



# Eläkkeensaaja

50.  
vsk

19.6.2020

4 • 2020

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI. PENSIONSTAGARNAS CENTRALFÖRBUNDS MEDLEMSTIDNING.



**7** TEE PÖRRIÄISHOTELLI  
OMAA PIHAAN

**20** VIRPI HÄMEEN-ANTTILAN  
KANSSA METSÄSSÄ

**32** YHDISTYSTEN HOMMAILUJA  
KORONAN AIKAAN

• LUE MYÖS

– Syksyn järjestöpäivät siirtyvät  
vuoteen 2022

– Kotitalousvähennys – kuka sitä saa  
ja miten sitä haetaan?

• PIIRISIVUT 22-27

**EKL MIKKELI, OULU  
JA POHJOIS-KARJALA**



EKL:n hallituksen päätöksiä 4.6.2020:

## Himoksen järjestöpäivät 9.–10.9. siirtyvät liiton 60-vuotisjuhlien yhteyteen ja valtuuston kokous syyskuulle

Koronakriisi on vaikuttanut ihmisten ja järjestöjen arkeen monin eri tavoin. Yli 70-vuotiaiden suositellaan edelleen välttävän fyysisiä kontakteja mahdollisuuksien mukaan. Valtioneuvosto korostaa riskiryhmään kuuluvien omaa harkintaa toimintaohjetta noudattaessa.

Samanlaista harkintaa joutuu myös Eläkkeensaajien Keskusliitto tekemään omia tapahtumia järjestäessään. Suurin harkinnan paikka liiton hallituksella oli nyt, kun piti päättää 9.–10. syyskuuta järjestettäväksi suunniteltujen järjestöpäivien kohtalosta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n ja sosiaali- ja terveysministeriön julkistaman tuoreen ohjeistuksen mukaan ikääntyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaiden, pitää edelleen välttää altistumista koronavirukselle, koska heillä on muita suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin.

Suurempi riski johtuu siitä, että elimistön puolus-

tuskyky heikkenee, kun ikää karttuu. Yli 70-vuotiaita kehoitetaan liikkumaan turvallisuusasiat huomioiden ja heitä voi tavata, mutta ulkona, käsihygieniasta huolehtien ja turvavälit muistaen. Vieraillessa tulee vältellä kättelyä ja halaimista eikä kannata työntyä toista lähelle. Hengitystiet kehoitetaan suojaamaan kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla.

Euroopan tautienehkäisy- ja -valvontakeskuksen (ECDC) laajan aineiston perusteella ikä on merkittävä riskitekijä. Myös THL:n seurantatilastojen mukaan suurin osa Suomessa koronavirustautiin menehty-

neistä on ollut yli 70-vuotiaita.

Uudet mallinnukset vahvistavat, että koronavirus leviää sisäilmassa jo pelkällä puhumisella. Mallinnuksissa tarkasteltiin muun muassa tilassa vietetyn ajan, ihmismäärän sekä yskivien ihmisten lukumäärän vaikutuksia. Pelkästä puhumisesta syntyy tartuntaan riittävä hiukkaspilvi, jos ihmisiä on yksi neliömetriä kohden.

Eläkkeensaajien Keskusliiton toiminnassa sen jäsenistön ja heidän terveytensä turvaaminen on ykkösasia.

JATKUU SIVULLA 4



## Vanhusasiavaltuutettu tulossa

Hallitusohjelmakirjaus vanhusasiavaltuutetun toimen perustamisesta on toteutumassa. Valtiovalta piti asiasta yhteisen keskustelutilaisuuden kiinnostuneille huhtikuun lopussa. Tämän jälkeen halusimme vielä osallistua valmistelutyöhön omalla lausunnollamme.

On hyvä, että ikääntyvän väestön tukena tulevaisuudessa on viranomainen, joka täydentää lukuisten valvontaviranomaisten ja palvelunjärjestäjien verkkoa, sekä tiivistää näiden välistä yhteistyötä. Vanhusasiavaltuutetulle on tarvetta, sillä ikääntyneillä on Suomessa merkittävästi huolia ja puutteita hyvinvoinnissa ja toimeentulossa. Olemme huolissamme vanhusasiavaltuutetun työn

vaatimusten suhteen liian pienistä taloudellisista resursseista. Toimen perustamiseen on nyt varattu 500 000 euroa.

### EETU ry teetti Kantar TNS Oy:llä

Huomisen kynnyksellä -kyselytutkimuksen viimeksi vuonna 2019. Tutkimukseen haastatellut olivat 55–84-vuotiaita kansalaisiamme. Selkeä enemmistö vastanneista (64 %) arvioi, että ikääntyneitä kohdellaan nykyisin toisen luokan kansalaisina. Vielä useampi (74 %) uskoi, että yhteiskunnassamme on paljon ikään perustuvaa syrjintää. 70 prosenttia oli jokseenkin (38 %) tai täysin (32 %) eri mieltä siitä, että ikääntyneet ja heidän läheisensä saavat äänensä kuuluviin hoivapalveluiden

asiakkaana.

Myös näkemykset, joiden mukaan ikääntyneisiin suhtaudutaan lähinnä kuluverinä, ovat yleistyneet vuodesta 2013. Tulokset tukevat vanhusasiavaltuutetun toimen perustamisen tärkeyttä. Ikääntyneisiin kohdistuva syrjintä ja laiminlyönti vaativat asiaan perehtyneen viranomaisen käsittelemään edellä mainittuja haasteita.

**Hallituksen ehdotuksessa on mainittu** useita potentiaalisia tehtäviä, joita vanhusasiavaltuutetun toimeen kuuluisi. Näistä EKL halusi korostaa tiedon tuottamisen ja jakamisen tärkeyttä, sekä tehtävän edistää ikäystävällisyyttä ja ikääntymiselle myönteistä asenneilmapiiriä. Ikääntyneiden

elämässä ja heidän kohtelussa on useita huomioitavia seikkoja, joista koko Suomen väestön ja erityisesti päätöksentekijöiden tulisi olla tietoisempia.

Ikääntyneet ovat aktiivinen ja heterogeeninen joukko suomalaisia ja Suomessa asuvia, joiden tilanteessa on paljon parannettavaa. Heitä ei saa niputtaa vain palveluiden käyttäjiksi tai varsinkaan minkäänlaisiksi taakaksi. He ovat aktiivisia ja tekevät äärettömän paljon työtä, joka ei näy bruttokansantuotetilastoissa.

**Vanhusasiavaltuutetun toimen yhteyteen** tulisi mielestämme perustaa vanhusasioiden neuvottelukunta, joka ikääntyneitä

ja heitä edustavia järjestöjä osallistamalla voisi toimia myös hyvänä edunvalvonnan välineenä.

Valtuutetun ja neuvottelukunnan toimia pitäisi jatkossa viedä myös maakuntiin etenkin tulevan maakuntaudistuksen myötä. Tämä vaatii lisää resursseja, mutta asia on poliittisen tahdon kysymys.

**Vanhusasiavaltuutetun lisäksi** sekä hänen työnsä tueksi tarvitsemme maakuntaudistuksen yhteydessä myös alueelliset ikääntyneiden arjen tuntevat vanhusasiamiehet. Heidän tehtävänään olisi tulevien maakuntiensä ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden ja palvelujen saatavuuden seuranta, laa-





## TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

dun valvonta sekä niistä raportointi. Tehtäviin kuuluisi myös neuvonta ja ohjaaminen palvelujen äärelle. Vanhusasiamies toimisi tiiviissä yhteistyössä vanhusneuvostojen sekä alueellaan toimivien ikäihmisiä edustavien järjestöjen kanssa.

\*\*\*\*\*

**Kesä on saapunut ja kelit sen mukaiset.** Jännittyneenä odotamme, tuovatko kesäkuun alussa voimaan tulleet kokoontumishelpotukset käänteen pikkuhiljaa parantuneeseen koronatilanteeseen. Toivottavasti tilanne alkaisi lopultakin helpottaa.

Nykytiedon valossa liittomme hallitus joutui tekemään kovan päätöksen

pitkään ja suurella työllä valmisteltuihin syyskuun järjestöpäiviin liittyen. Tilanne harmittaa erittäin paljon, etenkin kun tuoreessa muistissa on yhä yli 1 300 jäsenemme Hyvän tuulen risteilyn peruuttaminen postikiistan tukilakon takia viime marraskuussa. Jäsentemme terveys on kuitenkin ykkösasia, ja siitä näkökulmasta ajatellen hallitus teki erittäin vastuullisen päätöksen.

**Päivät vielä pitenevät,** joten valoa kohti mennään – yhdessä. Erinomaista ja tervettä kesää kaikille!

## SIMO PAASSILTA

päätösmittaja, chefredaktör  
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja  
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande



## PÄÄKIRJOITUS

### Sairaiden tulee hakeutua hoitoon

Kun koronavirus rantautui Suomeen, meillä Suomessa tehtiin runsaasti toimia, joilla virus epidemian laajenemista pyrittiin rajoittamaan ja hoitomahdollisuudet turvaamaan. Sairaaloiden resursseja keskitettiin koronaviruspotilaiden hoitoyksiköihin.

Resurssien siirto aiheutti sen, että muiden sairauksien hoitoja jouduttiin karsimaan. Lisäksi kansalaisetkin peruuttivat tarpeellisiin tutkimuksiin ja hoitoihin menojaan.

Hoitoa ei useissa tapauksissa ole kuitenkaan mahdollista siirtää loputtomiin ilman merkittävää haittaa terveydelle. Muiden sairauksien hoito vaarantuu ja sillä voi jatkuessaan olla koronavirusta suuremmat haitalliset vaikutukset väestön terveyteen.

Monet sairaalapalveluja tarvitsevat ovat yli 70-vuotiaita. Tässä ryhmässä on eniten nähtävissä se, että hoitoon on jätetty hakeutumatta, vaikka niin ei olisi saanut tehdä. Hoidon viivästyminen on jättänyt pysyviä oireita.

Esimerkiksi aivoverenkierron häiriön aiheuttamaa halvausoiretta ei ole hoidon viivästyksen vuoksi voitu hoitaa liuotushoidoin, mikä heikentää toipumisennustetta huomattavasti. Silmän rappeumasairauden hoidon laiminlyönti on johtanut jopa pysyvään sokeutumiseen.

Pitkittyneen kuumeilun taustalta on löytynyt pahanlaatuinen kasvain ja epämääräisen rintakivun taustalta sydäninfarkti. Näyttää myös siltä, että ihmiset ovat siirtäneet syöpäseulonta-aikojaan, mikä voi johtaa mahdollisen diagnoosin viivästyneeseen.

Toivottavasti terveydenhoitoyksiköiden toiminta saadaan nopeasti normalisoiduksi. Sairaaloiden suoritemäärät ovat poikkeusolojen aikana vähentyneet kymmeniä prosentteja. Tämä merkitsee sitä, että normaaliaikaan palatessa hoitopäätösjonot tulevat olemaan melkoiset. Hoitotakuuaikojen noudattamisessa tulee varmasti joksikin aikaa vaikeuksia.

Poikkeuksellisissa oloissa on myös uhkana ikääntyneiden liikkumattomuus, jonka kerrannaisvaikutukset voivat olla dramaattiset. Vain muutama prosentti yli 70-vuotiaista liikkuu normaalioloissa sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti.

Poikkeusolojen aikana liikkujien määrä on pienentynyt entisestään. Tilanteeseen on vaikuttanut epidemian alkuvaiheen vahva suositus ikäihmisten siirtymisestä karanteenimaisiin olosuhteisiin.

Kiistämätön tosiasia on, että terveellinen ravinto ja säännöllinen liikkuminen vaikuttavat merkittävästi elämänlaatuun ja terveyteen. Päivittäinen liikkuminen tukee kansansairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Pelkästään kävelyn, muutaman kerran viikossa, sanotaan parantavan muistia.

Erytisesti luonnossa liikkumisen tiedetään vähentävän masennuksen oireita ja kääntävän huomion pois kielteisistä ajatuksista. Säännöllisellä liikunnalla voi siis ylläpitää sekä fyysistä toimintakykyä että mielen hyvinvointia.

### Sjuka ska söka sig till vård

När coronaviruset landsteg i Finland vidtogs en hel mängd åtgärder för att förhindra att epidemin sprid sig och för att trygga vårdmöjligheterna. Sjukhusens resurser koncentrerades till vårdenheterna för coronaviruspatienterna.

Flyttningen av resurserna ledde till att man blev tvungen att gallra i vården av andra sjukdomar. Dessutom avbokade medborgarna nödvändiga undersökningar och vård.

Det är dock i de flesta fall inte möjligt att skjuta upp vården i det oändliga utan betydande skada på hälsan. Vården av andra sjukdomar riskeras och det kan om det fortsätter leda till större skada på folkhälsan än coronaviruset.

Många av dem som behöver sjukhusvård är över 70. I denna grupp finns det flest sådana som inte sökt sig till vård, även om det inte borde ha fått ske. Fördröjningen av vården har gett bestående symptom.

Till exempel har man inte kunnat sköta de förlamningssymptom som störningar i blodflödet i hjärnan lett till med upplösningsbehandling, vilket försämrar tillfriskningsprognoserna betydligt. Försummelse av att sköta degenereringssjukdom i ögonen har lett till bestående blindhet.

Bakom utdragna febersymptom har man hittat elakartade tumörer och en odefinierad bröstsmärta har visat sig vara hjärtinfarkt. Det verkar också som om folk har skjutit upp sina cancerscanningstider, vilket kan leda till att diagnosen fördröjs.

Vi får hoppas att hälsovårdsenheternas verksamhet snabbt normaliseras. Användningen av sjukhusens kapacitet har minskat med tiotals procent under undantagsförhållandena. Det innebär att vi när vi återgår till normala förhållanden har rejäla vårdköer. Det kommer under en tid säkert att vara svårt att uppfylla vårdgarantitiderna.

Ett hot under undantagsförhållandena är också att seniorerna inte rör på sig, vilket dramatiskt förvärrar följderna. Bara några procent av 70-plusarna rör sig under normala förhållanden enligt såväl uthållighets- som muskelstyrkerekommendationerna.

Under undantagsförhållandena har antalet motionärer minskat ytterligare. En bidragande orsak är att seniorerna under början av epidemin uppmanades till karantänliknande förhållanden.

Det är ett obestridligt faktum att hälsosam kost och regelbunden motion märkbart påverkar livskvaliteten och hälsan. Daglig motion stöder förebyggande, vård och rehabilitering av folksjukdomar. Det sägs att redan promenader, några gånger i veckan, förbättrar minnet.

Det är känt att motion framför allt i naturen minskar symptomen på depression och vänder uppmärksamheten från negativa tankar. Genom regelbunden motion kan vi upprätthålla såväl vår fysiska handlingskraft som vårt mentala välmående.



## JATKOA SIVULTA 2: Liiton hallituksen päätöksiä



Tällä hetkellä olemassa olevan tiedon valossa liitto ei voi ottaa riskiä siitä, että tulevilla järjestöpäivillä, joilla olisi koossa useita satoja tai jopa tuhat jäsentä, joku sairastuisi koronaan.

### Järjestöpäivät ja liiton 60-vuotisjuhlat 2022

Vallitsevassa tilanteessa liiton hallitus päätti 4.6. pidetyssä etäkokouksessaan, että liiton järjestöpäiviä ei pidetä Himoksella 9.–10.9., vaan ne siirretään järjestettäväksi vuonna 2022 Joensuussa pidettävien liiton 60-vuotisjuhlien yhteyteen.

### Majoitusvarausten peruuttaminen

Himokselle lippu- ja majoitusvarausten tehneiden tulee olla itse yhteyksissä Himos Centeriin ja perua varaüksensa.

Tällöin on hyvä viitata liiton sopimukseen peruuttamisen maksuttomuudesta tapauksessa, että EKL päättää olla pitämättä tilaisuutta, kuten nyt on käynyt.

### Valtuuston kokous siirtyy syyskuulle

Aiemmin liiton hallitus siirsi valtuuston kokouksen pidettäväksi järjestöpäivien yhteyteen Himoksella.

Koska päivät nyt jouduttiin siirtämään, päätti hallitus, että valtuuston kokous järjestetään Käpylän työväentalolla keskiviikkona 9.9.2020. Tämä sillä edellytyksellä, että tuolloin voidaan kokoontua fyysisesti.

Kokouksen osalta tiedotamme valtuuston jäseniä elokuun loppupuolella sen hetkisen tilanteen mukaan.

liiton hallitus

## Satakuntalaiskaksikko tekee vapaaehtoistyötä urakkatahtiin

Eurajokiset Tuulikki Pajunen ja Marja-Liisa Kallionpää ovat tehneet eläkepäivinänsä vapaaehtoistyötä sananmukaisesti päätoimisesti. Ja työ jatkuu. Kaksikko johtaa EKL:n Satakunnan piiriä ja jäsenmäärältään piirin toiseksi suurinta yhdistystä, Eurajoen Eläkkeensaajia.

Tuulikki toimii molemmissa yhdistyksissä puheenjohtajana, Marja-Liisa sihteerinä. Lisäksi Tuulikki kuuluu Eläkkeensaajien Keskusliiton hallitukseen.

Yli 40-vuotisen työuransa Tuulikki teki toimistotyöntekijänä Noormarkussa ja Eurajoella. Marja-Liisa jäi eläkkeelle Rauman maistraatista tarkastajan tehtävästä. Hänellä työpaikka oli sama koko työuran ajan, työnantajan nimi vain vaihtui. Ensimmäinen se oli henkilökirjotustoimisto, sitten rekisteritoimisto ja lopuksi maistraatti.

### Yhteisten asioiden hoitaminen on tärkeää

Yhteisten asioiden hoitaminen ja järjestötoiminta olivat Tuulikkille ja Marja-Liisalle tuttuja jo työssä ollessa. Molemmat osallistuivat kuntapolitiikkaan kunnanvaltuuston ja lautakuntien kautta. Vuosien aikana he ovat kunnallisen toiminnan lisäksi olleet mukana seurakuntien, ay-liikkeen, sivi-

tysjärjestön, pankin, invalidiyhdistyksen ja monen muun yhteisön toiminnassa.

### ”Kyllä me tästä selviämme”

Koronavirus keskeytti karulla tavalla toiminnan ja alkuvuodesta käynnistyneen EKL:n jäsenhankintakampanjan. Moni tapahtuma siirtyi syyskaudelle, osa jäänee toteutusta vaille.

Pahan loven Satakunnan piirin EKL-yhdistysten toiminnalle ja taloudelle aiheutti kevätkauden kutsujen – eläkkeensaajien iloisten iltapäivien – peruuntuminen.

– Koronavirus muutti elämän kerralla erilaiseksi. Maan hallitus reagoi tilanteeseen nopeasti. Virheitäkin on tullut, tiivistää Tuulikki kevään tapahtumia.

– Meille ikäihmisille tämä oli liikkumista ja sosiaalista kanssakäymistä rajoittavien päätösten takia raskasta aikaa. Pelko sairastumisesta toi mukanaan ahdistusta, pelkoa ja yksinäisyyttä, toteaa Tuulikki. Hän ymmärtää, että rajoituksilla ja suosituksilla haluttiin suojella erityisesti ikäihmisiä.

Tuulikki muistuttaa, ettei se kaikkia ovia kuitenkaan sulkenut. On voitu ulkoilla kunnan mukaan ja pitää yhteyttä puhelimen avulla.

Tuulikki Pajunen mielestä Suomi on selvinnyt viruksen torjumisessa hyvin.

– Katson tilannetta valoisin mielin ja uskon, että loppukesästä pääsemme jatkamaan yhdistysten toimintaa.

### ”Ei minkään järjestön hallitukseen!”

Marja-Liisa Kallionpään mukaan oli suorastaan ihaana päästä eläkkeelle.

– Odotin eläkkeelle pääsyä. Olin päättänyt, että eläkkeellä en ole minkään yhdistyksen hallituksessa, mutta kuinkas kävi, naurahtaa Marja-Liisa.

Työväen Sivistysliitto on järjestänyt eläkkeelle siirtymälle valmennusta. Marja-Liisan mielestä valmennuspolun etsimiseksi uusien harrastusten pariin on tarpeellista nimenomaan sellaisille työsidoon naisille henkilöille, joille työ on ollut kaikki kaikessa.

Monet eläkeläiset katsovat olevansa liian nuoria liittymään eläkeläisjärjestöihin. Marja-Liisan mukaan nyt eläkkeelle jäävät ovat eri sukupolven kasvatteja ja heillä harrastuksetkin ovat erilaisia. Se tulisi huomioida toiminnassa.

– Kaikilla tulisi olla mahdollisuus täysipainoiseen eläkeläisen elämään ajattelemta koko ajan, miten pärjää saamallaan eläkkeellä.

Koronaviruksen aiheuttamat rajoitukset huolestuttavat Marja-Liisaa. Jos toimitaan tulee pitkä tauko, se



Eurajokiset Marja-Liisa Kallionpää (vas.) ja Tuulikki Pajunen ovat tehneet eläkepäivinänsä vapaaehtoistyötä sananmukaisesti päätoimisesti. Kuva: Pekka Ovaska.

voi vaikuttaa niinkin, että osa jäsenistöstä jää kotiin.

– Toivottavasti saamme jatkaa siitä, mihin ennen koronavirusta jäimme, toivoo Marja-Liisa Kallionpää.

### Aikaa ja voimia harrastuksille

Eurajoen järjestökaksikolle jää aikaa eläkeläisrientojen lisäksi myös harrastuksille. Tuulikki lukee, käy vesijumpassa, sauvakävelyllä, tapaa ystäviä sekä käy johtamansa yhdistyksen mukana teatterissa ja muis-

sa tapahtumissa.

Marja-Liisa puolestaan leipoo, lukee, täyttää sanaristikkoja, käy kuntosalilla. Ja jos mahdollista, osallistuu matkoille.

Vierivät kivet eivät samaloidu!

Pekka Ovaska



# Kätkeyt äänet – vanhuksiin kohdistuva henkinen väkivalta nostettava esiin

Suomessa on hiljainen ongelma ikääntyneiden keskuudessa, henkinen kaltoinkohtelu ja suoranainen väkivalta. Tässä kirjoituksessa nostetaan esiin ikääntyneiden kokema henkinen väkivalta.

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry on käynnistänyt hankkeen ikääntyneiden kaltoinkohtelusta. Tänä vuonna teemana on ikääntyneiden kokema henkinen väkivalta. Tämä on haaste, johon maassamme ei ole vielä tartuttu riittävästi mielenkiinnolla. Kätkeyt äänet -hanke toivoo tähän muutosta, vähintään keskustelua aiheesta.

Kampanjan varsinainen teemapäivää vietetään 15.6. Suvanto ry:n vetämän kampanjan yhteistyötahoja ovat Eläkkeensaajien Keskusliitto sekä koko joukko muita järjestöjä, mm. Vanhustyön keskusliitto, Mielenterveysseura, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitost THL.

WEAAD – World Elder Abuse Awareness Day eli Ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan vastaista kampanjapäivää vietetään vuosittain mainittuna kesäkuun päivänä. Kampanjapäivän vietto käynnistyi International Network for the Prevention of Elder Abuse (INPEA) aloitteesta. Kampanjan aikana järjestetään tapahtumia eri puolilla maailmaa.

Tapahtumien tarkoituksena on huomion kiinnittäminen ikääntyviin kohdistu-

vaan kaltoinkohteluun ja väkivaltaan sekä niitä ehkäiseviin toimenpiteisiin. Kampanjapäivää on vietetty Suomessa vuodesta 2006 lähtien. Tapahtuma tunnetaan Suomessa paremmin nimellä Kätkeyt äänet -kampanjapäivä.

Henkinen väkivalta on usein näkymätöntä, mutta pahimmillaan äärimmäisen tuhoisaa. Sen kokeminen voi murtaa luottamuksen toisiin ihmisiin ja luoda ikääntyneelle kovan taakan kannettavaksi. Henkinen kaltoinkohtelu voi olla esimerkiksi nimittelemistä, huutamista tai nöyryyttämistä.

Erityisenä piirteenä henkisessä väkivallassa on, että uhrin ja tekijän välillä on usein vahva emotionaalinen suhde. Henkistä väkivaltaa voi esiintyä esimerkiksi, kun lapsi ei tietoisesti ja syyttää salli ikääntyneen tavata lapsenlapsiaan. Tai kun hoitohenkilökunta haukkuu hoitokodin asukasta tai kun parisuhteessa toinen osapuoli käyttäytyy jatkuvasti alentavasti toista kohtaan.

Henkisessä väkivallassa tuotetaan ihmiselle helposti etenkin riittämättömyyden tunnetta. Selviytyjälle halutaan tuottaa arvottomuuden tunnetta, eikä fyysisten vammojen puuttuessa ole sig-

naalia, ettei väkivaltaa ole tapahtunut. Henkinen väkivalta voi siten olla äärimmäisen raskasta kantaa, varsinkin kun tekijänä on tuttu läheinen ja kun asiasta ei syystä tai toisesta voi puhua. Väkivalta johtaa stressiin, traumaan, masennukseen ja siten aiheuttaa jaksamisessa ja terveydessä vakavaa puutetta.

Miksi aiheesta ei sitten ole enempää puhetta? Tausalla on muun muassa ongelman vaikea havaittavuus. Fyysisen väkivallan merkit voidaan helpommin huomata jo iholla, mutta pään sisässä olevia haavoja on vaikeampi nähdä, varsinkaan päällepäin. Kun esimerkiksi hoitohenkilöstö tai perheenjäsen ei näe tai tiedä, mitä muualla tapahtuu, asiaan on vaikeampi puuttua. Samalla henkinen väkivalta tuottaa uhrille vaikeuksia luottaa toiseen ihmiseen ja hakea tukea ja apua: henkinen väkivalta on lähes itseään ruokkiva ongelma.

Vähättelyn tuloksena ihminen voi kokea, ettei hänestä kukaan välitä, hänen ongelmansa eivät ole merkittäviä, eikä häntä oteta vakavasti. Vähättely tuottaa toisin sanoen vähäisyyden tunnetta.

Aiemmassa työssäni sosi-

## KÄTKETYT ÄÄNET 15.6.

Kansainvälinen kampanjapäivä ikääntyneisiin kohdistuvaa kaltoinkohtelua ja väkivaltaa vastaan.

### HENKINEN VÄKIVALTA EI NÄY

LUE LISÄÄ > [www.katkeytaanet.fi](http://www.katkeytaanet.fi)  
#katkeytaanet  
#henkinenvakivalta

**Suvanto ry**  
Turvallisen vanhuuden puolesta  
Suvanto-linja ti klo 13-15  
0800-06776



**NOLLALINJA**  
LÄHISUHDEVÄKIVALLALLE  
JA NAISIIN KOHDISTUVALLE VÄKIVALLALLE  
080 005 005  
SOITA MAKSUTTA. SAAT APUA.

aalialalla näin ihmistilanteita, joissa henkisen väkivallan takia asiakas joutui hakeutumaan turvakotiin. Turvakodissa hänet otettiin vakavasti ja asiasta osattiin kertoa yhteistyötahoille. Ihmettelin usein näissä tilanteissa, miksi asiaan ei osattu puuttua aiemmin? Väkivalta-tapauksia on toki toisinaan vaikea ennakoida, ja henkistä väkivaltaa on vielä vaikeampi nähdä. Voin vain kuvitella, millaisessa tilanteessa ihminen olisi, jos hän olisi valmis pakenemaan ja hakemaan apua, mutta olisi ikääntyneenä kykenemätön tätä tekemään.

Nykyisen Suomessa vallit-

sevan koronaepidemian vuoksi olemme saaneet lukea mediasta kotiväkivallan lisääntyneen selvästi. Tässä tilanteessa myös henkinen väkivalta on väistämättä lisääntymässä. Meidän tulee ehdottomasti harjaantua tunnistamaan henkisen väkivallan muotoja sekä oireita, ja hoitamaan henkisen väkivallan uhreja heidän ansaitsemallaan tapaa. Vanha sanonta 'ei haukku haavaa tee' ei pidä paikkaansa.

**Eero Kivinen**  
EKL:n sosiaalipoliittinen asiantuntija

## Tule mukaan Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajaksi!

Eläkkeensaajien Keskusliitto on mukana vuosina 2019–2021 toteutettavassa Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet – liikettä ja mielenvoimaa -hankkeessa.

Ikäinstituutti kouluttaa EKL-yhdistyksiin Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmentajia, jotka voivat perustaa yhdistyksiinsä Elämäni eläkevuodet -ryhmiä. Vertaisvalmentajat toimivat tavallisen ihmisen taidoin. Tärkeintä on kiinnostus hyvinvoinnin teemoja kohtaan ja halu toimia ihmisten parissa.

Mukaan toimintaan etsitään erityisesti valmentajapareja, joiden toimivien tapa yhdistyksessä on saada mukaan kaksi henkilöä.

Koulutuksessa tutustutaan Elämäni eläkevuodet -vertaisvalmennuksen tavoitteisiin ja sisältöihin, saadaan välineitä liikuttamiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja perehdytään vertaisvalmentajan ydintaitoihin.

Koulutus on maksuton ja se sisältää lounaan ja kahvitarjoilut sekä Elämäni eläkevuodet -valmennuksen materiaalit.

**Vuoden 2020 vertaisvalmentajakoulutukset (suluissa viikoinen ilmoittautumispäivä):**

12.–13.8. Naantali (10.7.)  
27.–28.8. Kajaani (26.7.)  
17.–18.9. Vantaa (16.8.)  
6.–7.10. Joensuu (6.9.)  
27.–28.10. Virrat (27.9.)

**Ilmoittautumiset ja lisätieto:**

**Saini Suutari, Ikäinstituutti, [saini.suutari@ikainstituutti.fi](mailto:saini.suutari@ikainstituutti.fi)  
040 526 2298**







Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry vaati 7.5. valtiovaltaalta pikaisesti sellaisia selkeitä ohjeita, jotka kannustavat ikääntyneitä terveyttä edistävään liikkumiseen sekä turvallisiin tapoihin tavata muita ihmisiä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisivat 20.5. uuden ohjeistuksen. Päivitettyssä ohjeistuksessa on kiinnitetty erityistä huomiota siihen, miten yhteydenpitoa läheisiin voidaan toteuttaa turvallisesti sekä miten ikääntynyt voi ylläpitää hyvinvointiaan

## Olen yli 70-vuotias. Miten toimin koronavirustilanteessa?

**Kun toimit näiden ohjeiden mukaan, vähennät riskiä saada koronavirustartunta.**

- ◆ Noudata yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi
- ◆ Pidä yhteyttä läheisiisi, mutta vältä lähikontakteja muiden ihmisten kanssa
- ◆ Kun hoidat kauppa- ja apteekkiasioita tai käyt terveyskeskuksessa
  - huolehdi käsihygieniasta ja pidä vähintään 1–2 metrin turvaväli muihin ihmisiin
  - vältä asiointia ruuhka-aikaan ja pitempiä aikoja oleskelua kaupoissa
- ◆ Pyydä kotikunnaltasi tarvittaessa apua esimerkiksi ruoan hankintaan ja apteekkiasioihin
- ◆ Voit myös valtuuttaa toisen henkilön hakemaan reseptilääkkeitä puolestasi
- ◆ Jos sinulla on hengitystieinfektion oireita, vältä kontakteja muihin ihmisiin ja ota yhteys lääkäriin
- ◆ Hakeudu hoitajan tai lääkärin vastaanotolle, jos sairastut tai sinulla on pitkäaikaissairaus, joka vaatii säännöllisiä kontrollikäyntejä terveydenhuollossa.

Ikääntyneet – ohjeita yli 70-vuotiaille, THL:n viimeisin ohjeistus löytyy kokonaisuudessaan netistä osoitteesta:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ohjeita-yli-70-vuotiaille>

## Ikääntyneen syytä välttää koronavirustartuntaa – hyvinvointiin ja toimintakykyyn kiinnitettävä huomiota

ja toimintakykyään poikkeusoloissa.

Uuden ohjeistuksen mukaan yli 70-vuotiaita voitavata, mutta ulkona, käsihygieniasta huolehtien ja turvavälit muistaen. Vieraillessa tulee välttää kättelyä ja halaamista eikä kannata työntyä toista lähelle. Hengitystiet kehoitetaan suojaamaan kertakäyttöisellä liinalla, jos hengityssuojainta ei ole saatavilla. Käsihygieniä ennen ja jälkeen vierailun on tärkeää.

Tiedotteessa todetaan, että ikääntyneiden, erityisesti yli 70-vuotiaiden, pitää välttää altistumista koronavirukselle, koska heillä on muita suurempi riski sairastua vakavaan koronavirustautiin. Tämä johtuu siitä,

että elimistön puolustuskyky heikkenee, kun ikää karttuu. Ikääntyneillä on myös enemmän perustauteja, jotka altistavat vakavalle koronavirustaudille.

Euroopan tautien ehkäisy- ja -valvontakeskuksen (ECDC) laajan aineiston perusteella ikä on merkittävä riskitekijä. Myös THL:n seurantatilastojen mukaan suurin osa Suomessa koronavirustautiin menehtyneistä on ollut yli 70-vuotiaita.

Lue tiedote netissä: <https://thl.fi/fi/-/ikaantyneen-on-syyta-valttaa-koronavirustartuntaa-hyvinvointiin-ja-toimintakykyyn-kannattaa-kiinnittaa-huomiota?redirect=%2Ffi%2F>

## Yleisötilaisuuksissa noudatettava ohjeistus päivitetty

**Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STM ja opetus- ja kulttuuriministeriö OKM ovat antaneet ohjeistuksen yleisötilaisuuksissa noudatettavista ohjeista koronavirustartuntojen ehkäisemiseksi.**

Ohjeistus on voimassa 1.6.2020 alkaen. Riskiryhmiin kuuluvien osalta ohjeistuksessa todetaan, että heidän suositellaan epidemian aikana välttämään lähikontakteja. Yleisötilaisuuksiin, yleisiin kokoontumisiin tai julkisissa tiloissa järjestettävään toimintaan osallistumista ei voida myöskään suositella. Jos osallistuminen on välttämätöntä, tulee tässä turvaetäisyyksiä ja hygieniasuosituksia noudattaa.

Ohjeistuksesta vakavan koronavirustaudin riskiryhmät on listattu ja päivitetty 8.6. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n kotisivuille.

Luettelo riskiryhmistä:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat>

Listauksessa todetaan, että tämänhetkisen tiedon perusteella yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronaviruksen. Heidät siis luetaan yhä riskiryhmään.

Eläkkeensaajien Keskusliitto ei anna viranomaisten suosituksista poikkeavia suosituksia kentällemme. Jokainen piiri, yhdistys ja yksittäinen jäsen tuki tekee päätöksensä omista lähtökohdistaan ja tilanteista riippuen.

Lue ohjeistus netissä: [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1271139/yleisotilaisuuksissa-noudatettava-ohjeita-koronavirustartuntojen-ehkaisyksista](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/yleisotilaisuuksissa-noudatettava-ohjeita-koronavirustartuntojen-ehkaisyksista)

**Valtakunnallinen koronapuhelin**, puh. 0295 535 535. Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.



Muistetaan turvavälit!

## EKL kannattaa väliaikaista muutosta kuluttajansuojalakiin

Eläkkeensaajien Keskusliitto antoi 27.5. pyynnöstä lausunnon eduskunnan talousvaliokunnalle koskien kuluttajansuojalakiä ja sen 7. luvun väliaikaista muuttamista.

EKL antoi mm. seuraavia alla olevia kommentteja annettuun lakiesitykseen.

✓ Ylivelkaantuminen on hälyttävä ongelma Suomessa. Koronakriisin takia on todennäköistä, että kotitalouksien taloudelliset ongelmat lisääntyvät entisestään ja kasaantuvat erityisesti niille väestöryhmille, jotka jo entuudestaan ovat taloudellisesti tiukoilla.

✓ Pienituloisuus on Suomessa erittäin yleistä 75 vuotta täyttäneillä, joista enemmän kuin joka viides (21,6 %) kuului pienituloiseen kotitalouteen. Sosioekonomisista ryhmistä lukumääräisesti eniten pienituloisia on nimenomaan eläkkeensaajien ryhmässä. Vuoden 2018 lopussa heitä oli Tilastokeskuksen mukaan 217 000 henkeä.

✓ Asiakastieto Groupin 2019 julkaiseman tiedon mukaan maksuhäiriöisten henkilöiden määrä kasvaa nopeasti eläkeikäisten ryhmässä. Lähes 34 500 yli 65-vuotiaalla on jo maksuhäiriömerkintä, määrä on kasvanut edellisvuodesta yhdeksällä prosentilla.

Hallituksen esityksen tavoitteena on vähentää ylivelkaantumisesta aiheutuvia ongelmia. EKL kannattaa sitä. Esityksessä on tunnistettu myös se, että tilapäinen korkokaton alentaminen voi johtaa siihen, että osa kuluttajista ei enää saa korkeakorkoisia kuluttajaluottoja. EKL katsoo, että lyhyen tähtäimen tarkastelun sijaan asiaa tulee tarkastella osana isompaa kokonaisuutta, nimenomaan kotitalouksien ylivelkaantumiskehityksen kannalta. On parempi katkaista kierre ennen kuin ollaan pahemmissa taloudellisissa ongelmissa.

Kaikki keinot, joilla voidaan puuttua ylivelkaantumisesta aiheutuviin ongelmiin, ovat EKL:n mielestä tarpeellisia ja toteutettava kiireellisesti. Vakuudettomia kuluttajaluottoja koskevan sääntelyn väliaikaisella muuttamisella voidaan osaltaan helpottaa pienituloisten asemaa, mutta se ei yksinään ratkaise koko ongelmaa.

Taloudellisissa ongelmissa painiville tulisi olla tarjolla talous- ja velkaneuvontaa helposti sekä muita vaihtoehtoja lainan saamiseksi kuin korkeakorkoiset luotot. Kuntien tarjoama sosiaalinen luototus tulisi valtakunnallistaa ja saattaa siten kaikkien pienituloisten saataville tasapuolisesti. Näin toteutettaisiin myös hallitusohjelman kirjauksia, joiden mukaan hallitus toimii tehokkaasti ylivelkaantumisen ja siihen liittyvien ongelmien vähentämiseksi ja parantaa talous- ja velkaneuvonnan saatavuutta. Tärkeää on myös kansalaisten talousosaamisen ja talouden hallinnan parantaminen kaikissa ikäryhmissä.

Hallitusohjelmassa kiinnitetään huomiota myös kuluttajaluottojen aggressiiviseen markkinointiin ja sitä halutaan hillitä. Ikääntyneet kokevat suoramarkkinoinnin usein ahdistavana ja päällekkävänä. Suoramarkkinointia kohdennetaan suoraan niihin, jotka ovat jo aiemmin joutuneet turvautumaan korkeakorkoiseen luottoon ja siten ovat alttiita ongelmien nopeaan korjaamiseen uudella luotolla. Tämä uhka kohdistuu erityisesti pienituloisiin ja altistaa ongelmien syvenemiselle.

EKL kannattaa lämpimästi hallituksen esitystä suoramarkkinoinnin rajoittamiseksi ja katsoo, että väliaikaisen rajoituksen lisäksi kaikkea kuluttajaluottojen markkinointia tulee myöhemmin tarkastella kriittisesti tarkemmin.



## Toiminnanjohtajan haaste jäsenille:

# Tee hyönteishotelli!

Pölyttäjien määrä on vähentynyt uhkaavasti. Pitkässä juoksussa tämä voi olla katastrofi paitsi luonnolle, myös ihmisille, koska 75 prosenttia viljelykasveista tarvitsee hyönteispölytystä. Kimalaiset, mehiläiset ja muut pörriäiset tarvitsevat apuasi!

Olet varmaan nähnyt Ylen ohjelmistoa katsellesasi tietoisuutta Pelasta pörriäinen-kampanjasta. Se kutsuu kaikki suomalaiset mukaan talkoisiin pölyttäjien elinolosuhteiden turvaamiseksi. Pienilläkin teoilla on suuri merkitys, varsinkin, jos riittävän moni ottaa haasteen vastaan.

**Keinoja kampanjaan lähtemiseksi on monia. Tässä muutama vinkki:**

- Pölyttäjähönteiset tarvitsevat ravinnokseen mettä ja siitepölyä! Kun kasvatat pihassasi pölyttäjille sopivia kukkia, varmistat samalla myös hedelmäpuiden ja marjapensaiden runsaan sadon.

- Jätä nurmikko leikkamatta! Autat siten pölyttäjiä, jotka ovat ahdingossa. Jos ajatus rehottavasta pihanurmesta ahdistaa, pienenkin alueen jättäminen luonnontilaan on ympäristöteko.

- Älä myrkytä pölyttäjiä hengiltä! Kemialliset torjunta-aineet ovat helppo ratkaisu, mutta samalla karhunpalvelus pihan hyödyllisille pölyttäjille. Ne eivät kestä myrkyä, ja ovat koko maailmassa muutenkin hätää kärsimässä. Meidän ihmisten on autettava niitä – esimerkiksi antamalla luonnon torjua tuholaiset ihan itse.

- Ryhdy hotellinpitäjäksi! Pölyttäjähönteisten pesintäpaikkojen määrä on vähentynyt. Se on yksi syy sille, miksi hyönteismäärät ovat laskussa ympäri maailmaa. Jo pari hyönteishotellia marjapensaiden läheisyydessä parantaa satoa. Samalla tarjoat pölyttäjille kullannarvoisia pesintäpaikkoja.

### Tartu haasteeseen!

Haastoin liiton huhtikuussa uutiskirjeessä jäsenemme pistämään paremmaksi. Sainkin lukuisia viestejä ja kuvia aiheeseen liittyen. Aika moni oli paremmaksi pistänytkin!

Haaste on yhä voimassa!

Lisää surinaa Suomen luontoon! Pörriäisiä tarvitaan monimuotoisen luonnon lisäksi myös monipuoliseen ruokatuotantoon. Tärkeimpiä pölyttäjiämme ovat mehiläiset ja kimalaiset. Myös perhoset, kukkakärpäset ja jotkut kovakuoriaiset pölyttävät.



Nykyinen tilanne on antanut mahdollisuuden tehdä kotipiirissä jotain ihan muuta ja uutta aiemmin kokeilematonta. Timo Kokko rakensi tyttärensä Tessa kanssa yhdessä ja hänen patistamana tämän hyönteishotellin. "Mikä oiva tapa viettää aikaa yhdessä!", Timo Kokko sanoo. Kuva: Tessa Kokko.

### Kuvaa oma pörriäishotellisi!

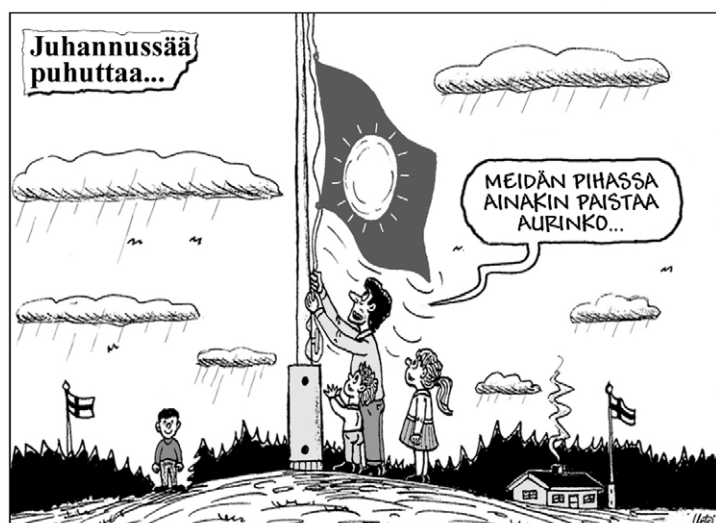
Lähetä meille kuva omasta tai läheistesesi rakentamasta pörriäishotellista! Kuvia komeimmista ja yksilöllisimmistä julkaistaan syksyn ensimmäisessä numerossa!

ulla.wallinsalo@ekl.fi tai EKL ry/Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki

Hotelleja voi yhä rakennella, vaikka juhannus jo ovelle kolkuttelee.

Itse ainakin koin, että tässä todella sai mielekästä tekemistä, jonka tulokset näkyvät ihan konkreettisesti. Vilkasta on nimittäin ollut hotellissamme!

Timo Kokko



URMAS



Kiteeläisen Otto Toropaisen tekemiä pienempiä hyönteishotelleja. Voi todeta, että nämä ovat yksilöllisempiä asumisratkaisuja ja vuokraltaankin varmasti edullisempia! Kuva: Otto Toropainen.

## Ekotekoihin omassa puutarhassa

Puutarhaliiton jäsenjärjestöt ovat valinneet tämän vuoden teemakseen 'Ekotekoja puutarhassa'. Puutarha on mainio paikka hyvälle ekoteolle. Rehevä ja kerroksellinen piha on kotipuutarhurin paras ekoteko.

Mieliimme on iskostettu, että kiveytyksien, asfaltin tai hiekkakäytävän 'rikkaruohot' kielivät laiskasta puutarhurista. Virheetön harmaus puolestaan ahkeruudesta. Ajatuksen kulkua on hyvä muuttaa sallivammaksi.

Iloiset rikkakasvit hiekkakäytävällä kertovat lopulta ympäristöystävällisestä puutarhurista, joka haluaa pitää huolta maaperästä.

Pihassa olisi hyvä olla hoidetun osuuden lisäksi luonnonmukainen rötypuutarha kivineen, kantoineen ja luonnonkasvineen. Hallittu hoitamattomuuskin voi olla kaunista ja lisätä mielenkiintoa pihaa kohtaan.

Suosituksissa on myös jättää osa nurmialueesta leikkaamatta, mikä edistää luonnon monimuotoisuutta ja erityisesti pölyttäjähönteisten hyvinvointia.

Elinvoimaisuutta lisätään myös levittämällä pensaiden, puiden ja muiden istutusten alle orgaanista katetta, joka parantaa myös maaperän oloja ja elinvoimaisuutta.

Puutarhaliitto



# Glaukooma lisääntyy Suomessa väestön ikääntyessä

Tällä hetkellä lääkitystä saavia glaukoomapotilaita on Suomessa noin 100 000 ja arviolta yhtä moni ei tiedä sairastavansa oireettomana etenevää glaukoomaa. Potilaita tukee valtakunnallinen Glaukoomayhdistys, joka on kasvanut yli tuhanen jäsenen järjestöksi.

Glaukooma on vakava näköhermon sairaus. Se on maailman yleisin peruuttamattoman näön heikkene-  
misen syy ja toiseksi yleisin syy sokeutumiseen. Maailmassa arvioidaan olevan noin 100 miljoonaa glaukoomapotilasta, joista sokeita on noin kymmenesosa.

**Suomessa glaukoomalääkkeistä saa** Kela-korvausta yli 100 000 henkilöä. Glaukoomaa nimitettiin aikaisemmin viherkaihiksi, mutta nimestä luovuttiin sen harhaanjohtavuuden vuoksi. Sairaudella ei ole mitään tekemistä kaihin kanssa. Glaukoomaa kutsutaan myös silmänpainetaudiksi, vaikka kaikilla glaukoomapotilailla ei silmänpaine nousekaan.

Glaukooma etenee hitaasti oireettomana ja löydetään usein sattumalta.

– Keskinäön tarkkuus säilyy pitkään hyvänä. Koska glaukooma aiheuttaa näön heikkenemistä usein vasta pitkälle edettyään, taudin toteaminen voi viivästyä, silmätautien erikoislääkäri **Mika Harju** kertoo.

Edetessä glaukooma voi aiheuttaa pysyviä näkökenttäpuutoksia, näkökentän kapenemista tai jopa sokeutumisen. Syytä glaukoomaan ei tiedetä. Sairaus yleistyy iän mukana ja sen yleisin riskitekijä on kohonnut silmänpaine. Muita riskitekijöitä ovat perimä, likinäköisyys ja diabetes.

– Näkökyvyn säilyttämisen kannalta taudin varhainen havaitseminen on tärkeää, Harju sanoo.

Siksi Harju suosittelee kaikille säännöllisiä silmä-lääkärikäyntejä 40 ikävuo-  
den jälkeen, etenkin, jos suvussa esiintyy glaukoomaa. Sairauden pystyy varmuudella toteamaan vain silmä-lääkäri.

Glaukoomayhdistys ry:n puheenjohtajan **Ritva Kivimäen** sairaus löydettiin noin kymmenen vuotta sitten sattumalta hänen ha-  
keuduttuaan silmä-lääkäriin oikean silmän sumentumisen takia. Kivimäki oli käynyt silmä-lääkärillä seitsemänvuotiaasta asti kahden vuoden välein likinäköisyy-

den vuoksi. Edellisestä käynnistä oli kulunut vajaa vuosi.

Sumentuminen johtui verkkokalvon päälle kasvanneesta ryppykalvosta, mutta samalla lääkäri totesi Kivimäellä myös korkeat silmänpaineet.

– Toisen silmän paine oli 32 mmHg (millimetriä elohopeaa) ja toisen 26, kun normaali silmänpaine on 10-21. Lääkäri epäili heti glaukoomaa, Kivimäki muistelee.

Glaukoomadiagnoosi vahvistui myöhemmin lisätutkimusten myötä.

– Säikähdin, että tulenko minä nyt sokeaksi.

Glaukoomaa hoidetaan silmänpainetta alentavien silmätippojen lisäksi laserhoidolla sekä leikkauksilla.

– Silmänpainetta alennetaan 25-30 prosenttia lähtötilanteesta. Jos tauti jatkaa etenemistään, alennetaan painetta lisää, Mika Harju kertoo.

**Leikkauksia on muutamia erilaisia**, joilla parannetaan nesteen ulosvirtausta silmästä ja siten alennetaan silmänpainetta. Lääkäri valitsee jokaiselle potilaalle parhaiten soveltuvan leikkaustekniikan. Jatkohoidossa Kivimäen mukaan vertaistuellalla on suuri merkitys. – Vertaisilta saatu tieto ja tuki oli itsellenikin todella tärkeää diagnoosin saatua. Vertaistuki säästää myös hoitohenkilökunnan resursseja, kun potilaat saavat kerhossa vastauksia moniin askarruttaviin kysymyksiin, Kivimäki kertoo.



Glaukoomayhdistys ry:n puheenjohtajan Ritva Kivimäen glaukooma löytyi sattumalta silmä-lääkärissä.



Glaukoomaa hoidetaan silmänpainetta alentavilla tipoilla, laseroinneilla ja leikkauksilla. Glaukoomayhdistys ry:n tapahtumissa järjestetään usein maksutonta silmänpaineiden mittausta yhteistyössä optikoiden kanssa.

Glaukoomayhdistys järjestää vertaistukitoimintaa tällä hetkellä 14 paikkakunnalla ja uusia kerhoja perustetaan jatkuvasti. Kerho-ohjaajina toimivat vapaaehtoiset yhdistyksen jäsenet. Glaukoomakerhot ovat avoimia kaikille eli niihin voi osallistua, vaikka ei olisikaan yhdistyksen jäsen.

**Kivimäen glaukooma saatiin diagnoosin jälkeen** onneksi hyvin kuriin ja silmänpaineet laskemaan päivittäin tiputettavilla silmätippoilla. Kivimäki käy säännöllisesti lääkärintarkastuksissa ja vuosittain hänelle tehdään näkökenttätutkimus sekä näköhermon pään ja verkkokalvon hermosäiekerroksen kuvaukset. Näkö ei ole huonontunut merkittävästi.

– Vain sivunäkö on ehkä jonkin verran kaventunut näkökenttäpuutoksien takia, Kivimäki kertoo.

Kivimäki haluaa kannustaa toisia glaukoomadiagnoosin saaneita.

– Glaukooman kanssa pärjää kyllä, kunhan käy säännöllisesti lääkärissä ja käyttää lääkkeitä ohjeiden mukaisesti. Toki toisilla sairaus voi olla vakavampikin.

Glaukoomayhdistys on valtakunnallinen potilasjärjestö ja perustettiin vuonna 1998 Pääkaupungin glaukoomapotilaat -nimellä. Vuonna 2015 toiminta laajeni valtakunnalliseksi RAY:n hankeavustuksen myötä.

Nykyisin toimintaa tukee



Silmätautien erikoislääkäri Mika Harju suosittelee kaikille yli 40-vuotiaille säännöllisiä silmä-lääkärikäyntejä varsinkin, jos suvussa esiintyy glaukoomaa.

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA. Yhdistys järjestää vertaiskerhotoiminnan lisäksi sairauten liittyviä teemapäiviä, yleisöluentoja ja jäsen-tilaisuuksia ympäri Suomen, ylläpitää kotisivuja, Facebook-sivua ja suljettua ryhmää sekä julkaisee Glaukooma-nimistä jäsenlehteä.

Vuonna 2020 toimintaa maaliskuusta alkaen on haitannut koronavirus, sillä monet yhdistyksen jäsenet ja kohderyhmään kuuluvat ovat yli 70-vuotiaita.

– Glaukoomakerhotoiminta ja yleisöluennot aloitetaan jälleen heti, kun tilanne sallii, Kivimäki lupaa.

Syyskaudella pyritään pitämään yleisöluentoja ainakin Joensuussa ja Ou-

lussa. Maksuttomissa ja kaikille avoimissa tilaisuuksissa on silmä-lääkäreiden luentojen lisäksi muita asiantuntijapuheenvuoroja sekä maksutonta silmänpaineiden mittausta.

**Pipsa Sinkko-Westerholm**  
Kuvat: Glaukoomayhdistys ry ja Silmä-sairaala Valo

**Lisätietoa:**

www.glaukoomayhdistys.fi  
Facebook: Glaukoomayhdistys ry sekä suljettu ryhmä nimeltä Glaukoomavertaisryhmä





## Kasviproteiinien osuuden lisääminen voi edistää sydänterveyttä

Kaksitoista viikkoa kestänyt koe osoitti kasviproteiinien osuuden kasvattamisen ruokavaliossa lisäävän samalla myös kuidun saantia ja edistävän suoliston terveyttä.

Eläinproteiinin korvaaminen edes osaksi kasviproteiinilla parantaa ruokavalion rasvahappokoostumusta ja lisää kuidun saantia, todetaan Helsingin yliopistossa tehdysä tutkimuksessa.

Kokeessa 136 suomalaista aikuisia noudatti 12 viikon ajan yhtä kolmesta ruokavaliosta. Niistä yksi vastasi keskimääräistä suomalaista ruokavaliota, jossa noin 70 prosenttia proteiineista saadaan eläinkunnan tuotteista ja 30 prosenttia kasvikuunnasta. Tässä ruokavaliiossa suurin osa kasviproteiinista oli peräisin viljatuotteista. Toisessa ruokavaliiossa puolet proteiineista tuli kasvi- ja puolet eläinkunnan tuotteista, ja kolmannessa eläinproteiinin osuus oli 30 prosenttia ja kasviproteiinin 70 prosenttia.

Punaista ja vaaleaa lihaa sekä maitotuotteita korvattiin lisäämällä ruokavaliioihin palkokasveja mo-

nessa eri muodossa. Niiden lisäksi syötiin pähkinöitä, siemeniä ja viljatuotteita. Kaikki ruokavaliot sisälsivät yhtä paljon kalaa ja kananmunia.

Kasviproteiinien osuuden lisääminen voi edistää sydänterveyttä. Tämä selittyy tyydyttyneitä rasvoja sisältävien eläinproteiinin lähteiden vähenemisellä ja sillä, että varsinkin pähkinät ja siemenet tuovat ruokavaliioon runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja.

Eläinproteiinipainotteiseen tutkimusruokavaliioon verrattuna kahdesta muusta ruokavaliosta saatiin myös enemmän kuitua. Kasviproteiinien lähteet ovat siis usein myös hyviä kuidun lähteitä.

Runsaan kuidun saannin on osoitettu pienentävän paksusuolisyövän riskiä, joten eläinproteiinin korvaaminen kasviproteiinilla voi edistää myös suoliston terveyttä. Etenkin puolet kasvi- ja puolet eläinproteiinia sisältävän ruokavaliion noudattaminen oli tutkimushenkilöiden mielestä vaivatonta.

Lähde: Monitieteinen ScenoProt – Uusia proteiinilähteitä ruokaturvan ja ympäristön hyväksi -hanke. Helsingin yliopisto



## Ritva Savela in memoriam

EKL:n Lapin piiriä kohtasi suuri menetys, kun pitkään piirin tiedottajan postia hoitanut Ritva Savela poistui joukostamme 26. huhtikuuta 73-vuotiaana, pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana.

Ritva oli Ivalon Eläkkeensaajien aktiivi ja kantava voima niin kauan, kuin voimia riitti. Ritvan halua panostaa Lapin piirin tiedottajan tehtävään kuvastaa parhaiten se, että hän osallistui piirin hallituksen kokouksiin vielä syksyllä, jolloin sairaus oli jo pitkällä.

Ritva lähti Ivalosta kokouksiin linja-autolla aamulla viiden aikoihin ja pääsi takaisin kotiin kymppiutisten aikoihin. Koska Ritva halusi tavata kasvotusten, hän jaksoi tehdä pitkän päivän.

Piirin kevät- ja syyskokoukset Rovaniemellä tulivat vielä edellisten lisäksi. Koska kokouspaikat vaihtuivat, Ritva joutui joskus lähtemään kotoaan jopa päivää aikaisemmin ehtiäkseen paikalle. Täältä Lapista kun ei ole suoria yhteyksiä joka paikkaan.

Ritva oli erinomaisen hyvä kirjoittamaan, toimittaja kun oli, ja samalla opasti meitä toisiakin juttujen teossa. Ritvan opetus oli: tärkein asia lehtijutuissa on sen ydin ja juuri se pitää nostaa kärkeen ja kirjoittaa niin, että tiedote herättää mielenkiintoa tutustua aiheeseen ja lukea lisää.

Ritva Savela toimi myös Eläkkeensaaja-lehden toimitusneuvoston jäsenenä vuoden 2010 alusta alkaen edustaen Lapin piiriä. Hänen osaava ja ammattitaitoinen panoksensa kirjoittajana ja lehden kehitystyössä oli merkittävä.

EKL:n Lapin piiri jää kaipaamaan Ritvan valoisa olemusta.

Mirja Viskari, varapuheenjohtaja  
EKL:n Lapin piirin hallitus



Eläkkeensaaja-lehti toivottaa kaikille lukijoilleen ja yhteistyökumppaneilleen iloa, valoa ja terveyttä kesään!

Seuraava numero ilmestyy 17.9.

Simo Paasilta, Ulla Wallinsalo,  
Satu Välimaa ja Ulla Nissinen

## Rajaniemi 120 vuotta!

**Perinteisillä kesäjuhlilla juhlietaan Rajaniemen 120-vuotiaasta pytitinkiä pappilan malliin ke 5.8. 2020**

**Lounas katettu klo 11-14**

- ◆ Silakkarullat
- ◆ Isoäidinsalaatti
- ◆ Rosolli
- ◆ Lihahyytelö
- ◆ Piimäjuusto
- ◆ Varhaisperunat
- ◆ Täytetty porsaanfileerulla ja sinappinen kastike
- ◆ Vanhan ajan kaalilaatikko
- ◆ Jälkiruokana pappilan hätävara

9€  
hlö

**Ilmaista ohjelmaa ja katseltavaa kaikenikäisille klo 10-14**

- ◆ Pihakahvilasta kahvia, virvokkeita, leivonnaisia ja jäätelöä
- ◆ Metsänpeikon luontopolku
- ◆ Ilmaista talutusratsastusta
- ◆ Pomppulinna ja kasvomaalausta
- ◆ Pihapiirissä erilaisia vanhan ajan kisailuja mm. Heinänseivästyistä
- ◆ Päivätanssit Siekissalissa klo 14-15 à la Duo Traband
- ◆ Rantasauna lämpimänä klo 11-14

Näiden lisäksi kaikkea muuta, tule mukaan iloiseen kesäjuhlaan!

Ohjelmajäntinä Juhani Viita sekä arvonsa tunteva Rajaniemen kirkkoherra

Pihapiirissä paikkoja myös myyjille ja tuote-esittelijöille, ota yhteyttä!

Tervetuloa!

**Rajaniemen lomakeskus**

Rajaniementie 35, 34800 Virrat, puh. 03 475 5648  
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi, www.rajaniemenlomakeskus.fi



# Kotitalousvähennys on hyvä etuus, jota pitää kehittää



## Mikä on kotitalousvähennys? Millaisista töistä ja miten sitä saa? Miten kotitalousvähennystä pitäisi EKL:n mielestä kehittää?

Kotitalousvähennystä myönnetään monipuolisesti erilaisista palveluista. Se on kaikille veronmaksajille hyvä etuus.

Kotitalousvähennys ei kuitenkaan kohtele tasapuolisesti kaikkia, esimerkiksi pienituloisia eläkkeensaajia.

Kotitalousvähennys tehdään veroista. Jos verot jäävät pieniksi, myös mahdollinen vähennys on pieni.

## Mistä saat kotitalousvähennystä?

Voit saada kotitalousvähennystä esimerkiksi remonttityöstä, siivouksesta ja muista kotitaloustöistä.

Myös lumenluonnista ja nurmikon leikkaamisesta voit saada kotitalousvähennystä. Samoin hoitotyö ja hoivatyö kuuluvat vähennyksen piiriin.

Kotitalousvähennyksen voit saada vain silloin, kun työn on tehnyt joku ulkopuolinen. Saat sen vain työn osuudesta.

Et saa kotitalousvähennystä esimerkiksi tarvikkeista tai matkakuluista.

Saat kotitalousvähennystä, kun työ tehdään omassa kodissasi tai vapaa-ajan asunnossasi. Kun saat laskun töistä, siinä täytyy näkyä työn hinta.

Kotitalousvähennystä saat vain sellaisten yritysten työstä, jotka kuuluvat ennakkoperintärekisteriin.

Tällaisilla yrityksillä on yritystunnus eli Y-tunnus. Tee sopimus yrityksen kanssa vasta, kun tiedät, että yritys on ennakkoperintärekisterissä.

Voit hakea ennakoperintärekisteristä yritystä joko sen nimellä tai Y-tunnuksella.

## Muista, että kotitalousvähennystä saat myös hoivapalveluista

Kotitalousvähennys tehdään veroilmoituksessa. Vuonna 2020 voit vähentää kotitalousvähennyksenä 40 prosenttia työkorvauksesta.

Jos palkkaat työntekijän, voit vähentää 15 prosenttia maksetusta palkasta sekä palkan sivukulut. Omavastuusi on 100 euroa.

Kotitalousvähennys on henkilökohtainen. Enimmillään yksi henkilö voi saada vähennystä 2 250 euroa vuonna 2020.

Kuitenkin molemmat aviopuolisot voivat tehdä oman kotitalousvähennyksen. Näin voit saada puolisoasi kanssa kotitalousvähennystä yhteensä 4 500 euroa.

Veronmaksajain keskusliiton mukaan jopa 41 prosenttia eläkeläisistä teki kotitalousvähennyksen vuonna 2017.

Mutta käyttivätkö eläkeläiset sitä juuri heille suunnattuihin palveluihin?

Eläkeläiset käyttivät vähennystä paljon kodin remontointiin. Kaikista myönnetyistä vähennyksistä remonttien osuus oli jopa 85,3 prosenttia.

Hoito- ja hoivatyöhön myönnetty vähennykset olivat vain 2 prosenttia kaikista myönnetyistä vähennyksistä.

On selvää, että ikääntyminen tuo uusia tarpeita kodin remontointiin. Ihmisillä on yhä vahva mielikuva siitä, että kotitalousvähennystä haetaan vain kodin remontteihin.

Mutta oletko ajatellut, että voit hakea kotitalousvähennystä myös hoivapalveluihin?



## Kotitalousvähennys edistää itsenäistä selviytymistä

Haasteena kotitalousvähennyksen hyödyntämisessä on, että se ei nykyisellään juurikaan koske pienituloisia eläkeläisiä.

Kotitalousvähennys on nimensä mukaisesti veroista tehtävä vähennys. Jos verot jäävät pieniksi, myös mahdollinen vähennys on pieni.

Siksi pienituloisten tueksi pitää luoda järjestelmä, joka vastaa kotitalousvähennystä. Tällaisen uuden järjestelmän pitää koskea myös eläkeläisiä, jotka eivät maksa veroja.

EKL on esittänyt, että kotitalousvähennystä pitää myöntää korotettuna yli 75-vuotiaille. Tämä edistäisi ikäihmisten itsenäistä selviytymistä.

Esimerkiksi palveluasumiseen siirtyminen lykkääntyisi, kun ikäihmiset käyttäisivät enemmän kotipalveluja.

Näin ikääntynyt voisi asua omissa kodissaan mahdollisimman pitkään, jos hän itse niin haluaa.

Samalla myös pienituloisilla eläkeläisillä olisi paremmat mahdollisuudet valita itselleen uusia palveluja.

Kotitalousvähennys on veronmaksajille hyvä etuus. Se ei kuitenkaan kohtele tasapuolisesti kaikkia, esimerkiksi pienituloisia eläkkeensaajia.

Muutokset ovat tarpeen, jotta etuus olisi nykyistä tasa-arvoisempi.

**Eero Kivinen**  
EKL:n sosiaalipoliittinen asiantuntija  
Selkoistus: Pertti Rajala

### Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennys tarkoittaa helpotusta veroihin.

Vähennystä voi saada enimmillään 2 250 euroa/henkilö/kalenterivuosi, puolison kanssa yhteensä 4 500 euroa/kalenterivuosi.

**Lisätietoja** kotitalousvähennyksestä saat verohallinnon verkkosivulta [www.vero.fi/kotitalousvähennys](http://www.vero.fi/kotitalousvähennys)

Voit myös soittaa verohallintoon ja kysyä siitä puhelinpalvelusta numerosta 029 497 002.



## TEKNOLOGIATERVEISIÄ LAUREASTA

Omasta elämästä kerrotaan muille kuvilla, joita voi ladata esimerkiksi sosiaalisen median alustoille ystävien ja tuttavien nähtäville.

**Kesäaikana kuvattavaa on paljon:** alati muuttuva luonto, kesäiset tapahtumat, herkulliset grilliruokat, mökisaunan lämmitys ja muut hauskat kesäpäivien tekemiset. Arkipäivästä otettu kuva on pysäytetty hetki todellisesta elämästä.

Jos haluat välittää nämä mukavat kokemukset muillekin, voit jakaa kuvia tekstiviestinä tai erilaisten viestisovellusten kuten WhatsAppin kautta. Sosiaalisen median kanavat, kuten Facebook ja Instagram, soveltuvat hyvin kuvien jakamiseen lähipiirille. Omien kuvien jakamisen lisäksi pääsee seuraamaan muiden elämää ja esimerkiksi isovanhemmat voivat olla uudella tavalla mukana lastenlastensa elämässä.

Facebookissa on paljon erilaisia harrasteryhmiä, joissa jaetaan onnistumisia ja kysytään vinkkejä ja apuja. Ryhmiä on niin leipojille, puutarhureille, neulojille kuin vaikkapa puunveistäjille ja kalastajille – ja varsinkin näissä ryhmissä kuva on enemmän kuin tuhat sanaa.

Sosiaalisen median kanavilla voi osallistua myös kuvahaasteeseen, jossa käyttäjä haastetaan ottamaan kuvia vaikkapa arkipäivän puuhistaan, kesän ensimerkeistä tai lempikahvimukista.

## Kuvat kirjoiksi

Kuvista voi koostaa valokuvakirjoja, nykyversioita entisajan albumeista, joita on mukava selailla myöhemmin. On jopa kokonaisia sukujen tarinoita tehty valokuvakirjoiksi, joissa kuvien yhteyteen on kirjoitettu henkilöiden elämänvaiheista.

Kuvista voi tehdä myös muita tuotteita. Ehkä sinunkin seinälläsi roikkuu kalenteri, jossa on lastenlasten kuvia? Tai ehkä juot iltateen mukista, jota koristaa perheen koiran kuva. Valitun kuvan voi siirtää tietokoneen hiirimattoon tai palapeliin, ja toki valokuvia voi edelleen tilata ja laittaa valokuva-albumiin.

**Eri kuvatuotteiden tilaus** on edullisinta netissä, josta voit etsiä palveluntarjoajia hakusanalla 'valokuvatuotteet', mutta saman palvelun saa myös valokuvausliikkeistä.

Itse ottamia kuvia voi muokata. Helppoja kuvan-

muokkausohjelmia on useimmissa laitteissa jo valmiina. Tärkeimmät työkalut ovat kontrastin ja kirkkauden säädöt sekä rajaustyökalu, jolla on helppo tuoda kuvattava pääasia esiin rajaamalla ylimääräiset taustat pois. Jos otat kännykkäkameralla kuvia, voit tehdä pieniä kuvanmuokkauksia laitteellasi.

Kuvakansiossa valitse haluamasi kuva, klikkaa 'muokkaa' tai 'edit', joka ilmestyy ruudulle. Ota harjoittelukuvia kodissa ja pihapiirissä ja tule rauhassa tutuksi ominaisuuksien kanssa. Jos englannin kieli sujuu ja kuvamuokkauksen haluaa viedä uudelle tasolle tietokoneen avulla, helppoja ja ilmaiseksi ladattavia ohjelmia ovat esimerkiksi Gimp, Pixlr ja Aviary.

## Erilaisia näkökulmia valokuvaukseen

Valokuvaus on laajasti tutkittu ja toiminnallistettu menetelmä muun muassa vanhustyössä. Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvattava valitsee kuvauskohteen ja -tilanteen, jossa hän tuntee olonsa vahvaksi tai kauniiksi. Laurea-ammattikorkeakoulu on edelläkävijä sosiaalialan luovien menetelmien opetuksessa. Tämän päivän ja tulevaisuuden sosionomit ovat monipuolisia ammattilaisia, joiden työssä valokuvienkin käyttö saattaa olla arkipäivää.

Valokuvauksen saloihin pääsee tutustumaan myös kuuntelemalla. Podcast on äänitalenne, joka ladataan ja julkaistaan internetiin, mistä kuuntelijat voivat joko ladata sen omalle laitteelleen tai kuunnella suoraan verkkosivulta silloin kun heille itselleen sopii. Suomen valokuvataiteen museolla on Kuva ois kiva -podcast, jossa valokuvasta käsitellään vaihtuvien vierailijoiden kanssa esimerkiksi kulttuurisesta, yhteiskunnallisesta ja historiallisesta näkökulmasta käsin. Ohjelmaa pääset kuuntelemaan Suomen valokuvataiteen museon nettisivuilta.

**Kuvat ovat osa sananvapautta**, ja tätä näkökulmaa voi tarkastella esimerkiksi Vantaan Taidemuseo Artsissa, jossa on esillä Kuvan vapaus -näyttely. Näyttely avaa ovensa koronakevään jälkeen kesäkuun alussa,

# Kesäkuvat hyödyksi ja iloksi!

Valokuvaus on hauska harrastus. Entisajan vakavilmaisista ja arvokkaista pönötyskuvista on tultu pitkä matka tämän päivän ilmiöön, jossa kuvia otetaan luontevasti arkisista tilanteista.



Kuvien ottamisesta on tullut yhä arkipäiväisempää eikä kuvissa enää pönötetä vakavilmaisena niin kuin ennen vanhaan. Kuva: Pexels.com

mutta taidemuseon nettisivuilla voi tehdä myös virtuaalikerroksen näyttelyssä aina elokuun loppuun saakka.

**Loppuun vielä vinkki** kuvien katseluun: Suomen Ilmavoimamuseon virtuaalimuseo-

ossa pääsee tutustumaan museossa esillä oleviin lentokoneisiin. Kuvat ovat niin tarkkoja, että voit yksityiskohtiin zoomaillen laskea jopa lentokoneen rungon niittien määrän. Kuvapankkiin pääsee Ilmavoimamuseon sivuilta kohdasta 'virtua-

aalimuseo'. Palaamme museoihin seuraavassa jutussamme kulttuurisyksyn alkaessa!

**Annina Honkonen ja Tiina Leppäniemi**  
Laurea Ammattikorkeakoulu

## Syksyn maksuttomat EKL:n vanhusneuvostopäivät 7.–9.10.



Liiton perinteiset vanhusneuvostopäivät toteutetaan jälleen lokakuussa Virtain Rajaniemessä. Maksuttomiin päiviin ovat tervetulleita liiton aktiivit, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita ja alueellaan vanhusneuvostotyössä mukana.

Päivillä kehitetään ja lisätään edellisten vuosien tapaan tietoisuutta vanhusneuvostojen toiminnasta, sen mahdollisuuksista ja tulevaisuudesta. Samalla saataan yhteen vanhusneuvostoaktiivit, jaetaan kokemuksia ympäri Suomea ja vietetään hyvää aikaa yhdessä.

Koulutuspäivien ohjelma julkaistaan liiton koulutuskalenterissa juhannukseen mennessä. Tule mukaan päville!

**Lisätieto:** EKL:n kotisivut [www ekl.fi](http://www ekl.fi) sekä Eero Kivinen, puh. 041 5221 696 sähköposti: [eero.kivinen@ekl.fi](mailto:eero.kivinen@ekl.fi)





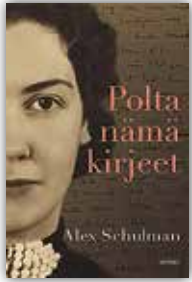
Leena-Maijan

# KIRJASTOSSA

Leena-Maija Tuominen

## Korona ja kesä houkuttelevat lukemaan

■ Lukulistalle osui kaksi kirjaa, joissa päällimmäisenä aiheena ovat kirjeet ja kolmiödraama. **Alex Schulman** kertoo



romaanissaan *Polta nämä kirjeet* (suom. Jaana Nikula, Nemo 2020, 277 s.) isovanhemmistaan Karin ja Sven Stolpesta. Sven (1905-1996) oli ruotsalainen kirjailija, toimittaja ja kirjallisuuskriitikko. Karin (1907-2003) käänsi kirjoja, mutta kääntäjäksi on usein merkitty aviomies. Schulman selvitti isovanhempiensa elämää ja löysi syyn, miksi isoisa suhtautui vaimoonsa väheksyvästi ja rakkaudettomasti. Kirjeet, kirjat ja päiväkirjat paljastavat isoäidin suuren rakkauden. Karinilla oli ollut lyhyt suhde ruotsalaisen kulttuurivaikuttajan Olof Lagercrantz (1911-2002) kanssa. Kaikki kolme elivät iäkkäiksi ja olivat jatkuvasti tekemisissä toistensa kanssa. Olofkin avioitui tahollaan. Jäljellä oli kuitenkin rakkaus, joka ei koskaan kuollut. Ihastuttava ja pakahduttava kirja.

■ **Viljami Puustisen** kirja *Veljekset Gallén* (Like 2020, 320 s.) kertoo Puustisen isoisoisästä Uno Gallénista ja tämän veljestä Akselista. Kirja syntyi, kun Puustinen sai käsiinsä isoäitinsä isältäään Amerikasta



saamat kirjeet. Uno oli veljeksistä se, jolle ei mikään elämässä tahoton onnistua. Unon avioliittoon temperamenttikkaan Ellenin kanssa varjosti toinen mies. Lohjan kirkkoherranakin toiminut, naimissa ollut Adolf Neovius, rakastui tulisesti Elleniin. Siinä missä Akseli-veli teki uraa ja maalasi vimmatusti, Uno yritti rakentaa omaa elämäänsä Venäjällä, Suomessa ja Amerikassa. Siellä hänestä tuli ansioitunut vapaamurari. Kirja avartaa myös monella tavalla 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun suomalaista kulttuurielämää.

Elävän elämän rakkauksista siirryin 1400-luvun lopulla suomalaisten aatelissukujen nuorten naisten seikkailuihin.

■ **Kristiina Vuoren** *Neitsyt kruunu* (Tammi 2020, 397 s.) on kirjailijaa parhaimmillaan. Neitsyt kruunussa on hauska seurata, miten aatelistyöstä kasvaa kolmen avioliiton myötä itsenäinen, omaisuudestaan hyvää huolta pitävä aatelisrouva.



■ **Sara Medbergin** *Kamarineitsyt* (Otava 2020, 429 s.) vie lukijan 1800-luvun alkuvuosiksi Turkuun, Helsinkiin ja Tukholmaan. Säätöerot sääte-



levät elämää ja tunteita. Tällä kertaa erot ovat olemassa, jotta rakkaus voi voittaa ne. Molemmilla romaaneissa kiehtoo ajan kuvaus. Milloin ollaan Tukholman hovissa, milloin majakan kupeella Turun saaristossa, milloin Turun linnassa, milloin missäkin Suomen lukuisista kartanoista.

■ **Fernando Aramburun** *Äidinmaa* (suom. Sari Selander, WSOY, 664 s.) on järkälemäinen kertomus kahden suvun elämästä ETAn varjossa Pohjois-Espanjassa.



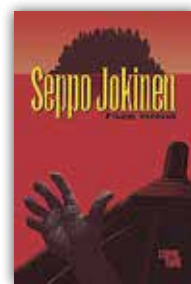
ETA eli Baskien kotimaa ja vapausjärjestö perustettiin 1959 Francon diktatuurin aikana. Järjestö ajoi vuosikymmeniä väkivaltaisoina itsenäisen baskivaltion luomista Pohjois-Espanjan ja Etelä-Ranskan alueelle. Järjestö lakkautettiin 2011. Pienessä espanjalaiskylässä työläiskotien pojat ajautuivat ETAn riveihin. Vihan ja iskujen kohteena olivat kaikki, jotka eivät kannattaneet ETAa. Riitti kun oli yrittäjä, joka ei suostunut maksamaan tukirahoja ETAlle. Äidinmaa on maaginen sukusaaga, jossa pala palalta selviää, miksi kaiken piti käydä niin kuin kävi. Romaanissa rakastetaan, vihataan, petytään, sairastetaan, kadehditaan, kuollaan.

■ Toisenlaista välien selvittelyä ja oikeuksista kiinni pitämistä on **Eeva Klingbergin** esikoisromaanissa *Syvän maan juuret* (Gummerus 2020, 472 s.).

Romaanin päähenkilö on Alabamassa kasvanut Ernest Gray. Grayn esikoisromaanin oli menestys, seuraavat ei. Hän tienaa elantonsa opettajana. Elämä on koetellut häntä ja koettelee. Kaikki ryöpsähtää valloilleen, kun Ernest palaa 40 vuoden jälkeen kotiin hautaamaan isäänsä. Rotusorto oli läsnä kaikkialla 1934 ja se on myös olemassa 1974, vuosina, joiden tapahtumia romaani kuvaa. Hieno teos!



■ Pidän leppoisista dekkareista ja erittoten **Seppo Jokisen** dekkareista. Hän ilahduttaa minua ja muita ystäviään vuosittain uudella Komisario Koskisen elämästä ja työstä kertovalla kirjalla. Tämän kevään uutuuksena on *Pisara veressä* (CrimeTime 2020, 368 s.). Pikkupojan tarkat silmät näkevät mattopesulassa jotain, joka saa Koskisen ja kumppanit tutkimaan 33 vuotta sitten tapahtunutta rikosta. Sympaattinen ja viihdyttävä.



■ Kesädekkari sopii mainiosti myös **Ruth Waren** *Lukitut ovet* (suom. Antti Saarilah, Otava 2020, 350 s.). Se on aika hyytävä tarina kahdesta pikkutyöstä, teinistä ja heidän vanhemmistaan. Rowan pääsee perheeseen lastenhoitajaksi ja päättyy vankilaan syytettynä lapsen-



murhasta. Taiturimaisesti punottu tarina.

■ Kesäkirjallistalle sopii mainiosti **Enni Mustosen** *Pukija* (Otava 2020, 524 s.). Pukija on kahdeksas *Syrjästä-katsojan* tarinoita -sarjan romaani. Kirjan päähenkilönä on lidan tyttären Kirstin tytär Viena Aaltonen. Hän on uranainen, joka keskittyy työhönsä. Hän päättyy pukijaksi SF:n filmihalleille Helsingin Liisankadulle ja sieltä Universalstudioille Los Angelesiin. Kirja vilisee suomalaisen kulttuurielämän henkilöitä maisteri Särkämästä Armi Kuuselaan. Fakta ja fiktio on sulassa sovussa.



■ Faktaa sen sijaan on alusta loppuun **Ulla-Maija Paavilaisen** Kirsti Paakkasen elämästä kertova *Suurin niistä on rakkaus* (Otava 2020, 346 s.). Paakkasen saavutukset ovat uskomattomia. Hänen kykynsä tehdä bisnestä, hoitaa Marimekko uuteen kukoistukseen, kaikki tämä on kirjan mukaan ennen näkemätöntä. Paakkasen persoonallisuus monine piirteineen tulee kirjassa hyvin esille. Väliillä kaipaisi hitusta kriittisyyttä.

■ Tervettä kriittisyyttä on mukana **Kai Ekholmin** *Jörn Donner, kuinka te kehtaatte* -kirjassa (Docendo 2020, 387 s.). Ekholm oli Donnerin ystävä, joka uskalsi kyseenalaistaa monia Donnerin tekoja. Kirjassa on paljon uutta ja erilaista tietoa miehestä, jonka me kaikki kuvittelimme tuntevamme.



Perustuu Minna Rytisalon romaaniin

Ensi-ilta pienellä näyttämöllä 29.8.2020

Rowva C.

ODOTETTU KOTIMAINEN UUTUUS! ROHKEA JA HERKKÄ!

NÄYTLEMÄ JOKA MNEE PIELEEN

Ohjaus: JAAKKO SAARILUOMA  
Ensi-ilta päänäyttämöllä 5.9.2020

Sidottu  
Järjen ja tunteen tyttäret II

Enni Mustosen Järjen ja tunteen tyttärien tarina saa jatkoa  
Ensi-ilta päänäyttämöllä 7.11.2020



PORIN TEATTERI

HALLITUSKATU 14, PORI

LIPUT: 02 6344 840

PORINTEATTERI.FI



## Suomenlinna herää kesään – turvallisuus huomioiden

Maailmanperintökohde Suomenlinnan palvelut avautuivat vaihteittain kesäkuun alusta lähtien. Kävijät toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi Helsingin edustalla sijaitsevaan merilinnoitukseen, turvallisuusohjeita noudattaen.

Suomenlinnan monipuolisesta palvelutarjonnasta löytyy mielenkiintoisia kohteita jokaiselle. Linnoituksessa on kuusi museota, 14 ravintolaa ja kahvilaa, taidekäsityöläisten työhuoneita, Hostellijärjestön hostelli, opastettuja kierroksia ja paljon muuta.

Suomenlinna muureineen, tykkeineen, tunneleineen ja kauniine puistoalueineen on hyvä kohde myös ulkoiluun.

Koko kohteessa ja palveluntarjoajien tiloissa huolehditaan turvallisuudesta ja palvelee vastuullisesti.

Linnoitussaarilla on tilaa liikkua turvavälit huomioiden.

Lautta ja vesibussi liikennöivät turvallisesti nekin. HSL:n lautoilla ja JT-Linen vesibusseissa turvallisuudesta huolehditaan tarkkaan. Lautta liikennöi toistaiseksi tavallista harvemmalla vuorovälillä ja lauttojen matkustajamäärää rajoitetaan toistaiseksi.

1.6. alkaen JT-Linen vesibussit alkavat liikennöidä Kauppatorilta Suomenlinnaa, Lonnaan ja Vallisaareen. Vesibusseihin otetaan tavallista vähemmän matkustajia kerralla ja huolehditaan näin matkustajien turvallisuudesta. Lautoissa ja vesibusseissa on mahdollista matkustaa myös ulkokansilla raikkaassa meri-ilmassa.

Lisätietoja: suomenlinna.fi



Suomenlinnassa järjestetään lapsille historiallisia seikkailukierroksia. Kuva: Tim Bird/Suomenlinnan hoitokunta.



Sylvissä ja huru-ukoissa nähdään Sakari Kautto, Eeva Eloranta ja Lasse Tenhunen. Kuva: Proevents.

Jännitystä, romantiikkaa ja huumoria vanhainkotikomediassa:

### Sylvi ja huru-ukot

Teatterituotantojen kiertue *Sylvin ja huru-ukkojen* kanssa alkaa heinäkuussa Kuopiosta. Herkullisessa musiikkikomediassa harmaahapsien pelikenttä pölisee, kun papparaiset Eero ja Kauko ottavat mittaa toisistaan. Soppaa maustaa kerkeäkielinen Sylvi.

Musiikkinumeroina soivat menneitten vuosien suurimmat hitit mukaansatempaavina live-esityksinä. Kirsikkana kakun päällä on ylihoitaja Anneli A., jonka naisellisia suljoja ei käy kieltäminen.

Entisenä merimiehenä, Kauko Sormusena nähdään Varkauden Teatterista tuttu Sakari Kautto. Komedian ja musiikkiteatterin vankkana osaajana tunnettu Kautto maustaa roolinsa huumorin lisäksi aimo annoksella sydämellisyyttä, unohtamatta vanhan merikarhun herkkääkin puolta.

Entisen reviisorin, Eero Toppisen roolissa yleisön nauruhermoja kutkuttaa Lasse Tenhunen. Tärkeilevä, mutta pohjimmiltaan kiltti Toppinen joutuu komedian tiimellyksessä oppimaan rennosti ottamisen jaloa taitoa. Sylvi Taipaleen roolissa nähdään 45-vuotista taivaltaan näyttelijänä juhliava Eeva Eloranta.

Komedia aloittaa kiertueensa Kuopiosta, Hotelli Iso-Valkeisen Lampisalasta, esityssarjalla 17.7., 18.7. ja 7.8. ja jatkaa sitä 4.9. Kangasala-talossa. Sitten Sylvi kumppaneineen vierailee 17.9. Vantaan Martinuksessa ja 18.9. Lohjan Laurentius-salissa. Pieksämäen Poleeni on vuorossa 23.9. ja Ylivieskan Akustiikka 24.9. Jokaisessa esityksessä mukana joku tähtivierailija: maalaislääkäri Kiminkinen, tv:sta tuttu Minna Kivelä tai legendaarinen Mikko Alatalo.

Lue lisää tai osta liput ennakkoon: [www.teatterituotannot.fi](http://www.teatterituotannot.fi) tai [teatterituotannot@gmail.com](mailto:teatterituotannot@gmail.com) ja 050 3721402, 0500 508803, myös [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi) ja Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 €/min + mpm/pvm)

## Vapriikki avaa Finlayson 200 -juhlanäyttelyn 23.6.

Finlaysonin 200-vuotista taivalta juhlistetaan Vapriikissa Finlayson 200 – tehtaasta brändiksi -näyttelyllä, joka avautuu Tampereella juhannuksen jälkeen.

Näyttely seuraa Tammerkosken rannalle syntyneen tehtaan kehittymistä Pohjoismaiden suurimmaksi teollisuusyritykseksi ja lopulta sen sopeutumista uuteen, savupiipputeollisuuden jälkeiseen aikaan.

Skotlantilaisen James Finlaysonin vuonna 1820 perustamalla yrityksellä oli valtava vaikutus Tampereen kehitykselle. Sen alku oli kuitenkin vaatimaton. Tehdasalue laajeni vuosikymmenten kuluessa, rakentaminen ja muutostyöt olivat jatkuvia.

Toiminta oli alusta lähtien hyvin kansainvälistä: omistajat verkostoineen edustivat kansainvälistä eliittiä, asiantuntijat tehtaalle pestattiin eri puolilta Eurooppaa, puuvilla rahtattiin Amerikasta ja tuotanto suunnattiin Pietarin markkinoille. Suomalaista oli sentään työväki,

joka saapui tehtaalle niin läheltä kuin kauempaakin.

Tuotanto Tammerkosken rannalla loppui 1990-luvulle tultaessa ja Tampereella kokonaan 1999.

Tampereen museoilla on valtava, kymmeniä tuhansia esineitä käsittävä Finlayson-kokoelma. Tekstiilejä Finlayson-kokoelmassa on 1830-luvulta tähän päivään.

Yhtenä näyttelyprojektin tärkeistä avauksista oli selvittää Tampereen ateljeen 1960–1980-luvun 'dessinatöörejä' ja heidän töitään yhteistyössä suunnittelijoiden itsensä kanssa.

Esille saadaan nyt ensimmäistä kertaa myös James Finlaysonin 1820 saama privilegiokirja, Tampereen ensimmäinen sähköjuna eli Pikku-Pässi, sekä näyttelyä varten rakennettu Kuusvooninkisen pienoismalli, jonka ikkunoista voi nähdä ihmisiä työn touhussa 1840-luvulla.

Lisätietoja: [www.vapriikki.fi/nayttelyt](http://www.vapriikki.fi/nayttelyt)



Kuvassa Finlaysonin työntekijät, vyyhteejät, konehuoneen edessä vuonna 1896. Kuva: Siiri.tampere.fi



# Hostellimajoitusta liikuntaesteisille

## – EKL:n jäsenille alennus yöpymisestä



Suomen Hostellijärjestön ylläpitämä hostelli-verkosto kattaa yli 40 hostellia ympäri Suomea. Osa hostelleista soveltuu myös liikuntarajoitteisille ja usein niissä osa huoneista on esteettömiä.

On tärkeää ensin varmistaa hostellin sopivuus itselle ja esteettömän huoneen saatavuus ennen varaamista.

Muistathan, että EKL:n jäsenenä saat 10 %:n majoituslaskun verkoston kotimaan hostelleissa. Paitsi että hostellit ovat edullisia, ne ovat myös persoonallisia ja yhteisöllisiä yöpymispaikkoja. Jokainen hostelli on erilainen, ja niissä kaikissa on jotain omaperäistä ja uniikkia.

Viihtyisissä hostelleissa on myös yksityishuoneita omalla kylpyhuoneella. Aterioita voit valmistaa itse tai nauttia hostellin tarjoamista ateriapalveluista. Hostellit tarjoavat paitsi edullista ja viihtyisää majoitusta, myös unohtumattomia elämyksiä ja innostavia kohtaamisia muiden matkailijoiden kanssa.

Lisätietoa hostelleista löydät osoitteesta [www.hostellit.fi](http://www.hostellit.fi)

<https://www.hostellit.fi/ajankohtaista/varausten-erityis-ehdot-koronavirus-covid-19-epidemian-aikana/>

Sinikka Komu, Suomen Hostellijärjestö  
Kuvat: Suomen Hostellijärjestö.

### ESIMERKKEJÄ LIIKUNTARAJOITTEISILLE MATKAILIJOILLE SOPIVISTA HOSTELLEISTA:



#### Hostel Iiris, Helsinki

Iiris toimii Näkövammaisten liiton hallinnoimassa Iiris-keskuksessa Itäkeskuksessa Helsingissä. Hostel Iiriseen pääset helposti sekä omalla autolla että julkisilla liikennevälineillä. Iiris-keskus on suunniteltu kauttaaltaan esteettömäksi sekä liikkumisesteisiä että aistivammaisia henkilöitä ajatellen. Hostel Iirisen tilavissa 1–3 hengen huoneissa on oma kylpyhuone sekä jääkaappi. Viihtyisissä oleskelutiloissa on televisioiden lisäksi kahvinkeitto- ja ruuan lämmitysmahdollisuus. Läheinen ostoskeskus Iiris tarjoaa monipuoliset palvelut ja ostosmahdollisuudet.

#### Urheiluopisto Kisakeskus, Raasepori

Kisakeskus eli Kisis sijaitsee Raaseporissa Kullaanjärven rannalla. Kisikesässä on mahdollista harrastaa eri liikuntalajeja tai vain lepäillä ja nauttia luonnon rauhasta. Majoitustiloja Kisikesässä on tarjolla monipuolisesti. Osassa huoneita on oma kylpyhuone, ja osa majoitustiloista sopii liikuntarajoitteisille. Urheiluopiston läheltä löytyy monia kiinnostavia käyntikohteita mm. Fiskarsin, Antskogin ja Äminneforsin ruukit sekä Raaseporin ja Mustion linnat.



#### Maaseutuhotelli Hirvikoski, Toholampi, Sykäriäinen

Maaseutuhotelli Hirvikoski sijaitsee luonnonkauniin Lestijoen rannalla, Toholammin Sykäriäisten kylässä. Kaksi erillistä hostellihuonetta muodostavat soluhuoneiston, jossa on yhteinen suihku ja wc huoneiden eteisosassa. Maaseutuhotellissa on myös liikuntaesteisille sopivia huoneita. Hirvikoskella pääset nauttimaan ravintolapalveluista ja yhteiskäytössä olevista laajoista sisä- ja ulkotiloista. Pyörätuolilla pääsee kulkemaan ruokasaliin, juhlasaliin, luentosalille ja terassille. Maaseutuhotelli Hirvikoski on suosittu kokousten, perhejuhlien ja erilaisten tilaisuuksien pitopaikka.

#### Itä-Karjalan Kansanopisto, Punkaharju

Kansanopisto sijaitsee Saimaan rannalla Punkaharjulla, luonnonkauniissa Vaahersalon saarella. Hostellissa on huoneita 1–3 hengelle ja vähintään kahta huonetta kohden on suihku ja wc. Pyörätuolilla kulkeville on pyörätuoliliiska sekä inva-wc. Aterioita on saatavana aamiaisesta täysihitoon, mutta ne on myös mahdollisuus valmistaa itse asiakaskeittiössä. Savonlinnan seudun kulttuuri- ja urheilutarjonta on monipuolista ja lähistöllä on paljon käyntikohteita, kuten Metsähallituksen puulajipuisto, Metsä-museo Lusto ja Taidekartano Oras.



## Genumex NIVELET KOVILLA?

Sisältää patentoitua UC-II®-kollageenia ja C-vitamiinia, joka osallistuu nivelruston normaaliin toimintaan ja kollageenin muodostukseen.

- laktoositon • gluteeniton • hiivaton • soijaton

**VAIN YKSI KAPSELI PÄIVÄSSÄ! APTEEKISTA.**

Lisätietoa [www.genumex.fi](http://www.genumex.fi)

Seuraa meitä [Facebookissa](#)

Markkinoija: Aboutmeds Oy

## Kärsitkö lihaskivuista, suonenvetoista tai palelevista jaloista?

Ota avuksi Detria Relaxant®-tuotepaketti

#### PAKETTI SISÄLTÄÄ:

Lihastenrentouttaja 100 ml  
Magnesium Black Ice kylmä- ja kipuliniementti 100 ml  
Jalkavoide 100 ml

**49,50 €** (norm. 59,70 €)

Fleecehuopa ja toimituskulut 0 €

#### TILAA HELPOSTI:

p. 016 311 225,  
info@detria.fi tai verkkokaupasta  
detriashop.fi



Mainostilavaraukset puh. 045 110 4122

relaxant.fi – Luonnollisesti tehokkaammat





### Hostel Linnasmäki, Turku

Linnasmäessä voit kokea sekä rauhaa että kaupunkielämää. Hostelli toimii Turun kristillisen opiston yhteydessä luonnon keskellä, nelisen kilometriä Turun keskustasta. Hostellissa majoitutaan 1–4 hengen huoneissa, joissa kaikissa on oma wc ja suihku. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Voit käyttää maksutta kuntosalia sekä sopimuksen mukaan myös saunaa ja uima-allasta. Sisäpiha tarjoaa oivan paikan grillaukselle ja yhdessäololle.

### Hostelli Rantapappila, Puumala

Rantapappila on viehättävä yöpymispaikka keskellä kauneinta Saimaata, lähellä Puumalan satamaa. Hostelli toimii 1800-luvulla rakennetussa pappilassa, joka on aiemmin toiminut kappalaisen asuntona. Rantapappilassa voit yöpyä viihtyisissä 1–4 hengen yksityishuoneissa, jotka soveltuvat myös liikuntarajoitteisille. Tilavat suihkut ja wc:t ovat yöpyjien yhteiskäytössä, lukuun ottamatta yksiötä, jossa on pieni kylpyhuone. Jokaisessa huoneessa on jääkaappi, kahvin- ja vedenkeitin, mikroaaltouuni ja leivänpaahdin sekä televisio. Kotoisassa oleskelutilassa on mukava viettää aikaa ja asiakaskeittiössä voit halutessasi valmistaa omia aterioita. Sataman läheltä alkaa ihastuttava Norppa-luontopolku, jonka varrella olevalle uudelle laavulle pääset halutessasi myös autolla.



## HAIHARAN TAIDEKESKUS

### TAIDENÄYTTELYT

Näyttelyt ovat kesäkaudella avoinna ti-su klo 12–18 Haiharan taidekeskuksen päärakennuksessa ja Tallissa.

**4.7.–2.8.** Viggo Wallensköld, maalauksia. Päärakennus.

**4.7.–2.8.** J-P Köykkä, maalauksia. Talli

**8.8.–30.8.** Jenni Yppärilä, maalauksia ja veistoksia. Päärakennus.

**8.8.–30.8.** Jukka Silokunnas, videotaidetta. Talli.

**5.9.–27.9.** Taideyhdistys Elo. "Rannalle". Talli.

### Haiharan kahvikamari

Väentuvan kahvikamarin herkku- ja kartanon vanhojen reseptien

mukaan. Haiharan kahvikamari aloittaa toimintansa kesäkuun ensimmäisellä viikolla ja on avoinna säävarauksella to-su klo 12–18.

### RUNEBERGIN MÖKKI

2.6.–6.9. ti-su klo 12–18 (suljettu juhannuksena) Mökissä Tampereen taideteollisen yhdistyksen Interi Ry:n taidemyyntinäyttely sekä myymälä- ja kurssitoimintaa.

### KESÄTEATTERI LYSTI

Kesäteatteri Lysti esittää Tatu Pekkarisen kirjoittaman näytelmän Kaunis Veera. Ohjaus Virva Itäranta.

Huumorilla höystetty elämänmakuinen kertomus kahden erilaisen nuoren rakkaudesta vallankumouksen keskellä. Tunteet tulkitsee naiskuoro Miskantin lauluryhmä.

**Esityspäivät:** Ensi-ilta su 2.8., ti 4.8., pe 7.8., su 9.8., to 13.8., la 15.8., su 16.8., ke 19.8. ja la 22.8. Näytökset arkisin klo 18 ja viikonloppuisin klo 16.  
**Lippuvaraukset:** 040 776 9401

**Sarin Sakki esittää Riivatut Päivi Alasalmen romaanin pohjalta dramatisoinut Päivi Alasalmi ja Sari Lilliestierna. Ohjaus Sari Lilliestierna.**

Kesto 1h 30 min (ei väliaikaa)

**Esityspäivät:** ma 27.7., ti 28.7., la 1.8. Näytökset arkisin klo 18 ja viikonloppuisin klo 16.

**Lippuvaraukset:** 040 548 6067

### KUMMALLISET KAPINEET – SATUPOLKU 9.6.–9.8.

Haiharan satupolulla voit etsiä kummalliset kapineet ja arvata kenelle ne kuuluvat. Videorasteilla hauskoja tehtäviä koko perheelle. Satupolun kartan ja ohjeet saat Haiharan kartanoilta aukioloaikoina. Avoinna koko kesän. Tervetuloa seikkailemaan!

Lisää tietoa kesän ohjelmasta Haiharan verkkosivuilta: [tampere.fi/haihara](http://tampere.fi/haihara)

Jännitystä, romantiikkaa ja huumoria

## Sylvi ja huru-ukot

**Rooleissa** Eeva Eloranta, Sakari Kautto, Lasse Tenhunen ja tähtivierailija. **Käsikirjoitus** Helena Anttonen, Oik. Sunklo.



### Minna Kivelä vieraillee

pe 17.7. klo 19; la 18.7. klo 14; pe 7.8. klo 14  
**Hot. IsoValkeisen Lampisali, Kuopio**  
pe 18.9. klo 19 Laurentius-sali, Lohja

### Mikko Alatalo vieraillee

ke 23.9. klo 19, Poleeni, Pieksämäki

### Maalaislääkäri Kiminkinen vieraillee

pe 4.9. klo 19 Kangasala-talo, Kangasala (loppuunvarattu)  
to 17.9. klo 19 Martinus, Vantaa  
to 24.9. klo 19, Akustiikka, Ylivieska

Liput myös verkkokaupoista [lippu.fi](http://lippu.fi) tai [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi)

Lisäesitykset alk. 26.9. Lisätiedot: [teatterituotannot.fi](http://teatterituotannot.fi), p. 050 3721402, EMAIL [teatterituotannot@gmail.com](mailto:teatterituotannot@gmail.com). Muutokset mahdollisia.

## Eläkeliiton sopeutumisvalmennus 2020

Kursseilla on mahdollisuus muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon kokeneiden ammattilaisten ohjauksessa. Kurssille osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä, vaan kurssit ovat avoimia kaikille.

**Isovanhemmuus erossa -kurssi** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille isovanhemmille. Kurssilla käsitellään oman lapsen erosta johtuvaa lapsenlapsista vieraantumista. Tavoitteena on auttaa osallistujia eteenpäin ja voimaan hyvin haastavassa tai muuttuneessa elämäntilanteessa. Se tarjoaa mahdollisuuden ja tuen mm. oman tilanteen jäsentelyyn, tilanteeseen liittyvien tunteiden käsittelyyn ja uusien näkökulmien avautumiseen sekä kehittää taitojaan oman hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi.

• 25.–27.9.2020, Lehmiraanta, Salo, haku 24.7.2020 mennessä

**Erosta eheäksi® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille avio- tai avoeron kokeneille. Tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

• 28.9.–2.10.2020, Anttolanhovi, Mikkeli, haku 24.7.2020 mennessä

**Yhtäkkiä yksin® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille. Kurssilla käydään läpi suruun liittyviä asioita ja yksin jäämisen aiheuttamia tunteita.

• 26.–30.10.2020, Eden, Oulu, haku 14.8.2020 mennessä

Omasta erosta, lapsen erosta (isovanhemmuus erossa kurssi) tai leskeksi jäämisestä tulee olla kulunut vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti enintään kolme vuotta kurssille tultaessa.

### Lisätietoja:

[www.elakeliitto.fi/](http://www.elakeliitto.fi/)

sopeutumisvalmennus

Suunnittelija, p. 040 7257 561



Oletko jo pyytänyt ystäviäsi mukaan EKL:n tilaisuuksiin?

[www.ekl.fi](http://www.ekl.fi)