



Eläkkeensaaja

7.11.

6 • 2019

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI. PENSIONSTAGARNAS CENTRALFÖRBUNDS MEDLEMSTIDNING.

12 SIRKKA NAUTTII VAPAAEHTOISTYÖSTÄ
LOMAOHJAAJANA

15 AIMOSSA, 77, ON VOIMAA KUIN
PIENESSÄ PITÄJÄSSÄ

19 ENSI KEVÄN JÄSENMATKA VIE
PROVENCEEN

• TEEMASIVUT 2-8

RAVINTO

- Peruna on pyöreä, peruna on soikea... mitä kaikkea muuta peruna on?
- Kauran superominaisuudet synnyttivät Suomeen kaurabuumin
- Kuuluuko vehnä jauho karjalanpiirakkaan?

• PIIRISIVUT 28-31

EKL OULU
EKL VARSINAIS-SUOMI

KAURA on kehon lempeä auttaja ja



Kaura on todellinen terveispommi ja suomalaista superfoodia parhaimmillaan. Kuva: Raisio-konserni.

Kaura ja sen hyvät ravinto-ominaisuudet ovat synnyttäneet ilmiön. Sen taustalla on ennen kaikkea ihmisten lisääntynyt tietoisuus kauran ominaisuuksista sekä kauratuotteiden määrän kasvu ja monipuolistuminen. Suomessa on laajempi kauratuotteiden valikoima kuin missään muussa maassa.

Suomen Kaurayhdistyksen koordinaattori **Päivi Tähtinen** kertoo, että Euroopan ruokaturvallisuusviranomaisen EFSA on hyväksynyt kauralle kolme terveystähtä.

Niistä ensimmäisessä todetaan, että kauran beetaaglukaani edistävät veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina. Beetaaglukaani eli kauran liukoinen kuitu muodostaa suolistossa geelin, joka estää ruoassa olevaa kolesterolia imeytymästä elimistöön.

– Beetaaglukaani alentaa näin ollen veren kolesterolia ja auttaa pitämään kolesterolia kurissa, osana terveellistä ruokavaliota. Korkea ve-

ren kolesteroli on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä, Tähtinen toteaa.

Toiseksi, kauran beetaaglukaaniin nauttiminen osana ateriaa auttaa vähentämään verensokerin (glukoosi) koostamista aterian jälkeen. Kauran muodostama geeli hidastaa mahan tyhjenemistä ja ravintoaineiden imeytymistä suolesta.

– Kun verensokeri pysyy tasaisemmin ylhäällä, jaksamme pidempään toimintakykyisenä väsymättä.

Kolmas hyväksytty terveystähtä perustuu kauran kuituihin. Kuidun runsas nauttiminen edistää suolen toimintaa sekä ehkäisee ummetusta ja siihen liittyviä vatsavaivoja.

– Ravinnon läpikulku-aika nopeutuu. Kuidun avulla ulostemassassa mahdollisesti olevat haitalliset aineet laimenevat ja poistuvat nopeammin elimistöstä. Kuidut toimivat myös ravintona suoliston hyödyllisille bakteereille.

Apua ärtyneen suolen hoitoon ja keliakiaan

Tähtisen mukaan arviolta jopa joka viidennellä suomalaisella on herkkä vatsa, jon-



Meillä on luotettavin ja läpinäkyvin eläketurva maailmassa

Suomen eläkejärjestelmä sijoittui neljänneksi 21.10. julkistuksessa kansainvälisessä Mercer Global Pension Index -vertailussa. Sijoituksemme laski yhden sijan Australian kiriessä ohitsemme kolmanneksi. Jo peräti kuudetta kertaa Suomi valittiin maailman luotettavimmaksi ja läpinäkyvimmäksi järjestelmäksi.

Melbourne Mercer Global Pension Index on vuosittain koottava kansainvälinen eläkejärjestelmien vertailu, joka toteutettiin tänä vuonna jo yhdeksättä kertaa. Tänä vuonna mukana oli 37 maata ja vertailu on laajentunut

vuosi vuodelta.

Maailman parhaaksi eläkejärjestelmäksi valittiin, viime vuoden tavoin, Hollannin eläkejärjestelmä. Toiseksi sijoittui Tanska ja kolmanneksi Australia. Ruotsi sijoittui viime vuoden tapaan taaksemme viidenneksi.

Suomen sijoitusta heikensi laskentatapaan liittyvä tekninen muutos, joka suosi Australiaa. Eläketurvakeskuksen johtaja Jaakko Kianderin mukaan Mercer on palannut korvaussuhteiden laskentatapaan, joka suosii vahvaa perusturva tarjoavia eläkejärjestelmiä. Syntyvyyden lasku ei vielä näy näissä tuloksissa (ETK:n

tiedote 21.10.).

Koko vertailun parhaat pisteet, jo kuudetta kertaa peräkkäin, Suomi sai eläkejärjestelmien hallinnon luotettavuudesta ja läpinäkyvyydestä. Kehityskohteiksemme listattiin muun muassa minimieläketurvan tason korottaminen, työeläkkeiden rahoituksen lisääminen ja ikääntyneiden työllisyysasteen nostaminen. Myös puolisojen eläkeoikeuden jakaminen parantaisi pisteitämme tulevaisuudessa. Lisäksi eläkkeiden rahastointia pitäisi vieläkin vahvistaa.

Sitten palaan aiempaan kirjoitukseeni. Kirjoitin tällä palstalla edellisessä nume-

rossa, että valtio osallistuu yrittäjien ja maatalousyrittäjien eläkkeiden rahoittamiseen. Sain tästä kirjoituksesta ja etenkin edellä mainitusta asiasta todella paljon palautetta ja kysymyksiä, joten avaan asiaa vielä vähän enemmän.

Suomalaisen palkansaajan työeläkkeet rahoitetaan työnantajien ja työntekijöiden eli vakuutettujen vakuutusmaksuilla sekä työeläkerahastoista. Esimerkiksi yksityisaloilla maksettiin vuonna 2018 työeläkkeitä yhteensä 17,6 miljardia euroa. Näiden rahoittamiseksi käytettiin 13,8 miljardia samana vuonna perityistä työeläkemaksuista ja loppuosa, 3,8 miljardia euroa, otettiin

eläkerahastoista.

Yrittäjien eläkejärjestelmään ei ole kertynyt rahastoja, vaan heidän eläkkeidensä rahoitus toimii jakojärjestelmän mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että yrittäjien työeläkemaksuilla, joista hoitokulut on vähennetty, kateetaan kyseisen vuoden eläkemenoa, ja valtio kustantaa puuttuvan osan.

Valtio on osallistunut yrittäjien eläkkeiden (Yel) kustantamiseen vuodesta 1979 lähtien. Poikkeuksena on vuosi 1990, jolloin valtion osuutta ei tarvittu. Vuonna 2013 veronmaksajien osuus lähti voimakkaaseen kasvuun. Vuonna 2012 osuus oli vielä 22,9



SIMO PAASSILTA

päätöimittäjä, chefredaktör
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande

PÄÄKIRJOITUS

Eläkeläisliitot eduskunnassa

Usein kysytään, miksi meillä on useita eläkeläisliittoja. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n teettämässä Huomisen kynnyksellä 2019 -tutkimuksessa kysyttiin myös tätä. Enemmistön mielestä useampi eläkeläisliitto on hyvä asia, koska eläkeläisten tarpeet ovat erilaisia.

Tutkimustulokseen on helppo yhtyä. Onhan eläkeläisjärjestöillä edunvalvonnan ohella tärkeä tehtävä tarjota jäsenilleen ilon ja oppimisen mahdollisuuksia mukavassa seurassa.

Vaikka on useita eläkeläisliittoja, niin merkittävimmässä edunvalvonta-asioissa ne tekevät tiivistä yhteistyötä. EETUn edustajat kävivät syyskuussa eduskunnassa jättämässä eduskuntaryhmille yksimielisesti hyväksytyt vaatimustilan asioista, jotka tulisi ottaa huomioon valtion vuoden 2020 budjetissa ja hallituksen politiikassa tulevaisuudessa.

Eläkeläisliitot esittivät, että Suomeen laaditaan eläkeläisköyhyyden vähentämishjelma. Myönteisenä EETU piti esitettyä takuueläkkeen 50 euron ja kansaneläkkeen 34 euron korotuksia. Esitys on myönteinen, muttei riittävä. Hallituksen tulee selvittää keinoja, joiden avulla voitaisiin korottaa alle 1 400 euron työeläkkeitä nettomääräisesti 100 eurolla. Vaatimuksiin kuuluu myös se, että eläkeläisten verotus ei saa olla kireämpää kuin työssäkäyvien.

Suomessa terveydenhuollon asiakasmaksut ovat korkeampia kuin muissa Pohjois- ja Länsi-Euroopan maissa. Ikäihmiset käyttävät muuta väestöä enemmän terveystaloutta, jolloin korkeat asiakasmaksut rasittavat heidän talouttaan muuta väestöä enemmän. Meillä on kolme korkeaa maksukattoa, jotka ovat terveystaloutta (683 e), lääkkeet (572 €) ja Kela-matkat (300 €). EETU ehdotti, että palvelu-, matka- ja lääkemaksukatot yhdistetään yhdeksi maksukatoksi, jonka taso on korkeintaan kuukaudessa maksettavan takuueläkkeen (784 €) suuruinen.

EETU ilmaisi huolestuneisuutensa vanhusten hoidon nykytilanteesta ja vaati, että hallituksen on esitettävä viivyttämättä ratkaisu kasvavaan hoitohenkilöstövajeeseen. Laitoshoidon ohella on panostettava kotiin vietäviin palveluihin. Tällä hetkellä kotihoidossa on suuria ongelmia, eikä perusterveydenhuolto toimi toivotulla tavalla.

Vuoden 2020 budjetissa esitetään kotitalousvähenysjärjestelmään heikennyksiä. EETUn mielestä toimenpide on väärä, eikä se edistä tavoitetta turvata ikääntyneen mahdollisuus asua kotonaan mahdollisimman pitkään. EETU vaati, että kotitalousvähenysoikeus on säilytettävä vähintään nykyisellään ja yli 75-vuotiaille se voitaisiin myöntää korotettuna. Kotitalousvähenyystä vastaava tuki tulisi maksaa suorana avustuksena niille, jotka eivät pienituloisuutensa takia voi tehdä vähennyistä verosta.

Pensionärsförbunden i riksdagen

Vi får ofta frågan varför det finns flera pensionärsförbund. I undersökningen Inför morgondagen 2019, som Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO rf lät utföra, frågades samma sak. Majoritetens tycker att det är bra med flera pensionärsförbund eftersom pensionärernas behov är olika.

Det är lätt att hålla med om det. Utöver intressebevakningen har pensionärsorganisationerna en viktig uppgift i att erbjuda sina medlemmar glädje och möjlighet att lära sig i trevligt sällskap.

Trots att vi har flera pensionärsförbund, samarbetar de intensivt i de viktigaste intressebevakningsfrågorna. PIOs representanter besökte i september riksdagen för att till riksdagsgrupperna överlämna en enhälligt godkänd kravlista på saker, som borde beaktas i budgeten för 2020 och i regeringens politik i framtiden.

Pensionärsförbunden föreslog att det uppgörs ett program för att avskaffa pensionärsfattigdomen i Finland. PIO ansåg att de föreslagna förhöjningarna av garantipensionen med 50 och folkpensionen med 34 euro är positiva. Förslaget är positivt, men inte tillräckligt. Regeringen bör utreda metoder för att kunna höja arbetspensioner på under 1 400 euro med 100 euro netto. Till kraven hör också att pensionärernas beskattning inte får vara hårdare än de förvärsarbetandes.

I Finland är kundavgifterna inom hälsovården högre än i övriga Norden och Västeuropa. Seniorerna använder mer hälsovårdstjänster än den övriga befolkningen, varför de höga kundavgifterna belastar deras ekonomi mer än den övriga befolkningens. Vi har tre höga betalningstak, som gäller hälsovårdstjänster (683 €), mediciner (572 €) och FPA-resor (300 €). PIO föreslog att service-, rese- och medicinavgiftstaken sammanslås till ett avgiftstak, som är högst lika mycket som den månatliga garantipensionen (784 €).

PIO uttryckte sin oro över det rådande läget inom åldersvården och krävde att regeringen ofördröjligen bör presentera en lösning på det växande vårdpersonalunderskottet. Vid sidan om institutionsvården bör det satsas på tjänster till hemmen. För tillfället finns det stora problem inom hemvården, och bashälsovården fungerar inte heller som önskat.

I budgeten för 2020 föreslås försämringar av systemet med hushållsavdrag. PIO anser att åtgärden är fel, och inte främjar målet om att trygga de äldres möjlighet att bo hemma så länge som möjligt. PIO kräver att rätten till hushållsavdrag bibehålls på minst nuvarande nivå och att det kunde beviljas förhöjt till personer över 75. Ett stöd som motsvarar hushållsavdraget borde betalas som ett direkt bidrag till dem som på grund av sina små inkomster inte kan göra avdrag i beskattningen.

taipuu moneksi

ka taustalla on ärtyväksi suoleksi kutsuttu oireyhtymä.

–Tavallisia oireita ovat esimerkiksi turvotus, kipu ja ilmavaivat, joita herkälle vatsalle sopimattomat ruoat sekä joskus viljoista ruis, vehnä ja ohra saattavat pahentaa. Tähän on avuksi esimerkiksi Fodmap-ruokavalio, jossa karsitaan huonosti imeytyvien hiilihydraattien määrää. Tässä ruokavaliossa kauraa sen sijaan suositellaan, kertoo Tähtinen.

–Kaiken muun lisäksi kaura sisältää moniin muihin viljoihin verrattuna runsaasti proteiinia. Kauraproteiini on ravitsemuksellisesti korkealaatuista. Se imeytyy yli 90-prosenttisesti elimistön käyttöön. Puhdas, gluteeniton kaura sopii myös keliakikokruokavalioon, sillä kaura on luontaisesti gluteeniton vilja.

Kaurasta apua myös ulkoiseen hyvinvointiin

Tähtisen mukaan kaurahiutaleen ja kauraleseen rasvavapitoisuus on noin seitsemän prosenttia. Yli 2/3 siitä on tyydyttymätöntä rasvaa. Siten kauran rasvakoostumus on ravitsemuksen kannalta erinomainen. Lisäksi

kaurasta saa hyvinvoinnille välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä joukon muita terveydelle hyödyllisiä aineksia, kuten antioksidantteja, kasviestrogeeneja ja kasvisteroleita.

Tähtinen toteaa kauran hoitavan hyvinvointia myös ulkoisesti. Sen hyvää tekeviä ominaisuuksia alettiin hyödyntää kosmetiikassa jo noin 4000 vuotta sitten Lähi-idän alueella. Kauraa käytetään nykyäänkin kosmetiikkatuotteiden ainesosana. Kaura kosteuttaa, pehmentää ja rauhoittaa ihoa. Lisäksi kaura vahvistaa kivihiuksia.

–Samat kauran hyvää tekevät tehoaineet – beetaglukaani, vitamiinit, kivennäisaineet ja kauraöljyn terveydelle hyödylliset rasvahapot – ovat tärkeitä niin ihon- ja hiusten hoidossa kuin ruokavaliossakin. Beetaglukaani sekä kauraöljyn sisältämä lesitiini ovat erityisen hyödyllisiä ihon kosteuttamisessa. Kauran antioksidanteista on apua ärtyneen ihon rauhoittamisessa.

jatkuu sivulla 4

TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

miljoonaa euroa.

Valtion 7.10. julkaistusta talousarviosta ensi vuodelle käy ilmi, että maatalousyrittäjien ja yrittäjien eläkkeisiin menee ensi vuonna budjetissa yli miljardi euroa.

Valtion osuus maatalousyrittäjien eläkkeestä (Myel) nousee ensi vuonna 729,9 miljoonaa euroon. Lisäystä kuluvaan vuoteen tulee 14,5 miljoonaa euroa (+2 %). Yrittäjien eläkkeistä (Yel) valtion osuus on ensi vuonna taas 328,7 miljoonaa euroa, 36 miljoonaa (+13 %) euroa enemmän kuin tämän vuoden talousarviossa. Vuonna 2016 summat olivat valtion tilinpäätök-

sen mukaan maatalousyrittäjien osalta 645,7 miljoonaa ja yrittäjien osalta 138,0 miljoonaa euroa.

Yel-eläkettä karttuu yrittäjälle vahvistetun Yel-työtulon perusteella. Myös Yel-vakuutusmaksu määrätään työtulon pohjalta. Yel-vakuutusmaksu määräytyy palkan saajien keskimääräisen Tyel-maksun perusteella. Tällä hetkellä Tyel- ja Yel-maksut ovat keskimäärin runsaat 24 prosenttia.

jatkoa sivulta 3

Muru-kaurajauhis-punajuurivuoka

1 kg punajuuria
2 pientä palsternakkaa
1 sipuli
170 g sinihomejuustoa
2 rkl rypsiöljyä
225 g Muru-kaurajauhista (Elovena)
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl timjamia
½ tl mustapippuria
1 kasvisliemikuutio
6 dl vettä
2 dl laktoositonta kermaa

Kuori punajuuret sekä palsternakat ja raasta ne. Kuori ja suikaloi sipuli. Laita kasvikset voideltuun uunivuokaan ja murustele joukkoon sinihomejuusto.

Kuumenna paistinpannussa öljy ja lisää joukkoon kaurajauhis sekä mausteet. Paista muutama minuutti ja lisää joukkoon nesteet. Kiehauta.

Kaada seos vuokaan. Ripottele pinnalle korppujauhoja ja laita päälle muutama nokare voita.

Paista 175-asteisen kiertoilmuunin keskiasella noin tunti.



Kermaisen mehevä Kaurajauhis-punajuurivuoka on täydellinen ruoka niin arjen kasvisruokapäivään kuin viikonloppuunkin. Kuva: Raisio-konserni.



Kauran suosiota tukevat monet tämän hetken trendit kuten ympäristön huomioiminen, panostus omaan hyvinvointiin ja kasvipainotteinen ruokavalio.

20 vuotta sitten kauraa syötiin Suomessa 2,9 kg/henkilö/vuosi. Siitä lähtien suunta on ollut ylöspäin, ja vuonna 2018 kaura kulutus oli jo 7,3 kg henkeä kohti vuosittain.

– Kasvun taustana on ennen kaikkea ihmisten lisääntynyt tietoisuus kauran hyvistä ominaisuuksista sekä kauratuotteiden määrän kasvu ja monipuolistuminen. Suomessa on laajempi kauratuotteiden valikoima kuin missään muussa maassa.

Perinteisesti monet suomalaiset ovat syöneet kaurapuuroa. Se on edelleen suosittua, mutta nyttemmin leipätiedotuksen teettämän kullattajatuotteen mukaan kauraleipä on noussut yhtä suosituksi.

– Suurin osa kuluttajista kertoo, että kauraleivän käytön syynä on nimenomaan sen terveellisyys. Kuluttajien kokeman herkullisuuden ja terveysvaikutusten lisäksi herkkävatsaiset ovat korvanneet vehnä- ja ruisleipää kauraleivillä. Kauraleipien valikoima ja saatavuus on kasvanut vauhdilla viime vuosina, iloitsee Päivi Tähtinen.

Tutkimukseen ja suomalaisiin innovaatioihin satsattu

Kaurainnovaatioiden ja -osaamisen taustalla on 1990-luvulta lähtien Suomessa toteutetut kauratutkimuk-

set, joita ovat tehneet niin yliopistot, tutkimuslaitokset kuin yritykset. Tähtisen mukaan Suomessa on myös korkeatasoinen elintarviketeknologian koulutus.

– Pian valmistuvassa OatYourGut-tutkimuksessa saadaan tarkempia vastauksia siihen, millä keinoilla kaura tekee hyvää vatsan hyvinvoinnille. Parhailaan on menossa myös Oathow-tutkimus, jonka avulla pyritään saamaan selville suomalaisen kauran ominaisuudet ja soveltuvuus erilaisiin tuotteisiin entistä tarkemmin. Molemmista tutkimushankkeista on mukana useampi yliopisto ja tutkimuslaitos sekä yrityksiä.

– Yksi kaurainnovaatioista, kauraleivonnan teknologia – leipä ilman vehnää – on kehitetty Suomessa, ensin VTT:llä ja sen jälkeen leipomoiden toimesta. Nyt sataprosenttisia kauraleipiä leivotaan jo ympäri maata. Muita suomalaisia innovaatioita ovat muun muassa kauravälipalat, sipsit, nyhtökaura, kauramuru, kaurapalat ja kaurajäätelö.

Tähtisen mukaan kauran suosiota tukevat monet tämän hetken trendit kuten ympäristön huomioiminen, panostus omaan hyvinvointiin, luonnollisuus ruokavalinnoissa ja kasvipainotteinen ruokavalio.

– Kaura sopii viljeltäväksi Suomessa muun muassa ilmaston vuoksi. Kaura pitää viileästä ja sopivan sateisesta säästä. Sen viljelyllä voi olla positiivisia vaikutuksia maaperään ja vesistöihin. Kaura voi olla hyvin syväjuurinen, jolloin se hyödyntää syvällä maaperässä olevaa kosteutta, muokkaa maaperää ja sitoo hiiltä.

Vahva vientituote

Tähtinen kertoo, että kauraa on viety Suomesta jo kauan ulkomaille jyvänä, muun muassa hevosille Yhdysvaltoihin. Nykyään suomalaista laatukauraa päätyy ulkomaille niin raaka-aineina kuin valmiina kuluttajatuotteina.



”Monissa maissa ollaan vasta heräämässä siihen, että kauralla on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia”, sanoo Päivi Tähtinen Suomen Kaurayhdistyksestä. Kuva: Suomen Kaurayhdistys.

Tähtinen sanoo, että kysyntä kauratuotteita kohtaan on eri puolilla maailmaa ennennäkemätöntä.

– Suomalaiset myyvät kaurahiutaleita jo kaikille mantereille. Sekä kotimaiset että ulkomaiset asiantuntijat uskovat kysynnän jatkuvan, koska monissa maissa ollaan vasta heräämässä siihen, että kauralla on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Suomalaiset vientiyritykset kehittävät nyt pidemmälle jalostettuja kauratuotteita uusille markkinoille.

Tähtinen toteaa, että eri kauratuotteissa kauran osuus vaihtelee, samaten niiden tuoma terveyshyöty.

– Olisi hienoa, jos jatkossa valmistajat lisäisivät kauran osuutta tuotteissa. Toisaalta on myös niin, että pienempikin kauramäärä on terveellistä ja usein kaura on korvaamassa jotain vähemmän terveellistä ainesosaa. Tietysti myös kauran tuomal-

la hyvällä maulla on merkitystä.

Luonnollisesti myös Tähtinen itse suosii kauratuotteita.

– Tunnustan olevani kaurafriikki. Kaurapuuro on lempeä aamun aloitus, lisäksi siihen marjoja ja mustikkakeittoa. Erilaiset kauraleivät ovat ilo. Erytisesti sataprosenttiset, vehnättömät leivät.

– Kauppoihin on tullut myös kaurasuurimoita, joita voi käyttää riisin tapaan. Itse suosin kauraa, koska siinä on makua, ravintoaineita ja kuitua paljon enemmän kuin riisissä. Välillä teemme ruokaa kaurasuikaleista ja kaurapyöryköitä napsin ihan välipalainakin. Toki on hauska kokeilla ylipäättään, mitä erilaisia tuotteita kaurasta onkaan kehitetty, summaa Päivi Tähtinen Suomen Kaurayhdistyksestä.

Juhana Unkuri

Kolesterolin hallintaan tulee saada 3 g beetaglukaania päivässä

Esimerkkejä hyvistä beetaglukaanin lähteistä:



70%

kaurahiutalesepuuro, 1 dl lesehiutaleseosta



100%

0,7 dl kauraleseitä esim. jogurtin kanssa



50%

kaurapuuro, 1 dl kaurahiutaleita



33%

2 viipaletta 100 % kauraleipää



25%

125 g:n pikari hapattettua kauravälipalaa

VÄHITTÄISKAUPOISTA TÄLLÄ HETKELLÄ LÖYTYVIÄ KAURATUOTTEITA

- ✓ kaurahiutaleet (pika-, perus- ja isot hiutaleet)
- ✓ kauralese
- ✓ kaurajauho
- ✓ kauraöljy
- ✓ aamiaiskauramurot
- ✓ kauraleivät ja -sämpylät
- ✓ kaurahapankorppu
- ✓ kaurapasta
- ✓ kaurajuomat
- ✓ kaurajuomat kahviin
- ✓ kaurakermat ruokiin
- ✓ kauragurtti (vrt. jogurtti)
- ✓ kaurajäätelö
- ✓ lusikoitavat välipalatuotteet
- ✓ kaurasipsit
- ✓ kaurasuikaleet, kauramurut ja kaurapalat ruoanlaittoon
- ✓ kaurapihvit
- ✓ kaurapyörykät
- ✓ nyhtökaura
- ✓ suolaiset kauravälipalakeksit
- ✓ makeat kaurakeksit

Kuva: suomikaura.fi



Kirsi Limatius tarkkailee piirakkakisojen naisten sarjaa karjalaisissa kesäjuhliissa. Kuva: Hanna-Kaisa Hämäläinen, Karjalan Liitto ry.

Vai kuuluuko? Alun perin ei, mutta nykypiirakkaan kyllä – vaikka ei se piirakka oikeasti vehnää tarvitsekaan. Karjalaiset oppivat karjalanpiirakoiden valmistuksen venäläisiltä noin 400–500 vuotta sitten.

–Alun perin piirakoita syötiin ruokana. Tuolloin ne olivat lähes ruokalautasen kokoisia. Ja päälle laitettiin tietysti voita, kertoo Karjalan Liiton naistoimikunnan puheenjohtaja ja piirakkamestari **Kirsi Limatius**.

Sittemmin piirakat ovat pienentyneet ja nykyisin piirakka löytää usein tiensä kahvipöytään, pikkusuolaiseksi.

Karjalan Liiton vuosittaisissa kesäjuhliissa järjestetään valtakunnallinen piirakkamestaruuskilpailu, jossa soikeahkon piirakan kooksi on määritelty 10–12 senttimetriä.

– Myös täyte vaikuttaa piirakan muotoon, esimerkiksi perunapiirakat tehdään pyöreiksi. Aikoinaan Karjalan eri maakunnissa ja kylissä oli omia malleja piirakalle. Äitini oli Jaakkimasta lähtöisin, ja siellä piirakan päät jätettiin auki eli kääntämättä. Isäni kotiseudulla Sortavalassa puolestaan piirakan päät käännettiin kiinni, Limatius jatkaa.

Vaan entä se piirakan 'oikea' täyte, riisiä ei tainnut 1600-luvun Karjalassa juuri-kaan olla?

– Ei toki, alun perin täyte oli ohrasta tai perunasta, koska niitä löytyi lähes joka kodista. Riisipuurotäyte piirakassa ja munavoi piirakan päällä yleistyivät 1900-luvun alkupuoliskolla. Piirakka sai jalansijaa myös ylemmän kansanluokan keskuudessa, jossa ohra- ja perunatäyte sekä voi koettiin turhan arkiseksi. Haluttiin jotain vähän parempaa, Kirsi kertoo.

No entäs ne vehnäjauhot?

– Vehnäjauho ei kuulu karjalanpiirakkaan, sanoi piirakkamestari **Aira Viitaniemi** ja löi pulikalla pöytään Karjalan Liiton Isojen poikien piirakkakurssilla, johon tämän jutun kirjoittaja aikoinaan osallistui. Limatius naurahtaa kuullessaan tämän.

– Aira Viitaniemi toimi nais-

toimikunnan puheenjohtajana nelisenkymmentä vuotta toimikunnan perustamisesta asti ja on nykyään sen kunniapuheenjohtaja. Hän on edistänyt aktiivisesti karjalaisista ruokakulttuuria. Airan toiminnalla on myös oma osuutensa siihen, että karjalanpiirakka on nykyisin trendiruokaa, jota moni haluaa oppia itse valmistamaan, Limatius kertoo.

Entä sitten se vehnäjauho, mitä mieltä on naistoimikunnan nykyinen puheenjohtaja?

– Olen sitä mieltä, että piirakka ei tarvitse vehnäjauhoja, toteaa Limatius diplomaattisesti.

– Kun itse aikoinaan aloitin piirakoiden teon, käytin myös vehnäjauhoja. Varsin pian huomasin, että kun taikinaa alustaa riittävän kauan, siitä tulee tarpeeksi sitkoa ja vehnäjauho käy tarpeettomaksi.

Vuosisatoja sitten rukiin viljeleminen oli yleisempää kuin vehnän, joten vehnäjauhoja ei juuri ollut käytettävissäkään. Vehnäjauhoja ryhdyttiin lisäämään piirakka-aikeinaan arviolta 1900-luvun alkupuoliskolla – samaan aikaan kuin piirakat saavuttivat laajemman kansanosan suosion. Vehnäjauho mainitaan ainesosana myös piirakkareseptissä, joka on saanut EU:n Aito perinteinen tuote-nimisuojan.

Nykyään Kirsi Limatius tekee taikinan ruisjauhoista, joita hän käyttää myös taikinan kaulimiseen.

– Jotkut tekevät taikinan ruisjauhoista ja kaulitsevat ruissihtijauhoilla, toiset taas taikinan ruissihtijauhoista ja kaulitsevat ruisjauhoilla. Tai sitten käytetään jompaakumpaa jauhoa koko valmistusprosessi. Se on loppujen lopuksi jokaisen oma mieltymys, miten sen tekee.

Mistä parhaat piirakat?

Jos on pulikka keskellä

”Vehnäjauho ei kuulu karjalanpiirakkaan!”



Tämän jutun kirjoittajan piirakanteon taidonnäyte. Kuva: Juha Viitanen.

kämmentä ja jauhot housuisa eli piirakan leipominen ei vain ota onnistuakseen, mistä saa ne parhaat piirakat?

– Jos paikkakunnalla on pieni leipomo, sieltä todennäköisesti saa käsintehtyjä piirakoita, Kirsi vinkkaa.

Ei koneellakaan tehdyissä mitään vikaa ole, mutta käsin leivotut ovat usein ohuempia – piirakan kun tulisi olla mahdollisimman ohut – ja täytettä ei ole niin paljoa kuin koneella tehdyissä.

Lopulta kuitenkin piirakan ainesosat ratkaisevat, miten syntyy maistuva piirakka. Kir-

si kertoo, että monet ei-karjalaiset piirakantekijät uskovat, että karjalaisilla on jokin salainen konsti, jolla piirakoista tulee niin herkullisia.

– Mutta se on ihan niistä ainesosista kiinni. Täytyy hennoa laittaa kunnon aineet. Täytepuuroon, on se sitten riisipuuroa tai jotain muuta, pitää laittaa voita. Kun itse keitän riisi- tai ohrapuuron, lisään lopuksi kuohukermaa. Loppusilauksena piirakat voidellaan voilla.

Juha Viitanen

Piirakkakurssille?

– EKL:n Pohjois-Karjalan piirin yhdistyksissä ei tietääkseni ole piirakkakursseja, kun täälläpäin piirakanteiko on melkein synnynnäinen taito, kertoo EKL:n Pohjois-Karjalan piirin tiedottaja **Eira Väänänen**.

– Meillä piirakoita tehdään esimerkiksi myyjäisiin ja yhdistysten juhliin. Tuupovaaran Eläkkeensaajilla on muuten huippuhyvät piirakat! Tulevaisuudessa voisimme tietysti ajatella, vetäisikö esimerkiksi perinneleivonnaiskurssi osallistujia. Laitetaanpa idea muistiin, Väänänen lupaa.



1940–2020

Karjalan Liitto on karjalaisen kulttuurin harrastus- ja kansalaisjärjestö, joka on keskittynyt karjalaisen kulttuurin esillä pitoon, säilyttämiseen ja uudistamiseen.

Karjalan Liitossa on lähes 400 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja ulkomailla. Henkilöjäseniä yhdistyksissä on noin 30 000. www.karjalanliitto.fi. Liitto viettää 80-vuotisjuhlavuottaan monin tapahtumin vuoden 2020 aikana.

Karjalan Liiton paikallisista seuroista voi kysellä piirakkakursseja. Lisäksi Marttaliitto järjestää eri puolella Suomea monenlaisia ruokakursseja – myös karjalanpiirakkakursseja. Kannattaa myös vilkaista lähimmän kansalaisopiston kurssitarjontaa.

KIRSIN KARJALANPIIRAKAT

Ohje pätee myös ohratäyteelle. Kirsin mielestä ohra on jopa maukkaampaa kuin riisi, mutta kannattaa kokeilla molempia.

”Voin annostelu pitää sitten itse oppia käytännön kautta. Itse käytän aika paljon voita, koska sillä saa maukkaat piirakat. Iloista piirasleivontaa!”

Piirastaikina

- 2 dl kylmää vettä
- 1 tl suolaa
- noin 5 dl ruisjauhoja (taikinan voi kaulita ruisjauholla tai ruissihtijauholla)

Sekoita veteen suola ja jauhot. Tee taikinasta tanko ja jaa siitä 30 palaa. Pyöritä palat palloiksi ja lititä ne mataliksi. Laita jauhoja väliin, etteivät taikinapalat tartu toisiinsa kiinni.

Kauli taikinalevyt ohuiksi piiraan kuoriksi, voit tehdä pyöreitä tai vähän soikeita ja pinoa ne päällekkäin, jauhoja väliin. Peitä piiraan kuoret muovilla, etteivät ne kuiva.

Lämmitä uuni 275-asteiseksi.

Levitä puuroa piiraan kuorelle, mutta älä ihan reunoille asti, että pystyt rypyttämään reunat. Nosta reunat keskelle ja rypytä molemmilla etusormilla. Älä nipistele, terävät rypyt palavat helposti. Käännä piiraan päät samasta syystä.

Nosta piiraat leivinpaperin päälle pellille ja paista n. 15 minuuttia, kunnes ne ovat saaneet ruskean värin ja tuntuvat rapsakoille.

Voitele piiraat voilla ja laita voipaperin alle tekeytymään.

Riisitäyte

- 5 dl vettä
- 2½ dl puuroutuvaa riisiä
- 1 litra maitoa
- noin 1 tl suolaa

Maidon voi korvata kuohukermalla ja lisätä veden osuutta, kunhan nesteen määrä on sama. Laita puuroon voita n. 50 g tai oman mielen mukaan enempiäkin.

Lisää riisit kiehuvaan veteen ja anna kiehua, kunnes vesi on imeytynyt riisiin. Voit laittaa voin tässä vaiheessa tai ihan alussa. Lisää maito (tai kerma) ja anna kiehua hiljalleen n. 40 min. Mausta puuro suolalla ja jäähdytä.

Perunatäyte

- 1 ½ litraa perunoita
- 3 dl maitoa
- 1 tl suolaa
- 50 g voita (ehkä enempiäkin!)

Keitä perunat ja survo hienoksi. Lisää maito, sulatettu voi ja suola. Jäähdytä.

Jos täytettä ei riitä kaikille kuorille, voit laittaa niille marjoja, esim. puolukkaa tai mustikkaa. Nämä ovat todella maukkaita ruis-kuorella.

Puuroon voit lisätä kananmunan, ennen kuin laitat piiraan kuorelle. Näin ehkäiset puuron kiehumisen uunissa, jos sattuu tulemaan liian löysä puuro.

Pienestä varren

Kun Pohjois-Pohjanmaan Tyrnävällä sijaitseva Suomen Siemenperunakeskus SPK Oy perustettiin vuonna 1976, se oli aluksi kokonaan Suomen valtion omistuksessa. Myöhemmin mukaan ovat tulleet perunantuottajat, perunateollisuus sekä Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK.

Tuotantoon kuuluu tällä hetkellä 28 eri perunalajiketta, mutta myös tilauslajikkeita on lisäksi. Suomessa on 78 perunalajiketta viljelyssä. Uusia kehitellään jatkuvasti. Niillä pyritään saamaan parempia ja kestävämpiä perunoita.

Perunalla on monia viholisia, mm. kasvitauti- ja hyönteisrintamalla. Siemenperunakeskuksen toiminta-alue onkin rajattu Tyrnävän ja Limingan kuntien alueille. Muualta ei keskuksen saa tuoda perunaa.

Tyrnävän alueen maaperä on erittäin sopivaa perunantuotantoon ja ilmasto vastaa Tampereen korkeuden ilmastoa. Tuotantomäärä on vuodessa noin 13 miljoonaa kiloa perunaa, josta siemenperunaa on runsaat 7 miljoonaa kiloa. Muut perunat myydään kaupalliseen käyttöön ravinnoksi.

SPK:lla on Tyrnävällä toimintaa kahdessa eri pisteessä, toinen on varasto ja toisessa sijaitsevat tutkimus, tuotekehitys, laboratoriot sekä hallinto.

Siemenperunakeskuksella on Tyrnävällä omat varastot, jonne sopii suurin osa sadosta, lisäksi varastoidaan viljelijöiden varastoihin. Puulaatikoita perunan talvivarastointia varten on 15 000 kpl. Tämä satomäärä tulee varastoihin neljän viikon aikana ja lähtee viljelijöille ja kauppoihin keväällä kuukauden aikana.

Työväkeä on vakituisesti 14 henkilöä, lisäksi tulee 20 neljäksi kuukaudeksi lajittelun ajaksi, jolloin perunan nostoon, lajitteluun ja varastointiin tarvitaan runsaasti työväkeä. Koko 13 miljoonan kilon perunamäärää ei SPK kasvata itse, vaan sen tuottavat yli 20 sopimusviljelijää. Oma tuotantoa on vain 7 hehtaarin alalla.

Perinteisesti peruna kasvatetaan mullassa tai turpeessa.

Kun yksi peruna laitetaan multaan, siitä saadaan satona keskimäärin 5-10 mukulaa. Uusia tuotantomenetelmiä on kehitelty jatkuvasti, ja parhaimmillaan päästään jopa sataan mukulaan – yhden perunan varren palan ollessa alkulähteenä.

Aeroponinen tuotanto on melko uusi tuotantomenetelmä Tyrnävällä. Alun perin sitä kokeiltiin avaruusmatkoilla ja siitä lähtien se on saanut jalansijaa. Tässä tuotannossa mukulaa ei käytetä ollenkaan, vaan peruna lähtee kasvamaan koeputkessa kasvatetusta varresta, josta leikataan noin sentin mittainen pala niin, että aina on kasvupiste mukana.

Näitä perunanalkuja tehdään vuodessa 75 000 kappaletta, eli käsityötä riittää, koska jokainen alku on käsiteltävä yksitellen. Kaikki tapahtuu steriileissä tiloissa ja työvälineitä steriloidaan jatkuvasti.

Perunanalkut laitetaan kasvu-liuokseen koeputkiin tai purkkeihin ja viedään varastoon aloittamaan kasvunsa. Varasto on valaistu jokaiselle lajikkeellesopivin led-valoin, jolloin saadaan paras kasvutulos aikaan.

Kun taimet ovat määrätyn mittaiset, ne siirretään varsinaiselle aeroponiselle kasvatuspaikalle tankkeihin. Taimen yläosa jää ilmaan ja alaosa pimeään tankin sisälle. Kasvin alaosa saa tarkoin määrätyn välein annoksen ravintoliuosta suihkeena ja yläosa kasvaa vihreää perunavartta.

Ravintoliuosta muutetaan kasvuvaiheen ajan kasvun mukaisesti. Kokemus on osoittanut kulloinkin tarvittavan liuoksen sisältämät ravintoaineet. Vettä kuluu huomattavasti vähemmän tällä menetelmällä. Satoa voi kerätä 6-10 viikon kuluttua taimen kasvualettua. Kun mukuloita ja kukkia poistetaan, kasvi tuottaa entistä kiivaam-

min uusia. Sadon määrä on yli kymmenkertainen tavalliseen viljelymenetelmään verrattuna.

Näin tuotetaan monia erikoisia lajikkeita: väriperunoita, nopeasti keitettäviä baby-perunoita, ravinnerikastettuja tai 'köyhiä' eli vähän hiilihydraatteja sisältäviä perunoita. Voidaan myös tuottaa omituisia makuperunoita, vaikkapa salmiakilta maistuvia.

Aeroponista viljelyä harrastetaan myös ravintoloissa, se on näyttävää toimintaa ja saadaan varmasti tuoretta syötävää. Varmasti myös muiden kasvien tuotantoa testataan aeroponisella menetelmällä, niin että siitä ehkä kuulemme lähivuosina.

Valto Salonperä

Nykyään on saatavilla monenvärisiä perunoita. Kuva: SPK Oy.



Ylh. Perunantuotanto ns. aeroponisella menetelmällä on melko uutta Tyrnävällä. Kuva: SPK Oy.

Oik. Britta-lajike valmiina käsittelyyn. Kuva: Valto Salonperä.



Perunan mukuloita nousee maaasta Tyrnävällä. Kuva: SPK Oy.



palasta siemenperunaksi

Tietoisku PERUNASTA

- * Peruna kuuluu koisokasveihin ja sen mukula käytetään ravintona.
- * Peruna on kotoisin Etelä-Amerikan Andeilta nykyisen Perun tienoilta.
- * Suomeen se tuli Euroopan kautta, jonne se tuli 1500-luvulla.
- * Ensimmäiset suomalaiset perunat kasvatettiin 1720-luvulla. Fagervikin kartanoon Inkooseen tuli saksalaisia peltiseppiä ja he toivat perunoita tullessaan.
- * 1800-luvulla peruna tuli yleiseksi viljelykasviksi maasamme.
- * Viime vuosikymmeninä perunan käyttöön on tullut monia uusia tuotteita ja kolmasosa syödään teollisina tuotteina.
- * Perunantutkimuslaitos toimii Ylistarossa, joka on osa nykyistä Seinäjokea.
- * Siemenperunakeskus toimii Tyrnävällä Pohjois-Pohjanmaalla.



Kuva: SPK Oy

Nuudelia perunasta

Nuudeli on tavallisesti viljatuote, mutta maailma menee eteenpäin ja nyt on tehty uusi aluevaltaus: tehdään perunasta nuudelia. Sitä valmistaa Pohjolan Peruna Oy Vihannissa Pohjois-Pohjanmaalla.

Tällaista ei ole aikaisemmin kukaan tehnyt, eli nyt on löytynyt sopiva markkinarako tuoda uusi tuote esiin.

Ulkonäöltään tuote on nuudelin kaltainen, ainoastaan sen mitta vaihtelee raaka-aineen koon mukaan, sillä suikale leikataan aina kokonaisuudesta perunasta. Tuote on patentoitu ja sen tuotantoon kelpaavat vain määrätyt lajikkeet. Sitä voi käyttää lämpimänä, eli pannulle vain ja viidessä minuutissa se on valmista nautittavaksi. Myös kylmänä se sopii vaikka salaatteihin. Tuotteessa on vain perunaa, ei mitään muuta. Maustamalla makua voi kehittää mielensä mukaiseksi.

Tämä jos mikään on lähiruokaa, Suomessa viljeltyä, ei muualta tuotua. Kotimaisen ruuan arvostusta pitää jokaisen edistää.

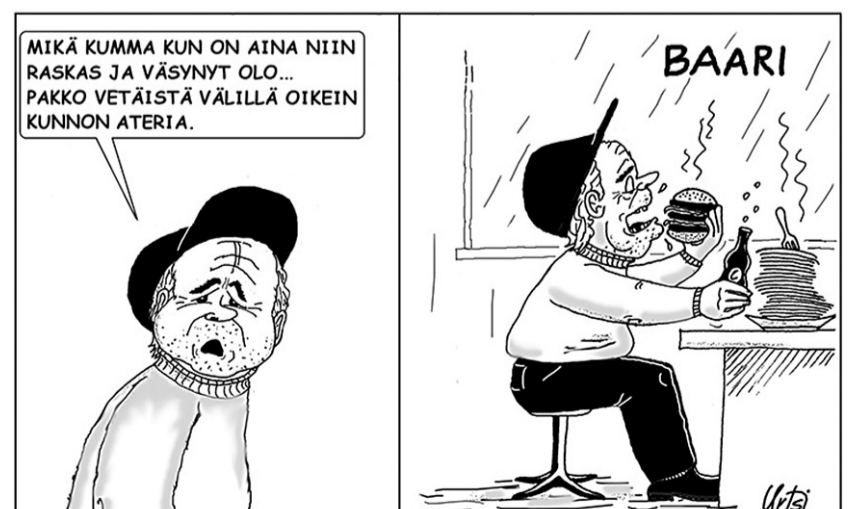
Pohjolan Perunan tehdas on perustettu vuonna 1962. Tuotanto aloitettiin perunahiutaleilla. Vuosien mittaan on perunasta kehitetty monenlaisia. Nykyisin Mummon muusia-merkillä tuotetaan kymmeniä erilaisia tuotteita, pääosa pakasteita. Tehtaalla työskentelee 50-60 henkilöä ajankohdasta riippuen. Syksyinen perunavarasto on vuosittain yli 10 miljoonan kilon suuruinen. Maistellaan!

Valto Salonperä



Tyrnävän lakeutta Pohjois-Pohjanmaalla. Kuva: Valto Salonperä.

URMAS



TEKNO – Terveys- ja hyvinvointitekologiaosaaminen sujuvaksi -hanke & Teknologialainaamo ©

Ravitsemus tasapainoon – teknologia voi tulla tähänkin avuksi

Ikääntyneillä vajaa- ja virheravitsemus ovat yleisiä ongelmia, jotka heikentävät sekä terveyttä että toimintakykyä. Ravitsemuksellisia puutteita voi olla niin ali-, normaali- kuin ylipainoisellakin.

Kun kuluva vuoden maaliskuussa päättynyt Tekno – Terveys- ja hyvinvointitekologiaosaaminen sujuvaksi -hanke kokosi ikääntyvän arjen haasteita koskevan tutkimuksensa tuloksia, arjen askareet – kuten ruoanlaitto – nousi esiin melkein puolessa ikääntyneiden omista vastauksista.

Lähes puolet asiakas- ja potilasryhmän vastaajista (48%) koki arkeen liittyvät kotityöt kuten siivouksen, ruu-anlaiton yms. tuottavan haasteita. Myös läheiset ja omaiset sekä kotihoidon henkilökunta olivat kiinnittäneet asiaan runsaasti huomiota.

Puutteellisen tai virheellisen ravitsemuksen varhaisella tunnistamisella voidaan ehkäistä muita sairauksia ja toimintakyvyn alenemistä. Myös teknologiaratkaisuilla ja sovelluksilla voidaan tukea ravitsemustasapainoa, ehkäistä terveyden heikkene- mistä ja tukea toimintakyvyn ylläpitämistä.

Kukkoa viinissä

Menu-mat-ateriapalvelu on suomalainen innovaatio, jonka tämänhetkinen ateriavalikoima kattaa yli 70 ravitsemussuosituksen mukaisesti valmistettua annosta. Annokset ovat Suomessa valmistettuja ja valikoimassa on sekä perinteistä suomalaista kotiruokaa, että eksoottisempia makuja.

Menu-matin ateriavalikoima vaihtuu kaksi kertaa vuodessa, lisäksi tarjolla on kausiruokia jouluna ja pääsiäisenä. Pääruokien lisäksi palvelulaitteessa on erillinen lokero, jonne asiakas voi halutessaan tilata pakastettuja jälkiruokia ja välipaloja. Palvelusta voi tilata myös yleisimpiä kuiva-ainetarvikkeita.

Helppokäyttöisen palvelulaitteen avulla asiakas pystyy valmistamaan itselleen haluamansa lämpimän aterian. Palvelulaite, kavereiden kesken 'Menu-matti', on pienen jääkaapin kokoinen pakastin, jonka päällä on kiertoilmau-

ni. Laitteeseen mahtuu 18 ruoka-annosta, jotka asiakas saa itse valita ja tilata suomenkielisestä asiakaspalvelusta. Aterian lämmitys kiertoilmauunissa kestää noin puoli tuntia, ja aterian kuumennuksen voi myös ajastaa haluttuun ajankohtaan. Uunissa voi lämmittää yhtä aikaa kaksi ateriaa.

Menu-matin vahvuuksia ovat herkullisuus, turvallisuus ja valinnan vapaus. Ateriat ovat maittavia ja houkuttelevat syömään niin ulkonäöllään kuin tuoksullaan. Annoksen lämmitys tapahtuu turvallisesti kannustaen ikääntyneitä omatoimisuuteen.

Monipuoliselta aterialistalta saa valita juuri ne ruoat, joista tykkää ja joita haluaa syödä omassa aikataulussaan: esimerkiksi kukkoa viinissä, vaikka joka päivä. Tiedetäänpä Menu-matin lisäneen myös yhteisöllisyyttä ja yhdessä ruokailua, sillä eräissä talossa naapurukset pitivät vuorotellen toistensa luona lounastreffejä Menu-matin avulla. Parempaa kuin hyvä ruoka on tietysti yhdessä syöty hyvä ruoka.

Sovelluksia vedenjuontiin ja ruokailuun

Älypuhelinsovelluksissa on paljon vaihtoehtoja, kun etsitään ruokailuun ja syömiseen liittyviä sovelluksia. Puhelimeen tai tablettiin voi ladata muun muassa veden juomisesta muistuttavan sovelluksen tai älykkään ostoslistan, johon voi reaaliajassa kirjoittaa tarvittavista ruokaostoksista. Listan voi jakaa esimerkiksi perheenjäsenille ja sovellus osaa ehdottaa listalle suosikkituotteita eli useimmin ostettuja tuotteita. Listan voi kirjoittaa tai sanalla ja sovellus järjestää tuotteet automaattisesti kaupan hyllyjen mukaiseen järjestykseen. Sovelluksen avulla voi seurata taloudellista kulutustaan, sillä se laskee jokaiselle kauppalistalle loppusumman.

Suurin osa sovelluksista



Menu-matin annoksen lämmitys tapahtuu turvallisesti kannustaen ikääntyneitä omatoimisuuteen. Kuva: Laurea-ammattikorkeakoulu/Teknologialainaamo.

”

Pääruokien lisäksi Menu-mat-palvelulaitteessa on erillinen lokero, jonne asiakas voi halutessaan tilata pakastettuja jälkiruokia ja välipaloja.

on ikävä kyllä suunnattu muulle kuin ikääntyneelle väestölle, niin käytettävyydeltään kuin sisällöltään. Tilanteeseen on tulossa muutosta, sillä senioreiden ravitsemusohjaukseen on keskittynyt Gerontologinen ravitsemus Gery ry.

Gery ry:n Muutos lautaselä -hankkeessa (2018–2020) pyritään älypuhelinsovelluksen avulla parantamaan 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Hankkeessa kiinnitetään huomiota ravitsemus- ja liikuntaohjaukseen sekä sosiaaliseen tukeen terveysteknologian avulla.

Teknologinen tuki mahdollistaa ammattilaisen hoidon ja ohjauksen ajasta ja paikas-

ta riippumatta sekä tarjoaa vertaistukea. Virtuaalisuus mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden huomioinnin mahdollisimman joustavasti.

Tulipa ruoka sitten laitteesta, omalta hellalta tai vaikkapa ruokalähetin matkassa, ja olipa ravitsemuksen apuna sovelluksia tai ei, tärkeää on pitää suhde ruokaan positiivisena. Oli ruoka sitten nautinto tai vain polttoainetta elimistölle, rauhalliset ruokailuhetket ovat hyvää aikaa pysähtyä maistamaan, miltä ruoka tänään maistuu. Bon appétit!

**Anniina Honkonen
Tiina Leppäniemi
Laurea-ammattikorkeakoulu**



EKL-tiedote 25.9.:

Budjetti tuo helpotusta – toimenpideohjelma silti tarpeen

Eläkkeensaajien Keskusliitto on tuonut jo vuosia esille huoltaan vähävaraisten eläkkeensaajien toimeentulovaikeuksista. Suomi tarvitsee lopultakin kattavan toimenpideohjelman eläkeläisköyhyyden poistamiseksi.

Hallitus käyttää vuoden 2020 talousarviossaan 183 miljoonaa euroa pienimpien eläkkeiden korottamiseen. Korotus toteutetaan kansaneläke- ja takuueläkejärjestelmien kautta. Ensi vuodelle ollaan esittämässä takuueläkkeeseen 50 euron ja täyteen kansaneläkkeeseen 34 euron korotuksia.

– Tehty päätös helpottaa kaikkien pienituloisimpien eläkeläisten asemaa, etenkin kun korotukset toteutetaan niin, etteivät ne vaikuta esimerkiksi eläkkeensaajan asumistukeen heikentävästi, totesi Eläkkeensaajien Keskusliiton toiminnanjohtaja **Timo Kokko** puhuesaan 25.9. eduskunnan Pikkuparlamentissa EKL:n Helsingin ja Uudenmaan piirien aktiiveille.

– Pienten eläkkeiden korotus tulee tarpeeseen, sillä Tilastokeskuksen mukaan vuodesta 2016 vuoteen 2017 pienituloisten määrä kasvoi Suomessa 31 000 hengellä. Tästä eläkkeensaajien osuus oli hurjat

20 000. Pienituloisia eläkeläisiä on maassamme lähes 200 000.

Pienituloisuuden kasvu on osaltaan johtanut myös maksuhäiriöisten henkilöiden määrän nopeaan kasvuun eläkeikäisten ryhmässä. Asiakastieto Groupin tammikuussa julkistaman tiedon mukaan lähes 34 500:lla yli 65-vuotiaalla oli maksuhäiriömerkintä vuonna 2018. Määrä oli kasvanut edellisvuodesta peräti yhdeksällä prosentilla.

– Viime viikonloppuna saimme lukea Tuomo Laihialan tekemästä tutkimuksesta Eläkeläiset hyväntekeväisyysruoka-avun asiakkaina. Sen mukaan jo kaksi viidestä ruokapuun turvautuvasta on eläkkeellä. He kokevat asiasta häpeää muita ryhmiä useammin, Timo Kokko jatkoi.

Eläkeläisköyhyyteen vaikuttavat tulojen lisäksi myös menot. Muun muassa asumismenot, palvelumaksut, ruuan, lääkkeiden, liikkumisen ja energian hinta vievät suuren osan eläkeläisten tuloista. Pelkät kansaneläkkeeseen ja takuueläkkeeseen tehtävät korotukset eivät vielä ole riittävä toimenpide, vaan tarvitaan kattava toimenpideohjelma, jolla eläkeläisköyhyys poistetaan.

– Kasvat ruokajonot ovat maallamme häpeäksi. EKL on tuonut jo vuosia esille huoltaan vähävaraisten eläkkeensaajien toimeentulovaikeuksista. Olisiko jo lopultakin vaatimamme toimenpideohjelman aika? päätti toiminnanjohtaja Kokko.

EKL-tiedote 27.9.:

Verottamisessa muistettava oikeudenmukaisuus ja kotona asumista tuettava

Eläkkeensaajien Keskusliiton mielestä kaikissa tulevaisuuden verolinjauksissa on erityisesti huomioitava, että välillisten verojen korottaminen kohdistuu kaikkein kipeimmin pienituloisiin.

Hallitusohjelmassa sovitun mukaisesti hallitus on keventämässä ansiotuloverotusta 200 miljoonalla eurolla. Kevennys kohdistetaan pieni- ja keskituloisille palkansaajille, eläketulo saajille sekä etuustulojen saajille. Lisäksi ansiotuloverotukseen tehdään ansiotason nousua vastaava indeksitarkistus.

– Pidän hyvänä, että hallitus verotusta keventäessään lupaa antaa samat kevennykset myös eläkkeensaajille. Näin ei todellakaan ole aina tapahtunut, totesi Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja **Simo Paasilta** puhuesaan liiton Varsinais-Suomen piirin hallituksen kokouksessa perjantaina 27.9.2019.

Paasilta korosti puheessaan, että kaikissa tulevaisuuden verolinjauksissa on erityisesti huomioitava, että välillisten verojen korottaminen kohdistuu kaikkein kipeimmin pienituloisiin. Lisäksi hän muistutti, että verottoman eläketulorajan jälkeen eläkkeensaajien verotus ei saa olla palkkatulon verotusta ankarampaa.

Eläkkeensaajan ja palkansaajan verovertailussa tulkitaan palkansaajien maksama työeläkevakuutusmaksu ns. veroluontoiseksi maksuksi. Tällä tulkinnalla molemmat ryhmät maksavat suurin piirtein saman verran veroa saman suuruisesta tu-

lostä.

– TyEL-maksu on vastikkeellinen, sillä työeläkemaksut luovat vakuutetun omiin ansioihin tiukasti sidotun sekä omistusoikeudella turvattuun eläkeoikeuteen. Vero taas on vastikkeeton. Työeläkevakuutusmaksu maksetaan eläkevakuutusyhtiöille, kun taas vero kannetaan julkisyhteisöille, joita ovat kunnat, valtio ja kirkko, Paasilta muistutti.

Eläke- ja palkkatulon verotuksen vertailussa on luovuttava tulkinnasta, että palkansaajan työeläkevakuutusmaksu (TyELmaksu) olisi veroa. Vaatimustamme tukee muun muassa eduskunnan perustuslakivaliokunnan kannanotto (PeVL 30/2005vp), jonka mukaan mainittua maksua ei voida pitää verona.

Hallitus on leikkaamassa kotitalousvähennystä jo ensi vuoden alusta. Vähennyksen käyttäjistä noin 175 000 on eläkeläisiä. Simo Paasilta pitää leikkauspäätöstä virheänä, joka pitäisi perua.

– Ikääntyneiden itsenäistä asumista omassa kodissaan voidaan tukea kotitalousvähennystä uudistamalla eikä sitä leikkaamalla. Samalla tuettaisiin kotimaista työllisyyttä, Paasilta totesi.

Pienituloisimmilla eläkeläisillä ei ole tällä hetkellä mahdollisuutta hyödyntää kotitalousvähennystä, koska he eivät maksa veroa, josta vähennyksen voisi tehdä. Kotitalousvähennystä vastaava tuki tulisi maksaa suorana tukena tai palveluseteleillä heille, jotka eivät voi tehdä vähennystä verosta. Tuen määrän tulisi vastata verotuksessa hyödynnettävää kotitalousvähennystä.

– Kotitalousvähennysoikeus on säilytettävä vähintään nykyisellään ja yli 75-vuotiaille suomalaisille se tulisi myöntää korotettuna. Toteutuksessaan tällä olisi monia myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen mm. kotipalveluiden käytön lisääntymisen ja palveluasumisen mahdollisen lykkääntymisen myötä, päätti Simo Paasilta.

Lokakuussa voimaan tullutta eläketukea haki yli 3000 henkilöä

Ikääntyneille pitkäaikaistyöttömille tarkoitettu eläketuki laajeni lokakuun alussa koskemaan ennen 1.9.1958 syntyneitä.

Kela lähetti elokuussa hakemuslomakkeen ja eläketuesta kertovan kirjeen niille henkilöille, joille Kelan tietojen mukaan tulisi oikeus eläketukeen 1.10. alkaen. Kirje lähetettiin noin 3 350 henkilölle. Eläketukea on nyt hakenut 3 073 henkilöä. Uusien edellytysten mukaiset ensimmäiset eläketuet maksettiin 4.10.

Eläketuen tarkoituksena on antaa vaikeasti työllistyville ikääntyneille pitkäaikaistyöttömille mahdollisuus siirtyä

työmarkkinoilta eläketuelle ennen eläkeikää. Ehtona on muun muassa, että hakija on ollut yhteensä lähes viisi vuotta työttömänä 1.9.2012–31.8.2018 välisenä aikana ja että hän on ollut oikeutettu työmarkkinatukeen 31.8.2018.

Täysimääräinen eläketuki on yhtä suuri kuin takuueläke. Se on tänä vuonna 784,52 euroa kuukaudessa.

Eläketuen saajalla on oikeus eläkkeensaajan asumistukeen, kansaneläkelain mukaiseen lapsikorotukseen ja eläkettä saavan hoitotukeen, jos tukien muut edellytykset täyttyvät. Eläketukea maksetaan siihen saakka, kunnes henkilö jää eläkkeelle

tai täyttää 65 vuotta.

Eläketukilaki tuli voimaan kesäkuussa 2017. Tuolloin tuki koski vain ennen 1.9.1956 syntyneitä.

Jos henkilöllä on oikeus eläketukeeseen sekä lain alkuperäisten edellytysten että 1.10.2019 voimaan tulevien edellytysten perusteella, hän voi saada eläketukea vain toisen mukaan. Eläketuessa on 6 kuukauden takautuva haku-aika.

Eläketukea saa yhteensä tällä hetkellä 4 495 henkilöä.

Lisätietoja asiakkaalle:
www.kela.fi/elaketuki



EETU
PIO Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

EETU ry 24.9. eduskunnassa:

Eläkeläisköyhyyttä on vähennettävä eikä kotitalousvähennystä saa supistaa

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on jättänyt eduskuntaryhmille kannanottonsa valtion vuoden 2020 talousarvioon. Eläkeläisliitot vaativat mm. eläkeläisköyhyyden vähentämishjelmaa, kansaneläkkeiden indeksien tarkastamista ja kotitalousvähennysten leikkausten perumista.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n edustajat yhteiskuvassa eduskunnassa.

Kuva: Petri Rytönen.

EETU ry:n tämän vuoden puheenjohtaja **Anneli Taina** esitteli budjettikannanoton eduskuntaryhmille, minkä jälkeen ryhmien edustajat kiittivät ja kommentoivat kukin lyhyesti kuulemaansa. Kannanotto ja EETU ry:n terveiset luvattiin myös välittää eteenpäin muille kansanedustajille.

EETU:n delegaation ottivat eduskunnassa vastaan kansanedustajat **Ilmari Nurminen** (sdp), **Sari Sarkomaa** (kok.), **Paavo Arhinmäki** (vas.), **Sofia Virta** (vihr.), **Sandra Bergqvist** (rkp), **Mikko Kinnunen** (kesk.) ja sosiaalipoliittinen sihteeri **Nuutti Hyttinen** perussuomalaisten ryhmäkansliasta.

Edustaja Ilmari Nurminen (sdp) korosti, että Rinteen hallitus on korottamassa kansaneläkettä ja takuueläkettä.

Kokoomuksen **Sari Sarkomaa** tyrmäsi verojen kiristämisen ja kannatti kotitalousvähennyksen säilyttämistä ennallaan.

Paavo Arhinmäki (vas.) antoi tukensa EETU ry:n tavoitteelle saada tukea ikääntyneiden asuntojen öljylämmitys-



Eduskuntaryhmien edustajat ottivat vastaan eläkeläisliittojen eli EETUn yhteisen budjettikannanoton. Kuva: Petri Rytönen.

järjestelmien muuttamiselle kestävä kehityksen periaatteiden mukaisiksi.

Keskustan **Mikko Kinnunen** toivoi panostusta hoito- ja hoivahenkilökunnan koulutukseen ja vihreiden **Sofia Virta** puolusti ratkaisuja, jotka tukevat kotona asumista. Rkp:n **Sanna Bergqvist** peräänkuulutti lisää arvostusta hoitohenkilökunnalle.

Kansaneläkkeeseen on tehtävä indeksitarkistukset

EETU ry muistuttaa päättäjille, että vuonna 2016 kansaneläkeindeksiä leikattiin 0,4 prosenttia deflaatiokehityksen takia. Vuonna 2017 tehtiin 0,85 prosentin leikkaus kansaneläkeindeksiin ja indeksit jäädytettiin vuosille 2018 ja 2019.

Kyseiset indeksien leikkaukset ja jäädytykset ovat vaikuttaneet negatiivisesti ikääntyneiden kansalaisten taloudelliseen asemaan. EETU ry vaatii, että kansaneläkkeeseen on tehtävä indeksitarkistukset vuodelle 2020.

Hallitusohjelman mukaisesti tulee selvittää keinoja, joiden avulla voitaisiin korottaa pienimpiä alle 1 400 euron työeläkkeitä nettomääräisesti 100 eurolla.

Tehtaessä korotuksia takuu- ja kansaneläkkeeseen ja mahdollisesti työeläkkeisiin, on samalla pidettävä huoli siitä, että suomalainen työeläkemalli on oikeudenmukainen kaikkia kohtaan. Työeläkejärjestelmän on kannustettava työkykyisiä olemaan työelämässä mahdollisimman pitkään.

EETU ry on useaan kertaan esittänyt toimenpiteitä eläkeläisköyhyyden poistamiseksi. Eläkeläisliitot pitävät tärkeänä, että Suomeen laaditaan pikaisesti eläkeläisköyhyyden vähentämishjelma. Pelkkä kansaneläkkeeseen ja takuueläkkeeseen tehtävä korotus ei ole riittävä toimenpide.

EETU vaatii ratkaisua hoitohenkilökunnan vajeeseen

Hallituksen on myös etsittävä viivyttämättä ratkaisu kasva-

vaan hoitohenkilöstövajeeseen ja laitoshoidon ohella on panostettava kotiin vietäviin palveluihin.

Eläkeläisliitot ehdottavat myös, että palvelu-, matka- ja lääkemaksukatot yhdistetään yhdeksi maksukatoksi, jonka taso on korkeintaan kuukaudessa maksettavan takuueläkkeen suuruinen.

Kotitalousvähennys on säilytettävä nykyisenä

Vaatumuksiin kuuluu myös se, että eläkeläisten verotus ei saa olla kireämpää kuin työssäkäyvillä.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n mielestä kotitalousvähennysoikeus on säilytettävä vähintään nykyisellään ja yli 75-vuotiaille suomalaisille kotitalousvähennys voitaisiin myöntää korotettuna.

Kotitalousvähennystä vastaava tuki tulisi maksaa suoraan avustuksen niille, jotka eivät voi tehdä vähennystä verosta.

Hallituksen tavoitteena on hiilineutraali Suomi 2035 ja pian sen jälkeen hiilinegatiivinen. Tämä tärkeä tavoite ei saa EETU ry:n mielestä aiheuttaa eläkeläisille taloudellista tai terveydellistä ahdinkoa.

Eläkeläisliitot muistuttavat, että monelle eläkeläiselle oma auto on välttämätön liikkumisväline. Talousarviossa esitetään bensiinin veron korottamista 6,3 senttiä ja dieselin 6,9 senttiä litralta. Näilläkin korotuksilla on suora kielteinen vaikutus vähävaraisten ikääntyneiden toimeentuloon.

Suomalaisen mediaanieläke on vain 1490 euroa. Pienillä eläkkeillä on tällä hetkellä käytännössä mahdoton ostaa uuden aikaisia vähäpäästöisiä sähkö- tai hybridi-autoja.

Eläkeläisliitot esittävät, että hallitus selvittää mahdollisuudet luoda laina- tai tukijärjestelmä, joka nopeuttaisi ikääntyneiden omistamien asuntojen energiaratkaisujen muuttamista kestävä kehityksen periaatteiden mukaisiksi.

Matti Niiranen, EETU ry:n puheenjohtaja vuonna 2019



Vielä ehdit mukaan!



Hyvän tuulen RISTEILY

26.-28.11.2019



Tukholmaan 26.-28.11.2019!

Silja Serenadella pääset nauttimaan laivayhtiön tasokkaan risteilyohjelman lisäksi paljosta muusta hyvän tuulen viihteestä!

SILJA LINE

Mukana risteilyllä: Tomato eli Tom Pöysti ja Markku 'Mato' Valtonen sekä Eino Grön orkestereineen! Tarkempi ohjelma jaetaan laivaan noustessa.

26.11.:

- ✓ laivaan nousu alk. klo 12.30
- ✓ tervetuloilaisuus ja info, ravintola Starlight klo 15
- ✓ tanssit: Eino Grön orkestereineen, ravintola Starlight klo 16
- ✓ Tomato: Asenne & Muutos, ravintola Starlight klo 18

27.11.:

- ✓ saapuminen Tukholmaan klo 9.45
- ✓ kaupunkikierrokset/Matkapojat
- ✓ yhteislaulua ja päivätanssit, Eino Grön orkestereineen, Starlight alk. klo 12
- ✓ Tomato: Asenne & Muutos, ravintola Starlight klo 16
- ✓ lähtö Tukholmasta klo 16.45

28.11.

- ✓ saapuminen Helsinkiin klo 10.30

Messuosastolla (kansi 6) pääsee tutustumaan monenlaisen toimintaan, kun EKL yhteistyökumppaneineen esittäytyy risteilyväelle. Esittelypisteensä pystyttää 17 eri alojen järjestöä ja yritystä.

Tarjolla myös mielenkiintoisia tietoiskuja, luentoja ja työpajoja mm. matkailusta, hyvinvoinnista, terveydestä ja kulttuurista! Tuote-esittelyä ja maistiais!

Messuosasto avoinna:

– ti 26.11. klo 15–20

– ke 27.11. klo 14–18

Messuosaston digikeula avoinna ti 17–20 ja ke 15–18.

Hyvän tuulen karaokekilpailu keskiviikkona 27.11.

klo 18 Starlightissa! Mukaan mahtuu 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta! Kilpailussa lauletaan yksi yhden laulun kierros, josta viisi jatkaa finaaliin. Finaalissa lauletaan yksi laulu, jonka toivotaan olevan eri kuin alkukierroksella. Ilmoittautumiset messuosaston EKL-pisteeseen 26.11. alk. klo 15.

Ryhmävaraukset: ryhmat.tampere@matkapojat.fi
puh. 010 23 23 440, yksittäisvaraukset puh. 010 23 23 200
www.matkapojat.fi/ekl

MATKAPOJAT

Huikeat, opastetut

EUROOPAN KIERTOMATKAT!

Olemme keränneet matkoillemme upeita ja innostavia vierailukohteita! Opastetulla matkalla tutustut kohteeseen vaivattomasti ja saat enemmän tietoa kohteesta. Toteuta matkanelmasi nyt!

ALSACEN PIKKUKYLÄT, 4 pv

Ranskan Alsace on tunnettu satukirjamaisista pikkukau-pungeista ja -kylästä, erinomaisista viineistään sekä hyvästä ruoasta. Näe samalla matkalla myös Euroopan pääkaupunki Strasbourg.

7.5., 27.8. ja 24.9.2020

1179€

BRACIN SAARI JA DALMATIAN RANNIKKO, 6 pv

Dalmatia on uskomattoman kaunis alue Adrianmeren rannalla Kroatiaassa. Bracin kalkkikivisaarella viehätyt mutkattomasta paikallistunnelmasta.

23.4., 7.5., 11.6.2020

1199€

GARDAJÄRVEN LUMOA, 6 pv

Pohjois-Italiassa, Alppien juurella sijaitseva Italian suurin järvi on maisemiltaan postikorttimainen jylhien vuorten ja kristallinkirkkaan veden ansiosta.

20.4., 18.5., 14.9.2020

999€

KRAKOVA, TORUN JA GDANSK, 5 pv

Koe Puolan parhaat palat; historiallinen Krakova, piskui-nen Torun, hansakaupunki Gdansk ja merenrantakau-punki Sopot. Vierailemme myös Krakovan kuninkaalli-nessa Wawelin linnassa sekä Malborkin keskiaikaisessa ritari-linnassa.

14.4., 19.5., 9.6., 7.7., 18.8.2020

1049€

MADRID - LISSABON, 8 pv

Tutustu kahdeksaan historialliseen kaupunkiin, eri kult-tuurien ja aikakausien arkkitehtuuriin. Upeaa kulttuuripe-rintöä sekä kauniita maisemia Espanjan sydänmailta aina Portugaliin Atlantin rannalle saakka!

13.5.2020

1499€

SVEITSIN KIERTOMATKA, 5 pv

Näe lumihuippuiset Alpit, kauniita järviä ja tutustu vie-hättäviin Zürichin, Luzernin, Bernin ja Montreux'n kau-punkeihin sekä ihanaan Rosengartenin ruusutarhaan Bernissä. Maistuisiko käynti juusto- ja suklaapuodeissa sekä illallinen juustofonduen äärellä?

3.5., 13.9. 2020

1549€

TARUJEN SKOTLANTI, 4 pv

Skotlannin pääkaupunki Edinburgh on suosittu matka-kohde rennon ilmapiirin, vanhojen linnojen ja kirkkojen ansiosta. Upeaa luontoa vuorista vuonoihin pääset koke-maan Trossachs'n kansallispuistossa.

27.4., 18.5., 27.7., 31.8.2020

869€

Lue lisää: matkapojat.fi/kiertomatkat

Jäsentarjous näistä matkoista -5%/varaus.

MATKAPOJAT

Varatessasi mainitse EKL JÄSENALENNUS 2019

(Jäsentarjous saatavilla vain toimistoistamme tai puhelinmyynnistämme.)

matkapojat.fi • puh. 010 2323 200 • ma-pe 8-17, su 10-13

Puhelut 8,35 snt/puh + 3,2 snt/min, matkapuh.19,2 snt/min. Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus. Hinnat ovat alk-hintoja/hlö. Alk-hintaa ei kaikilla lähdöillä.

Joulun paras lahja seniorille- KALENTERIKELLO!

Tilaa heti - rajoitettu erä!

Tarjoamme **Eläkkeensaaja-lehden lukijoille** upean, ajanhallintaa ja elämää helpottavan **Kalenterikellon**, nyt alennettuun hintaan

Etusi on voimassa 20.12.2019 asti.

98€
~~198€~~

Saat alennuksen **dementiaonlineshop.com** -verkkokaupasta tällä kuponnikoodilla: **joulu19** Lisää tuote ostoskoriin ja anna kuponnikoodi.



Koko 12,5x20,5cm. Vuoden takuu!

★★★★★

"Loisto-ostos! Olen eläkkeellä.

Nyt näen viikonpäivän aina heti ja toi säädettävä valaistu näyttö on tosi hyvä. Näkyy hienosti pimeällä ja yöllä. Juuri tällaista kelloa olen etsinyt, luulin ettei ole olemassakaan, IHANA! En antaisi enää pois, erittäin tarpeellinen!" – Kirsti

Tilaa myös helposti täältä:

Puhelin: **010-322 7870 (arkisin 09-16)**

Sähköposti: **info@dementiaonlineshop.com**

Verkkokauppa: **www.dementiaonlineshop.com**

Joulu tulee!

Loistava lahjaidea;
osta nyt lahjaksi
äidille tai isälle!

Osaaminen



Sirkka ja Kalevi pääsevät viikon aikana useasti pyörittämään bingopalloa Siekkisalissa.

Korissa on kaksikymmentä raidallisesta kankaasta ommeltua pientä pussia. Niiden sisällä on erilaisia esineitä. On jäätelötikkuja, sulakkeita, rannekello, solmioneuloja, pikkulusikka, vesitulppa. Mitähän Rajaniemen lomaohjaaja nyt on mahtanut keksiä?

Ensimmäinen työpaikka oli Virroilla Palmrothin kenkätehtaalla. 1970-luvun lopulla töitä oli tarjolla kaikille halukkaille. Virroilla tehtiin maatalojen emännistä kenkien tekijöitä.

Kenkätehtaalta nauhatehtaalle

– Samalla kun opetin jalkineiden tekoa, opin itsekin. Kun toinen lapsi oli hieman varttunut, lähdin Kuhmoon Kyrölän Kenkään. Syrjäseutulisien loppuessa loppui kengän teko. Uusi työpaikka löytyi Ruovedeltä Mantereen Kengästä, Sirkka muistelee.

– Kovin kauaa siellä en ehtinyt olla, kun Pertti Palmroth soitti ja houkutteli minut takaisin Virroille. Sitten Venäjän vienti romahti ja koko tehdas ajettiin alas. Väkeä oli ollut enimmillään 120.

Inkan nauhatehdas oli muutanut Turusta Virroille Killinkoskelle. Sirkka palkattiin opettajaksi, mutta ensin oli itse opetettava nauhojen teko. Tehtaan tuotannossa oli olkain-, kumi-, kanti-, silkki- ja henkselinauhoja, jopa arkun kantonauhoja. Nauhatehtaalla vierähti yhdeksän vuotta.

Kenkäteollisuudella oli alkanut mennä hieman paremmin ja Palmroth halusi lisätä Virroilla neulosten valmistusta. Taas Palmrothilta otettiin yhteyttä. Tehtaalle haettiin työjohtajaa. Virroilla toimineelta Leijona-Pukineelta olivat ompelijat jääneet työttömiksi ja heistä koulutettiin kenkien tekijöitä, neulosten ompelijoita. Palmroth perusti Virroilla laukutehtaankin.

– Kaikki loppui, kun olin 57-vuotias. Olin hämmentynyt. Olin tullut Virroille työn perässä ja nyt meni työpaikka alta.

Jo kolmena kesänä Sirkka Koreasalo on miettinyt, milaista ohjelmaa hän tarjoaisi elämäkumppaninsa Kalevi Niitylahden kanssa Rajaniemen lomakeskukseen hyvinvointilomaa viettämään tuleville. Haluakohan ryhmä frisbeegolfia, tuolijumpaa, luontopolkua, letunpaistoa, lavista, aivojumpaa?

– Jokainen lomalle tuleva ryhmä on erilainen. Vaikka suunnittelemme ohjelman ennakoon, on paikallaan ensin tutustua ryhmäläisiin ja sitten päättää mitä tehdään. Ohjelmaan voi aina muuttaakin. Ruoka-ajoista on pidettävä kiinni, muuten emäntien aika taulut menevät sekaisin, Sirkka hymyilee.

Toijalasta kotoisin oleva Sirkka, 67, tuntee olevansa virtolainen. Hän on pieniä taukoja lukuun ottamatta asunut Virroilla 24-vuotiaasta. Hämeenlinnan ammattikoulussa Sirkka koulutautui pukuompelijaksi. Koulun jälkeen hän halusi päästä töihin tekstiilitehtaan leikkaamoon, mutta oli liian lyhyt. Kädet eivät yltäneet leveän pöydän toiseen reunaan.

Oli lähdettävä opiskelemaan lisää. Tampereen teknillisellä oppilaitoksella Sirkka opiskeli vaatetusteknikoksi.

Safehip Discreet

Huomaamaton suoja aktiiviselle aikuiselle



Safehip AirX

Jatkuvaa suojaa tarvitseville



Älä pelkää liikkumista!

Älä anna kaatumisen pelon rajoittaa elämääsi, sillä aktiivisuuden puute voi heikentää ikääntyneen toiminta- ja liikuntakykyä. Liiku turvallisesti, pelkäämättä kaatumista ja siitä mahdollisesti aiheutuvaa lonkkamurtumaa.

www.safehipsuomi.com

Ehkäise lonkkamurtuma laadukkailla ja tutkituilla SAFEHIP-lonkkasuojaimilla.

Katso jälleenmyyjämme
www.bit.ly/shjalleenmyyjat

Lomalaisten käytössä

Oppisopimuksella uusi ammatti

– Olin kuullut työttömien yksilöllisistä koulutuspoluista. Ehdin olla vain päivän työttömänä ennen kuin aloitin nuorisoa vapaa-aikaohjaajan opinnot oppisopimuksella. Lähiopetus oli Etelä-Pohjanmaan Opistolla Ilmajoella.

– Olin töissä Virtain seurakunnalla ja sain tehdä töitä erikäisten ihmisten kanssa. Erikoistun ikäihmisten toimintaan. Olin 60-vuotias kun valmistuin. Sain työpaikan Virtain Kristillisestä Raittiustuesta, missä kerroimme nuorille, miten menetellä työvoimatoimistossa ja kannustimme heitä opiskelemaan.

Kun Sirkkan työura päättyi 62-vuotiaana, hän liittyi heti Virtain Eläkkeensaajiin. Rajaniemeen hän ilmoittautui lomaohjaajaksi heti eläkepäivien alkaessa. Yhdistyksen puheenjohtaja hän on nyt ensimmäistä vuotta. Virroilla joka kolmas asukas on yli 65-vuotias. Heitä on reilut 2 200 ja heistä yli 450 on Virtain Eläkkeensaajien jäseniä.

– Rajaniemen lomakeskus merkitsee Virtain Eläkkeensaajille hyvin paljon. Koulutukset ovat lähellä. Järjestämme yhdessä Rajaniemen kanssa erilaisia tilaisuuksia. Talvella tuomme vuorovuosina päiväkotilapset ja perhepäiväkotilapset hoita-jineen Rajaniemeen. Ohjelmassa on mäenlaskua, villikellkailua, jääcurlingia, pilkkimistä. Tarjolla on hernesoppaa ja makkaraa, Sirkka kertoo.

Yhdistyksen aktiiviryhmä saa käyttää taitojaan Rajaniemen kunnostuksessa, viimeisimpinä aikaansaannoksina rantasaunan sisämaalaus ja uusi laitur. Yhdistyksen ulkoilupäivät vietetään Rajaniemen maastossa ja viitoja tehdään talkoilla.

Taidot käyttöön lomalaisten iloksi

Virtain Eläkkeensaajat tekee tiivistä yhteistyötä myös kaupungin kanssa. Yhdistys on päässyt vaikuttamaan uusien liikuntatilojen rakentamiseen ja Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen-projektissa on yhteisvoimin järjestetty erilaisia tilaisuuksia.

Tänä kesänä Sirkka ja Kalevi ovat luotsanneet kuusi lomaviikkoa, niistä yksi oli perhelomaviikko. Sirkka on iloinen, kun hän voi niin monipuolisesti hyödyntää hankkimiaan taitoja. Sirkka oli vuosien varrella suorittanut myös kasvatustopin ja aikuiskasvatustopin approbaturit.

– EKL:n Verkosta virtaa toiminnassa olemme Kalevin kanssa yhdessä. Ilmoitamme opastustilaisuuksista paikallislehden muistilistalla ja aina on avuntarvitsijoita tullut paikalle. Syksyllä aloitamme viikoittaiset opastukset kaupungin järjestämien lähitoripäivien

yhteydessä uudessa Kohtaamispaikassa.

Hyvää tekevää ravintoa kiinnostaa

Sirkka kertoo kuunnelleensa moneen kertaan hyvinvointilomalaisille pidettyjä ravitsemusluentoja. Niistä moni asia on siirtynyt omaan ruokavalioon. Säännölliset ruoka-ajat ovat osa päivän toiminnoista. Ne auttavat jaksamisessa.

– Syömme ihan tavallista ruokaa. Liha, kala, kasvikset,

marjat ja hedelmät kuuluvat jokaiseen päivään. Kalevi kuuluu hirviporukkaan, joten käytämme lihaa riistaa; hirveä, kaurista, peuraa. Riistaeläimet syövät kasvisruokaa, joten mekin olemme kasvissyöjiä, Sirkka pohtii.

– Talvella meillä on verkotjään alla. Saamme ahventa, haukea ja kuhaa. Säynäväkin kelpaa. Kesälläkin verkot ovat joskus järvessä. Meidän ei tarvitse joka ruuanlaiton edellä käydä kaupassa ja pohtia, mitä pitää ostaa.

– Perunaa syömme lähes joka päivä. Varhaisperunat kasvatamme kukkapenkissä ja talviperunat haemme läheiseltä perunantuottajalta. Juureksia ja kasviksia on ruokapöydässä päivittäin.

Aamu alkaa aina Kalevin keittämällä kaurapuurolla. Puuron päälle laitetaan leseitä, pellavarouhetta ja kuivattuja auringonkukansiemeniä, marjoja tai itse tehtyä hilloa. Mustikat, vadelmat ja puolukat käydään poimimassa met-

sästä. Joskus löytyy lakkoja ja karpaloitakin.

– Makkaran ja leikkeleiden käyttö on vähäistä. Eineksiä ei osteta koskaan. Mustaa makkaraa joskus. Televisiota katsoessa joskus napostelemme erilaisia pähkinöitä ja kuivatutuja karpaloita. Karamellit ja jäätelökin maistavat. Fazerin Sinistä ei voita mikään! tunnustaa Sirkka.

Leena-Maija Tuominen



Sirkka Koreasalo käyttää mielellään kaikkea samaansa oppia Rajaniemen lomaohjaajan tehtävissä.

Tule hyvälle tuulelle!

Ryhmäloma-
tarjoukset
myynti-
palvelusta!

Teatteriloma
1 vrk.....alk. hlö/2hh **67€**
2 vrk.....alk. hlö/2hh **115€**

Hinta sisältää teatterilipun Kuntoranta-
nassa esitettävään Teatteriutuotantoon:
näytökseen tai Varkauden Teatterin
näytökseen, aamiaisen ja kylpylän
vapaa käytön aukioloaikoina.
Kysy myös puolihoitoa.

Pikkujoulut
Eläkeläisten pikkujoulu **68€**
15.-16.11., alk. hlö/2hh
Sis. pikkujouluaterian.

Teatteripikkujoulu
16.-17.11., alk. hlö/2hh **79€**
Sis. lipun "Sydän puhdasta
kultaa" -näytökseen ja
teatteripäivällisen.

Aktiviteettiloma
4 vrk, ph.....hlö/2hh **225€**
• Tervetulo-kahvi ja tuloinfo klo 15
• Aamiaiset ja päivälliset noutopöydästä
• 2 x 45 min. ryhmäliikuntaa
• 1 x 45 min. terveysaiheinen luento
• 2 x 30 min. vesijumpaa
• Minimi 20 hlöä/jakso yksittäisiä
lomailijoita tai myös ryhmille
Voimassa 24.-28.2.2020
Katsa lisää www.kuntoranta.fi/ajankohtaistaruksia

KYLPLYLÄHOTELLI KUNTORANTA
Kuntorannantie 14, Varkaus
www.kuntoranta.fi

Varaukset ja lisätiedot
(017) 560 1403 tai
myynti@kuntoranta.fi

Pidämme
oikeuden
muutoksiin



Leena-Maijan

KIRJASTOSSA

Leena-Maija Tuominen

Monta näkökulma sotaan

■ **Raija Orasen *Manu*** (Otava 2019, 335 s.) on hienosti kiteytetty kertomus suosituista presidentistä. Poliittisten tapahtumien ja valtakunnan asioiden hoidon ohella romaani sivuaa moneen kertaan Teller-voa, Assia, lentopalloa, Tähtelää ja sota. Vanha mies istuu erkkeri-ikkunan ääressä Katajanokalla, matkaa ratikassa pitkin kaupunkia, tähyää kurkkiparvea, pohtii mitä hän oikein kertoi Gorbatšoville ja Bushille. Poliittikan tapahtumat pitää välillä tarkastaa itse kirjoitetuista kirjoista, muisti kun välillä pettää. "Minä arvaan että kun tästä vielä vanhenen enkä enää jaksaa, minulle tulee ikävä pelaamista, ihan sitä itseänsä, pallon kosketusta, sen pompahduksia, kenttänäkymää, yhteen toimimista, fiksuja jujutuksia ja taitavia pallon tappoja." Oranen on ihastuttavalla tavalla nivotun yhteen tosielämän tapahtumia, kirjattuja ja oletettuja Mauno Koiviston ajatuksia.



pitää –, palkitaan, ei kestä tarpeetonta äkseeäämistä ja ajautuu vaikeuksiin. Nieminen on upealla tavalla tavoittanut nuoren miehen ajattelutavan. Välillä kaikki on hyvin, välillä viina sekoittaa pään ja kaiken tekemisen. Eivätkä rakkaussasiatkaan tahdo luonnistua. Kirja on monella tasolla hieno kunnianosoitus tavallisille sotamiehille.



Esikoisteos on sujuvasti kirjoitettu, niukasti yllätyksiä tarjoava romaani.

■ **Leena Lehtolainen** on kirjoittanut yli 20 teosta ja nyt *Valapatto* (Otava 2019, 404 s.) tutustuttaa lukijan aivan uusiin

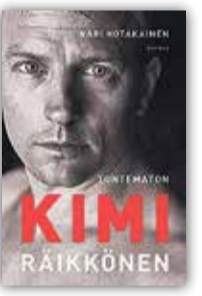


henkilöihin: tutkija Tomasiin ja luontofriikki Ainoon. Ilman mitään näennäistä syytä Tomas kaapataan Vantaan lentoasemalla ja Aino pelastaa hänet hukkumiselta. Miksi näin? Syyt selviävät pikkuhiljaa. Keskiöön nousevat Ainin lapsuuden kokemukset, Tomasin ja hänen ystävänsä verivala, moottori-pyöräjengin kosto ja uho. Dekkari, joka sopii heikkohermoisillekin!

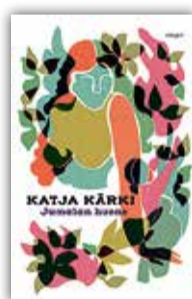
■ **Heidi Köngäksen *Mirjami*** (Otava 2019, 348 s.) on jatkoa kiitetylle Sandra-romaanille. Nyt eletään talvi- ja jatkosodan vuosia. Sandra on miehensä ja lapsi-katraansa kanssa joutunut muuttamaan Mäntän rajamaille uuteen mökkiin. Perheen pojat joutuvat toinen toisensa jälkeen rintamalle. Kotiin jäävät naiset. Romaanissa seurataan heidän vaiheitaan ja tuntojaan. He ovat myös romaanin kertojia. Tärkein naisista on tyttäristä keskimmäinen Mirjami ja hänen kohtalonsa, joka rakastuu pikavauhtia keuhkotautia sairastavaan Toriin. Tor joutuu rintamalta parantolaan ja tämä varjostaa Mirjamin elämässä kaikkea. Romaani on koskettava kuvausta kotirintaman elämästä.



■ **Pidän Kari Hotakaisen** kirjoista ja näytelmistä. Kimi Räikkönen ei ole kiinnostanut, miksi minun pitäisi seurata kun hän ajaa lujaa suljetulla radalla merkillisessä autossaan ja saa siitä tolkkottomasti rahaa? Kaikki muuttui, kun luin Hotakaisen kirjan *Tunteaton Kimi Räikkönen* (Siltala 2018, 327 s.). Kirjailija on haastatellut Kimiä tuntikausia, seurannut häntä kisoihin ja kotioloihin. Lopputuloksena on mielenkiintoinen ja puhutteleva kirja, jossa etsitään vastausta siihen, mistä vanhemmat tiesivät että poikaan kannattaa uhrata rahat ja aika.



■ **Katja Kärjen *Jumalan huone*** (Bazar 2019, 462 s.) on mahtava kertomus pohjoiskarjalaisen suvun naisista. Lestadiolaisuus antaa elämänsuon 1922 syntyneelle Ailille, varjostaa 1960 syntyneen Marian elämää ja myseraa 1985 syntyneen Elsan. Uskonnon lisäksi kaikkien naisten elämään vaikuttaa sota, miehet eivät joko palanneet tai palasivat hyvin erilaisina ihmisinä mitä olivat olleet ennen. Suvun ihmiset ovat rikkinäisiä, salaisuudet ympäröivät jokaista. Elsa on se, joka räpiköi kunnolla ja irrottautuu irti kaikista entisistä. Muilla se tapahtuu maltillisemmin. Mukaansa tempaava, hienon monikerroksinen, myönteisellä tavalla perinteinen lukuromaani.



■ **Kotirintaman** tapahtumista sodan jaloissa kertoo myös **Anna-Kaisa Linna-Ahon *Paperijoutsen*** (Gummerus 2019, 316 s.). Lucia on paennut Helsingin pommituksia suvun vanhaan taloon maaseudun rauhaan. Hänen asuinkumppanikseen tulee naapurissa olevan kartanon palvelija. Tytöt yrittävät selviytyä sodan tuomasta puutteesta ja ankeudesta parhaansa mukaan. Eläväinen Anna rakastuu kartanon vanhimpaan poikaan. Kaiken lisäksi nuoret naiset piilottelevat sodasta paennusta nuoruukaista, joka joutuu salaamaan elämänsä kovimmat asiat myös pelastajiltaan.



■ **Kaiho Niemisen *Sokkelissa*** (WSOY 2019, 283 s.) on tarina peräti Mannerheim-ristin ritariksi yltävästä 19-vuotiaasta Einari Karttusesta. Keväällä 1944 Einari joutuu keskelle Kannaksen taistelua, kunnostautuu – omasta mielestään tekee vain sen mitä

VARMUUSALUSASUT apu virtsankarkailuun

• 100% puuvillaa
• kestotuotteet: yli 200 pesukertaa!
• myös muoviset suojarahousut

Patja- ja tyynysuojat Lonkkasuojarahousut

Tilaa ilmainen paperiesite!
0400 223 446
MYÖS PUHELINMYNTI!

DIVISA
Helpompaa huomiseen.
verkkokauppa: www.divisa.fi

HUIPPUTARJOUS SENIOREILLE!

MARRAS-JOULUKUUN SENIORILOMA 3 VRK 159 € / HLÖ / 2 HH

Hinta sisältää majoituksen 3 vrk, hotellipäivälliset, kylpylän, kuntosalin, aamuvesijumpat. Lisämaksu 1-hh 78 €.

Tarjous on voimassa ajalla 3.-29.11. sunnuntaista-perjantaihin, ja ajalla 1.-23.12.2019 joka päivää.

Varauuskoodi "SENIORIT", myös nettivaraamossa!
Normaalihintaisista lomapaketeista eläkeläisale -10 %.

Kylpylähotelli Rauhalampi, Katiskaniementie 8, KUOPIO, P. 030 608 30, rauhalampi.fi
PUHELUN HINTA: Lankapuhelimesta 0,032 €/min. + 0,0855 €/puhelu, matkapuhelimesta 0,192 €/min sis. alv 24 %.

Tarjolla myös runsaasti erilaisia hoitoja varaa ennakkoon!

SUMMASSAAREN PIKKUJOULUISSA!

Pikkujouluyö alk. **90 €**/hlö/2hh

Pe 15.11. Saija Tuupanen & Exmiehet

La 16.11. Teatteri Eurooppa 4 Show

Pe 22.11. Pekkaniskan Pojat

La 23.11. A. Aallon Rytmiorkesteri

Pe 29.11. Mikko Mäkeläinen & Myrskylyhty

Pe 30.11. HURMA

Tule valmiiseen joulun viettoon!

325 €/hlö/2hh. Sisältää joulun ruokailut, ohjelma, kylpylä. 1 hh lisä 64 €.

Joulu kylpylä-hotellissa!

VARAUKSET KOODILLA ELÄ
puh. 030 608 50 / myynti@summassaari.fi

Luonnostaan hyvä
summassaari 50
www.summassaari.fi KYLPLYLÄHOTELLI 1963-2019

Puh. hinta: lanka 0,0828 €/puh + 0,032 €/min. Gsm 0,192 €/min. Sis. alv 24 %.

HALUATKO LIITYÄ ELÄKKEENSAAJIEN JÄSENEKSI?

Täytä lomake sivulla 43.

VOIMAA ON kuin pienessä pitäjässä

Voimannosto on kuntoa vaativa laji, joka vaatii hyvää fysiikkaa ja taitoa nostaa painoja oikealla tavalla. Kempeleläinen Aimo Mursu, 77, taitaa lajin salat ja on menestynyt mainiosti kotimaassa ja kansainvälisissäkin kilpailuissa.

Ensi alkuun homma lähti käyntiin tavallisella painonnostolla. Lumijoella Pohjois-Pohjanmaalla oli kaksi veljestä, Aimo ja Juhani Mursu, joiden iltaharrastuksiin kuului painojen nosto kuten monen muunkin kyläläisen. Kun oli päästy hieman perille painonnoston saloista, oli vuorossa kilpailukierrokset lähiseudulla.

Muutto Ouluun 1959 toi molemmille valmennustietoa, sillä Oulun Pyrinnön urheilujoukoissa oli painonnostonkin osaajia ja tietoa jaettiin auliisti. Taidot kehittyivät.

Sitten Aimon Juhani-veli muutti uuteen kotimaahan Ruotsiin, jossa hänestä tuli maan olympiaedustaja. Hänelle tuli kuitenkin ongelmia, kun akillesjänne katkesi juuri ennen vuoden 1972 olympialaisia. Siihen loppui painonnostoura.

Lähes samoihin aikoihin myös Aimo lopetti painonnoston, viimeiset nostot tapahtuivat 1975. Hän jäi leskeksi ja ryhtyi torninosturin kuljettajaksi. Työuraa kesti kaikkiaan 49 vuotta.

Voimannosto tulee kuvioihin

Painonnostovälineet olivat kuitenkin edelleen liiterissä. Huvikseen ja kunnon ylläpitämiseksi Aimo kävi niitä nostelemassa melko säännöllisesti. Hän meni naimisiin ja sai pojan, ja kun oli vuosia kulunut niin, että poika oli rippikoulun käynyt, alkoi tapahtua.

Poikaa ei iltaisin näkynyt ja Aimon mielessä kävi, että missähän poika luuua. Selvisi, että Oulunsalon työväentalolla pojan illat kuuluivat painojen parissa, ei missään humputeluissa. Penkkipunnerrus oli pojan laji, ja niin kävi, että isä-Aimo lähti katsomaan miltä homma näyttää – ja loppu onkin sitten historiaa.

Uusi laji voimannosto oli nyt isän ja pojan yhteinen harrastus. Tulosta alkoi syntyä: Aimo osallistui ensimmäisen kerran lajin kilpailuun 1993. Poika sai ensimmäisen Suomen mestaruutensa, mutta isäpä seurasi perässä. Vuonna 2003 tuli Aimolle ensimmäinen kotimaan mestaruus.

Tämän jälkeen seurasi vielä kahdeksan SM-kultaa, kolme Euroopan mestaruushopeaa ja kaksi maailmamestaruushopeaa. Lisäksi vielä maailmanennätys maastavedosta, painoa 242,5 kiloa.

Eläkepäiville

Elämässä tapahtui muutoksia ja Aimolla alkoivat 2011 eläkeläispäivät. Siitä lähtien hän on pystynyt harjoittelemaan täystehoisesti ja tulokset puhuvat puolestaan. Saman vuoden syksyllä tuli ensimmäinen maailmanmestaruus Riiassa.

Siitedes oman painoluokan mestaruudet olivat Aimon heiniä. Maailmanmestaruuksia tuli vielä toistakymmentä ja

maailmanennätysäkin 6–7, joista osa on vieläkin voimassa. Suomenmestaruuksia on 15. Niitä voi saavuttaa eri alalajeissa eli yhteistuloksessa, kyykyssä ja maastavedossa.

Kaiken tämän lisäksi Aimon kaapissa on monenlaisia pienempien kisojen palkintoja lähemmäs sata. USA:n Las Vegasissa lupasi kilpailupaikan vieressä ollut tatuoiija tehdä hänelle mursutatuoinnin ilmaiseksi, jos voitto tulee. Niinhän siinä kävi, ja nyt mursu on oikeassa olkapäässä selän puolella.

Vaikka Aimolla alkaa olla ikää, monenlaista voi siitä huolimatta saavuttaa. Tämän urheilulajin kautta on maailma tullut paljon lähemmäksi. On nähty monelta kantilta, miltä muu maailma näyttää ja millaisia ihmisiä siellä onkaan.

Jatkoa saattaa seurata, sillä vielä Aimossa puhtia piisaa, vaikka 8-kymppinen lähestyy!

Valto Salonperä

