

6/22

15.12.2022

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja EKL

JOULUTERVEHDYKSET

s. 17-24

teema

JOULU & PERINTEET



PÄÄKIRJOITUS

Simo Paasilta

päätoimittaja
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja

Vaalien edellä eläkeläisiä kuunnellaan, nyt on pidettävä ääntä!

i Ledarartikel på svenska, sidan 47.

Eduskuntavaalit lähestyvät. Vaalien alla poliitikot ovat alttiita kuuntelemaan äänestäjien huolia.

Siksi meidän tulee aktiivisesti nostaa keskusteluun meille tärkeitä arjen aiheita. Näitä ovat esimerkiksi toimeentuloon ja pärjämiseen liittyvät kysymykset. Meidän kaikkien on myös jakettava sinnikkäästi vaatia puolueilta ja ehdokailta vastauksia huoliimme.

Joukkovoimalla me eläkkeensaajatkin pystymme vaikuttamaan. Nyt ei saa jäädä sivusta-seuraajaksi. Pidetään yhtä ja pidetään ääntä!

Suomeen on laadittava pikaisesti eläkeläisköyhyyden torjuntaohjelma. Keskeinen osa ohjelmaa on oltava kansaneläkkeeseen tehtävät reilut tasokorotukset. Pienituloisten eläkeläisten asemaa on tarkasteltava kokonaisuutena. Merkittävässä asemassa eläkeläisten toimeentulon kannalta ovat myös palvelut, niiden saatavuus ja saavutettavuus sekä niiden hinta. Myös maksukatoilla on merkitystä pienituloisten toimeentulossa. Kolme maksukattoa, palveluille – 692 euroa, Kela-matkoille 300 euroa ja lääkkeille 592 euroa – tulisi yhdistää ja yhteisumma puolittaa kuukaudessa maksettavan takuueläkkeen suuruiseksi.

Nyt näyttää siltä, että valtion osoittama rahoitus hyvinvointialueille on aivan liian pieni tarpeisiin nähden. Tulevina vuosina valtion rahoitusta tulee lisätä niin, että hyvinvointialueet voivat järjestää sellaiset palvelut, jotka eduskunta lupasi, kun uudistuksesta päätettiin. Muutoin edessä on palveluista tinkiminen ja/tai asiakasmaksujen nosto.

Investointi omaishoittoon kannattaa ja se tuottaa merkittäviä säästöjä yhteiskunnallemme. Nyt tarvitaan rohkeutta nähdä omaishoidon merkitys ja mahdollisuudet osana sosiaali- ja terveyspalveluja.

Omaishoitajien työ tulee mahdollistaa erilaisissa elämäntilanteissa ja turvata heidän jaksamisensa tarvittavilla palveluilla, riittäväillä palkkioilla ja vapailta.

Ikääntyneiden oikeus kuntoutukseen on turvattava. Suomeen tarvitaan kuntoutustakuu, joka takaa pääsyn kuntoutukseen määräajassa.

Kotitalousvähennysjärjestelmää on uudistettava. Ikääntyneiden itsenäistä asumista omissa kodeissaan tulee tukea.

Pienituloisilla eläkeläisillä ei ole tällä hetkellä mahdollisuutta kotitalousvähennykseen, koska heillä ei ole niin paljon verotettava tuloja, joista voisi vähennyksen tehdä. Näille eläkeläisille tulee luoda taloudellinen avustus, joka vastaisi perusteitaan ja määrältään kotitalousvähennystä.

Kotitalousvähennysjärjestelmä on epätasa-arvoinen myös asuntokunnan koosta riippuen. Pariskunta saa remonteistaan tuplasti enemmän vähennystä kuin yksinasuva. Tähän on saatava korjaus.

Eläketulojen verotusta on korjattava. Eläketulojen verotus ei saa olla palkkatulon verotusta ankarampaa, niin kuin se nyt on.

Toivotan kaikille lukijoidemme Hyvää Joulua ja uskoa parempaan huomiseen.

EKL:n vuoden 2022 Kulttuuritekopalkinto on myönnetty Ulla Vihtilälle

– Koululaisena lauloin monissa koulun juhlissa. Nuorena lauloin SNK:n Kisällitär-ryhmässä ja liityin Turengin sekakuoroon alle 20-vuotiaana. Koululaisena ja nuorena aikuisena osallistuin laulukilpailuihin ja palkintojakin tuli. Heinolassa olen laulanut yli 37 vuotta Jyränkö-kuorossa, joka on esiintynyt ulkomaita myöten, kuvailee Ulla rakasta kuoroharrastustaan ja jatkaa:

– Kaupungin politiikassa olen hoitanut kulttuuriasioita toimimalla kulttuurilautakunnassa ja Musiikkiopiston johtokunnassa.

Tässä ovat palkintolautakunnan perustelut:

- Ulla Vihtilä on käynnistänyt oman yhdistyksensä, Heinolan Eläkkeensaajien, lauluryhmä- ja kuoro toiminnan ja saanut harrastajat esiintymään ja osallistumaan ahkerasti.
- Ullan tekemä pitkäaikainen ja perusteellinen työ oman yhdistyksensä toiminnan monipuolistamiseksi on mahdollistanut kiinnostuneille uuden harrastuksen aloittamisen, lisännyt yhdistyksen näkyvyyttä niin omissa kunnassa kuin EKL:n ja laajemminkin työväenliikkeen kulttuuri toiminnassa.
- Näistä esimerkkinä lauluryhmien vanhainkotivierailut Heinolassa, ja osallistumiset sekä EKL:n ja TUL:n Veteraanien kulttuuritapahtumiin.
- Ullan vastuulla oli myös EKL:n Hämeen piirin ensimmäinen Kulttuurikatselmus, joka järjestettiin Heinolassa vuonna 2018. Ikävä kyllä, korona katkaisi toistaiseksi katselmusten järjestämisen.
- Ilman Ulla Vihtilän panosta olisivat yhdistyksen tarjoamat harrastusmahdollisuudet ja vetovoima merkittävästi vähäisemmät.

Sydämelliset onnittelut Ulla, jatka upeaa työtäsi!



Vuoden 2022 Kulttuuritekopalkinto myönnettiin heinolalaiselle Ulla Vihtilälle. Kuva: Anneli Velho.

i Eläkkeensaajien kulttuuritekopalkinto jaetaan tunnustuksena merkittävästä ikäihmisten kulttuuri toimintaa kehittävästä tai tukevasta toiminnasta. Palkinto jaetaan joka toinen vuosi ja edellisen palkinnon vuonna 2020 saivat Heljä Haltsonen ja Juhan Pörfors, jotka käynnistivät Turun Eläkkeensaajissa uudenlaista kulttuuri- ja kerhotoimintaa toteuttavan Hyvän mielen kulttuurikerhotoiminnan.

Edunvalvontaa ja ajankohtaista ss. 4–15



6

EETUn Eläkeläisparlamentti kokoontui huomisen kynnyksellä



Miesten Viikko Nestorit tapahtuma

pe 11.11.2022 Tervakoski 14



30

Tehtaan pilli soi 50. kerran

Valkeakosken soittokunta, johtajana Ahti Jokinen. Kuva: Riitta Salasto.



Järjestösuunnittelija Pekka Vartiainen ja tapahtumakoordinaattori Aikku Meura toivottivat osallistujat tervetulleiksi.

37

EKL Eläkkeensaaja

52. vuosikerta

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki
www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti

ILMESTYMISAIKATAULU 2023

| Numero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Toimituksellinen aineisto | 27.12. | 15.2. | 19.4. | 26.7. | 13.9. | 31.10. |
| Ilmoitusvaraukset ja aineisto | 17.1. | 8.3. | 17.5. | 16.8. | 4.10. | 20.11. |
| Lehtirekisterimuutokset | 25.1. | 15.3. | 24.5. | 23.8. | 11.10. | 29.11. |
| Ilmesty | 10.2. | 31.3. | 9.6. | 8.9. | 27.10. | 15.12. |

Aineistot mieluiten sähköpostitse: toimitus@ekl.fi
Mediainfo 2022: www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti

PÄÄTOIMITTAJA

Simo Paasilta, 050 522 1201
simo.paasilta@gmail.com

TOIMITUSSIHTEERI

Anneli Velho
09 6126 8444, 044 263 7021
anneli.velho@ekl.fi

TAITTO:

Vitale Ay / Taina Leino
PAINO:
Sanoma Manu Oy, Tampere

ISSN 0355-6557

Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

ILMOITUSHINNAT 2022

1,80 /pmm
mainostuotoistoalennus –15 %

ILMOITUSMYNTI

Satu Välimaa
09 6126 8428, 045 110 4122
satu.valimaa@ekl.fi

JÄSEN- JA LEHTIREKISTERI

jasenasiat@ekl.fi
09 6126 840

Huom!
Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

Kenelle lähetan mitään aineistoja?
KENEEN OTAN YHTYEYTÄ?

Osoitteenmuutokset, lehtirekisteri
jasenasiat@ekl.fi

Lehden irtonumerot

esimerkiksi yhdistysten tapahtumiin
Lehtinipputilaukset on tehtävä niin ajoissa, että ne voidaan lähettää yhdistykselle suoraan painosta. Lehtinipputilausten pitää olla meillä viimeistään 2 viikkoa ennen lehden ilmestymispäivää.
satu.valimaa@ekl.fi

Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat
toimitus@ekl.fi

Yhdistysten ja piirien ilmoitukset kuten kokouksutus, kiitosilmoitukset ja muut maksulliset ilmoitukset
satu.valimaa@ekl.fi

Maksuttomat: ansiomerkillistat ja yhdistysten merkkipäivätiedot
sissi.kahkonen@ekl.fi

Huom! Piireissä tapahtuu -tiedot vain numeroihin 1 ja 4

Kilpailutoimintaan liittyvät jutut
marja.raitoharju@ekl.fi

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimisto-aika ma 8.30–16, ti 9.30–16, ke–pe 8.30–16
puhelinpalvelu ma–pe 10–15, puh. 09 6126 840
sähköposti: etunimi.sukunimi@ekl.fi

| | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------|
| Kivinen Eero | sosiaalipoliitt.asiantuntija | 041 522 1696 |
| Kokko Timo | toiminnanjohtaja | 09 6126 8420 |
| Kähkönen Sissi | johdon assistentti | 09 6126 8421 |
| Lehtimäki Marja-Leena | hallintojohtaja | 09 6126 8430 |
| Mohammed Rafi | taloushallinnon assistentti | 09 6126 8431 |
| Nissinen Ulla | toimistosihtööri | 09 6126 8432 |
| Noresvuo Paula | järjestösuunnittelija | 050 522 1946 |
| Raitoharju Marja | järjestösuunnittelija | 09 6126 8426 |
| Toivonen Petra | järjestöjohtaja | 09 6126 8427 |
| Utriainen Jarkko | järjestösuunnittelija | 09 6126 8434 |
| Vartiainen Pekka | järjestösuunnittelija | 09 6126 8436 |
| Velho Anneli | viestinnän suunnittelija | 09 6126 8444 |
| Viitanen Juha | järjestösuunnittelija | 09 6126 8442 |
| Välimaa Satu | myyntisihtööri | 09 6126 8428 |

RAJANIEMEN LOMAKESKUS

Rajaniementie 35, 34800 Virrat
Päällikkö 03 475 5648, 050 478 3909
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi
www.rajaniemenlomakeskus.fi

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki
Varaukset EKL, 09 6126 8428
Talonmies 040 521 2509
www.ekl.fi/tietoa-meista/

TOIMINNAN-
JOHTAJALTA

Ollaan tarkkoina – tonttujen lisäksi on myös nettirosvoja liikkeellä

Sain tuossa taannoin viestiä itse poliisiylijohtajalta. Tämä virkavaltamme korkea edustaja uhkasi ruveta minua kohtaan oikeustoiimiin ja syytelistä oli sellainen, etten sitä häveliäisyssyistä edes kehtaa tässä kertoa. Koin itseni varsin tärkeäksi henkilökseksi, kun käräjäoikeuden sijaan peräti Korkein hallinto-oikeus kuulemma antaa minusta pidätysmääräyksen, jos en 48 tunnin määräajan puitteissa anna sähköpostitse selvitystä tekemisistäni, asiasta säädettyt rangaistusvaatimukset olivat myös tapauksessani kovat.

Vaikka virkavaltaa kunnioitan, niin jostain kumman syystä heivasin viestin roskakoriin. Viikon päästä sain samalta ylijohtajalta muistutuksen asiasta. Samalla hän kuitenkin kertoi ”huojentavan uutisen” – siirtämällä melkoisen hurjan summan kryptovaluuttana annettujen ohjeiden mukaan asia painettaisiin villaisella ja pelastuisin. Vannottiin myös, että maksamalla tietoni hävitettäisiin eikä asian perään enää kyseltäisi. Arvatkaapa maksoinko?

Minua siis yritettiin huijata, enkä todellakaan ole ainoa suomalainen joka samanlaisen vedätyksen kohteeksi on Suomessa joutunut. Vuonna 2021 suomalaiset menettivät tietoverkkoavusteisiin

petoksiin noin 47 miljoonaa euroa. Luku lienee vain jäävuoren huippu, sillä poliisin mukaan kaikki eivät tee rikosilmoitusta petoksen uhriksi joutuessaan.

Kyseisissä petoksissa rikolliset tavoittelevat pääasiassa rahaa ja henkilötietoja. Rikollinen pyrkii saamaan rahaa joko suoraan niin, että uhri sitä itse hänelle lähettää. Vaihtoehtoisesti rikollinen saa tiedustelemalla tietoonsa esimerkiksi uhrin verkkopankkitunnukset, joilla hän voi tyhjentää uhrin tilin.

Tekijöiden tunnistaminen on enemmän kuin haastavaa, nämä rosvoit kun ovat usein ulkomailla ja heidän saattamisensa rikosvastuuseen on lähes mahdotonta. Näin ollen tehokkain keino näiden rikosten torjuntaan on ennalta ehkäiseminen ja tehokas viestintä koko kansalle.

Poliisi ja muut viranomaiset tiedottavatkin ajankohtaisista petosilmiöistä, mutta rikolliset keksivät aina uusia ja uskottavampia keinoja huijata. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää, että petokset noudattavat pitkälti aina samaa kaavaa – huijari ottaa yhteyttä ja kiireeseen vedoten yrittää saada sinut joko luovuttamaan henkilötietosi, lataamaan laitteeseesi etähallintaohjelman tai klikkaamaan huijauslinkkiä. Rikolliset yrittävät luoda kiireen tunnun, jotta teki-

simme harkitsemattomia päätöksiä. Kaiken tämän lopullisena tarkoituksena on aiheuttaa taloudellista vahinkoa.

Petoksen uhriksi voi joutua kuka tahansa meistä. Tietoverkoissa tapahtuvissa rikoksissa ovat kuitenkin heikommassa asemassa monesti nimenomaan ikäihmiset. Heidän kohdallaan rikosyöty kasvaa, taloudelliset menetykset ovat suurempia ja tietoteknisen osaamisessa voi olla puutteita.

Poliisilla on parasta aikaa meneillään sisäministeriön rahoittama hanke ikäihmisiin kohdistuvan tietoverkkoavusteisen petosrikollisuuden ennalta estämiseksi. Hankkeella pyritään lisäämään erityisesti ikäihmisten tietoisuutta näistä petoksista ja tietoa siitä, miten niiltä voi suojautua. Tavoitteena on, että jokainen osaisi tunnistaa petosyrityksen etukäteen ja siten sen torjua.

EKL tekee yhteistyötä tämän tärkeän hankkeen kanssa. Jäsenemme olivat mm. kokemusasiantuntijoina vastaamassa sen esittämiin kysymyksiin ja ne suunnattiin Verkosta Virtaa toimintojemme vertaisohjaajille. Toimitimme valtavan määrän vastauksia ja hankkeen vetäjä kertoi suurten kiitosten kera, että niistä saadaan hyvin luotua tilannekuva tehtävän työn tueksi. Haluan myös itse kiittää vastaajia tästä arvokkaasta panoksesta hankkeen eteen.

Ollaan siis erityisen valppaana linkkien, pankkitunnusten syöttämisen ja yhteydenottojen kohdalla. Ei kirjauduta mihinkään tekstiviestillä tulleen linkin kautta. Muistetaan myös, että viestin lähettäjä on helposti väärennettävissä ja siksi ei voi luottaa siihen, jos tekstiviestin tai sähköpostin lähettäjä näkyy esimerkiksi oman pankin nimi. Jos herää epäily, että tässä voisi olla huijaus menossa, kannattaa aina kysyä toisen henkilön mielipidettä. EKL tulee viestimään jäsenilleen poliisin hankkeen etenemisestä ja tuloksista.

Kiitos kaunis henkilökunnalle, hallinnolle, jäsenille sekä kaikille yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta ja onnen sekä paremman vuoden toivotukset tulevalle. Onneksi sentään Joulupukki on oikea ja rehti toimisissaan, joten odotettavissa kai on ihan oikeita joululahjoja – jos vain ollaan oltu kilttejä.

Timo Kokko

i

Poliisi taistelee petosrikollisuutta vastaan uudella hankkeella yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa

Poliisissa on meneillään sisäministeriön rahoittama hanke ikäihmisiin kohdistuvan tietoverkkoavusteisen petosrikollisuuden ennalta estämiseksi. EKL tekee hankkeen kanssa viestintäyhteistyötä ja lisäksi annamme hankkeelle eläkkeensaajia koskevia näkemyksiä tarvittaessa.

Hankkeella pyritään lisäämään erityisesti ikäihmisten tietoisuutta tietoverkkoavusteista petoksista ja miten niiltä voi suojautua. Tavoitteena on, että jokainen osaisi tunnistaa petosyrityksen etukäteen ja siten ennalta ehkäistä petosrikollisuutta. Hankkeen Huijari haluaa rahasi -blogissa annetaan vinkkejä huijausten välttämiseksi sekä siitä, kuinka toimia, jos vahinko sattuu: poliisi.fi/blogi/-blogs/huijari-haluaa-rahasi

Tukea petoksen uhriksi joutuneelle: Sähköisen rikosilmoituksen poliisille voi tehdä osoitteessa asiointi.poliisi.fi/yksityis/rikos

Rikosuhripäivystys tarjoaa neuvoja ja henkistä tukea tietoverkkorikosten uhreille osoitteessa www.riku.fi/

Eläkkeiden indeksitarkistukset vuodelle 2023

Työeläkkeisiin on tulossa ensi vuoden alussa 6,8 prosentin korotus. Kyseessä on suurin korotus yli 30 vuoteen, sillä edellinen samaa suuruusluokkaa oleva korotus eläkkeisiin tehtiin 1990-luvun alussa.

Työeläkeindeksin pisteluku on ensi vuonna 2874. Näin ollen nousua tulee noin 6,8 prosenttia vuoteen 2022 verrattuna. Työeläkeindeksillä tarkistetaan maksussa olevat työeläkkeet. Työeläkeindeksiä laskettaessa palkkojen

muutoksen osuus on 20 prosenttia ja hintojen muutoksen 80 prosenttia, sosiaali- ja terveysministeriö tiedottaa.

Palkkakertoimen pisteluvuksi on vahvistettu 1,558. Vuoteen 2022 verrattuna ja se nousee noin 3,8 prosenttia. Palkkakertoimen käytetään tulevan työeläkkeen laskennassa. Sillä tarkistetaan vuosiansiot eläkkeen alkamisvuoden tasoon. Palkkakertomessa palkkojen muutoksen osuus on 80 prosenttia ja hintojen muutoksen 20 prosenttia.

Työeläkeindeksiin on sidottu yksityisten alojen työeläke-

lakien mukaiset maksussa olevat ansio- ja perhe-eläkkeet sekä julkisten alojen eläkejärjestelmien mukaiset maksussa olevat ansio- ja perhe-eläkkeet, sotilasvammalain mukaiset eräät korvaukset sekä luopumiseläkkeet ja luopumistuet.

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotetaan 4,2 % vuodelle 2023, indeksiä korotettiin aiemmin 1.8.2022 poikkeuksellisesti 3,5 %.

Suurin osa Kelan etuuksista on sidottu kansaneläkeindeksiin. Kansaneläkeindeksi seuraa elinkustannusindeksiä,

jonka Tilastokeskus laskee keskeisten hyödykkeiden hintatietojen perusteella. Näin etuuksien ostovoima pyritään säilyttämään hintojen muuttuessa.

Normaalisti kansaneläkeindeksi tarkistetaan kerran vuodessa, mutta tänä vuonna siihen tehtiin jo ylimääräinen 3,5 %:n korotus ajalle 1.8.–31.12.2022.

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia ovat mm. kansaneläke, takuueläke, työmarkkinatuki ja peruspäiväraha sekä toimeentulotuen perusosa.

Indeksitarkistuksen perusteella yksinasuvan täysi kansaneläke suurenee 703,45 eurosta 732,67 euroon, takuueläkkeen täysi määrä suurenee 885,63 eurosta 922,42 euroon ja eläkettä saavan hoitotuen perusmäärä suurenee 75,58 eurosta 78,72 euroon.

Kelan etuuksiin liittyviä euro-määriä ja tuloarvoja 1.1.2023 alkaen löydät liiton nettisivuilta osoitteesta: www.ekl.fi/edunvalvonta/elakkeet/elakeindeksi/kansanelakeindeksi



Jyväskylä, Jyväskylän työväentalo, Aalto-sali. Kuva: Timo Kokko.

Ikäystävällinen Eurooppa sai kasvot Lappeenrannassa ja Jyväskylässä

Eero Heinäluoma osallistui Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n ja Eläkeläiset ry:n järjestämiin Ikäystävällinen Eurooppa -keskustelutilaisuuksiin Lappeenrannassa ja Jyväskylässä.

Euroopan unionilla ei eläkeläisten ja ikäihmisten asioissa ole suoranaista toimivaltaa, mutta suosituksia ja kehotuksia unioni voi antaa. Ikäntymisen haasteisiin vas-

taamiseksi onkin laadittu ensimmäiset EU:n komission ja parlamentin asiakirjat. Näihin suosituksiin kuuluu esimerkiksi minimitoimeentulosta huolehtiminen, myönteinen kanta mahdollisuuteen tehdä töitä vielä eläkkeelle siirryttyä sekä terveydenhoidon ja vanhustalvelujen järjestäminen kattavasti ja laadukkaasti kaikissa EU:n jäsenmaissa. EU-parlamentti korostaa myös eläkeläisten kuulemista kaikessa heitä koskevassa päätöksenteossa.

Tilaisuuksissa keskusteltiin myös monista suurista ja pie-

nemmistä Euroopan unioniin liittyvistä asioista. Suomen liittymisessä Euroopan unioniin muisteltiin erityisellä lämmöllä presidentti Koiviston tärkeintä perustetta jäsenyydelle. Se oli turvallisuus, jolla tämän päivän Euroopassa on hyvin toisenlaiset kasvot kuin esimerkiksi Suomen EU-kansanäänestyksen aikaan 1994.

Keskustelussa esiin nousseita Euroopan unionin hyötyjä olivat myös: yhteinen raha, roamingmaksujen poistuminen ja vaikkapa pian voimaan tuleva puhelimien, tablettien

ja muiden vastaavien elektronisten laitteiden yhteislaturi.

Molemmissa tilaisuuksissa tuli myös palautetta asioista, joihin Euroopan unionissa tulee jatkossa panostaa vielä nykyistä enemmän: omakotitaloille ei tarvita teoreettisiin laskelmiin perustuvia eurooppalaisia energiatodistuksia, Suomen metsien hoito pitää jättää asiansa osaavien suomalaisten vastuulle ja kellojen siirtelykin tulisi vihdoin saada päättyämään.

Viimeksi mainitun vaatimuksen osalta viesti lähetettiin ensisijaisesti jäsenmaiden hallituksille, sillä Euroopan parlamentti on päättänyt oman kantansa kellojen siirtelyyn lopettamisesta jo aikoa sitten. Asia on tuon päätöksen jälkeen odottanut jo useaman vuoden toteutumistaan jäsenmaita edustavan ministerineuvoston työstä.

Eero Heinäluoman alustuksen lisäksi EKL:n sosiaalipoliittisen asiantuntijan Eero Kivisen ja toiminnanjohtaja Timo Kokon alustukset herättivät vilkasta keskustelua. Kivinen kävi läpi Euroopan komission julkaisemaa Ikäntymisen viherää paperia ja siihen liittyvää, EKL:n antamaa lausuntoa. Kokko keskittyi omassa osuu-



Jyväskylä, Jyväskylän työväentalo. Euro-parlamenttaarikko Eero Heinäluoma. Kuva: Timo Kokko.

dessaan yleisesti eläkkeensaajia koskeviin asioihin Suomessa ja esitti vertailutietoja muista Euroopan maista.

Kolmen Ikäystävälliseen Eurooppaan -keskustelutilaisuuden sarja järjestettiin loka-marraskuun vaihteissa. Keskusteluteemoina olivat muun muassa onko Suomessa huomioitu senioreiden tarpeet arjessa, asumisessa, palveluissa ja ympäristössä? EKL vastasi Lappeenrannan ja Jyväskylän tilaisuuksien järjestelystä ja Eläkeläiset ry vastasi Turun tilaisuuden järjestelystä.



11

Petoksen uhriksi voi joutua kuka tahansa meistä.

Valtaosa vanhuuseläkeläisistä kokee toimeentulonsa pysyneen hyvänä – viidenneksellä pitkittyneitä talousvaikeuksia

Enemmistö vanhuuseläkeläisistä kokee taloudellisen tilanteensa säilyneen hyvänä vuosien 2017 ja 2020 välillä, ilmenee Eläketurvakeskuksen (ETK) tutkimuksesta. Kuitenkin noin viidenneksellä vanhuuseläkeläisistä on pitkittyneitä toimeentulovaikeuksia.

Lue koko artikkeli: bit.ly/kela_toimeentulokokemukset_2017_2020

Miten saada rahat riittämään, kun hinnat nousevat?

Rahahuolet koskettavat nyt yhä useampaa. Puhu tilanteestasi ystävälle, puolisolalle tai muulle läheiselle. Asiaa puhumisen huojentaa mieltä etkä ole yksin asiassa. Varaudu hintojen nousuun laittamalla laskut tärkeysjärjestykseen, niin oma rahatilanne on selkeämpi ja menoista on helpompi karsia.

Varaa rahaa ensin elämisen välttämättömiin menoihin; asumiseen, ruokaan ja lääkkeisiin. Kuukausittaiset

menot voit suunnitella esimerkiksi Takuusäätiön budjettilaskurilla: www.takuusaatio.fi/hallitserahoja/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/budjettilaskuri

Suosittelun menojen maksujärjestyks:

1. Asuminen (vuokra, sähkö ja muut asumiskulut)
2. Ruoka ja lääkkeet
3. Puhelin, netti ja matkakulut
4. Muut laskut

Jos listaamisen jälkeen näyttää, että rahat eivät riitä:

1. Pyydä laskulle maksuaikaa.
2. Vältä maksamista laskuja lainalla.
3. Tarkista, voitko saada tukia.
4. Hae apua ajoissa. Soita Takuusäätiön maksuttomalle Velkalinjalle

Tai keskustele tilanteestasi Takuusäätiön Kysy rahasta -chatissa, joka löytyy tältä sivulta: www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat

Takuusäätiön chat on auki ma-to klo 12.30–15.00 ja ke myös klo 17–19. Also in English. Jos keskustelu on suljettu tai ruuhkautunut, soita arkisin klo 10–14 maksuttomaan Velkalinjaamme 0800 9 8009. Voit tulla keskustelemaan arjen raha-asioista myös Facebookin suljettuun Hallitse rahoja -ryhmään.

Satakunnan hyvinvointialueen ensimmäinen sosiaalipalveluita koskeva päätös:

Omaishoidon hoitopalkkiot

Satakunnan aluehallitus päätti omaishoidon hoitopalkkiosta. Hoitopalkkiota maksetaan koko Satakunnan alueella kriteerit täyttävälle omaishoitajalle. Omaishoidontuen maksuluokat ja määrä päätettiin Porin mallin mukaan. Mallista tuli siis koko Satakunnan alueen malli. Satakunnan mallissa on viisi maksuluokkaa, jotka perustuvat hoidon vaativuuteen. Tätä voi pitää hyvänä avauksena Satakunnan tulevalle sosiaalipalveluita koskevalle päätöksenteolle.

Yksimielisellä päätöksellä aluehallitus antaa kuvan siitä, kuinka tärkeäksi omaishoito koetaan koko Satakunnan alueella. Satakunnassa väki ikääntyy ja omaishoito nähdään tärkeänä osana vammaisten ja ikäihmisten hoitoa ja huolenpitoa. Tarvetta läheisyyteen perustuvalla omaishoidolla on, koska maakunnan kunnissa on samaan aikaan tehty päätöksiä laitoshoidon ja tehostetun palveluasumisen vähentämisestä

Satakunnan hyvinvointialueella omaishoitopalkkiot ovat päätöksen mukaan maksuluokittain: 622,81 euroa ensimmäisessä luokassa; 934,22 toisessa luokassa; 1660,84 kolmannessa luokassa; 1245,00 neljännessä luokassa ja omaishoitoa ennakoivassa luokassa 207,60 euroa. Omaishoitajalle kuuluu myös lakisääteiset lomapäivät, 2–3 päivää kuukaudessa.

THL on valmistellut ehdotuksen uudeksi omaishoitoa koskevaksi lainsäädännöksi. Tässä valmistelussa on pyritty määrittelemään omaishoidon sitovuutta ja raskautta nykyistä selkeämmin. Tavoitteena on, että omaishoidon tuki on nykyistä yhdenmukaisempi riippumatta siitä, kuka omaishoidosta päättää. Hyvä olisi, jos valmistelu etenisi eduskunnan käsittelyyn.

Satakunnan aluehallituksen päätöksiä odottavat monet sosiaali- ja terveyspalveluita koskevat kokonaisuudet kuten asiakasmaksut, ikäihmisten ja vammaisten palvelut, aikuisten sosiaalipalvelut, lastensuojelu ja niin edelleen.

Meidän satakuntalaisten on hyvä muistaa, että valtion myöntämä rahoitus sosiaali- ja terveyspalveluihin on rajallinen. Sosiaali- ja terveydenhuollon tarpeita tulee jatkossa olemaan enemmän kuin varoja on käytettävissä. Toivon, että päätöksenteko eri asioissa etenee hyvässä hengessä asiakas edellä, erimielisyydet keskustellen, kuten tähänkin asti. Aluehallituksen työmäärä päätösten tekemisessä on valtaisa.

Sinikka Alenius
Satakunnan hyvinvointialue
aluehallituksen jäsen (Sdp)



EETUn Eläkeläisparlamentti kokoontui huomisen kynnyksellä

Eläkeläisparlamentin alustusten sarjan aloitti tutkimusjohtaja Sakari Nurmela kertomalla Kantar Publicin EETU:n toimeksiannosta tekemästä Huomisen kynnyksellä 2022 -kyselytutkimuksesta. Tutkimus tehdään kolmen vuoden välein ja tämä oli jo kuudes kerta. Kysely oli suunnattu 55–84-vuotiaille.

– Selvitimme ikäihmisten arkielämän vaikeita asioita ja kuinka he kokevat elämänsä suomalaisessa yhteiskunnassa. Useimmilla oli syytä kohtalaiseen tyytyväisyyteen ja tuntee olonsa melko onnelliseksi.

Seurantatutkimus eläkeläisten toimeentulokokemuksista 2017–2020

Eläketurvakeskuksen erikoistutkija **Liisa-Maria Palomäki** esitteli ETK:n viimeisintä seurantalutkimusta. Hän kertoi näitä tutkimuksia tehtävän siksi, että eläkkeellä ollaan verrattain pitkä aika ja eläkeläiset tarvitsevat tukea toimeentuloonsa. Tässä kyselyssäme kohteena olivat samat ihmiset ja samat kysymykset kahtena eri aikana.

– Tulot ovat yleensä samat, mutta menot voivat vaihdella kyselyiden välillä ylös- tai alaspäin. Vaihtelua aiheuttavat esimerkiksi terveysmenot, asumiskustannukset, remontit, leskeksi jääminen ja jos saadaan saada velat maksettua. Pitkittyneet vaikeudet olivat melko yleisiä ja ne olivat pahempia kuin lyhytaikaiset.



Eläketurvakeskuksen erikoistutkija Liisa-Maria Palomäki

Palomäki kertoi, että tilanne pysyi samana ryhmässä, joissa menojen kattaminen oli helppoa. Muutoksia tapahtui ryhmässä, joissa oli vaikeuksia menojen kattamisessa. Paremmiin toimeentuloon ryhmiä olivat toisen kanssa asuvat, parempituloiset ja omistusasunnossa asuvat. Huonommin pärjäisivät pienituloiset, vuokralla-asujat ja ne, joilla oli ihmisiä ja samat kysymykset kahtena eri aikana.

– Toimeentulokokemukset muuttuivat useammin paremmiksi kuin heikompaan suuntaan, myös heikommissa asemassa olevilla. Koronalla ei juuri ollut vaikutusta taloudelliseen tilanteeseen, mutta se

oli vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin ja harrastuksiin. Alustuksen jälkeisessä keskustelussa nostettiin esiin ikääntyvien halu osallistua työelämään ja se, miten kysynnän ja tarjonnan voisi saada kohtaamaan. Palomäen mukaan ikääntyneiden työssäkäynti on ETK:n rekistereiden perusteella paljon vähäisempää kuin puheissa. Hän jatkoi, että he pyrkivät pureutumaan ongelmaan tarkastelemalla esimerkiksi ikäyrjaintä, koulutusta ja johtamistapoja.

Oltiin myös kiinnostuneita siitä, onko eläkeläisköyhyys kasvussa, kun lähestytään vuotta 2040: päättyvät ja epätypilliset työsuhteet ovat lisääntyneet ja nuoret opiskelevat pidempään. Palomäen mukaan ETK:n pitkän aikavälin laskelmissa ei tuollaista näy. Nuo ilmiöt kuitenkin puhuttavat. Pätkätoitot on, mutta hänen käsityksensä on, että pitkät työsuhteet ovat yhä yleisiä.

Näkökulmia eläkeläisköyhyteen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen riittävyteen tulevaisuudessa

Kansanedustaja **Aki Lindén** kiitti läsnäolijoita siitä, että hänen alustustaan voitiin aikaistaa. Lindénin oli kiirehdittävä eduskuntaan, jossa perusterveydenhuollon hoitotakuun tiukentamista koskeva laki oli tulossa lähitunteina hyväksyttäväksi.

Aki Lindén taustoittoi hoitotakuulakia kertomalla laskenta-



Kansanedustaja Aki Lindén

kaavan: kun ihminen pääsee terveyskeskukseen tai vaikka jos terveyskeskus ostaa ne palvelut yksityisiltä tai järjestöiltä, niin sillä voidaan selvästi vähentää sairaaloiden käyttöä.

– Vuosi sitten valmistui tutkimus, joka kattoi Norjan koko väestön. Siitä ilmeni, että mitä pidempään potilaan hoito on vuosina jatkunut samalla lääkärillä, sitä vähemmän hänellä on päivystyskäyntejä ja sairaalal palveluiden käyttöä – ja vielä kovempi tulos oli se, että ennenaikainen kuolleisuus oli vähäisempää.

– Meillä on tällainen järjestelmäpilleri nimeltään Nopea hoitoon pääsy eli heti alkuvaiheessa ja matalalla kynnyksellä hoitajalle tai lääkärille terveyskeskukseen tai yksityiselle puolelle niin, että hoito jatkuu samalla lääkärillä,

hoitajalla vuosikautia. Tämä on se suuri tavoite, joka oli jo toteutunut 2000-luvun vaihteessa, mutta sitten tilanne alkoi huonontua.

Lindénin mielestä on nurinkurista, että huononeminen tapahtui pitkän, hyvän taloudellisen kehityksen aikana. Hän avasi syitä tähän: kun hoitaja ja lääkäritä on rajallinen määrä, niin silläkin sektorilla työvoima liikkuu.

– Yksityisen terveydenhuollon liikevaihdot kaksinkertaistuivat 2000-luvulla, samoin työterveydenhuollon kustannukset. Erikoissairaanhoidon eli julkisten sairaaloiden budjetit kasvoivat 70 % samana aikana. Mutta perusterveydenhuollon, eli terveyskeskusjärjestelmän, budjetin kasvu oli nolla tuon 20 vuoden aikana!

Aki Lindén avaa lisää terveyskeskusten tilanteen kehittymistä: työstä tuli raskasta, kun potilasmäärät olivat suuria ja potilailla oli vaikeampia vaijoja. Lääkärit eivät jakaneet ja alkoivat hakeutua toihin sairaaloihin, joissa oli hyvät työtiedot ja sai koulutusta tai siirtyivät työterveys- huoltoon, jossa potilaat olivat nuorempia ja vaivat helpompia. Perusterveydenhuolto pääsi pahasti rapautumaan.

– 2004 säädettiin hoitotakuu, joka takasi, että lonkka-leikkauksiin ja vastaaviin on päästävää kuudessa kuukaudessa. Eniten oltiin huolissaan pitkistä sairaalajonoista. Perustasolle säädettiin vain kolmen kuukauden hoitotakuu. Nyt meillä on kunnianhimoinen tavoite: vuoden päästä perusterveydenhuollossa hoitotakuu kaksi viikkoa ja

syksyllä 2024 yksi viikko. Kaksi viikkoa toteutuu jo nyt 60 % terveyskeskuksista.

– Emme tule selviämään terveyskeskusten edessä olevasta urakasta ilman, että käytämme myös yksityisiä palveluita. Ei hinnalla millä hyvänsä, mutta niin, että valtakunnallisesti sovitaan, mikä korvaus maksetaan minkäkin mitaisesta yleislääkärin käynnistä eli tehdään ostopalvelusopimus. Palveluseteliä en tässä yhteydessä kannata, se sopii paremmin yhden kerran tapahtumiin kuten kaihileikkaukseen. Ostopalvelu on parempi, kun kyse on hoidosta, jonka on voitava jatkua vuosia.

– Tarvitsemme 600 lääkärinä ja 500 hoitajaa lisää, jotta hoitotakuu toteutuisi. Osa näistä lääkäreistä voi olla ostopalvelulääkäreitä. Meillä on tällä hetkellä terveyskeskuksissa 3 500 lääkärinä. Kun terveyskeskuksiin alkaa päästä paremmin ja kuormitus kevenee, niin työ siellä alkaa kiinnostaa enemmän. Se ei tunnu suolakaivoiksi raatamiselta.

Yleislääketiede on tällä hetkellä suosituin erikoistumisala ja uskon, että terveyskeskusten tyhjiillään olevat virat täyttyvät.

Kuntien rooli ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistajina

Kuntaliiton toimitusjohtaja **Minna Karhunen** muistutti, että mitä enemmän kunnan muut toimialat onnistuvat työssään, sitä vähemmän tarvitaan sosiaali- ja terveydenhuollon korjaavia palveluita.

– Meidän pitää pystyä kaivamaan hyvinvointi- ja terveyseroja. Viestini on, että olkaa mukana rakentamassa kuntien hyvinvointiroolia, teitä tarvitaan kunnissa.

– Hyvinvointialueella on asiakkaita ja kunnilla asukkaita, mutta he ovat samoja ihmisiä. Pitää muistaa, että hyvinvointialue ja kunnat pelaavat samassa joukkueessa ja maali on sama: on toimittava yhteisrintamassa ei vastakkain.

Kuntatalo, Helsinki 16.11.2022
Anneli Velho



Kuntaliiton toimitusjohtaja Minna Karhunen

EETU PLO Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

OTTEITA EETUN TIEDOTTEESTA 30.11.2022

Sähkön hinnoittelujärjestelmä on korjattava ja lisätukiin varauduttava

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry vaatii korjausta sähkömarkkinoiden hinnoittelujärjestelmään sekä varautumista uusiin tukien pienituloisimmille. Nyt päätetyt tuet eivät auta kaikkia apua tarvitsevia.

Eduskunta on päättänyt sähkön tilapäisestä siirrosta 24 %:n verokannasta 10 %:n arvonlisäverokantaan. Siirto on voimassa 1.12.2022–30.4.2023 välisen ajan.

Alennuksen on mentävä täysimääräisenä kuluttajahintaan ja tätä on valtiovalan seurattava tarkkaan. Monet sähkötyöt ovat jo ilmoittaneet mittavista hinnankorotuksista. Ei voi välttyä tunteelta, että nyt vetää moni taho välistä.

Eduskunnassa on myös päätetty uusien sähkökumallien yksityiskohdista. Nämäkin tuet ovat määräaikaista ja koskevat sähkölaskumenoja ensi vuoden tammi–huhtikuun välisenä aikana.

Sähkölaskun perusteella on mahdollista saada kotitalousvähennystä. Jos lasku neljän kuukauden ajalta ylittää 2 000 euroa, siitä saa vähennystä 60 %. Yläraja on 6 000 euroa neljässä kuukaudessa eli sen ylittävältä laskun osuudesta vähennystä ei saa. Vähennystä voi saada korkeintaan 2 400 euroa neljältä kuukaudelta.

Pidämme positiivisena sitä, että sähkön kotitalousvähennys on kotitalous-, eikä henkilökohtainen, joten yksinasuva saa tässä tapauksessa tukea samalla tavalla kuin pariskuntakin.

Kelan suoraan maksama sähkötuki taas kohdistuu pienituloisille kotitalouksille, jotka eivät pysty tulojen pienyyden takia täysin hyödyntämään kotitalousvähennystä sähkölaskun perusteella. Omavastuuosuus kuukauden sähkölaskusta on 400 euroa. Sen ylittävältä osasta tukea maksetaan 60 %. Yläraja on 1 500 euroa.

Tuet eivät välttämättä auta kaikkia apua tarvitsevia. Monelle vähävaraiselle tulee kipuraja vastaan jo paljon ennen. Valtiovallan tulee varautua siihen, että tarvittaessa hinnannousun vaikutuksia pienituloisille kuluttajille kompensoitaisiin suorien taloudellisten tukien avulla.

Energian hinnan nousu selittää 40 % kokonaisinflaatiosta ja sen kallistuminen on osaltaan nostanut myös ruoan hintaa. Nämä hinnannousut koskettavat erityisesti pienituloisia.

EETU vaatii pikaisesti muutosta nykyjärjestelmään, jossa sähkön myyntihinta määräytyy tuotantokustannusten ja kulutuksen käyrien leikkauspisteestä mukaan. Näin kallein tuotantomuoto, erityisesti kaasu, nostaa myyntihintaa. Vesi- tai ydinvoiman tuottaminen ei maksa sen enempää kuin ennenkin, mutta niidenkin myyntihinta on noussut. Sähkömarkkinat on hajalla ja ne tulee nopeasti korjata.

Tiedotteet ja lausunnot ovat kokonaisuudessaan luettavissa EETU ry:n sivuilla: www.eetury.fi > Lausunnot ja kannanotot

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n tavoitteet seuraavalle eduskuntavaalikaudelle 2023–2027

26.10.2022

EETUn tavoitteenasettelua eduskuntavaalikaudelle 2023–2027 ohjaa syyskuussa julkistettu Huomisen Kynnyksellä 2022 -tutkimus. Teetämme kyselytutkimuksen Kantar Publicilla kolmen vuoden välein. Siinä selvitetään muun muassa suomalaisten 55–84-vuotiaiden käsityksiä ikääntyvien ja iäkkäiden ihmisten ongelmista maassamme.

1. Laaditaan Suomeen eläkeläisköyhyiden vähentämishohjelma
2. Eläkeläisten verotus ei saa olla palkansaajien verotusta ankarampaa
3. Asuntopoliitilla on tuettava kotona asumista
4. Kehitetään kotitalousvähennystä iäkkäiden kansalaisten kotona asumisen tueksi
5. Varmistetaan riittävät sote-palvelut
6. Arvostetaan omaishoitajien tekemää työtä
7. Kohtuullistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden maksutakuu yhdistämällä maksukatot
8. Ikäihmisten oikeus kuntoutukseen turvattava
9. Tasa-arvoinen kohtelu ja syrjimättömyys on oltava itsestään selvää

Pidetään kaikki mukana digikehityksessä
Ilmastotoimissa otettava ikääntyneet huomioon

Tältä voit lukea EETU ry:n vaaliteesit kokonaisuudessaan (pdf, 5 sivua): bit.ly/eetu_vaaliteesit_2023



Antti Lindtman EKL:n valtuuston kokouksessa 27.10.2022:

Henki ja terveys, sota ja rauha, leipä ja lämpö – Olemme perusasioiden äärellä



Kansanedustaja Antti Lindtman aloittaa puheensa isoin linjoin ja laajoin kaarin. Hän kuvailee, kuinka sääntöperustainen järjestelmä ja etupiireihin perustuva voimapolitiikka, suurvaltapolitiikka, ovat törmäyskurssilla. Hänen mukaansa me emme ole ottamassa askelia kohti kylmää sotaa, mutta kylläkin kohti suurvaltakamppailua, jossa taistelevat läntisten demokratioiden arvot ja Venäjän sekä Kiinan kaltaisten autoritääristen yhteiskuntien arvot.

– Elämme kovia aikoja, ystävät hyvät. Tämä lausahdus, jota sarjakuvahahmo toistelee, on ollut monesti mielessäni näitä kriisejä hoitaessamme, toteaa Lindtman.

– Venäjän on aina vain vaikeampi löytää ulospääsyä sodasta, koska se on laajentanut sodan energiasodaksi ja rakentaa lännestä Venäjän vastustajaa. Varma asia on kuitenkin, että Venäjä tulee häviämään tämän sodan. Kysymys on vain siitä, milloin se tapahtuu, toteaa Lindtman painokkaasti.

– Tässä on kyse isommasta kamppailusta. Kiina seuraa todella tarkkaan, mitä Ukrainassa tapahtuu ja sen pohjalta he päättävät, miten toimivat Taiwanin suhteen. Kiinalla on nyt ensimmäistä kertaa sotilaallinen kyvykkyys liittyy Taiwan itseensä.

Pitävätkö lännen rivit?

Antti Lindtman korostaa, kuinka tärkeää on, että Euroopassa rivit pysyvät, siitä huolimatta, että joudumme kärsimään sodan välillisistä seurauksista. Yhtä tärkeää on, että myös Yhdysvalloissa rivit pitäisivät.

– Näyttää siltä, että republikaanit voittavat Yhdysvaltojen välivaalit. Parlamenttiin ja edustajainhuoneeseen nousee Trumpin faniporukkaa. He eivät välitä Ukrainan tukemisesta, joten Yhdysvaltain sotilaallinen ja taloudellinen tuki Ukrainalle saattaa alkaa laskea vuodenvaihteen jälkeen. Tällöin Euroopan tuki Ukrainalle on entistään tärkeämpää. Euroopan rintaman on syytä pitää, painottaa Lindtman uudelleen.

Inflaation paluu

Länsimaat ovat jo pitkään siirtäneet tuotantoaan Kiinaan. Niillä tuotoilla Kiina on lainoittanut länsimaita. Siksi meillä on ollut pitkään aikaa alhainen inflaatio. Energiariippuvuuden lisäksi Kiinan ja lännen, Euroopan, välillä on monia muita riippuvuuksia. Niiden vaikutukset ovat moninkertaiset. Esimerkiksi puolet kännyköiden mikrosiruista tuotetaan Taiwanissa, Lindtman kuvaa globaalia keskinäisriippuvuutta.

Hän on huolestunut maailman poliittisen jakautumisen

ulottumisesta talouteen. Voimmeko jatkossa luottaa siihen, että saamme tuotteita, jotka on valmistettu toisella puolen maailmaa?

– Tämä kansainvälinen työnjako on tuottanut taloudellista hyvinvointia viimeiset kolmekymmentä vuotta. Arvojen kamppailusta voi seurata globalisaation takapakkii, pohtii Lindtman.

On satsattava omavaraisuuteen

Ratkaisun avaimet ovat hänen mukaansa siinä, että maiden ja mantereiden on ryhdyttävä satsaamaan omavaraisuuteen. Mikäli maailmantalouden jakautuminen Kiinan johtamiin autoritäärisiin valtioihin ja lännen demokratioihin jatkuu, niin taloudellinen kasvu hidastuu ja inflaatio voimistuu.

– Meidän on seistävä tiukasti arvojemme takana ja käytävä läpi kaikki riippuvuutemme, muutkin kuin energiariippuvuus Venäjältä. Kun ne on tunnistettu, on satsattava omavaraisuuteen ja omaan tuotantoon, tiivistää Lindtman ulospääsyn askelmerkit.

Energiavetoinen inflaatio ja vihreä siirtymä

– Poliittisessa keskustelussa jotkut tarjoavat inflaation torjuntakeinoksi vihreän siirtymän pysäyttämistä. He uskottelevat, että sillä saataisiin energian hinnannousu kuriin. Se ei ole ratkaisu vaan pahentaisi tätä ongelmaa.

Lindtman muistuttaa, että Suomessa ja Ranskassa on tällä hetkellä Euroopan matalin inflaatio, koska energiantuotantomme perustana ei ole fossiilinen maakaasu tai hiili. Meillä on ydinvoimaa ja muita päästöttömiä energiantuotannon muotoja.

– On tärkeää jatkaa tätä kehitystä ja toteuttaa vihreä siirtymä mahdollisimman nopeasti. Se on ainoa pysyvä ja kestävä tapa päästä pois energiavetoisesta inflaatiosta, hän painottaa.

Päättäjien arvoilla on väliä

– Vihreä siirtymä ei tapahdu hetkessä ja siksi on todella tärkeää, että me päättäjät huolehdimme siitä, että kaikki pidetään mukana. Oli inflaatio mikä tahansa, oli taloustilanne mikä tahansa, niin oikeisto näkee vain yhden ratkaisun: hinnat nousevat, joten alennetaan veroja. Puolueiden väliset erot näkyvät hyvin tässä asenteessa, sanoo Lindtman ja jatkaa: – Britannia konservatiivit yrittivät ratkoa tätä ongelmaa rikkaiden veronkevennyksillä. Tämä on tarkka paikka Suomen päättäjillä: toisaalta ei pidä lisätä niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat inflaatiota, mutta toisaalta on pidettävä huolta siitä, että kaikki pysyvät mukana. Tämä on sosiaalidemokraattien linja: nyt ei ole mahdollista eikä järkevää

toteuttaa oikeiston ajamaa veronkevennysmallia, koska se vain pahentaa inflaatiota.

Tärkeä valinnanpaikka: mikä linja ensi vuonna

Suomen julkinen talous on pärjännyt näiden kriisien keskellä paremmin kuin aiemmissa kriiseissä. Julkisen talouden näkymä ei silti ole kovin hyvä, ja me tarvitsemme toimia sen vakauttamiseksi.

Lindtman korostaa, että on täysin mahdollista, että vietäisiin läpi miljardien veronkevennykset, joista suurin osa menisi niille, jotka kaikkein vähiten kärsivät inflaatiosta. Ja samaan aikaan tehtäisiin isot leikkaukset koulutuksessa sekä hoito- ja hoivapuolella.

– On löydettävä ratkaisuja, jotka auttavat heitä, joilla on suurimmat kulut. Olemme tehneet pieniä, mutta välttämättömiä päätöksiä, sillä niiden avulla apua voidaan antaa kohdennetummin apua eniten tarvitseville.

Hoivakriisi on syy viedä sote-uudistus entistä nopeammin läpi

– Suomessa tulevaisuuden haasteet liittyvät hoitoon, hoivavelkaan ja työvoiman saatavuuteen. Työvoimapula koettelee tällä hetkellä paitsi Suomea ja yleisestikin länsimaita. Norjassakin on pula hoitajista, vaikka siellä on korkeammat palkat.

– Hyvinvointialueuudistus olisi pitänyt tehdä jo aiemmin. Hoivakriisi ei ole syy keskeyttää tätä uudistusta. Se on syy viedä se entistä nopeammin läpi. Päättäjien on ensi vaalikaudella pystyttävä osoittamaan perusterveydenhuoltoon lisäresursseja ja parempi hoitotakuu. Resursseja on siirrettävä perustasolle, linjaa Lindtman.

Sukupolvien sopimus

Suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan menestystarina perustuu sukupolvisopimukseen, jossa kukin sukupolvi huolehtii vuorollaan edellisen sukupolven turvallisuudesta vanhuudesta ja toisaalta seuraavan sukupolven mahdollisuuksista ponnistaa eteenpäin elämässään. Tästä meidän on pidettävä kiinni.

– On panostettava koulutukseen ja osaamiseen, on myös purettava kannustinloukkuja. Meidän on saatava enemmän ihmisiä töihin. Pyrimme edistämään sitä esimerkiksi 55 vuotta täyttäneiden työllistämistuellä ja yli 60-vuotiaiden työtulovähennyksellä.

Turhaa pelottelua eläke- ja hoivapommella

Antti Lindtman kuvailee aikaa, jolloin hän tuli mukaan kunallissopimukseen. Tuolloin 2000-luvun alun suomalaisessa



Kansanedustaja Antti Lindtman (Sdp), EKL:n valtuuston puheenjohtaja Mirja Janérus ja EKL:n hallituksen puheenjohtaja Simo Paasilta. Kuva: Anneli Velho.

yhteiskunnassa meni syvälle ajatus siitä, että kohta tulee eläkepommi ja sitä seuraa hoivapommi ja että eläkkeensaajien suuri määrä olisi syytä niihin.

– Muistan, kuinka meille Vantaan kaupunginhallituksen kokouksessa esiteltiin kaavioita, joissa kerrottiin, kuinka paljon kohta olisi yli 75-vuotiaita ja kuinka valtavasti heille tuluaan tarvitsemaan raskain läpikäytävien, raskaan laitoshoidon paikkoja. Vantaa alkoi ostaa osuuksia Kaunialan sairaalasta vuonna 2006. Miten kävi? Hoivapommia ei tullut ja Vantaa myi Kaunialan sairaalan hirvittäväällä tappiolla, muistelee Lindtman.

– Ihmisten elinaika on pidennyt niin, että he ovat saaneet hyviä elinvuosia. Elämän loppuosan raskasta hoitoa vaativa osuus on pysynyt suurin piirtein samana kuin aikaisemminkin.

– Hoivan puolella totta kai tämä ikärakenteen muutos haastaa meitä, mutta ei ole mitään sellaista, mistä emme voisi selvitä. Meillä ei siis mitään syytä purkaa sukupolvien välisestä sopimusta, Lindtman sanoo painokkaasti.

Verotusta ei pidä lähteä alentamaan

Antti Lindtman korostaa, että haasteita saattaa aiheuttaa se, että jotkut tahot pitävät, varsinkin rikkaiden, verotusta liian korkeana ja ajavat sukupolvisopimuksen purkamista riippumatta taloustilanteesta tai inflaation suuruudesta.

– Tuolle linjalle ei pidä lähteä, koska silloin hyvinvointiyhteiskuntamme rahoitus ja kyky tuottaa palveluja romahtaa. Jos niin käy, niin syynä ei ole se, että eläkeläiset olisivat taakka tälle yhteiskunnalle. Kyse on puhtaasti poliittikkojen arvoalinnoista. Se on tärkeää ymmärtää, Lindtman muistuttaa.

– Minä lähdin politiikkaan sen vuoksi, että pidämme kiinni sukupolvien sopimuksesta. Siitä että ketään, vauvasta vartiin, ei jätetä, vaan kaikista pi-

detään huolta. Näillä arvoilla me hoidamme inflaation, tulevat haasteet hoivapuolella, osaamisen vahvistaminen nuorten puolella.

Meitä eläkeläisiä on paljon, mutta kun me emme vaan osaa äänestää oikein. Kuinka saisimme mielipiteemme esille seuraavissa vaaleissa?

– Paha kysymys, minä olen ehdolla vain Uudellamaalla, naurahtaa Lindtman ja jatkaa, että äänestyskäyttäytymiseen vaikuttaa paljon se, mistä asioita vaalikentillä puhutaan ja mihin asioihin julkisuudessa otetaan kantaa.

Lindtman antaa esimerkin: viime eduskuntavaalien alla Esperi Caren laiminlyönnit käynnistivät ison vanhustenhoivakeskustelun. Se järisytti poliittista kenttää. Hän pohtii, että jos tuo keskustelu olisi jatkunut vaaleihin asti, niin vaalitulos olisi ollut erilainen. Erot olisivat olleet isommat.

– Sitten keskustelu siirtyi ilmastomuutokseen. Hyvä aihe, mutta keskustelu alkoi pyöriä epäolennaisissa asioissa: mitä ihmisen lautasella saa olla tai kielletäänkö bensa-autot. Meille on jo alettu syöttää mielikuvaa Suomen holtittomasta velkaantumisesta. Fakta on se, että kuulumme koronakriisin jälkeen euroalueen neljänneksi vähiten velkaantuneisiin maihin. Velka-asteemme on pudonnut suhteessa euroalueen keskiarvoon.

– Jos ensi vaaleissa puhutaan vain velasta ja veronkevennyksistä, jotka ovat toisilleen täysin ristikkäisiä tavoitteita, niin ajadumme sivuraiteelle, korostaa hän.

– Toivon, että puhuisimme ihmisten pärjäämisestä, toimentulosta, hyvinvointi- ja hoivapalveluista ja koulutusmahdollisuuksista. Toivottavasti saamme ihmiset ottamaan kantaa näihin asioihin ja että he menisivät äänestämään ne asiat mielelensä, toteaa Antti Lindtman painokkaasti.

Anneli Velho

INFLAATIO JA SÄHKÖ

Näin hallitus tukee sähkölaskujen maksussa – katso täältä laskelmat

Hallitus tiedotti elo-syyskuun vaihteen budjettiriihen päätteeksi toimenpiteistään kotonneiden sähkölaskujen kompensoinniksi kotitalouksille. Tutustu Veronmaksajien tekemiin laskelmiin: bit.ly/taloustaito_sahkotuki

Apua sähkömöhöihin + inflaation ja sähkönhinnan nousun vaikutukset Kelan tukiin

Kelan tukiin on tulossa korotuksia. Korotuksilla turvataan tukien saajien ostovoimaa, kun elinkustannukset nousevat. Näillä sivuilla tietoa väliaikaisista sähkötuista ja niistä Kelan tukiin tulevasta muutoksista, jotka johtuvat inflaatiosta.

Sähkötuki: www.kela.fi/sahkotuki
Sähkövähennys: www.vero.fi/sahkovahennys
Kelan tukiin tulevasta muutoksista, jotka johtuvat inflaatiosta: www.kela.fi/inflaation-vaikutukset-tukiin

VEROTUS

Veromuutoksia 2023

Verotukseen on tulossa muutoksia vuonna 2023. Osa muutoksista on hallituksen budjettiriihen linjauksia, osa jo aiemmin vahvistettua lainsäädäntöä.

www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/verotus-2023

Kotitalousvähennyksestä

Vuonna 2020 kotitalousvähennyksen saajista 37,5 % oli eläkkeensaajia. Verohallinnolla on kattavasti erilaisia tilanteisiin sopivia asiakasohjeita kotitalousvähennyistä koskien:

www.vero.fi/kotitalousvahennys
www.vero.fi/kotitaloustyonantajana

ELÄKKEET

Työeläkkeiden indeksitarkistukset vahvistettu – korotus työeläkkeeseen noin 6,8 prosenttia

Työeläkeindeksi on ensi vuonna 2874. Työeläkeindeksi nousee ensi vuoden alussa noin 6,8 prosenttia vuoteen 2022 verrattuna. Työeläkeindeksillä tarkistetaan maksussa olevat työeläkkeet.

Lue lisää asiasta EKL:n nettisivuilta: www.ekl.fi/edunvalvonta/elakkeet/elakeindeksi/tyoelakkeiden-indeksitarkistukset

Kansaneläkeindeksiin sidottuja etuuksia korotetaan 4,2 % vuodelle 2023 – indeksiä korotettiin aiemmin 1.8.2022 poikkeuksellisesti 3,5 %

Kelan maksamia etuuksia korotetaan kansaneläkeindeksin perusteella 4,2 prosenttia 1.1.2023 alkaen.

Lue lisää asiasta EKL:n nettisivuilta: www.ekl.fi/edunvalvonta/elakkeet/elakeindeksi/kansanelakeindeksi
Kelan etuuksiin liittyvät euromäärät ja tulorajat 2023: bit.ly/kela_2023

Kansainvälinen eläkevertailu: Suomi nousi takaisin kärkiviisikkoon

Suomen eläkejärjestelmä sijoittui lokakuussa julkaistussa kansainvälisessä Global Pension Index -vertailussa viidenneksi. Suomen sijoitus parani kaksi sijaa viime vuodesta, kun vertailun laskentatapaa muutettiin. Suomalainen eläketurva valittiin jälleen kerran maailman luotettavimmaksi ja läpinäkyvimmäksi.

bit.ly/etk_elakevertailu

YHDENVERTAISUUS

Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo ehdottaa kolmea ratkaisua päättäjille yhdenvertaisuuden edistämiseksi

Iäkkäiden kokemat vaikeudet digitaalisten palveluiden ja laitteiden käytössä ovat olleet jo pitkään tiedossa. Vanhusasiavaltuutettu esittää päättäjille kolmea ratkaisuehdotusta, joilla iäkkäiden yhdenvertaisuutta digiyhteiskunnassa voidaan lisätä:

1. Säädetään kuntien velvollisuudesta koordinoita digitukea alueellaan
2. Luodaan kansallisesti keskitetty asiointikanava niille, jotka eivät käytä digipalveluja
3. Sähköistä asioitusta selkeytetään toisen puolesta asiointissa ja tuetussa asiointissa

www.vanhusasia.fi

VALTUUTTAMINEN

Kela kertoo valtuuttamisesta monella kielellä

Jos asiakas ei pysty itse hoitamaan Kela-asioitaan, hän voi valtuuttaa tehtävään toisen henkilön. Mitä valtuuttaminen tarkoittaa ja miten se tehdään?

bit.ly/kela_valtuuttaminen

Mirja Räihä – kemiläistyttö Ruotsin valtiopäiville

Ruotsin eduskuntavaalien tuloksia katsoessani silmiini sattui tuttu nimi, Mirja Räihä. Hän lähti Tukholmaan 1976. Mitä vuodet ovat tuoneet mukanaan? Jututin Mirjaa, kun eduskunta oli istunut ensimmäisen viikkonsa.

Kuinka ja miksi kemiläistytyöstä tuli tukholmalainen?
– Kouluväsymys iski teini-vuosina ja tapasin pojan, josta tuli poikieni isä. Yhdessä lähdimme Maraboulle Sundbybergiin. Siellä oli töitä ja sai katon päänsä päälle. Siellä olimme viisi vuotta. Aloitin Söllentunan vanhusten sairaalassa 1981 ja sieltä siirryin 1990 Karolinskaan, jossa pääsin naistenklinikalle perushoitajaksi.

Miten sinusta tuli ay-aktiivi?

– Ensimmäiseen luottamus-tehtävään minut valittiin Söllentunassa 1987. Kun aloitin Karolinskassa, niin työ oli niin uutta, etten halunnut lisää tehtäviä, mutta jo parin vuoden kuluttua olin taas työka-veiden ehdotuksesta osaston luottamushenkilö. Edustin heitä muun muassa yhteistyöryhmässä, samverkans-gruppissa.

Muistan sinut poliittisena ja ay-aktiivina neljännesvuosisadan takaa.

Milloin lähdit mukaan politiikkaan ja millainen on ay-poliittinen urasi?
– Oi siinä onkin kertomista. Aktiividemari olen ollut 90-luvun puolivälistä, ensimmäisen kunnallisen tehtävä tuli kaupunginosalautakunnasta 1999. Kunnanvaltuustoon pääsin 2002. Kunnallistyöntekijöiden liiton jäsenet ovat täysin riippuvaisia poliittisista päätöksistä. Myös se on syy siihen, että lähdin mukaan politiikkaan. Myös ay-tausta on antanut mahdollisuuksia siihen.
– Tärkeintä minulle on ollut, että liiton jäsenet hyötyvät mahdollisuudestaan vaikuttaa. Olen yrittänyt käyttää sitä luottamusta viisaasti. Suurin saavutus on ollut perushoitajien koulutus ja ammatin arvostus. Nyt on saatu kansallinen koulutus ja ensi kesästä on mahdollista hakea suojatua ammattia sosiaalihuollukselta. Tähän asti koulutus on ollut retuperällä ja monesti yksityisten koulujen varassa. Niissä koulutuksen sisältö on ollut kirjavaa eikä se ole ollut aina ajan tasalla.
– Mutta yksi suuri asia on tietienkin ollut puheenjohta-

juus LO* Tukholman läänin piirissä. LO:lle kuuluu nimenomaan ay-liikkeen ja demareitten yhteistyö.

Olet ollut pitkään Tukholman hallinnossa, nyt SAP** sai pitkää aikaa vaalivoiton ja pääsee pois oppositiosta ja sinä siirryt valtiopäiville. Suurimman ryhmän edustajana, mutta oppositioon. Mitä odostat tältä kaudelta?

– Vaalikaudesta tulee varmasti vaikea. Ruotsidemokraateilla on nyt mahdollisuus johtaa hallitusta ilman, että puolueen tarvitsee ottaa vastuuta. Lisäksi puolueella on raskaita valiokuntia. Minä tulen olemaan perustuslakivaliokunnassa, jolla on vastuu vähemmistökymsyksistä. Mutta ay-liikkeelle tärkeät asiat, kuten työttömyyskorvaukset ja sairausvakuutus tulevat varmasti hyvin pian pöydälle.

Luuletko, että Tukholmassa saadaan tehtyä uudistuksia esim. sotessa ja koulupoliitikassa?

– En usko, että pystymme tekemään isoja uudistuksia oppositiosta käsin. Siinä tapauksessa on laitettava toivo Liberaaleihin.

Miten rentoudut? Kissojen ja kutimen seurassa ainakin some-päivitystesi perusteella.

– Rentoudun television ja kutimen kanssa. Ja luen, yleensä kissa vieressäni.

Mirja Janérus



Onko sähkölaskusi yli 500 euroa kuukaudessa?
→ **Voit hakea kotitalousvähennystä tai sähkötukea.**

Tukea sähkölaskun maksuun ja Kelan eläkkeisiin korotuksia

Sähkölaskuihin on tullut kaksi uutta tukimuotoa, kotitalousvähennys ja Kelan sähkötuki. Myös kansaneläkkeeseen, takuueläkkeeseen ja toimeentulotuen perusosaan tulee korotus. Korotuksia tulee myös työeläkkeisiin.

Kotitalousvähennys ja Kelan sähkötuki

Sähkölaskuun voi saada kotitalousvähennystä. Sitä voi hakea, jos maksaa neljän kuukauden aikana sähköstä 2000–6000 euroa. Sitä voi hakea, jos kuukaudessa sähkölaskun määrä on vähintään 500 euroa ja korkeintaan 1500 euroa. Itse tukea voi saada korkeintaan 2400 euroa. Sähkölaskun vähennys ei vaikuta muun kotitalousvähennyksen määrään. Lisää tietoa tästä saa Verohallinnosta.

Toinen sähkölaskun maksamisen tukimuoto on sähkötuki. Sähkötuen maksaa Kela. Se on tarkoitettu pienituloisille kotitalouksille, joilla ei ole oikeutta kotitalousvähennykseen. Sähkölaskun omavastuu on 400 euroa. Se on osuus, jonka joutuu itse maksamaan laskusta. Tuki on perhekohtainen ja sitä myönnetään vain vakituiseen kotiin sähkölaskusta. Sähkön siirtomaksuja ei oteta tuessa huomioon. Tukea maksetaan korkeintaan 660 euroa kuukaudessa. Tukea haetaan Kelasta ja sitä voi saada joka kuukausi. Sähkötuki ei vaikuta muihin tukiin ja on verovapaa.

Kotitalousvähennys sähkölaskusta ja Kelan sähkötuki ovat voimassa ensi vuoden huhtikuun loppuun asti.

Sähkön arvonlisäveroa on laskettu tilapäisesti. Sähköstä maksetaan arvonlisäveroa 10 % tästä joulukuusta ensi vuoden huhtikuun loppuun saakka. Muutos ei koske sähkönsiirtoa tai sähköveroa.

Kansaneläkkeeseen, takuueläkkeeseen ja toimeentulotuen perusosaan korotuksia

Kansaneläkkeeseen, takuueläkkeeseen tai toimeentulotuen perusosaan tulee 4,2 prosentin korotus. Korotus perustuu kansaneläkeindeksiin. Vuonna 2023 kansaneläke on ensi vuonna yksin asuvalla 732,67 euroa ja takuueläkkeen täysi määrä on 922,42 euroa. Eläkettä saavan hoitotuen perusmäärä on 78,72 euroa.

Lääkekatto tarkoittaa, kuinka paljon itse on vuoden aikana maksettava lääkkeitä. Lääkekatto on ensi vuonna 592,12 euroa. Siihen ei tule korotusta, vaan se pysyy samansuuruisena kuin tänä vuonna.

Työeläkkeisiin iso korotus

Työeläkkeisiin tulee ensi vuonna 6,8 prosentin korotus. Tämä on isoin korotus vuosikymmeniin. Työeläkeindeksillä tarkistetaan maksussa olevat työeläkkeet, eli sen perusteella määräytyy maksettavan eläkkeen nosto. Siksi niihin tulee iso korotus.

Työeläkeindeksiin on sidottu yksityisten alojen ansio- ja perhe-eläkkeet, sekä muita ansiosidonnaisia eläkemuoja. Korotus koskee vain jo maksuun tulleita eläkkeitä. Ne eivät koske esimerkiksi tammikuussa alkavia eläkkeitä.

Hymyile, olet Turvassa.

**Jos se on kalkan kallis,
se kannattaa vakuuttaa**

Kotona sattuu ja tapahtuu. Onneksi siihen on helppoa varautua. Tarjoamme jatkuvan 10 % jäsenalennuksen kaikille suomalaisten ammattiliittojen jäsenille. Kun vakuutat meillä kotisi ja valitset yhden tai useamman muun vakuutuksen, saat kaikista vakuutusmaksuista 10 % omistaja-alennuksen. Alennukset eivät koske liikennevakuutusta.

Turvaa rakkain paikkasi turva.fi/koti

 **turva**



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



- Sähkölaskuun voi hakea kotitalousvähennystä tai sähkötukea.
- Kansaneläkkeeseen, takuueläkkeeseen ja toimeentulotuen perusosaan tulee 4,2 prosentin korotus.
- Lääkekatto on edelleen 592,12 euroa, eli se pysyy samana kuin tänä vuonna.
- Työeläkkeisiin tulee 6,8 prosentin korotus.

Remppa vai muutto?

Julkista keskustelua ikääntyneiden asumisesta käydään enimmäkseen hoivakotien ympärillä. Kaikista 75 vuotta täyttäneistä kuitenkin noin 93 prosenttia asuu itsenäisesti kotona ja suurissa kaupungeissa jopa sitäkin enemmän. Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen on siis tärkeää, paitsi ihmisten omien toiveiden, myös palveluiden riittävyyden kannalta. Kun arki sujuu kotona, palveluita ja palveluasumista tarvitaan vähemmän.

Useimmille ajatuskin nykyisen kodin tutuista huoneista ja ympäristöstä luopumisesta on epämielinen. Jos joutuu tekemään muutoksia itse sisustamaansa tai rakentamaansa kotiin, on kuin luopuisi palasta itsenäisyyttä ja identiteettiä. Asumisen ennakkoinnin tarkoitus on kuitenkin päinvastainen – itsenäisyyden säilyttäminen ja mukavan asumisen varmistaminen, vaikka toimintakyky alkaisi heikentyä.

Yhtä kaikille oikeaa vanhuuden ajan asumisen ratkaisua ei ole, vaan jokaisen oma elämäntilanne ja tarpeet vaikuttavat siihen, miten ja missä on hyvä asua. Usein omaa asuntoa voi parantella pienillä

muutoksilla sopivammaksi, toisinaan tarvitaan isompaa remonttia ja joskus edessä voi olla kodin vaihto.

Oleellista on tiedostaa nykyisen kodin ja ympäristön mahdolliset pulmakohdat – sekä huomioida myös muutosten mukanaan tuomat hyvät puolet. Remontilla voi saada monta vuotta lisää aikaa vanhassa kodissa ja kokonaan uusi asuin ympäristö voi mahdollistaa vaikkapa ystävien tapamisen useammin tai helpottaa pääsyä harrastusten pariin.

Pienillä muutoksilla parempaa asumista

Muutamalla tarkistuksella ja muutoksella voi tehdä kodista toimivamman ja turvallisemman sekä asumisarjesta sujuvampaa. Omasta kodistasi voi ensin tarkistaa ainakin nämä asiat:

- Vapaat kulkureitit: ei hankalia kynnyksiä, ahtaita ovia, sähköjohtoja tai irtotavaroita, esteetön uloskäynti
- Hyvä valaistus: riittävä yleisvalo, kohdevalot esim. lukemista varten sekä yövalo
- Turvallisuus: toimivat palovarointimet, sammutuspeite, paloturvalliset laitteet,

vuotovahti, tukevat ja sopivankorkuiset kalusteet, ei tavaroita korkealla olevissa kaapeissa

- Säilytys: näkyvät paikat usein tarvittaville tavaroille (esim. puhelin, avaimet, lääkkeet, ulkovaatteet)
- Pesutilat: toimiva ja tilava kylpyhuone ja wc, turvalliset sähkölaitteet, tukikaiteet tarvittaessa

Toiminnalliset muutokset eivät aina riitä, vaan joskus tarvitaan remonttia. Tavallisimmin muutostyöt liittyvät esteettömyyden tai pesutilojen toimivuuden parantamiseen. Ajoissa tehdyt parannukset mahdollistavat asumisen saumattoman jatkumisen ja pienentävät tapaturmien riskiä.

Vai sittenkin muutto uuteen?

Jos omasta asunnosta ei saa remontoimallakaan ikääntyneelle sopivaa tulevaisuuden kotia, niin muuttoa on hyvä miettiä ajoissa, jotta uuteen asuin ympäristöön tutustumisen onnistuu omin voimin.

Ennen muuttopäätöstä kannattaa tutustua erilaisiin vaihtoehtoihin ja listata omat kriteerit asunnolle ja asuinalueelle. Kaipaako omaa pihaa, onko asunto yhdessä tasossa,



asuuko lähellä sukulaisia, onko talossa hissiä, miten pitkä matka on kauppaan, löytyykö läheltä puistoja?

Kaikki uudet kerrostalot rakennetaan Suomessa nykyisin esteettömyysmääräysten mukaan, joten niissä liikkuminen on helppoa ja mm. pesutilojen toimivuuteen on panostettu. Senioriasunnoissa nämä asiat on huomioitu erityisen hyvin ja niissä on yleensä myös yhteistiloja. Yhteisöllisissä senioritaloissa on lisäksi usein monenlaista toimintaa asukkaille. Yhteisöllisestä asumisesta voi lukea lisää oikeasta jutusta.

Muistiystävällinen koti on tuttu ja turvallinen

Eriyksen merkitykselliseksi oman kodin tutut huoneet, esineet, reitit ja rauha muuttuvat, jos muisti alkaa konstailla. THL:n mukaan muistisairauteen sairastuu joka vuosi lähes 15 000 ihmistä. Muistisairaudet ovat yleisin syy, jonka vuoksi ikääntyneet tarvitsevat palveluja kotiin, tai päätyvät ympärivuorokautisen palveluasumisen piiriin.

Muistisairaus ei kuitenkaan ole välttämättä este itsenäiselle asumiselle. Ajoissa tehdyt muutokset helpottavat uudistettujen tilojen hahmottamista sekä uusien toimintatapojen ja apuvälineiden omaksumista. Kodin muutostöitä tai sisustusta suunniteltaessa tulee aina kuulla sairastunutta henkilöä ja huomioida hänen toivonsa. Muutokset asumisessa voivat olla etukäteen ahdistavia, mutta tieto tulevasta ja mahdollisuus vaikuttaa helpottavat huolia. Muutostyöt on hyvä tehdä vähitellen, jotta tuttuuden tunne ei horju.

Muistiystävällisen kodin toteuttaminen ei aina edellytä suuria muutostöitä. Ensimmäiseksi on hyvä tehdä tilaa esteettömälle liikkumiselle ja järjestää tavarat helposti löydettävälle paikalle. Sisustuksessa kannattaa suosia yhteisiä ja kiiltämättömiä pintoja, sillä voimakkaat kuviot ja heijastukset vaikeuttavat hahmottamista.

Harkiten käytetyt kontrastivärit auttavat erottamaan esimerkiksi vetimet, karmit ja kaiteet vaaleista pinnoista. Runsas luonnonvalo ja tehokas epäsuora valaistus helpottavat kotona liikkumista ja puuhailua. Tekstiilien käytöllä voi pehmentää äänimaailmaa ja minimoida hälyääniä, jotka voivat vaikeuttaa vuorovaikutusta ja keskittymistä.

Turvallisuuden kannalta tulisi huomioida erityisesti paloturvallisuus sekä minimoida kaatumisten, putoamisten ja liukastumisten riskit. Tarvittaessa avuksi voi hankkia turvateknologiaa, esimerkiksi liesivahdin, liiketunnistimen, turvarannekkeen tai lääkeannostelijan. Muistin tukena voi käyttää seinille sijoitettuja kalentereita, muistilappuja ja -tauluja.

Vesa Kuittinen, viestintäsuunnittelija, Ikäinstituutti



Yhteisöllinen asuminen – itsenäistä, vaan ei yksinäistä

Yhteisöllinen asuminen on Suomessa vielä suhteellisen tuntematon tapa asua. Se voisi olla kuitenkin ratkaisu monelle ikääntyväälle, joka haluaa elää itsenäistä, mutta sosiaalista elämää.

Aktiiviset Seniorit -yhdistyksen aloitteesta alkunsa saanut yhteisöllinen senioritalo Helsingin Kotisatama valmistui Kalasatamaan vuonna 2015. Talossa asuu noin 80 asukasta, joiden keski-ikä on hieman yli 70 vuotta. **Leena Vahtera** on asunut Kotisatamassa sen valmistumisesta lähtien.

– Olin mukana jo 2012 alkaneessa suunnitteluvaiheessa. Suunnittelimme yhdessä arkitehdin kanssa yhteisiä tiloja ja sitä, miten yhteisöllisyys toteutuisi talossa parhaiten. Aika paljon sai vaikuttaa myös omaan asuntoonsa.

Yhteisöllinen asuminen on vastannut Leenan odotuksia ja tuonut elämään sisältöä ja uusia ystäviä.

– Jäin kuusikymppisenä leskeksi ja ajattelin silloin, että loppuelämä on nyt vähän toisenlaista. Lisäksi eläkkeelle jäädessä voi jäädä vähän tyhjään päälle, kun työyhteisöä-

kään ei enää ole. Tämä on paras mahdollinen asumisratkaisu ihmiselle, joka on sosiaalinen ja joka haluaa vaikuttaa omaan elämäänsä. Tunnen henkilökohtaisesti jokaisen, joka talossa asuu – se on jo iso asia.

Yhdessä tekeminen tuo iloa elämään

Yhteisiä tiloja Kotisatamassa on noin 500 neliometriä, muunmuassa yhteiskeittiö ja ruokasali, pesutupa, liikuntatila, kirjasto sekä terasseja ja viherhuone. Lisäksi talossa on vierashuone, jonka voi varata vaikka vierailulle tulevia sukulaisia varten.

– Useimmilla on pienempi koti kuin aikaisemmin, ja siksi on kätevää, että on paikka, jossa maajoittaa vieraita, Leena toteaa.

Asukkaat ovat jakautuneet kuuteen työryhmään, jotka vastaavat ruoanlaitosta ja yhteisten tilojen siivouksesta viikon kerrallaan. Ruokaa tehdään talossa joka arkipäivä ja halukkaat kokoontuvat syömään yhdessä. Leena Vahtera kertoo suurimman osan asukkaista osallistuvan työryhmiin.

– Töihin ei ole pakko osallistua, jos ei halua tai pysty,

mutta 80 asukkaasta noin 60 on mukana. On tärkeää, että ihmisillä on tekemistä, jotta he voivat tuntea itsensä tarpeelliseksi ja osalliseksi. Aktiivisuus myös ehkäisee muistisairauksia ja antaa lisää terveyttä elin vuosia.

Enhän minä nyt vielä...

Leena on törmännyt myös yhteisöllistä asumista koskeviin ennakkoluuluihin.

– Usein kuulee, kun hyvinvinkin iäkkäät ihmiset sanovat, että 'enhän minä nyt vielä'. Aina ei ymmärretä, että tämä ei ole vanhaikoti tai palvelutalo – meillä ei ole muita palveluita kuin, mitä itse tehdään. Jotkut myös pelkäävät konflikteja, mutta ei täällä ole mitään sen kummempaa kuin työpaikallakaan. Aina on ihmisiä, jotka eivät tule toimeen keskenään, mutta kuitenkin pystytään sivistyneesti keskustelemaan asioista ja olemaan samassa tilassa. Ei yhteisöllisyys tietyksi kaikille sovi, mutta jos ei ole halua olla sosiaalisessa toiminnassa mukana, niin miksi sitten valitsisi tällaisen asumismuodon?

Eri asiat voivat houkutella ihmisiä asumaan yhteisöllisesti.

Jollekin tärkeintä on seura, toiselle yhteisön tuoma turva, kolmannelle yhteiset tilat ja harrastusmahdollisuudet.

– Sosiaalinen kanssakäymisen ja yhdessä tekeminen tuovat ihmisille iloa elämään ja vähentävät yksinäisyyttä. Sukulaistenkin huolta vähentää, kun he tietävät, että täällä on seura, Leena painottaa.

– Meillä on myös hyvät liikuntatilat ja järjestettyjä liikuntajuttuja monta kertaa viikossa. Tavallisissa kerrostalossa ei sellainen yleensä ole mahdollista. Eikä huonolla ilmalla tarvitse lähteä ulos liikastelemaan, vaan voi mennä yhdeksän kerroksen kuntosaliin hoitamaan kuntoa.

Aktiiviset seniorit ry:llä on meneillään uusi yhteisöllisen senioritalon projekti. Talo on nimeltään Pasaati ja sen rakentaminen Kalasatamaan aloitetaan vuonna 2023. Hankkeeseen mahtuu vielä mukaan, lisätietoja voi kysyä sähköpostilla: asunnot@pasaatitalo.fi

Vesa Kuittinen, viestintäsuunnittelija, Ikäinstituutti
Kuva: Sakari Röyskö.





Nestorit tulivat joukolla Tervakoskelle. Kuva: Paula Noresvuo.

Nestorit koolla Tervakoskella

Miestenviikon Nestorit-tapahtuma kokosi 11.11.2022 Tervakosken seuratalolle lähes sata miestä. Marraskuun harmaus ja tihkusade ei heitä haitannut vaan kaveritkin oli pyydetty matkaan.

– EKL:n Nestorit-toiminta tarjoaa miehille jutustelun paikkoja, yhdessä tekemistä ja puhumista. Se on sitä parasta mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä, tiivistä Tervakosken Eläkkeensaajien puheenjohtaja ja Reijo Löytynoja ja toivotti miehet tervetulleiksi.

Miestentapahtuma sai alkunsa viime vuonna Yläneeltä ja nyt Kanta-Hämeessä polkaistiin hommaan lisää vauhtia. Ohjelma koottiin ja toteutettiin miesvoimin – ainoastaan keittiössä tarvittiin naisten apua.

"On vapautta kuunnella metsän huminoita"

Janakkalan kunnanjohtaja Reijo Siltala toi terveisiä muutosvaihetta elävältä kuntasektorilta. Siltala painotti erityisesti luonnon ja kulttuurin merkitystä kuntalaisten hyvinvoinnille.

– Polulla on helpompi jutellakin, totesi Siltala.

Yhteisöllisyys on tärkeää ja yhdessä tuumin lisään huolenpitoa ja mennään kohti parempaa tulevaisuutta. Laulumiehenä tunnettu Siltala panostaa useimmiten vain puhumiseen, mutta tällä kertaa hänelle ei annettu vaihtoehtoja, joten puhuminen vaihtui Maailma on kaunis -lauluun.

"Mies ei itke ja sen tehtävä on suojella muita"

Ennen puheita miehet olivat katsoneet Joonas Berghällin ja Mika Hotakaisen Miesten vuoro -elokuvan. Vähäeleinen ja koskettava dokumentti pysäyttää kuuntelemaan, miten miehet puhuvat elämästään saunan löylyissä. Moni totesi



Lounaalla keskusteltiin mm. elokuvan herättämistä tuntemuksista. Kuvassa Keijo Hartikainen, Erkki Hakala ja Tuomo Tuovinen Urjalasta. Kuva: Paula Noresvuo.

elokuvan olevan hyvin totta. Miehen rooliin on kuulunut olla vahva eikä tunteita ole saanut näyttää.

Sauna on edelleen monelle miehelle paikka, jossa pystyy puhumaan syvällisemminkin. Todettiin myös, että kyllähän se alkoholi miehillä valitetaan.

van usein kuuluu sekä saunomiseen että vaikeisiin elämänvaiheisiin. Miehen mallista ovat puuttuneet puheeksi ottamisen työkalut. Huumori on varmasti yksi niistä keinoista ja joku olisi kaivannutkin elokuvan vähän iloisempaa tunnelmaa.



Seppo Mikkonen ja Pentti Marjanen Lopelalta kertoivat, että heillä toimii miesten oma kokkikerho. Kuva: Paula Noresvuo.

"Alussa oli vain vasara ja nauvoja ja tyhjät raamit"

Tervakosken Eläkkeensaajilla toimii jo viidettä vuotta oma, kuuksittain kokoontuva Ukkokerho, jonka syntymäpäiväpäivästä ja toiminnasta kertoili Pekka Stigell. Tärkeintä on

yhdessäolo miesten kesken. Siinä samalla tulee juteltua kaikenlaista. Miehet suunnittelevat yhdessä, mitä seuraavaksi tehdään.

Toivottavasti Tervakosken esimerkki rohkaisee muitakin yhdistyksiä perustamaan miehille omaa toimintaa. Toiminnan voi suunnitella omien lähtökohtien ja mielenkiinnon mukaisesti. NESTORIT Käsi-kirja -julkaisu antaa vinkejä ja taustatukea vertaisryhmien perustamiseen. Se löytyy nettisivuiltamme: www.ekl.fi > Jäsenille > Elinvoimaa > Nestorit-toiminta miehille

Hanskat hukassa vai jääkaapissa?
Nestorin muistista kävi kertomassa muistiasiantuntija Marko Mustiala Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä.

– Jo 80–84-vuotiaista 15 % sairastaa muistisairautta. On normaalia, että pankkikortin tunnusluku unohtuu joskus, mutta ei ole normaalia, jos ei muista, mikä pankkikortti on. Ja on normaalia unohtaa lompakko tai avaimet, kun lähtee ulos, mutta ei ole normaalia, jos ne löytyvät jääkaapista,



Järjestelyistä vastanneet Tervakosken Ukot. Puheenjohtaja Reijo Löytynoja on neljäs oikealta. Kuva: Paula Noresvuo.

Mustiala kuvaili muistamattomuuden eroja.

Riittävä uni, liikunta, kalan syönti ja muiden ihmisten seuraaminen aivoja. Yksinäisyys ja leskeytyminen, erityisesti miehillä, voi johtaa masennukseen. Reseptinä muistin ylläpitämiseen on opiskella ja olla utelias ja kiinnostunut uusista asioista. Ryhmätoiminta aktivoi aivoja enemmän kuin sudokut ja ristikot, vaikka nekin ovat hyviä. Murehtimista kannattaa välttää ja sen sijaan mennä lavatansseihin, laulaa, soittaa ja kuunnella itselleen mieluista musiikkia, hoitaa itseään ja nauttia elämästä ja hyvistä asioista.

On saatu aikaan hyviäkin asioita

Kansanedustaja Johannes Koskinen tuli tilaisuuteen suoraan eduskunnasta, jossa hallitus oli juuri saanut luottamuslausheen äänestyksen päätteeksi. Koskinen puhui tämän hetken suurista haasteista, joiden parissa hallitus on



Kansanedustaja Johannes Koskinen loi uskoa parempaan tulevaisuuteen, jossa rahaa on enemmän käytettävissä ja johon jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa äänestämällä seuraavissa vaaleissa. Kuva: Paula Noresvuo.

joutunut painiskelemaan, ja jotka vaikuttavat Suomen taloustilanteeseen ja kehityksen suuntaan. Koskinen muistutti kuitenkin, että myös hyviä uudistuksia on tehty. Hän ehti vastata myös muutamaan yleisökysymykseen.

"...joka kylää Eiffel-torni koristaa – ainakin telemastojen muodossa"

Tervakosken Eläkkeensaajien Tervaleijonat -orkesteri Pentti "Pennu" Hakalan johdolla laulusolistinaan Reijo Iso-Sipilä kuljettivat miehiä Nuoruusmuistoista Satumaan kautta takaisin kotikonnuille todeten, että kaikki on kuitenkin Väli aikaista ja lopuksi muisteltiin taas Kulusta nuoruutta. Yhteislaulujen sanat olivat hyvin hallussa. Pennu myös juonsi leppoisasti tilaisuuden.

Musiikillinen yllätysnumero oli Me Nestorit, jonka Pennu oli sanoittanut Henry Theelin aikoinaan levyttämän Mananan sävelin. Tämä on Nestorin oma tunnuslappale!

"Oot Nestor, oot Nestor, me ensi vuonna tavataan"

Tilaisuuden lopuksi Reijo Löytynoja kiitti mukana olleita ja järjestelyihin osallistuneita. Hän myös rohkaisi muita

yhdistyksiä ottamaan nyt kopin ja pitämään Nestorien lip-pua korkealla!

Pikagallupin perusteella tällaisille tilaisuuksille on tarvetta. Mielenkiintoisen ja monipuolisen ohjelman ja uusien ideoiden lisäksi tärkein anti tuntui olevan se, että miehet saivat tavata tuttuja, vaihtaa kuulumisia ja olla yhdessä miesten kesken. Hoitaa miehen mielen hyvinvointia.

Paula Noresvuo, järjestösuunnittelija EKL:n Elinvoimaa-toiminta

Pentti "Pennu" Hakalan sanoittama "Me Nestorit" sai kantaesityksensä. Pennu myös juonsi tilaisuuden ja mm. peränpöytäarvonantoa jatkalle, joka on suotta vähän alentava nimitys miehelle; toimivathan jätkät niin satamissa, uitoilla kuin savotillaakin raskaissa ja vastuullisissa tehtävissä. Kuva: Paula Noresvuo.



Eläköön elämä

Risteilyn hinnat

| | Henkilömäärä / hytti | | | |
|----------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A-luokka, hinta/henkilö | 185 euroa | 148 euroa | 130 euroa | 125 euroa |
| Promenad, hinta/henkilö | 180 euroa | 145 euroa | 130 euroa | 125 euroa |
| B-luokka, hinta/henkilö | 165 euroa | 138 euroa | 125 euroa | 120 euroa |
| DeLux-hytit, hinta/henkilö | 310 euroa | 195 euroa | | |

Hinta sisältää matkan polttoainelisinään, kaksi meriaamiaista (DeLux-hytteissä 2 erikoisaamiaista), joulubuffet-ruokailun, tervetuloa kahvipöydän ja risteilyn ohjelman

Ilmaispaiikat

Ryhmänkerääjille, jotka tuovat yli 20 henkilöä, annetaan yksi ilmainen risteily (=yksi paikka 2-hengen A-hytissä ja kaikki mitä hintaan sisältyy). Jos sama yhdistys tai piiri kerää 40 osallistujaa, siitä saa kaksi ilmaista ja yli 60 osallistujaa niin kolme ilmaista risteilyä jne

Yksittäiset varaukset

puh. 010 23 23 200
www.matkaporjat.fi/ekl

Ryhmävaraukset, vähintään 10 hlöä

puh. 010 23 23 440
erikoisryhmat@matkaporjat.fi

Maksuehdot

Matkan varausmaksu on 25 % matkan kokonaishinnasta. Loppusuoritus 45 vrk ennen matkaa.

Ryhmät: ensimmäinen varausmaksu maksuun 31.3.2023.

Mikäli matka varataan alle 45 vrk ennen lähtöä, tulee matka maksaa kokonaisuudessaan varauksen yhteydessä.

Jäsenristeily Tukholmaan 28.–30.11.2023 Silja Symphonylla

Kokouksen Tapahtumatorilla

- EKL ja yhteistyökumppanit esittäytyvät
- Vinkkiväylä tarjoaa ideoita kerhojen käyttöön
- Seikkailuradalla tehtäviä ja toimintaa yhdistyksille
- Tietoisku

Ohjelmatiedot tarkentuvat

Saamme Eläkkeensaaja-lehden numeroon 1/2023 tarkennetut tiedot risteilyohjelmasta.

