

HETKINEN !

JYVÄSKYLÄN VALMETIN ELÄKELÄISET RY:N
JÄSENTIEDOTE No 1-2026

HYVÄ JÄSEN!
LÖYDÄT LEHDEN TAKAKANNESTA
JÄSENMAKSULOMAKKEESI

VALMET

JYVÄSKYLÄN ELÄKELÄISET

KOKOUSKUTSU

Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ry:n

Sääntömääräinen kevätkokous

Aika Keskiviikko 18.3.2026 klo 12.15.

Paikka Sepänkeskus Reaktorisali, Kyllikinkatu 1

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 11§:n kevätkokoukselle määräämät asiat, sekä sääntömuutoksen 2. käsittely.

Hallitus

Kaikki joukolla mukaan tervetuloa!

Ota Hetkinen lehti mukaan kokoukseen.

Seuraa ilmoittelua kotisivulla.

PUHEENJOHTAJAN PALSTA, KEVÄT 2026

Hyvät jäsenet,

Kirjoitan tätä palstaa ensimmäistä kertaa uutena puheenjohtajanne, ja mieleni on täynnä innostusta, kiitollisuutta ja pientä hyvää jännitystä. On suuri etuoikeus astua tehtävään, jossa saan jatkaa osana yhdistyksemme pitkäa ja arvokasta tarinaa.

Yhdistyksemme historia on rakennettu vuosikymmenten ajan yhteisöllisyyden, sitoutumisen ja sydämellä tehdyn vapaaehtoistyön varaan. Moni teistä on kantanut tätä toimintaa vuosien ajan eteenpäin – osa taas on liittynyt joukkoomme vasta äskettäin. Jokainen askel on ollut tärkeä, ja jokainen jäsen on osa yhteistä tarinaamme. On kunnia saada liittyä siihen jatkumoon.

Yksi yhdistyksemme vahvuuksista on aina ollut sen monipuolinen toiminta. Vuoden aikana järjestämme runsaasti tapahtumia, tapaamisia, retkiä, matkoja ja erilaisia asian tuntijaluentoja, jotka tuovat ihmiset yhteen ja pitävät yhteisömme elinvoimaisena. On hienoa nähdä, miten jokainen löytää niistä jotakin itselleen: uusia ystäviä, uusia ajatuksia, uusia kokemuksia. Nämä hetket ovat se liima, joka pitää meidät yhdessä.

Vuoden ensimmäinen lehti on aina erityinen.



Railii Kangas
Hallituksen puheenjohtaja

Se merkitsee uuden alun mahdollisuutta: hetkeä pysähtyä, arvioida mennyttä ja suunnata katse tulevaan. Minulle tämä alku merkitsee ennen kaikkea mahdollisuutta oppia tuntemaan teidät paremmin ja kuulla, mikä teille on tärkeää. Toivon, että toimintamme tuntuu tänäkin vuonna avoimelta, kutsuvalta ja inhimilliseltä – sellaiselta, jossa jokainen voi löytää oman paikkansa, oman tapansa osallistua ja tuntea olevansa tervetullut mukaan toimintaan.

Uskon, että tämäkin vuosi tuo meille iloa, yhteistä tekemistä ja onnistumisen hetkiä. Haluan myös rohkaista jokaista jäsentä ottamaan aktiivisen roolin: pienikin panos voi olla merkityksellinen, ja juuri yhdessä me teemme yhteisöstämme elävän ja vaikuttavan.

Lämpimät terveiset kaikille – tehdään tästä vuodesta hyvä vuosi.

YHDISTYKSEN 57. TOIMINTAVUOSI

Toimitus ja kuvat: Ari Bloigu, Pentti Hämäläinen, Pentti Jääskeläinen, Railii Kangas, Jukka Koistinen, Kimmo Lehto, Anne Makkula, Seppo Makkula, Markku Mustamäki, Meri-Sisko Mäkinen, Pekka Niemi, Irma Nieminen, Monserrat del Rosario Villarreal Cartes, Seppo Viinikainen ja Matti Vuoristo.

Taitto: Sivukorjaamo Oy

Painopaikka: Kirjapaino Kari Ky

Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ry Rekisteröity 21.1.1970

Yhdistysrekisterinumero 110.907

Hetkinen - Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ry:n jäsentiedote.



ESITYSLISTA

Aika Keskiviikko 18.3.2026 klo 12.15.
Paikka Sepänkeskus Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

- 1 Kokouksen avaus
- puheenjohtaja
 - 2 Valitaan kokousvirkaillijat
- puheenjohtaja ja sihteeri
- 2 pöytäkirjantarkastajaa ja 3 äänenlaskijaa
 - 3 Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
 - 4 Hyväksytään kokouksen työjärjestys
 - 5 Esitetään vuosikertomus toimintavuodelta 2025, sekä tilit ja toiminnantarkastajien lausunto
 - 6 Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille
 - 7 Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat ja sääntömuutoksen toinen käsittely.
 - 8 Kokouksen päättäminen
- Tervetuloa

Hetkinen! tulee joka talouteen vain yhtenä numerona, mikäli haluat molemmille jäsenille oman, ilmoita siitä jäsensihteerille jasenasiat@jyval.fi.

Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ry:n jäsenmaksulomake löytyy nyt tämän lehden takakannesta.

PARASTA RENGASPALVELUA YMPÄRI SUOMEN

LAPIN KUMI OY
AITO RENGASLIIKE

www.lapinkumi.fi

VUOSIKERTOMUS VUODELTA 2025

JÄSENISTÖ

Jäseniä 31.12.2025 418 henkilöä

Uusia liittyi 16 henkilöä

TOIMIHENKILÖT

Hallituksen puheenjohtaja Pekka Niemi

Hallituksen varapuheenjohtaja Martti Kivikangas

Sihteeri Irma Nieminen

Jäsensihteeri Raili Kangas

Rahastonhoitaja Pentti Jääskeläinen

Varsinaiset toiminnantarkastajat Kimmo Lehto ja Pauli Viitanen

Toiminnantarkastajien varahenkilöt Heikki Koivula ja Markku Virtanen.

HALLITUS

Mikko Hiekkanen, Pentti Hämäläinen, Pentti Jääskeläinen, Raili Kangas, Martti Kivikangas, Jukka Koistinen, Seppo Makkula, Markku Mustamäki, Pekka Niemi, Irma Nieminen, Elise Rahm, Matti Salminen, Seppo Viinikainen ja Matti Vuoristo.

YHDISTYKSEN MUU EDUSTUS

Sepänkeskuksen talotoimikunta

Yhdistyksen edustaja Matti Vuoristo. Kokous pidetään kuukausittain.

TALOUS

Yhdistyksen talous on vakiintumassa jäsenmaksumuutoksen jälkeen.

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET VARSINAISET KOKOUKSET

Kevätkokous pidettiin 19.3.2025 Sepänkeskuksen kokoustilassa, läsnä 97 jäsentä.

Hyväksyttiin vuosikertomus 2024 ja vahvistettiin tilinpäätös sekä myönnettiin tili- ja vastuuvapaus hallitukselle ja muille tilivelvollisille.

Syyskokous pidettiin 19.11.2025 Sepänkeskuksen kokoustilassa läsnä 107 jäsentä.

Valittiin puheenjohtaja, hallitus, toiminnantarkastajat ja varahenkilöt vuodeksi 2026.

Vuoden 2026 jäsenmaksuksi päätettiin 20,00 euroa/jäsen.

Vahvistettiin vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja tulo- ja menoarvio.

Käsiteltiin sääntömuutosehdotus ja se hyväksyttiin yksimielisesti. Kyseessä oli muutosehdotuksen ensimmäinen käsittely.

Yhdistyksen lauluryhmä PÖRRIÄISET

Harjoituksia on jatkettu Erkki Aution säestyksellä ja johdossa Sepänkeskuksen Protonisalissa joka toinen torstai kesäkuukausia lukuun ottamatta. Vaikka porukka on hieman pienentynyt, on mukana ollut lähes kymmenen laulajaa. On lauleltu omaksi iloksi ja viihdytetty kuukausikokousten osallistujia.

Erkki Aution johdolla mukana ovat olleet: Mikko Hiekkanen, Sirpa Hyvönen, Jorma Kotanen, Ritva Lahtiperä, Hannu Lehto, Mirjami Lehtonen, Irma Nieminen, Irma Ruopas, keväällä Sirpa ja Jukka Salo.

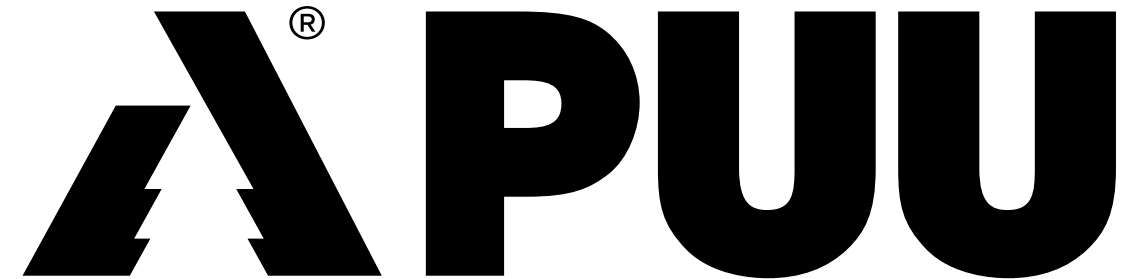
Ryhmään toivottaisiin mielellään uusia harrastajia.

KIITOKSIA kaikille toimintaamme osallistuneille yhdistyksen jäsenille.

Yhdistyksemme toimintaa ovat tukeneet Hetkinen -lehden mainoksilla seuraavat yritykset: Arkeen ja juhlaan Oy, Jorma Martinmäki Oy, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia ravintola Priimus, Liikunta- ja hyvinvointikeskus Buugi, Kirjapaino Kari Ky, Kukkakauppa ja Hautaustoimisto Marjatta Ryynänen Ky, Mattopesula Pesumestarit Oy, Pohjolan Matka Oy, Rautpohjan Konepaja Oy, Restella/Caffitella Bakery, Tiesää, Tikkakosken Konepaja Oy ja Valmet Technologies Oy.

KIITÄMME mainittuja yrityksiä ja yhteisöjä myönteisestä suhtautumisesta toimintaamme kohtaan ja toivomme jäsenistömme ottavan heidät huomioon hankinnoissaan.

HALLITUS



Kaikkea Puusta

Pohjolan Matka
pohjolanmatka.fi | 0201 303 303
(ma-pe klo 9-16)

Savonlinnan oopperajuhlat, 1 pv
4.7.2026
Madame Butterfly alk. 295 €/hlö
25.7.2026
Figaron häät alk. 295 €/hlö

Lofootit 7 pv
3.8.2026 alk. 1159 €/hlö

Vuonojen Norja 8 pv
12.8.2026 alk. 1738 €/hlö

Patikkamatka Wienin lähialueille 7 pv
28.9.2026 alk. 1798 €/hlö

Hinnat alkaen Jyväskylästä

Palvelumaksu 12 €/varaus, netistä 0 €.
Puhelut asiakkaan liittymäsopimuksen mukaiset (mpm/pvm)

Vuoden 2025 tapahtumat

		Henkilöä
Tammikuu	Sibeliustalo Lahti Wienin viemää Yhteistyössä Jyväskylän Sydänyhdistyksen kanssa	36
Helmikuu	Talven taittajaiset risteily Viking Cinderella Hki - Sto - Hki	31
Maaliskuu	Ladun Maja Ulkoilupäivä Sääntömääräinen kevätkokous Sepänkeskus	60 97
Huhtikuu	Kaupunginteatteri Hiirenloukku näytelmä Helsingin kaupunginteatteri Moulin Rouge musikaali Yhteistyössä Jyväskylän Sydänyhdistyksen kanssa Palokan koulu Elämän syliin konsertti Arja Koriseva ja Tomi Metsäketo Tammenlehvän Perinneyhdistys ry	11 46 72
Toukokuu	Kaupunginteatteri Teatteri Suosalon Sirkus	25
Kesäkuu	Umpimähkä Kiertoajelu Kangasalalla Kangasalan talon taidenäyttely kesäteatteri Ranskalainen pyjama näytös	62
Heinäkuu	Ränssin Kievari kesäteatteri Aikuinen nainen - Paula Koivuniemi	32
Elokuu	Kemiön saari, kartanoita, Paimion sairaala Yhteistyössä Jyväskylän Sydänyhdistyksen kanssa	16
Lokakuu	Tampere Frenckell näyttämö Sarjahurmaajat Yhteistyössä Jyväskylän Sydänyhdistyksen kanssa	35
Marraskuu	Sääntömääräinen syyskokous Sepänkeskus	100
Joulukuu	Ravintola Priimus Joululounas	65



Vuoden 2025 kuukausikokousten vierailijat

		Henkilöä
Tammikuu	Eemeli Välimäki ja Timo Pasanen Your Body Jäsenkorjaaja/hieroja Faskia hieronnan esittely	84
Helmikuu	Jorma Lampi korjausneuvoja Vanhustyön Keskusliitto Kodin muutostyöt	88
Maaliskuu	Heini Riekkinen jalkojenhoitaja Jalkahoitola Bunion Oy	97
Huhtikuu	Saara Hassinen Oma Säästöpankki Jyväskylä Turvallinen pankkiasioiminen	80
Toukokuu	Juha Vimpari valmius- ja varautumiskouluttaja Jyväskylän Seudun Reseviläiset ry 72 tuntia varautuminen kotona	105
Syyskuu	Mirva Takkinen Respecta Jalkojen hoito ja tukijalkineet	83
Lokakuu	Tero Vanhala myyntipäällikkö Vakuutusyhtiö Lähi-Tapiola Vakutukset, erityisesti matkavakuutus	97
Marraskuu	-	100
Joulukuu	Kristiina Ridanpää pastori ja Teija Ahlvik teologian opiskelija Keltinmäen seurakunta Joulun sanoma	97



 PESUMESTARIT

Palokankaantie 7,

40320 Jyväskylä

Valmetin eläkeläisille alennus pesuista 10 %

**VARMA JA EDULLINEN
MATONPESUPAIKKA**

**Puhdasta ja raikasta nopeasti
vankalla ammattitaidolla.**

- Mattojen kone- ja laakapesu
- Peitot, petauspatjat ja tyynyt
- Sohvakalusteiden pesu
- Tekstiilipesurin vuokraus
- Siivousaineet ja -välineet
- Kiinteistömatot


Kuljetuspalvelu
044 760 7787

Avoimna ma-pe 8-17 www.pesumestarit.fi

JKL VALMETIN ELÄKELÄISET RY

1.1. - 31.12.2025 1.1. - 31.12.2024

TULOSLASKELMA

Varsinainen toiminta

Tuotot		
Tuotot		
3100 Retkeilytuotot	6 154,00	38423,00
3101 Virkistystapahtumat	37 084,50	20 667,90
3200 Mainostulot	3 091,80	2 979,10
3220 Muut tulot	1,00	250,00
3225 Arpajaiset	0,00	337,00
Tuotot yhteensä	46 331,30	62 657,00
Tuotot yhteensä	46 331,30	62 657,00
Kulut		
Henkilöstökulut		
5100 Palkkiot	- 1 500,00	- 1 500,00
Henkilöstökulut yhteensä	- 1 500,00	- 1 500,00
Muut kulut		
4100 Tilavuokrat	- 784,50	- 1 024,74
4110 Kulukorvaukset	- 1 427,50	- 1 502,33
4120 Toiminnantarkastuspalkkiot	- 400,00	0,00
4250 Ilmoitus ja mainoskulut	0,00	- 438,09
4260 Painatuskulut	- 1 808,74	- 1 781,24
4265 Taittokustannukset	- 500,00	- 250,00
4300 Kokouskulut	- 1 920,44	- 2 376,77
4315 Huomionosoitukset	- 584,57	- 671,12
4320 Atk-kulut	- 393,15	- 419,15
4325 Kirjanpitokulut	- 1 160,88	- 1 065,83
4335 Retkeilymenot	- 5 814,00	- 37 167,00
4340 Arpajaiskulut	- 311,90	- 556,21
4350 Postikulut	- 1 127,50	- 1 180,47
4355 Puhelinkulut	0,00	- 60,00
4360 Konttoritarvikkeet	- 37,54	- 49,74
4365 Kopiokulut	- 134,70	- 122,99
4370 Virkistystapahtumat	- 33 474,50	- 19 930,84
Muut kulut yhteensä	- 49 879,92	- 68 596,52
Kulut yhteensä	- 51 379,92	- 70 096,52
Tuotto-/Kulujäämä	- 5 048,62	- 7 439,52

Varainhankinta

Tuotot		
6000 Jäsenmaksut	8 360,00	8 220,00
Tuotot yhteensä	8 360,00	8 220,00
Varainhankinta yhteensä	8 360,00	8 220,00
Tuotto-/Kulujäämä	3 311,38	780,48
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		
Kulut		
7110 Pankin kulut	- 412,69	- 382,34
Kulut yhteensä	- 412,69	- 382,34
Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	- 412,69	- 382,34
Tuotto-/Kulujäämä	2 898,69	398,14
Yleisavustukset		
8010 Muut avustukset	1 700,00	0,00
Yleisavustukset yhteensä	1 700,00	0,00
Tilikauden tulos	4 598,69	398,14
Tilikauden ylijäämä (alijäämä)	4 598,69	398,14

K Rauta
SEPPÄLÄ
AHJOKATU 15

JKL VALMETIN ELÄKELÄISET RY

	31.12.2025	31.12.2024
TASE		
Vastaavaa		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Sijoitukset		
1200 Osuudet ja osakkeet	100,00	100,00
Sijoitukset yhteensä	100,00	100,00
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Lyhytaikaiset		
Muut saamiset lyhytaik.		
1520 Siirtosaamiset lyhytaik.	2 558,00	3 090,00
Muut saamiset lyhytaik. yhteensä	2 558,00	3 090,00
Lyhytaikaiset yhteensä	2 558,00	3 090,00
Rahat ja pankkisaamiset		
1710 KSOP 529002-5197892	13 650,19	8 845,21
Rahat ja pankkisaamiset yhteensä	13 650,19	8 845,21
	-----	-----
	16 308,19	12 035,21
	=====	=====



Vastattavaa		
OMA PÄÄOMA		
Rahastot		
2010 Yhdistyspo	9 100,00	9 100,00
Rahastot yhteensä	9 100,00	9 100,00
Ed. tilikausien ylijäämä-(alij.		
2020 Ed. tilikausien yli/alijäämä	- 1 016,92	- 1 415,06
Ed. tilikausien ylijäämä-(alij. yhteensä	- 1 016,92	- 1 415,06
Tilikauden ylijäämä (alijäämä)	4 598,69	398,14
Lyhytaikainen		
Ostovelat		
2430 Ostovelat lyhytaik.	3 626,42	3 952,13
Ostovelat yhteensä	3 626,42	3 952,13
Lyhytaikainen yhteensä	3 626,42	3 952,13
	-----	-----
	16 308,19	12 035,21
	=====	=====



VUODEN 2026 TULEVIA TAPAHTUMIA

Ajankohta Aika

Tapahtumatiedot

kotisivu www.jyval.fi

Vastuuhenkilö Puh.

Maaliskuu

18.3.2026 12.15 Kuukausikokous, Sepänkeskus
Kyllikinkatu 1, Sääntömääräinen kevätkokous,
JVE:n sääntömuutoksen 2. käsittely. Ei vierailijaa.

Raili Kangas
040 562 6053

19.3.2026 10 - 13 Ulkoilupäivä Ladun Majalla, sisätilat
käytössä. Ohjelmassa makkaran paistoa (omat makkarat mukaan)
talo tarjoaa ketsupit ja sinapit, talo tarjoaa tikkupullien paistoa tai pullat
ja kahvit, leikkimielinen kilpailu, 3 km vaelluspolku käytössä.

Seppo Makkula
040 545 6294

24.3.2026 Teatterimatka, METSOLAT
Kuopion Kaupunginteatterissa. yhteistyössä Sydänyhdistys,
LC Jyväskylä / Jyvässeutu sekä Jyväskylän ja Palokan Eläkkeensaajat.
Hinta 115 € / jäsen, 125 € / ei jäsen. Lisätietoa ja maksuohjeet jyval.fi.
Maksuviite 26026.

Irma Nieminen
040 742 1954
Seppo Viinikainen
040 744 1119

25.3.2026 10.00 Tutustuminen täysin uusittuun Scandic
Hotel Laajavuoreen. Mahdollisuus käydä veloituksetta uudistetussa
kylpylässä. Mukaan mahtuu 50 nopeinta ilmoittautunutta.
Ilmoittautumiset 18.3.2026 mennessä bloigu.ari@gmail.com tai tekstiviestillä.
Ilmoita myös osallistutko kylpyläkäyntiin.

Ari Bloigu
040 555 3081

Huhtikuu

15.4.2026 12.15 Kuukausikokous, Sepänkeskus
Kyllikinkatu 1, vierailija-aiheena edunvalvonta, testamentti
ja perintöverotuksen muutos

Raili Kangas
040 562 6053

22. - 23.4.2026 Teatterimatka, HILDUR Helsingin Kaupunginteatterissa.
Hinta 209 € / jäsen/2hh, 220 € / ei jäsen/2hh. 1 hh lisähinta 60 €.
Lisätietoa ja maksuohjeet jyval.fi. Maksuviite 26039.

Ari Leskinen
045 158 8720
Irma Nieminen
040 742 1954

Toukokuu

20.5.2026 12.15 Kuukausikokous, Sepänkeskus
Kyllikinkatu 1, vierailija ?

Raili Kangas
040 562 605

25. - 28.5.2026 Matka Krakovaan Puolaan
yhteistyössä Sydänyhdistys, LC Jyväskylä / Jyvässeutu sekä
Jyväskylän ja Palokan Eläkkeensaajat. Hinta 1.280 €.
Vastuullinen matkanjärjestäjä Pohjolan Matka. Matka täynnä.
Maksuviite 26013.

Seppo Viinikainen
040 744 1119

Kesäkuu

Umpimähkä, päivämatka jonnekin,
suunnittelu etenee, seurakkaa jyval.fi.
Maksuviite 26042.

Irma Nieminen
040 742 1954
Markku Mustamäki
040 572 2714

maanantait: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 20.4., 4.5., 8.5.,
7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.

Matti Vuoristo
0400 344 619

**Lisää tapahtumia löytyy vuoden ja suunnittelun edetessä
kotisivuiltamme jyval.fi, seuraattehan sieltä.**

WIENIN VIEMÄÄ KONSERTTI LAHDESSA 9.1.2026



Uudenvuoden konserttipäivä alkoi Sibeliustalossa jo ennen ensimmäistäkään säveltä. Kokoonnuimme nauttimaan hienosta lounaasta Sibeliustalon ravintolassa, jossa järvimaisema ja rauhallinen tunnelma loivat arvokkaan johdannon päivän ohjelmaan. Lounaan kruunasi pitkään ja huolella haudutettu härkä, joka sai kiitosta täyteläisestä maustaan ja viimeistellystä kokonaisuudesta.

Uudenvuoden juhlat saivat arvokkaan jatkon, kun Lahtisinfoniaorkesteri esitti Wienin lumoissa -uudenvuoden konsertin perjantaina 9. tammikuuta 2026. Illan ohjelma ammensi wieniläisen kevyen klassisen musiikin perinteestä ja tarjosi yleisölle valssien, polkkien ja operettisävelmien säihkettä keskellä suomalaista talvea.

Konsertin kapellimestarina toiminut Markus Lehtinen johti orkesteria iloisella ja rennolla otteella, joka välittyi selvästi myös yleisölle. Hänen johtamisessaan yhdistyivät tarkkuus ja leikkisyys, ja musiikki hengitti luontevasti.

Lehtinen puhutteli yleisöä teosten välissä ja kertoi elävästi eri kappaleiden syntyhistoriasta sekä säveltäjien taustoista, mikä toi ohjelmaan lisää syvyyttä ja lähestyttävyyttä. Straussin suvun tunnetut sävelmät muodostivat illan rungon. Jousiston lämmin sointi ja puhaltimien hienostunut tulkinta korostivat teosten tanssillista luonnetta, ja orkesterin yhteissoitto oli kautta linjan huoliteltua. Polkat toivat konserttiin vauhtia ja pilkettä, kun taas valssit soljuivat elegantisti ja kutsuivat kuulijat mukaan wieniläiseen tunnelmaan.

Illan solisteina kuultiin sopraano Johanna Lehesvuorta ja baritoni Jussi Vänttistä, joiden esiintyminen täydensi kokonaisuutta erinomaisesti. Lehesvuoren kirkas ja ilmaisuvoimainen sopraano soi vaivattomasti yli orkesterin, ja hänen tulkintansa toivat operettinumeroihin herkkyyttä ja loistoa. Vänttisen baritoni puolestaan oli lämmin ja täyteläinen, ja toivat esityksiin arvokkuutta ja charmia. Yhdessä solistit loi-

vat tasapainoisen ja nautittavan kontrastin.

Yleisö seurasi konserttia keskittyneesti ja reagoi lämpimästi. Aplodit kasvoivat konsertin edetessä, ja loppuhuipennuksessa sali puhkesi seisaaltaan osoitettuihin suosionsoituksiin. Tunnelma oli vapautunut ja juhlaa korostava – juuri sitä, mitä uudenvuoden konsertin perinteeseen kuuluu.

Wienin lumoissa -konsertti osoitti, että uudenvuoden henki ei ole sidottu kalenterin ensimmäisiin päiviin. Lahtisinfoniaorkesteri, kapellimestari Markus Lehtinen sekä solistit Johanna Lehesvuori ja Jussi Vänttinen tarjosivat yleisölle tyylikkään ja iloisen aloituksen musiikilliselle vuodelle 2026.

Teksti ja kuva: Pekka Niemi

JOULUN ODOTUSTA 2025



Joulun ajan tapahtumat yhdistyksessämme alkoivat keskiviikkona 10.12.2025 65 jäsenen kokoontumisella Ravintola Priimuksen joululounaalle. Valkoiset liinat pöydissä, kauniisti katettu herkullinen tarjoilupöytä, ympärillä leijuva jouluruoki-

en tuoksu, ikkunoista näkyvä rauhallinen talvimaisema ja ympärillä olevat ystävät virittivät mielen viihtyisään joulutunnelmaan. Samoissa merkeissä jatkoimme Liikuntakeskus Buugissa seuraavana päivänä. Yläkeran neuvotteluhuoneeseen oli

varattu valmentilaisille pitkä pöytä ja siihen me kaikki 26 lounastajaa mahduimmekin hyvin. Mukana oli ilahduttavasti muutama uusikin jäsen. Tarjolla oli monipuolinen ja perinteinen jouluruoka, joka oli todella hyvää ja sitä oli riittävästi. Lounaan aikana sai jokainen lunastaa parilla eurolla itselleen arvan, jolla yksi onnekas sai Juhani Aholan sorvaaman ison, kauniin koivuvadin. Tänä vuonna onnekas oli Simo Nivala, joka keksi täyttää sen kotonaan joulukaramelleilla.

Tiistaina 16.12. pääsimme jouluisiin tunnelmiin Palokan kirkossa. Hiekkasen Mikko oli hommannut 50 lippua tähän perinteiseen joulukonserttiin, jonka järjestää Tam-



menlehvän Keski-Suomen Perinneyhdistys ry jatkaen näin sotiemme veteraanien tukityötä mm. tämän konsertin tuotolla. Esiintyjinä siellä olivat upeat Jenna Bågeberg, Tomi Metsäketo ja pianisti Jukka Nykänen. Kaunis konsertti, jossa oli vanhoja tuttuja, mutta myös muutama harvemmin kuultu laulu. Joulukuun kuukausikoko-

us oli keskiviikkona 17.12. Sepänkeskuksessa ja siellä meitä oli koolla n. 100 hlöä. Tilaisuus oli Pekka Niemen puheenjohtajakauden viimeinen kuukausikokous ja puheenvuorossaan hän kiitteli menneistä mukavista ja tapahtumarikkaista vuosista ja toivotti kaikkea hyvää tuleville vuosille. Siellä kukitettiin myös hallitustyöskente-

lystä pois jäävä Elise Rahm, muut poisjäävät Pekka Niemi, Pentti Jääskeläinen, Mikko Hiekkänen ja Martti Kivikangas sekä uusi puheenjohtaja Raili Kangas saivat kukansa aiemmin hallituksen kokouksessa. Seurakunnasta olivat vieraina pastori Kristiina Ridanpää apulaisensa, työharjoittelussa olevan Teija Ahlvin kanssa. He johtattelivat meitä muistelemaan omia eri aikakausiin liittyviä joulumuistoja. Joululaulujen jälkeen päästiinkin puuron ja mehukeiton syötiin. Kun päälle juotiin vielä torttukahvit, olikin mukava lähteä kotiin viimeistelemään oman joulun valmistelua.

Teksti: Anne Makkula
Kuvat: Seppo Makkula ja Jukka Koistinen

K CITYMARKET

JYVÄSKYLÄ KELJO

**MONSERRAT DEL ROSARIO VILLARROEL CARTES
- LIIKKEESSÄ KOKO ELÄMÄNSÄ**



Olen Monserrat del Rosario Villarroel Cartes, viidestä sisaruksesta vanhin ja Chilen Talcahuanosta kotoisin oleva pedagoginen tanssinopettaja. Muutin Suomeen juuri ennen kuin täytin 15 vuotta. Nyt olen 30-vuotias ja voin sanoa saaneeni kunnian elää Suomessa jo ison osan elämästäni.

Ensimmäisen kerran muuttimme pois kotimaastamme, kun olin viisivuotias. Eronnut äitini oli tavannut savolaisen metsäkonemiehen, joka työskenteli Ponsella mekaanikkona Chilessä. Hänen työnsä vuoksi perheemme elämä oli jatkuvaa liikkeessä olemista. Vuodesta 2000 eteenpäin matkustimme ja asuimme Espanjassa, Skotlannissa, Uruguayssa ja Suomessa – ja jokaisen jakson jälkeen palasimme aina takaisin Chileen. Puoli-isäni työkuviot mää-

rittelivät elämäämme, ja sisarusteni kanssa jouduimme aloittamaan uudessa koulussa lähes 20 kertaa. Se opetti sopeutumista, vaikka se ei koskaan ollut helppoa. Viimeisellä yhteisellä matkalla saavuimme Suomeen joulukuussa 2010. Tällä kertaa vanhempani olivat päättäneet, että jäisimme tänne pysyvästi. Saavuin kesken kahdeksannen luokan ja jouduin opiskelemaan suomen lisäksi myös ruotsia – voijestas. Muutimme Vaasaan, ja kymppiluokan ansiosta pääsin suoraan lukioon. Lukioaikana aloitin myös ensimmäiset työkokemukseni: tein kesätöitä rakennuksilla, puhelinmyynnissä ja jopa vaateputiikissa. Lukion jälkeen lähdin opiskelemaan unelma-ammattiani Savonian ammattikorkeakouluun Kuopioon tanssinopettajaksi. Vuosi vuodelta

Suomi alkoi tuntua yhä enemmän kodilta. Prosessi ei ollut helppo eikä aina mukava, mutta avoin mieli kantoi pitkälle.

Savoniassa sain viedä luovuuttani ja taiteilijuuttani uusille tasoille. Työskentelimme muusikoiden kanssa, toteutimme yhteisiä projekteja ja esityksiä, ja sain opettaa eri-ikäisiä ihmisiä monissa tanssilajeissa. Opinnoissa syntyi myös sydänystäviä. Ikävöin yhä niitä aikoja, jolloin sai olla "vain" opiskelija ja keskittyä taiteeseen ilman suuria velvollisuuksia. Olen valtavan kiitollinen siitä neljän vuoden kuplasta.

Opintojen aikana ja niiden jälkeen olin verkostoitunut hyvin ympäri Suomea, joten uskoin vahvasti siihen, että töitä löytyisi missä tahansa. Opiskeluaikana tapasin myös nykyisen mieheni, joka asuu Jyväskylässä. Valmistuin

vuonna 2021, ja vaikka alkuperäinen suunnitelma oli muuttaa Tampereelle ystävien kanssa, päätin rakkauden vuoksi muuttaa Jyväskylään.

Se ei ollut helppo päätös. Olin rakentanut Kuopioon vahvan pohjan ja asiakaskunnan, joten jatkoin opetuksia siellä samalla kun aloitin uuden alun Jyväskylässä. Matkustin viikoittain kaupunkien väliä ja pidin tanssitunteja lähes joka päivä.

Vuoden 2022 lopussa minulle ei enää tarjottu töitä entisessä työpaikassani, ja tammikuussa 2023 päätin perustaa oman tanssikoulun. Taiteilijana olen pitkään halunnut rikkaa uskomuksen, ettei tanssilla voi elättää itseään. Sen todistaminen on vaatinut valtavasti työtä, uhrauksia, sinnikkyyttä ja ennen kaikkea uskoa itseeni.

Tällä hetkellä tanssistudiollani työlistyy viisi

muuta kollegaa sekä minä itse. Teen töitä Jyväskylässä viidessä eri paikassa, joista yksi on minulle erityisen rakas – Buugi. Sain sieltä luottamuksen ja mahdollisuuden työskennellä senioreiden ja Valmetin eläkeläisten kanssa. Alle puolessa vuodessa olen oppinut valtavasti heidän kehotuntemuksestaan, keho-mieli-yhteydestä ja intentionaalisesta liikkeestä. On aidosti ihailtavaa nähdä, mihin kaikkeen he kykenevät tuossa iässä oman kehonsa kanssa.

En voi muuta kuin sanoa: kiitos. Kiitos mahdollisuudesta treenata yhdessä ja viettää yhteistä aikaa. Minulla ei ole muuta osaaamista kuin se, minkä olen saanut opintojeni ja kokemuksen kautta, mutta tarjoan mielelläni läsnäoloa, tanssia ja tsemppiä – sydämestä käsin



KAUPPAKESKUS SEPÄN MYYMÄLÄ
Avoinna: Ke, TO, PE 10-17
La 10-15



Seniorilounaalle (+60 v)

Ma-la klo 10.30-14.00
Kaikissa toimipisteissä

Herkullista kotiruokaa!



- Eteläportti, Leipomomyymälä, 010 2312297
 - Seppälä, 010 231 8655
 - Vaajakoski, 010 231 2290
 - Keljonkeskus, CM, 010 231 2291
 - Keljonkeskus, Prisma, 010 231 8652
 - Palokka, 010 231 2292
 - Äänekoski, 010 2312298
 - Savela, 010 231 2299
 - Muurame, 010 2318651
 - Kauppakeskus Seppä, 029 1700 794
 - Sokkari, JKL, 029 1700 790
 - Laukaa, 029 1700 793
 - Tampere (Ratina), 010 231 2293
 - Pori (Kauppakeskus Icco), 044 902 0752
- www.caffitella.fi  

TALVENTAITTAJAISRISTEILY TUKHOLMAAN 11.-13.2.2026



Ankaran pakkastalven selän katkaisemiseksi lähdettiin perinteiselle risteilylle Jyväskylästä pienessä lumisateessa ja pakkasessa. Eppu Beekmannin uuteen Volvo-bussiin sijoittuivat Valmetin eläkeläisten 25:n hengen ryhmän lisäksi Juhani Rossin kokonainen tanssiryhmä. Valmetin

matkanjohtajana toimi Seppo Viimikainen. Epun rauhallisen ja turvallisen kuljetuksen jälkeen liitettiin 700 matkalaisen joukkoon Katajanokalla, jonne Pohjolan Matkan 14 bussia olivat koonneet lähtijät. Risteily järjestettiin nyt 19. kertaa. Kovasen Liisan mukaan

ensi vuoden juhlaristeilyyn panostetaan erityisesti. Risteilyaluksena oli ”ikivanha” Viking Cinderella, lastettiin vesille Wärtsilän Pernon telakalla jo vuonna 1989. Buffetin ravittua nälkäiset ja janoiset matkustajat siirryttiin ripeästi illan viihteen pariin. Monipuolisesta tanssimusiikista huolehtivat tasokkaat Kyösti Mäkimattila ja Ajaton Sointu. Karaokebaari ja trubaduuri viihdyttivät myös halukkaita. Toinen matkapäivä aloitettiin tuttuun tapaan matkamesuilla, joilta löydettiin myös uutta ja mielenkiintoista kohdetarjontaa kotimaasta ja Virosta. Pohjolan Matkan yhteistyökumppanit olivat hyvin esillä. Tukholma ei kylläkään tarjonnut parastaan aamun harmaudessa, viimassa ja pikku pakkasessa (-2). Onneksi päivän mittaan sää kuitenkin viimaa lukuunottamatta parani. Kiertoaajeluihin ja tutustumi-



siin oli jo tutuksi tulleiden kohteiden lisäksi otettu mukaan Yllätysretki. Retkellä oli erinomaisena oppaana Janne, joka kertoi Tukholman historiasta ja rakennuksista aivan ammattillisella otteella. Vierailulla käytiin myös tutustumassa perinteisen Polka-karamellien valmistukseen. Jos aikoo osallistua ostosretkelle Stockholm Quality

Outlettiin, niin kannattaa varautua ostoslistalla. Laatumerkkien outlet-valikoima on todella runsas ja alue on laaja. Ostoskierros vaatii aikaa. Laivalle jääneille matkustajille sellisti Jussi Makkonen ja pianisti Nazig Azejian pitivät päiväkonsertin. He esiintyivät iltapäivällä toisenkin kerran täydelle salille upeine Sibeliustulkintoineen.

Iltaruokailun ja markkinatorin runsaiden palkintojen arvonnin jälkeen tanssit jatkuivat orkesterin ja karaokelaulujen tahdissa. Jollekin pallopyöri ruletissakin suotuisasti. Bussi pääsi kommelluksitta aikataulun mukaisesti kotimatalle. Kovasen Liisa kertoi matkan aikana Pohjolan Matkan uusista autohankinnoista ja matkailun piristyneestä tilanteesta ja tulevista matkakohteista. Kotimatalla kuuluneesta iloisesta naurusta ja mukavasta tunnelmasta päätellen 19. talventaittajaisristeily onnistui erinomaisesti.

Teksti ja kuvat:
Kimmo Lehto



HEIPPA HEI HYVINVOINNIN RINTAMALTA!

Hei ja mukavaa alkanutta vuotta vuotta kaikille.

On tullut aika kolmannen ja viimeisen osan hyvinvoinnin kolminaisuus - kirjoitussarjaamme liikunnasta, ravinnosta ja unesta. Vuorossa on UNI.

Pysähdytään taas alkuun hetkeksi miettimään.

Mitä ajattelet unesta ja sen merkityksestä itsellesi ja hyvinvoinnillesi?

Nukutko mielestäsi riittävästi ja onko unesi palauttavaa? Heräätkö aamulla virkeänä ja jaksatko touhuilla päivän? Entäpä millaiset ovat iltarutiinisi ja onko iltasi sellainen, että se tukee hyvää ja palauttavaa unta?

Hienoa. Sitten asiaan.

Hyvä uni on hyvinvointimme pohja. Se tukee niin fyysistä palautumista kuin erityisesti aivojemme ja mieleemme hyvinvointia. Uni puhdistaa aivoja, auttaa käsittelemään tunteita ja jäsentämään päivän aikana kertynyttä tietoa ja tapahtumia. Hyvin nukuttu yö virkistää ja palauttaa sekä vahvistaa kykyä selviytyä eteen tulevista haasteista ja vastoinkäymisistä. Hyvällä ja palauttavalla unella jaksamme myös sitoutua meille tärkeisiin asioihin ja tekoihin hyvinvointimme eteen myös

liikunnan ja ravinnon puolella.

Samaa mieltä on Ikäinstituutin erityisasiantuntija Tamara Björqvist. Hän kirjoittaa artikkelissaan "Hyvä uni ei synny itsestään", unen merkityksestä sekä ikääntymisen erityispiirteistä uneen.

Tamaran mukaan ikääntyessä unen rakenteessa tapahtuu muutoksia. Unen kevyet vaiheet lisääntyvät, ja syvä uni vähenee. Tämä voi tehdä unesta kevyempää ja katkonaisempaa. Muutoksista huolimatta unentarve pysyy silti lähes samana. Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi yössä tarvitaan noin 7–9 tuntia unta. Unen tarve on yksilöllistä ja tärkeämpää onkin kuunnella omaa kehoa ja vireystilaa kuin keskittyä tarkkoihin tunteisiin. Hyvä nyrkkisääntö on, että olet todennäköisesti saanut riittävästi unta, jos heräät aamulla virkeänä.

Perustan hyvälle unelle luonnollinen vuorokausirythmi. Vuorokausirythmi ja sisäinen kello toimii parhaiten silloin kun herääminen ja nukkumaanmeno tapahtuvat aina suurinpiirtein samoihin aikoihin. Tärkeänä vuorokausirythmin säätelijänä toimii päivänvalo. Ulkoilu päivän aikana on yksi helpoimmista ja tehokkaimmista tavoista tukea vuorokausirythmiä. Jo 20–30 minuutin viettämi-

nen päivänvalossa auttaa säätämään sisäistä kelloa ja tekee illalla nukahtamisesta helpompaa. Myös päivän aikaan sijoittuva mielekästä tekeminen, sopivasti kuormittava liikunta, mielekkäät harrastukset, tapaamiset ystävien kanssa ja arjen puuhat pitävät kehon liikkeessä ja mielen virkeänä sekä luovat rakennetta ja rytmiä päivään, kirjoittaa Tamara.

Juttu jatkuu seuraavassa lehdessä.

Valmentajanne
Meri-Sisko Mäkinen

Buugi

LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

AAMUPALATREENIT

TREENIT & AAMUPALA
YHTEENSÄ VAIN

10€

SIS. AAMUPALA & VALITSE LAJI:

VOIMASSA MA-LA KLO 8-10

LOUNASTREENIT

TREENIT & LOUNAS
YHTEENSÄ VAIN

14€

SIS. LOUNAS & VALITSE LAJI:

VOIMASSA MA-LA KLO 10.30-13.30

LAJIT: PADEL, KUNTOSALI, RYHMÄLIIKUNTA,
SULKAPALLO, ULKOTENNIS, PINGIS

BUUGI.FI

**Jyväskylän Valmetin Eläkeläiset ry:n
hallituksen ja toiminnantarkastajien yhteystiedot**



Hallitus 2026

Takarivi vasemmalta: Martti Nurminen, Esa Taivassalo, Pentti Hämäläinen, Irma Nieminen, Ari Bloigu, Jukka Koistinen.

Eturivi vasemmalta: Ari Leskinen, Markku Mustamäki, Raili Kangas, Seppo Viinikainen, Matti Vuoristo, Matti Salminen.

Kuvasta puuttuu: Helena Tjäder ja Seppo Makkula.

Puheenjohtaja

Raili Kangas: puh. 040 562 6053, railikangas@outlook.com

Varsinaiset jäsenet

Ari Bloigu: 040 555 3081, bloigu.ari@gmail.com

Pentti Hämäläinen: Rahastonhoitaja tilanvuokravastaava puh. 040 544 4174, pentti.hamalainen@elisanet.fi

Ari Leskinen: Liikuntavastaava, puh. 045 158 8720, arijuhaleskinen@gmail.com

Seppo Makkula: Liikunta-/valokuvausvastaava, puh. 040 545 6294, seppo.makkula@kotikone.fi

Markku Mustamäki: Logistiikkavastaava, puh. 040 572 2714, markku.mustamaki@gmail.com

Matti Salminen: Kk-kokoukset, puh. 050 372 1896, masa.salm@gmail.com

Esa Taivassalo: Hetkinen / kotisivut, 040 742 7017, esa.taivassalo@gmail.com

Seppo Viinikainen: Varapuheenjohtaja, matkailuvastaava, puh. 040 744 1119, seppo.viinikainen@gmail.com

Matti Vuoristo: Hetkinen/kotisivut ja nettikerho, puh. 0400 344 619, matti.vuoristo48@gmail.com

Varajäsenet

Jukka Koistinen: Hetkinen / kotisivut, puh. 040 778 8230, jukkakoistinen0@gmail.com

Irma Nieminen: Sihteeri/Kahviryhmävastaava lauluryhmä Pöriäiset puh. 040 742 1954, irma.nieminen@hotmail.fi

Martti Nurminen: Logistiikkavastaava 040 771 9037. martti.p.nurminen@gmail.com

Helena Tjäder: Jäsens sihteeri 044 989 7008, jassenasiat@jyval.fi

Kk-kokouksien vakioesiintyjät: Pöriäiset

Toiminnantarkastajat	Toiminnantarkastajien varahenkilöt
Kimmo Lehto puh. 040 528 1480 Pauli Viitanen puh. 040 522 9207	Markku Virtanen puh. 040 583 4693 Heikki Koivula puh. 040 543 7814

