



Eläkkeensaaja

1.4.2021

2 • 2021

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON JÄSENLEHTI. PENSIONSTAGARNAS CENTRALFÖRBUNDS MEDLEMSTIDNING.

**2 JOOGATA VOI MYÖS
ETÄNÄ**

**4 MITEN PÄRJÄTÄ
PARKINSONIN KANSSA**

**20 PALKKATUELLA HOIVA-
APUA KOTIIN?**

LUE TÄSTÄ NUMEROSTA

- Valmistautuminen kesäkuun kuntavaaleihin alkanut
- Digiloikkaa! Kotisivut uusiksi!
- Liiton suunnistuskisat syyskuussa Pohjois-Karjalassa

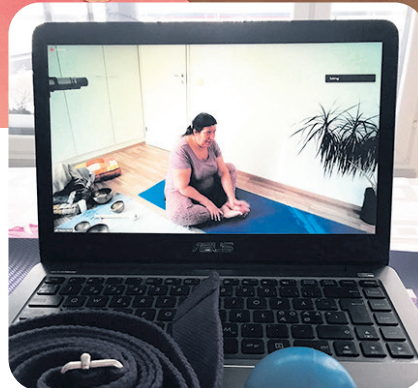
PIIRISIVUT 24-29

EKL POHJOIS-KARJALA
PCF SVENSKA DISTRIKT
EKL UUSIMAA



Ylhäällä: Silloin kun joogattiin "livenä", vas. Leena Vanhatalo, Anne Lindgren-Berglund, Ulla-Mari Korri, Margit Metteri, Ritva Bergén ja Arja Suvanto.

Oikealla: Joogaohjaaja Marja Valve vei ketterästi ryhmänsä lähijoogaohjauksen verkkoon. Kuvat: Leena-Maija Tuominen.



Kun lähijoogakin

Ei jäsentapaamisia, ei teatteria, ei kuntosalia, ei vesijumppaa, ei lukupiiriä, ei yhteisöruokailua, ei retkiä, ei edes joogaa. Mikä nyt neuvoksi? Pitäisikö pyytää rahat takaisin jo maksetuista joogatunneista? Päätimme kysyä joogaryhmäläisiltä, mitä he ajattelevat asiasta.

Kyselyssä selvisi, että yhdistyksen joogaryhmään kuuluvat ovat valmiita tukemaan pienyrittäjänä toimivaa joogaohjaaja, eivätkä halunneet rahojaan takaisin. Ohjaaja tarjosi meille etäjoogaa.

Melkein kymmenen vuotta Pitäjänmäen Eläkkeensaajien joogaryhmää ohjanneen **Merja Valveen** ehdotus hämmensi. Mitä se sellainen on, miten etätunnille pääsee mukaan? Etätöitä tekevät puhuvat kyllä Zoomista ja Teamsista.

Yli kaksikymmentä rohkeaa ilmoittautui mukaan etäjoogaan. Tekniset ongelmat oli nopeasti ylitetty puolin ja toisin. Monelle maanantaiaamupäivän jooga on nyt viikon kohokohta. Vaikka etäjoogaan ollaankin ihastuneita, kaivataan silti joogakaverien tapaamista oikeasti.

Alusta lähtien Merja Valve on ollut tarkkana siitä, mitä ikääntyneiden joogassa saa tehdä ja mitä ei. On monia asanoita eli liikkeitä, joita Merja haluaisi ryhmän kanssa tehdä, mutta välttää niitä, koska väärin



EKL toimi ja toimii – koronasta huolimatta

Jo reilun vuoden ajan on korona kurittanut maamme ja koko maailmaa. Pakko myöntää, että kun 16.3.2020 Suomen todettiin olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi, olisin pääni pistänyt pantiksi sen puolesta, ettei tilanne näin pitkään kestäisi. Erinomaisesti alkanut jäsenhankintakampanjamme tyrehtyi kuin seinään juuri tuona samaisena päivänä.

Tilanne on päällä edelleen. Saamme lukea tartuntaluvuista, jotka ovat korkeimpia koko pandemian aikana. Kun alussa määrättiin yleisötilaisuuksille 500 henkilön raja, nyt eletään leviämisvaiheen alueilla tilanteessa, jossa sama raja

on kuusi henkeä.

Koronakriisi vaikutti ja muutti liiton toimintoja oleellisesti. Kannoimme suurta huolta etenkin riskiryhmien, joihin valtaosa liiton jäsenistöstä kuuluu, turvallisuudesta. Omalta osaltamme halusimme vastata pyyntöön, että kaikki tekevät voitavansa viruksen leviämisen hidastamiseksi.

Otimme välittömästi käyttöön edellä mainittua tavoitetta edistäviä toimia. Niillä pyrittiin suojaamaan sekä liiton jäsenten ja henkilökunnan terveyttä, helpottamaan Suomen terveydenhuoltojärjestelmän kuormitusta ja suojaamaan kaikkein suurimmassa vaarassa olevia kansalaisia.

Toimiston työntekijät siirtyivät pääosin etätöihin ja tämä käytäntö jatkuu edelleen.

Otimme melkoisen digiloikan, sillä tapahtumia, toimintoja ja koulutuksia jouduttiin siirtämään verkkoon. Verkkotapahtumien osanottajamäärät kasvoivatkin yli kolmanneksella aiempaan verrattuna. Liiton hallinto siirsi myös kokouksensa pidettäväksi etänä sähköisillä alustoilla.

Koronan takia jouduimme perumaan viime toimintavuoden suurimman ja erittäin paljon valmistelutyötä vaatineet järjestöpäivämme Jämsän Himoksella 9.–10.9.2020. Tapahtumaan odotettiin 750–1 000 osal-

listujaa. Sen peruminen oli järkytys, sillä olimme edellisenä vuonna joutuneet perumaan yli 1 300 osallistujan jäsenristeilyämme Postilakon tukitoimenpiteiden takia.

Liitto lähetti uutiskirjeisään yhdistyksilleen tietoja ja toimintavinkkejä koronaolosuhteissa. Vetosimme kaikkiin jäsenyhdistyksiin, että toimintoja ei kokonaan laitettaisi 'telakalle', vaan keksittäisiin uutta toimintaa tilalle. Jäsenjärjestöavustuksen hakukierroksella kannustimme yhdistyksiä hakemaan tukea sellaisen toiminnan toteuttamiseen, jolla tuetaan toimintaa poikkeusoloissa, kun normaali toiminta ja tapaamiset ovat mahdottomia.

Kiinnostuneina siitä, miten yhdistyksemme ottivat liiton kehotukset ja antamat vinkit huomioon, teetimme jäsenyhdistyksillemme lyhyen kyselyn. Siihen vastasivat yli 200 yhdistyksen puheenjohtajat. Tulokset olivat mielestäni häkellyttävän hienot. Ohessa niistä muutama pääkohta.

Noin viidennes jäsenyhdistyksistämme kertoi laittaneensa toimintansa telakalle, eli ne eivät järjestäneet korvaavaa toimintaa jäsenistölleen. Ainoastaan 5 prosenttia vastanneista ilmoitti, ettei pitänyt yhteyttä jäseniinsä.

Loput yhdistyksistämme järjestivät toimintaa sisällä ja ulkona olemassa olevat

muuttui etäilyksi

tehtynä ne voivat tehdä hallaa.

– Haluan pitää aina vähän erilaisia tunteja. Tarvitsemme haasteita ja yllätyksiä, jotta aivot pysyvät virkeinä. Sama liike voi tuntua uudelta, kun se ohjataan vähän eri kulmasta. Tärkein asia on kehon virtaavuus ja se, miten liike lähtee itses-tään hengityksen kera. Ohjaus muotoutuu hetkessä. Vaikka olisin suunnitellut kaiken etukäteen, hetki vie minut mukanaan niin, että kaikki saattaa saman tien muuttua, Merja kertoo.

Joogaava musiikin maisteri

Alun alkaen Merja on saksofonisti ja musiikin maisteri. Tästä on peräisin hänen kiinnostuksensa hoitamaan ääneen eli siihen, miten voi rentoutua ja palautua hänen tuottamassaan äänimaailmassa ja miten voi saada hermoston rauhoittumaan oman äänen avulla.

– Opetan menemään it-

sen äärelle oman äänen avulla. Kun en enää pystynyt toimimaan saksofonistina tinnituksen ja yliherkän kuulon takia, tein hoitavasta äänestä työn itseleni. Sitä tukemaan opiskelin joogaohjaajaksi. Hän kertoo.

– Korona-aika pakotti minut luopumaan toimittelasta, missä tein yksilöhoitoja ja pidin hoitavia konsertteja. Verkkokaupassa myyn hoitavia soittimia ja pidän verkkokursseja nimellä Kumauta kulhoa.

Merja kertoo, että etäjoogan pitäminen on kivaa. Haastetta tuo aina tekniikka - miten näkyä ja kuulua.

– Aluksi se oli tosi outoa, mutta nyt olen tottunut siihen, samoin kuin joogaajatkin.

Pitäjänmäen Eläkkeensaajien kuntosaliharjoittelukin on muuttunut etäjumpaksi, jota vetää kuntosalilta tuttu fysioterapeutti **Karoliina Leskinen**.

JATKUU SIVULLA 6

TOIMINNANJOHTAJALTA ■ TIMO KOKKO

viranomaisohjeistukset, turvavälit ja hygieniasuosituksukset huomioon ottaen. Yhteyttä jäseniin pidettiin puhelimitse (yli puolet yhdistyksistä!), jäsenkirjein, sähköpostitse ja erilaisilla digitaalisilla apuvälineillä (Skype, Teams, Zoom, Whats App -ryhmät yms.).

Lisäksi kerrottiin, että jäseniä käytiin tapaamassa henkilökohtaisesti kotiovela, turvaväleistä huolta pitäen.

Yhdistyksistä lähes kolme viidestä (57 %) ilmoitti tavoittaneensa korona-aikana yli puolet jäsenistöstään. Peräti 42 prosenttia vastanneista yhdistyksistä ilmoitti kehittäneensä uudenlaista toimintaa korona-

aikana. Avoimista vastauksista oli todella hienoa lukea niistä tavoista ja toimista, joita monet yhdistyksemme tässä tiukassa ja ennenkokemattomassa tilanteessa ideoi.

Olen ylpeä teistä, arvoisa EKL-väki! Toivottavasti tilanne rokotekattavuuden parantuessa nyt helpottaa ja tämä olisi viimeinen koronaa koskeva kirjoitukseni tällä palstalla. Vahingosta viisastuneena en kuitenkaan uskalla päätäni pantata asiasta.

Voimia, ja voikaa hyvin!

SIMO PAASSILTA

päätöimittäjä, chefredaktör
Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja
Pensionstagarnas Centralförbunds ordförande



PÄÄKIRJOITUS

Koronavirus siirtää kuntavaalit ja liittokokouksen

Eduskunta on päättänyt siirtää kevään kuntavaalit pidettäväksi kesäkuun 13. päivänä. Samalla on päätetty pidentää ennakoöänestysaikaa yhdestä viikosta kahteen. Siirtoa perusteltiin vaikeaksi riehaantuneella koronapandemialla.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n mielestä kuntavaalien siirto osoittaa vastuullisuutta epävarmassa tilanteessa. Vaalien siirto terveysturvatilanteen kannalta on perusteltu. Vaikka ei ole takeita siitä, että kesäkuussa tartuntatilanne olisi parempi, on tuolloin merkittävä osa väestöstä rokotettu ja osallistuminen vaaleihin turvallisempaa.

Vaaleihin ja vaalityöhön osallistuminen uhkaa epidemian vuoksi joka tapauksessa jäädä tavallista alhaisemmaksi, mutta vaalien uusi ajankohta voi parantaa tilannetta eläkeläisten ja riskiryhmien näkökulmasta. Demokratian kannalta on tärkeää, että kesäkuun vaalit ovat turvalliset osallistujille ja vaalivirkailijoille.

Koronapandemian takia myös EKL:n neljän vuoden välein pidettävä liittokokous on päätetty siirtää kesäkuulta syksyyn. Liiton hallitus kävi kokouksessaan 11.3. pitkän keskustelun liittokokouksen pitämisestä Turussa 9.–10.6.2021 alkuperäisen suunnitelman mukaan.

Hallitus totesi, että tässä koronatilanteessa ei normaalin kokouksen pito ole mahdollista. Liiton ykkösprioriteetti asiassa on jäsenten turvallisuus ja terveys, eikä liitto halua asettaa kokousedustajia alttiiksi vaaralle, että korona leviäisi kokouksessa.

Aiemmin oli jo tultu johtopäätökseen, että etäkokouksen pitämiseen meillä ei ole valmiutta. Jäljellä oleviksi vaihtoehtoisiksi jäi kokouksen pitäminen poikkeuslain turvin edusmiehillä, jotka saamallaan valtakirjoilla edustaisivat piirinsä muitakin yhdistyksiä kokouksessa, tai kokouksen siirtäminen myöhempään ajankohtaan.

Hallitus päätti yksimielisesti, että liittokokous avataan järjestävän valiokunnan eli puheenjohtajiston ja sihteeristön toimesta 9.6.2021. Samalla kokous päätetään keskeyttää ja kutsua uudelleen koolle, kun tietoa sen turvallisesta järjestämisestä on olemassa.

Nyt haarukoidaan päivävaihtoehtoja, jolloin kokoustilana toimiva Turun Messukeskus sekä Turusta saatava hotellikapasiteetti ovat vapaina kokousväelle kahden päivän pituisen kokouksen ajaksi.

Toivotaan nyt, että maan hallituksen tiukentuneet koronatoimet ja tuleva kesä selättävät viruksen ja voisimme lopultakin palata normaaliin toimintaan syyskuudella. Koetetaan vielä kestää vähän aikaa, valoa tunnelin päässä näkyä jo.

Coronan skjuter på kommunalval och kongress

Riksdagen beslöt att flytta fram kommunalvalet, som skulle ha hållits i april, till den 13 juni. Samtidigt förlängs tiden för förhandsröstningen från en till två veckor. Flyttningen motiverades med den försämrade coronapandemin.

Pensionärsförbundens intresseorganisation PIO rf anser att flyttningen av kommunalvalet visar ansvarsfullhet i ett svårt läge. Det är motiverat att flytta valet med tanke på hälsosäkerheten. Även om vi inte har några garantier för att smittläget är bättre i juni, har en betydande del av befolkningen då vaccinerats och därför är det tryggare att rösta.

Röstningsaktiviteten och valarbetet riskerar dock att i vilket fall som helst bli lamare än vanligt, men den nya tidpunkten för valet kan förbättra läget för pensionärerna och riskgrupperna. Det är viktigt för demokratin att valet i juni är tryggt för deltagarna och valfunktionärerna.

PCF har, också på grund av pandemin, beslutat att förbundskongressen, som hålls vart fjärde år, flyttas från juni till hösten. Förbundsstyrelsen diskuterade på sitt möte 11.3.2021 länge om förbundskongressen planenligt kan hållas i Åbo 9–10.6.2021.

Styrelsen konstaterade att det i detta coronaläge inte är möjligt att hålla ett normalt möte. Förbundets högsta prioritet är medlemmarnas säkerhet och hälsa och förbundet vill inte att mötesdeltagarna utsätts för risken att coronan sprids på kongressen.

Vi hade redan kommit fram till att vi inte har förutsättningar att arrangera ett distansmöte. De återstående alternativen var att hålla mötet genom ombud, vilket undantagslagen tillåter. Ombuden skulle genom fullmakter representera också andra föreningar på kongressen. Det andra alternativet var att hålla mötet vid en senare tidpunkt.

Styrelsen beslöt enhälligt att förbundskongressen öppnas 9.6.2021 av organisationsutskottet, dvs. presidiet och sekreterarna. Samtidigt beslutar man att kongressen ajourneras och sammankallas på nytt, när vi fått information om att den kan arrangeras tryggt.

Nu funderar vi på datum, då Mässcentret i Åbo, där kongressen hålls, och hotellkapaciteten i Åbo möjliggör att den två dagar långa kongressen kan hållas.

Nu får vi hoppas att regeringens strängare åtgärder och den kommande sommaren lyckas dämpa viruset och att vi äntligen kan återgå till normal verksamhet i höst. Vi får försöka orka lite till, det finns redan ljus i tunneln.

Parkinsonin tauti on ikään liittyvä aivojen rappeumasairaus. Potilaita on Suomessa noin 16 000 ja maailmassa yli 10 miljoonaa. Potilaiden määrän arvellaan kaksinkertaistuvan seuraavan 20 vuoden aikana. Lääkehoidon ohella potilaan omatoiminen liikunta ja kuntoilu on tärkeää. Näin liikuntakyky säilyy parempana ja lääkityksen tarve vähenee.



Kirjoittaja, professori Seppo Kaakkola kertoo artikkelissaan, että nykähoidolla taudin oireet pysyvät paremmin kurissa.

Noin yksi prosentti yli 60-vuotiaista ja viisi prosenttia yli 85-vuotiaista sairastaa Parkinsonin tautia. Lähes jokainen eläkeikäinen tuntee henkilön, joka on sairastanut tai sairastaa Parkinsonin tautia.

Parkinsonin tauti sai nimensä runsaat 200 vuotta sitten eläneen englantilaisen lääkärin James Parkinsonin mukaan, joka kuvasi ensimmäiset tautia sairastavat potilaat. Tosin on ilmeistä, että tautia on ollut ihmiskunnassa luultavasti tuhansia vuosia.

Liikkuminen vaikeutuu ja unihäiriöt kiusaavat

Parkinsonin tauti on liikehäiriösairaus, koska se aiheuttaa liikkeiden ja liikkumisen ongelmia eli motorisia ongelmia. Liikkeiden aloitus ja suoritus hidastuvat, askelpituus lyhenee, asento muuttuu etukumaraiseksi, yläraajat eivät liiku kävelyn tahdisa, kirjoitus hidastuu ja

käsiala pienenee, ääni hiljenee ja kasvot muuttuvat ilmeettömiksi. Noin 75 prosentilla potilaista on vapinaa, jota esiintyy käden tai jalan ollessa lepoasennossa.

Vielä eräs tyypillinen oire on lihasten jäykkyys, joka ei näy ulospäin, mutta potilas voi sen tuntea. Oireet alkavat toisen puolen raajoista ja leviävät vuosien aikana toisellekin puolen.

Parkinsonin taudissa on useita oireita, joita voi esiintyä jo vuosia ennen liikehäiriöitä. Näitä ovat mm. ummetus, hajuaistin huonontuminen, unihäiriöt ja masennus. Eniten Parkinsonin tautia ennakoivat unenaikainen käyttäytymishäiriö (engl. RBD).

Unia nähdessään henkilö huutaa, nauraa, potkii tai jopa lyö vieressä nukkuvaa ilman, että hän itse tietää asiasta mitään. RBD on miehillä tavallisempi ja yli 80 %:lle kehittyä myö-

Parkinsonin tautia sairastava – onneksi nykyään on

hemmin Parkinsonin tauti tai sen sukulaissairaus.

Parkinsonin tautiin liittyy sairauden edetessä monia muitakin oireita kuin liikehäiriöitä. Puhutaan taudin ei-motorisista oireista.

Nämä aiheuttavat usein paljon päivittäisiä ongelmia. Tyypillisiä oireita ovat virtsarakon toiminnan häiriöt, seksuaalitoimintojen häiriöt, ummetuksen paheneminen, hikoiluhäiriöt ja matala verenpaine seisossa. Myös muistitoiminnat voivat heiketä. Aika usein on yöllistä unettomuutta ja toisaalta päiväaikaista väsymystä.

Onneksi on hoitoa!

Motorisia oireita voidaan hoitaa tehokkaasti lääkeaineilla, jotka lisäävät aivojen dopamiinin toimintaa. Hoidon perustana on tieto, että Parkinsonin taudissa aivojen dopamiiniermosolut rappeutuvat. Tehokkain lääkeaine on levodopa, joka muuttuu aivoissa dopamiiniksi. Se on alun perin löydetty härkävavusta.

Levodopan ongelmana on runsas hajoaminen elimistössä ennen kuin se pääsee aivoihin. Sen vuoksi levodopatablettiin on lisätty yhdisteitä, jotka estävät sen hajoamista.

Eräs sellainen on yleismaailmallisesti käytössä oleva entakaponi, joka on alun perin kehitetty Suomessa.

Toinen tärkeä lääkeaineryhmä on dopamiinin kaltaiset lääkkeet eli agonistit, joita on markkinoilla useita. Ne vaikuttavat sellaisenaan aivojen dopamiinitoimintaa lisäävästi.

Dopamiini auttaa, hidastavia hoitoja kehitteillä

Dopamiinilääkkeillä saadaan taudin alkuvuosiin hyvä teho motorisiin oireisiin. Potilas voi olla jopa täysin oireeton. Valittavasti nämä lääkkeet eivät kuitenkaan estä tau-



Sairastavien määrä lisääntyy iän karttuessa hyviä hoitoja

din etenemistä. Jossain vaiheessa alkaa esiintyä lääkitykseen liittyviä ongelmia. Levodopan vaikutusaika lyhenee, jolloin tabletteja pitää ottaa tiheästi. Lisäksi voi esiintyä tahattomia liikkeitä.

Agonistilääkkeet voivat aiheuttaa harhojen näkemistä. Ongelmia voidaan hoitaa asentamalla aivoihin pienet elektrodit, jotka on yhdistetty ihonalaiseen akkuun. Tätä hoitoa kutsutaan stimulaatiohoidoksi.

Toinen tapa on antaa levodopaa suoleen jatkuvana infuusiona mukana kannettavan pumpun avulla.

Kolmas tapa on ihon

alle ruiskutettava apomorfiini-niminen aine, joka kuuluu agonistilääkkeisiin.

Lääkehoidon ohella tärkeä hoito on potilaan omatoiminen liikunta ja kuntoilu. Näin liikuntakyky säilyy parempana ja lääkityksen tarve vähenee.

Parkinsonin taudin hoidon haasteena on löytää lääkeaine, joka pysäyttää taudin etenemisen. Tutkimuksissa on kymmeniä erilaisia yhdisteitä. Myös suomalaiset tutkijat ja potilaat ovat mukana, sillä paraikaa on menossa tutkimus hermokasvutekijällä (CDNF), joka on ollut eläinkoemalleissa tehokas.

Vaikka parantavaa lääkettä ei ole vielä löydetty, nykyhoidoilla taudin oireet pysyvät paremmin kurissa ja niillä voidaan merkittävästi pidentää potilaiden elinaikaa.

Seppo Kaakkola
professori, LKT, neurologian poliklinikan osastonylilääkäri

”Kun Parkinson iskee, älä jää tuleen makaamaan”

Oma asenne ratkaisee. Näin sanoo lohjalainen Matti Tukiainen. Hän sai Parkinson-diagnoosin samana vuonna, kuin jäi eläkkeelle. Jotain hän oli jo vaimonsa kanssa alkanut epäillä olevan vinossa, ja työterveyslääkärin määräämät lähemmät tutkimukset vahvistivat asian.

Nyt, noin kolme vuotta myöhemmin, Matti kokee olevansa kuitenkin onnekas, sillä taudin oireet ovat olleet melko maltillisia.

Eläkkeelle Matti Tukiainen jäi SAK:sta työ- ja elinkeinojohtajan tehtävistä. Nyt, 65-vuotiaana eläkkeensaajana, Matti on ehtinyt vähitellen tulla sinuiksi sairauden kanssa. Tietoa on kertynyt.

– Myöntää täytyy, että ensi alkuun vaimon googlaukset toivat ensimmäiset faktat esiin. Itse muistelin kuulleen, että sellaiset henkilöt kuin Ronald Reagan, Michael J. Fox, Iiro Viinanen ja Esko Seppänen ovat sairastaneet

tai sairastavat myös Parkinsonia. Ja sen tiesin, että tauti aiheuttaa käsien vapinaa, Matti kertoo.

Matin vaimo **Elina** on miehensä tuki ja turva. Perhe on tärkeä voimavara.

– En tiedä miten pärjäisin ilman vaimoani. Meillä on molemmilla kolme lasta ja kaiken kaikkiaan viisi lastenlasta, joiden kanssa touhuilu rikastuttaa elämää, antaa iloa ja tyydytystä arkeen.

Matin henkilökohtainen hoitosuunnitelma on varsin hyvin vastannut todellisuutta hänen omia kokemuksiaan taudinkulusta.

– Olen ainakin toistaiseksi ollut onnekas sen suhteen, että oireet ovat aika maltilliset.

Jäätyään eläkkeelle Matti aloitti lauluharrastuksen. Hän on monessa mukana, laulaa Lohjan Eläkkeensaajien kuorossa, mieskuoro Lohjan miehissä sekä laulu- ja soitinyhtye Wanhassa Wiinissä. Lauluharrastus sekä liikunta antavat iloa ja tyydytystä.

– Lisäksi olen mukana Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen ja Lohjan Parkinson-kerhon toiminnassa. Nämä yhdessä muodostavat vahvan vertaistuen verkon.



Parkinsoniin sairastunut Matti Tukiainen katsoo positiivisen elämänasenteen auttavan elämänhallinnassa.

Mitä sanoisit hänelle, joka tänään saa Parkinson-diagnoosin?

– Älä jää tuleen makaamaan vaan lähde liikkeelle, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Tähän tautiin ei kuole. Vaikka vaivat ovat joskus tosi vaikeita, oma asenne vaikuttaa siihen, millaista elämäsi tästä eteenpäin on.

Ulla Wallinsalo

Parkinsonliitto

Parkinsonliitto ry on valtakunnallinen liikehäiriösairaiden ja heidän läheistensä etujärjestö.

Liitto tekee työtä Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia ja muita liikehäiriö sairauksia sairastavien ja heidän omaistensa elämänlaadun parantamiseksi.

Jäsenistönsä osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia liitto kehittää yhteistyössä jäsenyhdistystensä kanssa vapaaehtoisuustoiminnan vertaistuki- verkostoa vahvistamalla.

Viestimällä ja yhteistyöverkostoissa vaikuttamalla liitto edistää hoidon ja kuntoutuksen kehittämistä ja tekee näkyväksi sairastuneiden palvelutarpeita.

Parkinsonliittoon kuuluu 22 yhdistystä ja lähes sata kerhoa. Parkinson-yhdistysten lisäksi liiton jäseniä ovat Suomen Dystonia- ja Huntington-yhdistykset. Jäseniä yhdistyksissä on noin 8000.

Liitolla on keskustuimisto Turussa. Aluetoimistot sijaitsevat Helsingissä, Kuopiossa, Oulussa ja Tampereella.

Lisätietoja:

www.parkinson.fi.
Alueyhdistykset:
www.parkinson.fi/node/17

JATKOA SIVULTA 3

Kun lähijoogakin muuttui etäilyksi



Joogaohjaaja Merja Valve sanoo: "Elämä virtaa – elinvoimaa joogasta!" Kuva: Ulla Wallinsalo.

Pitäjänmäen nuorisotalon seniorijooga oli alun perin Helsingin työväenopiston ryhmä. Kun se lopetettiin, ryhtyivät kurssilaiset itse pyörittämään ryhmää. Joogaan pääsivät vain yhdistyksen jäsenet. Näin saatiin yhdistykseen jäseniä lisää. Monelle jooga oli tuolloin ihan uutta.

Uusi sisäinen elämä

Kun **Anne Lindgren-Berglund** kuuli yhdistyksen tapaamisessa joogaryhmästä, hän kiinnostui heti. Jumppa ja rentoutusharjoitukset olivat entuudestaan tuttua.

– Jooga oli heti 'mun juttu', olen säännöllisesti mukana. Pari naapuriakin sain houkutelua mukaan. Jooga on avannut minulle uuden sisäisen elämän. Ihmeellisesti tavalla jooga sekä rentouttaa että antaa energiaa. Joogassa suhtaudutaan positiivisesti ympäristöön ja itseen, sen lempeys ja kiitollisuus puhuttelevat. Livejoogasta kaipaamme nimenomaan ihmisiä ja tunnelmaa, kertoo Anne Lindgren-Berglund.

Selkävaivoista kärsinyt **Viena Homanen** hurautti myös joogaan heti. Merjan joogaohjelmat ovat opettaneet rauhoittumista ja lievittäneet selän särkyjä. Koronaelämässä etäjooga on arvokas ja korvaamaton

asia. Viena aikoo jatkaa joogaa niin kauan kuin selkä kestä.

Osa ryhmän jäsenistä tekee joogaharjoituksen tallennetta katsellen. **Ritva Aaltonen** arvelee, että kun joogaa kotona omissa oloissa, on helpompaa jättää pois liikkeet, jotka eivät sovi selkäongelman takia.

Eeva Härö arvostaa ohjaajaa, joka osaa tehdä sopivia ohjelmia ikäihmisille, koska tuntee seniori-ikäisten fyysiset muutokset. Paljon harjoitellaan tasapainoa, lihasvoimaa ja 'keuhkojen tuuletusta'. Ohjaaja antaa vaihtoehtoja, jotta jokainen pystyy tekemään liikkeet.

Uusi viikko alkaa joogalla

Etäjoogan lisäksi **Ritva Bergén** on mukana etäpilateksessa ja etäkuoroharjoituksissa. Hän kokee ne mukaviksi, tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Yhteys ei katkea, vaikka ei tavatakaan. Ritvalla on takana monen vuoden joogaura. Hän ei etsi joogasta niinkään rentoutumista, koska sitä eläkkeellä ollessa on hänen mielestään riittämiin, vaan nopeutta, tasapainon hallintaa ja yleensä kehon kuntoa.

Etäjooga aloittaa **Pirjo Kivistön** uuden viikon maanantaina aamupäivällä hyvin. Etäjooga sujuu tekni-

//

Rauhoittuminen ja keskittyminen harjoituksiin tekee hyvää. Ja lopuksi se ihana rentoutuminen! Toivon, että jooga jatkuu aina vaan, etänä tai livenä, sanoo joogaa harrastava Eeva.

sesti nykyisin hyvin. Pirjo myöntää, että kotona ajatus saattaa karata hieman herkemmin muualle kuin jooga-liikkeisiin. Jooga on hyvää mielen ja kehon tasapainotusta.

Ullamari Korri kiinnostui mindfulnessista 15 vuotta sitten, kun hänen selkensä operoitiin kahdesti. Mindfulness eli tietoisuus-taito ja jooga parantavat Ullamarin kokemuksen mukaan keskittymiskykyä, jaksamista ja unen laatua. Kipu aiheuttaa aina stressireaktion, jolloin kortisolieritys nousee. Joogan yhteydessä kortisolitaso on todettu laskevan. Autonominen hermosto rauhoittuu.

– Joogassa viehättää rauha ja keskittyminen omaan itseen. Etäjooga on aivan mainiota. Tosin siitä puuttuu se sosiaalinen kontakti, jota on livejoogassa nuorisotalolla. Jatkan joogaa niin kauan kuin mahdol-

lista. Toivottavasti sitä järjestetään myös rollaattori- ja pyörätuoliasiakkaille, toivoo Ullamari.

Konkarijoogaaja on myös **Riitta Vahla**, joka on joogannut säännöllisesti monta kymmentä vuotta sitten. Pitäjänmäen Eläkkeensaajien ryhmään hän tuli mukaan kaksi vuotta sitten.

– Joogassa minua on viehättää sen verkkaisuus ja keskittyminen omaan mieleen, samalla kun tekee liikkeitä ja hengittelee. Joogaan tallennetta katsellen. Pidän siitä, että saan tehdä liikkeet, milloin haluan. En niinkään kaipaa livejoogaa kuin ihmisten kohtaamista. Ihmisten näkemistä ja juttelemista nokakkain ei voita mikään. Toivon voivani jatkaa joogaamista loputtomiin. Niin hyvä mieli siitä tulee! kertoo Riitta.

Terveysturvallista joogaa

Lehtien otsikot kertovat, miten korona-aika kaataa ravintoloita ja tekee monet, monet työttömiksi. Mutta korona sivaltaa myös pieniä, vapaaehtoistyöhön tukeutuvia yhteisöjäkin.

Yksi niistä on Helsingin Joogayhdistys, jolla on takana 50 vuotta toimintaa. Yhdistys tarjoaa joogan viikkotunteja, erikoiskursseja, jäsen- ja hyvinvointitapaamisia. Tärkein asiakasryhmä ovat keski-ikäiset ja ikäihmiset. Yhdistyksellä on joogahuone ja toimintaa parina iltana itähelsinkiläisessä asukastalossa. Nyt on olemassa vaara, että oma

tila menetetään.

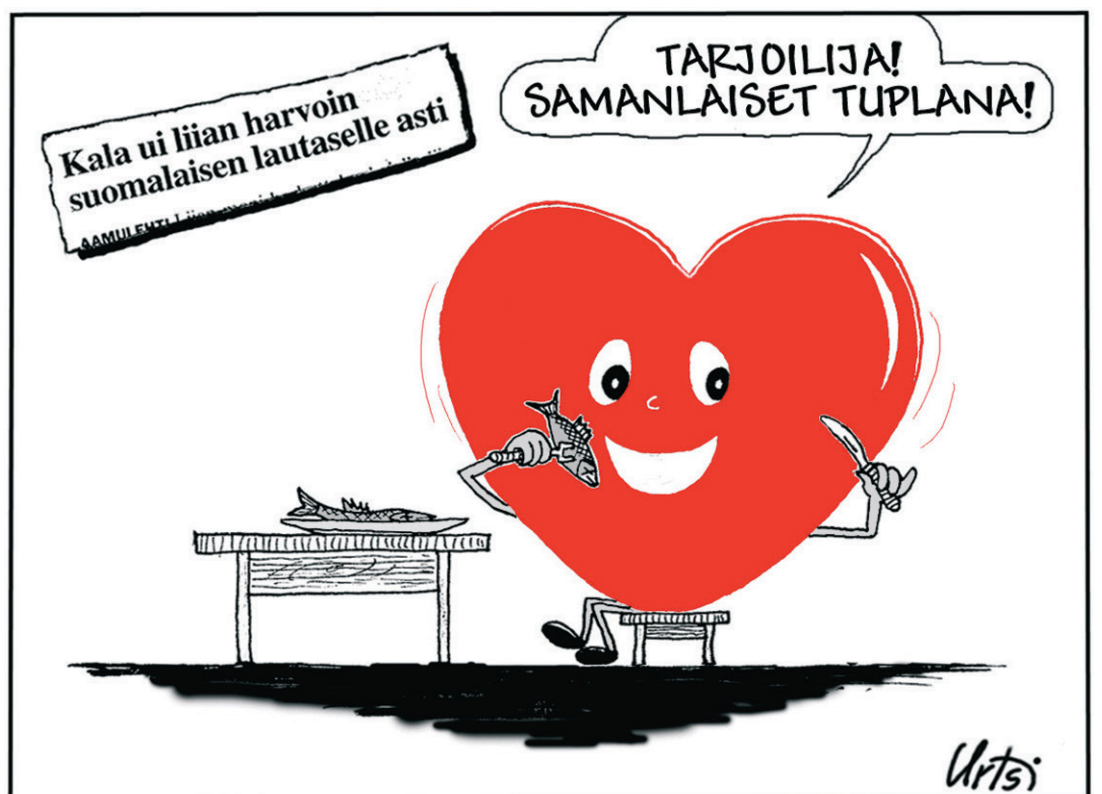
– Koronapandemia on pakottanut toiminnan jatkuvan muokkaamiseen tautitilanteen mukaan. Viime keväänä jouduimme pitämään täydellisen tauon joogatarjonnassa. Vähitellen lähdimme luomaan uusia toimintamalleja, jotka olisivat mahdollisimman terveysturvallisia. Saimme pikkuhiljaa rohkeutta ja osaamista etätuntien ohjaukseen. Nyt alkuvuoden meillä on pääasiassa etätunteja ja muutaman pienryhmän lähitunti, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Eija Pusila-Verona**.

– Lähituntien onnistumiseen vaikuttavat kunnan turvavälit ja pienet ryhmät. Siivoamme tarkkaan kaikki pinnat joka tunnin jälkeen. Käsidesit ja joogamattojen puhdistusdesit ovat asiakkaiden käytössä, ja maskipakko on ennen ja jälkeen tunnin, joillakin tunteilla myös harjoituksen ajan.

– Emme ole antaneet periksi, vaan kaikesta huolimatta suunnittelemme innokkaina uusia, ihania ja kiinnostavia joogatunteja ja kursseja senioriryhmille ja muillekin. Jatkamme toimintaamme täyspainoisesti heti, kun taas siihen on mahdollisuus, lupaa Eija Pusila-Verona Helsingin Joogayhdistyksestä.

Leena-Maija Tuominen

URMAS



EKL EKL-tiedote 22.3.:

Kotitalousvähennyksen laajentamisesta on nyt tehtävä päätös

Viime syksyn budjettiriihen yhteydessä maan hallitus linjasi, että se päättää tulevan kehysriihen yhteydessä kotitalousvähennyksen mahdollisesta laajentamisesta. EKL odottaa, että hallitus ottaa päätöksiä tehdessään maamme vähävaraiset huomioon.

– Jo kauan aikaa on EKL muistuttanut siitä, että kotitalousvähennyksen suurin ongelma piilee sen rakenteessa. Jotta vähennystä voi hyödyntää, tulee verovelvollisella olla taloudellinen mahdollisuus hankkia vähennykseen oikeuttavia palveluita. Esimerkiksi pelkkää kansaneläkettä saavat henkilöt eivät maksa tuloistaan tuloveroa, eivätkä näin ollen voi hyödyntää kotitalousvähennystä, sanoo EKL:n puheenjohtaja **Simo Paassilta**.

Edellä mainitun vuoksi kotitalousvähennys kohdistuu pääosin hyvätuloisemmille kansalaisille ja kotitalouksille. Lisäksi vähennys on epätasa-arvoinen asuntokunnan koosta riippuen sillä pariskunta saa remontistaan tuplasti enemmän vähennystä kuin yksin asuva.

Ongelman korjaamiseksi tulee nyt lopultakin luoda järjestelmä, joka vastaa perusteiltaan ja määrältään kotitalousvähennystä ja on suunnattu niille, jotka eivät nykyisin muuten voi vähennystä käyttää. SITRA on jo vuonna 2015 ideoinut kotitalousreformia.

Malli parantaa pienituloisten eläkkeensaajien mahdollisuuksia valita hyvinvointiaan lisääviä palveluita omien tarpeittensa pohjalta ja lisää heidän ostovoimaansa. Lisäksi malli hyvin toteutettuna tukisi yleistä tavoitetta, että ikään-tyneen pitää voida asua omissa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kaupan päälle laajentaminen toisi myös lisää työtä maahamme.

– Vähennystä tulee myöntää korotettuna yli 75-vuotiaille. Näin saataisiin monia myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen mm. kotipalveluiden käytön lisääntymisen ja palveluasumisen mahdollisen lykkäytymisen myötä, sanoo Paassilta.

EKL vaatii myös, että kehysriihessä tehtävissä verolinjauksissa on erityisesti huomioitava se, että välillisten verojen korottaminen kohdistuu kaikkein kipeimmin pienituloisiin. Niiden korotuksista tulee pidättäytyä ainakin välttämättömyyshyödykkeiden osalta.

Lisäksi hallituksen pitäisi päättää, aikooko se tehdä mitään tekeväksi hallitusohjelmakirjaukselle siitä, miten työeläkejärjestelmän sisällä voitaisiin parantaa pienimillä työeläkkeillä olevien asemaa. EKL on aiemmin esittänyt eläkeläis- ja nuorisjärjestöjen mukaan ottamista tähän työhön.

Hyvin valmisteltu on puoliksi tehty – näin haet JÄSENJÄRJESTÖAVUSTA

Nyt on hyvää aika alkaa valmistella jäsenjärjestöavustuksen hakua. Elokuun lopussa umpeutuvaa hakua ei kannata jättää käyttämättä, sillä se on tämän vuoden viimeinen haku.

Jäsenjärjestöavustuksia jaetaan mm. erilaisiin uusiin kokeiluihin, kampanjointiin, erityistilaisuuksiin kuten vuosijuhlisiin, erilaisiin julkaisuihin, kouluttautumiseen sekä erilaisiin hankintoihin.

Uusia kokeiluja miettiessänne voitte surutta käyttää naapuriyhdistysten hyviä ideoita. Kun vielä muokkaatte ideasta omalle yhdistyksellenne sopivan, voitte hakea sen käynnistämiseen avustusta. Hyvä on kuitenkin muistaa, että useamman kerran ei avustusta voi saada saman kokeilun tai toiminnan käynnistämiseen.

EKL-yhdistykset tekevät juhluvuosinaan muutakin kuin järjestävät juhlia. Tällaisia hankkeita ovat mm. historiikit tai erilaiset muistelmakirjat toiminnan vuosikymmeniltä.

Hankintoja, joilla voidaan parantaa yhdistyksen toimintaedellytyksiä, kannattaa edelleen hakea. Tässä kohdin on muistettava, että yhdistys voi saada avustusta vain yhden tietokoneen hankintaan. Koneen uudempiin kuitteihin on otettava huomioon yhdistyksen tulevia kustannuksia tarkastellessanne, koska hankinta-avustukset ovat kertaluonteisia.

Avustusta haetaan lomakkeella, jonka voi tulostaa EKL:n kotisivuilta www ekl.fi/jasenille/jasenjarjesto

avustus/. Hakemus tulee täyttää huolellisesti ja allekirjoittaa sääntöjen mukaisesti. Hakemukseen voi liittää liitetiedostoja. Mahdollisista puutteista otamme yhteyttä hakijaan.

Avustettavaa toimintaa esittämässä kannattaa kiinnittää erityistä huomiota perusteluihin: miksi juuri tämä toiminta tarvitsee tukea. On myös hyvä kuvata vaikutuksia, joita avustuksella toteutettu toiminta mahdollisesti tuo tullessaan.

Hakemuksen liitteenä tulee olla haettavan toiminnan kustannusarvio, ei siis yhdistyksen talousarvio. Avustusta ei saa käyttää muuhun kuin hakemukseen perustuvaan toimintaan.

Avustuspäätöksen saaneille annetaan tarkat ohjeet avustuksen käytöstä.

Jäsenjärjestöavustuksen hakuaika päättyy 31.8.2021. Avustushakemuksen voi palauttaa joko postitse tai skannattuna s-postiin liitteenä.

Lisätiedot: järjestöjohtaja Petra Toivonen, petra.toivonen@ekl.fi, 09 6126 8427, 050 306 8816

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry ja Eläkeläiset ry 12.2.:

Postinjakelu yli 75-vuotiaille ja liikunta-rajotteisille on säilytettävä ennallaan

Postin niin kutsutun erityistaloustalouden ikäraja on ehdottomasti säilytettävä ennallaan tulevaisuudessa.

Näin toteavat Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry ja Eläkeläiset ry helmikuussa antamassaan yhteisessä lausunnossa Liikenne- ja viestintäministeriölle.

– Postinjakelussa on nyt huomioitu yli 75-vuotiaiden ja liikuntarajoitteisten henkilöiden erityistarpeet. Näin on ehdottomasti oltava myös jatkossa, vaatii kaksi eläkeläisjärjestöä.

Tällä hetkellä yli 75-vuotiaille ja liikuntaesteisillä on mahdollisuus saada päiväposti kotioven postiluukkuun tai sisäänkäynnin vieressä olevaan postilaatikkoon riippumatta siitä, millä alueella he asuvat tai kuinka kaukana postilaatikko nykyisin sijaitsee. Palvelu on tilattava erikseen Postilta.

Postilain muutostarpeiden virkamiesvalmistelussa on noussut esille ikärajan nostaminen 80 tai 85 vuoteen tai koko ikärajan poistaminen, jolloin ainoastaan liikuntaesteisyys olisi erityisjakelun peruste.

EKL ja Eläkeläiset ry huomauttavat, että ikärajan poistaminen lisäisi tulkinnanvaraisuutta ja käytännössä palvelua käyttäviltä vaadittaisiin todennäköisesti useammin todistusta liikuntaesteisyydestä tai muusta

erityistarpeesta.

– Liikenne- ja viestintäviraston määräyksen mukaan postiyritys voi pyytää enintään kahden vuoden väliajoin postin saajaa esittämään lääkärintlausunnon, josta terveydentilan yksityiskohtia selvittämättä ilmenee, kykeneekö postin saaja noutamaan postinsa laatikosta tai onko postin saajan liikuntakyky huomioon otettuna kohtuutonta edellyttää päivittäistä postilaatikolla asioimista. Mielestämme yksityishenkilöitä ei voi velvoittaa toimittamaan postiyritykselle henkilökohtaisia terveydellisiä tietojaan, eläkeläisjärjestöt toteavat.

Järjestöt vastustavat ikärajan nostoa 80 vuoteen tai korkeammalle, vaikka myöntävätkin 75-vuotta täyttäneiden olevan keskimäärin paremmassa kunnossa kuin aiemmin.

– Monessa tapauksessa hyväkuntoiset yli 75-vuotiaat eivät erityispostinjakelua hae, joten he eivät järjestelmää rasita. Monella iäkkäällä, tilastoista huolimatta, niin sanottu päivän kunto ratkaisee sen, pääsiko postia noutamaan kauempaa. Apua nuoremmiltakaan ei ole monelle enää tarjolla, joten erityispostinjakelu on elintärkeää, toteavat EKL ja Eläkeläiset ry.

Tuomas Talvila

EKL:n hallituksen päätöksiä poikkeusaikana

Liittokokouksen ajankohtaa siirretään

Liiton hallitus kävi kokouksessaan 11.3.2021 pitkän keskustelun liittokokouksen pitomahdollisuuksista Turussa 9.–10.6.2021, alkupe- räisen suunnitelman mukaan.

Hallitus totesi, että tässä koronatilanteessa ei normaalin kokouksen pito ole mahdollista. Liiton ykkösprioriteetti asiassa on jäsenten turvallisuus ja terveys: liitto haluaa altistaa kokousedustajia koronatarunnalle.

Aiemmin oli jo todettu, ettei etäkokouksen pitäminen ole mahdollista. Vaihtoehdot olivat kokouksen pitäminen edusmiehillä, tai kokouksen avaaminen 9.6. ja sen siirtäminen loppuvuodelle loka-marraskuulle, jolloin se toivottavasti voidaan pitää normaalisti ja turvallisesti. Hallitus päätti yksimielisesti jälkimmäisestä vaihtoehdosta.

Nyt haarukoidaan päivävaihtoehtoja, jolloin kokouspaikka Turun Messukeskus ja Turusta saatava hotellikapasiteetti ovat vapaina kahden päivän pituisen kokouksen ajaksi.

Lisäksi päätettiin, että muista sääntöjen määräämistä ja jäsenistölle jo tiedotetuista kokousjärjestelyiden aikarajoista pidetään kiinni, eikä niitä enää muuteta.

Valtuuston kokous sähköpostikokouksena

Samassa kokouksessa hallitus päätti työvaliokunnan ja valtuuston puheenjohtajan esityksestä, että

valtuuston kokous 29.4. pidetään sähköpostikokouksena. Kokous avataan 29.4. ja päätetään 10.5.

Liitto lomauttaa toimiston henkilökunnan

Liiton hallitus kävi kokouksessaan 18.2.2021 pitkän keskustelun liiton taloustilanteesta. Keskustelu alkoi jo vuoden 2020 joulukuun kokouksessa, jolloin selvisi STEAn avustustason pieneneminen vuodelle 2021.

Lisäksi ovat koronan vaikutukset sekä liiton jäsenmäärän lasku oleellisesti vaikuttaneet liiton talouteen. Hallitus totesi, että tilanteessa ei säästötoimilta voida välttyä. Irtisanomisiin ei tässä vaiheessa liitossa haluttu lähteä.

Hallitus päätti, että koko liiton toimiston henkilökunta lomautetaan kuluvana vuonna maksimissaan neljän viikon ajaksi. Yksi lomautusviikko säästetään loppuvuodeksi ja siitä voidaan luopua, mikäli liiton talous kehittyy syystä tai toisesta positiivisemmaksi kuin päätöksentekohetkellä. Lomautukset pyritään toteuttamaan niin, että liiton toiminnot kärsivät niistä mahdollisimman vähän.

Hallitus totesi myös, että rahapeli-toiminnan tuottojen tuloutus uhkaa arvioiden mukaan jäädä tulevina vuosina nykyistä alhaisemmaksi. Tämä tuo merkittävän uhkan liiton sekä myös muiden järjestöjen tulorahoitukselle tulevaisuudessa.

Edellisen kerran liitto on lomautanut henkilökuntansa 1998.

EKL:n puheenjohtaja Simo Paassilta:

”Hyvinvoiva kunta on ikäystävällinen”

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

EKL:n omissa kuntavaalitavoitteissa korostetaan, että kunnissa tulee kiinnittää huomiota avun ja palvelujen saatavuuteen ja säävutettavuuteen, näin erityisesti ikäihmisille tärkeissä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Palveluja tulee kehittää siten, että myös haja-asutusalueilla asuvien tarpeisiin vastataan ja että he saavat tarvitsemansa avun mahdollisimman lähellä.

Palveluja ei saa viedä ikääntyneiden kuntalaisten ulottumattomiin digitalisoitiin myötä. Digitaalisten palvelujen rinnalla on oltava mahdollisuus kasvokkaiseen tai puhelinpalveluun.

Kunnan tulee myös huolehtia omaishoitajien jaksamisesta, heille tuotettavien palvelujen, palkkioiden ja vapaapäivien sekä muiden tukimuotojen riittävydestä ja oikea-aikaisuudesta. Laitoshoidon mahdollisuus tulee taata sitä tarvitseville. Henkilökuntaa tulee olla tarvetta vastaavasti.

Hyvinvoivassa kunnassa

vanhusväestön hyvinvointia ja terveydentilaa seurataan aktiivisesti, huolehditaan sekä henkisestä että fyysisestä kuntoutuksesta ja varmistetaan palveluiden saatavuus. Hyvinvoivassa kunnassa on myös nollatoleranssi kaikenlaiselle kaltoinkohtelulle. Kuntien tulee tehostaa alueellaan toimivien palvelu- ja hoitoyksiköiden seurantaa ja valvontaa.

Todennäköisesti sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus eli sote toteutuu. Uudistuksessa sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakunnallisille hyvinvointialueille.

Näin suuren muutoksen jälkeenkin kuntien tulee huolehtia ikääntyneiden hyvän arjen turvaamisesta. Kunnilla on myös jatkossa vastuu asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä. Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämistä kunnissa tehdään hyvillä infraratkaisuilla, riittäväillä kulttuuri-, sivistys-, liikunta- ja liikennepalveluilla sekä vapaaeh-

toistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytysten turvaamisella.

Ikääntyneet ovat merkittävä voimavara kunnille. He toimivat vapaaehtois- ja vertaisohjaajina, ikääntyneiden vanhempiansa sekä lastenlastensa hoitajina ja tukijoina. He ovat työelämän voimavarana. Ikääntyneet ovat myös kulttuuripalvelujen käyttäjinä huomattava ja koko ajan kasvava joukko.

Ikääntyneiden aseman vahvistaminen vaatii aitoa osallisuutta keskusteluun, vaikuttamiseen ja päätöksentekoon. Kunnallisten vanhusneuvostojen rooli on merkittävä ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä. Niiden toimintaedellytykset tulee turvata. Vanhusneuvostoille tulee saada edustus kuntien lautakuntiin nuorisovaltuustojen tapaan.

Kirjoittaja on myös EETU ry:n varapuheenjohtaja ja Salon Eläkkeensaajien puheenjohtaja

EETU
PIOEläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

EETU ry:n tiedote 3.3.:

Eläkeläisköyhyys on edelleen todellinen ongelma

Vaikka eläkeläisten keskimääräinen toimeentulo on parantunut viime vuosina, on suuren eläkeläisjoukon pienituloisuus ja suoranainen eläkeläisköyhyys yhteiskunnassamme edelleen laaja epäkohta. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n mielestä eläkeläisköyhyys on edelleen todellinen ongelma.

Tämän epäkohdan poistamiseksi on tehtävä aktiivisesti työtä, toteaa EETU ry:n puheenjohtaja **Martti Korhonen**.

– Aivan liian moni ihminen joutuu sinnittelemään tuhannen euron kuukausieläkkeen turvin, Korhonen sanoo.

Korhonen viittaa Evan ekonomisti Sanna Kurrosen tiistaiseen blogikirjoitukseen, jonka mukaan ”käsitys laajasta eläkeläisköyhälistön joukosta on myytti, jolle ei löydy tukea tilastoista”.

Kurrosen kirjoittaa blogissaan, että eläkeläisköyhyys on vähenevässä nopeasti, kun eläkkeelle siirtyvien eläkkeet ovat korkeita ja eläkkeensaajien joukosta poistuu iäkkäitä takuueläkkeen varassa eläviä. Yli 75-vuotiaiden eläkeläisten kohdalla pienituloisuus on toistaiseksi vielä keskimääräistä väestöä yleisempää, koska heistä harvempi on ollut nykyisen kaltaisen työeläkejärjestelmän piirissä.

– On totta, että keskimääräiset eläkkeet ovat vuosien saatossa nousseet työeläkejärjestelmän voimaantumisen, palkkojen kasvun ja työurien pidentymisen myötä. Tämä on myönteinen ilmiö. Kuitenkin sosioekonomisista ryhmistä eniten lukumäärällä mitattuna alle köyhyysrajan elää nimenomaan eläkeläisiä, Korhonen huomauttaa.

Eläketurvakeskuksen tuoreimpien tilastojen mukaan vuonna 2019 lähes 40 prosentilla eläkkeensaajista eläke jäi alle 1 250 euron kuukaudessa. Heistä kaksi kolmesta on naisia.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n mielestä takuu- ja kansaneläkkeeseen tehdyt korotukset ovat oikeansuuntaisia mutta eivät vielä riittäviä toimenpiteitä. Huomiota on myös kiinnitettävä pienimpien työeläkkeiden tasoon. On pidettävä huoli siitä, että suomalainen työeläkemalli on oikeudenmukainen kaikkia kohtaan ja että työeläkejärjestelmä kannustaa työkykyisiä olemaan työelämässä mahdollisimman pitkään.

Eläkkeiden korottamiseksi EETU onkin ehdottanut tutkittavaksi kansaneläkkeen vähennyskertoimen muutosta. Siinä muiden eläketulojen kansaneläkettä vähentävää vaikutusta muutettaisiin 50 prosentista esimerkiksi 40 prosenttiin.

– Tulojen lisäksi jokapäiväisessä elämässä pärjäämiseen vaikuttavat myös menot. Ikäihmiset käyttävät muuta väestöä enemmän terveyspalveluita, jolloin korkeat maksukatot ja omavastuut rasittavat heidän talouttaan muuta väestöä enemmän. Pidämme tärkeänä, että Suomeen laaditaan pikaisesti jo aiemmin vaatimamme eläkeläisköyhyyden vähentämishjelma, EETU:n Korhonen huomauttaa.

EETU ry:n tiedote 8.3.:

Kuntavaalien siirto vastuullinen ratkaisu

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n mukaan kuntavaalien siirto osoittaa vastuullisuutta epävarmassa tilanteessa ja on vaalien terveysturvallisuuden kannalta perusteltua.

Vaikka ei ole takeita siitä, että kesäkuussa tartuntatilanne olisi parempi, on tuolloin suurempi osuus väestöstä rokotettu, ja osallistuminen vaaleihin siksi helpompaa.

EETU kehotti jo 29.1. julkaistussa tiedotteessaan yhteiskuntaa vaurutamaan vaalien siirtämiseen, mikäli näyttää siltä, että vaalien terveysturvallisuutta ei kyetä riittävästi takaamaan.

Vaalit eivät ole vain vaalipäivä. Vaalikampanjat ja ehdokkaiden ja tukiryhmien työ kohti vaaleja alkavat kuukausia ennen vaaleja. Monilla eläkeläisillä on työikäistä väestöä enemmän aikaa ja tarmoa osallistua, ja siksi nimenomaan eläkeläisten vapaaehtoistyö ja osallistuminen on merkittävä aktiivisten vaalien kannalta.

Vaaleihin ja vaalityöhön osallistuminen uhkaa epidemian vuoksi joka tapauksessa jäädä tavallista alhaisemmaksi, mutta vaalien uusi ajankohta voi parantaa tilannetta eläkeläisten ja riskiryhmien näkökulmasta. Demokratian kannalta on tärkeää, että kesäkuun vaalit ovat turvalliset osallistua kaikille.

EETU
PIOEläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry
Pensionärsförbundens intresseorganisation rf

EETU ry lausui 4.3. hallintovaliokunnalle hyvinvointialueiden perustamisesta

Vanhusneuvostojen ja järjestöjen asemaa sekä digitalisaatiota vahvistettava alueilla kansalaisten tueksi

Jos maakuntahallinto toteutuu, Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry haluaa kiinnittää huomiota siihen, että vanhusneuvostojen tulee saada nykyistä vahvempi vaikuttajan rooli alueen asioissa ja että neuvostojen kokoonpanon on oltava laajapohjainen.

Lisäksi EETU vaatii, että kansalaisyhteiskunnan vaikutusmahdollisuuksia alueilla vahvistetaan ja että digitalisaatio otetaan käyttöön kuntalaisten tueksi.

EETU ry esittää seuraavaa:

– Hyvinvointialueiden vanhusneuvostoille annetaan mahdollisuus aloitteellisuuteen ja ottaa laajasti kantaa, myös alueella olevien kuntien vastuulla oleviin asioihin.

– Vanhusneuvostojen kokoonpanossa varmistettaisiin kattava edustus hyvinvointialueella toimi-

vista eläkeläisjärjestöistä. Kuntien on nimettävä useita ehdokkaita, jotta edustuksen monipuolisuus ja kattavuus varmistetaan.

– Hyvinvointialueista tehdään aidosti asukkaidensa näköisiä. Tätä tukee toimiva yhteys päätöksentekijöiden ja kansalaisyhteiskunnan välillä, ja se, että kansalaisjärjestöjen toimintaedellytykset varmistetaan.

– Hyvinvointialueiden viestinnässä käytetään digitaalisten kanavien lisäksi myös ei-digitaalisia kanavia ja suoria kansalaiskuulemisia. Lain tasolla ei tulisi erikseen sitoa viestintää verkkoviestintään. Vanhusväestön valmiuksia digitaalisten viestintävälineiden käyttöön on tuettava.

EETU ei tässä yhteydessä ota kantaa laajempaan sote-uudistuk-

sen kokonaisuuteen. EETU muistuttaa kuitenkin, että sote-uudistus ei yksin riitä ratkaisemaan eriarvoisuutta palveluiden edessä. Täydennykseksi tarvitaan muuta lainsäädäntöä, jolla poistetaan ihmisten taloudellisesta asemasta, sosiaalisesta taustasta sekä asuinpaikasta johtuvaa eriarvoisuutta.

Lue koko lausunto: eetury.fi/

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry on kuuden valtakunnallisen eläkeläisjärjestön yhteistyöelin. Sen jäsenjärjestöt ovat Eläkeliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien Keskusliitto, Kansallinen senioriliitto, Kristillinen Eläkeliitto ja Svenska pensionärsförbundet. Järjestöjen yhteinen jäsenmäärä on 300 000. Vuonna 2021 puheenjohtajajärjestö on Eläkeläiset ry.

Kaikki EETU ry:n tiedotteet ja lausunnot löydät EETUn kotisivuilta:

www.eetury.fi/

Kuntavaalit 13.6.2021

Eläkkeensaajaväki: Nyt vaikutetaan yhdessä omiin asioihimme!

Kuntavaaliehdokas tarvitsee vaalityöhön tukea. Haluamme kannustaa eläkkeensaajia avustamaan omia ehdokkaitamme tukiryhmissä. Jokaiselle löytyy tukihenkilönä mielekästä vaalityötä. Vaalikentillä syntyy innostunutta vaalipöhinää.

Tukiporukoissa on syytä muistaa, että omaa ehdokasta saa kehua mielin määrin, mutta ei pidä sortua toisia ehdokkaita panettelemaan. Näin tuumaavat pitkään kuntopoliitikassa toimineet ja nyt valtuustotyön jättävät **Rita Kumpulainen** Kempeleestä ja **Aarne, "Aake" Heikkilä** Seinäjoelta.

"Vai meinaat ruveta kunnan asioita hoitamaan?"

Ilmajoen Pojanluomalta lähti 50 vuotta sitten kuntopoliitikkaan silloinen lihanleikkaaja Aake Heikkilä.

– Nuorena sanottiin, että katos poikaa, meinaat ruveta kunnan asioita hoitamaan. Eikö se ole paremminkin vähän vanhempien miesten hommaa? Tällaiseen kysymykseen sai parikymppinen usein vastata, Aake Heikkilä muistelee.

– Kun olin sitten ensimmäistä kertaa väestönsuojelulautakunnan kokouksessa vanhojen arvokkaiden herrojen seurassa,

pyysin heti ensimmäisessä asiakohdassa puheenvuoron. En voi koskaan unohtaa niitä katseita, jotka herrat minuun loivat. Mutta siitä se alkoi.

Aake on saanut vuosikymmenet olla mukana politiikan keskiössä. Se on ollut keskeinen osa hänen elämänsä. Ilmapiiiri politiikassa oli 1970-luvulla aivan toisenlainen kuin tänään. Poliittikkaa arvostettiin ja yhteisöllisyys oli vahvaa. Tänä päivänä suhdanteet ovat toisenlaiset.

Politiikalla ei oikein enää ole imua, julkisuus on usein kielteistä. Yksilöllisyys on vahvempaa, mehenki on muuttunut minämuotoon. Ehdokas joutuu suunnistamaan sosiaalisen median paineessa ja lukuisissa vaalikoneissa tehdäkseen itseään tunnetuksi.

– Nyt eläkkeensaajienkin on hyvä muistaa, että äänestämme kuntopoliitikasta. Otamme kantaa ihmisten arkipäivää koskettaviin asioihin, juuri niihin palveluihin, joita me kukin käytämme. Miten

kunta satsaa oman elinvoimansa kehittämiseen, jotta tulevaisuus näyttäisi valoisammalta, Aake muistuttaa.

– Meidän on saatava liikkeelle ne ihmiset, joiden eteen teemme hartiavoimin töitä, että heidän elämänsä arjessa olisi parempi ja turvallisempi.

Yhtenä joukkona toimien saadaan vaalityöhön innostunut ja voitontahtoinen ilme, joukkovoiman merkitys korostuu.

Saamelaista verta Kempeleessä ja Tyrnävällä

Saamenmaalta lähtöisin oleva **Rita Kumpulainen** on päättelässä kuudetta valtuustokautta, eikä ole asettunut enää ehdolle. Hän on oppinut myös valiokuntatyöskentelyn, jolle hän antaa kiitosta.

Kempeleen valiokuntamallissa valtuutetut saavat jo valmisteluvaiheessa hyvin tietoa asioista. Tyrnävältä hänelle painui mieleen neuvottelu kuntaliitoksesta Tyrnävän ja Temmeksen kesken. Rita oli silloin valtuuston varapuheenjohtaja.

– Ehdokkaana on ihan parasta ollut ihmisten tapaaminen, heidän huoliensa kuunteleminen ja se, että valinnan jälkeen yhteys äänestäjiin on pysynyt hyvänä.

Eläkeikäiset ovat kasvava joukko tässä maassa, niin myös hyvää vauhtia 20 000 asukkaan rajaa lähestyvässä Kempeleessä.

– Olemme pystyneet nostamaan hyvin esiin eläkeläisten asioita, toiveita ja tarpeita. Ennen koronaa kävimme ahkerasti palvelukodeissa kuuntelemaan ikäihmisten ja heitä hoitavan henkilöstön toi-



"Nyt on meidän vuoromme jatkaa työtä sen puolesta, että eläkkeensaajat saavat jatkossakin hyvät kuntapalvelut, arvostavan vanhuuden ja syyn sanoa, että olen tänäkin päivänä tärkeä ihminen", kiteyttää Rita Kumpulainen Kempeleestä. Kuva: Rita Kumpulaisen kotialbumi.

veita. Haluamme muistuttaa monin tavoin koko vaalikauden ajan, että ikääntyvät ihmiset ovat arvokkaita, sanoo Rita.

Rita muistuttaa, että eläkkeensaajat ovat tehneet upean työuran, kukin omalla tavallaan ja omalla paikallaan. He ovat rakentaneet Suomen hyvinvointiyhteiskuntaa.

– Suomalaiset eivät lähde 'vaahtopäiden' mukaan maan istuvaa hallitusta kuntavaaleissa kaatamaan. Näin uskon ja tähän luotan, Rita kiteyttää.

Paitsi että ehdokkaat toivovat tuki-ihmisiä ympärilleen, he odottavat yhteydenottoja äänestäjiltään. Ehdokkaalle voi myös soittaa tai ottaa rohkeasti kaupan kassajonossa puheeksi mieltä askar-



Otamme kantaa ihmisten arkipäivää koskettaviin asioihin, juuri niihin palveluihin, joita me eläkkeensaajatkin käytämme."

Aake Heikkilä

ruttava asia. Se on ehdokkaasta aina mieluisaa.

Toive Tynjälä



"Eläkkeensaajienkin on hyvä muistaa, että äänestämme kuntopoliitikasta. Otamme kantaa ihmisten arkipäivää koskettaviin asioihin, juuri niihin palveluihin, joita me kukin käytämme", korostaa Aarne Heikkilä Seinäjoelta. Kuva: Aarne Heikkilän kotialbumi.



EKL:n kuntavaaliehdokasjäsenet

Pyysimme edellisessä numerossa niitä EKL:n jäseniä, jotka ovat ehdolla kevään kuntavaaleissa, ilmoittamaan nimensä ja kotikuntansa toimitukseen. Alla ehdokaslista EKL-piireittäin jaoteltuina. Listaa täydennetään numerossa 3/2021.

HELSINKI

Lehto Veijo, Helsinki
Hyvärinen Pertti, Helsinki

HÄME

Erkki Nieminen, Lahti
Skinnari Sirpa, Kärkölä
Ilmonen Hannele, Loppi
Puhakainen Markku, Janakkala
Tiesmaa Leena, Hämeenlinna
Tikka Kirsi, Hämeenlinna
Hyppölä Inga-Maija, Lahti

KESKI-SUOMI

Takanen Pertti, Jämsä
Tuominen Raimo, Saarijärvi
Hämäläinen Jukka, Jyväskylä
Patrikainen Olli, Jyväskylä

KUOPIO

Airas Rauno, Kuopio
Rönkkö Heikki, Iisalmi
Åhman Kati, Iisalmi
Rannio Jorma, Lapinlahti
Väisänen Jari, Kuopio

Tuppurainen Tenho, Kuopio
Toppinen Jouni, Iisalmi
Alanen Heikki, Varkaus
Luostarinen Tuomo, Leppävirta
Kempainen Raimo, Rautalampi

KYMI

Nyberg Timo, Kouvola
Peltola Jari, Kouvola
Huotarinen Markku, Lappeenranta

LAPPI

Puhalainen Hannu, Rovaniemi

MIKKELI

Poikolainen Stig, Mikkel
Himanen Markku, Mikkel
Holopainen Pekka, Joroinen
Metsälä Jouko, Joroinen
Oksiala Leea, Joroinen
Otranen Kari, Joroinen
Viirimaa Hannu, Joroinen
Stenberg Eija, Savonlinna

OULU

Tapio Juhani, Tornio
Ollila Kosti, Tornio
Mömmö Kerttu, Kempele

PIRKANMAA

Koivisto Juhani, Parkano
Hupanen Pentti, Valkeakoski
Eteläniemi Erkki, Valkeakoski
Kallio Markku, Orivesi
Päivärinta Matti, Nokia
Matilainen Kauko, Kangasala
Päivärinta Merja, Kangasala
Lehtonen Salme, Ruovesi
Simula Markku, Ruovesi
Kymäläinen-Rikkonen Hanna, Ruovesi

POHJANMAA

Parkkonen Voitto, Kurikka
Urpilainen Pirjo, Kokkola
Andrejeff Pirjo, Vaasa
Reinilä Johanna, Ilmajoki

POHJOIS-KARJALA

Pesonen Risto, Enonkoski
Åhman Kati, Iisalmi
Pykäläinen Toivo, Kitee
Pirhonen Liisa, Kitee
Sormunen Marja, Tohmajärvi

SATAKUNTA

Wahlman Esa J, Pori
Vesivalo Rauno, Pori
Rajala Pertti, Pori
Pohjavirta Hannele, Ulvila
Susi Pertti, Eura
Kim Jukka, Nakkila
Tuominen Mauri, Sastamala
Salomäki Lassi, Harjavalta
Nurmi Eero, Eurajoki
Hänninen Aila, Huittinen
Sairanen Helvi, Huittinen

UUSIMAA

Liljanto Lassi, Vantaa
Laukka Jorma, Pornainen
Hämäläinen Toivo, Porvoo
Latosuo Tuula, Hyvinkää

Mattila Heikki, Porvoo
Gustafsson Soile, Inkoo
Salo Eero, Vantaa
Kivekäs Liisa, Espoo
Nykänen Martti, Mäntsälä
Markkanen Eero, Mäntsälä
Komonen Sirpa, Mäntsälä
Pulkkinen Pentti, Vihti
Nykänen Marja-Liisa, Kerava
Träff Raija, Nurmijärvi
Uhlenius Irma, Järvenpää
Lehtoranta Jukka, Karkkila
Koskinen Jouko, Vantaa
Särkelä Jussi, Vantaa

VARSINAIS-SUOMI

Valve Ismo, Somero
Lannermaa Kirsti, Salo
Ylönen Reijo, Raisio
Alanko Kaarlo, Salo
Laitinen Seppo, Paimio
Pietilä Mauri, Uusikaupunki
Kapanen Pentti T K, Lieto
Paasilta Simo, Salo
Kapanen Pentti, Lieto
Leppänen Soili, Lieto
Metsistö Matti, Lieto
Paavilainen Timo, Lieto

OLETKO KUNTAVAALEISSA EHDOKKAANA?

Laita oma ilmoituksesi Eläkkeensaaja-lehden numeroon 3/2021!

Maksulliset ilmoitukset Eläkkeensaaja-lehden numeroon 3/2021

14.5. mennessä:

- satu.valimaa@ekl.fi
- puh. 09 6126 8428

EKL:n jäsenyhdistyksen jäsen saa ilmoituksesta reilun alennuksen.

Kesäkuun kuntavaaliaikataulu

Kuntavaalien siirtämisestä kesäkuun 13. päivään tehtiin poliittinen linjaus oikeusministerin ja eduskunnassa edustettuina olevien puolueiden puoluesihteerien kokouksessa 6.3.2021. Eduskunta päättää kuntavaalien

siirrosta hallituksen esityksen pohjalta.

Oikeusministeriössä valmisteilla olevassa hallituksen esityksessä vaalien toimittamisen uudeksi aikatauluksi ehdotetaan seuraavaa:

- Äänioikeusrekisterin tietojen poimintapäivä (missä kunnassa kukin on äänioikeutettu): 23.4.
- Ehdokashakemusten jättöpäivä: 4.5.
- Ehdokasasettelun vahvistaminen: 14.5.

• Äänioikeusrekisteri lainvoimainen: 25.5.

• Kotiäänestykseen ilmoittautuminen päättyy: 1.6. klo 16

• Ennakkoäänestys kotimaassa: 26.5.–8.6.

• Ennakkoäänestys ulkomailla: 2.–5.6.

• Vaalipäivä: 13.6.

• Tulosten vahvistaminen: 16.6.

• Valtuustot aloittavat työnsä: 1.9.

Seuraava Eläkkeensaaja-lehti 3/2021 ilmestyy 3. kesäkuuta. Numeron teemana on kulttuuri. EKL-piireistä esittäytyvät Helsinki, Keski-Suomi ja Varsinais-Suomi.

Uusien eläkkeiden haku laskenut koronapandemian aikana

Koronapandemia on vaikuttanut eläkkeelle hakeutumiseen. Eläketurvakeskuksen (ETK) mukaan vuonna 2020 suomalaiset siirtyivät työeläkkeelle viisi kuukautta myöhemmin kuin vuonna 2019. Näin eläkkeelle jääneiden keski-ikä nousi yhden vuoden aikana merkittävästi. Keskimäärin eläkkeelle jäätiin noin 62-vuotiaana.

Viime vuonna vanhuuseläkkeelle siirtyi 42 000 henkilöä. Eläkehakemusten määrä väheni etenkin loppuvuodesta. ETK kertoo myös, että työssä olevien 60–64-vuotiaiden lukumäärä kasvoi viime vuonna noin 6 prosenttia.

ETK:n kehityspäällikkö **Jari Kannisto** on arvioinut syyksi työssä olevien lukumäärän kasvamiseen, että vapaa-aikaa ei koettu yhtä houkuttelevaksi kuin aiempina vuosina koronarajoitusten takia.

Vanhuuseläkehakemusten määrä julkisella alalla laski huomattavasti vuonna 2020. Julkisen työeläkevakuuttajan Kevan tilastojen mukaan vanhuuseläkkeitä haettiin tuolloin runsaat 20 000 kappaletta. Vuotta aiemmin vanhuuseläkkeitä haettiin noin 22 300 kpl.

Viime eläkeuudistuksessa alin vanhuuseläkeikä nousi. Se on yksi syy siihen, että vanhuuseläkkeelle siirtyminen on siirtynyt myöhemmäksi.

Uudistus saattaa osin selittää myös sen, miksi osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen suosio on lisääntynyt. Osittain varhennettua varhaiseläkettä haettiin viime vuonna lähes 4 500 kappaletta. Se oli noin neljä prosenttia enemmän kuin edellisvuonna.

Työkyvyttömyys

Vuonna 2020 työkyvyttömyyseläkkeelle hakeutui 19 000 henkilöä, noin kuusi prosenttia vähemmän kuin vuonna 2019. Osatyökyvyttömyyseläkkeitä puolestaan haettiin 4 prosenttia edellisvuotta vähemmän.

Myös ammatillista kuntoutusta haettiin hieman edellisvuotta vähemmän. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi se, että osatyökykyisille tarjolla olevien työtehtävien määrä väheni.

Takuueläke

Kela maksoi takuueläkettä viime vuonna 114 000 henkilölle. Takuueläkettä saavien määrä lisääntyi edellisvuodesta 4,1 prosenttia. Vanhempien henkilöiden keskuudessa suurempi osuus takuueläkkeen saajista oli naisia.

Takuueläkkeen saajista noin puolet oli yli 60-vuotiaita. Alle 30-vuotiaita oli 14 800 henkilöä eli 13 prosenttia takuueläkkeen saajista.

Takuueläkkeen enimmäismäärä on tänä vuonna 837,59 euroa kuukaudessa. Takuueläke onkin suunnattu pienituloisimmille eläkkeensaajille.

Vuoden 2017 eläkeuudistuksen tavoitteena on, että viimeistään vuonna 2025 työeläkkeelle siirryttäisiin keskimäärin 62,4 vuoden iässä.

EERO KIVINEN

EKL:n sosiaalipoliittinen asiantuntija

Lähteet: ETK, Keva, Findikaattori

FAKTAT

- Eläkkeelle siirryttiin vuonna 2020 keskimäärin 62-vuotiaana
- Työkyvyttömyyseläkkeiden määrä väheni
- Takuueläkettä sai 114 000 henkilöä
- Koronapandemia oli kenties eräs tekijä eläkkeelle hakeutumisen vähenemisessä
- Omaan työuraan perustuvaa työeläkettä saavia on Suomessa runsas 1,4 miljoonaa



Kuntavaaliesite selkosuomeksi

Selkokeskus oikeusministeriö ovat yhteistyössä Selkokeskuksen ja LL-Centerin kanssa julkaisseet selkokielen kuntavaaliesitteen sekä suomeksi että ruotsiksi. Esitteessä kerrotaan lyhyesti kuntavaaleista, kuka saa äänestää vaaleissa ja miten vaaleissa äänestetään. Esitteessä kerrotaan myös, miten äänestät turvallisesti koronatilanteessa.

Kuntavaalit ovat sunnuntaina 13.6.2021. Ennakkoäänestys kotimaassa on 26.5.–8.6.2021 ja ulkomailta 2.–5.6.2021.

Yle televisioi selkokielen puolueiden kuntavaalikeskustelun, jonka ajankohta selviää myöhemmin.

Selkokielen kuntavaaliesite: www.selkokeskus.fi/selkokieli/materiaaleja/kuntavaalit-2021/

Lähde: Selkokeskus





Eläkeläisköyhyys koronan aikana, nyt ja tulevaisuudessa

Euroopan köyhyden vastainen verkosto EAPN on julkaissut maakohtaisia raporttejaan pandemian vaikutuksista köyhyyteen eri maissa. Suomen osasto EAPN-Fin julkaisi myös omansa, jossa käsitellään yleisesti täällä asuvien köyhyyden kokemuksia ja todellisuutta vuonna 2020.

**Suomessa köyhyys laske-
taan** niin sanotun köyhyysrajan käsitteen avulla: mikäli henkilön tai talouden tulot ovat alle 60 prosenttia maan mediaanitulosta, lasketaan hänen olevan pienituloinen tai köyhä. Raja luonnollisesti muuttuu vuosien ja mediaanitulon mukana.

Vuonna 2019 pienituloisiin talouksiin laskettiin Tilastokeskuksessa 669 000 kotitaloutta ja heistä yli 65-vuotiaita oli 171 000. Viime vuoden lukuja vielä odotellaan, mutta helpotusta tuskin on luvassa.

Raporttien osalta koronan vaikutuksista on käyty keskustelua useissa maissa, mutta trendi on ollut kaikkialla suhteellisen sama: k-pandemia on iskenyt kovimmin köyhimpien eurooppalaisten elämään, eikä Suomi ole poikkeus. EAPN:n raportin mukaan eläkeläisten pienituloisuusaste on kasvanut viime vuosina.

Pienituloisuus korostuu etenkin yksin asuvien ja yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Mitä iäkkäämpiin suomalaisiin mennään, sen yleisempää pienituloisuus on: 75 vuotta täyttäneistä jopa yli 21 prosenttia oli pienituloisia.

Usein eläkeikäiset pienituloiset elävät aivan pienituloisuusrajan tuntumassa, eli heidän tulonsa ovat enem-

män kuin 50 mutta vähemmän kuin 60 prosenttia mediaanitulosta.

Eläkeläisten pienituloisuudessa on nähtävissä myös selkeä sukupuolijakauma, sillä esimerkiksi vuonna 2017 75 täyttäneiden naisten pienituloisuusaste oli 27 prosenttia ja miesten 13 prosenttia.

Naisten ja miesten väliselle erolle eläkkeiden suuruudessa on pari erittäin merkittävää syytä. Eläkekertymään vaikuttaa usein juuri naisvaltaisten alojen pienempi palkkataso, katkonaiset työsuhteet sekä perheen perustamisesta aiheutuvan ajankäytön epätasainen jakautuminen.

Tästä pääsemmekin pandemian vaikutuksiin. Nyt, kun pandemia iskee erityisesti naisvaltaisiin palvelualoihin, on seuraavan taloudellisen epätasaa-arvon ja ahdingon piikki nähtävissä, kun eläkeikä koittaa nykyisille työssäkäyville.

Pandemian vaikutukset iskevät kovaa myös yksinisiin ikääntyneisiin. Monella henkireikänä olleet harrastukset ja kerhotapaamiset ovat saattaneet olla poissa kuvioista kokoontumisrajoitusten tai tartuntariskin takia. Matalan kynnyksen ja maksuttoman toiminnan puute näkyy niiden arjessa, joilla ei ole mahdollisuutta lähteä kesämökille tai tilata kotiin suoratoistopalveluja.

Eläkeläisten elämään pandemia on vaikuttanut merkittävästi paitsi eristäytyneisyyden ja terveysriskien osalta, myös taloudellisessa mielessä. Pandemia on korostanut erityisesti toimeentulon merkitystä muun muassa asumisen ratkaisussa. Kun asuu yksin ja ahtaasti, voivat seinät kaatua niskaan nopeasti normaalissa arjessakin.

Kun tähän yhdistää lisääntyneen kotona pysymisen, ahdistus on valmis. Kukaan ei saisi olla vankina kotonaan, eikä tilanne ole ollut parempituloisillekaan millään muotoa helppo. Taloudelliset olosuhteet kuitenkin korostuvat pandemian aikana. Monella olisi tarvetta ja tahtoa pitää yhteyttä sukulaisiin tai ystäviin etänä, mutta jos ei ole kasvanut tietotekniikan parissa tai ole varaa hankkia riittäviä laitteita, silloin on vaikeaa hyödyntää etäratkaisuja.

Me kaikki odotamme loppua eristäytymisille ja sulkeemisille. Tähän asti poikkeukselliset ajat ja ahdinko ovat kohdistuneet melko eri asteisina eri tuloluokkien eläkkeensaajille. Jo nyt vaikutuksia nähdään ympäri maata ja Eurooppaa, mutta myös tulevaisuudessa eläkkeensaajien taloudellisissa olosuhteissa.

Eero Kivinen

Lue lisää: EAPN:n Suomen osaston köyhyysraportti osoitteessa: www.eapn.fi



EAPN-FIN – Suomen köyhyden vastainen verkosto on avoin verkosto köyhyyttä ja syrjäytymistä vastaan toimiville järjestöille, ryhmille ja kansalaisille. Verkosto on poliittisesti riippumaton.

ESPOO



Äänestä Espoon valtuustoon

RAUNI SEPPOLA

SDP

Kauppatieteiden tohtori,
eläkeläinen
rauniseppola.fi

- Edistetään aktiivisesti ikäihmisten hyvinvointia.
- Rakennetaan monimuotoisia esteettömiä asuntoja.
- Tarjotaan tietoteknistä osaamista niille, joita digitalisaatio ei tavoita.
- Lisää kulttuuri-, liikenne- ja liikuntapalveluita.
- Espoon tulee tukea eläkeläisyhdistysten toimintaedellytyksiä ja aktivoita ikäihmisiä.
- Palvelut saavutettaviksi, vuorovaikutteisiksi, empaattisiksi, yksilöllisiksi ja kohtuuhintaisiksi.

ELÄKKEENSAAJA-LEHDEN mainostilavaraukset
puh. 045 110 4122

In Memoriam

Helena Pulkkinen

(21.2.1949–24.12.2020)

Keskusliitto EKL:n valtuustossa ja EKL:n Pirkanmaan piirin hallituksessakin vaikuttanut Helena Pulkkinen menehtyi vaikeaan sairautteen jouluaattona 2020.



Helena muistetaan monessa mukana olleena: kunnallispolitiikassa ja kulttuuriharrastuksissa, ammattiyhdistyksen, EKL:n ja karjalaisten toiminnassa sekä tietenkin perheensä, erityisesti lastenlastensa, elämässä.

Helena toimi aktiivisesti Pirkkalan kunnan suurimman eläkeläisyhdistyksen Pirkkalan Eläkkeensaajien puheenjohtajana ja jäsenenä vuosien ajan. Valoisalla luonteellaan hän loi yhteensuuluvaisuutta.

Pirkkalan kunnanvaltuuston ja hallituksen pitkäaikaisten jäsenyyksien lisäksi Helena mm. palo- ja asuntolautakunnan puheenjohtajana.

KTV:n ja sittemmin JHL:n yhdistys 435:n puheenjohtajana Helena toimi lähes 20 vuotta. SAK:n valtuustossa Helena työskenteli kymmenen vuotta ja Kunta-alan ammattiliiton liittovaltuustossa, edustajistossa ja hallituksessa vuosien 1991–2006 aikana.

Helena palkittiin monipuolisesta toiminnastaan mm. SAK:n kultaisella ansiomerkillä ja Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitalilla kultaristein.

Helena oli laaja-alainen kulttuurin harrastaja. Musiikki, etenkin kuorolaulu, oli hänen sydäntään lähellä. Pirkkalan Eläkkeensaajien kuoro, Pirkkalan toverikuoro ja Karjalan kaikukuoro saivat hänestä pitkäaikaisen jäsenen. Hän oli myös Valkeakosken vuotuisen Työväen Musiikitapahtuman järjestelyissä mukana.

Pirkkalan harrastajateatteri Pirhassa Helena näytteli useissa tuotannoissa ja osallistui myös sen hallintoon ja kehittämiseen. Pirkkalan muinaisyhdistyksen Birckalaisten perustajajäsenenä hän osallistui kunnan historian kunnioittamiseen.

Pulkkinen oli poikkeuksellisen sosiaalinen, tuli luontevasti toimeen muiden kanssa korostamatta omaa osuuttaan tapahtumiin. Iloinen ja tasapainoinen luonne teki hänestä laajasti pidetyn ihmisen ja ystävän. Helena oli asioihin paneutuva ja uusista ajatuksista kiinnostunut keskustelija.

Helena Pulkista jäivät läheisten lisäksi kaipaamaan laajat ystävien ja tuttavien joukot. Yhdistyksemme jäsentä kaivaten,

Pirkkalan Eläkkeensaajien puolesta
Soile Lönnqvist, Maire Salo ja Pekka Ala-Kapee

HARJAVALTA

TURVATUT
PALVELUT,
HYVINVOIVA
HARJAVALTA

SDP



MAKSAJA: LASSI SALOMÄKI

LASSI
SALOMÄKIsairaanhoitaja, kaupungin-
valtuutettu, hallituksen jäsen

HELSINKI

PIRJO
KIVISTÖ

SDP

Työsuojeluinsinööri, eläkkeellä



Maksaja: Pitäjänmäen Työväenyhdistys ry

Eläkkeensaajien aktiivi
ehdolla kuntavaaleissa
Helsingissä.Äänestä päättäjäksi
elämää kokenut
tahtonainen, joka on
vahvasti heikoimpien
puolella!Turvattu lapsuus,
turvattu elämä,
turvattu vanhuus.Ihmisen
kokoisia
asioita

Valitse kuntavaaleissa

Eila
JärvinenSDP
HelsinkiTarja Kantola
HELSINKI

SDP

Työtä
toimivan
joukko-
liikenteen
puolesta.Pitkä kokemus
seudullisen
joukkoliikenteen
luottamustehtävästä.

Maksaja Tarja Kantolan vaaliryhmä

Eläkkeensaaja-lehden
toimitusneuvoston jäsen
on myös oman piirinsä tiedottaja

Juttusarjassa esitellään EKL-piirien tiedottajia, jotka kuuluvat myös Eläkkeensaaja-lehden toimitusneuvostoon. Tässä esittelemme EKL:n Satakunnan piirin tiedottajan Pertti Rajalan.

Pertti Rajala

EKL:n Satakunnan piirin
tiedottaja

1 Esittele itsesi lyhyesti: kuka olet, miten tulit mukaan EKL-toimintaan ja onko sinulla työelämäkokemuksistasi tukea viestintäasioiden hoidossa?

Nimeni on Pertti Rajala, 66 ja asun Porissa. Olen ollut vasta vähän aikaa mukana EKL-toiminnassa. Olen jo jonkin aikaa mukauttanut selkojuttuja Eläkkeensaaja-lehteen. Varsinaiseen yhdistystoimintaan en ole osallistunut. Olen koko ikäni kirjoittanut juttuja eri lehtiin. Teen historiallisia tietokirjoja, pääosin selkosuomeksi.



Varsinaista viestinnän koulutusta minulla ei ole.

2 Miten koet voivasi vaikuttaa A) piiritasolla ja B) omassa yhdistyksessäsi siihen, miten tieto kulkee esim. hallinnolta jäsenistölle ja toisin päin?

Tavoitteeni on osallistua piirin hallituksen kokouksiin aina, kun se vain on mahdollista. Tärkeää on pitää yhteyttä piirin sihteerin kanssa. Pysin osallistumaan tilaisuuksiin ja tapahtumiin, kunhan niitä päästään järjestämään. Olen

pitänyt yhdistykseen yhteyttä sähköpostitse. Viestini on ollut, että "pitäkääpä yhteyttä ja lähettäkää kannanottoja, juttuja ja tietoja tapahtumista, jotta niitä saadaan laajempaan julkisuuteen". Toimin Satakunnassa myös Demokraatin aluetoimittajana.

3 Mihin suuntaan haluaisit viedä jäsenlehteä tulevaisuudessa?

Toivon lehteen napakoita juttuja sekä tietoa eläkkeensaajien elämään vaikuttavista ajankohtaisasioista. Pidän tärkeänä myös kevyitä juttuja ja mielenkiintoisten ihmisten haastatteluja. Erityisesti minua kiinnostaa lehden selkosivun tekeminen.

4 Eläkkeensaajat ovat tunnetusti kiireistä väkeä. Millä keinoin lataat akkujasi eli huolehdit jaksamisestasi ja siitä, että löydät arjesta niitä tuiki tärkeitä ilonaiheita?

Kesällä puuhailu mökillä on elintärkeää. Muuten kirjoitellen ja luen.



KUNTAVAALIT 13.6.2021

Yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen
kohtelun puolesta

Päiväkohtainen alennuslippu 70-vuotiaille

PERTTI HYVÄRINEN
Lakimies, Helsinki
www.perttihyvarinen.fiHaagan Eläkkeensaajat ry, puheenjoht.
Helsingin vanhusneuvoston varajäsen
EKL: n Helsingin Piiri ry, hallitus varaj.KÄÄRITÄÄN
HIHAT

Maksaja: Pertti Hyvärinen

Reijo Vuorento – Eläkeläisen asialla!



Ikäihmisten palvelut ja toimeentulo kuntoon!

- o palveluasumiseen ja kotipalveluun voimakas lisäpanostus
- o maksupolitiikkaan helpotusta

Reijo on talouden ja hallinnon osaaja, senioriliikkeen hallituksessa, kahden palvelutalon johtokunnassa, luottamustehtäviä HUS:ssa.

Terveyskeskuksiin täysremontti!

- o julkinen terveydenhuolto kokonaan maksuttomaksi
- o jokaiselle omalääkäri - hoitoon päästävää heti

SDP



www.reijovuorento.fi



www.facebook/ReijoVuorentoSDP



Leena-Maijan

KIRJASTOSSA

Leena-Maija Tuominen

Karua todellisuutta ja romantiikan tuulia

■ **Anne Vuori-Kemilä** ylsi toisella romaanillaan *Mustaa jäätä* (Karisto 2020, 297 s.) Finlandia-palkintoehdokkaaksi. Esiraati perusteli valintaansa: "Yhteisön poikkeusyksilöitä tukahduttava paine, suomalainen vaikeutensa kallistuva puhekulttuuri, vuosien tunnelukot ja mielenterveysongelmat. Vuori-Kemilän aiheet ovat ras-



kaat, mutta hän kuvaa maailman kolhimia ihmisiä oikeudenmukaisella lämmöllä ja rakkautella, heidät kirjailijan taidolla lihaksi ja vereksi muuttaen." Romaanin päähenkilöt Siiri ja Raili eli Elffi ja Gulffi eivät ole koskaan voineet olla sitä, mitä he todella ovat. Siiri on nujerretty jo lapsena, epilepsia teki hänestä erilaisen. Erilaisena hän pysyy koko ikänsä, koska 1960-luvun pieni yhteisö ei pysty hyväksy-

mään erilaisuutta. Mustaa jäätä on niitä romaaneja, jotka lukijan on otettava haltuunsa, vaikka alku vähän takkuilisi. Kaiken synkkyuden ja toivottomuuden takana on kuitenkin elämää ja rakkautta. Raikkouden ja elämänuskon kirjaan tuo naapurin pikkupoika, josta vuosien saatossa kasvaa kirjailijan uralle päätyvä, elämän moninaisuutta ymmärtävä mies.

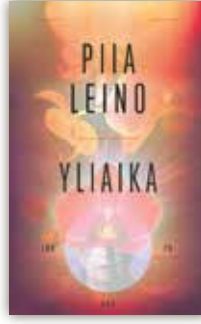
■ Vastapainoksi voi lukea **Ann-Christin Antellin** esikoisromaanin *Puuvilla-tehtaan varjossa* (Gummerus 2021, 335 s.). Kirjan lopussa kirjailija kertoo, että romaani perustuu osittain historiallisiin faktoihin. Romaanissa seurataan John Barkerin 1840-luvulla Turkuun perustaman puuvilla-



päähenkilö on nuorena leskeksi jäänyt ja pienen poikansa menettänyt Jenny Malmström. Jenny muuttaa isänsä luokse Kaarinan pappilaan ja osallistuu Turun rouvainyhdistyksen rientoihin. Jennyä havittelevat vaimokseen Barkerin tehtaan perijä sekä uudistusmielinen opettaja. Kirja perustuu osittain oikeisiin historiallisiin henkilöihin ja tapahtumiin. Kaikki kerrottu on kiedottu vauhdikkaaksi ja eläväksi tarinaksi miellyttävällä tavalla. Ponteva nainen selviytyy avioerosta ja kestää senkin, että näkee tyttärensä vain joka toinen viikko. Oma asunto on oltava ja kaiken takuuna on pysyvä työpaikka. Kaikki meneekin aivan eri tavalla. Kirjailija on luvannut tarinaan kaksi jatko-osaa.

■ **Piia Leinon** toisessa romaanissa *Yli aika* (S&S 2021, 232 s.) kerrotaan Suomen perustuslain 5. pykälän muutoksesta 1.1.2030. Sen mukaan Suomen kansalaisuus loppuu henkilön täyttäessä 75 vuotta, minkä jälkeen hänellä ei ole Suomessa oikeustoimi-

kelpoisuutta. 75 täyttäneen omaisuus takavarikoidaan valtiolle ja luovutetaan hänen perillisilleen kuoleman jälkeen. Jos henkilö täyttää 76 vuotta, omaisuus siirtyy pysyvästi valtiolle. Tarkoitus on, että jokainen kunnan kansalainen lopettaa elämänsä saamallaan myrkkypätsällä, kun ikävuosia on tarpeeksi. Näin vähennetään ilmastopäästöjä ja estetään talouden romahdaminen eläkepommiin. Lain aikaansaanut kansanedustaja ja ministeri täyttää itse 75 vuotta vuonna 2052. Menestynyt poliitikko ei olekaan valmis siihen, mitä hän on edellyttänyt muilta. Kaikki on valmista hänen kuolinjuhlaansa, vain päätöksen puuttuvat. Sanojen etsimessä ja kaikessa, mitä Annastiina tekee, hän saa apua digitaaliselta ystävältään, joka on melkein kuin oikea ihminen. Romaani ei ole eutanasian puolustuspuheen vuoro, se ei myöskään ole kannanotto sitä vastaan. Pikemmin se on vain tarina siitä, miten ailahtelevaisia ja itsekkäitä kaikki ovat. Aika lailla kärki kohdistuu myös poliitikkojen valintoihin ja edesottamuksiin. Ajatuksia ja kannanottoja herättävä romaani, jota ei missään tapauksessa saa ottaa liian vakavasti. "Kenties jokaisen elämässä tuli vääjäämättä vastaan piste, jossa



menneiden valintojen seuraukset oli vain kannettava eikä takaisin kääntymisen mahdollisuutta enää ollut."

■ Lontoossa työskentelevä 29-vuotias konsultti passitetaan kahden viikon lomalle. Nuori nainen käy niin ylikierroksilla, että hänet on pysäytettävä. Naisen isoäiti, 79 haluaa auttaa ja yhdessä naiset päätyvät vaihtamaan elämiään. **Beth O'Learyn** *Vaihtokauppa* (suom. Taina Wallin, WSOY 2020, 400 s.) on juuri niin hauska kuin alkuasetelma antaa ymmärtää. Leena joutuu organisoimaan kaiken sen, mitä isoäiti on omassa yhteisössään puuhannut. On se sitten naapureiden auttamista tai kylätalkoiden järjestämistä. Eileen puolestaan opettelee nettideittailun saloja ja bailaamista tyttärentyttären kimppa-asunnon asukkaiden kanssa. Kumpikin tietää, että Leenan loppuunpalamisen syy on välirikko äitiin sisaren kuoleman jälkeen. Monen mutkan ja monen väännön kautta kirja saa juuri sellaisen lopun, jota lukija toivoo. Täydellinen korona-ajan kirja!



■ Ystävälläni on tapana sanoa, että todellisuus on paljon ihmeellisempää kuin taide. Tämä pitää täydellisesti paikkansa **Ben**



Macintyren *Vakoojassa ja petturissa* (suom. Aura Nurmi, Atena 2020, 460 s.). Kirjan kanssa luvataan "Kylmän sodan tärkein vakoiluoperaatio". Sitä kirja todella kuvaa. Eversti Oleg Gordijevski, 46, oli omistanut koko elämänsä KGB:lle, kun hänet nimitettiin Neuvostoliiton suurlähetystön johtoon Lontoossa. Hän oli siihen mennessä toiminut jo vuosia kaksoisagenttina Britannian hyväksi. Gordijevskin elämäntunteet ovat uskomattomia, taiturintia valtakuntien ylimpien johtojen kanssa. Kaiken kruunaa hänen pakomatkinsa Moskovasta takaisin Englantiin Suomen kautta. Huikeinta tarinan lukemisessa on tieto siitä, että kaikki on ihan oikeasti tapahtunut. Tieto tuo tässä tapauksessa tuskaa. Millaisessa vakoojien ja petturien maailmassa oikeasti tietämättämme elämmekään!

■ **Pirkko Soinisen** *Valosta rakentuvat huoneet* (Bazar 2020, 382 s.) on hieno romaani arkkitehti Wivi Lönnistä (20.5.1872-27.12.1966). Lönn oli Suomen ensimmäinen naisarkkitehti, jolla oli oma toimisto. Hänen merkittävimmät työnsä ovat Tampereella, hänen kotikaupungissaan.

HÄMEENLINNA

Erityisluokanopettaja,
eläkkeellä
Hämeenlinna

Kirsti Suoranta



kirstisuoranta.fi

JÄRVENPÄÄ



Tee kanssani
Ikäystävällinen
Järvenpää!

LIISA MAJANEN

KAJAANI

JORMA FORSBERG
Työsuojelutarkastaja/eläkeläinen



LAHTI

Inga-Maija HYPPÖLÄ



Pidetään kaikki mukana ikäystävällisessä Lahdessa. Lahti on tasa-arvoinen ja turvallinen kaupunki. Sivistys on vastuuta tulevaisuudesta.

ITSE MAKSETTU MAINOS

LAPPEENRANTA



Jarmo Lahtinen
Ehdokkaana
kuntavaaleissa
Lappeenranta

ELÄKKEENSAAJA-LEHDEN
mainostilavaraukset
puh. 045 110 4122

ERKKI NIEMINEN
tohtori

Jatkamaan Lahdessa

Terveys on etusijalla. Ihmisestä on pidettävä huolta loppuun asti. Maksoi mitä maksoi.

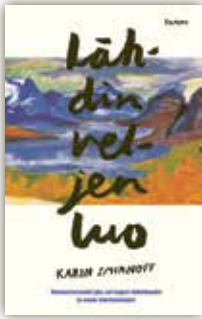
Lahden Eläkkeensaajat ry:n hallituksen jäsen



Romaani kuvaa hyvin Lönnin taitelua tasa-vertaiseksi ammattilaisiksi miehen miehittämällä alalla. Hän ei halunnut leimautua pelkästään koulurakennusten suunnittelijaksi, vaan pontevuudellaan ja ammattitaidollaan hän sai paljon töitä 1900-luvun alkuvuosikymmeninä. Romaani kuvaa hienovaraisesti ja kauniisti Wivi Lönnin ja yrittäjänä ansioituneen Hanna Parviaisen ystävyysttä. Naiset asettautuvat asumaan yhteiseen kotiin Helsingissä, minne Wivi on alun perin muuttanut äitinsä kanssa. Romaani saattaa antaa Lönnistä monipuolisemman ja inhimillisemmän kuvan, mitä elämäkertä antaisi.



■ Raju oli sana, joka tuli mieleeni, kun lopetin Karin Smirnoffin romanin *Lähdin veljen luo* (suom. Outi Menna, Tammi 2021, 298 s.) lukemisen. Jana Kipo palaa Länsi-Pohjaan pieneen kylään pelastamaan veljeään juomiselta. Hän saa paikan kunnan kotihoidossa ja hänestä tulee osa merkittäviä elämänmenoja, jossa kaikki tietävät kaiken toisistaan, mutta eivät kuitenkaan tiedä. Kirjan henkilöiden elämä on karua, on kuolemia, perheväkivaltaa, pedofiliaa, pettämistä, mielenterveyden ongelmia. Kaikkea pahaa, joka ei kuitenkaan koko ajan tunnu pahalta. Kirjailijalla on hyvin persoonallinen tyyli, esim. nimet kirjoitetaan pienillä kirjaimilla, väli-merkkejä ei käytetä. Ensin se häiritsi, mutta muuttui tyyli-keinoksi. Romaani on ensimmäinen osa trilogiasta, jonka toinen osa ilmestyy suomeksi 2022. Tv-sarjakin on tekeillä.



■ Anna-mari Marttisen *Häiriötekijä* (Tammi 2020, 325 s.) on karu kertomus siitä, miten kahden asunnon loukkuun jäänyt ja työpaikkansa menettänyt, pika-vippeihin turvautuva nainen ei selviydykään. Kenellekään ei voi kertoa mikä on todellinen elämäntilanne. Häpeä ja tyhjyys ovat tunteet, jotka koettelevat mielenrauhaa joka päivä. Marttinen erittelee vaikeuksissa kampailevan tunteita hienovaraisesti ja hyvin uskottavasti. Romaani on hyvässä mielessä raportti todellisuudesta.



Mosaikki Bysantin aikaisesta Chorán kirkosta eli Pyhän Vapauttajan kirkosta Istanbulista. Toimii nykyään museona.

Pääsiäisen kynnyksellä

Koronatilanne lisäsi televisioitujen jumalanpalvelusten määrää viime vuonna. Yksi suosituimmista Ylen television hartausohjelmista on ollut Tampereen Ikurissa ikuistettu Kynttiläkirkko jääveistosten keskellä.

Viime helmikuussa katelimme ja kuuntelimme huikean katsojamäärän saanutta televisioitua ohjelmaa vaimoni Elisen kanssa. Ohjelmassa seurattiin jääpalojen noutamista Näsijärvestä ja taiteilijoiden luomien jääveistosten syntymistä. Dokumentti huipentui tunnelmalliseen Kynttiläkirkkoon, missä lapsetkin saivat ottaa osaa liturgian kulkuun.

Päivän evankeliumi kosketteli toisenlaisten ihmisten kohtaamista. Ikurissa soi ylistys ja kiitos yhteisöllisenä lauluna. *Me kiitämme, me ylistämme Jumalaa.*

Uskon olisi hyvä olla heittäytyvä luottamusta Jumalan hyvyteen. Päämääränä taivas, jossa usko muuttuu näkemiseksi, kasvoista kasvoin. Toivo muuttaa kaippuumme täyttymykseksi. *Rakkaus ei muutu eikä koskaan katoa.* Rakkaus on Jumala. Pääsiäisenäkin!

Pääsiäisen sanoma vetää lapsetkin vakaviksi

Pääsiäisen tapahtumat ovat monelle aikuisellekin monimutkaisia ja vaikeasti selitettävissä. Lapsen ajattelu on paljon mutkattomampaa ja asiat on helpompi hyväksyä. Pääsiäisen sanoma on usein kysymyksiä herättävä ja vakava asia lapsille.

Kuulimme ohjelmassa lasten ja papin yhdessä laulamaa *Kuule isä pyyntö tää. Siunaa koko maailmaa.* Koko maailma on käsissämme: näin siunaamme myös maahanmuuttajia, jotka kaikki eivät ole ollenkaan terveilleita Suomeen. Pääsiäisenä myös maahanmuuttajat nousevat mieliimme.

Sanonta *Kun vajaa päättyy, täydellisyys alkaa*, on jäänyt mieleeni 1950-luvulta, kun ensin koulussa ja sitten meillä kotona pidettiin kyläkinkeireitä. Palasimme naapurin Arton, minua pari vuotta vanhemman koulutoverini ja naapurini kanssa koulutietä kotiin. Arto pyysi minua varaamaan hänelle kotikinkeireillä istuinpaikaksi tuvan ovipiessä olevan patapenkin.

Kun pääsin kotiin, olivat kaikki paikat tupaten täynnä kyläläisiä tupaa, kamaria ja porstuakamaria myöten. Ei ollut patapenkkikään enää Artolle vapaana. Porstuakamarissa oli miehiä, ja sieltä löytyi paikat Artolle ja minulle.

Ilmajoen seurakunnan silloinen kanttori Jaakko Perttula oli asettanut pöydälle ihmevehkeensä, magnetofonin. Sen lisäksi, että hän oli hyvä kanttori ja veisaaja ilman magnetofoniakin, hän osasi puhua Raamatun sanaa. Hänellä oli teemana juuri pääsiäiseen sopiva totuus: *Kun vajaa päättyy, täydellisyys alkaa.*

Kanttori puhui tuosta teemasta ja sen merkityksestä niin hyvin, että se jäi kymmenvuotiaalle klopillekin lähtemättömästi mieleen. Perttulan kanssa veisuuta johti ansiokkaasti kylän oma 'kanttori', naapurin Paavosetä, Arton isä.

Kynttiläkirkon lopuksi mentiin kuvissa takaisin Tampereelle Ikurin kauniiden maisemien tunnelmiin. *Maa on niin kaunis.* Maa on talven 2021 keskellä todella kaunis, kuten laulussa lauletaan.

Tukekaamme heikkoja iloiten. Onhan ystävyys Jumalan lahja meille. Se sai uutta pontta Tampereen Ikurista.

Toive Tynjälä, sosiaalineuvos kirkkovaltuutettu, kirkkoneuvoston jäsen 1978–2015 kirkolliskokousedustaja 1990-, 2000- ja 2010-luvuilla

MIKKELI

SDP

"Satu on auttavainen ja ahkera. Meidän Satu."

PIDETÄÄN HUOLTA

MIKKELISTÄ.

MIKKELI PITÄÄ

HUOLTA MEISTÄ.

SATU TAAVITSAINEN

Äänestä!

TAMPERE

SDP
Tampere



Helena Nieminen

- ♥ Tamperelaisten palvelut helposti saatavilla
- ♥ Elämän eri vaiheissa riittävästi tukea
- ♥ Päätöksentekoa on ihmisen mittaista

ehdokasHelena

SDP



AULI KORHONEN
ehdokkaana Tampereella

Pispalan mummo
heikompien puolella

aulikorhonen.net
fb.com/KorhonenAuli

Vielä on virtaa ja hommia piisaa

Lasten testaama - seniorisarjasta:

Tukea arkeen ja kotona asumiseen

Sekä lapsiperheille että ikäihmisille

Oikeat palvelut oikeaan tarpeeseen

Ikäihmisen kunnan heikentyessä laitoshoido on perusturvaa

Terveelliset ja turvalliset julkiset tilat

Sisäilmakorjaukset priorisoitava



SDP

ANNE TERVO
PÄIVÄKODINJOHTAJA, ELÄKELÄINEN
TAMPERE

TURKU



Pidetään yhdessä huolta kotikaupungistamme

Timo Nurmio

timo.nurmio@turku.fi
050 5533 120

SDP