

4/26

11.9.2026

Eläkkeensaajien Keskusliiton jäsenlehti
Pensionstagarnas Centralförbunds medlemstidning

Eläkkeensaaja

EKL



**Liike on lääke-
tapahtuma
Ylivieskassa
s. 12**

KUVA: ERKKI RIIHIAHO

Salimaratonin viirinkantajia
oli väliin jopa jonoksi asti.
Viesti kulki katkeamatta
koko sille määrätyn ajan.

teema

**TERVEYS &
TURVALLISUUS**

Onnellisuus rakennetaan yhdessä

Suomi on maailman onnellisin maa. Tämän kertoo kansainvälinen vertailu. Nyt jo yhdeksättä kertaa peräkkäin. Mitä tuolla onnellisuudella tarkoitetaan, moni meistä kysyy. Minkälaisia mittareita tuossa vertailussa käytetään? Jääkö näkemättä kaikki se yksinäisyys, kärsimys, köyhyys ja huono-osaisuus, jonka me näemme ja tiedämme todeksi maassamme?

Toinenkin kysymys herää. Jos olemme jo nyt maailman onnellisin maa, olemmeko saavuttaneet tavoitteemme? Onko maailmamme valmis niin, ettei mitään parannettavaa enää ole? Suomi ei kuitenkaan ole täydellinen maa. Kehitettävää riittää meilläkin. Mutta enemmän parannettavaa on muilla vertailuun osallistuvilla mailla.

Onnellisuudella ei tuossa vertailussa tarkoiteta vain onnen tai onnellisuuden tunteen vahvuutta. Vertailussa tutkitaan ihmisten tyytyväisyyttä elämään. Professori **Juho Saaren** mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa on monia piirteitä, jotka selittävät meidän toistuvaa kärkisijaaamme vertailussa. Suomi on vakaa demokratia, poliisiin ja tuomioistuinlaitokseen luotetaan, korruptio on vähäistä, turvallisuudentunne korkealla.

Sosiaali- ja terveyspalvelut verrattain hyvällä tolalla, vaikka kehitettävää onkin paljon. Puhdas juomavesi, sähkö-tietoliikenne ja tieverkosto ovat kattavia. Maksuton koulutus on kaikkien saatavilla. Monia kulttuuripalveluja tuetaan julkisista varoista.

Toimiva yhteiskunta lisää tyytyväisyyttä elämään. Tyytyväisyyttä elämään lisää myös toimiva kansalaisyhteiskunta. Elämään tyytyväisyyden lisäämisessä erilaisilla vapaaehtoistyöhön perustuvilla kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli.



Vanhustyön keskusliitto on yksi onnellisuuden tekijä kansalaisyhteiskunnassa. Yksi keskusliiton organisoimista tapahtumista on lokakuussa vietettävä vanhustenpäivä ja -viikko. Lokakuun ensimmäisellä viikolla ympäri Suomen tapahtuu kohtaamisia tuhansissa hetkissä kahvikupin äärellä, ulkoiluretkillä, konserteissa, keskusteluryhmissä, liikuntatukioissa ja verkkotapaamisissa. Tapahtumaviikko muistuttaa, että ikääntyneet ihmiset ovat tärkeä osa yhteiskuntaamme ja että hyvä vanhuus rakentuu ennen kaikkea kohtaamisista.

Vuoden 2026 teema Arjen kohtaamiset – Möten i vardagen muistuttaa, että hyvä vanhuus syntyy usein pienistä hetkistä. Ystävällisestä tervehdyksestä. Keskustelusta naapurin kanssa. Siitä, että joku kysyy, mitä sinulle kuuluu ja jää kuuntelemaan vastauksen. Maailma on muuttunut valtavasti 1950-luvulta, jolloin tämä perinne alkoi, mutta yksi asia ei ole muuttunut: jokainen ihminen tarvitsee kokemuksen siitä, että kuuluu joukkoon, tulee nähdyksi ja kohdatuksi. Juuri tätä Vanhustenviikko haluaa vahvistaa.

Vanhustyön keskusliitto on EKL:lle tärkeä yhteistyökumppani. Olemme samalla asialla puolustaessamme työelämästä pois siirtyneiden kansalaisten elämän arvokkuutta ja oikeutta kunnioitukseen.

Jäsenyhdistyksissämme sitoutuneet vetäjät ja jäsenet rakentavat puitteita ihmisten kohtaamiselle arjessa. Näin edistämme hyvinvointia ja ennalta ehkäisemme yksinäisyyttä. Näin vahvistamme onnellisuutta, tyytyväisyyttä elämään. Onnellisuus rakennetaan yhdessä. Kiitos teille, jotka tulitte mukaan rakentamaan!

LEDARARTIKEL PÅ SVENSKA, SIDAN 39.

Eläkkeensaaja

56. 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 satu.valimaa@ekl.fi

YHDISTYSTEN JA PIIRIEN ILMOITUKSET

kuten kokouskutsut ja muut maksulliset ilmoitukset satu.valimaa@ekl.fi
www.ekl.fi/tietoa-meista/elakkeensaaja-lehti/ilmoitusmyynti
Satu Valimaa, 09 6126 8428, 045 110 4122, satu.valimaa@ekl.fi

OSOITTEENMUUTOKSET, LEHTIREKISTERI

jasesnias@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	Lehtirekisteri-muutokset	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 Sanomapaino, Sanomala Oy Vantaa • ISSN 0355-6557 • Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

TÄSSÄ NUMEROSSA M.M. >>>>>

Edunvalvontaa ja ajankohtaista s. 3–9

22 Kiipulan ja EKL:n yhteistyö luo elämyksiä ja kohtaamisia



36 Ensimmäinen EKL:n valtakunnallinen petankkikilpailu kisattiin litalassa



A-Cup palkitut

EKL Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Pensionstagarnas Centralförbund PCF rf

Haapaniemenkatu 14, 2. krs. PL 168, 00531 Helsinki
toimistoaika 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	050 441 3830
Kähkönen Sissi, johdon assistentti	050 367 6337
Lehtimäki Marja-Leena, hallintojohtaja.....	040 071 3029
Lemola-Palm Nonna, järjestösuunnittelija	050 573 6068
Manninen Inka, järjestösuunnittelija	050 352 4385
Raitoharju Marja, järjestösuunnittelija.....	040 450 6565
Utriainen Jarkko, järjestösuunnittelija.....	050 436 3449
Vartiainen Pekka, järjestösuunnittelija	050 472 3978
Velho Anneli, viestinnän suunnittelija.....	044 263 7021
Viitanen Juha, järjestösuunnittelija.....	050 408 3376
Valimaa Satu, talous- ja myyntiasistentti.....	045 110 4122

Lämpimästi, rohkeasti ja ilolla!

Eläkkeelle jääminen ei ole loppu. Se on uuden alku. Se on hetki, jolloin elämä avautuu uudella tavalla, ja moni meistä etsii uusia tapoja olla osa yhteisöä. Juuri siksi eläkkeensaajayhdistykset ovat olennassa. Ne tarjoavat seuraa, tekemistä, tukea ja merkitystä.

Yksi asia on varma, mikään yhteisö ei pysy elinvoimaisena itsestään. Me tarvitsemme jatkuvuutta ja uusia jäseniä, uusia ideoita ja ennen kaikkea toistemme tukea. Tehtävämme on myös etsiä uusia malleja, joilla madaltaa osallistumisen kynnystä.

Joka yhdistyksellämme on omat vahvuutensa. Jollakin toimii liikunta, toisella kulttuuri, kolmannelle digiapu tai retkitoiminta. Jollakin on loistava tapa ottaa uudet jäsenet vastaan, toisella hieno malli vapaaehtoisten aktivointiin. Nämä kokemukset eivät ole vain yhden yhdistyksen omaisuutta, ne ovat koko yhteisömme voimavara. Siksi meidän kannattaa jakaa niitä aktiivisesti ja avoimesti.

Parhaiten se tapahtuu kohtamalla. Ei virallisissa kokouksissa, vaan yhteisissä tapaamisissa, joissa jutellaan, vaihdetaan ajatuksia ja kerrotaan, mikä on toiminut. Kun yhdistysihmiset kokoontuvat vaikka kahvikupin ääreen, kun joku esittelee pienen onnistumisen, kun toinen kertoo, miten sai uuden jäsenen mukaan. Silloin syntyy oppimista, joka on aitoa ja käytännöllistä ja on myös osoittautunut jo arjessa toimivaksi.

Toinen tärkeä tapa on luoda yhteinen paikka, johon hyviä käytäntöjä voi kerätä. Se voi olla kansio, verkkosivu tai yksinkertainen materiaalipankki. Sinne voidaan tallentaa tapahtumamalleja, viestipohjia,

vapaaehtoisten rekrytointitapoja ja tarinoita siitä, mikä on toiminut. Kun tieto on kaikkien saatavilla, se ei katoa, vaan vahvistaa koko verkostoa.

Kolmanneksi pienryhmät ja parit ovat tehokkaita. Kun kaksi tai kolme yhdistystä sparraa toisiaan, syntyy luottamusta ja konkreettisia oivalluksia. Pienessä porukassa uskalletaan kertoa myös haasteista, juuri niistä usein syntyy parhaat ja toimivat ratkaisut.

Viisautta on myös vanha sanonta: kun jokainen meistä kutsuu yhden, silloin me rakennamme tulevaisuuden, joka on vahvempi kuin koskaan. Tarinat siitä, miten joku löysi yhdistyksen, miksi hän tuli uudelleen ja mikä sai hänet jäämään ovat vahvoja ja voimakkaita. Ne auttavat meitä ymmärtämään,

mikä todellakin toimii. Ne ovat hyviä käytäntöjä puhtaimmillaan, ne ovat inhimillisiä, koskettavia ja helposti jaettavia.

Hyvät ystävät, kun jaamme kokemuksia, me emme vain kehitä toimintaa. Me rakennamme yhteisöä, jossa jokainen voi löytää paikkansa. Me vahvistamme eläkkeensaajien ääntä ja varmistamme, että tämä yhteisö on elävä, avoin ja tulevaisuuteen suuntaava.

Tervetuloa Voe tokkiisa -vestivualiin Tahkolla 11.–13.5.2027 vaihtamaan hyviä käytäntöjä yhdessä toisten EKL-toimijoiden kanssa!

Tehdään tätä yhdessä lämpimästi, rohkeasti ja ilolla.

Reijo Löytynoja, valtuuston puheenjohtaja
Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL



Reijo Löytynoja EKL:n valtuuston kokouksessa huhtikuussa 2026. Yhteiset tapaamiset ja kasvokasvuorovaikutus kasvattavat yhteisöllisyyttä ja luottamusta. Sosiaaliset verkostot vahvistuvat ja syntyy uusia. Kuva: Anneli Velho.

Voe tokkiisa! -vestivuali 11.–13.5.2027 Tahkolla

OHJELMASSA AINAKIN...

11.5.2027 Tahkolla on mahdollista saapua jo tiistai-iltana. Kevyttä iltaohjelmaa.

12.–13.5.2027 ILOA LIIKUNNALLA
Kävelysählyä • Kävelyfutista • Frisbeegolfia
• Höntsälentistä • Parkouria

HYVIEN KÄYTÄNTÖJEN TORI
EKL-yhdistykset esittelevät hyviä käytäntöjään eri toimintoihin liittyen. Tervetuloa vaihtamaan kokemuksia, innostumaan ja parastamaan parhaat ideat!

KULTTUURIPAJAT: Teemoina eri aiheita.

Bingo

ILTAOHJELMASSA
Yhteinen ruokailu • Tanssit • Karaokea

AKTIIVIEN AAMUPÄIVÄ
Aamukävely liiton hallituksen ja valtuuston puheenjohtajien kanssa. Alustus ja keskustelutilaisuus

Ohjelma tarkentuu ja täydentyy matkan varrella, joten pysykää kuulolla!

13.5.2027

LISÄTIETOJA
marja.raitojarju@ekl.fi, p. 040 450 6565
www.ekl.fi/toiminta/voe-tokkiisa-vestivaali/

MUKANA MENOSSA Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema Iloa liikunnalla -hanke.

15.6.2026 Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kattojärjestö SOSTE:

Uudet avustuskriteerit tyrmistyttävät – sote-järjestöt aiotaan leikata hiljaisiksi

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksista eli niin kutsutuista STEA-avustuksista ollaan leikkaamassa ensi vuonna kerralla noin kolmasosa eli 84 miljoonaa euroa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA tiedotti sosiaali- ja terveysministeri **Wille Rydmanin** päättämistä uusista avustuskriteereistä.

Uusien kriteereiden mukaan jatkavustusta ei vuonna 2027 myönnetä järjestöille, joiden toiminta on keskittynyt yhteiskunnalliseen vaikuttamis- tai neuvontatyöhön.

– Ministerin väite siitä, että leikkaukset eivät osuisi niihin, jotka ovat avun tarpeessa, ei pidä paikkaansa. Sote-järjestöillä ei voi mitenkään leikata kolmannesta pois avustuksista ilman, että leikkaus osuu isosti myös kohtavaan työhön, SOSTEn pääsihteeri **Vertti Kiukas** toteaa.

Sote-järjestöt auttavat ja edustavat esimerkiksi lapsiperheitä, nuoria, vanhuksia, yksinäisiä, kriisejä kohdaneita, pitkäaikaissairaita, vammaisia ja kaikkien heidän läheisiään. Eri-alaisten apu- ja tukimuotojen, kuten vertaistukiryhmien, kohtaamispaikkojen, neuvonnan sekä auttavien puhelinten ja chat-palvelujen, lisäksi sote-järjestöillä on tärkeä rooli edustamisensa ihmisryhmien äänitorvena.

– On vaikea ymmärtää, miksi sote-järjestöt eivät saisi tehdä työtä, jolla voidaan pitkällä tähtäimellä auttaa tuhansia ihmisiä, ehkäistä erilaisia ongelmia ja siten säästää julkisia varoja. Aivan yhtä tärkeää on, että kohtaamisista kertyvä tieto tulee välitetyksi virkamiehille, viranhaltijoille ja poliittisille päättäjille, Kiukas sanoo.

Hän huomauttaa, että myös muilla yhteiskunnan sektoreilla on kattojärjestöt ja liitot sitä varten, että ne kanavoivat jäsentensä ääntä päätöksentekoon ja ovat näin viranomaisen keskeisiä kumppaneita sekä mukana yhteiskunnan kehittämisessä.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen STEA-avustuksia on leikattu pitkän vaalikautta. Hallitusohjelmaan kirjattu 100 miljoonan euron leikkaus on kasvanut 190 miljoonaan euroon, ja samalla avustusten myöntämisen perusteet ovat muuttuneet aiempaa poliittisemmiksi.

– Kun kokonaisia järjestöryhmiä suljetaan rahoituksen ulkopuolelle niiden toiminnan sisällön tai kohderyhmien perusteella, avustus päätöksistä tulee väistämättä poliittisia. Kyse on siitä, millaiseksi julkisen vallan käyttö Suomessa on muuttumassa, Kiukas toteaa.

SOSTE edellyttää, että uudet avustulinjat käsitellään hallituspuolueiden kesken. Ensimmäisen vuoden avustusehdotus tulee viedä valtioneuvoston raha-asiaainvaliokuntaan ja hyväksyä siellä. Näin päätös 190 miljoonan euron avustussumman jakamisesta ei jää vain yhden ihmisen päätettäväksi.

Uutinen on kokonaisuudessaan luettavissa: www.soste.fi/uutiset

Viranomaisien posti digitalisoitui – näin luovut digiviidakossa

Viranomaiset ovat huhtikuusta alkaen lähettäneet kirjeensä ja päätöksensä digitaalisesti kaikille niille kansalaisille, jotka asioivat jonkun viranomaisen sähköisessä asiointipalvelussa. Mitä ensisijainen digitaalisuus käytännössä tarkoittaa ja miten asioiden hoitaminen nyt onnistuu? Verohallinnon asiantuntija jakaa käytännön vinkit digiviidakossa selviämiseen.

Ihan alkuun huojentava tieto teille, jotka ette asioi viranomaisien sähköisissä asiointipalveluissa: saatte kirjeet viranomaisilta edelleen paperisena postilaatikkoon, kuten tähänkin asti.

Eli jos sinulla ei ole tietokonetta tai pankkitunnuksia, joilla kirjautuu sähköisiin palveluihin, tai jos et muuten vaan ikinä käytä Oma-Kantaa, OmaKelaa, OmaVeroa tai muita viranomaispalveluita verkossa, voit olla huoletta. Ketään ei pakoteta digitaaliseen asiointiin.

Viranomaisien lähettämät kirjeet tulevat sähköisesti vain heille, jotka hoitavat asioita verkkopalveluissa, sanoo tuotemistaja Joonas Jarva Verohallinnosta.

– Uuden lain idea on se, että paperista postia ei lähetetä heille, joilla on kyky hoitaa asioita sähköisesti. Ketään ei pakoteta verkkoon eli edelleen on mahdollisuus lähettää ja vastaanottaa postia paperilla myös viranomaisilta, Jarva toteaa.

Suomi.fi-viestit on sähköinen postilaatikoksi viranomaisviesteille

Sen sijaan kaikille niille, jotka asioivat jossain viranomaisen verkkopalvelussa, vaikkapa OmaKannassa, luodaan automaattisesti henkilökohtainen sähköinen postilaatikko, johon viranomaisien viestit tulevat.

Sähköinen postilaatikko löytyy Suomi.fi-palvelusta verkkosivulta suomi.fi/viestit. Sinne kirjaututaan vahvalla tunnistautumisella eli pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Palvelussa pystyy lukemaan viranomaisien lähettämiä viestejä ja joissain tapauksissa myös laittamaan itse viestiä viranomaisille.

Jarva kehottaa jokaista ilmoittamaan Suomi.fi:ssä sähköpostioitteensa, jos sellainen on. Kun sähköpostiosoite on tallennettu Suomi.fi:n asetuksiin, sähköpostiin tulee ilmoitus, että Suomi.fi-postilaatikossa on uutta postia.

Näin ollen riittää, että seuraa vain omaa sähköpostiaan eikä Suomi.fi:ssä tarvitse käydä tarkistamassa, onko viestejä tullut.

Suomi.fi-viestit voi halutessaan ottaa pois käytöstä. Ilmoitus viestien

lopettamisesta tehdään Suomi.fi-palvelun asetuksissa, minkä jälkeen viranomaisien kirjeet tulevat paperilla.

Lopettamisilmoituksesta huolimatta kansalaisella on vuoden ajan mahdollisuus käyttää sähköisiä viranomaispalveluita ilman, että se vaikuttaa paperipostin kulkuun. Jos vuoden jälkeen käyttää sähköisiä palveluita, posti muuttuu jälleen digitaaliseksi.

Veroposti vain OmaVeroon, tieto uudesta postista Suomi.fi-viesteihin

Kaikki viranomaiset eivät vielä käytä Suomi.fi-viestejä ja niistäkin, jotka käyttävät, jokainen määrittelee itse, mitä posteja lähettävät digitaalisesti. Joku viranomaislainen lähettää kaiken postin Suomi.fi:hin, mutta joku toinen ei lähetä mitään. Esimerkiksi Verohallinto ei lähetä Suomi.fi-postilaatikkoon varsinaisia verotusasiakirjoja.

– Verohallinnon kirjeet ja päätökset löytyvät aina vain OmaVerosta. Lähettämme Suomi.fi-viesteihin tiedon siitä, että asiakkaalle on OmaVerossa uutta postia, ja ne kirjeet pitää sitten käydä katsomassa OmaVerosta, Joonas Jarva kertoo.

– Verohallinnon päätökset ja kirjeet ovat siis poikkeus Suomi.fi-sääntöön. Eli jos hoidat veroasioitasi OmaVerossa, saat ne vain OmaVeroon eikä niitä lähetetä postissa, vaikka olisitkin luopunut Suomi.fi-viestien käytöstä, Joonas Jarva selittää.

OmaVerossakin on mahdollista jättää sähköpostiosoite tai puhelinnumero, johon Verohallinto lähettää ilmoituksen, kun uutta veropostia on saatavilla.

– Jos sähköpostia ei ole, todennäköisesti puhelinnumero löytyy jokselta. Lähettämme tekstiviestin uusista kirjeistä, jos asiakkaan puhelinnumero on meillä tiedossa. Kannattaa siis käydä ainakin OmaVerossa ilmoittamassa yhteystieto, ettei tärkeitä kirjeitä mene sivu suun, Joonas Jarva kannustaa.

Hän kuitenkin muistuttaa vielä, että jos OmaVeroa ei käytä ollenkaan uuden lain voimaantulon jälkeen, myös Verohallinnon posti tulee paperilla, jos Suomi.fi-viestikään ei ole käytössä.

Anna läheisesi valtuus hoitaa asioitasi

Joonas Jarva sanoo ymmärtävänsä hyvin sen, että muutos digitaaliseen elämään on osalle asiakkaista iso, mutta painottaa vielä, että pakko se ei kenellekään ole. Hän toteaa myös, että vaihtoehtoja digiajassa selviämiseen on muitakin kuin paluu paperiin.

– Omalle luotetulle läheiselle voit antaa luvan hoitaa asioita puolestasi, Jarva muistuttaa.

Vaihtoehtoja on kaksi: Suomi.fi-valtuutus tai läheisen yhteystietojen ilmoittaminen OmaVerossa.

Suomi.fi-valtuus on sähköinen valtakirja, jolla voi antaa luvan esimerkiksi lapselle tai puolisolalle hoitaa veroasiat tai vaikka apteekki-asiointia itsenäisesti ilman muita valtakirjoja.

Suomi.fi-valtuus ei ole ns. yleinen valtakirja, jolla voi hoitaa kaikkia asioita. Suomi.fi:ssä jokainen valitsee itse, mihin asioihin kenetkin valtuuttaa. Voit siis antaa esimerkiksi puolisollesi luvan hoitaa terveydenhuollon asioita ja lapsellesi veroasioiden hoitovaltuuden. Valtuuksia voi antaa niin monta kuin haluaa niin monelle kuin haluaa.

Jos luvan antaminen omien veroasioiden hoitamiseen tuntuu liian järeältä toimenpiteeltä, OmaVerossa on mahdollista lisätä veropostin vastaanottajaksi itsensä lisäksi myös läheisten henkilöiden sähköpostiosoitteita. Silloin tieto uudesta

veropostista menee myös läheisen henkilön sähköpostiin.

– Sähköpostiosoitteen lisääminen OmaVerossa ei oikeuta toista henkilöä näkemään veroasioitasi tai hoitamaan asioita puolestasi, mutta hän saa tiedon sinulle saapuneesta kirjeestä, ja voi muistuttaa sinua siitä”, Jarva selittää.

Hän suosittelee lämpimästi puolesta-asioimisen tapoja ihan kaikille.

– Kaikille voi sattua kaikkea. On hyvä, että meillä jokaisella on joku, joka voi huolehtia asioistamme silloin, kun itse emme pysty.

Jarva muistuttaa, että omia pankkitunnuksiaan ei missään nimessä saa luovuttaa edes läheiselle ihmiselle.

– Pankkitunnuksia ei saa antaa edes omalle lapselle tai puolisolalle. Toisen henkilön asioiden hoitamiseen on olemassa turvalliset ja viralliset tavat, ja Suomi.fi-valtuudet ovat sellaisia, Jarva toteaa.

Verohallinto
Kuvat: Digi- ja väestötietovirasto

SUOMI.FI-VIESTIT JA SÄHKÖINEN VEROPOSTI

Suomi.fi-viestit

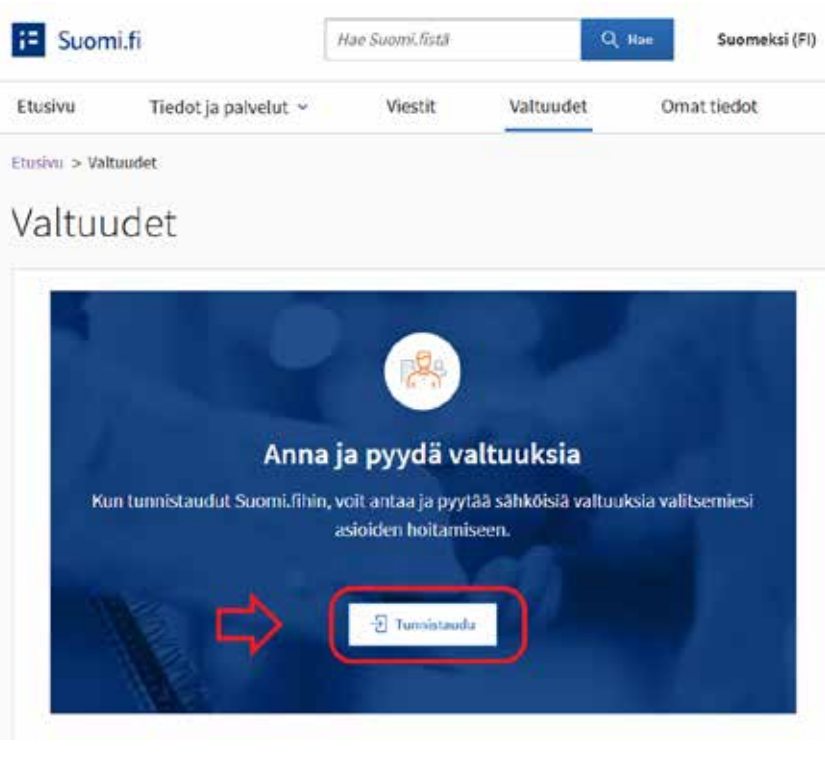
- Suomi.fi-viesteihin tulee viranomaisien kirjeet ja päätökset niille, jotka asioivat viranomaisien verkkopalveluissa. Verohallinnon kirjeet ovat kuitenkin vain OmaVerossa.
- Suomi.fi:ssä on mahdollisuus ilmoittaa sähköpostiosoite. Jos yhteystieto on tallennettu, saat ilmoituksen omaan sähköpostiisi aina, kun Suomi.fi:ssä on sinulle uutta postia.
- Suomi.fi-viestit voi ottaa pois käytöstä, kun ilmoitat palvelun asetuksissa, että haluat vastaanottaa paperipostia. Lopettamisilmoituksen jälkeen voit käyttää sähköisiä viranomaispalveluita vuoden ajan, mutta saat silti viranomaiskirjeet postissa. Jos vuoden jälkeen jatkat sähköisten viranomaispalveluiden käyttöä, postit muuttuvat taas sähköisiksi.

Sähköinen veroposti

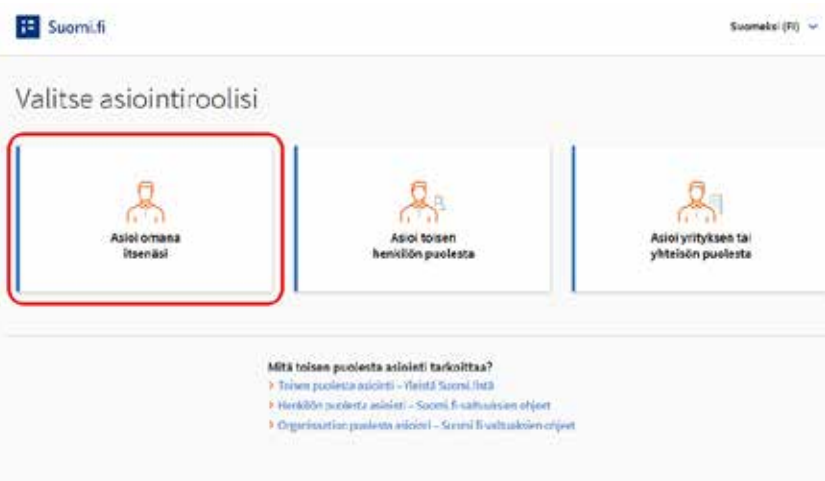
- Kaikki Verohallinnon posti löytyy OmaVerosta.
- Kun OmaVerossa on sinua koskevaa veropostia, Verohallinto lähettää siitä tiedon Suomi.fi-viesteihin. Kirjeet pitää kuitenkin käydä lukemassa OmaVerossa.
- Jos käytät OmaVeroa veroasiodesi hoitamiseen, sinut katsotaan sähköiseksi asiakkaaksi. Tällöin veropostisi tulee vain OmaVeroon, vaikka olisitkin lopettanut Suomi.fi-viestien käytön.
- OmaVerossa on mahdollisuus ilmoittaa sähköpostiosoite tai puhelinnumero. Jos yhteystieto on tallennettu OmaVeroon, Verohallinto lähettää ilmoituksen uudesta veropostista joko sähköpostilla ja/tai tekstiviestillä.

NÄIN VALTUUTAT

1 Tunnistaudu ensin Suomi.fi/valtuudet-palveluun omilla henkilökohtaisilla tunnistusvälineilläsi, esimerkiksi pankkitunnuksilla.



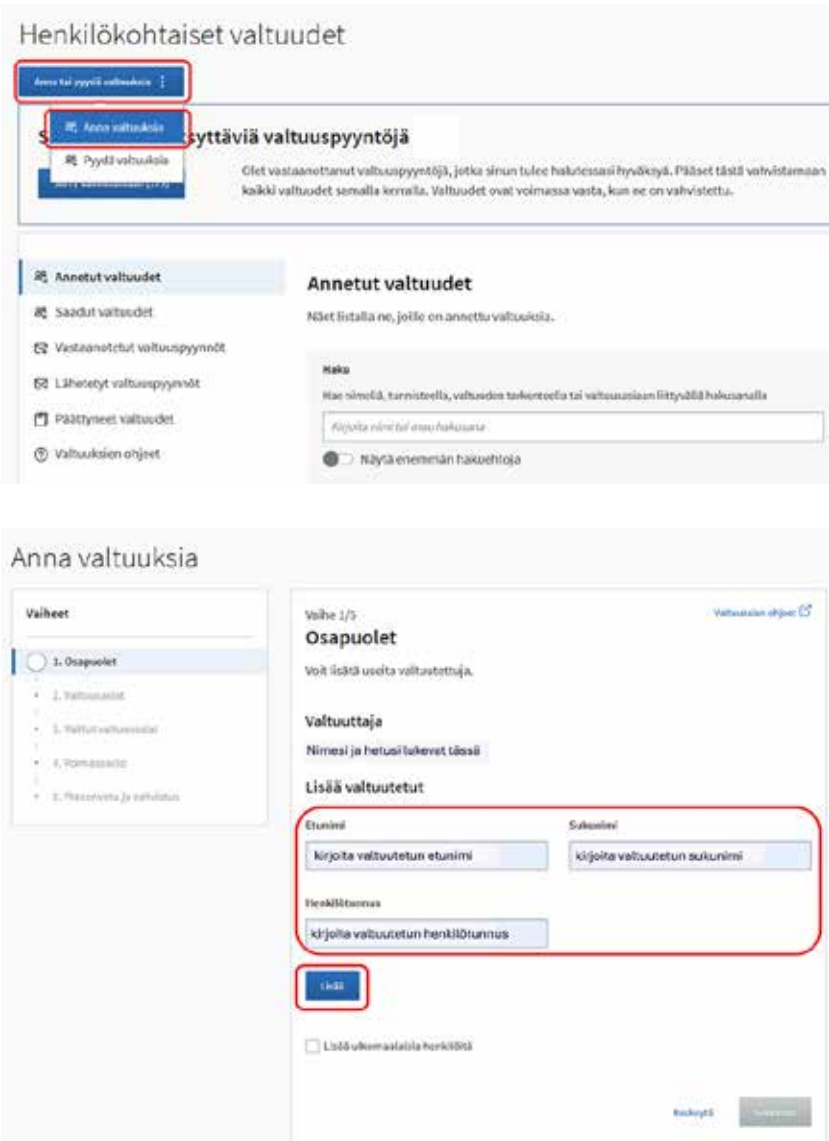
2 Valitse, että haluat siirtyä omiin valtuuksiisi.



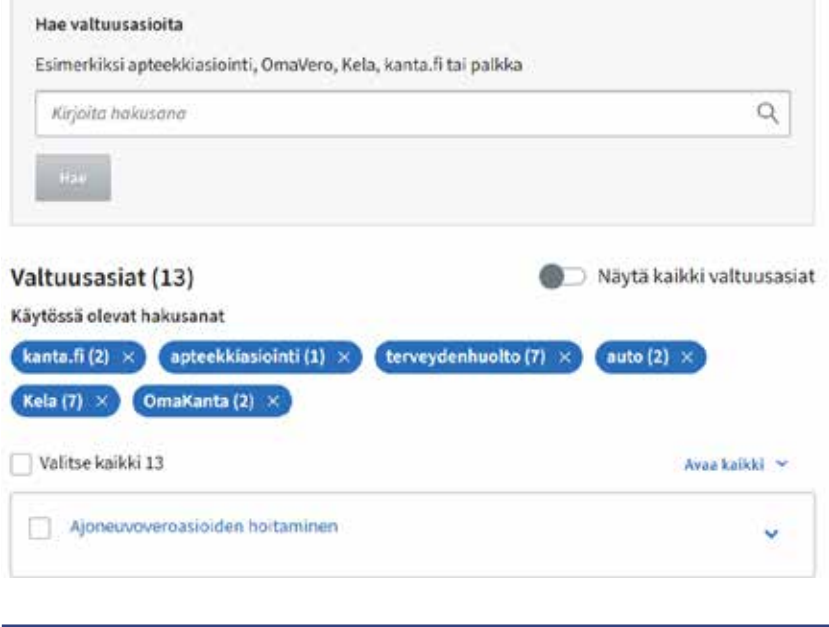
Valtuudet



3 Lisää sen henkilön nimi, jolle haluat antaa valtuuden.



4 Valitse listalta, mihin asioihin haluat ko. henkilölle valtuuden antaa.



5 Määrittele, mihin asti valtuus on voimassa.

6 Muista ilmoittaa valtuuden saajalle.

VANHUS- NEUVOSTO- PÄIVÄT

järjestetään
19.–20.10.2026

Kiipulassa

Päivillä tavataan muiden
neuvostoaktiivien kanssa,
keskustellaan ja opitaan!
Ilmoittaudu nyt osoitteessa:
[www ekl fi/toiminta/
vanhusneuvostopaivat](http://www ekl fi/toiminta/vanhusneuvostopaivat)

Päivien hinta on 50 euroa,
joka sisältää ohjelman ohella
matkat, ruokailut ja
majoituksen 2 h huoneessa.

Tapahtuma järjestetään
Eläkeläiset ry:n kanssa ja
Osuuskunta Tradekan tukemana.

LISÄTIETOA:
Eero Kivinen,
eero.kivinen@ekl.fi,
041 522 1696

Rollaattorimarssi kasvaa ja laajenee – Hyvä me!

Ensimmäinen Rollaattorimarssi järjestettiin Tampereella vuonna 2025. Jo vuodessa kansanliike saavutti uskomattoman kasvun: tänä vuonna Tampereella vaalittiin perinnettä lähes 3 000 henkilön kulkueessa. Rollaattorimarssi on nyt levinnyt muillekin, isoille ja pienille, paikkakunnille.

Värikäs ja iloinen kulkue järjestäytyi Koskipuistossa. Siellä nautittiin toukokuisesta auringosta ja tavattiin tuttuja. Rumpujen päristessä ja sambatanssijoiden säihkeen seurassa ylitimme Hämeensillan. Laikunlavan penkit täyttivät nopeasti, mutta Vanhankirkonpuistossa riitti seisomapaikkoja. Nestehukan varalta oli mahdollisuus virkistävään veteen.

EKL:n Pirkanmaan piiri oli ensimmäistä kertaa mukana ”tikkarien” kanssa eli näyttävien EKL:n Pirkanmaan piiri -kylttien kanssa.

Pormestari Ilmari Nurminen piti hyvän puheen, onhan hän tunnetusti perehtynyt ikäihmisten asioihin. Kirkkoharri eli Vesilahden värikäs kirkkoherra Harri Henttinen ei saarnannut, vaan esitti ajatuksia, painavia tosin. Rokkia ja runoja saimme kuulla Karoliina Blackburnilta ja Costello Hautamäeltä. Maailman kantaesityksenä Rollaattorimarssi, jonka sanat ja liikkeet opimme. Toivottavasti se raikuu muuallakin toukokuussa 2027.

Merja Päivrinta, puheenjohtaja
Kangasalan Eläkkeensaajat



Sosiaalineuvos Arja Ojala Viialasta ja EKL:n Pirkanmaan piirin puheenjohtaja Tarja Käpylä Rollaattorimarssilla Tampereen Koskipuistossa. Kuva: Merja Päivrinta.

1960-luvulla syntyneet jäävät nyt eläkkeelle. Millaista väkeä rokkisukupolvi on, ja mitä he odottavat yhdistystoiminnalta? Millaiseen toimintaan heitä saisi houkuteltua mukaan?

Tule keskustelemaan ja kuulemaan, mitä asiasta on opittu Kokemusvoimalla näkyväksi -hankkeen aikana! Kaikissa LIVE-tapahtumissa tarjolla lounas ja kehonhuolto!

18.9. Kuopio
30.9. Imatra
1.10. TEAMS
13.10. Iisalmi
22.10. Kotka
10.11. Kouvola
24.11. Siilinjärvi

ILMOITTAUDU
MAKSUTTOMIIN
TAPAHTUMIIN OSOITTEESSA
EKL.FI/KOKEMUSVOIMALLA.
Ilmoittautuminen päättyy
3 viikkoa ennen tapahtumaa.

KOKEMUS-
VOIMALLA
NÄKYVÄKSI



Mikä muuttuu, kun
**ROKKI-
SUKU-
POLVI**
jää eläkkeelle?

Indeksit turvaavat ostovoimaasi

Indeksikorotus tarkoittaa maksun, etuuden tai hinnan korottamista jonkin virallisen taloudellisen suhdeluvun eli indeksin muutoksen mukaisesti. Sen ensisijainen tarkoitus on säilyttää rahan ostovoima eli rahamäärää korotetaan, jotta se seuraa kustannusten nousua. Vuosina 2023–2027 moneen Kelan maksamaan etuuteen ei tehdä indeksien mukaisia korotuksia.

Indeksin mukainen korotus lasketaan aina voimassa olevan maksun mukaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että eläkkeeseen tehdään kansaneläkeindeksin tai työeläkeindeksin mukainen prosenttimäärän korotus. Esimerkiksi, jos eläkkeeseen tehdään 2 %:n indeksikorotus, 2 000 euron kuukausieläke nousee 2 040 euroon. Sitä seuraavalle vuodelle sama korotus tehdään korotettuun eläkkeeseen. Indeksikorotukset ovat useimmiten automaattisia, eli niistä ei tehdä erillistä poliittista päätöstä.

Indeksijäädtykset pienentävät etuuden määrää pysyvästi

Indeksijäädtyys tarkoittaa sitä, että johonkin maksuun tai etuuteen ei tehdä indeksin mukaisia korotuksia. Nyt se on näkynyt ainakin eläkkeensaajan asumistuen indeksijäädtyksessä. Ongelma on, että monella asumisen kustannukset kuitenkin nousevat. Esimerkiksi vuokriin tehdään usein vuosittain myös indeksin mukainen korotus. Kun indeksi jäädytetään, siihen kuuluva etuus menettää arvoaan, vaikka sen euromäärä pysyy samana. Indeksijäädtyys käytännössä pienentää maksettavan etuuden tai eläkkeen arvoa pysyvästi.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL otti 23.7.2026 kantaa indeksien jäädyttämiseen. Tämä kannanotto sai alkunsa, kun valtiovarainministeri **Riikka Purra** oli Helsingin sanomien haastattelussa sanonut, että automaattiset indeksikorotukset voisi lopettaa. Niiden sijaan etuuksia korotettaisiin jatkossa poliittisella päätöksellä. Nykyinen hallitus on tehnyt leikkauksia ihmisten etuuksiin. Luultavasti myös seuraava hallitus joutuu tekemään lisää säästöjä. Mahdollisia tapoja säästää olisi estää etuuksien tasoa kasvamasta. Silloin indeksit jäädytettäisiin myös

jatkossa tai poistettaisiin kokonaan. EKL:n kannanotossa ilmaistiin järkytys tätä ehdotusta kohtaan. EKL muistuttaa, että indeksikorotukset turvaavat monen eläkeläisen ostovoimaa ja hyvinvointia. Kannanotto sai hyvin näkyvyyttä useassa mediassa.

EKL on jo aiemmin ilmaissut pettymyksen indeksijäädtyksiin. Esimerkiksi vuosina 2023–2027 voimassa olevat indeksijäädtykset kohdistuvat eläkkeensaajan asumistukeen. Kyseistä tukea maksetaan, jotta myös pienempituloisilla eläkeläisillä olisi mahdollisuus hyvään asumiseen. EKL on korostanut, että ikääntyneillä on oikeus vakaaseen elämään. Normaalit indeksikorotukset ovat yksi tapa siihen.

Työeläkkeiden indeksikorotus voidaan välttää

Tämän vuoden heinäkuussa astui voimaan uusi työeläkeuudistus. Uudistuksen yhtenä osana on niin sanottu automaattinen inflaatiopakauttaja. Tämä tarkoittaa järjestelmää, jolla työeläkkeiden indeksikorotusta pystytään välttämään tietyssä tilanteessa. Tämä tilanne olisi kuitenkin erittäin harvinaisen.

Inflaatiopakauttaja toimisi niin, että jos työeläkeindeksi kasvaisi nopeammin kuin palkkakerroin kahtena vuonna peräkkäin, silloin työeläkeindeksiin tulisi leikkaus. Tämä tarkoittaa, että jos Suomessa olisi pitkään korkea inflaatio, eli kuluttajahintojen nousu, eläkkeisiin ei tehtäisi yhtä korkeaa korotusta kuin nyt. Inflaatiopakauttaja on tarkoitus ottaa käyttöön aikaisintaan vuonna 2030. Historiallisesti on ollut erittäin harvinaista, että kahtena vuonna peräkkäin palkkakerroin olisi pienempi kuin työeläkeindeksi.

LÄHTEET: HELSINGIN SANOMAT, ELÄKETURVAKESKUS

- Indeksijäädtykset pienentävät etuuksia ja eläkkeitä pysyvästi
- Indeksien jäädytys tai kokonaan poistaminen on noussut julkiseen keskusteluun
- Inflaatiopakauttaja saattaa pienentää eläkkeiden korotuksia tulevaisuudessa



Luonto on lääke

Kaupungistumisen ja elämäntapojen muutosten seurauksena suomalaisten yhteys luontoon on heikentynyt. Samanaikaisesti mielenterveyden häiriöt, tyypin 2 diabetes ja ylipaino ovat lisääntyneet suomalaisessa väestössä, ja lisäksi toimintakyvyn säilyttäminen korostuu entisestään väestön vanhetessa. Näihin haasteisiin luonto tarjoaa tehokkaita keinoja, mutta sen tarjoamien hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseksi ihmisten luonnossa oleskelua tulisi lisätä. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää yhteistyötä useilta eri toimijoilta ja sektoreilta.

Muuttuvassa yhteiskunnassa tarvitaan uusia ratkaisuja, jotka tukevat samanaikaisesti useita hyvinvoinnin osa-alueita. Luonto tarjoaa vaikuttavia ja myös kustannustehokkaita keinoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Jos nämä myönteiset vaikutukset saadaan laajemmin osaksi ihmisten arkea sekä juurrutettua osaksi sosiaali- ja terveyspalveluja, voidaan näillä toimilla sekä parantaa väestön hyvinvointia että vähentää kansansairauksista aiheutuvia kustannuksia.

Terveyttä luonnosta -ohjelma

Vuoden 2026 alussa käynnistynyt kymmenvuotinen Terveyttä luonnosta -ohjelma pyrkii osaltaan edistämään luonnosta saatavia terveys- hyötyjä kansallisesti. Ohjelman pää- tavoite on lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla.



Ohjelmalla pyritään vastaamaan kuntien, sote-ammattilaisten ja kansalaisten tarpeisiin kehittämällä ja tuottamalla ohjeita ja suosituksia niin maankäyttöön, sote-sektorille kuin työelämätoimijoille sekä parantamaan luonnon hyötyjä huo- mioivia hoito- ja palvelupolkuja, sekä panostamalla kansalais- viestintään.

Osallistu ja vaikuta

Jokainen voi vaikuttaa siihen, miten luonto omassa elinympäristössä näkyy – oli kyse sitten omasta pihasta tai puutarhasta tai laajemmin vaika- kapa koko asuinalueen vehreydestä.

Vaikutusmahdollisuuksia on monia. Voit osallistua oman alueesi päätöksentekoon luontoterveyteen liittyvissä kysymyksissä esimerkiksi äänestämällä vaaleissa, tekemällä kuntalaisaloitteita sekä osallistu- malla aktiivisesti asukastilaisuuk- siin ja järjestötoimintaan.

Yksi merkittävä vaikuttamisen kanava on myös vanhusneuvosto (myös ikäihmisten neuvosto). Vanhusneuvostot tarjoavat ikäänty- neille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa heitä koskevien asioiden valmisteluun ja päätöksentekoon. Kunnissa vanhusneuvostot koostu- vat kunnan alueella toimivista ja

kunnan ikääntyneitä edustavista eläkeläis- ja vanhusjärjestöistä ja kunnan viranhaltijoista, alueilla puolestaan alueiden kunnissa toi- mivien vanhusneuvostojen edusta- jista.

Kunnan ja hyvinvointialueen velvollisuutena on huolehtia siitä, että vanhusneuvostoilla on todelli- set mahdollisuudet osallistua eri toimialojen suunnitteluun, valmis- teluun ja toiminnan seurantaan silloin, kun käsitellään ikääntynei- den hyvinvointiin ja arkeen vaikut- tavia asioita. Näitä ovat esimerkiksi terveys, osallisuus, elinympäristö, asuminen, liikuminen, arjessa

Myös luontoterveyteen liittyvät kysymykset kuuluvat vanhusneuvostojen tehtäväkenttään.

selviytyminen sekä tarvittavat pal- velut.

Vanhusneuvostot vaikuttavat siis monipuolisesti erilaisiin asioihin, ja myös luontoterveyteen liittyvät ky- symykset kuuluvat vanhusneuvos- tojen tehtäväkenttään. Käytännössä esimerkiksi kuntien vanhusneuvos- tot voivat antaa lausuntoja kaavoit- tuksesta ja maankäytöstä, lähivier- ympäristöistä ja viheralueiden saavutettavuudesta. Hyvinvointi- alueiden vanhusneuvostot puoles- taan voivat vaikuttaa hoivapalvelui- den laatuun, jossa luonto on tärkeä tekijä sekä viihtyvyyden että tervey- den näkökulmasta esimerkiksi vaikuttamalla palveluasumisen ulkoilukäytäntöihin ja niiden pih- alueisiin.

Luonnon terveyshyödyt osaksi arkea

Pienilläkin teoilla jokainen voi lisä- tää luonnon terveyshyötyjä omassa arjessaan. Asiantuntijat ovat aiem- min Sitran artikkelissa koonneet yhteen vinkkejä, joiden avulla luon- non hyvinvointivaikutukset on

helppo tuoda osaksi päivittäistä elämää. Näistä voi jokainen poimia itselleen sopivia keinoja, joita ovat esimerkiksi:

- Pistäydy luontoympäristöissä. Jo pieni hetki luonnossa vaikuttaa positiivisesti mielialaan.
- Vieraile lähiluonnossa, lenkipolulla, lähimetsässä tai vesistön äärellä. Luonto- kokemuksen saamiseksi ei tarvitse lähteä kauas.
- Lähde luontoon läheisen kanssa. Yhdessä vietetty aika luonnossa tukee hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä.
- Etsi itsellesi lähiympäristöstäsi paikka, jossa viihdyt. Jos et pidä paikallaanoloista, etsi itsellesi mielireitti. Pyri käymään mielipaikassasi tai mielireitilläsi alkuun vähintään kolmesti viikossa, lisää kertoja vähitellen tavoitteena päivittäiset käynnit.
- Opettele havainnoimaan luontoa, kuten kasveja, puustoa ja eläimiä. Voit aloittaa havainnoinnin esimerkiksi pihapiirin linnuista.

- Avaa katseesi ja ylläty uusissa ympäristöissä. Kauniita luontomaisemia löytyy myös rakennetusta ympäristöstä.
- Vieraile luonnossa kaikkina vuodenaikoina. Kannattaa siis lähteä ulos luontoon myös marraskuussa ja sadesäällä.
- Nauti luonnosta myös sisätiloissa. Lähiluontokohteet eivät ole aina kaikille helposti saavutettavissa. Suuntaa siis katse ikkunasta avautuvaan luontonäkymään ja anna katseen levätä hetki.

2027 on Terveyttä luonnosta -teemavuosi

Vuonna 2027 vietetään valtakunnal- lista Terveyttä luonnosta -teema- vuotta, jonka tavoitteena on tuoda luonnon tutkitut terveyshyödyt osaksi mahdollisimman monen suomalaisen arkea.

Terveyttä luonnosta -teemavuosi kutsuu kuntia, työpaikkoja, järjestö- jä ja kaikkia toimijoita tekemään it- sellen sopivia, vaikuttavia tekoja luonnon terveyshyötyjen juurrutta- miseksi arkeemme. Teemavuoden aikana kannustetaan tuomaan luon- non terveyshyötyjä osaksi esimer- kiksi vapaaehto- ja vertaistuki- tai hyvinvointitoimintaa (esim. luonto- kävelyt, retket, ulkotoiminta) sekä järjestämään luontoretkeä ja -tapah- tumia tai kouluttamaan ohjaajia ja vapaaehtoisia hyödyntämään luon- toa turvallisesti ja yhdenvertaisesti osana toimintaa.



Lisätietoa luontoterveydestä ja Terveyttä luonnosta -ohjelmasta: www.terveytta-luonnosta.fi/verkkosivusto.

Anniina Salmela, erikoistutkija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Kirjoitus perustuu julkaisuihin:

- Sitra. 2024. 9 vinkkiä, joiden avulla tuot luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi arkeasi. Saatavissa: www.sitra.fi/artikkelit.
- Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry. Vanhusneuvostot. Saatavissa: www ekl.fi/edunvalvonta/vaikuttaminen/vanhusneuvostot/
- Halonen ym. 2026. Terveyttä luonnosta -ohjelma (2026–2035). THL, raportti 1/2026.





Kampanjalla onnistuu!

EKL-yhdistyksissä on kampanjoitu pian parin vuoden ajan. Liikkeelle lähdettiin Hyvä lähiympäristö -teemalla ja silloin kampanjoinnilla edistettiin oman lähiympäristön viihtyisyyttä, esteettömyyttä ja turvallisuutta. Tämän vuoden teemana on ollut Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, joka on mahdollistanut monenlaisia ikäihmisten elämään ja arkeen vaikuttavia kampanjoita.

Keväällä 2027 kampanjoimme ikääntyvän Suomen puolesta. Kampanjat ovat paikallisia, EKL-yhdistysten toteuttamia ja niillä edistetään liiton eduskuntavaalitavoitteiden toteutumista. Kampanjakauden avaa 18.2.2027 vietettävä Eläkkeensaajan päivä. Tuolloin toivomme yhdistystemme järjestävän erilaisia tempauksia, marsseja, kulkueita, keskustelutilaisuuksia tai vaikkapa kauppakeskuskävelyitä liiton eduskuntavaalitavoitteiden ja EKL:n 65-vuotissyntymäpäivän merkeissä.

Helmikuulta kampanjointia voi jatkaa aina huhtikuun eduskuntavaaleihin saakka. Kampanjointi sisältää erilaisia tapahtumia, toimenpiteitä ja viestintää eläkkeensaajille tärkeistä tavoitteista. Kyse ei ole vaalityöstä vaan tavoitteena on pitää ääntä meille tärkeistä asioista, jotta ne tulevat huomioduiksi yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Vaikka kampanjoinnilla tehdään EKL:n tavoitteita näkyviksi ja kuuluviksi, se edistää samalla yhdistysten paikallista näkyvyyttä ja parantaa mediasuhteita. Kampanjoinnilla kutsutaan mukaan heitä, jotka eivät välttämättä ole vielä jäseniämme, mutta kokevat tavoitteemme tärkeiksi ja omikseen. Siitä on apua myös yhdistyksen jäsenhankinnassa. Kampanjointi antaa mahdollisuuden osallistua juuri itselle sopivalla työpanoksella ja ajalla. Parhaimpia kokemuksia ovat olleet sellaiset, joissa hiipunut jäsenaktiivisuus on saanut alleen uutta tulta, kun on kokoonnuttu yhdessä ideoimaan, suunnittelemaan ja ajamaan yhteisiä tärkeitä asioita. Yhteisöllisyys kantaa, myös kampanjoinnissa.

Yhdistykset saavat tukea kampanjointiinsa kampanjakoulutuksessa, joka järjestetään Riihimäellä 27.–28.10.2026. Koulutuksen jälkeen halukkaat voivat liittyä kampanjaverkostoon, jossa on tarjolla vertaistukea, ideoita, vinkkejä ja kokemusten vaihtoa toisten yhdistysten kampanjatoimijoiden kanssa.

Sekä kampanjoinnin että Eläkkeensaajan päivän tempausten kuluihin on **mahdollista hakea EKL:n jäsenjärjestöavustusta** (seuraava haku päättyy 31.1.2027).

Tervetuloa mukaan!

LISÄTIETOJA KAMPANJOINNISTA:

järjestösuunnittelija Marja Raitoharju, marja.raitoharju@ekl.fi, p. 040 450 6565

Kampanjawebinaari 24.9.2026 klo 13–14

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan lisää kampanjoinnista ja sen monenlaisista mahdollisuuksista!

Kampanjakoulutus 27.–28.10.2026, Riihimäen Teatterihotelli

Kampanjakoulutus antaa eväät tapahtumajärjestämiseen. Aiheina ovat kampanjan suunnittelu, kampanjan vaiheet ja toimenpiteet, jäsenistön aktivointi ja toimijoiden kutsuminen mukaan, taloudellinen tuki kampanjalle sekä innostava kampanjaviestintä.

Hinta: 50 euroa ilman majoitusta, 100 euroa majoituksella (2 hengen huone) Ilmoittautumisaika koulutukseen päättyy 4.10.2026 tai kun kaikki paikat ovat täyttyneet.

ILMOITTAUTUMISESTA WEBINAARIIN JA KOULUTUKSEEN: jarkko.utriainen@ekl.fi, p. 050 436 3449



Alkupuheiden jälkeen päivä aloitettiin aloitusjumpalla. Kuva: Erkki Riihiäho.

Liike on lääke -kampanjan resepti kirjoitettiin itse

Kampanjan teemaa, toiminta- ja lähestymistapaa kehiteltiin Ylivieskan Seudun Eläkkeensaajissa muiden touhujen ohessa koko syksy 2025. Liike on lääke vakiintui kampanjan nimeksi. Heidän oli kirjoitettava kampanjan resepti itse, koska tuota lääketta ei apteekista saa.

Reseptiksi muodostui: toiminnan tuli olla mahdollisimman lähestyttävää eikä siinä saa olla kilpailun tuntua. Kaikille sopivaa, kiireetöntä ja iloisella mielellä tehtävää toimintaa, josta ei nauruakaan pidä puuttuman – rennolla ja avoimella mielellä liikkeelle.

Kippolan Marja ja Juha suorittivat EKL:n kampanjakoulutuksen ja saivat siitä hyviä ideoita kampanjasisältöihin. Kampanjaa pohjustettiin ja esiteltiin porinakerhossa ja muissa yhdistyksen tapahtumissa. Tapahtumille valittiin ajankohdat, jotka sopivat mahdollisimman monelle: talvella päiväaikoja ja keväällä kohteen illemmallakin. Kerran oli jopa "yöjuoksu" (jossa ei kuitenkaan juostu).

Toiminnasta pyrittiin karsimaan kaikki kiireen tuntu. Tapahtumien alkuun oli varattu aikaa tervehtimisiin, kuulumisten vaihtoon ja reissuvalmisteluihin. Sen jälkeen, kuin huomauttamatta, tuli liikuttua porukan mukana.

Konsepti todettiin heti toimivaksi. Sana oli kiirynyt ja mukaan uskaltautui porukan hiljaisiakin kokeilemaan, millaista toiminnasta on kysymys. Moni sellainen, joka oli aiemmin käynyt harvoin tai ei ollenkaan yhdistyksen tapahtumissa, on tullut mukaan toistekin.

Yksikin tällainen osallistuja on kampanjalle voitto ja monta osallistujaa on lottovoitto!

Se kertoo, kuinka tärkeitä tällaiset paikallisetkin – ja nimenomaan paikalliset tapahtumat – ovat houkuttimina, kun ihmisiä pyritään saamaan ulos kodeistaan ja liikkumaan sekä osallistumaan sosiaaliseen toimintaan.

Yhteisö kantaa: samalla kun liikutaan yhdessä, tuetaan toisia, opitaan heiltä ja jaetaan kokemuksia. Se tekee arjesta rikkaampaa ja muistuttaa siitä, että hyvinvointi syntyy liikkeestä, yhteisöstä ja iloista – iästä tai toimintakyvystä riippumatta.

Jokainen askel, jokainen venytys ja jokainen naurun hetki tekee meille hyvää. Tärkeintä on se, että teemme ne yhdessä. Yhteinen liike tuo voimaa, rohkeus ja ennen kaikkea hyvää mieltä.

Kampanja jatkui läpi kesän muun muassa melonta- ja polkupyöräretkillä. Syksyllä on tullut mukaan uusia juttuja ja kaikille sopivia liikuntamuotoja – ja ennen kaikkea, hauskaa on!



Reisivoimien testausta. Kuva: Erkki Riihiäho.



Puristusvoimamittaus.



Kahvihetki. Kuva: Erkki Riihiäho.



Amanda Marjakankaan tuolitanssi notkisti ja vetreytti koko vartaloa. Kuva: Erkki Riihiäho.



Istumalentopallo irrotti riemun kiljahduksia ja säpinää pelin ajaksi. Kuva: Erkki Riihiäho.



Boccia keräsi pelaajia ja peli todettiin sopivaksi hieman huonojalkaisemmillekin. Kuva: Erkki Riihiäho.



Lattiacurling kiinnosti kovasti ja kokeilijoita riitti. Kuva: Erkki Riihiäho.



Vauhdikas letkajenkka päätti päivän liikunnallisen osuuden. Kuva: Erkki Riihiäho.

Liike on lääke -tapahtuma yhteistyötä liikuntapalveluiden kanssa

Kampanjatyöryhmä päätti kysyä liikuntakeskuksessa järjestettävän päätapahtumajuhlan yhteistyökumppaniksi Ylivieskan liikuntapalveluiden edustajia – avuksi, tueksi ja turvaksi. Sieltä näytettiin heti vihreää valoa yhteistyölle.

Tavanomaisten palaverien lisäksi järjestettiin myös toimihenkilöiden perehdyttämistilaisuus, jossa käsiteltiin turvallisuutta, pelastautumissuunnitelmaa, työnjakoa, tehtäviä ja muita tärkeitä asioita.

Eläkeläiset tulisi nähdä voimavarana – ei kulueränä

MARIANNE PENTIKÄINEN, Mäntsälän Eläkkeensaajat

Suomi ikääntyy, ja keskustelu kääntyy helposti vanhenemisesta aiheutuviin kustannuksiin. Samalla unohtuu, miten paljon ikäihmiset tekevät vapaaehtoistyötä lähipiirinsä ja yhteisöjen hyväksi. Julkisessa keskustelussa eläkeläiset esitetään usein taakkana: hoivamenot kasvavat ja työikäisten väitetään maksavan kaiken. Olenaisiin jää varjoon: iäkkäät eivät ole yhtenäinen, raihmainen joukko, vaan moni eläkeläinen on hyväkuntoinen, aktiivinen ja vahvasti mukana yhteiskunnassa.

Turvattomuus kasvaa, kun palveluihin on vaikea päästä

Julkisen talouden säästöt osuvat myös ikäihmisiin. Yhä useampi kokee olonsa turvattomaksi, kun palveluasumiseen tai muihin tarvittaviin palveluihin pääsy vaikeutuu. Yhä huonokuntoisemmat joutuvat selviytymään kotihoidon turvin yksin omassa kodissaan, vaikka oikeampi paikka olisi palveluasumisessa tai vastaavassa ympärivuorokautisemmassa tuessa.

Esimerkiksi Japanissa ikäihmisten elämäkokemusta arvostetaan, vaikka sielläkin väestö ikääntyy ja yli satavuotiaita on paljon. Meillä keskustelu jää menojen ja hoiva- paikkojen ympärille.

Eläkeläisten osallisuus näky myös kansantaloudessa

On totta, että moni eläkeläinen viettää leppoisia eläkepäiviä kotona, harrastuksissa tai matkoilla. Yhtä totta on, että suuri osa eläkeläisistä on aktiivinen osa yhteiskuntaa. Moni jatkaa työelämässä omasta halustaan tai taloudellisesta pakosta.

Tutkimusten mukaan vertais- ja vapaaehtoistoimintaa tekevät kaikkein aktiivisimmin yli 65-vuotiaat.

Omaishoitajista suuri osa on eläkeikäisiä. Kelan tietoihin perustuvan arvion mukaan omaishoidossa tehtävän työn arvo on reilusti yli miljardi euroa vuodessa (Mikkola & Tillman 2017). Joulukuussa 2022 eläkeläisiä oli 55 prosenttia omaishoidon tukea saaneista omaishoitajista. Tukea sai 45 000 henkilöä. Heistä 41 prosenttia oli vähintään 70-vuotiaita. Suurin omaishoitajien ryhmä oli 70–79-vuotiaat.

Tutkijat ovat arvioineet, että isovanhempien antaman lastenhoitoavun arvo on vuosittain noin 540 miljoonaa euroa. Lisäksi eläkeläisten taloudellinen tuki lapsille ja lapsenlapsille on tavallista. Eräissä kyselyissä puolet vastaajista oli antanut taloudellista tukea kyselyä edeltäneen vuoden aikana. Monelle perheelle isovanhempien apu ja taloudellinen tuki on huomattavaa.

Yhdistykset tuovat rytmiä, seuraa ja merkitystä

Eläkeläisyhdistysten kerhot, retket, teatteri- ja konserttikäynnit sekä luontoretket tarjoavat kohtaamisia, pitävät mielen vireänä, vähentävät yksinäisyyttä ja madaltavat

kynnystä lähteä mukaan yhteiseen tekemiseen.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat kertovat usein kokevansa, että heitä tarvitaan. Se on tärkeä tunne eläkkeelle jäämisen jälkeen, kun tuttu työyhteisö ja arjen rakenne kaipaavat. Yhdistystoiminta voi tuoda

tilalle uuden rytmin, uusia tuttavuuksia ja mahdollisuuksia oppia uutta. Jokainen voi osallistua jaksamisensa mukaan.

Tätä kirjoitusta varten kysyin kolmelta aktiiviselta eläkeläiseltä, mitä osallisuus ja osallistuminen heille merkitsevät.



Marja-Leena Ahonen.
Kuva: Marianne Pentikäinen.

MARJA-LEENA AHONEN:

Karvakuonot, jooga ja politiikka tasapainottavat

Marja-Leena Ahosen hyvinvointia ja elämän tasapainoa kannattelevat erityisesti kolme asiaa: karvakuonot, jooga ja politiikka. Ne tuovat päiviiin liikettä, merkitystä ja yhteyttä muihin ihmisiin.

– Nautin vapaudestani, innostun ihmisistä ja olen innokas oppimaan uutta, Ahonen toteaa.

Ahosen koiraharrastus alkoi yli 40 vuotta sitten. Tällä hetkellä hänellä on kaksi koiraa, saluki Rauha ja etnankoiria Ilona.

– Tärkeintä karvakuonojen kanssa elämisessä on niiden kaunis läsnäolo ja se, että ne vievät kävelyille. Lenkillä pysähdyimme usein rupattelemaan vastaan tulijoiden kanssa. Käymme myös kilpailemassa, Ahonen kertoo.

Elämän taitekohdista rohkeasti uusiin suuntiin

Työelämässä Ahonen joutui uuden äärelle 58-vuotiaana. Hän oli työskennellyt pitkään tavaratalossa ja kuvitteli

jäävänsä sieltä eläkkeelle. Toisin kävi: Ahosta kehotettiin siirtymään osa-aikasuuteen ja työkaverita irtisanottiin.

Hän oli valmistunut nuorena lastentarhanopettajaksi ja nyt paineen keskellä syntyi oivallus: palaan varhaiskasvatukseen pariin. Päiväkodin säännölliset työntekijät mahdollistivat oman hyvinvoinnin paremman huomioimisen. Ahonen tutustui joogaan. Kun hän jäi varhaiskasvatuksen opettajan työstä eläkkeelle vuonna 2018, hän koulutautui Seasonal Yin joogan opettajaksi ja ohjaa nyt Vuodenaikajooga-toiminimellä ryhmiä Tuusulan Opistolla ja Järvenpään Opistolla.

– Koen elämäntehäväkseni jakaa joogan iloa vuodenaikojen rytmissä, Ahonen kertoo.

Vuonna 2023 Ahonen koki yhteiskunnallisen havahduttamisen, liittyi SDP:hen ja innostui lähtemään kunta-vaaliehdokkaaksi.

– Jotain oli mielestäni pakko tehdä, kun yhteiskunnallinen keskustelu oli yhtä

säästämistä. Ikäryhmä, johon kuulun, leimattiin peläksi kulueräksi, hän toteaa harmistuneena. Toimin nyt varajäsenenä Järvenpään kaupunginvaltuustossa, opetus- ja kasvatuslautakunnassa sekä Järvenpään Veden johtokunnassa.

Olemisen äärellä

Ahonen kokee elävänsä nyt elämänsä parasta aikaa. Hän voi vapaammin kuunnella inspiraatioitaan ja toteuttaa unelmiaan oman aikataulun mukaan.

– Ikääntymisen äärellä olen ensimmäistä kertaa. Onko elämän tarkoitus olla helppoa, ja pitäisikö sen sitä olla? Jooga filosofiatia olen löytänyt taidon palata olemisen äärelle. Kuuntelen kehoni viestejä ja pidän itseni liikkeessä. Huolehdin riittävästä levosta ja hakeudun tekemättömyyden tilaan. Harjoittelen myötätuntoa itseäni kohtaan: minä riittän. Valitsen ystäväni huolella ja annan myös elämän johdattaa. Antaessaan saa, hän summaa.

PIRJO KOMULAINEN:

Yhteisö ehkäisee yksinäisyyttä

Pirjo Komulainen kertoo, että hänelle yhdistystoiminta ikäihmisten ja vammaisten palveluiden parissa kunnallis- ja aluepolitiikassa on luonnollinen jatkumo työlle, jota hän teki ennen eläkkeelle jäämistään. Yhdistystoiminta on osoittanut, että pienilläkin teoilla – tapaamisilla, tapahtumilla ja yhteisellä tekemisellä – on suuri merkitys ihmisten arjessa.



Pirjo Komulainen. Kuva: Komulaisen kotialbumi.

– Vapaaehtoistyö yhdistyksen hallituksessa antaa minulle paljon enemmän kuin vie. Saan iloa, kun huomaa ihmisten innostuvan yhteisestä tekemisestä. Näen myös, mikä ikäihmisten arjessa toimii ja mikä ei: tätä tietoa voin viedä mukanani myös poliittiseen päätöksentekoon. Olen saanut ystäviä ja yhteisön, joka kannattelee minua, Komulainen kertoo.

Komulainen toivoo, ettei kukaan ikäihminen Järvenpäässä jäisi yksin. Hänen tavoitteenaan on, että yhdistys on matalan kynnyksen paikka, johon on helppo tulla toimintakyvystä tai elämäntilanteesta riippumatta.

Mistä turvallisuudentunne ikääntyessä syntyy?

– Turvallisuudentunne ei synny lukoista tai hälytysrannikkeista, vaan ennen kaikkea siitä, että ihminen tuntee kuuluvansa johonkin. Se on yhtä tärkeää hyvinvoinnille kuin mikään yksittäinen palvelu, Komulainen pohtii.

– Yhdistystoiminta vahvistaa osallisuuden tunnetta: sitä, ettei ole vain palveluiden vastaanottaja, vaan aktiivinen toimija omassa yhteisössään. Kun ikääntyminen tapahtuu yhteisön keskelä eikä sen laidalla, se koetaan turvallisempaan ja inhimillisempään, Komulainen summaa.

TAPIO KOSUNEN:

Eläkkeellä arkeen tarvitaan ankkureita

Tapio Kosunen teki lähes 40-vuotisen uran opetuksen, tutkimuksen, kehittämisen, johtamisen, hallinnon sekä koulutus- ja tiedepolitiikan parissa. Kun hän jäi eläkkeelle viisi vuotta sitten, veli antoi neuvon: hanki hyvä rutiini ja ryhdy tekemään asioita, joista pidät ja joita pidät tärkeinä.

– Oli hienoa, että voin eläköityä vaimoni kanssa samaan aikaan. Se helpotti olennaisesti yhteistä ajankäyttöä, Kosunen kertoo.

– Tarvitsen päiväni ja viikkoihini ankkureita: vapaata aikaa, ajoitettua tekemistä ja tapahtumia. Ne tuovat arkeen rytmin ja tunteen merkityksellisyydestä. Sosiaalinen ulottuvuus on tärkeää: kanssakäyminen ihmisten kanssa, kohtaamiset ja kulttuuriharrastukset, Kosunen toteaa.

Ukin roolissa rakkaiden lastenlasten kanssa touhuilu virkistää: 8-, 6- ja yksivuotiaista lapsenlapsista on monenlaista iloa. Isovanhempien apu ruuhka- vuosisiä elävien tyttärien perheille on tervetullutta.

Kosunen elvytti valokuvausharrastuksensa vuonna 2022.

– Valokuvaharrastuksen parissa on mukava tavata ihmisiä ja solmia uusia tuttavuuksia kerhoilloissa, kuvausseisioissa ja näyttelytoiminnassa. Lisäksi säästän kitaralla ja laulan Seppälän Laulajissa osana Hyvä elää Järvenpäässä -kansalaisliikkeen toimintaa. Tärkeintä on yhdessä laulamisen ilo, Kosunen sanoo.

Kuntapolitiikka avasi uuden ulottuvuuden

Yhteiskunnallisista asioista Kosunen on ollut kiinnostunut teini-ikäisestä lähtien. Eläkkeellä aikaa järjestyi myös kuntapolitiikalle: hän toimii Järvenpään kaupunginvaltuutettuna sekä opetus- ja kasvatuslautakunnan jäsenenä.



Tapio Kosunen. Kuva: Toni Ajanti, Tuusulan Valokuvaajat.

– Luottamushenkilönä voin hyödyntää koulutustaustani ja työkokemukseni tuomaa asiantuntemusta. Asioista keskusteleminen ja kokoukset jäsentävät arkea, hän kertoo.

Kosunen pitää kunnostaan huolta: tekee kävelylenkkejä, pyöriilee Tuusulanjärven ympäri sekä käy Järvenpään Opiston ohjatussa kuntosaliharjoittelussa ja dynaamisessa venyttelyssä.

Viiden eläkevuden jälkeen Kosunen ajattelee, että eläkkeelle siirtyminen voi avata uusia ulottuvuuksia kansalaisena ja ihmisenä olemiseen, jos terveys ja talous sen sallivat. Ikä ei estä uuden oppimista eikä elämää rikastavia kokemuksia.



Pirkko Lahti

KUVA: ANNELI VELHO

Kuka on terve?

Nuoet ihmiset ja jopa työikäiset kokevat itsensä terveeksi. Niin mekin eläkeläiset, jos emme ole käyneet lääkärissä. Olen suunnattoman viehätynyt seuraavaan tarinaan:

”Keltamustaraitainen kimalainen on kropaltaan aika möhkälemäinen. Hyönteistutkijat ovat todenneet, että sen siivet ovat niin pienet, että teoriassa se ei voi lentää. Mutta kun kimalainen ei tiedä sitä, niin se lentää vain.”

Näin teemme me eläkeläisetkin. Me lennämme vaikka vähän kömpelöstikin, kun emme tarkkaan tiedä kykyjemme rajoja. Onneksi!!!

Terveydestä

Vanhenemiseen kuuluu sekä kehon että mielen kuluminen. Kulumiseen eli kaikenlaisten krämppien muodostumiseen pitää tottua ja hyväksyä ne. Arkemme on erilaisista jomotus- ja kolotuskivuista selviytymistä. Virkistävää on, että ne vaihtavat paikkaa: välillä on niska kipeä ja seuraavana päivänä kolottaa jalkaa.

Totumme hyväksymään osittaisen terveyden ja tyytymään siihen. Kivun kestäminen raja kuitenkin löytyi itse kultakin, koska kipu on todella vahvasti mieltä kuluttavaa. Hakeudumme tai ainakin yritämme päästä terveyskeskukseen saamaan apua. Aika usein sairaanhoitaja välitsekkaa kannattaako meitä päästää lääkärille.

Läketiede, niin terveyttä tukevaa ja hoitavaa kuin sen tulisi olla, hakee meistä aina sairauksia ja hoitaa niitä. Kokonaisterveyden eli toimintakyvyn tukeminen on yksi vanhenemisen tärkeimmistä terveyden ja sosiaalihuollon haasteita. Olemme iän myötä – ainakin suurin osa – kasvaneet siihen, että apua ei haeta helposti. Sittenellään. Tähän asenteeseen pohjautuen olisi helppoa löytää keinoja auttaa ihmistä jaksamaan edelleen ja poistaa hänen toimintakykyään haittaavia vaikeuksia.

Tärkeää on myös oivaltaa, että emme juuri ota yhteyttä terveyskeskukseen, ellei ole todellista tarvetta. Toki aikamani tekemä pieni selvitys osoitti, että yksinelävä ihminen saattaa hakea helpommin apua, kun hänellä ei ole lähi-ihmisiä, joiden kanssa pelaisi tilannettaan.

Olennaista on tulla kuulluksi ja saada apua. Jo asioista puhumisen voi auttaa. Auttamista ja palvelua varhentaan terveysasemat ja hyvinvointialueet on kehitetty. Nyt tehdään arvioita siitä, miten hyvinvointialueet selviävät taloudellisesti, mutta ei siitä, miten ne palvelevat meitä, joiden rahoilla ne on tehty. Vanhuksilla on oikeus terveydenhuoltoon ja hyvinvointiin. Tämä lause kuulostaa lähes naivilta itsesäänselvyydeltä, mutta kun sekään ei toteudu. Aiheesta on todella paljon puhuttu ja avunsaannin ongelmia esitetty. Onko muutoksia tehty? Vaalit ovat tulossa.

Turvallisuudesta

Turvallisuus on mielen ja kropan terveyttä. Kun ihminen on liikunta- ja toimintakykyinen, hänellä on aito tunne autonomiasta ja selviytymisestä.

Pyrimme viimeiseen asti selviytymään omin voimin, vaikka ihmisen ei tarvitse kävellä läpi harmaan kiven, ei ainakaan yksin.

Valtakunnan politiikka satsaa turvallisuuteen. Puolustusvoimat ja niihin liittyvä intra saa reippaasti rahaa budjetista. Viestintä painottaa uhkia ja pelon mielikuvia, joita sotakalusto ja asevoimat ehkä rauhoittavat, ehkä eivät. Tiedämme, että osamme tarpeen vaatiessa puolustaa ja selviytyä. Mutta poliittiset päättäjät ovat täysin unohtaneet ihmisten mielen rauhoittamisen. Uhhakuvat usein vain lisäävät hätää ja pelkoa.

Asevarustelun ohella tarvitaan realistista informaatiota maamme tilanteesta. Elämme nyt sellaisessa ilmapiirissä, että kaikkea arkeen kuuluvaa ihmisten jaksamista vahvistavaa riistetään ja pelotellaan uhkakuvilla. Kuka osaisi vakuuttaa meille, että maassamme on rauhan aika.

On kiire vahvistaa ihmisten arjesta selviytymisen keinoja eli resilienssiä eikä syödä sitä. Osaava ja valtion tukeen luottavat kansalaiset ovat valtakunnan vahvin henkinen tuki ja turvallisuuden perusta.