



Eläkkeensaaja

11.2.2021

1 • 2021

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI. PENSIONSTAGARNAS CENTRALFÖRBUNDS MEDLEMSTIDNING.

6 TUULA HURAHTI PATIKKA-
MATKOOIHIN

13 KAKSI TIEDONKERUUTA
IKÄÄNTYNEILLE

16 JÄSENLEHDEN LUKIJA-
KYSELYN SATOA

LUE TÄSTÄ NUMEROSTA

- ❖ EKL:n ja EETUn kuntavaalitavoitteet
- ❖ Ajatus keväästä herättää reissumielen – tutustu kotimaan kohteisiin!
- ❖ Suosituksin tasapainoiseen syömiseen – ei tarvitse kuitenkaan nipottaa

PIIRISIVUT 24–29

EKL KUOPIO

EKL POHJANMAA

EKL SATAKUNTA

Kotimaan matkailu: Keskisessä Suomessa

Tämä kotimaan matkailukierros alkaa Kalajokilaaksosta, mutkitellen Keskisessä Suomessa. Matkaan voi lähteä kukin ryhmä omalta paikkakunnalta ja ottaa kierrokselleen mukaan eri paikkakuntien nähtävyyksiä.

Tässä jutussa kuvailtava reitti on suunniteltu siten, että matka voi jatkua useammankin päivän yöpymiseen. Silloin voi nähdä laajemmin kotimaamme viehättäviä maisemia ja opastettuja nähtävyyksiä, tai mennä osan matkasta sisävesilaivoilla. Myös suosittu sokkomatkat onnistuvat hienosti, kun matkanjohtaja suunnittelee salaa päivän tai parin reissun.

Matkanjohtajan kannattaa googlettaa, jotta löytää eri paikkakuntien ja kohteiden yhteystiedot helposti. Kohteisiin kannatta olla

etukäteen yhteydessä, niin palvelut ovat juuri ryhmän toiveiden mukaiset. Bussiryhmälle esimerkiksi ruokailu tai kahvit ovat jo odotamassa. Näin tutustumiseen jää riittävästi aikaa kohteissa.

Kalajoki tunnetaan komeista hiekkasärkistä ja pitkistä rantaviivastaan, jotka tekevät paikasta eksoottisen vierailukohteen kesät ja talvet. Perämeren rannalla hiekkasärkkien alue on kuuluisa lomaviettäpaikka, jossa palvelut on kävelymatkan päässä.

Kalajoen kylpylähotellin kesäisen hemmottelevassa lämmössä poreet ja hierovat vesipisteet hoivaavat, ohjatut vesiaktiviteetit vetreyttävät vesikuntoilun ohessa. Vanhan kaupungin Plassilla vierähtää aika paikallistiedon parissa Havulan huvilassa ja Kalastusmuseossa. Nähtävä on myös keramiikka Iso-Pahkalan pajamyymälässä.

Kauneimpien dyynien halki liikut puupolkuja pit-

kin. Kirkolta kallaan -kulttuuripolkua pitkin pääsee *Vihasladden luonnonsuojelualueelle* ja *Meriluontokeskukseen* ja voi tehdä merimatkan lumoavaan *Maakallaan*, jossa on mm. 1700-luvulla rakennettu kirkko. Maakallasta voi ostaa lähivesien savusiikaa. Kesäteattereita löytyy Kalajoelta ja Alavieskan Linnakalliolta.

Pietarsaaren monet nähtävyydet, kuten *Arktinen museo* suuren jääkarhun kera, *Aspegrenin puutarha*, *Rosenlundin pappila* ja *Kasvitieteellinen puutarha* ja koulu-*puutarha* ovat vuorossa seuraavaksi.

Seitsemän sillan-tien kauniit merimaisemat hivelevät silmiä kunnes saavutme **Kokkolaan**.

Tulijaa tervehtii *Tankarin majakkasaari*, kalastajakylä, *Kokkolan vanhakaupunki*, joka on maamme yhtenäsimpiä ja laajimpia puukaupunkia, *eläinpuisto* ja *Talonpojan museo*, *K.H. Renlundin museo* ja *Villa Elba* monine palveluineen.

Vattajan dyynialue on maisemallisesti merkittävä koko Euroopan mittapuulla. *Ohtakaran kalastajakylä* muodostaa kokonaisuutena eräänlaisen museoalueen. Siellä on mm. näkötorni, grillikatso, kalastusmuseo ja kesäkahvila.

Matkaa voi jatkaa Vaasan tai Härmänmaan kautta Lapualle, jossa sijaitsee *Vanha Paukku*. Siellä voi kuulla mm. 13.6.1976 tapahtuneen patruunatehtaan räjähdysten ikäviä muistoja. Vaasassa taas on monta kaupunkimaista kohdetta sekä Unescon maailmanperintökoh-teisiin kuuluva *Merenkurkun saaristo* nähtävyyksineen. Härmässä voi viihtyä *Power-Parkissa* myös lounastaen.

Seinäjoki tunnetaan musiikillisesta ja teatterillisestä kesätarjonnasta sekä upeista lounaspaikoista. *Törnävän* luonnonläheinen saari ja *Ylistaron komia kirkko*, Ilmajoen-Seinäjoen viljava Alajoki-lakeus ja *Nurmon Traktorimuseo* on nähtävä.



Lapuan Vanha Paukku sijaitsee vanhaan patruunatehtaan räjähdys-

Mitä kaikkea kertookaan Alajoen laaja viljelylakeus, joka vielä 1970-luvulla peittyi keväisin tulviin, jotka kerran oli vielä oopperankin mennessään. Silloin koko maakunta tuli apuun. Alajoella auringonlaskun aikaan ladot iskevät hirsien



Kello käy – eikä vaatimaamme köyhyyden-torjuntaohjelmaa näy

Eläketurvakeskus ETK:n tuore tutkimus tutkimukselta kertoi, että suomalaiset kokevat huolta erityisesti pienituloisten eläkeläisten toimeentulosta. Huolta herättävät myös kohtuuhintaisten sote-palvelujen saatavuus ja eläkeläisten tuloterot.

Tieto ei ole meille mikään uusi. Aivan vastaavanlaiset tulokset tulivat esimerkiksi liiton suuresta jäsentutkimuksesta sekä Eläkeläisliiton etujärjestö EETU ry:n Huomisen kynnyksellä 2019-tutkimuksesta. Täysin sama linja oli jo edellä mainituissa tutkimuksissa vuonna 2016.

ETK:n tutkimuksen mukaan pienituloisten eläkeläisten toimeentulosta on huolestunut kolme neljästä

suomalaisesta. Naiset ovat toimeentulosta huolissaan miehiä useammin. Heistä toimeentulohuolta kokee neljä viidestä, miehistä vain kaksi kolmesta.

ETK:n erikoistutkija Liisa-Maria Palomäen mukaan sukupuolten välinen ero on selkeä ja huoli eläkkeiden riittävydestä voi liittyä naisten keskimäärin matalampaan eläketasoon. Olen täysin samaa mieltä: matalan eläketason syynä ovat usein naisten pienemmät ansiotulot sekä lastenhoitoajat, joilta ei ennen vuoden 2005 eläkeuudistusta eläkettä karttanut.

Myös eläkeläisten väliset tuloterot ja eläkevarojen sijoitustoiminnan riskit huolestuttavat naisia yleisemmin kuin miehiä. Huo-

lista huolimatta seitsemän kymmenestä suomalaisesta pitää eläkejärjestelmää luotettavana. Luottamus on muita yleisempää ikääntyneiden, parisuhteessa olevien, korkeammin koulutettujen sekä terveytensä hyväksi kokevien joukossa. Luottamus eläkejärjestelmään näyttää olevan yleisempää niille, jotka kokevat vähemmän huolta talous- ja työllisyystilanteesta.

Vaikka enemmistö luottaa eläkejärjestelmään, vain joka neljäs pitää järjestelmää oikeudenmukaisena tai selkeänä. Naiset, terveytensä huonoksi kokevat ja matalasti koulutetut koki-vat järjestelmän oikeudenmukaiseksi muita harvemmin. He myös suhtautuivat eläkkeiden riittävyteen

muita kriittisemmin.

Tutkimuksen mukaan luottamus eläkevarojen sijoitustoimintaan ja näkemys sijoitustoiminnan riskeistä ovat yhteydessä yleiseen eläketurvan luottamukseen. Eläkevarojen hoidon luotettavaksi kokevat suomalaiset luottavat useammin myös eläkejärjestelmään.

Mielestäni nuo koetut toimeentulo-ongelmat heijastuvat mm. velkajärjestelytilastoihin. Yksityishenkilöiden velkajärjestelyjen määrä kasvoi Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 edellisvuodesta 12,5 prosenttia. Velkajärjestelyä haki yhteensä 3 838 henkilöä, mikä oli 12,6 prosenttia enemmän kuin vuotta aiemmin. Velkajärjestelyä

hakeneista eläkeläisiä oli 28,5 ja työttömiä 14,9 prosenttia.

Jo vuosien ajan ovat tutkimukset siis osoittaneet, että suomalaiset kokevat huolta erityisesti pienituloisten eläkeläisten toimeentulosta. Maan nykyinen hallitus koki tässä asiassa herätyksen hallitusohjelmaa kirjoittaessaan. Siihen on kirjattu, että köyhyyden ja eriarvoisuuden vähentäminen on keskeinen tavoite, joka ohjaa kaikkea hallituksen päätöksentekoa.

Kello kuitenkin käy, eikä jo pitkään vaatimaamme eläkeläisköyhyyden torjuntaohjelmaa näy.

EKL:n jo kauan vaatimassa ohjelmassa on pienitu-

riittää nähtävää



alla patruunatehtaalla, Nykyään se on kulttuurikeskus, missä kerrosta 70-luvulla. Kuva: Vanha Paukku.

välistä silmää vieraalle.

Ilmajoki on täynnä tarinoita.

Opaskerho palvelee. Kulje nuijapäällikkö *Jaakko Ilkan jalanjäljissä* tai tutustu *Könin kellomestareihin*. Näyttelijä Hannu-Pekka Björkman pitää synnyinpitäjänsä

historiaa merkittävänä, ei yksin *Ilmajoen Musiikkijuhlia*.

Ilmajoen kirkko ja työväentalo olivat aikanaan paikkakunnan suurimpia rakennuksia.

JATKUU SIVULLA 4

TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

loisten asemaa tarkasteltava kokonaisuutena ja haettava aidosti vaikuttavia toimia heidän tilanteensa parantamiseksi. Merkittävässä osassa toimeentulon kannalta ovat palvelut, niiden saatavuus ja saavutettavuus sekä hinta/maksutaso. Voit lukea viereisen sivun pääkirjoituksesta liiton vaatimuksesta koskien terveydenhuollon asiakas- ja palvelumaksuja.

Herkästi tarttuvien virusmuunnosten takia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL antoi 20.1. uuden suosituksen turvaväleistä. Nyt suositellaan yli kahden metrin turvaväliä muihin ihmisiin. Lisäksi lähikontakteja tulisi vähentää entisestään. Testeihin kannattaa nyt mennä pienistäkin oi-

reista.

Lääkeyhtiöt ovat ilmoitelleet rokotteiden toimitamisen myöhästymisestä, ja se heijastuu tietysti ensimmäisten joukossa rokotettavien ikääntyneiden rokotusaikatauluun. Tämä ei ole ollenkaan hyvä tieto ajatellen kesäkuussa pidettävää liittokokousta mekaan.

Koetetaan kuitenkin kestää, valoa tunnelin päässä näkyy jo. Toivottelen oikein hyvää ja tervettä loppuvuotta kaikille.

SIMO PAASSILTA

päätöimittäjä, chefredaktör
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande



PÄÄKIRJOITUS

Terveydenhuollon maksukatot remontiin

Monelle pienituloiselle pitkäaikaissairaalle tammikuu on kohtuuttoman kallis kuukausi. Terveydenhuollon maksukatot eli lääke-, matka- ja asiakasmaksujen enimmäismäärät nollaantuvat vuodenvaihteessa.

Kaikkien maksujen kerryttäminen alkaa siinä alusta yhtäaikaan. Pahimmillaan tilanne voi johtaa yhden kuukauden aikana jopa yli 1 500 euron kuluihin.

Suomessa on käytössä terveydenhuollon kolme maksukattoa. Maksukatto tarkoittaa omavastuusuutta, jonka täytyttyä potilaan ei tarvitse enää maksaa korvaukseen kuuluvia lääke-, matka- tai julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuja. Lääkkeiden omavastuu on 579 euroa vuodessa, matkakulujen 300 ja asiakasmaksujen 683 euroa.

Maksukatoilla halutaan varmistaa, että sairastumisesta ei koidu kenellekään kohtuuttomia kustannuksia eikä taloudellista ahdinkoa.

EKL on pitkään esittänyt, että maksukatot on yhdistettävä ja niiden yhteismäärä, 1563 euroa, puolitettava. Maksukatto voitaisiin sitoa takuueläkkeen tasoon, joka tällä hetkellä on 837 euroa. Asiakkaan maksukertymää tulisi tarkastella kalenterivuoden sijaan 12 kuukauden jaksolla.

Maksukaton juokseva reaaliaikainen seuranta vähentäisi asiakkaalle alkuvuoden aikana kertyneitä kustannuksia. Seurannassa erilliset maksukatot tulisi säilyttää ja seurata niitä jatkossakin, jolloin niiden seuranta-ajat ajoittuisivat eri kuukausille.

Maksukattojärjestelmää tulee kehittää niin, että edunsaaja saisi hänelle kuuluvan etuuden automaattisesti. Kunnat ja kuntayhtymät tulisi velvoittaa seuraamaan asiakasmaksukertymää ja ilmoittamaan asiakkaalle, kun maksukatto on saavutettu.

EKL vaatii asiakasmaksujen perinnän muuttamista. Asiakasmaksuja on päätyttyä ulosottoon vuosi vuodelta enemmän. Vuonna 2019 ulosotossa oli yhteensä 450 000 asiakasmaksua. Ulosottojen määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 2012.

EKL:n mielestä kuntien ja kuntayhtymien tulisi luopua yksityisten perintätoimistojen käytöstä maksujen perinnässä. Maksujen siirtäminen perintätoimistojen hoidettavaksi saattaa vaikeassa tilanteessa olevat pienituloiset sellaiseen taloudelliseen ahdinkoon, josta on erittäin vaikea päästä ulos.

Yksityisten perintätoimistojen käyttö moninkertaistaa perittäviä asiakasmaksuja, siksi niiden käyttämisestä olisi luovuttava. Julkisen vallan tulee vastata niin palvelujen laskuttamisesta kuin maksujen perinnästä erääntymisen jälkeenkä ja niiden tueksi on luotava selkeät toimintatavat ja perinnän seuranta.

Renovera avgiftstaken inom hälsovården

Januari är en omåttligt dyr månad för många långtidssjuka med små inkomster. Avgiftstaken, dvs. maximibeloppen för medicin-, rese- och kundavgifter inom hälsovården, nollställs vid årsskiftet.

Nu börjar alla avgifter igen samlas samtidigt. Som värst kan det leda upp över 1 500 euros utgifter under en månad.

Finland har tre avgiftstak inom hälsovården. Avgiftstaket innebär en självrisksdel, som när den uppfylls, betyder att patienten inte längre behöver betala medicin-, rese- eller kundavgifter inom den offentliga hälsovården. Självrisken för läkemedel är 579 euro om året, 300 euro för resekostnader och 683 euro för kundavgifter.

Avsikten med avgiftstaken är att försäkra att ingen får oskäliga utgifter om hen blir sjuk eller hamnar i ekonomiskt trångmål.

PCF har länge föreslagit att avgiftstaken ska sammanslås och att det sammanlagda beloppet, 1563 euro, halveras. Avgiftstaket kunde bindas till nivån på garantipensionen, som för tillfället är 837 euro. Kundens samlade avgifter borde granskas för 12 månader i stället för per kalenderår.

En löpande uppföljning av avgiftstaket skulle minska de kostnader som anhopas i början av året. De olika avgiftstaken borde bevaras inom uppföljningen och följas upp också i fortsättningen, varvid uppföljningstiderna skulle infalla under olika månader.

Systemet med avgiftstak bör utvecklas så att förmånstagaren automatiskt får denna förmån. Kommunerna och kommunförbunden bör förpliktas att följa med hur kundavgifterna samlas och meddela kunden när avgiftstaket har nåtts.

PCF kräver att uppbörden av kundavgifter ändras. Allt fler kundavgifter har år för år lett till indrivning. År 2019 utmättes sammanlagt 450 000 kundavgifter. Utmätningarna hade fördubblats från 2012.

PCF anser att kommunerna och samkommunerna bör avstå från att använda privata indrivningsföretag. Överföringen av indrivningen till utmätningföretagen kan i svåra situationer försätta låginkomsttagare i sådant ekonomiskt trångmål som det är svårt att ta sig ur.

Användningen av privata indrivningsföretag mångdubblar de kundavgifter som indrivs, därför borde man avstå från dem. Det allmänna bör ansvara för såväl fakturering som indrivning av avgifterna efter förfallodagen och det bör skapas klara handlingssätt och uppföljning av indrivningen.

jatkoa sivulta 3:

Ilmajoen työväentalo on EKL-toiminnan tyyssija, jossa on paljon taidetta, Ilmajoella syntyneiden sd-kansanedustajien valokuvat ja ay-liikkeen perustajan Matti Paasivuoren kasvoreliefi. *Yli-Lauroselan talomuseo, Ilkanpatsas ja Kohomelokiikki.* Niissä riittää katsomista.

Edetään ainutlaatuisen 'kirkasta' valmistavan *Koskenkorvan kylän* ja paitapiiskapitäjä **Kurikan** läpi **Jalasjärven** kaupunginosaan, jossa sijaitsevat *Jokipiin Pellava* ja *Juustoportti*. Maakunnan toinen viinatehdas *Pramia* on Karvialle johtavan tien varressa, keskellä ei mitään.

Karvian tievarret on koristeltu paikallisella taiteella, mutta todellinen taiteaita on *Annen taidekahvila*. Myös vuodelta 1799 punainen puukirkko Seppo Myyräläisen johdossa ja *kulttuurikeskus Skantz kesäteattereineen* Leena Koivulan ohjaksissa ovat silmillekin hieno nähtävää. Tilauksesta saa lounasta *Annen Kotipadasta* ja Suomijärvi-kylässä *Suomijärven Kruunusta*.

Parkanossa voi tutustua *Käenkosken monipalvelukeskukseen* sekä *Metsämuuseoon*. Näiden kohteiden välimatkan voi myös patikoida Käpykintukkaa myöten Kaitojenvetien upeissa, erämaahenkisissä maisemissa. Parkano on lisäksi *ITE-taiteen*

// Näsijärven ympäri ja viinille Teiskoon



Tammerkosken kuuhuja.
Kuva: Visit Tampere

Kotiseutumatkailua keskisessä Suomessa



Parkano on ITE-taiteen kesäkaupunki.

kesäkaupunki. Sieltä on hyvä suunnata Teiskoon tai Tampereelle.

Näsijärven pääsee kiertämään ympäri, jolloin näkee Tampereen koko komeudessaan. Kämenniemessä on upea graniittinen 121-vuotias holvisilta – *Aunessilta* – Paarlahti-vuonoineen, joka on Pohjoismaiden pisin ja syvin sisämaan vuono.

Teiskosta löydät maan mainion Teiskon Viinin. Kuulet viinitilalla myös Paarladden tanssilavasta, jossa on Hannu Salaman Juhannustanssit kirjoitettu. Hengen ravintoa on saatavilla Teiskon järvimaisemassa, puisessa ristikirkossa.

Mitä sitten *Teiskon Viini* tarjoaa matkalaisille? Tilan emäntä laittaa tilauksesta tarjolle vaikkapa suositut viiniproovit tai kahvit, makean ja suolaisen kanssa. Viinin valmistuksesta kerrotaan viinitastingin yhteydessä katetulla terrassilla, johon hyvin sopii bussiryhmä. Ostomahdollisuuskin on, kertoo **Kaisa Auer** Teiskon Viinistä.

Viinitilalta kivenheiton päässä on *Kurssikeskus Murikka*, jossa moninainen palvelu pelaa isompiakin ryhmiä ajatellen. Murikka on Metallityöväen liiton perustama kurssikeskus, jossa voi käydä tutustu-

Siekkijärven rannalta on vajaan viiden kilometrin etäisyydellä oiva kesäkohde, Torisevan kolmen rotokojärven alue. Virtain keskustaajamassa on kirkko, kirjasto ja hyvä kulttuuri-

kampus. Kirjastossa on keskustaajaman pienoismalli sotien jälkeiseltä ajalta. Löydät myös maailman vanhimman alkuperäisellä reitillään kesäisin risteilevän vuonna 1908



Nuijapäällikkö Jaakko Ilkan jalanjäljille pääset Ilkan patsaan juurelta.



Kuva: Kaisa Auer.

Teiskon Viinin viinitila sijaitsee vehreän maalaismaiseman keskellä lähellä Tamperetta.

massa ja syömässä. Siellä päivän paketeista on helppo valita olotilapalvelut upeassa järvimaisemassa, jossa on rauhaa ja paljon tilaa ainutlaatuisessa arkkitehtuurissa. Pääset jopa kylpylään ja rantasunaan.

Virroille, Suomen juhannuspääkaupunkiin, voi saapua kaikista ilman suunnista. Kesä- ja talviaika vaikuttavat avoinna oleviin matkailukohteisiin. Kesällä niitä on enemmän.

Liiton omistamasta *Rajaniemen lomakeskuksesta*



Virtain laivarannassa voi nauttia tarjoilusta kesäravintola Baarburissa tai lähteä Tarjanteella Tampereelle. Kuva: Keijo Kaleva.



Muistathan tarkistaa,

löytyisikö esittelypaikkakunnilta tai lähistöltä **SUOMEN HOSTELLIJÄRJESTÖN** hostellitarjontaa! EKL:n jäsen saa majoituksista 10 % alennuksen ja muita etuja!

www.hostellit.fi/jasenet/#jasenjarjestot



Kuva: Ilmajoen Musiikkijuhlat.

rakennetun s/s *Tarjanteen* Virtain laiturissa. *Kesära-vintola ja -terassi Baarpuuri* on suosittu.

Virtain Perinnekyllän työväentalo, jonka alkuperäinen nimi oli *Torppa*, rakennettiin Monoskylään talkoilla Sammaliston talon ja riihen hirsistä vuonna 1911. Talon nykyisestä ja entisestä toiminnasta saa kuulla paikan päällä.

Ennen Alavutta voi pii-pahtaa **Keuruulla** katsomassa vanhaa puukirkkoa, *Isoa Kirjaa*, *Pihlajaveden metsäkirkkoa* tai ajella siipirataslaivalla.

Alavudella täytyy varata aikaa, jos kohteena on maan suurin *kyläkauppa Keskinen*. Sieltä löytää vielä reitin **Karstulan** kautta **Viitasaarelle**. Matkalla näkee Keski-Suomen kum-



Viitasaaren Huopanankoski sijaitsee Kivijärven ja Keiteleen välisellä koskireitillä ja on Suomen vanhimpia ja tunnetuimpia urheilukalastuskoskia. Läheisyydessä on luontopolku ja entisöity kalahautomo, jossa voi kesäisin tutustua kalastushistorialliseen näyttelyyn. Kuva: Markus Kauppinen.

puilevia maisemia. Ylivieskan kautta päästäänkin sitten Kalajoelle.

Valitse tästä reitti ryhmällesi. Onnea reissuun!

Toive Tynjälä

Kokkolan tunnelmallista puutalomiljöötä.
Kuva: Kokkolan kaupunki.



LOMAN TARPEESSA?

Hyvinvointilomalle lomps!

**ISOVANHEMMAT
VOIVAT HAKEA
LASTENLASTEN KANSSA
PERHELOMILLE.**

Ryhmälomalle?

Vuoden 2022 ryhmälomien haku-aika yhdistyksille ja yhteisöille on 1.3.–31.5.2021. Lisätietoja ja hakulomakkeen saat Hyvinvointilomien kotisivuilta tai tilaamalla toimistolta.

LOMILLE ON KOLME HAKUAIKAA

1 Maaliskuussa haetaan kesäkuu-syyskuu lomille

2 Elokuussa haetaan lokakuu-joulukuu lomille

3 Marraskuussa haetaan tammikuu-toukokuu lomille

Tuettu täysihoidtoloma on:

- ✓ Viisi täysihoidtovuorokautta.
- ✓ Aamiainen, lounas ja päivällinen.
- ✓ Majoitus kahden hengen huoneissa tai perhelomilla perhehuoneissa (vaihtelee lomakohteittain).
- ✓ Omavastuuosuus vaihtelee lomakohteittain (50–125 € VIISI TÄYSIHOITOVUOROKAUTTA)

- ✓ Yhteistä ohjattua ohjelmaa on kaksi kertaa päivässä. Tulo- ja lähtöpäivänä ohjelma vaihtelee kohteittain.
- ✓ Perhelomilla on kaksi kertaa kahden tunnin ohjattu lastenhoito 3–6-vuotiaille lapsille.
- ✓ Yhden vanhemman perheiden lomalla on neljä kertaa kahden tunnin ohjattu lastenhoito 2–7-vuotiaille lapsille.

Hakemukset ja lisätiedot:

Hyvinvointilomat ry
www.hyvinvointilomat.fi
toimisto@hyvinvointilomat.fi
Haapaniemenkatu 14,
00530 Helsinki (Merihaka)
puh. 010 830 3400
(arkisin klo 9.00–12.00)



**HYVIN-
VOINTI-
LOMAT**

Elämyksiä tuetulta täysihoidtolomalta

Keravalainen Tuula menetti sydämensä PATIKKAMATKOILLE

Tuula, 60+, haluaa kertoa, miten se kävi.

– Lähdin ensimmäisen kerran vaellusmatkalle keuhkokuumeella 2010. En ollut harrastanut patikointia edes Suomessa, joten käytännössä lähdin Itävaltaan suoraan sohvaperunana. Liikunnan harrastaminen oli ollut epäsuunnollista. Halusin vain kokea vuosikymmenten jälkeen sen vuorten lumon, jonka parikymppisenä näkemiäni Alpit olivat mieleeni jättäneet.

– Seuraava reissuni 2012 suuntautui Pohjois-Italiaan. Dolomiittien jylhät maisemat koukuttivat niin, että olen halunnut palata sinne uudelleen, vaikka muitakin kohteita olen kokeillut. Kuu-lostaa luultavasti kliseeltä, mutta loputtomia vuorijonoja katsellessani ymmärrän oman pienuuteni ja monet arjen murheet tuntuvat hyvin kaukaisilta.

– Myös kotimaassa olen vaellusmatkojen innoittamana alkanut käydä patikoimassa, siihen riittävät lähimetsänkin polut.

– Liikuntamatkat löysin sattumalta. Mielenkiintoiset kohteet ja vaellusreitit sekä vertailukelpoinen hinta houkuttelivat kokeilemaan ensin Italian Etelä-Tiroliä ja sitten Sveitsiä. Olin tyytyväinen molempiin reissuihini. Viime kesänä tarkoitukseni oli lähteä Liikuntamatkojen matkassa Val di Soleen, mutta koronan takia reissu peruuntui. Tulevana kesänä toivottavasti matkaan taas pääsee.

– Liikuntamatkojen vaellusmatkojen sydän on Jouni Parkkali, apunaan osaavat oppaansa. Reissuilla patikoimaan upeissa maisemissa, niistä nauttien – unohtamatta valokuvaus- ja evästaukoja. Liikuntamatkojen vaellusreiteillä on usein sekä helpompia että hieman haasteel-

lisempi vaihtoehto, mutta molemmilla pärjää, ellei isoja ongelmia ole esimerkiksi polvissa.

– Tiedossa oleva liikunnallinen loma voi kannustaa etukäteen kohentamaan jalkojen lihaskuntoa esimerkiksi tekemällä kotiseudulla hieman tavallista pidempiä kävelylenkkejä vaihtelevassa maastossa, jos mahdollista. Vaellusmatkasta saa enemmän iloa, kun jalat ovat tottuneet maastossa liikkumiseen.

– Vaellusmatkojen hotellit ovat huolella valittuja, usein pienehköissä vuoristokylissä sijaitsevia kodikkaita hotelleja, joista Liikuntamatkoilla on vuosien kokemus. Hotellit panostavat runsaaseen aamiaiseen, jolloin vaelluspäivän saattaa pärjätä eväillä tai kevyellä lounaalla. Mikäpä päivän päätteeksi sitten onkaan ihanampaa kuin istahtaa valmiiseen päivällispöytään, jonka jälkeen uni tulee houkuttelematta.

– Yhteisillä päivällisillä ryhmä viimeistään hitsautuu yhteen päivän kokemuk- sia vertaillen. Yhteishenki viikon aikana on uskomaton – se lieneekin yksi Jounin tavoitteista. Tärkeää lomaviikon sujumisen kannalta on se, että oppaat asuvat vaeltajien kanssa samassa hotellissa.

– Patikkavarusteista tärkeimmät ovat jokaisen oman turvallisuudenkin takia kunnolliset, tukevat ja nilkan yli ulottuvat ja pitäväpohjaiset vaelluskengät. Reitit kulkevat usein osittain kapeita hiekkateitä pitkin, mutta varsinaiseen patikointiin makuun pääsee vaihtelevilla poluilla, jotka voivat olla jyrkkiä, kivikkoisia ja liukkaakin. Samoilla tuulta



ja vettä hylkivillä ulkoiluvaatteilla pärjää kuin Suomessa. Vuorilla sää lämpötilaeroineen, sateineen ja auringonpaisteineen voi vaihdella nopeasti. Laaksossa voi olla shortsikeli ja vuorilla voi vielä myöhään keväällä tai aikaisin syksyllä sataa räntää. Korkeimmilla huipuilla voi olla lunta heinäkuussakin. Itse pidän tärkeänä myös napakasti istuvaa päiväpatikkareppua, vaikka muutamien tuntien

patikoilla ei valtavasti vaihtovaatteita ja evästä mukana tarvitsekaan.

– Varsinaiseen sauvakävelyyn eivät kaikki reitit sovi, mutta yhdestäkin sauvasta saa tukea vaikeakulkuisilla poluilla. Joistakin kohteista sauvoja saa lainata tai vuokrata.

– Se, mitä erityisesti arvostan Liikuntamatkojen matkoissa, on, että vaikka lähdet reissuun yksin, et ole siellä yksin, ellet sitä nimen-

omaan halua. Monet ovat matkalla puolison, muun perheenjäsenen tai ystävän kanssa, mutta matkalle voi huoletta lähteä yksin. Usein reissuilla on useitakin yksin matkustavia.

– Vaellusmatkalle lähtöä ei kannata epäröidä, jos on liikunnasta kiinnostunut ja peruskuntoinen. Varoitan kuitenkin: jo ensimmäinen reissu voi olla koukuttava!

Terveisin, Tuula

URMAS



Vihdoinkin vuorille vapauteen.

Oletko liikunnallinen ja kaipaat elämyksiä?

Tanssin taikaa ja upeita maisemia patikoiden.

4.–10.7.2021
Val di Fiemme,
Italia
alk. 1269
euroa/hlö

16.–22.9.2021
Samnau,
Sveitsi
alk. 1349
euroa/hlö

12.–18.10.2021
Kitzbühel,
Itävalta
alk. 1295
euroa/hlö

VARAUKSET JA LISÄTIEDOT:
Matkapaikat p. 010 232 3200
Vaellusinfo p. 0400 409 837

MATKAPOJAT

LIKUNTAMATKAT



Täyttä elämää hyvinvoivassa kunnassa

Tuleva sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastuspalvelun uudistus muuttaa rakenteita ja toimintatapoja merkittävästi tulevan kuntavaalikauden aikana. Kunnassa on vankka kuntalaisen arjen tuntemus ja tosiasiallisesti mahdollisuus kehittää ja varmistaa hyvinvointia edistäviä palveluita.

1. Hyvinvoiva kunta edistää aktiivisesti hyvinvointia

Kuntien tulee uskottavasti ja aktiivisesti edistää kuntalaisten hyvinvointia ja osallisuutta edistämällä kulttuuri-, liikenne- ja liikuntapalvelujen saataavuutta. Palveluja ei saa viedä kuntalaisten ulottumattomiin digitalisaation myötä.

2. Hyvinvoivassa kunnassa asumisen ennakkointia pidetään tärkeänä niin yksilöille kuin yhteiskunnalle

Tarvitsemme lisää esteettömiä ja laadukkaita koteja ja asumismuotoja, joihin palveluiden tuominen on mahdollista. Asuntotuotannossa tulee myös kehittää asumista, jossa kaikenikäiset ihmiset voivat asua yhdessä ja auttaa toisiaan. Laitoshoidon mahdollisuus tulee taata sitä tarvitsevalle.

Hoito-, hoiva- ja asumispalveluiden tulee olla riittäviä ja niitä tarvitsevan saavutettavissa taloudellisesti. Kuntien tulee tukea uusien ja monimuotoisten asumismuotojen käyttöön ottamista, kuten yhteisöllistä asumista ja monisukupolvisia asuintaloja.

Hyvinvoivassa kunnassa on nollatoleranssi kaikenlaiselle kaltoinkohtelulle. Kuntien tulee tehostaa alueellaan toimivien palvelu- ja hoitoyksiköiden seurantaa ja valvontaa.

3. Hyvinvoivassa kunnassa otetaan huomioon myös ne, joita digitalisaatio ei tavoita

Hyvinvoiva kunta ottaa digitalisaatiokehityksessä ikäihmiset huomioon ja turvaa palvelut niille, joilla ei ole valmiuksia tai mahdollisuuksia verkkopalvelujen käyttöön.

Tietotekniikkaopastusta on tarjottava ja tähän on varattava niin taloudellisia kuin henkilöresurssejakin. Vapaaehtoiset eivät voi yksin olla vastuussa verkkopalveluiden ja niissä tarvittavien välineiden opastamisesta.

4. Hyvinvoivassa kunnassa panostetaan eläkeläistointiin ja ikäihmisten aktivointiin

Kunnat eivät pysty korvaamaan eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistyksissä toimivia useita kymmeniä tuhansia vapaaehtoisia vertaisohjaajia. He tekevät ensiarvoisen tärkeää työtä ikäihmisten henkisen ja fyysisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä yksinäisyyden torjumiseksi.

Kuntien tulee edistää eläkeläisyhdistysten toimintaedellytyksiä. Toiminnassa tarvittavat tilat on turvattava joustavasti ja maksutta. Kuntien julki-



5. Hyvinvoivassa kunnassa eläkkeensaajien tarpeisiin vastataan ja palvelut ovat aidosti saavutettavissa

Kunnassa tulee kiinnittää huomiota avun ja palvelujen saatavuuteen ja saavutettavuuteen. Lähipalveluja tulee kehittää siten, että myös haja-asutusalueilla asuvien tarpeisiin vastataan ja että he saavat tarvitsemansa avun mahdollisimman lähellä kohtuulliseen hintaan.

Kunnat eivät saa pestä käsiään ikääntyneiden kuntalaisten välttämättömien pankkipalvelujen tarjoamisesta ja tässä ne voisivat tehdä yhteistyötä pankkien kanssa. Jokaisessa kunnassa tulee olla vähintään yksi, vaikkapa pankkien yhdessä rahoittama palvelupiste, jossa ihminen voi hoitaa raha-asiansa.

Sote-uudistuksen myötä sote-palvelut siirtyvät hyvinvointialueiden vastuulle. Tämän suuren muutoksen aikana kuntien tulee huolehtia ikääntyneen hyvän arjen turvaamisesta. Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämistä kunnissa tehdään hyvillä infran ratkaisulla, riittäväillä kulttuuri- ja liikuntapalveluilla sekä järjestöjen toimintaedellytyksien suojelemisella. Sosiaali- ja terveydenhuollon maksut eivät saa olla esteenä palvelujen käyttämiselle.

Hyvinvoivassa kunnassa vanhusväestön hyvinvoinnin- ja terveydentilaa seurataan aktiivisesti, huolehditaan sekä henkisestä että fyysisestä kuntoutuksesta ja varmistetaan palveluiden tosiallinen saatavuus sekä saavutettavuus.

Kunnan tulee huolehtia omaishoitajien jaksamisesta, heille tuotettavien palveluiden, maksettavien palkkioiden ja vapaapäivien sekä muiden tukimuotojen riittävydestä ja oikea-aikaisuudesta.

6. Hyvinvoivassa kunnassa eläkkeensaaja on aktiivinen toimija, jota kuunnellaan

Ikääntyvät eläkkeensaajat ovat merkittävä voimavara kunnille. He toimivat vapaaehtois- ja vertaistoimijoina, ikääntyneiden vanhempiensa sekä lastenlastensa hoitajina. He ovat työelämän voimavarana ja kulttuuripalvelujen käyttäjinä huomattava ja koko ajan kasvava joukko kuluttajia.

Ikääntyneiden aseman vahvistuminen vaatii aitoa osallisuutta keskusteluun, vaikuttamiseen ja päätöksentekoon. Kunnallisten vanhusneuvostojen rooli on merkittävä ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä.

Vanhusneuvostojen toimintaedellytykset tulee turvata. Toimintaedellytyksille tulee luoda kansalliset standardit ja vanhusneuvostoilla tulee olla edustus lautakunnissa nuorisovaltuustojen tapaan.

Vaikuta ja äänestä kuntavaaleissa 18.4.2021 Ennakkoäänestys kotimaassa 7.–13.4.2021

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry on Suomen tunnetuin eläkeläisjärjestö (TNS Gallup Huomisen Kynnyksellä 2019 - tutkimus). Liitolla on noin 70 000 jäsentä.

EKL nostaa aktiivisesti esille erilaisia eläkkeensaajien elämään liittyviä epäkohtia ja huolenaiheita. EKL:n missiona – edunvalvonnan lisäksi – on tarjota mielekkäät toimintaraamit reilulle 300 alueelliselle yhdistykselle ympäri maata niin, että eläkeikäiset voivat nauttia täysipainoisesti työelämän jälkeisistä vuosistaan, mahdollisesti elää elämänsä parasta aikaa.

Täyttä elämää hyvässä seurassa – EKL

Järjestöavustuksen hakuaikaan muutos



Jäsenjärjestöavustuksen hakuun on tullut muutos niin, että tänä vuonna hakuaikojä on vain kaksi. Tammikuun haku on nyt jo takana, mutta avustusta on siis vielä kerran tämän vuoden aikana mahdollisuus hakea.

Vuoden toisen hakuun on koko kevät aikaa valmistautua, sillä haku päättyy elokuun 31. päivänä. Hakemusta on nyt siis aikaa valmistella koko kevään ajan. Valmiin hakemuksen liitteineen voi toimittaa liittoon saman tien sen valmistuttua.

Uutta avustusta voi hakea elokuun haussa, vaikka vuoden ensimmäisessä haussa olisi yhdistykselle myönnetty avustus. Yhdistys voi saada molemmat hakukierrokset yhteenlaskettuna avustusta enintään 2 000 euroa.

Avustus on tarkoitettu tukemaan EKL-yhdistyk-

sen toimintaa niin, että yhdistyksen on mahdollisuus kokeilla uusia toimintamuotoja, kutsua kiinnostavia alustajia tapahtumiin, järjestää kampanjoita, kouluttaa kerhonohjaajia, näkyä ja kuulua omalla paikkakunnalla erilaisissa tapahtumissa.

Uuden kokeilussa kannattaa pitää silmät ja korvat auki. Naapuriyhdistys saattaa tehdä jotain selaista, jota teilläkin voitaisiin kokeilla, ja sehän aina maksaa. Avustus mahdollistaa kokeilun ja antaa aikaa valmistella pysyvän rahoituksen toiminnalle.

Hakulomakkeen voi

tulostaa EKL:n kotisivuilta www.ekl.fi/jasenille/jasenjarjestoavustus/

Hakemusta täyttäsänne laatikaa haettavalle toiminnalle suunnitelma ja kustannusarvio ja liittäkää ne hakemukseen. Hakemus pitää myös allekirjoittaa virallisesti käsin ja kahden virallisen allekirjoittajan kirjoittamana.

Lisätietoja: Petra Toivonen, petra.toivonen@ekl.fi tai puh. 050 306 8816 /Petra Toivonen

EKL:n päivitettyt sote-muistilistat 2021 valmistuneet



Kysy lisää sote-muistilistoista liiton toimistolta:

Eero Kivinen, EKL:n sosiaalipolittinen asiantuntija
eero.kivinen@ekl.fi ja puh. 041 522 1696

Muistilistat voi myös tulostaa:
www.ekl.fi/edunvalvonta/sote-palvelut/sote-muistilista/



Kirjeitä ja sanomia

Julkisen liikenteen lippujen hinnoista – miten asiantilaan voi yrittää vaikuttaa?

Pääkaupunkiseudun kunnat päättivät koordinoida julkista liikennettä niin, että asukkaat voisivat matkustaa yhden kunnan alueelta toiseen yhdellä lipulla.

Tämä tapahtui lopulta 2009, kun Helsinki, Espoo, Kirkkonummi, Kerava, Vantaa ja Kauniainen perustivat kuntayhtymänä Helsingin seudun liikenteen HSL:n. Sittemmin kuntayhtymään ovat liittyneet Tuusula, Sipoo ja Järvenpää.

Julkinen liikenne pk-seudulla käsittää nykyisellään bussit, metron, raitioliikenteen, lähijunat, kaupunkipyörät ja Suomenlinnan lautan. Niiden käyttäjien kannalta on erinomaista, että päästään laajalti liikkumaan pääkaupunkiseudulla. Mutta on ainakin yksi laaja ja merkityksellinen kysymys: "Millä hinnalla?"

EKL:n Helsingin piiri on useiden vuosien ajan ollut tuomassa keskusteluun eläkeikäisiin henkilöihin kohdistuvien lipunhintojen kohtuuttomuuksia, etenkin kun olemme vertailleet muiden suurten kaupunkien hinnoittelun.

Erinomaista yhteistyötä olemme tehneet yhteisen Helsingin eläkeläisjärjestöt HEJ ry:n sekä erityisesti Helsingin vanhusneuvoston kanssa. Sen kautta olemme saaneet lisää pontta pääkaupunkiseudun vanhusneuvostojen yhteistapaamisten kautta, ja asioissa olemme olleet harvinaisen yksimielisiä.

EKL:n Helsingin piiri on vaatinut mm. rollaattoria käyttäville maksuttomia matkoja, koska lastenvaunuja käyttävätkin tämän edun saavat. Edustajamme kävivät HSL:n hallituksessa esittämässä yhteisiä näkemyksiämme.

HSL kuitenkin päätti niin, että 70-vuotiaat seniorit saavat 50 prosentin alennuksen matkustaessaan klo 9–14 välisenä aikana. Mitenkäs menet terveystieteiden tai teatteriin tuohon aikaan?

Viimeisin eläkeläisiä koskeva lippuhintoihin tullut muutos on 14.1. voimaan tullut päätös, että 70 vuotta täyttäneet saavat 45 prosentin alennuksen esim. 30 vuorokauden kausilipusta, mutta samalla kertalipun hinta nousee 3 euroon. Piirinä olemmekin kysyneet, kuka eläkkeellä oleva tarvitsee jokapäiväistä kausilippua?

Keskustelu jatkuu niin Helsingin piirin, HEJ:n kuin vanhusneuvostonkin kautta. Uskoa meillä riittää, että jonain päivänä saamme paremman muutoksen aikaan.

Veijo Lehto
EKL:n Helsingin piirin puheenjohtaja

MAINOS



Harrasta seksiä ja voi paremmin

Lemmiskelylle on monta hyvää syytä. Jätätkö sinä nauttimatta seksistä vedoten haluttomuuteen tai kyvyttömyyteen? Virizil-luontaistuote tukee miesten seksuaalista hyvinvointia.

Seksin harrastaminen on nautinnollista ja se tarjoaa lisäksi lukuisia terveyshyötyjä. Tehokas treeni tekee hyvää sydämelle ja verenkiertolle, millä puolestaan voi olla myönteinen vaikutus muistiin.

Mukavan liikuntamuodon parissa kunto nousee, lihakset vahvistuvat ja seksi voi lisätä myös notkeutta. Rakastelu vaikuttaa mielialaan monella tavalla, kuten esimerkiksi itsetuntoa vahvistamalla, ehkäisemällä stressiä ja parantamalla unta.

Paljonko on sopivasti?

Seksin määrä vaihtelee miehillä elämäntilanteen ja iän mukaan. Keskimäärin lakanat heiluvat 1-4 kertaa viikossa, mutta vanhemmilla tai alentuneesta seksuaalisesta halusta kärsivillä miehillä sitä harvemmin. Seksihalujen tai kykyjen hiipumiseen kannattaa puuttua varhaisessa vaiheessa.

Jos vähentyneelle lemmiskelylle on syynä halun tai kyvykkyyden hiipuminen, kannattaa seksuaalista hyvinvointia tukea ginsengia sisältävän Virizil-luontaistuotteen avulla. Ginseng edistää miesten seksuaalisuutta ja ylläpitää elinvoimaa, kestokykyä sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Koska seksin harrastamisen hyödyt ovat kiistatottomat, haastamme sinut hyppäämään vällyjen väliin ja nauttimaan seksin moninaisista terveyshyödyistä!



Miten Virizil tukee miesten seksuaalista hyvinvointia?

- **Ginseng** edistää seksuaalisuutta ja torjuu väsymystä. Se ylläpitää elinvoimaa, kestokykyä sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.
- **Sinkki** on tärkeä ainesosa miehen sukupuolihormonin testosteronin tuotannossa. Sinkki edesauttaa ylläpitämään normaalin testosteronitason veressä ja lisäksi se voi lisätä hedelmällisyyttä.
- Virizilin ainesosiin kuuluvat myös aminohapot **L-sitrulliini** ja **L-arginiini**.



Finn Jorsal käyttää ginsengia sisältävää Viriziliä, joka on edistänyt hänen miesvoimaansa.

”Elämässä pitää olla sopivasti erotiikkaa

69-vuotias Finn halusi testata mieskuntoa edistävää Virizil-luontaistuotetta, sillä hän pitää tärkeänä miehisyydestään huolehtimista. Pian vaimokin huomasi uudenlaisen intohimon roihuavan.

”Fyysinen kykyni ei ollut entisellään. Luovutin kokonaan niinkin tärkeässä asiassa kuin intiimissä kanssakäymisessä”, harmittelee eläkkeellä oleva Finn.

”Virizilin sisältämä ginseng-uute on tuonut toivottua miesvoimaa, energisyyttä ja pilkettä silmäkulmaan, kertoo klassista filologiaa opiskellut mies, jolla on monta rautaa tulesa. Hän tutkii Euroopan klassisia kieliä, eli latinaa ja muinaiskreikkaa sekä näillä kielillä kirjoitettua kirjallisuutta.

Vastapainona hän on aktiivinen surffausyhteisössä ja toimii paikallisen taideyhdistyksen puheenjohtajana. Lisäksi Finn on ollut mukana perustamassa Tanskan insti-

tuuttia Ateenaan, Kreikkaan.

Energiaa romanssiin

”Minä ja vaimoni olemme molemmat rakastuneita, mutta samalla aktiivisia ihmisiä. Ei ole salaisuus, että iän kertyessä voi energia olla kortilla. Emme kuitenkaan halunneet luopua tärkeästä osasta elämäämme”, pohtii Finn.

”Huomasin, että jotakin on tapahtunut.

Mette, vaimo

”Se oli rauhallinen sunnuntaiamu, kun näin lehdestä mainoksen luontaistuotteesta. Mainoksessa minua kiinnosti

eniten kestävyden tukeminen. Halusin luontaisen vaihtoehdon. Tilaus saapui onneksi nopeasti ja Virizil ei pettänyt odotuksiani”, hän hymyilee. Finnin vaimo Mette ei tiennyt, että Finn oli aloittanut luontaistuotteen käytön. ”En tiennyt mitään, että hän käytti Viriziliä, mutta huomasin kyllä, miten paljon romanttisempi hän oli. Minun piti ihan kysyä, että oliko se minusta kiinni vai mitä ihmettä on tapahtunut?”, Mette hymyilee ja on nauttinut siitä, että intohimo taas roihuaa heidän välillään. ”Lopulta Finn kertoi luontaistuotteesta ja en voinut valittaa hänelle siitä”, hän toteaa tyytyväisenä, vaikka intohimo ei ollutkaan ainostaan hänestä kiinni.

Tilaa Virizil tarjoushintaan!

Nyt puoleen hintaan, kun valitset kestotilauksen:

19,95€ (90 tablettia)
+ toimitus 4,95€
Lue lisää: www.wellvita.fi

Asiakaspalvelu

09 615 00 516 (pvm/mpm)

Ma-to 8-16, pe 8-14.30
Olemme täällä sinua varten,
soita ja kysy lisää!



wellvita
Hirsalantie 11, 02420 Jorvas

EETU
PIOEläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rfEläkeläisliittojen etujärjestö EETU-PIO:n
kuntavaalitavoitteet 2021

Hyvinvoiva kunta on ikäystävällinen

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus tulee toteutuessaan muuttamaan palveluiden ja vaikutuskanavien rakenteita kuntavaalikauden aikana. Kunnilla on kuitenkin jatkossakin vastuu asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry kannustaa kaikkia kuntia ikäystävällisyyteen ja ottamaan kaikessa toiminnassaan huomioon väestön ikääntymisen ja sen tuomat haasteet. Hyvinvoiva kunta huolehtii myös ikääntyneiden asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä niin palveluissa, asumisessa, kansalaisten vaikutusmahdollisuuksissa kuin elinympäristössä.

Valtuusto kantaa kokonaisvastuun kunnan toiminnasta. Eri ikäryhmien osallistuminen ehdokkaina vaaleissa ja edustus kunnallisissa päätöksenteoeläimissä on hyvin tärkeää.

1. Hyvinvoinnin edistäminen kannattaa

Kuntien tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Ikäihmisten hyvinvointia edistävät kulttuuri-, sivistys-, liikunta-, ja liikennepalvelut ovat tärkeitä investointeja ja ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Palveluiden on oltava saatavilla ja käyttäjille edullisia. Kuntien tulee olla aktiivisesti ja oma-aloitteisesti yhteydessä ikääntyneisiin asukkaisiinsa näiden hyvinvoinnin ja palvelutarpeen varmistamiseksi.

2. Riittävät ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut

Sosiaali- ja terveyspalveluiden laadun takaamiseksi tarvitaan lisää valvontaa. Sote-uudistuksessa kunnat eivät saa unohtaa vastuutaan ihmisten hyvinvoinnista. Palveluissa on otettava huomioon yksilökohtaiset tarpeet, Suomen kaksikielisyys ja vähemmistöjen tarpeet. Liian korkeat palvelumaksut eivät saa muodostua esteeksi hakeutua ajoissa palveluiden piiriin. Kotihoidon resurssit on taattava ja omaishoitajien jaksamisesta on huolehdittava riittävien tukipalveluin.

3. Eläkeläiset mukaan vaikuttamaan

Kuntien etu on ikääntyneiden aktiivisuus kuntalaisina, kuluttajina ja vapaaehtoistyön tekijöinä. Se tukee kunnan elinvoimaa, yhteisöllisyyttä ja

asukkaiden terveyttä. Kuntien kannattaa tukea kansalaistoimintaa ja eläkeläisjärjestöjen toimintaedellytyksiä. Vanhustöiden toimintaedellytyksiä on vahvistettava. Niiden hyödyntäminen jo asioiden valmisteluvaiheessa parantaa päätöksenteon laatua ja demokratiaa, kun kansalaisyhteiskunnan näkemykset otetaan vahvasti huomioon.

4. Digitalisaatiota ikääntyneiden ehdoilla

Kuntien digitaalisten palveluiden rinnalla on oltava mahdollisuus kasvokkaiseen tai puhelinpalveluun. Kuntien on järjestettävä opastusta digilaitteiden käyttöön ja otettava ikääntyneet mukaan digitaalisten palveluiden kehittämiseen. Ikäystävällinen kunta kannustaa myös yrityksiä, kuten postia ja pankkeja, tarjoamaan edelleen lähipalveluita alueellaan, ja on osaltaan tässä

työssä tukena.

5. Lisää ikäystävällistä asumista ja elinympäristöä

Kuntien on varmistettava, että ikääntyneille asukkaille on riittävästi sopivia esteetöntä asuntoja. Ihmisillä on oltava tietoa asuntojen korjausavustuksista. Ikääntyneitä ei saa eristää muista asukkaista, vaan tarvitaan monisukupolvisia yhteisöllisiä asumismuotoja. Kunnan elinympäristön liikennejärjestelyineen, puistoineen ja virkistysalueineen on oltava ikääntyneille turvallista ja viihtyisää.

www.eetur.fi

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n kannanotto 29.1.:**Turvallisuuden erityishuomio kuntavaaleissa, vaalien siirtämiseen varauduttava**

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry vaatii valtioneuvostolta toimia kuntavaalien turvallisen järjestämisen takaamiseksi. Korona-epidemiatilanteen sitä edellyttäessä on harkittava vaalien siirtämistä myöhemmän ajankohtaan.

EETU pitää tärkeänä, että yhteiskunta kykenee myös poikkeuksellisessa tilanteessa toimimaan ja järjestämään vaalit. Tätä ei saa kuitenkaan tehdä demokratian kustannuksella, varsinkin nyt kun

epidemian voittaminen on rokotusten myötä näköpiirissä. Kuntavaalit on suunniteltu pidettäväksi 18.4. ja ennakoöäänestys alkaisi 7.4. Näyttää kuitenkin siltä, että rokotuskattavuutta on vaikea saada riittäväksi kuntavaaleihin mennessä.

Demokratia ei toteudu, jos iäkkäät ihmiset eivät pysty terveystarpeensa vuoksi äänestämään. Jo nyt on nähtävissä, että epidemia vaikeuttaa kuntavaaleihin osallistumista: ihmiset voivat arkailla ehdokkaaksi lähtemistä, vaalityöhön osallistumista ja äänestäjänä ehdokkaiden haastamista vaalikentillä.

Hallituksen tulee var-

mista siitä, ettei vaalien järjestäminen vaaranna äänestäjien terveyttä. Mikäli vaalit päätetään järjestää suunnitellusti, vaatii EETU valtioneuvostolta tiukkaa ohjeistusta ennakoöäänestyksen ja varsinaisen vaalipäivän äänestyksen järjestämisestä niin, että etäisyydet turvataan. Äänestyspaikat ovat usein kauppakeskuksissa ja muissa tiloissa, joissa liikkuu äänestäjien lisäksi paljon muitakin ihmisiä.

Kunnille on annettava ohjeistus siitä, että poikkeuksellinen aika vaatii poikkeuksellisuutta myös vaalien järjestämisessä. Äänestys tulisi järjestää siten, että äänestäjien

kulku äänestyspaikalle ja sieltä pois sujuu läpivirtausperiaatteella ja ilman tungosta tai tungoksen riskiä. Äänestäjällä on oltava varmuus turvallisuudesta äänestämisestä. Tarvittaessa riskiryhmille varataan ennakoöäänestyspaikoissa oma äänestysaika.

Äänestyspaikoilla tulee olla saatavilla maksuttomia maskeja, desinfiivia liinoja ja käsidesiä. Turvaväleista jonotettaessa on huolehdittava ja sisätiloissa ei tule sallia pitkiä jonoja. Ikääntyneiden mahdollisuutta kotiäänestykseen tulee lisätä.

Jos epidemian aiheuttama riski kasvaa, on vaka-

vasti harkittava vaalien myöhentämistä, kunnes rokotusten kattavuus on riittävä ja vaalit voidaan turvallisesti järjestää.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisliiton yhteisjärjestö, jonka jäseniä ovat Eläkeliitto ry, Eläkeläiset ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Kansallinen senioriliitto ry, Kristillinen Eläkeliitto ry ja Svenska pensionärsförbundet rf.

Muutoksia etuuksiin ja asiakasmaksujen maksukattoihin vuonna 2021



Vuodelle 2021 ei tullut merkittäviä uudistuksia eläkkeisiin. Uusi asiakasmaksulaki tulee voimaan heinäkuun 2021 alusta ja tuo joitakin muutoksia asiakasmaksuihin.

Eläketiedot ovat tulorekisterissä

Kansaneläke ja takuueläke nousevat vuoden 2021 aikana hieman. Niihin on tullut 0,4 %:n korotus. Tänä vuonna kansaneläke on 665,29 euroa kuukaudessa ja takuueläke 837,59 euroa kuukaudessa.

Eläketiedot ilmoitetaan automaattisesti 1.1.2021 alkaen tulorekisteriin. Tulorekisteristä näet sinulle maksettujen eläkkeiden ja etuuskien tiedot. Tulorekisteri löytyy verkkosivulta www.vero.fi/tulorekisteri.

Tietojen ilmoitusvelvollisuus on eläkkeen maksajalla. Varsinaista eläkepääätöstä ei ilmoiteta tulorekisteriin. Eläkepääätöksestä saat edelleen parhaiten tiedon omasta eläkeyhtiöstäsi tai Kelasta.

Työeläkkeisiin on tehty 0,5 %:n korotus. Veronmaksajain Keskusliiton mukaan esimerkiksi 2 284 euron kuukausieläke nousi 12 euroa.

Maksukatot tänä vuonna

Vuonna 2021 sosiaali- ja terveyspalvelujen maksujen maksukatto eli asiakkaan omavastuu on 683 euroa. Jos sinulta kuluu tätä enemmän rahaa palveluihin, sinun ei tarvitse enää maksaa sosiaali- ja terveyspalveluista.

Kun maksukatto täyttyy, sinun ei tarvitse hakea maksuvapautusta. Viranomaiset myöntävät vapautuksen automaattisesti.

Uutta on se, että asiakasmaksua koskevassa laskussa tulee näkyä, kerryttääkö maksu maksukattoa. Näin voit myös itse seurata maksukaton kertymistä.

Lääkekulujen maksukatto on tänä vuonna 579,78 euroa/vuosi. Kun raja ylittyy, saat lisäkorvauksen.

Apteekki saa tiedon omavastuun ylittymisestä ja joudut maksamaan lääkkeitä ainoastaan 2,50 euron omavastuun. Lääkkeiden alkuomavastuu on edelleen 50 euroa.

Asiakasmaksulaki parantaa palveluja

Uusi asiakasmaksulaki tulee voimaan 1.7.2021. Sen vaikutukset näkyvät kuitenkin maksuissa vasta vuonna 2022.

Kun laki tulee voimaan, terveyskeskuksessa sairaanhoitajan vastaanotot ovat maksuttomia. Suun terveydenhuolto, terapiat, tilapäinen kotisairaanhoido ja kotisairaalahoido tulevat heinäkuussa maksukaton piiriin.

Jatkossa maksukattoa kerryttävät myös asiakasmaksut, joiden maksamiseen on myönnetty toimeentulotukea. Kun maksukatto ylittyy, maksukattoon sisältyvät palvelut ovat asiakkaalle pääsääntöisesti maksuttomia kalenterivuoden loppuun.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut alenevat

Asiakasmaksulain myötä noin 980 000 suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut alenevat. Tänä vuonna maksut alenevat keskimäärin 44 euroa.

Maksukatto säilyy siis myös uudessa asiakasmaksulaissa.

Maksukattoon otetaan jatkossa mukaan aiempaa enemmän maksuja. Esimerkiksi suun terveydenhuollon asiakasmaksujen huomioiminen maksukatossa on tervetullut uudistus.

Eero Kivinen

Selkomuokkaus: Pertti Rajala

FAKTAT LYHYESTI

- Kansaneläkkeeseen ja takuueläkkeeseen 0,4 %:n korotus
- Työeläkkeisiin 0,5 %:n korotus
- Sosiaali- ja terveyspalvelujen maksujen maksukatoksi 683 euroa
- Lääkekulujen maksukatto tänä vuonna 579,78 euroa, omavastuu yhä 50 euroa



Tasa-arvokysymyksiä ja miten haasteisiin vastataan

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry jätti 22.1. oman lausuntonsa valtioneuvoston tasa-arvopoliittiseen selonteeseen.

Selonteossa tulevaisuuden tasa-arvopyrkimyksiä ja tavoitteita tarkastellaan nykyhetkestä vuoteen 2030, toimintaympäristössä tapahtuvien ennakoitavien muutosten näkökulmasta.

EKL:n mielestä selonteossa tulisi painottaa sitä huolta, että eläkeläisten keskuudessa on mittava ero miesten ja naisten keski- ja mediaanieläkkeissä. Tätä voi selittää eläkettä kerryttävän työn määrällä uran aikana sekä palkkatasa-arvon puutteella. Miten siis nämä kaksi asiaa voisi ratkaista tai vähintään edistää asiassa tasa-arvoa?

Lisäksi EKL huomauttaa, että Eläketurvakeskusten 7.1.2021 julkistaman tutkimuksen mukaan eläkkeellä olevista naisista neljä viidestä on huolissaan taloudellisesta toimeentulostaan. Miehillä vastaava suhde on kaksi kolmesta. Vajaa ja katkonainen työura johtaa helposti taloudelliseen epätasa-arvoon eläkkeellä, kun työuran aikainen kertymä ei ole ollut riittävä, vaikka henkilö on ollut työkäinen ja -kykyinen. Tulisi miettiä, miten voitaisiin estää vastentahtoisen osa-aika- ja pätkätyön yleisyys juuri naisvaltaisilla aloilla.

Marinin hallituksen tavoitteena on nostaa Suomi tasa-arvon kärkimaaksi ja viedä Suomea tasa-arvoisemmaksi yhteiskunnaksi. EKL katsoo, että tämän toteuttamiseksi on huomioitava maan merkittävä pienituloisten kansanryhmä, yli 75-vuotiaat. Suomeen tulee laatia eläkeläisköyhyyden poistamiseen tähtäävä toimenpideohjelma. Tasa-arvoa edistävissä toimenpideohjelmissa voidaan huomioida sekä tulotaso että elintason kannalta välttämättömät menot.

Lainsäädäntö on yksi merkittävä sukupuolten tasa-arvopoliittikan väline. EKL:n mielestä sukupuolten taloudellista tasa-arvoa pitkällä tähtäimellä tulee lisätä. Naisten mediaanieläke on miesten vastaavaa pienempi, ja tälle voidaan antaa ainakin kaksi syytä: kodin- ja lastenhoidon vastuun epätasainen jakaantuminen ja naisvaltaisten alojen heikko tulotaso. Yksilöiden mahdollisuuksia saada riittävä tukea työelämään nopeaan palaamiseen perheen perustamisen jälkeen tulee panostaa.

Myös alavalintojen sukupuolittumiseen tulee liiton mielestä kiinnittää huomiota. Hoiva-alalla henkilökunta on pääasiassa naisia. Tasa-arvon edistämiseksi on rekrytoitava myös mieshoitajia, jolloin kaikilla hoivayksiköiden asukkailla olisi mahdollisuus halutesaan saada avustusta ja tukea samaa sukupuolta olevan hoitajan kanssa.

Tasa-arvolain perusteella tehtävät valitukset tulee käsitellä riittävän tehokkaasti, jotta syrjintää sukupuolen perusteella kohdannut henkilö kokee voivansa vaikuttaa.

Moniperusteista syrjintää voi tapahtua sukupuolen ja jonkin muun ominaisuuden perusteella. Sellaista voi olla iän ja asuinpaikan perusteella tapahtuvat haasteet. Suomessa asuu haja-asutusalueilla suuri määrä ikäänntyneitä, joilla ei ole mahdollisuutta päästä riittävien arjen palvelujen piiriin. Esimerkkinä pankkipalvelujen katoaminen, vaikka alueella asuvien iäkkäiden riippuvuus pankin käteis- ja maksupalveluista on edelleen merkittävä. Tähän voisi vastata joko tuottamalla palveluja uusin tavoin ja asiakaslähtöisesti, tai panostamalla iäkkäille suunnattuihin etäpalveluihin.

EKL toteaa, että digitaalinen kehitys julkisissa palveluissa sulkee ulkopuolelle ison osan palvelujen käyttäjistä. Ihmisillä ei välttämättä ole riittäviä taitoja, edellytyksiä tai laitteistoa, jolla käyttää digitaaliseksi muutettuja palveluita. Palvelujen digitaalisuuden vaikeaselkoisuus sulkee ulkopuolelle ikäänntyneitä, oppimisen haasteiden kanssa eläviä ja pienituloisia.



Ikä- ja ihmisystävällisyyttä kuntiin

Ihmisten kohtaaminen on parasta, sanoo moni poliitikko. Kampanjatyö mahdollistaa ison määrän keskusteluja ajankohtaisista aiheista. Äänestäjille kampanja-aika mahdollistaa mielen päällä olevien murheidän käsittelyn poliittisina ehdotuksina. Muutosten vaatimisen aika on vaalien alla.

Vaalityöhön voi lähteä yksittäisen ehdokkaan tueksi monenlaisen. Voi muotoilla tukiryhmässä ehdokkaan tukena vaalitavoitteita, tarkistaa sen tueksi asiatietoja ja jakaa ehdokkaiden esitteitä. Verkossa voi vaikuttaa, vaalimainoksia voi jakaa, myös sähköisesti. Voi osallistua nettialustoilla keskusteluihin, esittää kysymyksiä, puntaroida perusteluja ja vaikuttaa yleisiin asenneilmastoihin.

Tilastokeskuksen mukaan viime kunnallisvaaleissa äänesti ennakkoon 26,6 prosenttia kaikista äänioikeutetuista. Äänioikeutetuista eläkeläisistä äänesti ennakkoon 42,0 prosenttia. Kaikista ennakkoon äänestäneistä eläkeläisten osuus oli 46,7 prosenttia.

Alle 80-vuotiaasta väestöstä äänestivät koko maassa aktiivisimmin ennakkoon 73-vuotiaat (49,8 %). Näistä lukemista kelpaa näyttää mallia kaikille muille äänestäjäryhmille – sekä ponnistaa tämän kevään vaalityöhön!

Ikäystävällinen kunta

Suomeen on jo useampi vuosi sitten rantautunut Maailman terveysjärjestön lanseeraama ajatus ikäystävällisestä kunnasta. Ikäinstituutin johtaja **Päivi Topo** muistuttaa, että esimerkiksi Amsterdam, Brisbane ja Manchester ovat tehneet

Kuntavaalien tärkeät päivämäärät 2021

26.2.	Äänioikeustiedot
9.3.	Ehdokashakemusten jättämisen takaraja
7.–10.4.	Ennakoäänestys ulkomailla
7.–13.4.	Ennakoäänestys kotimaassa
18.4.	Varsinainen äänestyspäivä
21.4.	Tulosten vahvistaminen
1.6.	Valtuustot aloittavat



suunnitelmia ikäystävällisyyden toteuttamiseksi ja myös askel kerrallaan näitä suunnitelmia toteuttaneet. Manchester laati ensimmäisen ikäpoliittisen ohjelmansa vuonna 2003. Verkostossa on mukana kaupungeja yli 40 maasta.

Ikäystävällisyyteen kuuluvat asuminen, asuinympäristö ja rakennukset, sekä esimerkiksi niiden esteettömyys. Toiseksi ikäystävällisyys mahdollistaa osallistumisen ja tiedonsaannin. Kulkemisen helppous mahdollistaa omatoimisen elämän ja osallistumisen. Ikäystävällisen kunnan asenneilmasto on myönteinen ja ikääntymistä arvostava. Iäkkäiden asukkaiden toiveita ja tarpeita kuunnellaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:ltä muistutetaan, että kuntien kannattaa järjestää asukkaille tiloja ja tapoja tehdä ja kohdata toisiaan, luoda järjestöille ja vapaaehtoisuudelle hyvät edellytykset toimia sekä tarjota iäkkäille mahdollisuuksia opiskella, liikkua ja harrastaa kulttuuria. Lisäksi kannustetaan kuulemaan iäkkäitä kunnallisessa päätöksenteossa, esimerkiksi kunnanvaltuustossa ja vanhuseuvostoissa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kuntien kannattaa myös ottaa huomioon päätösten vaikutukset ikäihmisiin. Sukupuolivaikutusten arviointia

kutsutaan suvaukseksi. Olisiko ikävaikutusten arviointi vaikkapa ikäusta? Mikä sana voisi tulla yleiseen kielenkäyttöön – jonka myötä päätösten arviointi eri-ikäisten näkökulmista tulisi itsestään selvyydeksi?

Ikäystävällisyys kelpaa myös ykköstavoitteeksi, sillä laadukkaat, monipuoliset matalan kynnyksen palvelut, esteettömyys ja hyvinvointia tuottava kaupunkiympäristö luovat parhaita kaupungeja kaikille ihmisille. Ikäystävällisyys on ihmisystävällisyyttä.

Esimerkiksi Kaarinassa on tehty ikäystävällinen Kaarina-ohjelma vuosiksi 2019–2021. Tavoitteena on tukea ikäänntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä, jotta he voisivat asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan toimintakykyisinä. Ohjelman mukaan tämä edellyttää mm. panostamista palveluihin, mm. liikunta-, kirjasto- ja kulttuuripalveluihin sekä ympäristön ja asuntojen esteettömyyteen. Lähipalveluiden turvaamista, kuntoutuspalveluiden kehittämistä sekä sähköisten palveluiden ja teknologian hyödyntämistä korostetaan asiakaslähtöisyyden pyrittäessä.

Oletko kokenut oikeudellisia ongelmia?

Pyydämme tarinoita ikääntyviltä

Jos olet 65-vuotias tai vanhempi, olemme kiinnostuneita, minkälaisia oikeudellisia ongelmia sinulla on ollut ja miten olet yrittänyt saada niihin ratkaisua.

Onko oikeuksiasi loukattu esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluissa, kotona, hoitolaitoksessa tai erilaisissa perhe- ja perintöoikeudellisissa asioissa tai koronapandemian vuoksi? Onko asioistasi päätetty kysymättä sinulta? Oletko joutunut kaltoinkohtelun, hyväksikäytön tai muun rikoksen uhriksi?

Entä onko sinulla ollut ongelmia tavaroiden ja palveluiden ostamisessa, velkojen perinnässä tai asumisessa? Oletko hakenut apua ja jos, niin keneltä tai mistä (esimerkiksi perhe, ystävät, sosiaali- ja terveysalan viranomaiset, järjestöt, lakimiehet, tuomioistuimien)? Jos olet saanut apua niin kerro, kuka tai mikä taho on auttanut sinua?

Vuoden 2020 lopussa käynnistetään tutkimus ikääntyvien (yli 65 v) oikeusongelmista ja pääsystä oikeuksiinsa. Siinä pyritään kartoittamaan, minkälaisia oikeudellisia ongelmia ikääntyvillä on ja ovatko he saaneet ratkaisuja ongelmiinsa.

Kirjoita meille vapaamuotoinen teksti, jossa kerrot viiden viimeisen vuoden aikana kokemistasi tai ikäännyvän läheisesi kokemista



ongelmista. Kirjoita myös, onko ongelma tullut ratkaistuksi ja jos on, niin miten ratkaisuun on päädytty. Kirjoitukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä kirjoittajaa voida tunnistaa tutkimuksen tuloksia raportoitaessa.

Toivomme kirjoituksiasi helmikuun 2021 loppuun mennessä osoitteeseen:

oikeusongelmat@helsinki.fi

tai postitse Kaijus Ervasti,
Kriminologian ja
oikeuspolitiikan instituutti
PL 24, 00014 Helsingin yliopisto.

Tutkimuksen seuraavassa vaiheessa haastattelemme osaa kirjoituksen lähettäneistä saadaksemme ikääntyvien oikeudellisista ongelmista yksityiskohtaisemman kuvan. Jos olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, ilmoita se kirjoituksesi lopussa ja liitä mukaan yhteystietosi.

Tutkimuksen toteuttavat Helsingin yliopiston kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti, Itä-Suomen yliopiston Hyvinvointioikeuden instituutti, Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta sekä Ihmisoikeuskeskus.

LISÄTIETOJA:

Kaijus Ervasti, Dosentti, Helsingin yliopisto, puh. 050 340 1455
Anna Mäki-Petäjä-Leinonen, Hyvinvointioikeuden instituutin johtaja, Itä-Suomen yliopisto, anna.maki-petaja-leinonen@uef.fi

Vangittiinko isäsi, äitisi, isoisäsi tai isoäitisi alle 15-vuotiaana 1918?

Tietokirjaan ja dokumentti-elokuvaan etsitään henkilöitä, joiden perhehistoriaan kuuluu alle 15-vuotiaan lapsenvangitseminen ja valtiorikos-oikeuteen joutuminen vuonna 1918.

Sisällissodan aikana ja sen päätyttyä vangittiin yli sata 10–14-vuotiaana punakaartiin liittynyttä tai joutunutta lasta, ja vietiin valtiorikos-oikeuteen. Heitä syytettiin avunannosta valtiopetokseen, valtiopetoksesta tai jopa valtio- ja maanpetoksesta, ja osa tuomittiin eriasteisiin ja -pituisiin vankeus- tai kuritushuonerangaistuksiin.

Valtiotieteen maisteri, tietokirjailija **Tuulikki Pekkalainen** tuo tekeillä olevassa oikeushistorian väitöskirjassaan esiin merkittävän löydöksen liittämällä näiden lasten kohtalot osaksi historiaamme.

Lapset lähtivät punakaartiin säilyäkseen hengissä. Ensimmäinen maailmansota

oli vienyt työpaikat ja toimeentulon monilta perheiltä. Punakaarteihin liitettiin, jouduttiin tai pakotettiin.



Myös monet alle 15-vuotiaat lapset ottivat osaa 1918 sisällissotaan, osa heistä vangittiin ja tuomittiin vankeusrangaistuksiin. Nyt näiden lapsien jälkeläisiä etsitään kirjaa ja dokumenttielokuvaa varten. Kuva: Työväen Arkisto.

Kun nälkä ajoi, vaihtoehtoja ei ollut eikä ikää kysytty.

Tuulikki Pekkalainen valmistelee näiden lasten myöhemmistä kohtaloista myös tietokirjaa (Into Kustannus Oy) ja yhdessä elokuvaohjaaja, taiteen tohtori **Timo Korhosen** kanssa dokumenttielokuvaa (tuotantoyhtiö Illume Oy).

Tekijöitä kiinnostaa erityisesti se, miten lapsena koettu vankeusaika ja tuomio vaikuttivat ihmiseen ja hänen elämäntalonsa, ja miten seuraaviin sukupolviin. He haluavat kuulla perheitä, joiden historiaa tämä usein vaiettu kokemus on.

Tietoja kerätään toukokuun 2021 loppuun saakka. Henkilöitä, joita aihe koskee, pyydetään ottamaan yhteyttä Timo Korhoseen, joko sähköpostilla timo.korhonen@illume.fi tai puhelimitse 040 0365 770. Yhteydenotto ei vielä tarkoita sitoutumista kirjan tai elokuvan tekemiseen. Myös taustatiedot aiheesta ovat arvokkaita.

Mainostilavaraukset puh. 045 110 4122

Vaikea löytää kenkiä?



Erikoislevä
Pirka-talvikenkä

Tilaa
ilmainen
esite!

Pumpulin pehmeät, höyhenen kevyet

Pirka
Seniorkengät



Pirka-Kenkä Oy 03 334 1951 • pirka-kenka.com



Leena-Maijan

KIRJAS TOSSA

Leena-Maija Tuominen

Lapin sodan vaietut kauheudet ja tosi-teeven epäaito maailma

■ **Ritva Hellsten** on kirjoittanut hienon ja herkkävireisen romaanin *Raija* (Aviador Kustannus 2020, 265 s.) sisarestaan kirjailija Raija Siekkisestä. Raija Siekkinen kuoli 50-vuotiaana kotinsa tulipalossa 7.2.2004. Sisar päätyy romaanissaan vaihikkaan siihen, että kyseessä ei ollut itsemurha vaan vahinko. Raija oli ollut vuosia ahdistunut. Hän oli kiitetty ja palkittu novellisti ja lastenkirjailija, mutta tunnustusten saaminen ei riittänyt ylläpitämään uskoa siihen, että hän pystyisi jatkuvasti kirjoittamaan. Erityisen raskaalta tuntui, kun novellikokoelmaa *Kalliisti ostetut päivät* (2003) ei noteerattu Helsingin Sanomissa. Päässä risteilivät kysymykset: Onko minun aikani ohi? Miksi elän, kenelle olen tarpeellinen? "Oli taisteltava omasta sisimmästä nousevia tuomareita vastaan, syyttäjiä, valehtelijoita. Koko elämä oli ollut taistelua niitä vastaan, ei tuulimyllyjä vaan omia demoneja, lastenhuoneen sängyn alla vaanineita, aina kintereillä seuranneita." Kirja on oivaltava retki läheisen ihmisen ajatusmaailmaan ja elämään.

■ Lappi oli kirjasyksyn kuuma aihe. **Tommi Kinnusen** *Ei ker-tonut katuvan-sa* keräsi kii-tosta. Rune-bergin kirjalli-suuspalkinnon voitti Pohjois-Savosta kotoisin oleva **Petra Rautiainen**. *Tuhkan-piirretty maa* (Otava 2020, 298 s.) on tärkeä ja upea kirja. Sen tapahtumat alkavat talvella 1944 ja päättyvät 1950. Maail-maa nähnyt toimittaja lähtee Lappiin kirjoittamaan juttuja Lapin uudelleenrakentamisesta. Samalla hän etsii sodassa kadonnutta aviomiestänsä. Näissä kah-dessa tehtävässä Inkeri näkee kaiken sen kauheuden, mitä Lapin sota ja sen jälkiselvittelyt pitävät sisällään. Asioita, joista on vaiettu. Ei vain saksalaisten julmuuksista, vaan myös suomalaisten. Vankileireillä vankeja tapettiin, silvottiin, näännytettiin nälkään tai työhön. Saksalaisten rotuoppi tarttui moneen suomalaiseen, etsittiin ideologisia ja rodullisia vihollisia. Romaanissa on monta rinnakkaista tarinaa. Viimeistely ja koskettava esikois-romaan.

■ Pirstysruiskeena voi lukea **Marko Pulkkinen** *Tieni huipulle* (Tammi 2020, 304 s.). Se on hul-vaton ilveily, satiirimainen kerto-

mus tosi-tv-formaatin toteuttamises-ta. Huikeinta on, että kirjan henkilöiden joukossa ovat Jari Sarasvuo, Anna Puu, Duudsonien Jarppe, Riitta Väisänen, Tommi Hellsten, puhumattakaan yritysvalmentaja ja mediapersoona Harry S. Turuseta, jonka esikuvana ei voi olla kukaan muu kuin Hjalles Harkimo. Ja venäläinen mafiakin on liikkeellä. Pakostakin on mentävä peilin eteen kysymään, kuka täällä ottaa tosi-tv-jutut tosis-saan. Ja miksi me haltioidumme, kun taiteilijat kyynelehtivät oh-jelmissa.

■ **Anna Kortelaisen** kolmannen romaanin *Tullirinta* (Tammi 2020, 306 s.) päähenkilö Erik Edelfelt on taide-maalari Albert Edelfeltin poika. Kortelainen on perehtynyt Edelfeltin taiteeseen ja kirjoittanut kiitosta saaneen romaanin *Virginie!* Albert Edelfeltin rakastajattaresta. Erik ei pidä isänsä nais-seikkailuista eikä siitä, miten isä kohtelee hänen äitiään. Meitä lukijoita Edelfeltin naisseikkailut kiehtovat. **Enni Mustosen** *Syrjä-täkatsojan tarinoita* -romaneissa olemme tutustuneet Edelfeltin aviottoman tyttären elämään. Erik (1888–1910) menehtyi keuhkotautiin, mutta ehti elää kiihkeän ja tapahtumarikkaan elämän. Hän oli armoton Venäjän vallan vastustaja ja oli mukana sosialistisessa nuorisoliikkeessä. Hän opiskeli Ranskassa ja sai aatteelleen vahvistusta sieltä. Kiehtova romaan.

■ Poliitiikan kiemuroista pitävälle suosittelun **Kari Häkämiehen** *Vallan hintaa* (Teos 2020, 318 s.). Dekkari luokitellun kirjan tapahtumat kietoutuvat Suomen hallituksen ja eduskunnan jäsenten edesottamuksiin. Häiriöt politiikan tekoon tulevat Venäjältä. Kirjan edetessä on hauska muistella kirjan henkilöiden esikuvana

olleiden oikeiden henkilöiden edesottamuksia jokin aika sitten. Häkämies tuntee omasta kokemuksestaan vallan huoneet ja ministerien 'ylellisen' elämän.

■ Luulin tietävänä kaiken tietämisen arvoisen Väinö Linnasta. Olenhan useamman kerran nähnyt kirjailijan päiväkävelyllä Tampe-reen Hämeenpuistossa, lähellä hänen Satakunnankadulla olevaa kotitaloaan. Olin väärässä. **Karo Hämäläisen** *Kansalliskirjailija*. *Romaani Väinö Linnasta* (WSOY 2020, 407 s.) valottaa kirjailijaa monelta uudelta kantilta. Jälkeenpäin on hauska analysoida Linnan julkisuuskuvaa. Hämäläinen on rakentanut kirjaansa kehyskertomuksen, jossa toimittaja on tekemässä dokumentti-ohjelmaa Linnasta; tarina hieman häiritse. Väinö Linnan ura oli huikea. Sukupolveni ihmiset ovat lukeneet Tuntemattoman sotilaan ja Täällä Pohjantähden alla kaikki kolme osaa. Sen takia on hyvä – vaikka kertauksen vuoksi – muistella kirjailijaa, jonka syntymästä tuli 20.12.2020 kulu-neeksi 100 vuotta.

■ **Eveliina Talvitien** *Vanha nainen tanssii* (Into 2020, 191 s.) on oikean vanhan naisen näkökulmasta pikemminkin keski-ikäisten naisten pohdintaa elämästään. Kirjan kirjoittaja on täyttämässä 50 vuotta ja on alkanut pohtia, olenko vanha vai vain vanhene-massa. Hän on kysynyt 50–84-vuotiailta naisilta heidän aikaansaannoksistaan ja ajatuksistaan vanhenemisesta. Haastatteluosuuksien välillä on aina luku, jossa Talvitie pohtii oman elämänsä kulkua. Arvostamani Pirkko Lahti, Seela Sella, Marketta Mattila ja Raisa Mattila valottavat maltillisesti omaa polkuaan aikaansaavaksi ja tasapainoiseksi. Sellan elämänohje sopii varmaan useimmille meistä: "Mitä vanhemmaksi tulen, sitä useammin palaan siihen lapsuuteeni pie-neen tyttöön. Se pitää mut kiinni maassa. Tiedän, mistä olen läh-töisin ja missä on mun voima. Se pieni tyttö on elänyt kaiken, käynyt tämän kaiken läpi. En halua irtautua hänestä koskaan."

Imatran kesäteatterissa

Pokka pitää

Roy Clarke



Kumman kaa -sarjan
MINNA KOSKELA on
Hyacinth Bucket Bukeel!

ENSI-ILTA 29.6.2021, ohj. Timo Rissanen
Katso ryhmähinnat teatteri-imatra.fi

KOE IMATRAN VOIMA!
kansallishme.fi

Teatteri
Imatra

Mainostilavaraukset puh. 045 110 4122

Eläkkeen ohella töihin?

Erik Öhman, eläkeläinen, työskentelee osana markkinoitintimiä ja käy töissä silloin, kun hänelle parhaiten sopii. Tiimityössä hänestä parasta ovat samanhenkiset työkaverit, joiden kanssa projektit hoidetaan tavoitteeseen hyvällä yhteistyöllä.



"Varsinaisia haasteita eläkeläisenä työskentelyssä en ole kokenut. Hankalat tilanteet pitää vain osata kääntää eduksi", Erik Öhman sanoo.

Fabros Groupilla. Olen jo eläkkeellä, mutta joutenolo kävi tylsäksi, ja siksi hakeuduinkin takaisin myyntityön

pariin. Olen tehnyt erilaisia myyntitöitä koko elämäni ja pyrittänyt omaa bisnestä. Puhelin on ollut tärkeä työväline koko uran ajan. Koulu ja en ole käynyt, vaan opit on opittu käytännössä ja asiat otettu haltuun sitä mukaa, kun niitä on tullut vastaan.

– Fabros Groupilla teen töitä kokopäiväisesti, mutta työajat joustavat tarpeen mukaan. Tässä työssä parasta on ihmisten kanssa höpötäminen. Varsinaisia haasteita en työssä ole kokenut, hankalat tilanteet pitää osata kääntää eduksi, Erik Öhman jatkaa.

– Työuran alussa nuorena eteenpäin ajoi hirvittävä tienaamisen halu. Ostin ensimmäisen auton 16-vuotiaana ja ensimmäisen omistus-

asunnon 19-vuotiaana. Työn kautta saaduista kontakteista on ollut monesti hyötyä matkan varrella. Tässä nykyisessä työssä auttaa uteliaisuus ja hyvä ihmistuntemus, mutta tärkeintä on oma käytös.

Erikin mukaan asiakaskoh- taamisessa ei myydä pelkää- tään tuotetta, vaan myyjä myy ennen kaikkea itsensä. Taitoja voi kuitenkin oppia.

– Myyntitilanteissa ei pidä jännittää vaan ottaa rennosti, heittää vaikka vitsi väliin. Tässä vaiheessa elämäni haluan jo oppia elämään rauhallisesti!

Jos kaipaat tekemistä ja lisä- ansiota vaikka kotoa käsin tehtävästä työstä, tutustu toimintaan: www.fabrosgroup.fi. Lisätietoja: puh. 050 5423 413/Anni.

Uusia jäseniä koronasta huolimatta – mutta millä konstilla?

Koronavuosi 2020 jäi taakse, emmekä vielä tiedä, millainen vuosi tästä kehkeytyy. 35 uutta jäsentä koronavuoden aikana on hieno tulos, johon Mäntän Eläkkeensaajat ylsi, vaikka liiton jäsenhankintakampanja ei ehtinyt kunnolla lähteä lentoon viime vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana.

Yksi jäsenhankinnassaan hyvin onnistuneista on Mäntän Eläkkeensaajat, joka sai viime vuonna peräti 34 uutta jäsentä.

– Ei meillä mitään ihme- konsteja ole uusien jäsenien houkutteluun, topputtelee **Keijo Lepistö** Mäntän Eläkkeensaajista kysyttäessä, miten noin onnistuneeseen tulokseen päästiin. Pitkäaikainen puheenjohtaja Lepistö jäi vuoden alusta pois tehtävästä ja on jo jättänyt vetovuoron **Tapani Hämäläiselle**.

Avoimet tanssit ja iloiset iltapäivät

Jotain sentään Lepistöllä on kerrottavaa: tanssit ja iloiset iltapäivät, jotka ovat ihan kaikille avoimia.

– Järjestämme kerran kuukaudessa kaikille avoimet tanssit. Sinne tulee usein aivan uusiakin tanssijoita, joille kerromme Mäntän Eläkkeensaajien toiminnasta ja kutsumme heitä tutustumaan meidän tilaisuuksiimme. Parin tutustumiskerran jälkeen he tuovat ystävän tai pari mukanaan. Ja liittyvät samantien jäseniksikin, Lepistö kertoo.

Viime vuoden tanssit jäivät Lepistön mukaan vähiin.



Eläköön elämä

Ja toisaalta uusien jäsenten lukumäärään vaikuttaa sekin, että edellisen vuoden joulukuussa liittyneet kirjautuvat viime vuonna liittyneiksi.

– Järjestämme myös syys- ja kevätkaudella Iloinen ilta- päivä -tapahtumia. Ne ovat niin ikään aivan kaikille avoimia tapahtumia, joissa eri kerhomme esittävät ohjelmaa. Näissä tilaisuuksissa teemme toimintaamme tutuksi ja niissä on yleensä saatu myös uusia jäseniä. Mutta viime vuonna nämä tilaisuudet jäivät tietenkin koronan

takia pitämättä. Varsinaisen jäsenhankintatilaisuutemmekin joutuimme maaliskuun lopussa perumaan.

– Askartelu- ja keskustelu- kerhot ovat jo kerran koontuneet **Ailla Myllylän** vetäminä. Bocciakerhokin toimii taas, **Leila Mäkisen** vetämänä. Kalakerhomme aloitti sekin pilkkimisen jäiden tultua. Näihin kaikkiin olemme saaneet uusia jäseniä houkutelluksi, Lepistö kertoo.

Keijo Lepistön mukaan uusille vastaliittyneille jäse-

nille lähetetään aina jäsen- kirje, jossa hänet toivotetaan tervetulleeksi mukaan toimintaan ja kerrotaan kaikki keskeiset asiat kuten yhdistyksen toimihenkilöiden nimet ja yhteystiedot, toimivat kerhot sekä kaikki lähiajan tapahtumat.

– Tapaamisissa ja tilaisuuksissa kerromme uusille, että yhdistyksemme kuuluu Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:een ja sen Pirkanmaan piiriin. Sekä siitä, mitä kaikkea liitto tekee jäsenistön edunvalvonnan eteen. Kerromme myös niistä eduista, joita jäsenyyttä antaa, kuten Eläkkeensaaja-lehden kotiin kannettuna ja mainostamme liiton oman, Virroilla sijaitsevan Rajaniemen loma- keskuksen mukavia, edullisia virkistys- ja teemalomia, Lepistö kertoo.

Ulla Wallinsalo

Simo Hämäläinen:
Kätäläinen ja naapurin mies
Ohj. Eriikka Magnusson
23.6.-7.8.2021
Katettu katsomo!
Antti Hopian
Hulvaton farssi
Lenin jäillä
Ohj. Jarmo Skön
11.-25.9.2021
Liput ennakkoon liput.erajarventeatteri.fi
18/20€ info@erajarventeatteri.fi
ETN-Osko 040 3501253, 050 4368466

J.L. RUNEBERG
Lähde kesäretkelle!
Helsinki - Porvoo
Saaristoristeilyt
Lähtö Jokiranta klo.10.00
Paluu Kauppatori klo.16.00
019 524 3331 [f](https://www.facebook.com/runeberg) [i](https://www.instagram.com/runeberg)
runeberg@msjlruneberg.fi
Hinnat eläkeläinen 25€/35€

Kivinokan Kesäteatteri
OHJAUS: KARI KINNASTAMPI
LINJAT KUUMINA
Ray Cooney
HULVATTOMAN HAUSKA
LIPUT
Ovelta / Netistä
www.kivinokankesateatteri.fi
16.7. - 14.9.21
Edulliset Ryhmäliput
050 361 9464
info@kininokankesateatteri.com

HALUATKO LIITTYÄ ELÄKKEENSAAJIEN JÄSENEKSI?
Täytä lomake sivulla 39.