

3/25

30.5.2025

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja

EKL

**Senioriparkour
ihastuttaa
Kuopiossa ja
Helsingissä s. 10**



teema

**KULTTUURI &
HARRASTUKSET**

Eläkeläiset tukevat kansantaloutta

Usein väitetään, että ikäihmiset ovat taakka, kiusallinen kuluerä. Totta on, että heillä on paljon iästä johtuvia terveysongelmia ja he tarvitsevat paljon sote-palveluja. Tällainen yksinkertaistus ei kuitenkaan tee oikeutta heidän koko eläkeajalleen eikä koko ikäluokalle.

Pitkäikäisten yhteiskunnassa seniorit ovat lähisukulai-stensa sosiaalisen ja taloudellisen kestävy-yden tärkeitä taustavaikuttajia. Seniorit tarjoavat käytännön tukea, kokemuksen tuomaa viisautta ja kärsivällisyyttä.

Ystävyyssuhteissaankin eläkeläiset ovat keskinäisten avunantoverkostojen solmukohtia. He vaalivat yhteisöllisyyttä, joka on yhteisöjen ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin ja toimivuuden perusta. He tietävät kokemuksesta, kuinka tärkeää on talkoohenki.

Kaikenikäisten vapaaehtoistyön arvo on vuodessa 3,2 miljardia (Kansalaisareena, 2023). Yli 65-vuotiaat toimivat vertais- ja vapaaehtois-tehtävissä kaikkein aktiivisimmin. Esimerkiksi iäkkäiden digituki on nojannut vahvasti järjestöjen vertaisohjaukseen jo 25 vuotta (Vanhusasia-valtuutetun kertomus eduskunnalle 2024).

Eläkeläiset tukevat kansantaloutta myös toimimalla omaishoitajina. Yli 65-vuotiaiden omaishoitajien työn arvo on reilusti yli 1 miljardi vuodessa (Mikkola & Tillman 2017).

Väestöliiton arvion mukaan eläkeikäisten panos pelkästään lastenlasten hoidossa on rahaksi muutettuna noin 540 miljoonaa vuodessa. Lisäksi heidän panoksensa muussakin aikuisten lastensa auttamisessa, iäkkäiden läheistensä apuna ja hoitajina on mittava (Vanhusasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2024: Danielsbacka ym. 2020).

Eläketurvakeskus ETK:n tutkimuksessa selvitettiin 55–85-vuotiaiden vanhuus- ja työkyvyttömyyseläkeläisten toimeentulokokemuksia: Eläkeläiset antavat taloudellista apua jälkikasvulleen – harva vastaanottaa sitä itse (2021). Kyselyyn vastanneista 48 % oli antanut taloudellista tukea edeltäneen vuoden aikana.

Taloudellisen tuen antaminen oli yleisempää parempituloisten, omistusasujien ja muiden kuin yksinasuvien parissa. Huomioitavaa kuitenkin oli, että kaikissa väestöryhmissä taloudellista tukea antaneiden osuus oli merkittävä, myös pienempituloisilla. Tutkimuksen mukaan vain hyvin harva saa taloudellista apua lapsiltaan: eläkeläisistä vain 3,9 %.

Toimikauteni liiton puheenjohtajana päättyi liiton 22. liittokokoukseen, joka pidetään Joensuussa. Olen saanut työskennellä liiton hallituksessa kaikkiaan neljätoista vuotta, joista seitsemän vuotta liiton puheenjohtajana. Nämä vuodet ovat olleet antoisia. On ollut ilo saada vierailla yhdistyksissä kautta Suomen ja tutustua vapaaehtoistoimijoihin heidän omilla kotikentillään. Liiton puheenjohtajan tehtävä on tarjonnut ainutlaatuisen näköalapaikan tutustua suomalaisen yhteiskuntaan ja niihin arjen sankareihin, jotka pitävät yhteisönsä rat-taita pyörimässä.

Toivotan liitolle piireineen, yhdistyksineen ja jäsenineen onnea ja menestystä tuleville vuosille ja vuosikymmenille. Teidän näkemyk-senne ja ideanne ovat avainasemassa, kun suuntaamme katseemme huomiseen.

LEDAR-ARTIKEL
PÅ SVENSKA,
SIDAN 39.Eläkkeensaaja
55. vuosikerta

Lehden irtonumerot esimerkiksi yhdistysten tapahtumiin Lehtinipputilausten pitää olla meillä viimeistään 2,5 viikkoa ennen lehden ilmestymispäivää. satu.valimaa@ekl.fi

TOIMITUKSELLINEN AINEISTO

Lehtijutut ja niihin liittyvät kuvat toimitus@ekl.fi
Kilpailutoimintaan liittyvät jutut marja.raitojarju@ekl.fi
Ansiomerkkilistat ja yhdistysten merkkipäivätiedot sissi.kahkonen@ekl.fi

YHDISTYSTEN JA PIIRIEN ILMOITUKSET

kuten kokouskutsut ja muut maksulliset ilmoitukset satu.valimaa@ekl.fi

MEDIAINFO JA ILMOITUSMYynti

www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti
Satu Välimaa, 09 6126 8428, 045 110 4122, satu.valimaa@ekl.fi

OSOITTEENMUUTOKSET, LEHTIREKISTERI

jasenasiat@ekl.fi, 09 6126 840. Huom! Jäsen ilmoittaa muutoksistaan omaan yhdistykseensä, joka toimittaa tiedot edelleen liittoon.

ILMESTYMISAIKATAULU 2025	NUMERO / TEEMA	Toimituksellinen aineisto	Ilmoitusvaraukset ja aineisto	Lehtirekisteri-muutokset	Ilmestymis-päivä
	1 Matkailu ja seikkailu	31.12.	22.1.	29.1.	14.2.
	2 Historia ja tulevaisuus	17.2.	12.3.	19.3.	4.4.
	3 Kulttuuri ja harrastukset	7.4.	7.5.	14.5.	30.5.
	4 Hyvinvointi ja terveys	21.7.	13.8.	20.8.	5.9.
	5 Inspiraatioita ja ideoita	9.9.	1.10.	8.10.	24.10.
	6 Suhteen ja sosiaalinen elämä	27.10.	19.11.	26.11.	12.12.

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki • www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti • Päätoimittaja Simo Paasilta, 050 522 1201, simo.paassilta@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.

TÄSSÄ NUMEROSSA M.M. >>>>>

Edunvalvontaa
ja ajankohtaista s. 3–78 Kulttuuri, taide ja
omannäköinen tekeminen

Merja Mäkisalo-Ropponen

12 Solidaarisuustyön
lähettilääksiEKL 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

Juntumaa Inari, järjestöjohtaja.....	040 905 1940
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
Lemola-Palm Nonna, järjestösuunnittelija	050 573 6068
Manninen Inka, järjestösuunnittelija	050 352 4385
Mohammed Rafi, taloushallinnon assistentti	09 6126 8431
Raitoharju Marja, järjestösuunnittelija	040 450 6565
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, myyntisihteeri	09 6126 8428

KÄPYLÄN TYÖVÄENTALO

Vipusentie 19 A, 00610 Helsinki • Varaukset EKL, 045 110 4122
Talonmies 050 537 2683 • www.ekl.fi/tietoa-meista/

EKL:N TIEDOTE 11.3.2025

Ikääntyneiden ihmisten yhdenvertainen asema on turvattava digitalisoituneessa yhteiskunnassa, vaativat 21 järjestöä ja vanhusasiavaltuutettu

Vanhusasiavaltuutettu ja 21 valtakunnallista järjestöä esittävät ratkaisuja, joilla ikääntyneiden asemaa voidaan parantaa digitalisoituneessa yhteiskunnassa.

Suomessa yli 300 000 iäkästä ihmistä on täysin vailla digitaitoja. Lisäksi vähintään yhtä moni ei pysty asioimaan itsenäisesti sähköisissä palveluissa. Vanhusasiavaltuutettu ja 21 järjestöä vaativat, että ikääntyneiden ihmisten yhdenvertainen asema on turvattava digitalisoituneessa yhteiskunnassa.

– Moni iäkäs kaipaa tukea digitaitoihinsa ja tarvitsee sujuvaa asiointia muutoin kuin digitaalisesti, sanoo vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**.
– Kuntien pitäisi ottaa vahvempi rooli digituen järjestämisessä ja muun kuin digitaalisen asioinnin turvaamisessa. Näin kaikki iäkkäät pääsisivät yhdenvertaisemmin hoitamaan omia ja yhteisiä asioita.

Lisäksi digipalveluista on tehtävä helppokäyttöisiä ja saavutettavia sekä ikääntyneitä tulee kuulla palvelujen suunnittelussa.

Koko tiedote on luettavissa EKL:n sivuilla: www.ekl.fi > Tiedotteet

EKL:N TIEDOTE 22.4.2025

Tasapuolisuutta veropäätöksiin!

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry vaatii maan hallitukselta, että se noudattaa tasapuolisuutta tehdessään valtiovarainministeri **Riikka Purran** viime viikolla lupamia kevennyksiä ansiotuloverotukseen.

Helsingin Sanomat julkaisi viime viikolla 16.4. valtiovarainministeri Riikka Purran haastattelun, jossa hän kertoi hallituksen aikovan keventää ainakin ansiotuloverotusta tänään alkavassa puoliväliriihessään.

- EKL haluaa muistuttaa, että palkkatulon lisäksi ansiotuloiksi luetaan myös eläketulot ja veronalaiset sosiaalietuudet, esimerkiksi työttömyys- ja vanhempainpäivärahat, toteaa toiminnanjohtaja Timo Kokko.
- On sosiaalisesti oikeudenmukaista, että veronkevennyksiä ansiotuloon harkittaessa ja toteutettaessa, ne suunnataan kaikille ansiotulonsaajille eikä vain palkansaajille. Hallituksen linja on tähän mennessä ollut päinvastainen. Se toteutti tämän vuoden verotukseen eläkkeensaajille uuden tuplaraippaveron, joka alkaa purra, kun kuukausieläke ylittää noin 2000 euroa. Kiristys kohdistuu jopa sattumanvaraisesti eri tulotasoilte, Kokko jatkaa.

Alkuperäinen eläkkeiden raippavero eli eläketulon lisävero tuli maamme verojärjestelmään jo vuonna 2013. Sitä peritään nykyisin 5,85 prosenttia 47000 euroa ylittävstä tulosta. Vuonna 2023 tämän raippaveron maksajia oli jo noin 85 000.

- Eläkkeensaajien raippaveron ja tuplaraippaveron tarkoituksena on kiristää eläketulojen verotuksen jo entisestään jyrkkää progressiota, eli kylmästi rahastaa ylimääräistä tavanomaisen tuloverotuksen päälle. Raippaverot ovat täysin perusteettomia ja ne pitää purkaa. Eläkkeensaajat maksavat muutenkin samansuuruisesta tulosta enemmän veroa kuin palkansaajat, toiminnanjohtaja Kokko toteaa.
- Hallituksen on ulotettava mahdolliset päätöksensä veronkevennyksiin liittyen palkansaajien lisäksi myös eläkkeensaajille. Lisäksi on pidettävä huolta siitä, että verottoman eläketulorajan jälkeen eläkkeensaajien verotus ei ole millään tulotasolla palkkatulon verotusta ankarampaa, Timo Kokko päättää.

EKL OTTAA KANTAA
JA VAIKUTTAA

EKL:N LAUSUNTO 13.3.2025

EKL:n lausunto hallituksen esitykseen eduskunnalle laeiksi Digi- ja väestötietovirastosta annetun lain 3 §:n ja hallinnon yhteisistä sähköisen asioinnin tukipalveluista annetun lain 5 ja 25 §:n muuttamisesta

Tunnustamme esityksessä mainitusti, että Kansalaisneuvonnan käyttöaste ei ole vastannut sen alkuperäistä suunnitelmaa ja on ollut aloittamisensa jälkeen laskussa.

Huomautamme kuitenkin, että ajankohtaan nähdessä Kansalaisneuvonnan käytön potentiaalia on olemassa. Parhaillaan julkisten palveluiden kansalaisviestinnän ja tiedottamisen palveluita aiotaan viedä pääasiallisesti sähköiseen muotoon. Tässä suhteessa Kansalaisneuvonnan, erityisesti sen puhelinpalvelun, käytön lisääntymiselle on kasvava tarve. Mikäli tähän asti Kansalaisneuvontaan kuluneet resurssit pystytään sen lakkauttamisen yhteydessä ohjaamaan riittävän hyvin muille viranomaisille, neuvonnan lakkauttamiselle on olemassa perustelut. Mutta samalla huomautamme riskistä, että resurssit eivät ohjaudu tavalla, joka edistää etenkin sähköisten palveluiden saavuttamattomissa olevia.

Jokaisella viranomaisella on parhaillaan velvoite tiedottaa ja viestiä omasta toiminnastaan, mutta etenkin näiden toimien digitalisaatioon liittyy vakavia

saavutettavuuden riskejä. Digitaalisten palveluiden saavuttamattomissa oleville kansalaisille on oltava olemassa riittävästi tapoja asioida joko puhelimitse tai kasvotusten, sekä saada tietoa heille riittävän luontevalla tapaa viranomaisten toiminnasta ja päätöksistä.

Parhaillaan esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden käynnissä olevassa uudistuksessa kansalaisten kyky saada tietoa uudistuneista palveluista ei ole parhaassa kunnossa. Tästä johtuen on äärimmäisen olennaista, että palveluiden muutokset sekä sisällöt saadaan kaikkien kansalaisten tietoon muutenkin kuin digitaalisesti. Esityksessä on mainittu, että Kansalaisneuvontaan tulleistä 1/2 yhteydenotoista 60 % on liitetyt digitaalisten palvelujen käyttäjätukeen. Etenkin tälle asiakasryhmälle on saatava riittävä ja luonteva tapa saada tukea digitaalisten palveluiden käyttöön. Muussa tapauksessa tämän voidaan katsoa olevan mahdollisesti syrjivää.

Koko lausunto on luettavissa EKL:n sivuilla: www.ekl.fi > Edunvalvonta > Lausunnot

EKL:N VALTUUSTON KANNANOTTO 25.4.2025

Järjestöiltä leikkaaminen on järjetöntä ja yhteiskunnallisesti tuhoisaa

Eläkeläisjärjestöt jäsenineen tekevät äärettömän tärkeää ennaltaehkäisevää, sekä henkistä- että fyysistä terveyttä edistävää toimintaa, joka säästää terveysmenoja. On todella valitettavaa, että maan hallitus ei tehtyä työtä arvosta.

Maan hallitus päätti puoliväliriihessään jatkaa kylmäkiskoista ja säälimättömästä suhtautumisesta sote-järjestöjen työtä kohtaan leikkaamalla niiltä 10 miljoonaa euroa lisää. Tämä nostaa leikkausten määrän vaalikauden loppuun mennessä peräti 140 miljoonaan euroon.

Vapaaehtoistyön arvo Suomessa oli vuonna 2023 noin 3,2 miljardia euroa (Hoffrén 2023). Jokainen vapaaehtoistoimintaan sijoitettu euro palautuu moninkertaisena takaisin yhteiskuntaan – säästöinä sosiaali- ja terveyspalveluissa, parantuneena mielen-terveytenä ja lisääntyneenä osallisuutena.

Eri eläkeläisliitojen paikallisyhdistyksiä on maassamme reippaasti yli tuhat. Ne toimivat täysin vapaaehtoisvoimin. Yksinomaan Eläkkeensaajien Keskusliitolla oli vuoden 2024 lopussa 6 135 vapaaehtoista. He käyttivät aikaa työhönsä 79 727 tuntia kuukaudessa.

Monilla pienillä paikkakunnilla eläkeläisyhdistysten harrastus- ja aktiivitoiminnot, esimerkiksi kuorot, jumpat ja tasapainokerhot, ovat harvoja ikäihmisten

palveluita. On selvää, että vapaaehtoisten määrät tulevat järjestöjen henkilöstömäärien ohella tippumaan jo tehtyjen ja suunniteltujen leikkausten seurauksena huomattavasti.

Täysin oma lukunsa on se, että maamme omaishoitajista valtaosa on eläkkeensaajia. Arvioiden mukaan 300 000–1 000 000 suomalaista pitää huolta läheisestään. Heistä valtava osa on eläkkeensaajia. Noin 50 000 on tehnyt omaishoitosopimuksen hyvinvointialueen kanssa. Lähes 60 prosenttia sopimusomais-hoitajistamme on yli 65-vuotiaita. Julkisen sektorin säästää omaishoitajien tuesta. Järjestöleikkauksien ansiosta on vaarana, että he menettävät myös järjestöiltä saatavan äärimmäisen tärkeän tuen.

Leikkaukset tulevat väijäämättä kasvattamaan ikäihmisten sairastavuutta, yksinäisyyttä ja henkistä pahoinvointia maassamme. Järjestöjen hoitamien ennaltaehkäisevien toimintojen vähetessä kasvavat sairaanhoidon kulut ja viranomaisistatoh joutuvat etsimään vapaaehtoisia ulkoiluttamaan vanhuksia. Heikoimmassa asemassa olevat laitetaan hakemaan lisäturvaa leipäjonoi-sta.

Koko kannanotto on luettavissa EKL:n sivuilla: www.ekl.fi > Tiedotteet

EKL:n toimisto on suljettu kesällä 2025 seuraavasti:

- maanantaista 14.7. – perjantaihin 18.7.2025 (viikko 29)
- maanantaista 28.7. – perjantaihin 1.8.2025 (viikko 31)



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Hyvinvointivaltio vai markkinavaltio?

Jyväskylän Talven paneelikeskustelussa pohdittiin tulevaisuuden suuntaa

Jyväskylän Talvi -työväenkuultuuritapahtuma on järjestetty jo vuodesta 1969, ja se tarjoaa foorumin ajankohtaisille yhteiskunnallisille keskusteluille. Tänä vuonna yksi keskeisistä teemoista oli ”Hyvinvointivaltio vai markkinavaltio?”, joka nousi esiin paneelikeskustelussa tutkijoiden ja poliitikkojen johdolla.

Talouskasvu unohtunut leikkauspolitiikan varjoon

Paneelissa puheenvuoron käytti muun muassa Suomen sosiaali- ja terveys ry:n (SOSTE) pääekonomisti **Otto Kyyrönen**, joka arvioi hallituksen talouspolitiikkaa kriittisesti. Hänen mukaansa viimeisen kahden vuoden aikana säästötoimet ovat olleet keskiössä, mutta kasvua ei ole onnistuttu vauhdittamaan.

– Suomen talous ei ole päässyt takaisin kasvu-uralle vuosien 2008–2009 finanssikriisin jälkeen. Se ja korkeat korot ovat tällä hetkellä suurempi ongelma kuin valtion velka. Lisäksi suuret tuloerot vähentävät kotimaista kysyntää ja hidastavat talouskasvua rakenteellisesti, Kyyrönen totesi.

Tutkijat esittivät vaihtoehtoisia näkökulmia talouden tervehdyttämiseksi. Heidän mukaansa tasaisempi tulonjako ja hyvinvointivaltio tukevat talouskasvua. Julkiset investoinnit nähtiin ainoana uskottavana keinona velkasuhteen pienentämiseksi suhteessa brutto-kansantuotteeseen.

Leikkaukset lisäävät köyhyyttä ja heikentävät palveluita

Sosiaali- ja terveysministeriön arvion mukaan vuosien 2024–2025 leikkaukset syöksevät 100 000 ihmistä köyhyteen. Samalla hyvinvointipalveluiden tuotto ei ole

välittömästi mitattavissa, vaan niiden hyödyt näkyvät vasta pitkällä aikavälillä.

Paneelissa nousi esiin myös huoli ikäihmisten hoivapaikkojen vähenemisestä. **Heta Melartinin** (Kalevi Sorsa -säätio) laatiman selvityksen mukaan vuoteen 2030 mennessä ympärivuorokautisia hoivapaikkoja aiotaan vähentää 10 000 kappaleella, mikä voi tarkoittaa samalla 1 900 henkilötyövuoden katoamista. Tämä ei ainoastaan vähennä työpaikkoja hoitoalalla, vaan sitoo omaisia aiempaa enemmän hoivavastuuseen, mikä puolestaan voi vähentää heidän mahdollisuuksiaan osallistua työelämään.

Terveys ja hyvinvointi talouskasvun tukena

Paneelikeskustelussa todettiin myös, että laadukkaat hyvinvointipalvelut ja ennaltaehkäisevä terveydenhuolto tukevat talouskasvua. Työterveyshuolto ja työttömien terveydenhuolto nähtiin tässä erityisen tärkeinä.

Paneelikeskustelu osoitti, että hyvinvointivaltion ja markkinatalouden tasapaino on jatkuva keskustelunaihe. Säästötoimenpiteiden rinnalla tarvitaan pitkäjänteistä politiikkaa, joka turvaa palveluiden saatavuuden ja tukee kansalaisten hyvinvointia myös tulevaisuudessa.

Jyväskylän Talvi järjestettiin 22.–25.2.2025. Jo yli puolen vuosisadan ajan tapahtuma on tuonut yhteen kulttuuria, keskustelua ja yhteiskunnallisia näkökulmia.

Helena Pihlajasaari, viestintävastaava
EKL:n Keski-Suomen piiri



Otto Kyyrönen, SOSTE.
Kuva: Helena Pihlajasaari

Vuonna 2024 eläkkeitä maksettiin 39,1 miljardia euroa

Eläketurvakeskus kertoo, kuinka paljon

Suomessa oli maksettu eläkkeitä.

Se kertoo myös, kuinka suuria eläkkeitä

Suomessa oli maksettu. Eläketurvakeskus

julkaisi maaliskuussa vuoden 2024

eläketiedot. Eläkkeiden koko vaihteli paljon.

Eläkkeet olivat erikokoisia

eri puolilla Suomea.

Keskimääräinen eläke nousi

Keskimääräinen eläke tarkoittaa keskiarvoa kaikista eläkkeistä, joita työeläkeyhtiöt ja Kela maksoivat. Suomessa keskimääräinen eläke oli viime vuonna 2100 euroa kuukaudessa. Keskimääräinen eläke nousi hieman alle 140 euroa kuukaudessa.

Mediaanieläke oli Suomessa viime vuonna 1848 euroa kuukaudessa. Mediaani lasketaan niin, että kaikki eläkkeet laitetaan järjestykseen suuruuden mukaan ja rivin keskellä oleva luku on mediaani. Tämä tarkoittaa, että puolet eläkkeistä ovat alle 1848 euroa kuukaudessa.

Eläkkeiden koko vaihtelee paljon

Miesten ja naisten eläkkeiden välillä oli iso ero. Miesten keskimääräinen eläke oli 2349 euroa kuukaudessa. Naisten keskimääräinen eläke oli 1893 euroa kuukaudessa. Miehet ansaitsivat siis keskimäärin 456 euroa enemmän eläkettä kuukaudessa. Tämä satojen eurojen kokoinen ero oli pysynyt pitkään.

Yli 3000 euron eläkkeitä maksettiin 15 prosentille eläkkeensaajista. Heistä valtaosa on miehiä. Yli 3000 euron eläkettä sai miehistä 20 %. Naisista niin suurta eläkettä sai 10 %. Pieniä eläkkeitä maksettiin silti edelleen paljon. Joka kolmannes eläkkeensaaja sai eläkettä alle 1500 euroa kuukaudessa.

Uudellamaalla suurimmat eläkkeet

Eläkkeissä oli erittäin isoja eroja eri alueilla Suomessa. Uudellamaalla maksettiin suurimpia eläkkeitä kuin muualla maassa. Keskimääräinen eläke Uudellamaalla oli 2472 euroa kuukaudessa. Pienimpiä eläkkeitä maksettiin Etelä-Pohjanmaalla, jossa keskimääräinen eläke oli 1836 euroa kuukaudessa. Eroja selitti erityisesti palkkaerot, työurien pituudet sekä elinkeinoelämän erot eri alueilla.

Kaikista Suomen kunnista suurinta keskimääräistä eläkettä maksettiin Kauniaisissa, missä keskimääräinen eläke oli 3789 euroa kuukaudessa. Pienin eläke oli Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevassa Soinin kunnassa, jossa eläke oli keskimäärin 1562 euroa kuukaudessa.

Eläkeläisten määrä on kasvanut

Eläkkeensaajia oli Suomessa viime vuonna 1,6 miljoonaa. Tämä määrä oli kasvanut erityisesti 2000-luvun alusta. Samalla myös eläkkeensaajien osuus väestöstä oli kasvanut. Viime vuonna eläkkeensaajia oli koko väestöstä yli 33 prosenttia.

Suurin osuus eläkkeensaajista asuu Etelä-Savossa. Siellä eläkkeensaajia oli lähes puolet työikäisestä väestöstä. Toiseksi eniten eläkkeensaajia asuu Kainuussa. Siellä heitä oli 44 prosenttia väestöstä.

Eläkkeitä maksettiin työkyvyttömyyseläkkeinä eniten Itä- ja Pohjois-Suomessa. Maakunnista työkyvyttömyyseläkettä maksettiin eniten Kainuussa.

Suurin osa eläkkeistä on vanhuuseläkkeitä

Viime vuonna eläkkeitä maksettiin yhteensä 39,1 miljardia euroa. Suurin osa eläkkeistä maksettiin vanhuuseläkkeinä, yhteensä 87 prosenttia eläkkeistä. Näistä suurin osa maksettiin työeläkelaitoksista, 36,4 miljardia euroa. Kela maksoi kansaneläkettä ja takuueläkettä 2,7 miljardia euroa.

Työkyvyttömyyseläkkeitä maksettiin 7 prosenttia kaikista eläkkeistä ja perhe-eläkettä 5 prosenttia kaikista eläkkeistä.

LÄHDE: ELÄKETURVAKESKUS

- Eläkkeitä maksettiin yhteensä 39,1 miljardia euroa viime vuonna
- Keskimääräinen eläke oli viime vuonna 2100 euroa kuukaudessa
- Mediaanieläke oli 1848 euroa kuukaudessa
- Miesten ja naisten välillä oli suuri ero keskimääräisissä eläkkeissä
- Suurimmat eläkkeet maksettiin Uudellamaalla

i

Tervetuloa EKL:n jäsenmatkalle

Joulutunnelmaiseen Tarttoon

Eläkkeensaajien Keskusliiton lukijamatka Tarttoon 11.-14.12.2025

Viron toiseksi suurin kaupunki Tartto muuttuu joka vuosi ennen joulua tarunhoitoiseksi satukaupungiksi, joka tarjoaa tekemistä ja kokemista kaikenikäisille. **Perinteiset joulumarkkinat järjestetään Tarton Raatihuoneentorilla 13.12.2025.** Kauniisti koristeltuun Tarton keskustaan odotetaan noin 200 kauppiasta, jotka antavat vierailijoille mahdollisuuden ostaa Virossa valmistettua käsityötä, savuliha- ja kalatuotteita, mustaamakkaraa, hapankaalia, leivonnaisia, hunajaa, makeisia, lämpimiä juomia, piirakoita ja muuta. Raatihuoneentorilla on joulutunnelmaa, muutamia kauppiaita ja koluja aina joulun asti.

Joulumarkkinoiden lisäksi tutustutaan tällä matkalla myös Viron Kansallismuseoon sekä vierailemme A. Le Coqin olutmuseossa.

Matkan hintaan sisältyy:

- laivamatkat kansipaikoin Viking XPRS laivalla Helsinki – Tallinna – Helsinki
- Tallinnasta bussikuljetus Tarttoon suomalaisella bussilla
- Tartossa 3 yötä Dorpat Hotellissa aamiaisella
- Tarton kaupunkikierros suomenkielisen oppaan johdolla
- Opastettu kierros Viron Kansallismuseossa sekä sisäänpääsymaksu
- Opastettu kierros A. La Coqin olutmuseoon sekä sisäänpääsymaksu ja maistiatien
- Lounas 12.12.
- Eläkkeensaajien edustaja matkalla mukana

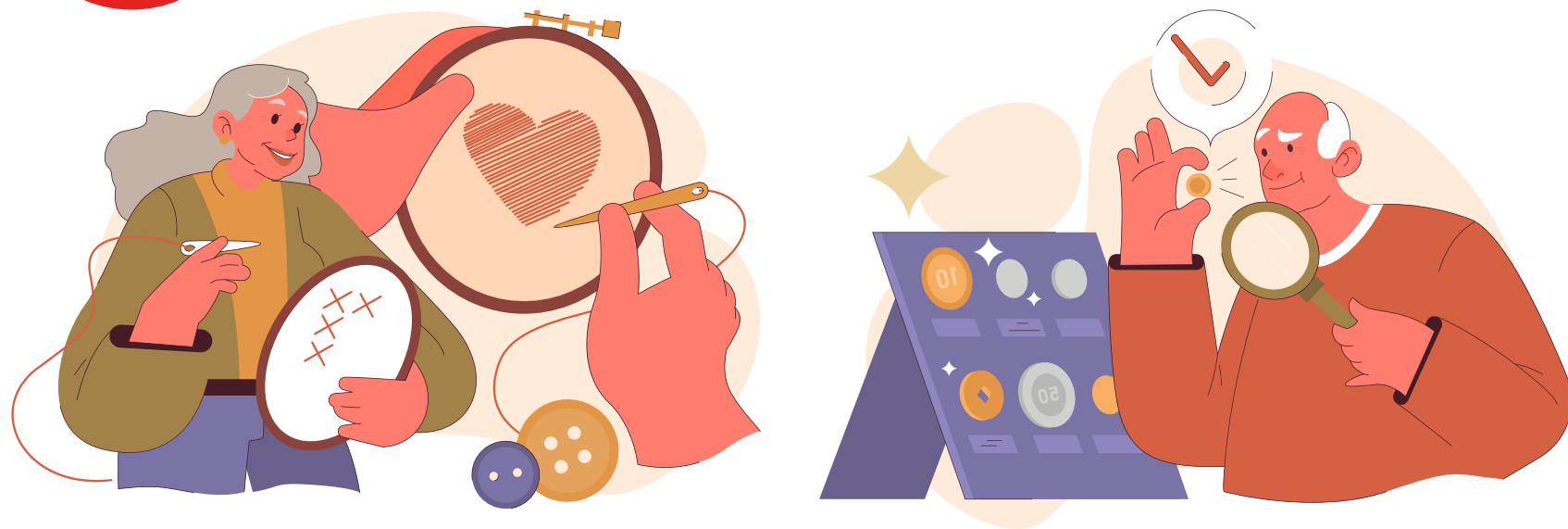
Hinta/henkilö, H2-huoneessa 399€ • H1-lisämaksu 100€ Hintaan lisätään päästömaksu 5€/hlö.

MATKAPOJAT

Varaa: matkapojat.fi/
p. 010 2323 200 • ma-pe 9-16
Hinnat alk./hlö 2hh. Palvelumaksu 0€/netistä, muutoin 12€/varaus.

6 ELÄKKEENSAAJA-LEHTI 3/2025

ELÄKKEENSAAJA-LEHTI 3/2025 7



Kulttuuri, taide ja omannäköinen tekeminen

Liikunnan terveysvaikutuksista puhutaan paljon, mutta viime vuosina on ilmestynyt runsaasti tutkimusnäyttöä myös kulttuurin ja taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Tutkimusten mukaan kulttuuria harrastavat elävät pidempään ja elävät myös terveimpinä kuin kulttuuria harrastamattomat.

Yksinäisyyden väitetään olevan uusi kansansairautemme ja se tappaa enemmän kuin sydän- ja verisuonisairaudet. Kulttuurin ja taiteen harrastaminen saa ihmiset liikkeelle ja toistensa seuraan, mikä on tärkeää yksinäisyyden vähentämisessä.

Kulttuuria ja taiteen eri muotoja voidaan hyödyntää vaikuttavasti

myös hoidossa, hoivassa, kuntoutuksessa ja terapiassa. Sosiaali- ja terveysalan vaikeassa työvoimapulassa olisi syytä huomioida myös kulttuurialan toimijoiden mahdollisuus työskennellä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä.

Laki kuntien kulttuuritoimesta määrittää, että kulttuuripalvelut kuuluvat kaikille kuntalaisille, myös esimerkiksi kotihoidon asiakkaille ja ympärivuorokautisessa hoidossa ja hoivassa oleville eri ikäisille ihmisille. Tämä ei toteudu, ellei hyvinvointialueella panosteta heidän kulttuuripalveluihinsa tai jos kunnat eivät toimi yhteistoiminnassa hyvinvointialueiden kanssa. Lisäksi yhteistyö on saatava toimimaan myös järjestöjen kanssa, sillä siellä on paljon annettavaa kulttuurihyvinvointityöhön.

Omannäköistä elämää ja arjen kuntoutusta

Arjen kuntoutus koskee meitä kaikkia eläkeläisiä. Itselle mieluisen tekemisen avulla voidaan säilyttää ja jopa parantaa toimintakykyä, mikä voi estää esimerkiksi liian aikaisin palvelujen pariin joutumisen.

Oleellinen osa arjen kuntoutusta on terveistä elämäntavoista huolehtiminen. Vanhenemista ei voi estää, mutta vanhenemisprosessiin voi vaikuttaa huomattavan paljon elintavoilla – kuten liikunnalla, riittävällä unella, terveellisellä ruokavaliolla ja normaalipainoisuudella. Eduksi ovat myös tupakoimattomuus ja päihteettömyys sekä sosiaalinen aktiivisuus, aivojen aktiivinen käyttö ja optimistinen elämäntähtäys.

Perhehoito on arjen kuntoutusta parhaimmillaan

Kun ikäihminen ei syystä tai toisesta voi asua enää omassa kodissaan ja hän tarvitsee arjen askareissa apua, perhehoito on monelle hyvä



Kulttuuripalvelut kuuluvat myös kotihoidon asiakkaille ja ympärivuorokautisessa hoidossa ja hoivassa oleville.

vaihtoehto. Perhehoidossa voi tapahtua ihmisiä. Olen esimerkiksi nähnyt, miten huonosti liikkuva ja lähes puhumaton muistisairas on piristynyt perhehoidossa ulkona liikkuvaksi ja aktiiviseksi perheenjäseneksi. Kokonaisvaltaista toimintakykyä on perhehoidossa mahdollista tukea osana arjen elämää. Monia kadoksissa olevia taitoja löytyy yhdessä tehden.

Perhehoito on usein lääke ruoka-haluttomuuteen, unettomuuteen, toimintakyvyn heikkenemiseen sekä muistisairaana henkilön haasteellisen käyttäytymiseen. Perhehoidon peruskivenä on ihmisen tunteminen ja kohtaaminen persoonallisena ihmisenä, perheenjäsenenä, ei pelkkänä potilaana.

Perusta kaikelle on eläminen yhdessä. Koti toimintaympäristönä tuo perheen ja kotiympäristön kuntouttavat elementit luontevasti arkeen ja yhdessä tekemiseen.

Kotona tutut arjen asiat ovat siltoja elämän jatkuvuuteen ja ne tuovat päivään mielekästä sisältöä. Esimerkiksi kotiaskeet ja pihan, puutarhan tai eläinten hoito, ulkoilu tai harrastukset voivat jatkaa omien voimavarojen, tahdon ja aiemman elämäntavan mukaisesti.

Kiertävä perhehoitaja tuo elämäniloa ja auttaa löytämään voimavaroja

Kiertävä perhehoitaja työskentelee ikäihmisten kotona. Hän ei ole hoitaja eikä tee esimerkiksi kotihoidon tehtäviä. Hän on kuitenkin käynyt perhehoidon valmennuksen.

Kiertävä perhehoitaja toteuttaa arjen kuntoutusta konkreettisesti yhdessä ikäihmisen kanssa. Hänellä on aikaa sellaiseen toimintaan, johon kotihoidon henkilöstöllä ei ole mahdollisuutta. Kiertäviä perhehoitajia voidaan käyttää myös omaisten vapaapäivien järjestämiseen.

Olen keskustellut monen kiertävän perhehoitajan kanssa heidän työstään. He kertovat, että aluksi

asiakkaat saattavat ensin ihmeissään kysellä, että eikö sinulla ole kiire jo toiseen paikkaan? Alussa voi olla myös haluttomuutta ja jaksamattomuutta tehdä asioita yhdessä. Vähitellen löytyy jokaisen kanssa ne arjen asiat, joita ihminen haluaa vielä tehdä, mutta jotka eivät yksin onnistu. Moni pitää ulkoilusta, kyläilystä ja tavallisten kotitöiden tekemisestä.

Perhehoitaja voi toteuttaa myös toiveita ja unelmia. Esimerkiksi saunaa pääseminen voi monelle ikäihmiselle olla unelmien täyttymys.

Merja Mäkisalo-Ropponen
sairaanhoitaja, terveystieteiden tohtori
Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen valtuuston
puheenjohtaja

Mitä on arjen kuntoutus?

Arjen kuntoutus on kaikkea arjessa tapahtuvaa toimintaa, joka ylläpitää ja edistää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on, että jokainen voi elää omannäköistä elämää ja saada voimavaroja itselle tärkeistä asioista elämäntilanteesta riippumatta – silloinkin, kun tarvitsee toisten apua ja tukea.



Luonnossa liikkumisella on tutkimusten mukaan todettu olevan erityisen paljon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Luonnossa liikkuminen parantaa muun muassa tasapainoaistia, laskee verenpainetta ja vähentää stressiä. Toisaalta luonto on täynnä sen omia taideteoksia, jotka antavat ihmiselle voimaa ja energiaa.



Senioriparkour ihastuttaa

Kuopiossa ja Helsingissä

Parkour mielletään usein nuorten urbaaniksi lajiksi, jossa hypitään katolta toiselle ja tasapainoillaan korkealla. Sosiaalinen media vahvistaa tätä mielikuvaa, sillä näyttävimmät temput saavat eniten huomiota. Todellisuudessa parkour on kuitenkin paljon muutakin kuin näyttäviä temppuja. Se on liikumismuoto, joka kehittää liikuntataitoja monipuolisesti taitotasosta riippumatta. Parkour-kulttuurissa kaikki toivotetaan tervetulleiksi, ketään ei jätetä ulkopuolelle ja kaikkia kannustetaan. Kilpailun sijaan lajin keskiössä on itsensä haastaminen.

Parkour Akatemia aloitti senioriparkourin järjestämisen Kuopiossa jo syksyllä 2022. Parkouria järjestetään myös taaperokäisille, perheille, lapsille, nuorille sekä erityisryhmille. Harrastajia meillä on Suomessa yli 4 000, joten voidaan hyvällä syyllä todeta, että parkour sopii aivan kaikille!

Päätimme keväällä 2024, että haluamme laajentaa senioriliikunnan tarjontaa ja tuoda uuden ja erilaisen lajin tarjolle myös helsinkiläisille senioreille. Kesällä saimme ilahdut-

tavan uutisen, kun Helsingin kaupunki myönsi meille avustuksen iäkkäiden ihmisten liikunnan edistämiseen. Syksyllä 2024 aloitimme pienimuotoisen parkourin viikkotuntien tarjoamisen Kannelmäen palvelukeskuksessa ja saimme toiminnasta erinomaista palautetta.

Lisäksi olemme järjestäneet kertakokeiluja Myllypuron ja Pirkkolan Seniorisäpinöissä¹, joihin on kerralla tullut lähes 50 osallistujaa. Hyvän palautteen ja kasvavan kiinnostuksen turvin päätimme siirtää senioriparkourin viikkotoiminnan Teollisuuskadulle, Vallilan Parkour Akatemian tiloihin. Suurempi tila ja parkouria varten suunnitellut esteet ja välineet antoivat vielä paremmat puitteet senioriparkourin järjestämiselle.

Näin Vallilan senioriparkourin ohjaaja **Veikko Knuuttila** kertoo senioriparkourin hyödyistä:

– Senioriparkour on oiva työkalu niille, jotka haluavat pitää hoksotti-

¹ Seniorisäpinät ovat Helsingin kaupungin helsinkiläisille ikäihmisille suunnattuja matalankynnyksen liikuntapahtumia, joissa pääsee tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin.

Kilpailun sijaan lajin keskiössä on itsensä haastaminen.



Vallilan senioriparkourin ohjaaja Veikko Knuuttila

mensa terävinä ja huolehtia omasta kehostaan. Tunneilla tehtävät harjoitteet ovat hauskoja ja tukevat toimintakykyä monin tavoin.

– Parkour sopii lajina loistavasti etenkin ikääntyneille, sillä harjoitteita tehdessä jokainen voi löytää itselleen parhaan tavan suoriutua tunnin haasteista. Parkour-harjoittelun avulla voi parantaa koordinaatiota, tasapainoa, lähimuistia, luun lujuutta sekä liikumisen nopeutta – ja mahdollisesti ennaltaehkäistä kaatumisia.

Haluamme, että senioreita kuullaan, ja otamme heidät aidosti mukaan kehittämään kurssejamme entistä laadukkaammiksi!

Syksyn kurssien ilmoittautuminen on auki ja mukaan voi tulla missä vaiheessa kautta tahansa. Eläkkeensaaja-lehden tilaajat saavat 20 %:n alennuksen Helsingin ja Kuopion

Tammikuussa 2025 aloitimme Vallilassa kahdella torstain viikkotunnilla, ja syksyllä tarjontaa löytyy myös keskiviikolta. Kuopiossa senioriparkouria järjestetään syyskuusta alkaen torstaisin klo 10.30–11.30.

senioriparkourin kausimaksusta ilmoittautumisen yhteydessä koodilla "ELÄKKEENSAAJAT25". Etu on voimassa kesäkuun 2025 loppuun saakka.

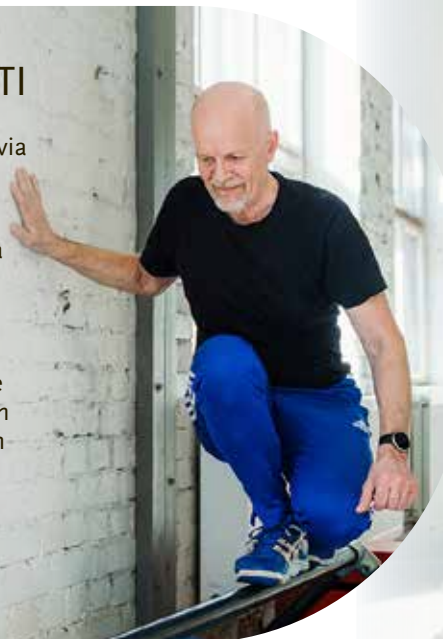
Lue lisää senioriparkourista: www.parkourakatemia.fi/seniorit

Pekka Roilas, kehityspäällikkö
Parkour Akatemia /
Parkour oppimiskeskus ry



PARKOUR LYHYESTI

- Parkourissa etsitään luovia ja toimivia tapoja edetä paikasta toiseen
- Harrastetaan urbaanissa ympäristössä tai lajiin suunnitellulla salilla
- Lajin teki tunnetuksi ranskalainen David Belle 1980-luvulla, ja Suomeen laji rantautui 2000-luvun alussa
- Koululaisten toivotuin harrastus koululaiskyselyssä 2024



Solidaarisuustyön lähettilääksi

Suomen Ammattiliittojen Solidaarisuuskeskus SASK ry toimii työelämän ihmis-oikeuksien ja elämiseen riittävän palkan varmistamiseksi kaikille ihmisille. SASK toimii kolmella mantereella: Aasiassa, Afrikassa ja Latinalaisessa Amerikassa.

Suomessa tilanne työelämässä on kansainvälisesti vertailtuna suhteellisen hyvä: pohjoismaisessa oikeusvaltiossamme lainsäädäntö ja työehtosopimusjärjestelmä ovat varsin edistyskellisiä. Niissä määritetään ihmisoikeudet sekä työelämän perusoikeudet. Globaali eriarvoisuus kuitenkin heijastuu myös meidän yhteiskuntaamme. Siksi meillä on myös vastuuta asioiden parantamisesta.

– Esimerkiksi vaatteiden, sisustustuotteiden, kahvin ja suklaan ostaminen on meille edullista. Sen taustalla on paljon paitsi ympäristölle epäedullista toimintaa, myös työntekijöiden huonoa kohtelua, muistuttaa **Rosa Rusanen** SASK:sta.

– Kun on työehdot ovat kohtuulliset ja palkka riittää elämiseen, ihmiset pystyvät rakentamaan yhteiskuntaa paremmiksi myös esimerkiksi sosiaaliturva- ja eläkejärjestelmien osalta. Niiden myötä ihmiset voisivat tulla toimeen työelämän jälkeenkin. Kun lasten vanhemmat ansaitsevat elämiseen riittävää palkkaa, lapset voivat käydä koulua ja

elää turvallista lapsuutta, kuvaa Rusanen.

Reiluilla työehdoilla rakennetaan sosiaalisesti oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa ja demokratiakehitystä. Pienenevällä eriarvoisuudella ja demokratialla on merkitystä myös kansainvälisen rauhan ja vakauden näkökulmista.

Vaikutamme jo kotoa

Työelämän oikeuksiin ja elämiseen riittävään palkkaan voi vaikuttaa omilla valinnoillaan. Voi ostaa tuotteita, joiden tuotantoketjut ovat kunnossa. Voi vaikuttaa päättäjiin, jotka vaikuttavat esimerkiksi kansainvälisiin kauppaneuvotteluihin. Voi tukea järjestöjä ja toimijoita, jotka paljastavat väärinkäytöksiä.

SASK:n toimintaa voi tukea kannatusjäsenenä ja vapaaehtoisena SASK-lähettiläänä. Lähettiläskoulutuksia on järjestetty vuodesta 2014 lähtien. Koulutuksen käyneitä lähettiläitä on yhteensä noin 800.

– Lähettiläitä yhdistää halu rakentaa reilumpaa yhteiskuntaa; vaikuttaa työelämän ihmisoikeuksiin ja globaaliin yhdenvertaisuuteen. Mukana on eri järjestöissä olevia toimijoita erilaisin taustoin, eri ikäisiä, erilaisissa työmarkkina-asemissa ja erilaisin ammatillisin osaamisin, Rusanen kuvailee.

Vapaaehtoistoiminta on omaehtoista. Jotkut käyvät kertomassa SASK:n toiminnasta työpaikoillaan, ammattiosastoissaan ja erilaisissa yhteisöissä. Toiset järjestävät omilla paikkakunnillaan elokuvailtoja, joissa katsotaan SASK:n teemoihin liittyviä elokuvia ja keskustellaan. Mukana on myös paljon vain viestintää seuraavia henkilöitä, jotka jakavat eteenpäin viestejä tai kommentoivat niitä.

Lähettiläskoulutusten järjestetään vuosittain teemakoulutusta. Viime vuosina aiheita ovat olleet tasa-arvo, vammaisten ihmisten oikeudet, ay-liike osana demokratian rakentamista ja digitalisaation sekä ilmastonmuutoksen vaikutuksia työntekijöihin.

Maaliskuussa alkoi vuoden kestävä webinaarisarja, joka käsittelee vammaisten oikeuksia. Kaikille avoimeen sarjaan voi tulla mukaan koska vain.

Vapaaehtoistoiminnan tueksi luodaan toiminnallista verkostoa. Jatkossa vapaaehtoiset saavat enemmän ohjeita ja vinkkejä toiminnan muodoista sekä ohjattua toimintaa tuekseen. Verkostot jakautuvat viestinnän, vaikuttamistyön, kampanjatoiminnan ja perusesittelyjen varaan.

– Monet lähettiläät kokevat tärkeäksi tietoisuuden lisäämisen siitä, miten voi vaikuttaa. Monet haluavat vaikuttaa omissa järjestöissään ja esimerkiksi ammattiliitoissaan, Rusanen kertoo.

– Viimeistään SASKin lähettiläskoulutuksen jälkeen itsellä sytty suurempi kehitysyhteistyö- ja ay-kipinä niin kansainvälisellä tasolla kuin kotimaan kentälläkin. Maailma tarvitsee oikeudenmukaisuuden ja solidaarisuuden puolustajia, ja siinä rintamassa haluan olla mukana. Toivottavasti moni muukin, sillä yhteistyössä on voimaa. Lämmin suositus koulutukselle!, kertoo Sanna-Maria Anttila SASK:n nettisivuilla.

Tietoisuuden lisäämisellä on merkitystä SASK:n kannatusjäsenien määrälle. Yksittäiset ihmiset ja yhteisöt voivat liittyä kannatusjäseniksi ja tukea osaltaan oikeudenmukaisempaa maailmaa.

Toiminnasta voi olla yhteydessä SASK:n lähettilästoiminnasta vastaavaan Roosa Rusaseen. Lisäksi kannattaa tilata SASK:n uutiskirjettä, josta saa ajankohtaista tietoa mm. lähettiläskoulutuksista.

Oppia matkalta

SASK-lähettiläille järjestetään lähes vuosittain opintomatka. Viime vuosina niiden kohdemaita ovat olleet Nepal, Kolumbia ja Malawi. Matka on omakustanteinen, mutta monet osallistujat hakevat avustusta

liitoistaan ja yhdistyksistään tai esimerkiksi Kansan Sivistysrahastolta.

10 päivän opintomatkan aikana tutustutaan muun muassa kohdemaan järjestöihin, sosiaaliturva-järjestelmiin ja ammattiliittojen toimintaan. Seuraava opintomatka on suunnitteilla syksyllä 2026. Lähemmin opintomatka, kustannuksista ja hakemisesta tulee tietoa nettisivuille: www.sask.fi.

Inari Juntumaa

Sanasta henkilöä (ent. mies) ja sarvesta härkää

Uudet asioitamme ajavat ihmiset on nyt valittu alueille ja kuntiin. Esittelen tässä asioita, jotka he voisivat hoitaa valtuustokaudellaan. On aika toimia etenkin, kun vaaleissa tuli luvanneeksi. Sanat eivät kannu, mutta teot ovat näyttöä.

Me 65–85-vuotiaat olemme jokseenkin tasainen meno- ja tuloerä alueen ja kunnan budjetin kannalta. Me maksamme veromme – suuremalla veroprosentilla kuin työtätekevät. Me hoidamme lastenlapsia, olemme omaishoitajia ja vapaaehtoisina hoidamme ystäviämme. Käymme konserteissa, kulttuuri- ja urheilutapahtumissa – maksuen lippumme. Me maksamme terveyspalveluista ja me ostmme ruokamme niin kuin muutkin. Olemme voimavara. Toki pieni joukko meistä tarvitsee enemmän palveluja, mutta heitä on muissakin ikäryhmissä. Palvelujen tarve kasvaa vasta 85 ikävuoden jälkeen.

1. Kansalaisten hyvinvoinnin tukeminen eli ennaltaehkäisy jäi kuntien erityistehtäväksi. Järkyttyneenä olen lukenut alueiden vähentävän palvelukeskuksia ja kuntien ottavan hurjia vuokria järjestöjen tapaispaikoista. Niissä syntyy yhteisöllisyyttä ja sitä hallituksemme painottaa, mutta käytäntö on toista. Alueilla ja kunnissa on ymmärrys hakusessa.

2. Turvarannekepalveluakin on karsittu, vaikka se on oiva turvan tuoja. Joillakin alueilla se on tarjolla vain kotihoidon asiakkaille. Toiminta on lyhytjänteistä ja näyttää siltä, että päättäjätasolla ei ymmärretä ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä. Toki olen huomannut, että tätäkin halutaan yksistyistä. Onko se oikea kohde? Hallinto- ja talouspuoli tuntuu tietävän paremmin kuin terveys- ja sosiaalipuolen asiantuntijat, mistä karsitaan. Raha ratkaisee palvelun saatavuuden. Olemme ajautuneet tilanteeseen, jossa eriarvoisuus lisääntyy koko ajan.

3. Suurin osa meistä vanhuksista on supistuvien ja horjuvien julkisten palvelujen varassa. Siellä kanssamme ovat työttömät ja maahanmuuttajat – kaukana etuuksista. Jos satut automaattiin, joka takaa eläketietä hoidon, olet voittaja. Myös työterveys takaa etuoikeuksia.

4. Miksi yhteistyötä ei saada aikaan: kunnan, seurakuntien ja järjestöjen kesken? Kun jokainen toisi tuhaturossensa yhteiseen kassaan, niin saataisiin aikaan enemmän. Onneksi yhteisiäkin hankkeita löytyy. Meistä eläkeläisistä saa toimijoita, kun raja-aidat unohdetaan, eikä tehdä tekoja vain oman järjestön piikkiin.

5. Tietotekniikka on vain työkalu ja sellaisenakin rajallinen. Vanhus puuhaa lääkeautomaattien, annoslääkkeiden (joista apteekki ottaa pussituslisän) ja digitiedotteiden kanssa. Tietokonetta hänellä ei ole eikä hän voi enää puhelimellakaan soittaa. Voin kuvitella, kuinka hämmäntävä on vanhuksen päivä tässä laitteiden ja sovellusten ihmemaassa. Robotti syöttää kohta kotonakin sekä kuuraa ihmiset ja paikat. Se siitä palvelevasta Digi-Suomesta!

Te valitut, korjatkaa edes kotihoidon tilaa!

6. Kotihoito on lähes kaikkialla heikossa jamassa: asukas ei edes tiedä, mistä hän maksaa. Sen kokonaisvaltainen uudistaminen on iso haaste. Tiedän kuntia, jotka ylläskuttavat vanhuksia. Palvelujen ostajalle ei selitetä palvelujen sisältöä ja lasku tulee selityksittä. Sika on ostettava säkissä.

Hoitoon pääsyn kynnyks on noussut. Aikanaan ihmisiä oli vaikea taivutella hoitoon, nyt sinne ei pääse, vaikka halua olisi. Omaishoitaja saa kuulla, että kyllä se hoidettava vielä vähän aikaa voi olla kotona, kun siellä on hoitaja. Hoitaja alkaa itse olla hoitokunnossa. Palvelukotiin pääsee, kun ei enää pysy tolpiillaan. Siellä avuntarve on iso ja se 0,7 henkilömitoitus on välttämätön.

Tässä lyhyt työstä eli agenda teille

TUOREILLE VALTUUTETUILE!



Tuula Paakkola ystävänsä kanssa. Kuva: Pirkko Kuhmonen.

Ystävätoiminta tuo merkitystä elämään

Ystävätoiminta on yksi Suomen Punaisen Ristin (SPR) monista vapaaehtoistoiminnan muodoista. Henkilökohtaisille ystäville on kova kysyntä. Eniten ystävän tarvetta on vanhemmissa ikäryhmissä, koska iäkkäiden on vaikeampaa tavoittaa paikkoja, joissa voisi tavata uusia ihmisiä.

– Ystävätoiminta antaa paljon sisältöä elämään, olen oppinut uusia asioita, saanut tuttavuuksia, iloa ja ennen kaikkea tunnen olevani hyödyksi. Tuntuu, että elämäni on merkityksellistä, kertoo SPR:n Turun osastolla aktiivisesti vapaaehtoisena toimiva **Tuula Paakkola**. Tuula Paakkola oli Punaisen Ristin kautta ystävänä iäkkäälle rouvalle, jonka kanssa löytyi nopeasti yhteinen sävel.

– Meistä tuli todelliset ystävät, meillä oli yhteisiä harrastuksia, tykkäsimme samoista asioista ja viihdyimme hyvin toistemme seurassa. Ilo ystäväydestä oli molemminpuolista, Tuula kertoo.

– Ystävyytemme kesti viisi vuotta ja päättyi ystävän poismenoon. Oli surullista erota hänestä, mutta päällimmäisenä jäi hyvä mieli siitä, että saimme kokea tämän ystäväyden.

– Toinen, tuore ystäväni, on hyvin erilainen ja ystävyys vielä alkuvaiheessa, enkä osaa vielä sanoa, mihin suuntaan tämä kehittyä, Tuula pohtii.

Sekä ystävää hakeva että vapaaehtoinen voivat kertoa, millaista ystävää ja toimintaa toivovat. Punaisen Ristin Turun osastolla etsitään vapaaehtoisten joukosta parhaiten toiveisiin vastaava henkilö ystävää etsivälle. Kriteereinä voi olla vaikka asuinpaikka, harrastusten yhteensopivuus, tapaamisajat ja sukupuoli. Alussa voidaan sopia muutamia tapaamisia, joissa tunnustellaan, onko ystävyys mahdollista.

Tunnusteluvaiheen jälkeen voidaan sopia, jatketaanko vai ei.

Millaista ystävätoiminta on käytännössä?

– Ystävänä toimiminen on ihan normaalia ystävyyttä, ei siihen mitään erityisiä taitoja tarvita. Se on yhdessä olemista, kahvittelevia, keskustelua, kuuntelemista, ulkoilua, kaupassa käyntiä – arkisia asioita, mutta ei esimerkiksi siivoamista tai hoitotoimenpiteitä. Ystävinä emme ole töissä, Tuula painottaa.

Ystävätoiminnan muodot vaihtelevat eri paikkakunnilla. Turun osastolla on myös kulttuuriystävää, vapaaehtoisia, jotka tulevat mukaan kulttuuri-kohteisiin tai tapahtumiin, jos jostain syystä on haastavaa lähteä yksin liikkeelle. Fyysisen esteen lisäksi voi ystävän tarve olla sellaisella, jolla ihmisten joukkoon meneminen on iso kynnyks.

Turussa hyvän vastaanoton on saanut Muistojen matkalaukku -toiminta. Kulttuuriystävä käy vanhainkodeissa mukanaan matkalaukku, jossa on esineitä ja vaatteita menneiltä ajoilta. Laukku puretaan yhdessä katsellen ja käsillä tunnustellen.

– Moni vanhus tunnistaa lapsuudestaan tai nuoruudestaan tuttuja esineitä, syttyy muistelemaan ja kertomaan tarinoita omasta elämästään. Se on valtavan antoisaa ja innostavaa myös matkalaukun purkajalle, Tuula kertoo.

Ystävätoimintaan saa lyhyen koulutuksen, jossa perehdytään vapaaehtoistoimintaan, vuorovaikutukseen ja saadaan tukea uuden ystävän kohtaamiseen. Tärkeintä on, että ystävätoiminta tuottaa iloa molemmille osapuolille.

– Vapaaehtoistoimintaa kannattaa ehdottomasti kokeilla, Tuula Paakkola suosittelee.

Pirkko Kuhmonen, vapaaehtoinen Suomen Punaisen Ristin Turun osasto



Elina Rosenqvist purkaa muistojen matkalaukkua. Kuva: Pirkko Kuhmonen.

Lisätietoa SPR:n vapaaehtoistoiminnasta eri paikkakunnilta löytyy osoitteesta punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta

JALAT TURVOKSISSA? Vaikea löytää kenkiä?

Jalan erityispiirteet huomioivat Pirka-Kengät ovat silloin **PARAS VALINTA.**



Erikoislevä **PIRKA-KÄVELYKENKÄ**

Tutustu mallistoomme netissä tai tilaa ilmainen esite!

PIRKA-KENKÄ OY • 03 334 1951 • pirka-kenka.com



Jouluksi uuteen kotiin Haku alkaa 2.6.

Toiveidesi uusi vuokratoti Tampereella Hervanta, Afrikanpiha 3

- Osa asunnoista suunniteltu varttuneille.
- Raitiovaunupysäkki talon edessä, kauppakeskus palveluineen lähellä.
- Voit osallistua yhteisölliseen asukastoimintaan halutessasi.
- Voit muuttaa sisään 1.10.2025.

Haku käynnistyy 2.6.2025.

Tutustu ja hae: setlementtiasunnot.fi/afrikanpiha

Setlementti asunnot

Tervetuloa Pramialle!



Pramia

Ilvesjoentie 1060, Ilvesjoki | pramia.fi | Tarkista aukioloajat nettisivulta.

MYYMÄLÄSSÄMME

- Miedot alkoholijuomat
- Alkoholittomat cocktailit
- Kahvila
- Muut oheistuotteet
- Anniskeluoikeudet väkeville alkoholijuomille

RYHMÄVIERAILUT

Lisätietoja ja varaukset p. 040 163 1995

Innos-
tusta
ilmassa

Innostusta, nautintoa, toimintaa ja oppimista

Syksyllä jatkamme yhdistystoiminnan INTO-koulutussarjaa. Sarjan lyhenne on avattu tuossa jutun otsikossa.

Sarjan kokoontumisissa aiheina ovat jännittävä päätöksenteko kokouksissa sekä kerhojen ja yhdistysten – vapaaehtoistoimijoiden johtaminen. Sarja syntyi toiveista perusasioiden koulutukseen. Esiin tuotiin, että toimihenkilötehtävien vastaanottaminen on paikoin vaikeaa ilman yhdistystoiminnan perusosaamista. Kokoneematkin toimijat ovat silti lämpimästi tervetulleita, sillä ajatusten pölyttäminen ristiin on antoisinta!

INTO-sarjan verkkotapaamisten aiheita ovat mm. jännittävä päätöksenteko etävälinein, viestintä, hyvä vuorovaikutus toimihenkilöiden kesken sekä loppuvuonna puheenjohtaja-sihteeri -kurssi. Viimeisin järjestetään monimuotokurssina. Syksyllä kokeilemme monimuotototeutusta kahdella kurssilla. Niihin kuuluu kolme etätapaamista sekä itsenäistä toimintaa Howspace-verkkoympäristössä. Aloitamme kurssit tutustumalla verkkoympäristössä toimimiseen. Monimuotokoulutuksissa osallistujat voivat soveltaa kurssin sisältöjä toimintaansa jo kurssikokonaisuuden kuluessa.

Innostusta, nautintoa, toimintaa ja oppimista tarjoaa myös syksyn kampanjatoiminta. Tempaisemme useilla paikkakunnilla oman alueen vaikuttamisen merkeissä. Yhdistykset voivat vaikuttaa päätöksentekoon palveluiden puolesta tai vaikkapa osallistua roskienkeräyskampanjaan. Olennaista on oman lähiympäristön tekeminen paremmaksi tavalla tai toisella. Se lisää omaa, mutta myös yhteisön hyvinvointia.

Etelässä olevat voivat lisätä tason ympäristön puolesta toimimiseen liittymällä Ilmastoisoivanhempien porukkaan perjantaiamupäivisin eduskuntatalon edessä. Kauempana pääkallonpaikalta olevat voivat pohtia muita toiminnan keinoja nostaakseen esiin näitä lähiympäristöjämme suuria muutoksia: sään ääri-ilmiöiden lisääntymistä ja ilmaston lämpenemistä täällä omallakin mantereellamme kesäisin jo vaaralliseksi kuumaksi – erityisesti ikääntyneille.

Ilmastouhkien toteaminen ei ole nautinnollista. Yhteiset tavat vaikuttaa tarjoavat kuitenkin innostusta, toimintaa ja oppimista. Yhdistykset ovat erinomaisia väyliä kokoontua samanhenkisten kesken. Kiitos jo etukäteen syksyn kampanjoinnissa toimiville!

INTO-koulutuksissa nähdään!

Inari Juntumaa
järjestöjohtaja, EKL
040 905 1940

