maaliskuun alussa ja jatkuu huhtikuun loppuun. Viime vuonna EKL-jäsenet keräsivät 335 048 liikuntasuoritusta ja yhdessä Eläkeläiset ry:n kanssa suorituksia kertyi kaikkiaan 400 348. Tänä vuonna tsemptään vielä pikkuisen ja pääsemme taas piirun verran lähemmäs puolta miljoonaa liikuntasuoritusta.

KAMPANJA-AIKA: 1.3.–30.4.2026

SUORITUKSET: Liikuntasuorituksen kesto on yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia. Liikuntasuorituksen aikana syke nousee, hengitys kiihtyy ja syvenee. Suorituksia hyväksytään yksi/henkilö/päivä, jolloin yksittäisen jäsenen enimmäissuoritus kampanjan ajalta voi olla 61.

LIIKUNTAMUODOT: Suorituksiksi kelpaavat kaikki sykettä nostattavat sekä kuntoa kohottavat ja ylläpitävät liikuntamuodot (esimerkiksi kävely ja saunakävely, juoksu, potkukelkkailu, pyöräily, uinti ja allasjumppa, hiihto, kuntosalit, jumppa eri muodoissaan, pallopelit ja niin edelleen)

LIIKUNTASUORITUSTEN MERKITSEMINEN: Suoritukset voi merkitä muistiin oheiseen liikuntakorttiin tai tulostaa kortin kotisivuiltamme: www.ekl.fi/jasenille/liikunnan-haastekampanja.

SUORITUSTEN ILMOITTAMINEN: Jäsenet ilmoittavat suorituksensa heti kampanjan päättyessä omaan yhdistykseen. Yhdistykset ilmoittavat omat kokonais-tuloksensa piiriin. Piirit toimittavat yhteistuloksensa liittoon. Liiton toimisto ei vastaanota yksittäisten jäsenten tai yhdistysten tuloksia.

PALKINNOT: Liitto palkitsee kolme parasta yhdistystä ja parhaan piirin! Myös monet yhdistykset ja piirit huomioivat parhaita liikkujiaan.

LISÄTIEDOT: Marja Raitoharju, p. 040 450 6565 tai marja.raitoharju@ekl.fi

Kampanja järjestetään yhteistyössä Eläkeläiset ry:n kanssa.

OSALLISTUT HAASTEKILPAAN RASTIMALLA LIIKUNTAPÄIVÄSI 1.3.–30.4.

Ilmoita suoritusten määrä yhdistyksen liikuntavastaavalle.

MAALISKUU							Kertoja
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	
8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	
15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	
22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	
29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>					
HUHTIKUU							Kertoja
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	
8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	
15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	
22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	
29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>						
Kertoja yhteensä							

Nimi ja allekirjoitus



selviytymiseen, liikkumiskykyyn ja kaatumisten ehkäisyyn. Liikkuminen auttaa ylläpitämään myös sydänterveyttä.

Ikäihmisiä kannustetaan liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti ja säännöllisesti. Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, joka tuntuu omalta ja tuottaa iloa. Kävelylenkit, vesijumppa, pyöräily ja tanssi ovat suosittuja liikuntamuotoja, sillä ne kuormittavat kehoa sopivasti ja ovat usein mukavia, sosiaalisia tapahtumia.

Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikkuminen vapauttaa mielihyvähormoneja ja vähentää stressiä sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita. Se voi myös vahvistaa itsetuntoa ja antaa merkitystä päiviin. Liikkumisen suosituksessa on uutta unen ottaminen mukaan. Unen vaikutus jaksamisessa on suuri. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia.

Tutkimukset osoittavat, että liikunta pidentää elinikää ja parantaa elämänlaatua

Kun keho pysyy liikkeessä, arjen haasteet tuntuvat helpommilta. Lihaskuntoharjoittelu, tasapainoa kehittävät liikkeet ja venyttely auttavat ylläpitämään toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia. Kaatumiset ovat ikääntyneiden yleisimpiä tapaturmia. Yli 65-vuotiaista joka neljäs, yli 70-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu

vuosittain (lähde: Salari ym. 2022). Jo yksikin kaatuminen ennakoii vahvasti uutta kaatumista. Arvioiden mukaan riittäväällä liikunnalla voitaisiin ehkäistä lonkkamurtumista noin kolmannes.

Säännöllinen liikkuminen ehkäisee monia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta, osteoporoosia ja jopa muistisairauksia. Liikunta tukee immuunijärjestelmää ja voi helpottaa kroonisia kipuja, kuten nivelvaivoja, ja vähentää lääkkeiden tarvetta. Kun liikunta on osa arkea, vanheneminen tapahtuu usein hitaammin ja elämänlaatu pysyy korkeana.

Suomalaiset ikäihmiset liikkuvat keskimäärin varsin vähän

Vain joka kymmenes (11,5 %) alle 75-vuotias täyttää terveysliikuntasuosituksen kestävyysliikunnan ja lihaskunnonharjoittamisen osalta. Yli 75-vuotiaista enää noin kaksi prosenttia.

Liikunnan aloittaminen yhdessä tuttaviensa kanssa on helpompaa, se antaa motivaatiota ja iloa liikkumiseen. Aloittaminen voi tuntua vaikealta, mutta pienillä askelilla pääsee pitkälle. Jo normaali arkiliikunta tai yhteiset kävelyt luonnossa ystävän kanssa ovat askel kohti parempaa hyvinvointia.

Marianne Pentikäinen,
Mäntsälän Eläkkeensaajat
Lähde: UKK-Instituutti



VINKKI!
Molemmat lomat sopivat ryhmille!



Katso lisää lomatarjouksia
peurunka.fi

SUOSITTU!

Voidaan hyvin 65+ lomat

Hyvä olo ja liikunta auttavat jaksamaan arjessa ja lisäävät vireyttä. Varaa sinäkin suosittu loma!

Kolmen vuorokauden loma sisältää ruokailut, luentoja, liikunnallista ohjelmaa ja tanssit. Mukana maalaislääkäri Tapani Kiminkinen sekä rouva Ulla Kiminkisen vatsatanssituokio.

SEURAAVA
AJANKOHTA:
Ti-Pe 10.-13.3.2026

HINNAT:
Kylpylähotelli 2hh 328,50 € / hlö
Rivitalohuone 2hh 292,50 € / hlö

MUKANA PIRKKO MANNOLA

Iloa ja eloa liikunnasta 65+ -loma

Tervetuloa mukaan kokemaan liikunnan iloa ja riemua. Kahden vuorokauden lomapaketti sisältää Pirkko Mannolan ohjaaman tuoli-kuminauhajumpan sekä ihastuttavan Tarinoita ja lauluja -esityksen haitarin säestyksellä, lomaohjelmaa, ruokailut, kylpylän ja kuntosalien vapaan käytön sekä tanssi-illan.

SEURAAVA
AJANKOHTA:
Ke-Pe 22.-24.4.2026

HINNAT
Kylpylähotelli 2hh 264 € / hlö
Rivitalohuone 2hh 234 € / hlö

PEURUNGANTIE 85, LAUKAA
vain 30 min. Jyväskylästä!

Ota yhteyttä: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

peurunka.fi

Peurunka