

6/25

12.12.2025

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja

EKL

**#LähiYmpäristö
– meidän kukkiva
Myllypuromme
s. 9**



teema

**SUHTEET &
SOSIAALINEN ELÄMÄ**

Jouluna sinäkin riität

Marraskuun alussa osallistuin pohjoismaisten eläkeläisjärjestöjen (Nordiska Samarbetskommittén, NSK) kokoukseen Kööpenhaminassa. Järjestön tarkoituksena on jakaa tietoa ja antaa vertaisoppimisen mahdollisuus työväestötaustaisille pohjoismaisille eläkeläisjärjestöille. Meitä yhdistävät monet samat kysymykset, vaikka erojakin on pohjoismaiden välillä eläkejärjestelmissä ja sosiaaliturvassa.

Pari kertaa vuodessa tapahtuvien kokousten tärkeätä antia ovat eri maiden laatimat maaporitit. Niissä on mahdollisuus nostaa keskusteluun kunkin maan ajankohtaisia asioita ja kysymyksiä eläkeläisten ja iäkkään väestön näkökulmasta. Esiin nousee kipeitäkin asioita.

Tällä kertaa maaporiteillaan hätkähdyttivät Norjan ja Islannin edustajat. Raporteissa tuotiin esiin kasvanut huoli eläkeläisiin ja vanhusväestöön kohdistuvasta väkivallasta. Useimmiten on kyse perheväkivallasta, jonka kohteena on erityisen haavoittuvassa tilanteessa elävä iäkäs ihminen. Ongelmaan on pyritty tarttumaan. Norjassa on kehitetty erityinen toimintamalli TryggEst, edistämään viranomaisyhteistyötä tämän vakavan ja salatan ongelman ratkaisemiseen.

Iäkkäällä väestöllä on oikeus luottaa siihen, että yhteiskunta suojelee heitä väkivallalta silloin, kun he ovat kaikkein haavoittuvaisempia. Kun he ovat yksinäisiä ja täysin riippuvaisia toisten avusta.

Kansainvälisessä vertailussa perheväkivallan osalta Suomi siijoittuu verrokkimaiden joukossa kärkipäähän, vaikka meidän maaporitissamme ei tätä aihetta käsiteltykään. Suomi on EU:n

turvattomimpia maita naisille. Lähisuhdeväkivalta on Suomessa vakava ja laajalle levinnyt ongelma, joka ei koske vain parisuhdetta vaan voi kohdistua myös lapsiin ja muihin perheenjäseniin. Lähisuhdeväkivallan muotoja ovat muun muassa fyysinen, henkinen, taloudellinen ja seksuaalinen väkivalta.

Ikääntyneisiin kohdistuvasta väkivallasta puhutaan liian vähän. Se on ilmiö, joka on yhteiskunnassamme piilossa. Vuosittain kymmenet tuhannet ikääntyneet kokevat väkivaltaa ja kaltoinkohtelua.

Joulu on juhla-aika, jossa perinteisesti korostuvat sellaiset teemat kuin rauha, rakkaus ja perheonni. Kukapa ei tällaisesti unelmoi si ja tätä tavoittelisi! Joskus paineet tämän tavoittelemisessa kasvavat liian suuriksi. Onni ja idylli pakenevat, vaikka niitä yritää rakentaa hammasta purren. Liian suurten odotusten ja vaativien mallien puristuksessa tulee epäonnistumisen ja pettymyksen kokemuksia. Aggressio purkautuu sanoina ja pahimmassa tapauksessa fyysisenä väkivaltana. Silloin tarvitaan turvaa heille, joita väkivalta uhkaa.

Turvaa tarvitaan myös hänelle, joka uhkaa purkaa pettymyksensä väkivaltana läheisiään kohtaan. Turvaa häneltä itseltään. Ystävää tai ammattilaista, joka pysähtyy kohdalle ja asettuu kuuntelemaan. Kertoo, että sinä riität, vaikka et osannutkaan rakentaa täydellistä joulua. Että olet peilottavine tunteinesi kuitenkin turvassa.

LEDARARTIKEL 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.fiKilpailutoimintaan liittyvät jutut marja.raitotharju@ekl.fiAnsiomerkkilistat 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

jasesnasiat@ekl.fi, 09 6126 840.

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

AIKATAULU 2026	NUMERO / TEEMA	Toimituksellinen aineisto	Ilmoitusvaraukset ja aineisto	Lehtirekisterimuutokset	Ilmestymispäivä
1	Matkailu ja liikunta	30.12.	21.1.	28.1.	13.2.
2	Luonto ja kestävä kehitys	23.2.	18.3.	25.3.	10.4.
3	Kulttuuri ja hyvinvointi	13.4.	6.5.	13.5.	29.5.
4	Terveys ja turvallisuus	27.7.	19.8.	26.8.	11.9.
5	Ruoka, juhla ja muistot	26.10.	18.11.	25.11.	11.12.

Eläkkeensaaja-lehti, PL 168, 00531 Helsinki • www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti • Päätoimittaja Ilkka Kantola, 050 512 2173, ilkkakantola57@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. 3–7

12 Toivolan satakymmenen joulua



Eläkkeensaajilla vieraita naapuriyhdistyksistä ja kamiina lämmittää salia.

16 Onni löytyy etsimällä – ja yhdessä elämällä



Miesten ryhmä esiintyy Kokkolan Eläkkeensaajien tilaisuudessa. Hauskaa oli kuten aina. Vasemmalta: Jorma Leppäkari, Unto Laaksonen, Pentti Suvanto, Paavo Kotanen, Pentti Männistö ja Sakari Sykäriäinen.

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

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

Juntumaa Inari, järjestöjohtaja.....	040 905 1940
Keränen Jussi, järjestösuunnittelija.....	050 522 1946
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/

Ulla-Maj Wideroos 17.9.2025 Huomisen kynnyksellä 2025 -raportin julkistamistilaisuudessa. Kuva: Anneli Velho.

Pensionärsparlamentet samlade folk

PIOs (EETU) regionala pensionärsparlament hölls i Ekenäs den 23 oktober. Trots det regniga och disiga vädret hade åhörare samlats längs hela kusten från Esbo till Hangö. Vi Pensionstagare var förutom från Ekenäs också från Karis och Lojo.

Det lönade sig nog att komma och lyssna på serviceområdesdirektör för tjänster för äldre Tuula Suominen, servicelinjedirektör inom svenskspråkiga tjänster Benita Öberg och Ulla-Maj Wideroos. Inledarna kunde sin sak och gav tydliga svar också på frågorna. Eftermiddagstim-

marna var givande även därför, att man inte så ofta får en omfattande översikt på svenska. Tidpunkten var väl vald även på det sättet att både strategipappret och budgetförslaget var tillgängliga och vi fick aktuellt översikt till utvecklingsplanerna inom välfärdsområdet. De mest intressanta frågorna var föga överraskande husläkarsystemet samt boendeformerna och de digitala tjänsterna. Vi hoppas att de digitala tjänsterna kommer att vara kompletterande och användas av dem, som kan och vill och på det sättet ger mera tid till individuell service.

Mirja Janérus, Lohjan Eläkkeensaajat

Pohjoismaisen yhteistyöjärjestöimme NSK:n syyskokous

Nordiska Samarbetskommittén syyskokous järjestettiin 5.–6.11.2025 Kööpenhaminassa. Tapahtumaa isännöi Tanskan sisäryöstöomme Faglige Seniorer.

Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja Ilkka Kantola osallistui NSK:n kokoukseen ensimmäistä kertaa. Hänen mukanaan oli tuttuun tapaan liiton sosiaalipoliittinen asiantuntija Eero Kivinen.

Päivien aikana keskusteltiin Pohjoismaiden ikääntyneiden ja heitä edustavien liittojen tilanteesta. Maakohtaiset erot ovat merkittäviä, mutta tietyt, osallisuus ja aktiivisuus, toistuvat jokaisen liiton työssä. Tekoäly nostaa päätään nyt myös Tanskan liiton jäsenpalveluissa, joten tätäkin pohdittiin.

NSK:n kokouksen lisäksi osallistuimme Tanskan Faglige Seniorer -liiton huippukokoukseen, joka pidettiin Tanskan parlamentitalolla.



Yhteiskuva otettu Faglige Seniorer-järjestön toimistolla.

EKL OTTAA KANTAA JA VAIKUTTAA

EKL:n valtuuston kannanotto 24.10.2025

Julma säästölinja uhkaa murskata peruspalvelut ja romuttaa hyvinvoinnin

Peräti 76 % 55–84 vuotiaista kansalaisistamme kokee, että ikääntyneiden hoivapalveluiden laatu on maassamme luvattoman heikko. Hyvinvointialueillamme jo päättyneet tai käynnissä olevat massiiviset muutosneuvottelut huonontavat tilannetta ja johtavat jopa potilasturvallisuuden romuttamiseen.

Huolestuttava luku kävi ilmi eläkeläisjärjestöjen Verianilla (ent. Kantar Public) teettämän Huomisen kynnyksellä -tutkimuksen vastauksista. Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n valtuuston kokous korosti, että muutosneuvottelujen tuloksena hoivan laatu heikkenee entisestään, riittämättömät resurssit johtavat henkilöstön uupumiseen ja palveluiden saatavuuden heikkenemiseen etenkin syrjäseuduilla.

Jo tehdyt ja tulevat säästöpäätökset iskevät suoraan työntekijöihin. Väistämättömät irtisanomiset ja lomautukset johtavat hoitohenkilökunnan vähenemiseen, mikä puolestaan heikentää hoitajamitoitusta ja vaarantaa potilasturvallisuuden. Valmiiksi kuormitetut työntekijät joutuvat tekemään enemmän vähemmällä porukalla, uhraukset eivät kohdistu vain työntekijöiden jaksamiseen, vaan koko hoivan ja terveydenhuollon laatuun. Lisäksi henkilökunnan irtisanomiset uhkaavat myös väijäämättä alalle tulevaisuudessa tarvittavien

nuorten hakeutumista koulutukseen, toteaa EKL:n valtuuston puheenjohtaja Reijo Löytynoja.

Muutosneuvottelujen seurauksena säästöjen pääpaino osuu haavoittuvimmassa asemassa oleviin. Kun palveluita supistetaan ja toimipisteitä lakkautetaan, kärsijöinä ovat ensimmäisenä ikääntyneet, vammaiset ja lapsiperheet. Heidän elintärkeät tukiverkostonsa ovat vaarassa murentua, mikä lisää sosiaalista eriarvoisuutta ja inhimillistä kärsimystä, sanoo Eläkkeensaajien Keskusliiton puheenjohtaja Ilkka Kantola.

Muutosneuvottelut ovat häpeällinen osoitus poliittisesta lyhytnäköisyydestä ja kylmästä talousajattelusta, joka uhraa kansalaisten peruspalvelut. Säästöjen ja leikkausten kierre ei ole vain taloudellista sopeuttamista, se on julmalta tuntuva operaatio, joka voi repiä riekaleiksi sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoaman perusturvan.

Tämä kehityssuunta on pysäytettävä. Talous ei voi olla ihmistä tärkeämpi, eikä hyvinvointivaltiota nimeltään Suomi saa murtaa säästötaakan alla. Vaa-dimme päättäjiltä vastuun kantoa ja riittävää rahoitusta, jotta voimme varmistaa jokaiselle suomalaiselle laadukkaat ja turvalliset palvelut, päättää puheenjohtaja Ilkka Kantola.

Eläkkeensaajien Keskusliiton valtuuston kokous vaati päättäjiltä vastuullisia ratkaisuja, jotka eivät vaaranna palveluiden saatavuutta.

Sosiaalisen median säännöt tiukkenevat – sinun tuellasi viestimme kuuluu jatkossakin

Meta (Instagramin ja Facebookin omistaja) on kiristänyt linjaansa poliittiseksi ja yhteiskunnalliseksi tulkitun sisällön mainonnassa.

Vaikka kielto koskee maksettua mainontaa, se näyttää vaikuttavan kaikkien julkaisujen näkyvyyteen. Meidän viestimme eläkkeensaajien oikeuksista ja yhteisestä vaikuttamisesta ovat kuitenkin vähintään yhtä tärkeitä kuin ennenkin.

Jäsenemme voivat auttaa liitto pitämään eläkkeensaajien asiat näkyvissä ja keskusteluissa myös tulevaisuudessa.

Miten postauksiamme voi auttaa näkymään sosiaalisen median kanavissa?

- Klikkaa Facessa peukunnappulaa tai Instassa sydäntä. Toisaalta: mitä vahvemmasta tunteesta Face-nappulan kuvake kertoo, sitä enemmän näkyvyyttä. Wau!
- Jätä postaukseen kommentti. Samaa mieltä – muutama sanakin riittää.
- Ja postautsa. Tämäkin asia parane jakamalla.
- Salli sisältöasetuksissa kohta: Ehdota poliittista sisältöä. Älä säikähdä, poliittinen sisältö sisältää myös yhteiskunnallisiin asioihin liittyvän mainonnan.

EHDOTA POLIITTISTA SISÄLTÖÄ -ASETUS LÖYTYY NÄIN:

Instassa "Ehdota poliittista sisältöä" -kohta löytyy helpommin Instan kännykkäsovelluksen kautta: Sisältöasetukset → Poliittinen sisältö → Ehdota poliittista sisältöä

Facessa "Ehdota poliittista sisältöä" löytyy helpommin tietokoneen kautta: Asetukset ja yksityisyys → Sisältöasetukset → Ehdota poliittista sisältöä

Jouluinen tarina – ja sen opetus

Eri puolilla Suomea on palvelutalojen asukkaita alettu siirtää yhteisöllisiin asumisyksiköihin. Asia esitetään myönteisenä uudistuksena mutta todellisuudessa kyse on monien kohdalla pakosta, ei valinnasta. Yhteisöllinen asuminen voi olla hyvä vaihtoehto heille, jotka sen vapaaehtoisesti valitsevat. Monessa tapauksessa se on kuitenkin epäinhimillinen ja vanhusten perusoikeuksia loukkaava toimenpide.

Siirtoja perustellaan taloudellisilla säästöillä. Vanhusten hoiva ei mielestäni saa olla kustannuserä, vaan inhimillisen yhteiskunnan mittari. Jokaisella pitäisi olla oikeus elämänsä viimeisinä vuosina asua siellä, missä tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Arvokas vanhuus kuuluu kaikille.

Mielestäni yksi koskettavimmista joulutarinoista on Astrid Lindgrenin kirjoitus Vaahteranmäen Eemelistä, kuinka hän yhdessä pikkusiskonsa Idan kanssa pelasti vaivaistalon joulun. Vilkkaammalla mielikuvituksella varustettu voi siitä vetää johtopäätöksiä Suomen hyvinvointialueiden tämänhetkiseen tilaan.

Tarinassa Komentoorarouva kahmii kaikki jouluherkut itselleen ja lähtee kotimatalle tyytyväisenä siihen, että hänellä on kaikki ja muilla ei mitään. Tämä kuulostaa pelottavan tutulta: hyvinvointialueet lykkäävät rahojaan hallintoon, konsultteihin ja ikuisesti päivittyviin strategioihin, kun taas perusterveydenhuolto kituu kuin joulukinkku pakassessa. Komentooraa kuvautuu byrokratiana, joka vie kaiken eikä edes häpeä.

Vaivaistalon vanhuksat, jotka tarvitsisivat oikeaa apua, ovat jäämässä tyhjin käsin. He ovat kuin ne potilaat, jotka jonottavat terveyskeskuksen ovelta vailla tietoa siitä, milloin lääkäriä taas löytyy – jos löytyy. Monessa tapauksessa järjestelmä lupaa joulun, mutta toimittaa kuivan piparin.

Sitten näyttämölle astuu Eemeli, joka ei kysele lupia eikä odota kokouksen pöytäkirjaa. Hän näkee

ongelman ja ratkaisee sen. Hän ottaa reen, ruuat ja Idan mukaansa ja vie avun sinne, missä sitä tarvitaan. Eemeli kuvautuu tuossa terveydenhuollon todellisena selkärankana: hoitajana, lääkärinä, ensihoitajana, välinhuoltajana, siivoojana ja kotihoidon työntekijänä.

Komentooraa putoaa sudenkuoppaan, varsin osuva kuva suomalaisesta terveydenhuollosta! Järjestelmä, joka rakensi itse kuopan alibudjetoinnilla ja raskaalla hallinnolla – ja sitten yllättyy totaalaisesti pudotessaan siihen.

Komentooran pöllimät ruuat palautuivat sinne, minne ne alun perin kuuluivatkin eli vaivaistalolle. Kutsutaan tuota resurssien uudelleen kohdentamiseksi, jonka tekee tarinassa Eemeli.

Tarinan opetus: hyvä terveydenhuolto ei synny loppumattomista selvityksistä vaan tekemisestä. Vähemmän Komentooraa, enemmän Eemeliä ja Idaa. Vähemmän kuoppia, enemmän rekiä, jotka kulkevat suoraan sinne, missä tarve on todellinen.

Kiitän liiton hallintoa ja henkilökuntaa, yhteistyökumppaneitamme sekä joka ikistä jäsentämme kulu-neesta vuodesta ja toivotan lämmintä joulunaikaa sekä entistä parempaa tulevaa vuotta!

Timo Kokko

11

Tarinan opetus: hyvä terveydenhuolto ei synny loppumattomista selvityksistä vaan tekemisestä. Vähemmän Komentooraa, enemmän Eemeliä ja Idaa.



Sosiaali- ja terveysalan järjestöt Suomessa 2025

Sote-järjestöjä on kaikista eri alojen järjestöistä 7,85 %.

Sote-järjestöjen määrä

- Rekisteröityjä sosiaali- ja terveysyhdistyksiä (ml. SPR osastoineen) 8 257 kpl
- Rekisteröityjä sote-alan säätiöitä 507 kpl
- Yhteensä 8 764 kpl

Kaikkien eri alojen järjestöjen määrä

- Rekisteröidyt yhdistykset 108 982 kpl
- Rekisteröidyt säätiöt 2 603 kpl
- Yhteensä 111 585 kpl

Sosiaali- ja terveysyhdistysten eri toimialat

- Lastensuojeluun, -hoitoon, vanhemmuuteen ja huoltajuuteen liittyvät yhdistykset 25 %
- Sairauteen ja vammaan liittyvät yhdistykset 25 %
- Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyvät yhdistykset 16 %
- Eläkeläisyhdistykset 12 %
- Vanhusten hyvinvointiin liittyvät yhdistykset 6 %
- Päihde- ym. riippuvuuksiin liittyvät yhdistykset 3 %
- Työllisyyden ja työllistymisen edistämiseen liittyvät yhdistykset 3 %
- Muut sosiaali- ja terveysalan yhdistykset 11 %

Kansalaisjärjestöstrategia 2024–27

Kansalaisjärjestöstrategia hyväksyttiin valtioneuvoston periaatepäätöksenä 6.6.2024. Työryhmän toimikausi jatkuu 17.4.2027 asti, toimeenpanovaihe käynnissä.

Kansalaisjärjestöstrategian esipuheessa ”Kansalaisjärjestöt edistävät ihmisten hyvinvointia, demokratiaa ja osallisuutta, lisäävät luottamusta sekä vahvistavat yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta ja kriisinkestävyyttä. Koska kansalaisjärjestöjen toimintaympäristö muuttuu, niillä on tarve ja vastuu kehittää varainhankinnan kaltaista toimintaa, lisätä yhteistyötä ja uudistaa rakenteita. Periaatepäätöksellä edistetään kansalaisjärjestöjen omaa varainhankintaa, kehitetään kansalaisjärjestöjä koskevaa valtionavustustoimintaa ja puretaan kansalaisjärjestöjä kuormittavaa byrokratiaa”.

TAVOITTEET JA TOIMENPITEET kansalaisjärjestöjen toimintaedellytysten kehittämiseksi

- Vahvistetaan kansalaisjärjestöjen oman varainhankinnan edellytyksiä
- Jatketaan valtionavustustoiminnan ja -tapojen kehittämistä
- Tuetaan EU-rahoituksen saamista Suomeen
- Kannustetaan kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan
- Rakennetaan kansalaisyhteiskuntapolitiikan tietoperustaa ja yhteistyötä

Valtionavustusten leikkaukset vetävät sote-järjestöiltä mattoa alta

EKL:n valtuuton syyskokouksen yhteydessä SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n pääsihteeri Vertti Kiukkaan pitämä katsaus sote-järjestöjen nykytilanteesta jätti vahvan jäljen kuulijoihin. Hän tarkasteli meneillään olevaa kansalaisyhteiskunnan heikentymiskehitystä laajasta näkökulmasta ja hahmotteli niitä haasteita, joita sote-järjestöjen avustusleikkaukset aiheuttavat. Sote-järjestöjen mahdollisuudet täysipainoiseen ennalta ehkäisevään työhön sekä auttamis- ja vaikuttamistyöhön heikkenevät.



- Valtionavustusjärjestelmää ollaan uudistamassa myös sote-järjestöjen (STEA) avustuksien osalta.
- Varainhankintaan on ajateltu tuettavan muun muassa laajentamalla yksityishenkilöiden verovähennystä, mutta valtaosa sote-järjestöjen toiminnasta on rajatunsa tästä pois.

Ylevät juhlapuheet jäämässä mittavien leikkausten jalkoihin

Parlamentaarinen sopu rikottiin jo hallitusohjelmassa (Vahva ja välittävä Suomi – pääministeri **Petteri Orpon** hallituksen ohjelma 20.6.2023).

Valtiosihtööri **Henrik Haapa-järven** johtaman työryhmän yhteisymmärrysmuistiossa todetaan, että rahoitusmalliuudistuksen keskeisenä tavoitteena on turvata rahapeliä tuotolla aiemmin rahoitetuille sekä mahdollisille uusille vastaaville käyttötarkoituksille ennustettava, vakaa ja toimijoiden autonomian turvaava riittävä rahoitus (Rahapeli-tuotoilla rahoitettavien yleishyödyllisten toimintojen uusi rahoitusmalli, 8.2.2022, s. 3)

Sote-järjestöjen rahoitus

- Valtakunnallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen vuosibudjettien vaihteluväli on suuri.

- Merkittävä osuus rahoituksesta tulee valtionavustuksina. Niillä mahdollistetaan kansallisen toiminnan lisäksi alueellinen ja paikallinen toiminta. Siksi niiden saaminen on tärkeää sote-järjestöille.
- Valtaosalla järjestöistä ei ole palvelutoiminnan tuottoja.
- Varainhankinnan onnistuminen vaatii riskinottoja, johon valtaosalla järjestöistä ei ole nykytilanteessa mahdollisuutta. Järjestöjen varainhankinnan kehittämiseen liittyy myös hallinnollisia esteitä.
- Kunnat ja hyvinvointialueet avustavat myös järjestöjä yhteensä noin 15 miljoonalla eurolla vuosittain.

Valtionavustukset Petteri Orpon hallituskaudella

Orpon hallituskaudella sote-järjestöiltä leikattu on leikattu valtionavustuksia koko ajan lisää.

Parlamentaarinen sopu rikottiin jo hallitusohjelmassa, jossa osoitettiin sote-järjestöjen valtionavustuksiin 100 miljoonan euron leikkaus. Tämän jälkeen summa on kasvanut hallituksen päätösten mukaisesti 140 miljoonaan euroon, joka on yli kolmannes valtionavustuksista.

2024: 384 milj. (toteuma) /
2025: 303 milj. / 2026: 269 milj. /
2027: 244 milj.

Leikkausten vaikutukset alkavat konkretisoitua

Leikkausten vaikutukset järjestöjen toimintaan tulisi arvioida huolellisesti etukäteen. Näin ei ole toimittu nyt.

Leikkausten seurauksia niiden kohteiksi joutuneille järjestöille: irtisanomisista, lomautuksista, määrärahojen leikkauksista, työsuhdeten lopetuksista, toimintamuotojen lopettamisista ja supistamisista.

Toiminnan väheneminen heikentää järjestöjen kykyä kerätä tietoa ja välittää viestiä. Tämä voi johtaa siihen, että haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten ääni jää yhä enemmän kuulumatta julkisessa keskustelussa ja päätöksenteossa.

- Leikkausten kohdentamisen periaatteista on keskusteltava järjestöjen kanssa, jotta leikkaukset pystytään kohdistamaan vähiten perustoimintaa haittaavalla tavalla. Vuoden 2026 leikkauksien kohdentamisesta ei ole tietoa. Järjestöjen on mahdoton suunnitella toimintaansa, joka vaarantaa pitkäjänteisen ja vaikuttavan työn.
- HS:n saamien tietojen mukaan leikkauksia ollaan kohdentamassa vaikuttamistyöhön. Näin tapahtuessa heikoimmassa asemassa olevien ääni uhkaa hiipua entisestään yhteiskunnallisessa keskustelussa.
- Järjestöjen valtionavustusten leikkaukset uhkaavat vapaaehtoistoimintaa. Se ei toimi pelkästään vapaaehtoisesti ja palkatta siihen osallistuvien panoksella, vaan vaatii tuekseen palkatun henkilöstön ohjausta.
- Sote-järjestöjen vapaaehtoistyö on usein luonteeltaan vaativaa. Vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi kriisipuhelien päivystäjinä, saattohoidon tukihenkilöinä ja vertaistukijoina. Tehtävät edellyttävät tarkkaa koulutusta ja ammattilaisten tukea, jotta toiminta on kaikille osapuolille turvallista ja laadukasta.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n pääsihteeri Vertti Kiukkaan EKL:n valtuuston syyskokouksessa 23.10.2025 pitämän alustuksen aineiston pohjalta laatinut Anneli Velho. Kuvat: Anneli Velho.



MEHÄN ONNISTUTAAN – me ollaan Eläkkeensaajia!

Kampanjointi avaa yhdistykselle uudenlaisia mahdollisuuksia näkyä, kuulua ja innostaa ihmisiä mukaan toimintaan. Se tarjoaa eväät viestiä, osallistua ja vaikuttaa paikallisesti. Kampanjointi vahvistaa yhteenkuuluvuutta, sillä ensin muotoillaan yhteinen tavoite ja sen jälkeen suunnitellaan sen saavuttamiseksi sopivat keinot. Ja lopulta toimitaan yhdessä.

Perimmäisenä tarkoituksena on innostaa yhdistyksen toimijoita sekä nykyisiä ja tulevia jäseniä yhteiseen, iloiseen ja paikallisesti vaikuttavaan toimintaan. Kyse on siis myös yhdistystoiminnan perusasioista. Samoja tavoitteita jakava avoin ryhmä toimii yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kampanjointi on uudenlainen tapa toimia ja se saattaa jo itsessään herättää uteliaisuutta eläkkeensaajayhdistyksen toimintaa kohtaan.

Rohkaisevia kokemuksia

Kuusi rohkeaa eläkkeensaajayhdistystä lähti ennakkuulottomasti kokeilemaan kampanjointia syksyn 2025 aikana. Mukana olivat Jyväskylän, Kokemäen, Myllypuron, Nokian, Oulun ja Tervakosken yhdistykset. Kampanjoinnin aiheet vaihtelivat yhdistysten tavoitteiden ja kiinnostusten mukaisesti, mutta Hyvä lähiympäristö oli kaikilla yhteisenä teemana. Jyväskylässä selvitettiin ja edistettiin esteettömyyttä eri puolilla kaupunkia. Kokemäellä, Myllypurossa ja Tervakoskella kampanjointiin asuin ympäristön viihtyisyyden ja kauneuden lisäämiseksi. Nokialla tartuttiin digihärkää sarvista ja alettiin valmentaa ikäihmisiä viranomaisviestinnän digitalisointumiseen. Euroopan vuoden 2026 kulttuuripääkaupungissa Oulussa taasen lisättiin ikääntyneiden hyvinvointia kulttuurin ja liikunnan keinoin jo syksyn aikana.

Kampanjaryhmien vetäjät koontuivat yhteiseen päätöstopaamiseen Lempäälän työväentalolle marraskuisena keskiviikkona. Tapaamisessa vedettiin yhteen kokemukset kampanjoinnista. Ne olivat rohkaisevia. Kampanjointi oli avannut ovia uusille yhteistyökumppaneille, herättänyt paikkakunnalla kiinnostusta yhdistyksen toimintaa kohtaan ja tuonut lisää näkyvyyttä siellä, missä ihmiset liikkuvat. Lyhyellä aikavälillä toteutetut kampanjat olivat innostaneet yhdistyksen jäseniä mukaan aktiiviseen toimintaan ja antaneet mahdollisuuden osallistua matalalla kynnyksellä ja juuri itselle sopivan kokoisella panoksella. Koettiin, että nyt oli saatu myös hiljaiset ja piilevät osaamiset kuuluviksi ja näkyviksi.

Avoin toiminta ja avoimet tilaisuudet olivat houkuttaneet mukaan myös kokeilijoita, joista osa olikin jo

liittynyt jäseniksi yhdistyksiin. Yhdistyksiä kampanjointi oli kannustanut kokeilemaan jotakin uutta tai tekemään tuttuja asioita uudella tavalla. Suurimmiksi onnistumisiksi koettiin innostuksen herääminen yhdistyksessä kivan, yhteisen tekemisen myötä ja mediayhteyksien vahvistaminen. Haasteita matkan varrella oli tuonut muun muassa kampanjan aiheen rajaaminen sekä aikataulujen yhteen sovittamisesta. Epäonnistumisista todettiin, että ”eihän me epäonnistuta, me ollaan eläkkeensaajia”.

Kampanjat 2026

Kampanjatoiminta kasvaa ja laajenee EKL:ssa vuoden 2026 aikana, jolloin järjestetään yksi valtakunnallinen kampanjakoulutus helmikuussa ja toinen syyskuussa. Koulutuksia täydennetään paikallisin kampanjatyöpajoin. Koulutuksen jälkeen mukaan lähtevisä yhdis-

tyksissä suunnitellaan ja toteutetaan oma, noin 1–2 kuukautta kestävä kampanja. Yhdistysten kampanjatoimijat voivat liittyä EKL:n kampanjaverkostoon, joka vaihtaa kuulumisia ja keskustelee kampanjointiin liittyvistä asioista etäyhteydellä Teamsin ja Howspace-yhteistyöskentelyalustan avulla. Liiton järjestösuunnittelijan tuki jatkuu koko yhdistyksen kampanjoinnin ajan.

Vuoden 2026 kampanjoinnin teemana on yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Yhdistykset päättävät teemaan sopivan kampanja-aiheensa itse. Kampanjointi voi edelleen liittyä oman lähiympäristön kehittämiseen, mutta yhtä hyvin kampanjoida voi liikuntaan, kulttuuriin,

hyvinvointiin, moninaisuuteen tai vaikkapa edunvalvontaan liittyen. Kampanjointi on oiva työkalu myös nuorempien eläkkeensaajien tavoittamiseen. Tärkeintä on, että valittu teema kiinnostaa laajasti ihmisiä ja se koetaan omalla paikkakunnalla tärkeäksi.

Vuoden 2026 ensimmäinen kampanjakoulutus järjestetään Noormarkussa Ahlströmin Ruukilla 2.–3.2.2026. Lisätietoja kurssista sivulla 30 ja kotisivuillamme: www ekl fi/toiminta/kampanjat. Tervetuloa kampanjoimaan!

Marja Raitoharju ja Inari Juntumaa

LISÄTIETOJA:
marja.raitoharju@ekl.fi, 040 450 6565



#LähiYmpäristö – meidän kukkiva Myllypuroimme

Myllypuron Eläkkeensaajat on mukana Eläkkeensaajien Keskusliiton lanseeraamassa valtakunnallisessa Hyvä lähiympäristö -hankkeessa, joka alkoi syyskuussa 2025 ja kestää lokakuun loppuun.

Syyskuun alussa meillä vieraili asiantuntija Helsingin kaupungilta kertomassa vieraslajeista. Luento poiki heti sen, että ryhdymme poistamaan vieraslajeja omilta pihoilta ja istutamaan tilalle uusia, sallittuja kasveja. Myllypurossa, Orpaanportaan varrella, on Saattajat -niminen taideteos. Suruksemme huomasimme, että sen yhden osan sisällä kasvoi koivu. Otin siitä kuvan ja lähetin sen Museovirastoon, koivu poistettiin, sillä se ei kuulunut taideteokseen.

Lokakuun alussa meillä oli kukkasipulien istutustalkoot. Istutimme 2 200 sipulia Myllypuron kirkon edustalla olevaan puistoon sekä osan metroaseman ja Myllypuron kampuksen välissä olevaan kukkapenkkiin, kaukaloon.

Saimme kukkasipulit lahjoituksena Helsingin kaupungilta. Myllypuron

Eläkkeensaajat istuttivat 2 000 sipulia ja Myllypuron Martat 200 sipulia. Ohikulkijat olivat innoissaan ja kiinnostuneita, kun seurasivat meidän touhujamme. Meitä oli 20 hommissa. Teimme lapiolla viiltoja nurmikkoon, joten kukkasipulit pääsivät nopeasti maahan odotamaan kevään tuloa.

Teemme yhteistyötä Marttojen kanssa, haaveissa on yhteinen sieniretki. Haluamme oppia hyödyntämään luonnon antimia, lähiruokaa, oma-varaisuutta. Se on hyvä tavoite.

Orpaanportaalla on onneksi penkkejä, joten siellä me kävelijät ja kulkijat voimme nauttia keväällä ihanasta kukkamerestä. Jos tuhatkin kukkaa nousee pintaan, se on upea ja värikäs näky.

Eli tällainen on #LähiYmpäristö hanke, ilo on olla mukana ja tehdä Myllypurosta meidän kaikkien yhteinen, kukkiva Myllypuro.

Irma Marttila, puheenjohtaja
Myllypuron Eläkkeensaajat

Koulutus & ideointi

Kaksipäiväinen kampanjakoulutus antaa eväät tapahtumajärjestämiseen.

2.–3.2.2026, Noormarkku tai syksy 2026

- aiheen valinta
- kampanjan suunnittelu
- kampanjan vaiheet
- kampanjatoimenpiteet
- toimijoiden kutsuminen
- johtohahmojen tunnistaminen
- innostava ja kutsuva viestintä

Yhdessä onnistumme ja teemme pienestä suurta!

Kampanjat 2026

Ohjattu kampanjatyöpaja

Yksi kampanjatyöpaja yhdistyksessä.

- kevät tai syksy 2026
- liiton järjestösuunnittelijan tuki

Verkoston tuki

Kampanjaverkostossa vinkkejä ja kokemusten vaihtoa.

- vertaistuki
- Teams-tapaamiset
- Howspace-alusta

Itsenäinen kampanjan valmistelu

Kampanjan valmistelu ja työryhmän kokoaminen. Aikataulu ja vastuiden jako.

- noin 2 kuukautta.
- liiton järjestösuunnittelijan tuki

Taloudellinen tuki

Mahdollisuus liiton avustuksiin.

- jäsenjärjestöavustus kampanjakuluihin
- avustus koulutuksellisiin tilaisuuksiin

Kampanja käyntiin

Itsenäinen kampanjointi. Kerätään kokemuksia ja ideoita seuraavaa kampanjaa varten.

- noin 1–2 kuukautta
- liiton järjestösuunnittelijan tuki

Järjestösuunnittelija
Marja Raitoharju

marja.raitoharju@ekl.fi
040 450 6565

Kukkasipulit

- Terve. Terve sinullekin.
- Uskotkos, että tuolla mullan alla on monta sataa kukkasipulia?
- Mitä varten?
- Annas, kun kerron sinulle. Me ollaan rakentamassa hyvää lähiympäristöä. Se on yksi meidän Vanhustenviikon tapahtuma, tässä on mukana kaikki Kokemäen eläkeläisjärjestöt.
- Mitä se hyvä lähiympäristö tarkoittaa?
- Se tarkoittaa sitä, mitä näemme ja koemme liikkeessamme lähiympäristössä.
- Minä näen tässä vain multakanan.
- Odotas, kun kevät tulee.
- Katsos, meille ikäihmisille on tietenkin tärkeää, että lähiympäristö on esteetön ja turvallinen hyvään liikkumiseen.
- Mutta – Kyllä me haluamme nähdä myös kauneutta lähiympäristössämme, sillä ei esteettisyyden taju katoa vaikka ikää tulee. Siksi olemme rakentaneet yhden silmän ilon lisää lähiympäristöömme.
- Nyt tajuan. Kun olen kävelyllä, niin kuljen aina tiettyä reittiä, koska tulen hyvälle mielelle ja nautin reitini kauniista ympäristöstä.
- Sitä se hyvä lähiympäristö on!
- Minäkin alan keväällä seurata, miten teidän istutuksenne puhkeavat kukkaan.
- Hienoa, tavataankin tässä keväällä, kun käymme katsomassa, onnistuimmeko.

Jännittyneenä kevättä odotellen

Marjatta Sutinen, puheenjohtaja, Kokemäen Eläkkeensaajat



Enemmän ymmärrystä, vähemmän väärinkäsityksiä – sovittelutyötä sisäisten ja ulkoisten konfliktien kanssa

Hyödynnän psykoterapeutin työssäni paljon NVC:tä yhdessä skeematerapian menetelmien kanssa, kun tuen asiakkaitani sosiaalisten taitojen harjoittelussa sekä omien sisäisten ja vuorovaikutuksessa esiintyvien ulkoisten konfliktien kohtaamisessa. Siinä olen huomannut, kuinka tärkeää ihmisen on tiedostaa, mitä vuorovaikutustilanteissa tapahtuu.

Kun tuntuu siltä, että ei oikein tule kuulluksi, tulee väärinymmärryksiä tai kehittyä riitatilanteita, niin kannattaa yrittää hahmottaa näitä vuorovaikutusketjuja ja pilkkoa niitä pienemmiksi osiksi. Vuorovaikutustilanteiden harjoittelu on silloin helpompaa jäljempänä esitetyllä tavalla.

Omiakin tunteita voi olla vaikea ymmärtää ja sietää

Ihminen usein lamaantuu, kun vavoo valintojensa, ajatustensa ja tunteidensa aallokossa. Omien tunteiden taustalla olevia tarpeita ja ajatuksia voi olla vaikea ymmärtää siinä hetkessä ja niitä on erityisen vaikea pukea sanoiksi. Jos yhteys itseen ja omiin tarpeisiin on heikko, niin konflikteja syntyy herkemmin itsen ja muiden kanssa.

Esimerkiksi toisen henkilön käytös voi tuntua negatiiviselta, mikä saa omassa mielessä aikaan kielteisten tunteiden vyöryn. Silloin saattaa vetäytyä tai alkaa käyttäytyä harkitsemattomasti, impulsiivisesti ja tunneperäisesti.

Kun tulee tietoiseksi myös omista reaktioistaan ja alkaa hahmottaa paremmin sisäisiä tarpeitaan, niin vuorovaikutus muiden kanssa paranee ja vahvistuu.

Puhu niin, että toinen haluaa kuunnella

Vuorovaikutustaitojen harjaannuttamiseen ja konfliktitilanteiden kohtaamiseen ja läpikäymiseen on erilaisia lähestymistapoja ja malleja riippuen tavoitteista. Työssäni ohjaan asiakkaitani ja teetan heillä käytännön harjoituksia. Niiden avulla pyrimme siihen, että heidän sisäisten ja ulkoisten konfliktitilanteiden hallintakeinonsa vahvistuisivat ja vuorovaikutus- ja neuvottelutaitonsa paranisivat.

Käytän tässä usein skeematerapeutista tuotittuäskentelyä ja Non-violent Communication (NVC) -mallia (väkivallaton vuorovaikutusmalli).

Skeematerapiassa tarkastellaan toimimattomia ajatus- ja käytösmallien taustalla olevia ydinkokemuksia ja ydinkokemusten muutosmahdollisuutta. Puhutaan ydintarpeista, haitallisista ja myönteisistä keemoista ja moodeista. Skeemat' ja moodit' voivat myös olla keskenään konfliktissa, mikä aiheuttaa psyykkistä oireilua. Skeematerapeutin tuotiteknikan avulla voidaan antaa ääni moodeille, tutustua niiden kokemuksiin ja löytää sovitteluvampaa yhteyttä omien tunteiden ristiaallokossa.

Skeematerapian mallissa pyynnön ja vaatimuksen eroja päästään tutkimaan, kun skeemoja ja moodeja käsitteellistämällä, tutkimalla ja työstämällä saadaan yhteys ihmisen tunteisiin, ydintarpeisiin ja toimintamalleihin. Tätä kautta voidaan käsitteellistää ja muuttaa haitallisia käyttäytymismalleja suotuisammiksi (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Valitse jokin ristiriita, joka pyörii mielessäsi. Esimerkiksi, että sinun pitäisi mennä yhdistyksen kokoukseen, mutta samalla tekisi mieli pitää vapaa viikonloppu. Anna nimet tuolilla istuville minän puoliskoillesi (skeemamoodeille), esimerkiksi Hommiin ja Huilailemaan. Neuvotteluoleihin tulee myös mukaan puolita, jotka ohjaavat tunteita, ajatuksia ja toimintaa, joista emme ole niin tietoisia. Asetu vuorotellen tuolilta toiselle, kuuntele ja kerro ajatuksesi kummankin puoliskosi kanalta.

1 Skeema on ihmisen mielen sisäinen malli, joka auttaa häntä uuden tiedon ymmärtämisessä ja ohjaa ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä. Se voi olla syvälle juurtunut ajatusmalli, joka muodostuu elämäkokemusten perusteella ja jonka pohjalta tulkitsemme tilanteita.

2 Moodit ovat minän eri puolia. Ihmisen moodikartta heijastaa hänen elämänhistoriaansa. Ihminen toimii eri moodeissa eri tavoin. Esimerkiksi jollekin voi vihaisen lapsen moodin mukainen reagointi olla tyypillistä (on vaikea hallita omaa tunnetta ja toimia tilanteessa – on tarve tulla ymmärretyksi). Selviytymismooodeissa suojaudutaan haavoittuvuuden tunnilta (unohdetaan omat tarpeet ja mukaudutaan toisten odotuksiin, puolustetaan itseä vihaisesti pienissä asioissa). Lue lisää: www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tunnelukkojen-omahoito-ohjelma/miten-tunnistaa-moodit

Tavoitteena on muodostaa yhteys eri puolien välille niin, että kaikkien puolien tarpeet tulisivat kuulluksi ja että ne löytäisivät keinoja sanoittaa ne. Vähitellen eri kannat alkavat ymmärtää toistaan, muodostavat yhteyden toistensa välille, löytävät kompromissin ja pääsevät sovintoon.

Väkivallaton vuorovaikutusmalli eli NVC on sekin käytännönläheinen menetelmä, jonka avulla voi harjaannuttaa omaa vuorovaikutustapaansa, alkaa ymmärtää paremmin toisten näkökulmia ja rakentaa luotamusta eri tilanteissa. Sitä voi soveltaa vapaaehtoisuudessa, työyhteisöissä, perheessä – missä ihmis-suhteissa tahansa. Perusajatuksena NVC:ssä on kommunikoinnin ja

kuuntelemisen taitojen vahvistaminen. Se sisältää neljä askelta ymmärtää itseä ja tulla muiden ymmärtämäksi.

NVC avuksi arjen kohtaamisiin

Ihmiset eivät halua liittyä hankalaksi koettuun yhteisöön, ryhtyä sen vastuutehtäviin, vapaaehtoiseksi tai edes osallistua sen toimintaan ja tapahtumiin. Eteen voi tulla tilanteita, joista ei osata kieltäytyä, vaikka tilanne aiheuttaisi isoakin kärsimyksen tunnetta itselle.

• **Väärinkäsitykset ja kinat vähenevät**, kun osaa paremmin erottaa havainnot omista tulkinnoista ja osaa ilmaista omia tunteita ja tarpeita.



- **Palautteen antaminen helpottuu**, kun osaa antaa palautetta tai kertoa tyytymättömyydestä tavalla, joka ei syyllistä eikä loukkaa toista.
- **Auttaa asettumaan toisen asemaan ja ymmärtämään** tämän näkökulmaa, vaikka ei olisikaan hänen kanssaan samaa mieltä.
- **Yhteisymmärrys ja luottamus lisääntyvät**, kun tuntee tulevansa aidosti huomioituksi ja kuulluksi.

Neljä askelta: havainto, tunne, tarve ja pyyntö

NVC:n käyttö ei ole hopealuoti, joka korjaisi kaikki vuorovaikutustilanteet sujuviksi ja helpoiksi mutta, kun sitä alkaa harjoitella, niin vähä vähältä vuorovaikutus muuttuu rakentavammaksi.

Kun seuraavan kerran mietit jälkeänpäin, että vuorovaikutustilanne tuntui menevän jotenkin pieleen ja tunnet ärtymystä tai turhautumista, niin pura tapahtuma mielesiäsi palasiin. Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- Mitä tapahtui?
- Mitä tunsin?
- Mitä tarvitsin tai kaipasin?
- Miten olisin voinut pyytää sitä toiselta, ilman vaatimista?

NVC:N, VÄKIVALLATTOMAN VUOROVAIKUTUSMALLIN ASKELEET

- **Havainto** – Opi erottamaan, mitä tilanteessa tapahtuu ilman arvostelua tai omaa tulkintaa. Esimerkiksi: "Tulit lentokentälle kello 10.15..." sen sijaan, että sanoisi "Et taaskaan tullut ajoissa!"
- **Tunne** – Kerro, miltä tilanne sinusta tuntuu. Esimerkiksi: "Tunsin itseni turhautuneeksi ja harmistuneeksi..."
- **Tarve** – Kerro, mikä tarve on tunteesi taustalla. Esimerkiksi: "...matkanjohtajana minulle on tärkeää, että kaikki noudattavat sovittua aikataulua."
- **Pyyntö** – Esitä konkreettinen, toteuttamiskelpoinen pyyntö. Esimerkiksi: "Voisitko jatkossa ilmoittaa etukäteen, jos olet tulossa myöhässä, niin voin rauhoitella muita matkalle lähtijöitä?"

Rohkeasti kokeilemaan

Tavoitteena on, että alkaa erottaa paremmin, mikä on omaa tulkintaa ja mielipiteitä ja mikä havaintoja. Kommunikoinnin toinen osapuoli kokee tulkinnot ja havainnot herkästi kritiikkinä itseään kohtaan.

Tunteet kannattaa erottaa siitä, mitä ajattelee toisen käyttäytymisestä. Hänen tekonsa eivät ole tunteidemme syy vaan niiden herättäjä.

Mieti, esitätkö pyynnön vai vaatimuksen? Pyyntö on myönteisempi eikä se sisällä epäsuoria ja monivaihteisia ilmaisuja kuten vaatimus.

Pikkuhiljaa harjoitellen taito kasvaa. Voi vaikka tehdä mielikuva-

harjoituksia (yksin tai porukalla) ja miettiä jonkun aiemman tilanteen uusiksi: mitä siinä olisi voinut tehdä toisin. Kun tähän uppoutuu, niin alkaa tarkkailla itseä ja muita sillä silmällä, että mitä tuo toinen ihminen nyt tuntee ja mitä tarvitsisi tässä ja nyt?

Kuvitellaan yhdistyksessä tilanne, että joku ei ole hoitanut sovittua tehtävää. Sen sijaan, että sanottaisiin:

– Sinä et tee koskaan asioita niin kuin on sovittu – sinuun ei voi luottaa!

NVC-mallilla tilanne voisi sujua näin:

– Katsoin sähköpostiani ja huomasi, että et ollut lähettänyt syyskokouksen pöytäkirjaa kuten sovimme (havainto). Minua harmitti aika tavalla (tunne), koska nämä byrokratia-asiat pitää hoitaa ajoissa, jotta voimme alkaa suunnitella ensi vuoden toimintaa (tarve). Voisitko kertoa, miten tässä kävi näin ja miten voimme jatkossa varmistaa, että saamme pöytäkirjat ajoissa? (pyyntö)"

NVC isommissa saappaissa

NVC ja skeematerapeutin tuotityöskentely nousevatkin ajan-kohtaiseksi myös tämänhetkisen maailmantilanteen vuoksi. NVC:n periaatteita on sovellettu monissa maissa ja erilaisissa ympäristöissä, kuten koulut, työyhteisöt, vankeusrangaistuslaitos sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimialoilla (Juncadella, Carme Mampel, 2013).

Tutkimuksessaan Juncadella mainitsee muun muassa Unicefin rahoittaneen sodanjälkeistä hanketta Serbian kouluissa NVC-periaatteiden mukaisesti. Kansainvälisen skeematerapiayhdistyksen jäsenen viestinnässä (2022), skeematerapeutin tuotityöskentelyn mahdollisuuksia on pohdittu yhtenä terapiainterventiona Ukrainan sodanuhreille.

Skeematerapia ja NVC samanaikaisesti käytettynä eivät tietojeni mukaan ole monella terapeutilla käytössä, mutta muutoin eri ammattiryhmät käyttävät NVC:tä, esimerkiksi rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajat. Minusta on kuitenkin hienoa, että tarjolla on erilaisia työskentelymalleja tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa sote-palvelutkin ovat kovassa myllerryksessä.

Sodat, konfliktit ja epidemiat luovat koko ajan inhimillisten yhteyksien katkeamista, epävarmuutta ja karsivat vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Ihmisten vuorovaikutusmallit ja mahdollisuudet muuttuvat ja tarvitaan vaihtoehtoisia toimintamalleja ilmaista ja neuvotella.

Olen kokenut nämä molemmat käytännönläheisiksi työkaluiksi, joiden avulla on mahdollista kehittää ihmisen vuorovaikutustaitoja ja tietoisempaa läsnäoloa. Ne tukevat ihmisen toimintamahdollisuuksia vaihtelevissa sosiaalisissa tilanteissa.

Heidi Fallenius-Al-Rubaye, kognitiivinen psykoterapeutti, toimintaterapeutti

Karaoken mestaruuskilpailut 2026

Karaoken mestaruuskilpailut järjestetään vuoden tauon jälkeen liiton jäsenisteilyllä m/s Silja Symphonylla 20.–22.4.2026.

Kilpailussa on omat sarjat naisille ja miehille. Kumpaankin sarjaan otetaan korkeintaan 15 osallistujaa. Yhdistyksittäin rajattu osallistujamäärä on 2 kilpailijaa/sarja. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Vuoden 2024 kilpailun voittajilla ei ole osallistumisoikeutta kilpailuun.

Kilpailussa käydään kolme kierrosta: alkukierros, semifinaali ja finaali. Tuomaristo valitsee kullekin kierrokselle jatkavat henkilöt. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota laulun lisäksi esiintymiseen ja tulkintaan.

Ilmoittautumisaika päättyy 27.3.2026 tai kun sarjat ovat täyttyneet. Kts. kilpailukutsu sivulla 31.

Varaa oma risteilypaikkasi ja ilmoittaudu mukaan!

Katso lisää mainoksesta sivulla 32.



Rintaterveyskoulutus

Tilaa yhdistykseesi ilmainen rintaterveyskoulutus

Tunne rintasi ry haluaa lisätä tietämystä rintaterveydestä ja rintasyövän varhaisesta tunnistamisesta. Tarjoamme nyt ilmaista, noin puolitoista tuntia rintaterveyskoulutusta. Koulutuksemme tarjoaa kattavan tietopaketin rintojen terveydestä. Koulutuksen aikana käydään läpi muun muassa rintaterveyttä edistäviä elämäntapoja, rintasyövän taustatekijöitä ja oireita, sekä rintasyövän varhaista toteamista edistäviä toimia.

Jos koulutus tuntuu sopivalta sinun yhdistystäsi ajatellen, tilaathan koulutuksen sivustoltamme täyttämällä siellä oleva lomake: www.tunnerintasi.fi/opeta-muille/tilaa-koulutus/ Voit tilata koulutuksen myös lähettämällä meille viestin sähköpostilla: info@tunnerintasi.fi.

Koulutus onnistuu joko paikan päällä tai etäyhteyksin. Meillä on kouluttajia, jotka voivat kouluttaa seuraavilla paikkakunnilla, muille paikkakunnille koulutukset ensisijaisesti etäyhteyksin:

Alajärvi	Helsinki	Lieto	Sipoo
Askola	Ilmajoki	Liminka	Siuntio
Espoo	li	Lumijoki	Tampere
Evijärvi	Isojoki	Muhos	Teuva
Hanko	Isokyrö	Nokia	Turku
Hyvinkää	Jalasjärvi	Oulu	Tuusula
Inkoo	Järvenpää	Oulainen	Tyrnävä
Karkkila	Kangasala	Pirkkala	Utajärvi
Kauniainen	Karjoki	Pornainen	Vaala
Kerava	Kauhava	Porvoo	Vantaa
Kirkkonummi	Lappajärvi	Pukkila	Vihti
Lapinjärvi	Lapua	Raahe	Vimpeli
Lohja	Lempäälä	Raasepori	Ylöjärvi
Loviisa	Kaarina	Raisio	
Myrskylä	Kauhajoki	Seinäjo	
Nurmijärvi	Kurikka	Siikajoki	

Lisätietoa löydät nettisivuiltamme: www.tunnerintasi.fi

Eläkkeensaaja-lehden numerossa 1/2024 olleessa artikkelissa esiteltiin toimintaamme: Pilvi Kyrölähti (Tunne Rintasi ry): Rintaterveyden ylläpito on erityisen tärkeää ikäihmisille





Toivolan satakymmenen joulua

Lievestuoreen työväentalo Toivola viettää tänä vuonna 110-vuotisjuhlaa. Talo, josta on tehty koko kylän voimin satavuotisjuhliin näytelmäkin, ”Kun minusta tuli talo”. Näytelmä oli yleisömenestys ja se nähdään tänä syksynä videotallenteena talolla. Talon historia on samalla Lievestuoreen historia.

Hiljainen kylä heräilee

Lievestuoreen kilometrin mittainen raitti ei viime vuosisadan alussa ollut kummoinen. Sähköjä ei ollut eikä julkisia rakennuksia muita kuin vuonna 1900 rakennettu punainen koulu. Varsinaista kauppaa-kaan ei ollut, vaan ostokset täytyi käydä tekemässä Savion kylällä. **Einar Jalkanen** kuvaakin Lievestuoretta tuohon aikaan seuraavasti. ”Kun matkamies.....uskaltautui taivaltamaan Hankasalmelta päin ohi Lievestuoreen nykyisen aseman-seudun, hän näki tien varressa vain kolme taloa”. Varsinainen asutus ei kuitenkaan ollut rajoittunut vain raitin taloihin, sillä kilometrin säteellä oli runsaasti pieniä ja keskikokoisia taloja.

Luku- ja kirjoitustaitoisia kyläläisiä oli vielä tuolloin harvassa, vaikka koulu alkoikin heitä tuottaa. Silti lokakuussa 1905 Venäjältä Suomeen

levinnyt suurlakkoliike pantiin merkille myös Lievestuoreella. Lakon tavoitteenahan oli sortotoimien lopettaminen ja eduskuntaudistus yleisen äänioikeuden pohjalta. Saatiin sysäys työväenyhdistyksen perustamiseen. Se perustettiin kansakoululla opettaja **Leander Backmanin** johdolla 21.1.1906. Hänet valittiin yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi.

Yhdistystoiminta alkoi vilkkaana. Toimitilan puuttuessa kokoonnuttiin jäsenten kotona. Ilmat pidettiin suuremmissa taloissa kuten Arkolla, Nurkkalassa ja Majaniemessä. Iltamista kruunulle menävä vero maksettiin konstaapeli **E. Kovalle**. Kulttuuri ja opiskelu sekä raittusliike olivat heti alusta alkaen suuressa roolissa. Laina-kirjastokin nousi keskusteluun 1907. Se perustettiin 1913 ja toimi aluksi jäsenten kodeissa. Iltamatuoneilla käytiin myös Savion Mattilassa ja Ruuhimäessä. Matkaan lähti useita hevoskyytejä.

Radanrakentajat tuovat puhtia kylään

Kylän elämä muuttui suuresti, kun Savon radan rakentajat perheineen saapuivat. Myös työväenyhdistys sai uutta pontta toimintaansa. Työväenyhdistyksen ja rautatienraken-

tajien ammattiosaston yhteiskokouksessa 17.12.1913 päätettiin rakentaa työväentalo.

Seuraavan vuoden joulukuussa lohkottiin työväentalon tontti metsäherra **Nyströmin** kanssa. Talon nimeksi tuli Toivola, joka kuvasteli hyvin lievestuorelaisten työläisten ja torpparien tulevaisuudenuskoa. Heti vuoden 1915 tammi-kuussa päätettiin ostaa 775 markalla vanha huone Hankasalmen Piilumäestä ja pitää samana talvena hirrenvetotalkoot. **Herman Pöntynen** valittiin talolle vahtimestariksi ja Toivola vihittiin käyttöön 29.8.1915.

Yhteistä tilaa oli kaivattu ja käyttäjiä riitti. Ensimmäiset ilmat pidettiin jo kuukausi ennen talon vihkiäisiä. Ohjelmassa oli näytöskappale, yhteislaulu, tervehdyssanat, runo ja kertomus. Piletit maksoivat 15 markkaa 50 penniä. Seuraavat ilmat olivat jo kahden viikon päästä ja samalla tahdilla jatkettiin.

Vuodet 1916–1917 olivat Toivolassa elämäntäyteisiä. Rautatieläisissä oli mittava määrä näyttämömiehiä ja näytelmätoiminta kohosi varsin korkeaan tasoon. Näytelmiä olivat muun muassa Taistelu elämän kruunusta, Egyptin pimeys, Mestari Orap, Syynalainen, Viisituhatta viisisataa, Saimaan rannalla, Kuin viheltämällä, Noidan kosto, Olenko minä tullut haaremiin, Roinilan talossa, Junula ja Tanula, Kun ruusut kukkivat, Sherlog Holmes, Tukki-joella ja 6.2.1916 sai ensi-iltansa Seitsemän veljestä.

Ilmat olivat sekä ainoa vapaa-ajan viettomahdollisuus kylällä että tulonhankintakeino yhdistykselle. Niin työväenyhdistyksen kuin radanrakentajienkin ammattiosasto n:o 13:n huvitoimikunnan ja ravintolatoimikunnat olivat lyöneet hyntyyt yhteen ja panivat parastaan.

Toivolan murheen aika

Kansalaissota 1918 ei jättänyt yhdistystä ja sen jäsenistöä koskemattomaksi. 18.1.1918 huvitoimikunnan pöytäkirjassa lukee ”Kiellettiin

iltamien pito, kunnes asiat selviävät”. Monet jäsenet, ensimmäisinä ne, jotka olivat johtopaikoilla, joutuivat pidätetyksi Toivolaan, omaan taloonsa.

Pitkäperjantain aikaan talo oli täynnä, mutta sieltä puuttui se tunnelma, joka siellä aikaisemmin valitsi. Työväentalo oli vankilana maaliskuun alusta kesäkuun loppuun. Toiminta oli lamassa vuoden 1918 loppupuolelle asti ja talo sotilasesikunnan käytössä. Kuitenkin heti 5.1.1919 Lievestuoreen työväenyhdistyksen kokouspöytäkirjassa 12 §:ssä sanotaan ”Taloo ei vuokrata ennen kuin selviää kenen talo on Suojeluskunnan vai Lievestuoreen työväenyhdistyksen”.

Työväenyhdistyksen toiminta lähti käyntiin jo syksyllä 1918 vaaleihin valmistautumisella. Työväenyhdistyksen jäsen **Emil Puttonen** Lievestuoreelta valittiin kunnanvaltuuston puheenjohtajaksi.

Nousu ja pettymys

Toivolassa 1920 jälkeiset vuodet olivat vilkasta aikaa yhdistyksen suunta-erimielisyyksistä huolimatta. Toivolaa laajennettiin ja korjailtiin. Vanha talo oli vuoraamaton, hirsiseinäinen ja maalaamaton. Paloturvallisuuteen kiinnitettiin huomiota ja taloa päätettiin vahtia 3 tuntia iltamien jälkeen tulipalon varalta.

Myös moraalia pyrittiin pitämään korkealla tasolla. Alkoholien käytöstä annettiin varoituksia ja porttikieltoja sekä jäsenille että iltamavieraille. 25.4.1920 pidetyn kokouksen 9 § kuuluu: ”Keskusteltiin yleisen naisten pääsystä iltamatilaisuuksiin. Päätös: Heitän pitää pysyä poissa meidän huvitilaisuuksista”.

Rautatien tulon lisäksi toinen merkittävä kehityssyys Lievestuoreelle on ollut **Rafael Haarlan** selluloosatehtaan tulo 1926. Tehdas toi työtä ja toimeentuloa. Maalaiskylästä tuli tehdaspaikkakunta.

Sen sijaan Työväenyhdistykselle ja Toivolalle tehtaan tulo oli pettymys. Haarla jakoi kyläläiset kahtia.

Oli tehdaslaiset ja työväenyhdistyksen väki. Tehtaalta ei töitä saanut, jos nähtiin käyvän Toivolassa. Koko kylä sai tehtaalta sähköä, mutta Toivolassa paloivat vielä öljylamput. Kaikkea syntyi kaksi: oli seurantalot ja Toivola, oli urheiluseurat Toive ja Kisa ja niin edelleen. Jopa molemmilla osuuskaupoilla, Mäki-Matilla ja Keskimäällä, oli omat asiakas-kuntansa.

Lapualaisvuodet olivat kovat myös Lievestuoreella, mutta työväentalo Toivolalla ovet pysyivät auki. Kateellinen saa olla nykyinen kansalaisopisto Toivolalla opiskelijamäärästä. Työkautena 1929–30 Toivolassa opiskeli Kunnallisoppia 11 opiskelijaa, Ohjelmansuoritusta 38 opiskelijaa (1929–30), Kirjanpitoa, ohjelmansuoritusta ja kunnallisoppia 21 opiskelijaa (1932), Järjestötehtäviä, kunnallislakeja ja ohjelmansuoritusta 14 opiskelijaa (1932–33), Käytännöllistä kunnallistyötä ja valtiotietoa 13 opiskelijaa (1934–35), Kirjallisen esitystaidon alkeita 10 opiskelijaa (1935–1935), **F. E. Sillanpään** Hurskasta kurjuutta 11 opiskelijaa (1936–37) ja Kunnallisoppia yhteensä 28 opiskelijaa (1937–1939).

Sota yhdisti kylän

Sota-aikana Toivola palveli niin koulua kuin sotaväkeäkin. Toimipaikalla ompelimokin, jossa ommeltiin mantteleita. Sota yhdisti myös ihmisiä ja sodan jälkeen saatiin Toivolaan viimein sähkövalotkin.

Talolla toimi säännöllisesti kahdeksan järjestöä, joten ahtaus alkoi vaivata. Laajennus viivästyi kuitenkin vuoteen 1949 pula-ajan tavaroiden saantivaikkeuksien vuoksi. Laajennetulla talolla alkoivat taas vilkkaan toiminnan vuodet. Iltamissa kerrotaan olleen niin paljon väkeä, että lavan reunakin oli täynnä istujia.

1950- ja 1960-luvut sekä 70-luvun alkupuoli elettiin Toivolassa näytelen ja tanssien. Tuona aikana esitetyistä näytelmistä mainittakoon Lemminpoika, Murtuneita, Kaarlssonin häät, Laivaston pikku morsian sekä Simola ja Mällipekka. Liekö televisio ollut osaltaan syynä siihen, että 1970-luvun loppupuolelta lähtien iltamatointi hiipui hiljalleen pois, myös Toivolasta.

Toivola on kokenut vielä kaksi suurempaa remonttia. Taloon rakennettiin saniteettitilat ja ravintolahuone uusittiin 1970-luvun loppupuolella. Sähkölaitteet uusittiin ja lämmitys muutettiin ilmalämmitteiseksi. Toki kaksi hienoa uunaa, perinteinen pönttöuuni ja valurautainen kamiina säilytettiin.

Vuonna 2007 Lievestuoreen työväenyhdistys sulautui Laukaan Demareihin ja järjestöväen lisäyksen voimin alettiin touhuamaan viimeisintä Toivolalla remonttia. Isommat korjaukset on nyt saatu tehtyä, lämmitysjärjestelmän nyky-aikaistamista lukuun ottamatta, mutta pientä korjausta löytyy vanhasta talosta aina.

Kulttuuriperintö

Joulusta 1915 joulukuun 2025 Toivola on nähnyt ja elänyt liepeelaisten kanssa kansamme vaiheet. Se on välttänyt tulipalon, joka on koitunut monen muun vanhan puurakennuksen kohtaloksi. Toivolaan on kasvanut sisään eletty elämä kaikkein iloiseen, haaveineen ja murheineen. Kaikki se, mikä tekee vanhoihin rakennuksiin hengen ja joka uusista puuttuu. Siellä on kasvanut päättäjiä niin Laukaan kuntaan kuin Suomen eduskuntaankin.

Toivola on luokiteltu maakunnallisesti arvokkaaksi rakennetuksi kulttuuriperinnöksi. Toivottavasti saamme säilytettyä edelleenkin arvokkaan rakennuksen seuraaville sukupolville kertomaan Suomen valtion synnyin ajoista keskisessä Suomessa, pienessä Lievestuoreen kylässä.

Helena Pihlajasaari, viestintävästavaa
EKL:n Keski-Suomen piiri
kunnallisuusneuvos, Lievestuore



Eläkkeensaajien emäntien yläpuolella on 1904 Otto Vuorivirran vuonna 1904 Pietarista tuoma kello. Hän oli Pietarissa kelloseppäopissa ja lähti sieltä takaisin Suomeen, kun yhteiskunnallista liikehdintä siellä alkoi. Otto purki kellon laukkuunsa ja toi sen siinä. Hän oli Toivolassa vahtimestarinakin

Toivola tänään

Toivola on Lievestuoreen Eläkkeensaajien kotipesä. Siellä kerhot kokoontuvat, pelataan bocciaa, lauletaan, näytellään ja kouluttaudutaan. Ohjelmallisiin iltoihin kutsutaan naapuriyhdistystenkin väki.

Siellä säilytetään varusteet, joita tarvitaan ulkoilmatapahtumissa. Niissä ansaitaan talkootyönä yhdistykselle varoja. Talkoilla pidetään Toivolalla pihakin siistinä.

Toinen merkittävä Toivolalla käyttäjä on Lievestuoreen Kala- ja metsämiehet, joka järjestää siellä syksyisin kymmenen viikon ajan bingoja. Partiolaiset ylläpitävät kahvilaa bingoajille.

Komea, viisi metriä korkea sali ja erityisesti näyttämön komeat kulissit ovat houkutteleet kyläläisiä ja vieraita kauempaakin pitämään suuremmat juhlat Toivolassa, mikä on auttanut talonpidon taloudessa.

Sata Toivolalla vuotta on myös Youtube-videona: bit.ly/toivolavideo



Toivolassa näytellään nykyisin. Näyttämöllä on yhä upeat, vuonna 1949 Jyväskylän Työväenteatterin lavastajan Eero Vasaman vuonna 1949 käsin maalaamat lavasteet.



Lievestuoreen työväentalo Toivola nykyisin.



Tasapainoilua, uusia lihaksia ja aivojumppaa

Jäsenten toiveesta Nummelan Eläkkeensaajissa kokeiltiin taijia.

- Onkohan tämä taiji vähän niin kuin joogaa?
- Tietääkö kukaan, miten taiji eroaa asahista?
- Minäpä katselin netistä vähän taijivideoita!
- Ajattelin, että tämä on jotain taistelulajia, en sen enempää tutkinut, uteliaisuus sai tulemaan paikalle.

Näillä Nummelan työväentalo Rientolan eteisessä kuulluilla pohdinoilla Nummelan Eläkkeensaajat valmistautuivat taijituntiin.

- Yhdistys järjestää kerran vuodessa jäsenilleen kyselyn siitä, mitä he haluavat tehdä. Kyselyyn voi vastata nimellä tai nimettömänä yhdistyksen kotisivujen kautta tai jättämällä ehdotuksensa palautelaatikkoon, kertoo Nummelan Eläkkeensaajien puheenjohtaja **Pia Hilska**.
- Kaikkia saatuja ehdotuksia ei aina pystytty toteuttamaan, mutta

kun ne on läpikäyty, kysymme jäseniltä, kuinka moni on valmis osallistumaan mihinkin toimintaan. Jos ilmoittautujia on riittävästi, yhdistyksessä järjestetään vähintään uuden toiminnan kokeilu. Mitään aiemasta toiminnasta ei jätetä pois uuden tieltä, vaan uutta otetaan mukaan, jos saadaan vetäjä ja osallistujia, Pia toteaa.

Tänä vuonna eniten ehdotuksia ja osallistujia saivat taiji, käynti Peacockissa sekä golfaaminen. Golfia kokeiltiin kesällä ja syksyllä vierailtiin Peacockissa. Eniten ehdotuksia keräsi taijin kokeilu, joka on vuorossa nyt loppuvuodesta.

Pia kertoo, että vetäjän löytäminen on yleensä se vaikein haaste. Apua saatiin tälläkin kertaa eläkkeensaajatovereilta. Vihdin kunnassa kaikki yli 68-vuotiaat pääsevät tiettyyn aikaan maksutta uimaan ja kuntosalille, joten Nummelan uimahallista on muodostunutkin hyvä "tietotoimisto" eläkkeensaajille. Tämän vuoden alusta yhdistyksen puheenjohtajaksi valittu Piakin on "rekrytoitu" uimahallista. Sieltä

löytyi myös vinkki taijitunnin vetäjäksi.

Hahmottamishaasteita ja hämmäntäviä onnistumisia

Osallistujat olivat lopulta niin kiinnostuneita taijikoikeilusta, että yhden kerran sijasta pidettiin neljä kahden tunnin taijissessiota. Joka kerta mukana oli kymmenkunta innokasta osallistujaa ja mukana olleet toivoivat jatkoakin.

Taijitunnit koostuivat alkulämmittelystä sekä erilaisten – helppojen ja vähän vaativampien – liikkeiden kokeilusta. Myös varsinaista liikesarjaa opeteltiin pieniä pätkiä. Osa liikkeistä tehtiin tuolilla istuen. Vetäjä avasi myös hieman taijin historiaa ja sen tunnettuja terveysvaikutuksia.

– Olen joskus nähnyt matkaillessani Pekingissä taijin harrastajia puistossa, mutta minulle tämä oli uusi laji. Harjoituksia tehdessä löysin itseltäni uusia lihaksia. Monesti uutta liikuntamuotoa kokeillessa tulee lihasjännityksiä tai joskus jopa

joitakin liikkeitä voi tehdä myös tuolilla istuen. Apuopettaja Päivi Suhonen (edessä) näyttää miten tehdään pilvikädet-niminen liike.

kipuja, mutta mitään sellaista ei taijista seurannut, Pia summaa taijin antia.

Taiji tunnetusti kehittää tasapainoa ja vahvistaa jalkoja. Liikkeiden opettelu ja niiden muistaminen ovat muistia tukevaa aivojumppaa. Oman haasteensa tuovat monesti eri suuntiin ja eri aikaan liikkuvat kädet ja jalat. Oman kehon toimintaa voi olla aluksi vaikea hahmottaa.

– Tuntui välillä vähän kuin opettelisi lukemaan, naurahtaa **Heikki Paananen**.

Heikin tytär harrastaa taijia ja joskus tytär on hieman johdatellut isäänsä lajin maailmaan.

Heikin ja useamman muun mukana olleen suosikiksi osoittautui pariharjoitus, jossa keskityttiin hyvään asentoon ja juurtumaan paikalleen kuin vuori.

Hyvässä asennossa juurrutaan paikoilleen kuin vuori. Asentoa voi testata pyytämällä kaveria työntämään ja samalla testata miten vakaa asento on. Apuopettaja Päivi Suhonen (vas.) työntää ja Nummelan Eläkkeensaajien puheenjohtaja Pia Hilska vastaanottaa. Taustalla Bea Köhler katsoo mallia.

Kun juurtuja löysi hyvän asennon, pari siirtyi työntämään häntä käsistä. Tavoitteena on, että työntäjä väsyä aiemmin kuin juurtunut, koska työntäjän voima ohjautuu juurtujan kehon läpi maahan.

– Se yllätti, miten hyvin pysyi paikoillaan, kun toinen tuli työntämään. Oikein tunsin, miten se työntäjän voima meni käsistä tuonne taaimmäiseen jalkaan, se oli helppo ottaa vastaan. Minullakin on surkeahkot käsivoimat, mutta niin vain pystyin pitämään asennon, kertoo **Kirsi Ruutu** iloisen hämmennyneenä.

Taiji vaatii harrastajaltaan keskittymistä ja siinä voi nähdä piirteitä myös mindfulnessista. Harjoituksissa on läsnä hetkessä eikä liikkeitä tehdessä juurikaan ehti, eikä pysty, miettimään muuta kuin sitä, mitä juuri tekee.

– Jotenkin sain jo ensimmäisellä taijitunnilla kiinni ajatuksesta, että pää on tietyllä tavalla tyhjä kaikesta muusta. Olin juuri siinä hetkessä mukana. Tämä tuntuu hyvältä keskittymisharjoitukselta etenkin silloin, kun elämässä vääjäämättä tulee eteen erilaisia kuoppia, jotka rasittavat mieltä, pohtii **Bea Köhler**.

Moni yllättyi myös siitä, että näennäisesti pienten liikkeiden tekemisessä voi tulla lämmin. Kuten aina, kertaus on opintojen äiti.

– Nyt, kun tehtiin tunnin lopuksi uudelleen samaa liikettä kuin aluksi, niin eihän tämä nyt niin vaikeaa ole, hihkaisi eräs osallistuja pois lähtiessään.

Juha Viitanen

Mitä on taiji?

Taiji (taijiquan, tai chi, tai chi chuan) on vanha kiinalainen taistelutaito, joka on nykyään tunnettu terveyttä edistävänä liikuntana.

Taijissa tavoitteena on rentouttaa lihasjännityksiä, vahvistaa kehoa, parantaa tasapainoa ja lisätä keskittymiskykyä ja mielen läsnäoloa. Moni kiinnostuikin taijista juuri sen meditatiivisen puolen vuoksi, vastapainona nykypäivän kiireiselle ja rauhattomalle elämänmenolle.

Edistyneemmät harjoittelevat liikkeitä myös itsepuolustustarkoitukseen. Silloinkin tarkoitus on ensisijaisesti oppia lisää liikkeitä, omasta kehosta ja oman mielen toiminnasta.

Löydä harrastuspaikka

Nummelan Eläkkeensaajissa kokeiltiin Tung-suvun perinteeseen nojaavaa taijia. Sitä voi harrastaa muun muassa pääkaupunkiseudulla, Porvoossa ja Ahvenanmaalla:

- www.tccry.fi
- www.porvoontaiji.omasivu.fi
- www.facebook.com/vitatanan.aland

Taijiseuroja löytyy monelta paikkakunnalta ja joissakin seuroissa on vielä erikseen senioritaijia. Myös wushuseurojen ja muiden liikuntaseurojen valikoimasta löytyy usein taiji. Lisäksi kannattaa tutustua oman paikkakunnan kansalaisopistojen tarjontaan.



Ajattelin ensin, että taiji on jotain taistelulajia. Kuulinkin, että näin on alun perin ollutkin. Varmaan pitäisi pyytää taisteluvastustajaa odottamaan hetken, kun muistelen, että mitä pitkään tehdä, nauraa Kirsi Ruutu (kesk.). Hilka Kukkamäki (vas.) ja Ilpo Virta komppaavat.

Tervetuloa viinatehtaalle!



Pramia

Pramia sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla Kurikassa. Ilvesjoentie 1060, Ilvesjoki / pramia.fi / Tarkista aukioloajat nettisivulta.

MYYMÄLÄSSÄMME

- Panimotuotteet, max 12 %
- Muut alkoholijuomat, max 8 %
- Anniskelu oikeudet myös väkeville tuotteille
- Kahvila
- Hiekkaranta
- Muut oheistuotteet

RYHMÄVIERAILUT

Lisätietoja ja varaukset: p. 040 163 1995

ÄLÄ MYY KULTAKORUJASI, NE OVAT ARVOKKAAMPIA KUIN EURO!

MUTTA JOS SILTI PÄÄTÄT MYYDÄ, TAVEX MAKSAA KORUKULLASTA PARHAITEN

Tavex ostaa

585/14k	54,60 €/g
750/18k	71,30 €/g

Hinnat ovat 28.11.2025 hintoja. Sijoituskulta- ja valuuttakauppaa vuodesta 1996



TAVEX KULTA & VALUUTTA



Fabianinkatu 12, Helsinki



(09) 68 149 149



www.tavex.fi