



Kuopion ES Eduskunnasta

Tervehdys Mualimannavalta!

Kuopion Eläkkeensaajissa on virkeä, toiminnallinen ja aktiivisesti matkailua harrastava porukka. Matkailu avartaa, mutta myös ehkäisee yksinäisyyttä ja tuo sisältöä elämään. Voidaksemme hyvin, tarvitsemme fyysistä, psyykkistä ja tietysti sosiaalista toimintaa. Ryhmämatkailu on helppo, matalan kynnyksen tapa lähteä reissuun. Yksin ei ehkä tule lähdettyä, eikä se ole niin hauskaakaan.

Vuodesta 2019 meillä on toiminut kolmen henkilön matkatiimi, joka suunnittelee ja toteuttaa matkat. Ideoita poimimme esimerkiksi matkamessuilta, matkatoimistoista ja jäsenistöltä. Matkustamme melkein kerran kuussa jonnekin päin Suomea. Erittäin suosittuja ovat teatterimatkat lähikaupunkeihin. Niille olemme yleensä varanneet noin 100 lippua ja ne menevät kuin kuumille kiville. Suosituimpia ovat vuosittaiset sokkomatkat, joista viimeisimmät Farmi 2023 ja Aholansaari 2024. Sosiaalinen yhdessäolo ja kulttuurikokemukset yhdistyvät hienosti matkailussa.

Vuonna 2024 teimme kolme pidempää reissua, joista ensimmäinen suuntautui Helsinkiin. Pääkohteemme oli eduskunta. Reittimme kulki Tuusulan kautta. Oppaamme kertoi tarinoita Tuusulassa asuneiden kulttuuri-ihmisten elämästä ja edesottamuksista: Aleksis Kivi, Juhani Aho, Eero Järnefelt, Pekka Halonen, J.H. Erkko ja Jean Sibelius. Yövyimme Helsingissä, minkä jälkeen suuntasimme eduskuntaan. Talon omat oppaat kierrättivät meitä salista toiseen ja kertoivat mitä missäkin tapahtuu. Kaupunkierroksella tutustuimme muun muassa Oodiin, Kallion kirkkoon ja moneen muuhun mielenkiintoiseen kohteeseen.

Seuraavan pitkän, neljän päivän, reissun teimme Viroon: bussilla Helsinkiin, sieltä Megastarilla Tallinnaan ja omalla bussilla Rakvereen. Majoituimme Luxus-AGVA Hotel & Spassa, joka oli todellinen helmi. Aamulla paikallinen opas

johdatti meidät kaupunkierrokselle. Rakvere on kehittyvä urheilutapahtumakaupunki ja maakuntakeskus sekä alueen kulttuurillinen ja koulutuksellinen keskuspaikka. 1200-luvulla rakennetun kivilinnan ohella kaupungin tunnetuin nähtävyyks on alkuhärkää esittävä Tarvispatsas, joka on Baltian suurin eläintä kuvaava patsas. Tunnettu virolaissäveltäjä **Arvo Pärt** vietti lapsuutensa Rakveressä ja hänen

kunniakseen keskusaukiolle on pystytetty Pyöräilijäpoika kuuntelee musiikkia -patsas. Rakverestä jatkoimme Pärnuun, jossa vietimme kaksi päivää. Tulomatalla yövyimme Tallinnassa, jossa oli aikaa ostoksille.

Marraskuussa suuntasimme kolmen päivän lomalle Tanhuvaaran Urheiluopistolle. Siellä oli hyvät puitteet tutustua monipuolisesti liikunnan saloihin ja rentoutu-

miseen: ohjattua jumppaa salissa, vedessä ja kuntosalilla sekä sisäcurlingia, bocciaa ja suunnistusta. Meille tuli tutuiksi myös ruotsalaiset taputustanssit ja Fascia Method -menetelmä, joka tarkoittaa kehon liikkuvuus- ja liikeharjoittelua.

Yön yli matkojen lisäksi teemme paljon päivämatkoja lähikohteisiin. Matkoja suunnitellessamme otamme huomioon esteettömyyden, jotta myös liikuntarajoitteiset voivat osallistua. Matkat pyrimme järjestämään myös niin, että ne eivät ole liian tiiviitä, vaan aikaa jää lepoonkin ja omatoimiselle tutkimiselle. Ohjelmissa painotamme usein kulttuuri- ja historiallisia nähtävyyksiä sekä paikallista ruokaa ja perinteitä. Pyrimme hyödyntämään matkatoimistojen alennuksia ja seniorihintoja.

Vuoden 2025 matkat on jo pitkälle suunniteltu ja niistä on pyydetty tarjouksia. Ensimmäinen teatterimatka on helmikuussa ja se alkaa olla jo toteutusta vaille valmis.



Rakveren linnoitus



Kuntosalilla Tanhuvaarassa

Sinikka Makkonen, matkatiimin jäsen
Kuopion Eläkkeensaajat