



Eläkeläiset ry:n kesäpäivät Vuokatissa 13.–15.6. 2017

Käsiohjelma



Suomi 100 – Työllä rakennettu

Rakennamme 100-vuotiaista Suomea

Me eri puolilta Suomea Sotkamon Vuokattiin koontuneet eläkeläiset tunnistamme olevamme osa sukupolvien ketjua ja yhteiskunnan arvokas voimavara. Jatkamme maamme rakentamista osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun, tekemällä monenlaista vapaaehtoistyötä, tukemalla lapsiamme ja heidän perheitään, toimimalla omais- ja läheishoitajina sekä antamalla naapuri- ja ystäväapua.

Eläkeläispäivämme tunnuksella ”Suomi 100 – Työllä rakennettu” haluamme korostaa jokaisen sukupolven työn ja arkisen aherruksen merkitystä, johon maamme vauraus ja hyvinvointi perustuvat.

Kokemuksemme on osoittanut, että vapaaehtoisuuteen pohjaava eläkeläistoiminta tuottaa elämisen iloa ja kantavia ystävyys-suhteita. Se myös lisää sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä lähiyhteisöissä ja koko yhteiskunnassa. Eläkeläistoiminta on vastavoimaa yksin jäämiselle, alakulolle ja voimattomuuden tunteelle. Se vahvistaa eläkeläisten arvostusta ja myönteistä ikäidentiteettiä.

Yhdessä tekeminen paikallisissa ja alueellisissa yhdistyksissä on toimintamme ydin ja voiman lähde. Valtakunnallisissa kokoontumisissa nojaamme perinteiseen tapaan omaan jäsenistöömme - itse tuotettuihin esityksiin ja ohjelmiin. Olemme aktiivisia toimijoita ja oman kulttuurimme luojia, emme passiivisia kuluttajia.

Sukupolvien ketjua jatkaessamme korostamme solidaarisuutta ja kaikkein heikoimpien elämän turvaamista. Muistutamme samalla, että yhteiskunnalla on viimekätinen vastuu jäsentensä, niin myös eläkeläisväestön hyvinvoinnista. Sen on vastattava niin eläke- kuin hoivalupauksestaankin.

Jokaisella ihmisellä tulee olla oikeus turvalliseen ikääntymiseen ja hyvään vanhuuteen.

Sotkamon Vuokatissa 14.6.2017

Eläkeläiset ry:n kesäpäivien osallistujat

Runsaasti näkemistä ja tekemistä kaikille

Poimintoja kesäpäivien ohjelmista

- **Kansan Arkisto esittäytyy ja opastaa** 13.–14.6. Yhdistykset voivat luovuttaa asiakirjojansa arkistoon; Yrjö Lintunen -valokuvakatselmus. Katinkulta.
- **Kävelypässit** suorittavat halukkaille Ikinä-toimintakykytestin ke 14.6. alkaen kello 10 Katinkullan toisen kerroksen luokkatiloissa. Kesäpäivätoimistossa jaetaan vuoronumeroita, joiden perusteella 50 henkeä pääsee osallistumaan.
- **Tilkusta peitoksi -työpaja** (KSL) Katinkullan Kennedy-kabinetissa ke 14.6.
- **Verkko ja vempaimet hallintaan** -tietotekniikkahanke esittäytyy omassa bussissaan Katinkullan edustalla.
- **Nyrkkeilypaja:** Esittelynäytös, jossa lyödään niin sanottuja ”pistareita” eli hidastettuja lyöntejä vastustajan käteen. Näytöksen jälkeen katsojat pääsevät halutessaan itse harjoittelemaan. Esiintyjinä Kari Turunen ja Pekka Pitkänen, Urheiluopistolla ke 14.6. klo 11.45.
- **Kansantanssipaja:** tarkoitettu ”kaikelle kansalle”, osallistuminen ei vaadi kansantanssin aiempaa harrastusta. Tanssitaan eri maiden tansseja ja harjoitellaan illan poloneesia varten. Sinikka Mäkelä opettaa ja soittamassa pelimanni-orkesteri **Rieväkylän pojat** (kuvassa). Urheiluopistolla ke 14.6. alkaen klo 13.30
- **Suomi 100 -tietovisan** alkukarsinta 13.6. kello 16-17.30 ja loppukilpailu 14.6. kello 15-16.30



Kesäpäivien ohjelma kokonaisuudessaan sivuilla 12–13
Vuokatin kartta sivuilla 16–17
Katinkullan sisäkartat sivuilla 18 – 19

Eläkeläiset ry:n kesäpäivät 2017 on osa Suomen itsenäisyyden juhluvuoden Suomi 100 -ohjelmaa

Suomi
Finland
100

Sotkamossa tapahtuu ympäri vuoden

Sotkamo on maan ja maailman kuulu kauniista luonnostaan ja monipuolisista liikuntapaikoistaan. Vuokatinvaara ja Vuokatti tunnetaan lumesta ja talviurheilusta mutta ei pidä unohtaa Sotkamon ja Vuokatin ympärivuotisuutta matkailupaikkakuntana. Heinäkuu on Sotkamossa toiseksi vilkkain kuukausi matkailijamäärissä mitattuna.

Hiukan hiekkarannat, Naapurinvaaran maisemat, Hiidenportin kansallispuisto ja monet muut kesän kohteet Sotkamossa kannattaa käydä katsomassa kesälomakaudella, jos olet päässyt aiemmin tutustumaan vain lumiseen Vuokattiin. Aktiviteetteja on tarjolla ympäri vuoden ja vaikka sää ei aina suosisikaan ulkona toimimista, löytyy sisäharrastuksia muun muassa Katinkullan kylpylästä, Angry Birds Activity Parkista, alueen keilahalleista ja muista sisäliikuntapaikoista.

Sotkamon vireä keskustaajama on hyvä paikka käydä ostoksilla, seurata kesäisen päivän menoa vaikka torin laidalla tai nauttia superpesisottelusta Hiukan pesisstadionilla.

Tapahtumat, kuten Eläkeläiset ry:n

kesäpäivät, tuovat kesäisiin viikkoihin aivan oman tunnelmansa ja suuren joukon iloisia ihmisiä, jotka pääsevät nauttimaan alueen palveluista ja aktiivisesta menosta.

Sotkamo on varmasti paikka, jossa eläkeläiset ja seniorit löytävät itseään kiinnostavia harrasteita tai luonnonrauhaa kauniissa vaaramaisemissa. Täällä on kaiken ikäisten hyvä vieraila mutta erityisesti asua ja olla.

Viettäköö hienot ja muistorikkaat kesäpäivät Sotkamossa ja Vuokatissa. Tervehditään, kun tavataan!

Mika Kilpeläinen

Sotkamon kunnanjohtaja



Komea yhteinen avaus kesälle

Kesä käynnistyy komealla tavalla, kun eläkeläiset eri puolilta Suomea kokoontuvat Vuokattiin. Kesäpäiväme ovat oiva esimerkki yhdessä tekemisestä ja yhteisöllisyydestä, jolla on iso merkitys myös yksinäisyyden torjumisessa. Tapahtumaan ja sen ennakkovalmisteluihin liittyy valtaisa määrä tekemisen iloa, sitoutumista ja sisältöjä.

Vietämme Suomen satavuotisjuhlavuotta. Kesäpäivien teema Suomi 100 – Työllä rakennettu muistuttaa meitä historiasta, yhteiskuntaamme ja sen hyvinvointia rakentaneista sukupolvista – samalla, kun katsomme tarmokkaasti tulevaisuuteen.

Martti Korhonen

Eläkeläiset ry:n puheenjohtaja



Tervetuloa Kainuuseen!

On hienoa tavata teidät kaikki Kainuun komeissa maisemissa. Kesäpäivät tarjoavat jälleen mukavaa yhdessäoloa ja paljon hienoa, eläkeläisten itse tekemää ohjelmaa. Kainuun Eläkeläiset toivottavat teidät tervetulleiksi. Viihtykää Vuokatissa!

**Eläkeläiset ry:n
Kainuun Aluejärjestö**



Nälkämaan laulu

jota myös Kainuun marssiksi kutsutaan. Kajaanin maanviljelysseura tilasi sen seuran omaksi laulukseen Ilmari Kiannolta vuonna 1911. Sävellystyö tilattiin Oskar Merikannolta.

Kuulkaa korpeimme kuiskintaa,
jylhien järvien loiskintaa!
Meidänpä mainetta mainivat nuot
koskien ärjyt ja surkeat suot!
Meidänpä vapautta vaarat on nää!
Meidän on laulua lahtien päät!
Meille myös kevätkin keijunsa toi,
rastas ja metso täälläkin soi.

Taival lie hankala - olkoon vaan!
Luonto lie kitsas - siis kilpaillaan!
Kolkassa synkeän syntymämaan
pirttimme piilköhöt paikoillaan!

Vainojen virmat, oi vaietkaa!
Rapparit, ryöstäjät, kaijotkaa!
Miekkaa ei tarvis - tarmoa vaan
puolesta hengen, heimon ja maan.

Nosta jo rintaasi maausko uus,
taannuta taika ja vanhoillisuus!
Maamies, muista, miss' onnesi on,
riihesi rikkaus riippumaton!
Kainuhun kansa, ah arpasi lyö!
Missä on ryhtisi, kunniatyö?
Meidän on uudesta luotava maa,
raukat vaan menköhöt merten taa!

Hiihtokisa putkessa

Ennakkoon
ilmoittautuneet
Aluejärjestöjen
joukkueet osallis-
tavat kesäpäivien
hiihtokilpailuun
14.6. klo 13 alkaen
urheiluoiston
hiihtotunnelissa.
Yleisöä pyydetään
kannustamaan
hiihtäjiä etäämpää,
sillä hiihtoputkessa
ei ole katsomoti-
loja.



VUOKATTI SPORT

Enemmän kuin energiaa.

loiste



www.loiste.fi



Syysretkelle

VUOKATTIIN

Kysy tarjousta
[sales.kajaanivuokatti@
sokoshotels.fi](mailto:sales.kajaanivuokatti@sokoshotels.fi) tai
puh. 010 783 1100
(8,35 snt/puh + 12,09 snt/min)

 **Vuokatti**
BREAK BY SOKOS HOTELS

Vuokatin**Rinteet**

VUOKATTI

RAUTAKAUPPA SOTKAMOSSA
 **HALLI**
MYYMÄLÄ OY
WWW.KRPBALLI.FI



SOKOSHOTELS.FI >

Sotkamo ja Vuokatti

Vuokatin matkailukeskus sijaitsee Kainuun maakunnassa, 10 500 asukkaan Sotkamon kunnassa. Sotkamon keskustaan on Vuokatin tapahtumapaikoistamme matkaa noin 7 kilometriä. Vuokatti-matkailuinfo: www.vuokatti.fi
Sotkamon kunta: www.sotkamo.fi

Tapahtumapaikat

– Suurin osa kesäpäivien tapahtumista keskittyy hotelli Katinkultaan.
– Työpajatoimintaa, vesivoimistelu sekä hiihtokilpailut järjestetään Vuokatin urheiluopiston yhteydessä. Tämän käsiohjelman sivuilla 12–13 on urheiluopiston tapahtumat merkitty **vihreällä tekstillä**.

Majoituspaikat

Holiday Club Katinkulta, Katinkulantie 15, Vuokatti

Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti, etäisyys Katinkullasta noin 4,5 km

Vuokatin Urheiluopisto, Opistontie 4, Vuokatti, etäisyys noin 4 km

Hotelli Vuokatti, Suvikkaantie 6, Vuokatti, noin 2,5 km

Vuokatinmaa, Jäätiönrinteenpolku 3, Vuokatti, etäisyys noin 4 km

Kaisankulma, Kaisantie, Vuokatti, etäisyys noin 3 km

Hotelli Tulikettu, Tervatie 3, Sotkamo, etäisyys noin 8 km

Naapurivaaran Lomakeskus, Pohjavaarantie 66, Vuokatti, etäisyys noin 5 km Kartta sivuilla 16–17

Rannekkeet ja ruokaliput

Ryhmien ruokaliput ja rannekkeet noudetaan maksettua laskua vastaan Katinkullan juhlasalin pisteestä.

Kesäpäivätoimisto

Katinkullan aulassa

ma 12.6. klo 17.00–20.00

ti 13.6. klo 10.00–20.00

ke 14.6. klo 9.00–19.00

to 15.6. klo 8.30–10.00

Liikkuminen

Liikkuminen maja- ja tapahtumapaikkojen välillä ryhmien omilla busseilla /omilla kulkuneuvoilla.



SOTKAMON KUNTA

www.sotkamo.fi



Virkistäydy kylpylälomalla

Holiday Club -kylpylälomat tarjoavat hetken irtioton arjesta. Lähdetä minilomalle kylpylään yksin, kaksin tai koko poppoon kanssa. Rentoudu Turun Caribiassa, Tampereen Kylpylässä, Saimaalla tai Katinkullassa.

Varaa netistä **holidayclub.fi**

tai soita 030 68600 ma–pe klo 8–18, la 10–15

Holiday  *Club*

Puheluiden hinnat: lankapuh: 0,0828 €/puh + 0,07 €/min., matkapuh: 0,0828 €/puh + 0,17 €/min.

Myymälä ark. 8-17 Huolto ark. 8-16

Sotkamons Varaosa

Raunilantie 4, Sotkamo
Puh. 08 666 2961, Fax 08 666 2910

FirstStop p. 040 835 2056
www.sotkamonsvaraosa.fi www.fixus.fi




Hyvän Olon Puoti

Ark. 9–19 • La 9–13
Huvilatatie 2 B • Vuokatti
p. 040 770 0002 • hyvänolonpuoti.com

KAUNEUSHOITOLA • HIERONTA
PARTURI-KAMPAAMO • SOLARIUM

TÄYDEN PALVELUN RENGASLIIKE SOTKAMOSSA

Meiltä renkaat niin kevyeen kuin raskaaseen kalustoon
sekä traktoreihin KILPAILUKYKYISIN HINNOIN.
Tule ja kysy tarjous renkaista tai soita.

Lisäksi meillä myös **AGA** Palvelupiste,
tuulilasien korjaukset sekä autojen sisäpesut





RATATIEN RENGAS OY
Ratatie 15, 88600 SOTKAMO
Puh. 08-666 2188, ratatienrenkas@gmail.com



Kesäpäivätoimiston tarjouksia

Kesäpäivätoimistossa myynnissä Eläkeläiset ry:n painotuoreita **postikortteja** sisältäen Suomi 100 -teemaan sopivan postimerkin. Postikorttien kuvat ovat valokuvakilpailumme satoa, kolme erilaista. **Tarjous:** Pakettihinta sisältää 3 korttia postimerkkeineen, 6 €.

Päiväreppu, jossa brodeeraus Eläkeläiset ry. **Tarjoushinta** 20 € kappale
Tämä hinta voimassa vain Vuokatissa, joten ole nopea. Normaali myyntihinta 25 € kpl + toimituskulut. Tilava päiväreppu, edessä iso vetoketjutasku, säädettävät ja pehmustetut olkahihnat. Värit: Navy, turkoosi ja lime.

Kauppoja ja palveluita Katso kartta sivuilla 16–17

K-supermarket Vuokatti, Vuokatin liikekeskus, Heikintie 1

S-market Vuokatti, posti, pankkiautomaatti ja apteekki, Katinkullantie 1

Kesäpäivät
näkyvät
myös netissä:
elakelaiset.fi

Eläkeläisen-
lehti
palaa
kesäpäivien
tunnelmiin.
Kesäkuun
numero
ilmestyy
26.6.



Restaurant Herkkusepat

MAUKASTA KOTIRUOKAA SOTKAMOSSA

● Lounas klo 10.30 – 14.30 ● Kahvilapalvelut klo 8 – 15

Myös ruokaa kotipakettiin.

Keskuskatu 12 (terveyskeskusta vastapäätä), Sotkamo,
p. (08) 666 2999, info@herkkusepat.fi

Löydät meidät nyt myös Facebookista nimellä Restaurant Herkkusepat

Sydämellisesti tervetuloa! Palvelemme ma-pe 8.00 – 15.00 www.herkkusepat.fi

Sotkamon Eläkeläiset ry

Yhteystiedot:
Puheenjohtaja
Lauri Komulainen, puh. 0400 166 831
sähköposti lauri.komulainen1@luukku.com
Sihteeri
Esko Heikkinen puhelin 040 754 3870

Tervetuloa kesäpäiville
Suomen vasemmistolaisimpaan
maakuntaan



vasemmisto
vänstern
Kainuun Vasemmisto

Ruokaa ja juomaa

- **12.6.** ruokailu klo 16-18 Katinkullan toisen kerroksen Easy Kitchen ja maisemaravintola
- **13.6.** ruokailu klo 13-16 ensimmäisen kerroksen sulkapallohallissa – sekä klo 11-17 toisen kerroksen ravintoloissa (molemmissa voi käyttää etukäteen ostettuja ruokalippuja)
- **14.6.** ruokailu klo 11-15 ensimmäisen kerroksen sulkapallohallissa – sekä klo 11-17 toisen kerroksen ravintoloissa (molemmissa voi käyttää etukäteen ostettuja ruokalippuja)
- **15.6.** ruokailu klo 11.30- 13.30 sulkapallohallissa ja toisen kerroksen ravintoloissa

Sulkapallohalliin keskitetään ”normiruokailut” ja yläkertaan erityisruokavaliot.

Lippuruokailujen lisäksi Katinkullan alakerran O’Learys (klo 11-23) sekä yläkerran pizzeria (12-23) tarjoavat listaruokaa. Katinkullan Yökerho on avoinna klo 01 saakka.



Heikintie 1, 88610 Vuokatti

Palvelemme MA - LA 8 – 21
SU 10 – 21

Lettukahvila palvelee

Eläkeläiset ry:n kesäpäivien ajan 13.-15.6. Vuokatin keilahallin pihassa, Katinkullantie 11. **Avoinna: ti-ke klo 9.00-18.00**

to klo 9.00-15.00

Lisäksi paistettuja muikkuja tiistaina ja keskiviikkona aukioloaikana.

Tervetuloa!

T:mi Torikahvila Raati

Kesäpäivien ohjelma

Ennakkopäivä maanantai 12.6.

klo 15	Majoittuminen , Kaikki majapaikat
klo 16–18	Ruokailu , Katinkulta, 2. krs.
klo 18–19.30	Tervetulotilaisuus laulun ja tanssin parissa, Katinkulta-areena
klo 20	Lähtö iltaretkelle Katinkullasta Vaaroille (Vuokattivaara)
klo 20	Kävelypässien iltamat Sotkamossa Pohjavaaran koululla (Pohjavaarantie 155, 88490 Pohjavaara)

Ensimmäinen tapahtumapäivä tiistai 13.6.

klo 7–9	Aamu-uinti ja vesivoimistelu (klo 8) Urheiluopistolla
klo 10	Kesäpäivätoimisto avataan, Katinkullan sisääntuloaula Kansan Arkisto esittäytyy, arkistojen luovutuspuiste, Yrjö Lintunen -valokuvanäytös, Katinkullan 2. krs luokkatila Ehyt ry:n Arpa-projekti esittäytyy, Katinkullan juhlasali
klo 11–17	Ruokailu , Katinkullan 2. kerroksen ravintoloiden lisäksi sulkapallohallissa klo 13–17, Katinkulta
klo 12-20	Näytteille asettajat , musiikkia pikkulavalla klo 13–16, Katinkullan juhlasali
klo 13–17	Esiintyjät esiin: pienesityksiä ja karaokea, Katinkullan yökerho/auditorio
klo 15–16	Matkavastaavien treffit , Katinkullan yökerho/auditorio
klo 16	Pyöräilytempaukseen osallistuvien saapuminen (vastaanotto), Katinkullan edusta
klo 16–17.30	Suomi100-tietovisan alkukarsinta, Katinkullan yökerho
klo 16-18	”Novellikoukku” – virkkaa ja kuuntele (Kainuun aluejärjestön järjestämä ohjelma), Kennedyn kabinetti
klo 20–21.30	Avajaiset: Kainuun aluejärjestön ohjelmaa, voimisteluesitys, suurkuoro, Katinkulta-areena
Kainuun Aluejärjestön tanssit Naapurinvaaran lavalla avajaisten jälkeen (katso ilmoitus sivulla 28)	

-
- Esiintyjät, tarkistakaa harjoitusten ajat sivulta 14.
 - Eläkeläiset ry pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.
 - ”Kävelypässien iltamat” ja ”Kainuun Aluejärjestön tanssit” eivät ole Eläkeläiset ry:n järjestämiä tapahtumia.

Toinen tapahtumapäivä keskiviikko 14.6.

- klo 7–9** **Aamuvoimistelu** Katinkullan edustalla (klo 8),
uinti ja vesivoimistelu (klo 8) **Urheiluopistolla**
- klo 9–19** **Näytteille asettajat** (musiikkia pikkulavalla klo 11–16.30),
Katinkullan juhlasali
- klo 9** **”Elämä 100-vuotiaassa Suomessa”** -valokuvanäyttelyn avaus
ja kilpailun tulosten julistaminen, Katinkulta
- klo 10** KSL: Tilkusta peitoksi -työpaja, Kansan Arkisto esittäytyy /
arkistojen luovutuspiste, Yrjö Lintunen -valokuvaesitys, Verkko
ja vempaimet -hanke, Ehyt ry: Arpaprojekti, Kävelypässien
tasapaino- ja fyysisen kunnon mittausklinikka (klo 10.–12.30),
Katinkulta-areena
- 9.30–10.45** **Koko Suomi tanssii** -työpaja, Urheiluopisto
- 11.–11.30** **Liikuntaverkoston tapaaminen**, Urheiluopisto
- 11.45** **Nyrkkeilypaja** (esittelynäytös ja yleisölle kokeilumahdollisuus,
klo 13.15 saakka), Urheiluopisto
- klo 11–17** **Ruokailu**, Katinkulta 2. krs. ja 11–15 sulkapallohalli
- klo 12–13** **Emäntien treffit**, Katinkulta
- klo 13.30–15** **Kansantanssipaja**, Urheiluopisto
- klo 13–14.30** **Esiintyjät esiin** – pienesityksiä ja karaokea, Katinkullan yökerho
- klo 13–15** **Aluejärjestöjen välinen hiihtokilpailu**, Urheiluopiston hiihto-
tunneli
- klo 15** **Suomi 100 –tietovisan** loppukilpailu, Katinkullan yökerho
- klo 16.30–18** **Monikulttuurisuustreffit**, Katinkullan auditorio
- klo 17** **Puheenjohtajien treffit**, Katinkullan yökerho
- klo 20–21.30** **Iltamat**: senioritanssin yhteisesitys, aluejärjestöjen ym.
ohjelmaa, Katinkulta-areena
- klo 21.45** **Iltamatanssit** elävän musiikin tahdissa, keskiyön poloneesilla
ulos klo 23.30 alkaen, Areenan pikkulava

Päätöspäivä torstai 15.6.

- Klo 8–8.30** **Aamuvoimistelu** Kävelypässien johdolla, Katinkulta-areena
- Klo 10–11.30** **Suomi 100 – työllä rakennettu -juhla**: suurkuoro, kansantanssi,
juhlapuhe: europarlamentaarikko Merja Kyllönen,
Katinkulta-areena
- Klo 11.30–13.30** **Ruokailu**, Sulkapallohalli ja Katinkullan 2. krs

Harjoitukset

(vain esiintyjille, ei yleisölle)

Ensimmäinen tapahtumapäivä tiistai 13.6.

- klo 11–13.30** Avajaisten harjoitukset kainuulaisille, Katinkulta-areena
klo 14.30–16 Ohjaaja Hilkka Hyttisen vastaanotto kaikille iltamissa esiintyville, Katinkulta-areena
klo 16–18 Voimisteluesityksen harjoitukset, Katinkulta-areena
klo 18–19.30 Suurkuoron harjoitukset, Katinkulta-areena

Toinen tapahtumapäivä keskiviikko 14.6.

- klo 9–11** Kansantanssitreeni (ja pelimannien sound check) , Katinkulta-areena
klo 12–13.30 Iltamatreenit, Katinkulta
klo 13.30–15 Suurkuoron ja Suomi 100-juhlan treenit, Katinkulta
klo 15 Senioritanssin treenit (klo 16.30 saakka), Katinkulta-areena
klo 16.30 Kansantanssin treenit (klo 18 saakka)
klo 18–19.30 Suomi 100 -juhlan ja iltamien treenit (paitsi kuorolle). **Bändi ja orkesteritreenit klo 18–19.30 juhlasalissa**, Katinkulta-areena

Päätöspäivä torstai 15.6.

Klo 8.30–9.30 Suomi 100-juhlan sound check

Esiintyjille tiedoksi:

– Katinkullassa on esiintyjien pukutilat hoito-osastolla, ensiapupisteen vieressä. Tarvittaessa voi käyttää myös O’Learys -ravintolan takaosassa sijaitsevaa Kennedyn kabinettia. (Kartta sivulla 19)

ELÄKELÄISET RY
Mechelininkatu 20 A 1
00100 Helsinki
Sähköposti: elakelaiset@elakelaiset.fi
Puhelin: 020 743 3610
www.elakelaiset.fi



Poimintoja ohjelmasta

Tanssipaja virkistää mieltä ja notkistaa lanteita

Keskiviikkona 14.6 kello 9.30 – 11.00
Urheiluopistolla

Suomalaisia on innostettu Suomi 100 -juhluvuoden merkeissä valtakunnallisella kampanjalla *Koko Suomi tanssii* ja näin mekin kannamme kortemme

kekoon.

Tule mukaan. Etukäteen ei tarvitse osata mitään, pajassa on hauskaa yhdessäoloa ja mainio paikka tehdä tuttujen kanssa tanssitreffit. Opetellaan muutama pieni tanssinpätkä, joita voitte yhdistyksissä hyödyntää. Ohjaajina Hannele Pitkä-Liukkonen, Terttu Hellgren ja Eva Rönkkö.

Rastien löytämisen iloa

Maanantaista keskiviikon iltajuhlaan asti.

Suunnistus sopii kaikkeinikäisille ja -kuntoisille. Katinkullan alueen kartoista ja radoista vastaa Sotkamon Jymyn Teemu Kögäs.

Hotellin piha-alueelle on suunniteltu helppo lenkki jota voi kulkea yksin tai pienessä porukassa. Toinen rata ylittää lähimmet-



sään ja tarjoaa vähän enemmän haastetta. Radat ovat samalla kartalla ja niitä voi kiertää vaikka peräkkäisinä päivinä.

Suunnistaa voi arkivaatteissa, mukavat lenkkarit helpottavat kulkemista. Kompassi ei ole välttämätön. Aikaa ei oteta ja rasteja saa kulkea omaan tahtiin. Kuntosuunnistuk-

sen kartoja voi ostaa Kesäpäivätoimistosta 2 euron hintaan.

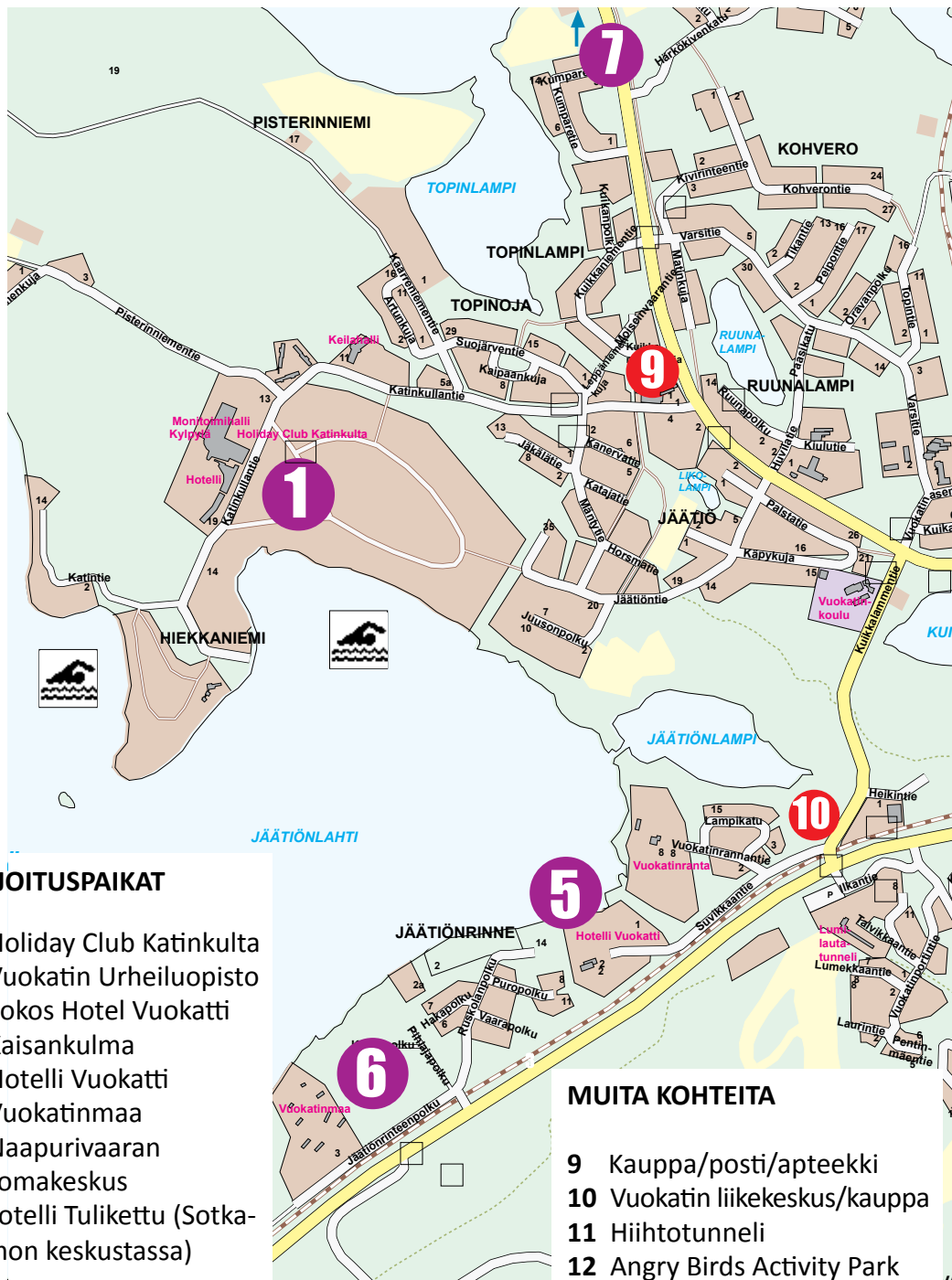
Keskustelua monikulttuurisuudesta

Monikulttuurisuustreffit keskiviikkona 14.6. klo 16.30–18, Katinkullan auditorio

Keskustelutilaisuudessa puhumme muuttoliikkeistä nyt ja 100 vuotta sitten, monikulttuurisuudesta nyt ja kansakunnan synnyn aikoina sekä siitä, miten järjestönä voimme olla tueksi tänne muuttaville ikäihmisille.

Mitä monikulttuurisuus meille antaa ja mitä ongelmia se saattaa tuoda?

Paneelissa ovat mukana Pekka Lehtonen Tampereen Eläkeläiset ry:n monikulttuurisuustyöryhmästä ja Pekka Isaksson, aate- ja oppihistorioitsija, Eläkeläiset ry:n eläkkeellä oleva tiedotussihteeri. Keskustelun vetäjänä toimii Eläkeläiset ry:n monikulttuurisuustyön suunnittelija Eva Rönkkö.



MAJOITUSPAIKAT

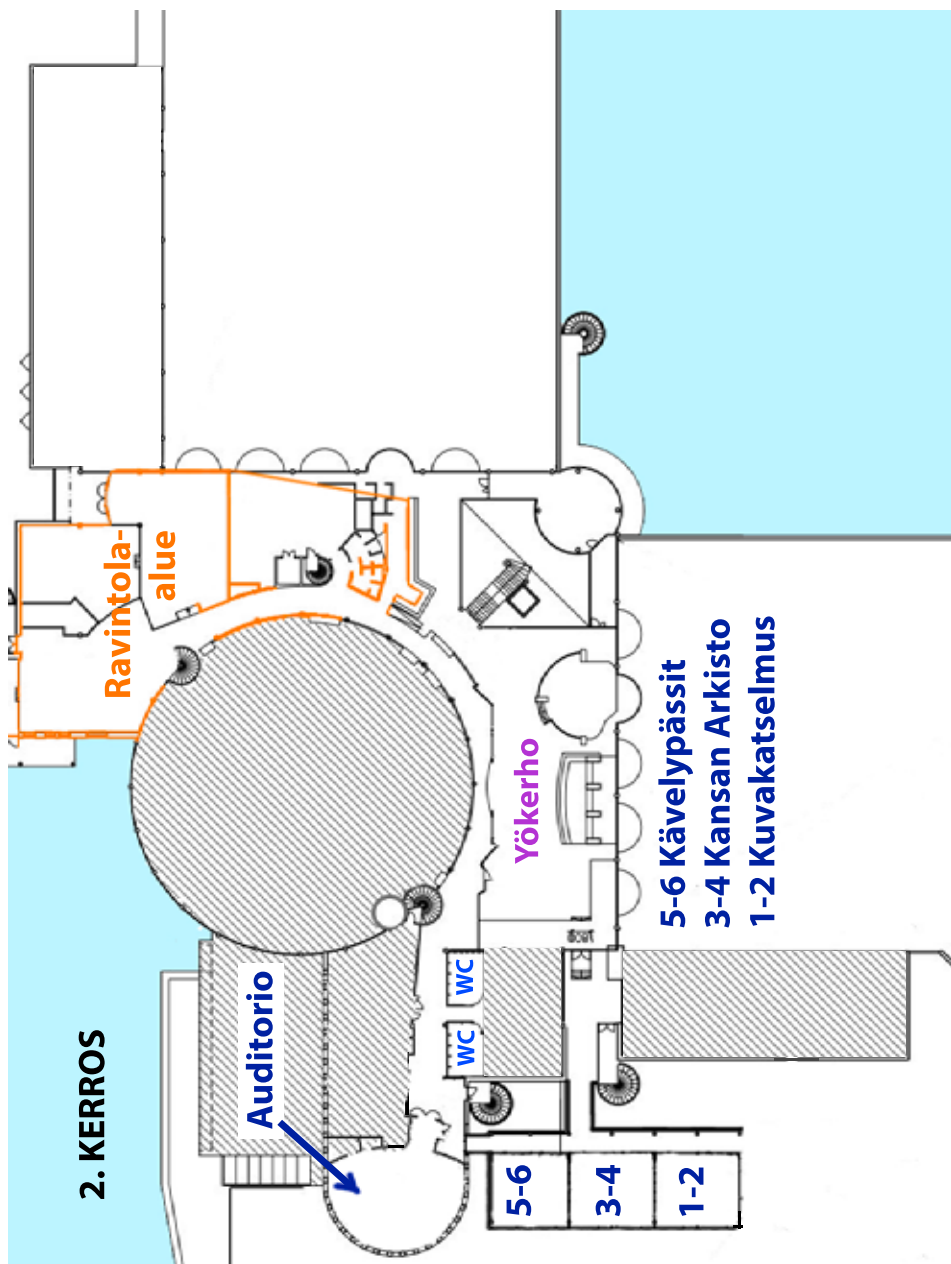
- 1 Holiday Club Katinkulta
- 2 Vuokatin Urheiluopisto
- 3 Sokos Hotel Vuokatti
- 4 Kaisankulma
- 5 Hotelli Vuokatti
- 6 Vuokatinmaa
- 7 Naapurivaaran Lomakeskus
- 8 Hotelli Tulikettu (Sotkamonsa keskustassa)

MUITA KOhteita

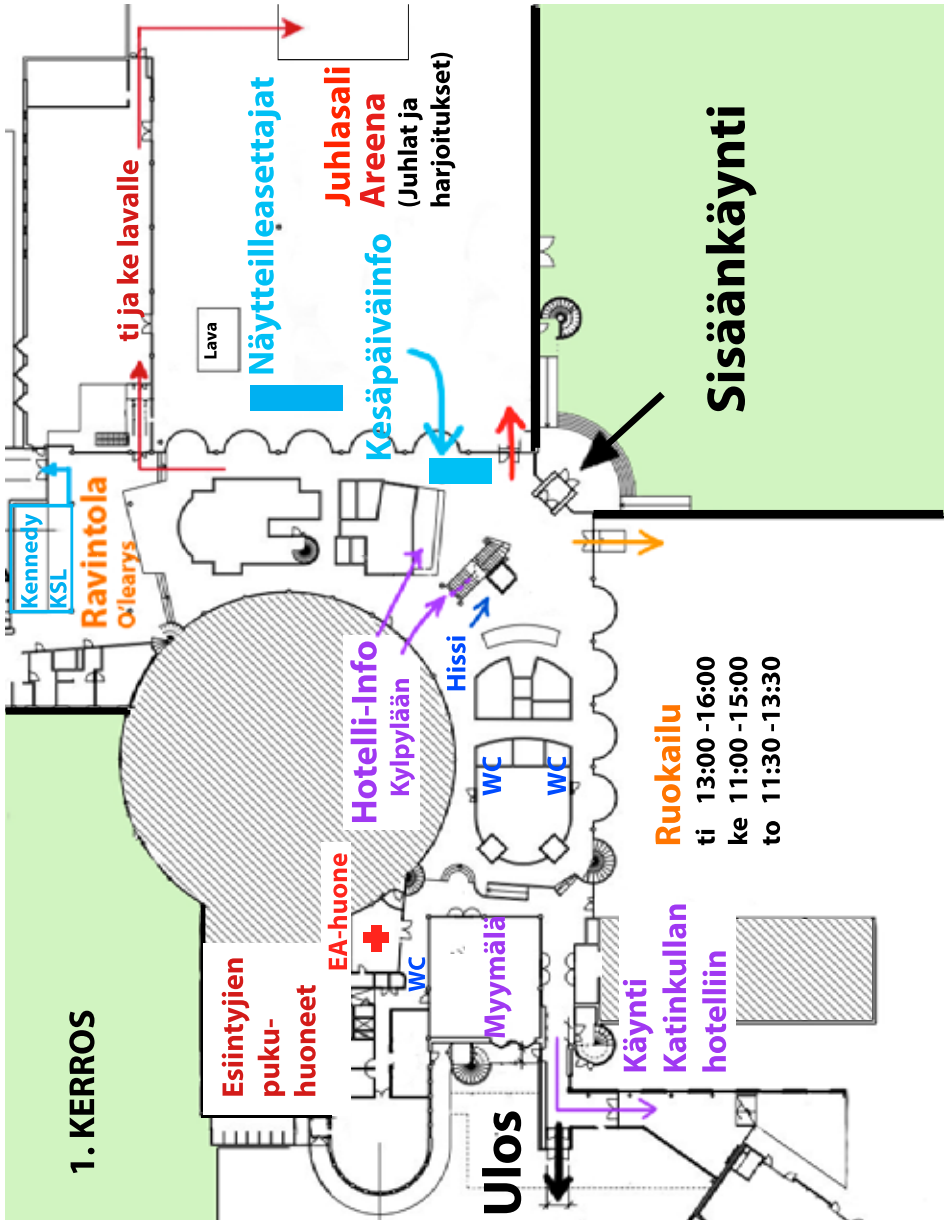
- 9 Kauppa/posti/apteekki
- 10 Vuokatin liikekeskus/kauppa
- 11 Hiihtotunneli
- 12 Angry Birds Activity Park



Katinkulta, 2. kerros



Katinkulta, 1. kerros





Yhdessä olemme enemmän.

OP Ylä-Kainuu palvelee asiakkaitaan niin Suomussalmella kuin Puolangallakin. Pankilla on molemmilla paikkakunnilla pitkä toimintahistoria. Omistaja-asiakkuus on toimintamme keskeinen tekijä. Yhdessä toimien edistämme ylä-kainuulaisten taloudellista menestystä, hyvinvointia ja turvallisuutta.

Tervetuloa asioimaan OP Ylä-Kainuuseen!

OP Ylä-Kainuu



Ämmän Herkkusuu

Viihtyisä
lounaspaikka
Suomussalmella



Lounasravintola • Konditoria • Leipomomyymälä • Karkkimyymälä

Jalonkaarre 3-5, Suomussalmi, 5-tien varrella
puh. 08 711153, www.ammandleipa.fi

Ämmän Leipä
2001 - Jalonkaarren Leipomo

Ensiapu

SPR Kajaanin osaston ensiapuryhmä päivystää

Hotelli Katinkullassa seuraavasti:

Ennakkopäivänä maanantaina **12.6.** klo 18.00 – 19.30

Ensimmäinen tapahtumapäivä tiistai **13.6.** klo 11.00 – 21.30

Toinen tapahtumapäivä keskiviikko **14.6.** klo 9.30 – 23.00

Päätöspäivä torstai **15.6.** klo 8.30 – 11.00

Lisäksi ensiapupartiot päivystävät keskiviikkona 14.6.

Urheiluopistolla klo 9:30-15:00

Apu pikaisesti

Yleinen hätänumero on **112**

Soita hätänumeroon 112 esimerkiksi, kun

- huomaat onnettomuuden tai tulipalon
- huomaat meneillään olevan tai tapahtuneen rikoksen
- on tarvetta ambulanssille

Noudata hätäkeskuksen antamia ohjeita. Hätäpuhelun soittajan on hyvä tietää sijaintinsa. Katuosoite ja kunta ovat hätätilanteessa tärkein sijaintitieto.

Päivystyspalveluista vastaa Kainuun sote. Sairaanhoidajan ympärivuorokautinen puhelinpäivystys- ja neuvontapalvelu p. 08 6156 6000

Apteekit: katso sivu 10

Tiedäthän, että voi ladata puhelimeesi hätäpaikannuksen. Keskeisin hyöty on, että avunsaanti nopeutuu, koska soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti. Sovellus on ladattavissa ilmaiseksi Windows-, Android-, iPhone- ja Jolla-puhelimiin sovelluskaupoista.

Lisätietoja osoitteesta: www.112.fi

Perinnereseptejä emäntien treffeillä

Emäntien treffit keskiviikkona 14.6. klo 12–13, Katinkulta

Yhdistysten emäntiä muistetaan kesäpäivillä omalla tilaisuudella. Emäntien treffit -tapaamisessa vaihdetaan

kuulumisia ja kokemuksia ja nautitaan kaikessa rauhassa kesäpäivien tunnelmasta. Esillä on myös kevään aikana kerättyjä perinnereseptejä. Treffien vetäjänä Eläkeläiset ry:n eläkkeellä oleva taloussihteeri Anitta Koski.

3 juhlaa Katinkulta-areenalla

- **Avajaiset tiistaina 13.6. klo 20** Kainuun aluejärjestön ohjelmaa, voimisteluesitys (koreografeina Hannele Pitkä-Liukkonen, Terttu Hellgren ja Eva Rönkkö), suurkuoro (ohjelmiston ovat koonneet, sovittaneet ja harjoittaneet Sauli Malinen ja Ahti Sepp, kuoroa johtavat Antti Vainikainen ja Johanna Markke).
- **Iltamat ja iltamatanssit keskiviikkona 14.6. klo 20** Senioritanssin yhteisesitys (suunnitelleet Aira-Liisa ja Juhani Sorsa, jotka ovat myös harjoittaneet ja ohjaavat esityksen), aluejärjestöjen ym. ohjelmaa.

• **Suomi 100 – työllä rakennettu -juhla torstaina 15.6. klo 10–11.30**
Suurkuoro, kansantanssi (Kansantanssiryhmien yhteisesityksen on suunnitellut ja harjoittanut Sinikka Mäkelä, joka myös ohjaa esityksen. Esitystä säestää Rieväkylän pojat, jossa soittavat Antti Huusari, harmonikka, Reino Kivimäki, mandoliini, Erkki Mäkinen, viulu ja Veli Koivumäki, basso), juhlapuhe: euro-parlamentaarikko Merja Kyllönen.

Kesäpäivien päätölaissuussien suunnittelusta ja ohjauksesta vastaa Hilka Hyttinen.

UUSIA TIETOJA & TAITOJA

RATKAISUJA JAKSAMISEEN

19.8. ja 2.9. Kuopio

9.9. ja 23.9. Oulu

EUROT OJENNUKSEEN – JÄRJESTÖN TALOUSHALLINTO

7.–8.10. Turku

11.–12.11. Helsinki

TUUMASTA TAVOITTEESEEN –KAMPANJAKOULUTUS

7.10. Seinäjoki

8.10. Oulu

Yksipäiväisen koulutuksen osallistumismaksu eläkeläisille 20 €, kaksipäiväisen 37,50 €.

Ilmoittaudu kolme viikkoa ennen koulutusta:
ksl.fi, ksl@ksl.fi tai
040 197 4209

KSL  **OPINTO-
KESKUS**



Jättiläisten kesä

Paltamossa

Rannalla Picnic
-ilmaiskonsertit

Rock-risteily

Eino Leino -puisto muuttuu **Rannalla Picnic** -tapahtuma-areenaksi kolmena kesälauantaina.

Lavalle nousee suomalaisia pitkän linjan lauluntekijöitä kaikenikäisille sopivissa maksuttomissa konserteissa.

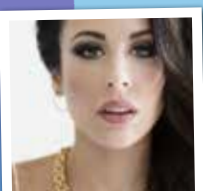
Rannalla Picnic la 1.7.
Rock-risteily rantautuu Paltamoon
– Janne Westerlund
– Draama-Helmi
– Hulda Huima&Hitaat Sekunnit
– Jukka Nousiainen

Rannalla Picnic la 15.7.
Gommi & Pommi
Muska Babitzin Band

Rannalla Picnic la 12.8.
Mörriganes
Janna

Muutokset mahdollisia.

Lue lisää: jattilaiset.fi



Muurari

Sävellys: Trad. Sanat: Tapio Lahtinen alias ”Kullervo”

1. Kevät toi, kevät toi muurarin,
kevät toi, kevät toi maalarin,
kevät toi rakennuksille hanslankarin
ja rannoille hampparin.

Niin paljon minä kärsinyt olen,
monta kyyneltä vuodattanut.
:,: Niin monta minä lempinyt olen,
mutta yhtä vain rakastanut :,:

2. Kesällä töitä teki muurari,
kesällä töitä teki maalari,
kesällä töitä teki hanslankari
ja rantojen hamppari.

Kuin veitsi minun rintaani viilsi
sinun katseesi viimeinen.
:,: Se oli niin kylmä ja ylpee,
niin viekas ja petollinen :,:

3. Syksy vei, syksy vei muurarin,
syksy vei, syksy vei maalarin,
syksy vei rakennuksilta hanslankarin
ja rannoilta hampparin.

Oi, miksi minä tummana synnyin,
miksen syntynyt vaaleana.
:,: Minun armaani ei lemmi tummaa,
hän lempii vain vaaleata :,:

4. Talvella nälkää näki muurari,
talvella nälkää näki maalari,
talvella nälkää näki hanslankari
- lihoi linnassa hamppari.

Niin paljon minä kärsinyt olen,
monta kyyneltä vuodattanut.
:,: Niin monta minä lempinyt olen,
mutta yhtä vain rakastanut :,:

Virkkaa ja kuuntele

Novellikoukkutoiminnan ideana on kuunnella novellien luentaa ja tehdä samalla käsitöitä. Kainuussa ideasta on ja-lostettu Suomi 100 -juhlavuoden hanke, jonka tavoitteena on neuloa tai virkata itsenäisyyden juhlavuoden peitto kaikille Kainuun keskussairaalassa vuonna 2017 syntyville vauvoille ja kainuulaisvauvoille, jotka syntyvät jostain syystä muualla kuin Kaksissa.

Kainuun Aluejärjestön järjestämä Kesäpäivien ”Novellikoukku” tiistaina 13.6. Katinkullan Kennedy-kabinetissa.

Kesäpäivien osallistujilla vapaa pääsy elämyspuistoon

Vuokatissa (osoitteessa Lastaajantie 3) sijaitseva Angry Birds Activity Park -elämyspuisto tarjoaa Eläkeläiset ry:n kesäpäivien aikana vapaan sisäänkäsyn kaikille päivien osallistujille. Kaikki kävijät saavat myös vapaalipun, jonka voi myöhemmin käyttää missä tahansa Suomen Superpark-sisääktiviteettipuistossa.
www.angrybirdsvuokatti.fi
www.superpark.fi



Kajaanin kaupunki

Tutustu Kajaaniin

www.kajaani.fi → tapahtumat
Kajaani Info (08) 6155 2555

KAJAANI  **INFO**

Seuraa Kajaanin kaupunkia:

Facebook:

[www.facebook.com/
kajaaninkaupunki](https://www.facebook.com/kajaaninkaupunki)

Instagram:

[kajaanin_kaupunki](#)

Lisää oma Kajaaniaiheinen
kuvasi Instagramiin
[#kajaanikuvat](#)



Kuva: Nordicsky

Kajaani kasvun kärjessä.

www.kuntoranta.fi



Järjestön kokous- ja virkistyspaketti 1 vrk

alk. 66 €/hlö/2hh

Sisältää:

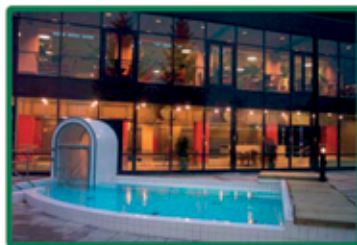
- Kokoustilat ja -välineet
- Kahvi suolaisella tai makealla ravintola Aikamiehessä
- Päivällinen klo 16.30–18.00
- Allasbileet kynttilänvalossa klo 18.00–20.00 (perjantai tai lauantai)
- Orkesteri- tai karaoketanssit ravintolassa
- Aamupala
- Huoneiden luovutus klo 14.00 (sunnuntaisin)
- Voimassa 31.12.2017 saakka pe-la tai la-su
- Pois lukien juhlapyyhiä
- Kokoustilan ja jos tilaa niin muitakin tiloja tarvittaessa.

Virkistystäräys 2 vrk, voimassa 1.6.-21.12.2017

Hinta alk: 99 € / hlö / 2hh

Sisältää:

- Omatoiminen liikuntaloma
- Majoituksen 2hh
- 2x aamiainen ja päivällinen
- Kuntosalin ja kylpylän käytön aukioloaikoina



KYLPYLÄHOTELLI
KUNTORANTA

Kuntorannantie 14, Varkaus
myyntipalvelu (017) 560 1403 myynti@kuntoranta.fi



Joko ajatukset karkaavat kesään?

Aloita valmistelut jo nyt! Meiltä saat kaiken rahoituksesta vakuutuksiin – sekä matkailuajoneuvollesi että itsellesi ja matkakumppaneillesi.

Osta vakuutus tai varaa aika osoitteessa op.fi.

Vakuutuksen myöntää OP Vakuutus Oy.

OP Kainuu



Tervetuloa palveltavaksi



Kainuun Tilausliikenne

Leppiläntie 19, 88470 Kontiomäki
perti.jaaskelainen@kajaani.net
www.kainuuntilausliikenne.fi

Perti +358445698217
Esa+358440879411



NAAPURINVAARAN HUVIKESKUS

Tanssit tiistaina 13.6. 2017 klo 20.30 - 24.00

Orkestereina Kajaanin ja Sotkamon harmonikkakerhot.

Tarvittaessa kuljetus Katinkullasta klo 21.30

Liput: kesäpäivien rannekkeella 5 euroa, ilman
ranneketta 10 euroa. Kyyti 3 euroa.

Järjestää **Eläkeläiset ry:n Kainuun aluejärjestö**

*”Yhdeksän kymmenestä suomalaisesta haluaa, että kunnan, esimerkiksi päiväkotien ja koulujen elintarvikehankinnoissa suositaan kotimaista ruokaa, vaikka se nostaisi hankintahintaa.”**

** Taloustutkimus 1/2017*

Vaadi kuntapäättäjiltäsi lisää kotimaista kunnan keittiöihin. Me kaikki hyödyimme siitä työpaikkoina, verotuloina ja parempina julkisina palveluina.

#kotimaistaruokaa #kotimaistakuntakeittiöihin



SUOMEN ELINTARVIKETYÖLÄISTEN LIITTO



**Kansan Uutiset
tarjoaa näkökulmia
joita ei muista
lehdistä saa.”**

Li Andersson
Vasemmistoliiton
puheenjohtaja

Kansan Uutiset

www.kansanuutiset.fi | 09 7596 0208

KANSAN TAHTO LÖYLYÄ PORVARILLE

111-vuotias Pohjois-Suomen vasemmistolehti
on raikas ja reilusti kantaaottava, näyttävä aikakauslehti.
Lehti ilmestyy kahdeksan kertaa vuodessa ja
12 kuukauden tilauksen hinta on 60 euroa.

Tilaa Kansan Tahto!

- P. (08) 537 1722
- www.kansantahto.fi
- ilmoitukset@kansantahto.fi

Juhlamarssi

Eino Puumalainen

Kylä hallainen, kaskien sauhu ja työ
oli kehtomme äärellä tuttu.
Käsi känsäinen, puute ja pakkasten yö,
viluvaippana karhea nuttu.
Meidät kasvatti tuo isäin raivaama suo,
kerran kirposi kourastaan rauta.

: , : Nyt tiedämme sen, syyn äidin kyynelten
rakkaitamme kun peittävi hauta : , :

Meidän syntymämaa, karu, kaunis on tää,
työn rikkaudet sille me soimme.
Kerran jäntevät kouramme uupuivat nää,
työn jo nuorille jättää me voimme.
Meitä rohkaisi tuo isäin raivaama suo,
heitä paljosta tahdomme kiittää.

: , : Mutta vaurauden loimme yhdessä sen
sukupolvien työ yhteen liittää. : , :

Meille tuttu on työ, sekä tie elämän,
ilonraitoja löytyvi harvaan.
Meillä yhteinen ollut on määrämme pää,
rintarinnan vain saa elon parhaan.
Meidät karkaisi tuo isäin raivaama suo,
vielä laulakaa siskot ja veljet!

: , : Kesken työmme jos jää, aina muistakaa tää;
pois me tahdoimme puutteen teljet. : , :



Lahjoituksia suomalaisten hyväksi



TRADEKA

Taloudellinen ja sosiaalinen vastuu sekä vastuu yhteisestä ympäristöstämme ovat keskeinen osa satavuotiaan Osuuskunta Tradekan toimintaa. Kannamme vastuuta suomalaisista lahjoittamalla vuosittain keskimäärin vähintään 10 % verojen jälkeisestä tuloksesta yleishyödyllisiin tarkoituksiin mm. lapsia ja lapsiperheitä tukeville järjestöille, nuorisojärjestöille sekä ikääntyvien ihmisten loma- ja virkistystoimintaan.

Cumulus City&Resort ● Hotelli Seurahuone Helsinki ● Crowne Plaza Helsinki
● Hotel Indigo Helsinki - Boulevard ● Holiday Inn ● BURGER KING® ● Grillsson
● HelmiSimpukka ● Huviretki ● Martina ● Rax Buffet ● O'Learys, Bakers Helsinki,
Iso Omena ja Sello Espoo ● Restel Tapahtumaravintolat ● Lehtipiste

www.tradeka.fi

