

KORONA

SENIORILIIKKEEN DIGILEHTI

Toukokuu 2020

USKO TOIVO RAKKAUS

*Puheenjohtaja
Maarit Peltomaa
on varma, että yhdessä
löydämme keinot selvitä tästäkin.
Hän kutsuu meidät kaikki mukaan
työhön arvokkaan vanhuuden puolesta.*

Suomen

Seni- liike

Arvokkaan vanhenemisen puolesta



PLUS

Paljon asiaa
arvokkaan
vanhenemisen
puolesta

Pääkirjoitus

COVID-19-taudin leviämisen hillitsemiseksi ikäihmiset on määrätty koteihinsa. Se alleviivaa sitä, kunka vaikeaa meidän on elää ilman toisia ihmisiä, muista eristyksissä.



Ikäihmisten pitkää eristämistä on voitava tarkastella uudestaan samalla tavalla, kuin julkisuudessa keskustellaan etäopetuksen eriarvoistavasta oppimisesta ja koulujen sulkemisen merkityksestä lapsille ja nuorille. Meidän pitää nostaa esiin kysymys ikäihmisiin kohdistuva eristäminen ja sen vaikutukset ikäihmisiin ja heidän läheisiinsä myös pitkällä aikavälillä.

Erityisenä huolenaiheena on hoivakodit ja niiden vierailukiellot. Ratkaisulla kieltää vierailut on haettu turvaa niille, joille korona voisi olla kohtalokas. Viime aikojen uutisten mukaan se ei näytä toimineen, mutta läheisten erottaminen toisistaan aiheuttaa mittaamatonta kärsimystä molemmin puolin hoivakodin porttia. Olen ilahtunut niistä innovatiivista ratkaisusta, joita tehdään joissakin hoivakodissa. Se osoittaa, että asia on ratkaistavissa.

Eristys kotiin on hyvin eriarvoistava. Osa nauttii elämästään ja ajasta rakkaitensa läheisyydessä. Niille, jotka ovat jääneet yksin ilman kuntoutuspalveluita eivätkä uskalla hakea apua sairauksiinsa, se on kauhistus.

Kategorinen ikään perustuva eristäminen ei ehkä ole se paras ratkaisu. Tarvitsemme yksilöllisempiä toimia ja innovatiivisia palveluita eristyksen tuomien haasteiden ratkaisemiseksi.

Signature

MAARIT PELTOMAA
Puheenjohtaja



Ratkaisuja ikäihmisten tilanteeseen syntyy monella tasolla. Tässä lehdessä kerromme mm. kuinka vanhustyön johtaja **Satu Kankaan** luovista ratkaisuista hoivataloissa, kansanedustaja **Kimmo Kiljusen** ihmisoikeus- ja talouskysymyksenä ja fysioterapiayrittäjä **Mervi Nivukosken** reippaista otteista tuoda uudet palvelut ikäihmisten saataville Isossakyrössä. Eri puolella Suomea ja eri näkökulmista kaikki he näkevät, että tulevaisuutemme kannalta on ratkaisevaa kuinka tässä tilanteessa ratkaisemme ikääntyvän väestön osallisuuden yhteiskunnassa. Suomi ei nouse ilman heitä.



Leila Iholin on tehnyt todellisen muutoksen uuteen normaaliin ja sen vaativat rakenteelliset uudistukset minimailmassa. **Maarit Peltomaa** hakee sosiaalisen läheisyyden uudet keinot. **Esa Fagerlund** kävi etsimässä innovaatioita hoiva-asumisen innovaatioihin. Ja löysi.



Eeva Kainulainen on löytänyt rivitalossaan uudenlaista yhteisöllisyyttä ja toivoo sen säilyvän. Hän uskoo ikäihmisten rakentavan sen uuden normaalin, jonka professori **Karl-Erik Michelsen** sanoo olevan jo lähellä. Seniorilehden päätoimittaja **Heli Stenvall** elää yhteisöllistä elämää kerrostalossa ja samalla suree yhteisöllisyyden ja normaaliuden puutetta hoivapalveluissa.



Suomen Senioriliike on riippumaton yhdistys. Haemme ratkaisuja arvokkaan vanhenemisen puolesta. Tule mukaan tekemään elämästä koronan varjossa hyvää ja arvokasta. Päätimme avata keskustelun siitä, millainen on koronan jälkeinen uusi normaali. Millaisen yhteiskunnan me haluamme rakentaa. Yhteiskunnan, jossa vanheneminen on arvostettua ja arvokasta. Vanheneminen ei ole iästä kiinni. Sitä tekevät kaikki suunnilleen samassa tahdissa. Teimme siis pienen koronalehden, keskustelun ja kevään iloksi. Klikkaamalla siellä täällä lehdessä olevista alleviivatuista sanoista saat tietää lisää.

Yhteystiedot

Vaskivuorentie 12, 01600 Vantaa.
Puhelin 050 3454 200

Puhelinpäivystys
ma-to klo 9-14 ja pe klo 9-13.

www.senioriliike.fi

Sähköposti
toimisto@senioriliike.fi.
Toimistossa teitä palvelee
toimistosihteeri Natasha Svahn.

Ota yhteyttä, kun tahdot mukaan.

Toimitus

Vastaava päätoimittaja
Heli Stenvall
Toimituskunta
Suomen Senioriliikkeen hallitus
Taitto Jaana Utti

Hyvää elämää kotona

Vanhustyön johtaja Satu Kangas ottaa rajoitukset tosissaan. Kehittäjän mielellä kuusamolaiset keksivät kyllä konstit läheisyyteen.

Teksti Jaana Utti |

YHDESSÄ PÄÄSEMME ETEENPÄIN

Missä tahto, siellä tie.

Kuusamossa suojataan ja rakennetaan kaikkien osallisuutta kekseliäästi ja yhdessä tehden.



Mats Lindfors

Ruka-Kuusamo Matkailuyhdistys ry
toimitusjohtaja

KOTONA VIIHTYMISTÄ

Kuusamossa korona on asettunut asukkaiden luo näkymättömänä uhkana. Vanhuspalvelujärjestelmä kestävyys on erityisen tärkeää, kun alueen tehohoitopaikat ovat Oulussa, 280 kilometrin päässä. Nyt eristyksissä olevista 70-vuotta täyttäneistä vain joka viides on palveluiden piirissä. Valtaosa kuusamolaisista ikäihmisistä asuu kotonaan ilman avuntarvetta. Sosiaalinen yhteisö on hyvin vahva

ja naapureistakin on totuttu pitämään huolta. Vanhusten osuus väestöstä on kaksinkertainen Espooseen verrattuna. Määrää lisää vapaa-ajan asukkaat, heitäkin on paljon. Vanhustyön johtaja **Satu Kangas** tietää, että vanhuspalvelujärjestelmä on turvattu ja kotona pysymisen on oltava houkuttelevin vaihtoehto. Onneksi Kuusamossa on mahtava luonto ja kevät tekee tuloaan. Kuusamossa on totuttu tekemään yhdessä yritysten, yhdistysten, asukkaiden ja

kaupungin eri sektoreiden kanssa. Tauti ei saa päästä leviämään ikäihmisten joukkoon. Hyvissä ajoin kauppojen noutopalvelut saatiin käyttöön. Sivukylille saatiin kuljetukset, joissa kaikki tarvittava saadaan pysymään mukana. Kotihoidon työntekijät vähensivät kontaktejaan ja KuusamoTV pantiin nopeasti pystyyn. Se lähettää aamujumppaa, kulttuuria ja muuta ajankohtaista. Ohjelma on kiinnostanut laajasti, ei ihme kun katsoo vaikka matkailun ympärillä olevaa keskustelua. Kotihoito tekee digitaalisesti hurjan määrän täydentäviä kuntouttavia käyntejä, jotka sosiaalisesti on todettu hyvin merkityksellisiksi. Kotiin eristetyt on otettu monipuolisesti mukaan vuoropuheluun modernein digitaalisin ratkaisuin ja kotiin jo aikaa sitten lähetetyin kirjein.

HOIVAKODIT ERITYISASEMASSA

Kuusamossa hoivakodeissa tehtiin ratkaisuja omin päin jo hyvissä ajoin ennen ohjeita. Kasvomaskit ja suojaimet otettiin käyttöön heti kun kuultiin että oireettomat olivat levittäneet koronaa hoivakodeissa Ruotsissa. Kontakteja alettiin vähentää, mutta vanhuksia ei eristetty omiin huoneisiinsa. Kuusamolaista maalaisjärkeä käyttäen ajatuksella, että kuka tahansa voi olla levittäjä. Vanhukset ovat mukana aktiivisina osallistujina.

Kun vierailut hoivakodeissa kiellettiin, se erotti vuosikymmenet yhdessä olleet pariskunnat toisistaan. Kuusamossa tietysti noudatetaan rajoituksia huolella. Samalla kuitenkin ymmärrettiin läheisyyden tarpeellisuus ja heti alkoivat treffit ikkunoiden läpi. Kohtaamisia aletaan järjestää hoivakodissa pihalla, hyvän turvaetäisyyden päästä toisistaan. Ja kun lain kirjainta oikein noudatetaan, on vierailuja rajan toisella puolella. Yhteiset kahvihetket näin järjestettynä toteutetaan. Heti kun saadaan lupa, rakennetaan turvallinen, etäisyyden säilyttävä kahvila sisätiloihin. Kaikissa Kuusamon hoivakodeissa on tilaa järjestää yhteiset turvalliset kohtaamisen tilat. Kuusamossa varaudutaan siihen, että tämä saattaa jatkua pitkään, ehkä edessä on uusi normaali.

Korona-kriisi ja eläkkeet

Suomalainen talous elänyt kotimaisen kysynnän varassa. Eläkeläiset pyörittävät nyt talouden rattaita ostamalla pienten yritysten tuotteita ja palveluita. Eläkejärjestelmän on kestävä.

Teksti Kimmo Kiljunen |

Eläkeläiset ratkaisijana

Korona mullistaa osakemarkkinat ja vaarantaa eläkerahastoja. Silti on pidettävä pää kylmänä.



TYÖELÄKEVARAT JA KORONA

Finanssivalvonta on ilmaissut huolensa siitä, että työeläkeyhtiöiden vakavaraisuus on laskenut korona-kriisin aiheuttaman osakekurssien romahduksen takia. Valtiovarainministeri Katri Kulmuni on todennut, että STM antaa eläkeyhtiöille luvan poiketa vakavaraisuus-vaatimuksista poikkeuksellisen taloustilanteen vuoksi. Huoli on aiheellinen. Lähes puolet eläkevaroista on sijoitettu pörssiosakkeisiin, valtaosa ulkomaille (77%).

Kansainvälinen pörssiromahdus on vakava asia eläkejärjestelmämme kannalta. Valtiovarainministerin kanta on järkevä. On syytä joustaa, kun tällainen poikkeuksellinen kriisi on päällä. Hätiköiviin toimiin, kuten osakkeiden myyntiin ei ole syytä ryhtyä. Eläkerahastojen varat kasvoivat viime vuonna ennätyselliset 22 miljardia euroa. Eläkevaroja oli vuoden vaihteessa rahastoissa 215 miljardia euroa. Rahastojen reaalityttö vuonna 2019 oli 11,5 %.

Suomen lakisääteiset eläkerahastot ovat suhteessa kansantuotteeseen maailman suurimmat. OECD:n tekemien kansainvälisten vertailujen mukaan yhdessäkään muussa maassa ei lakisääteisten eläkerahastojen BKT-osuus ole yli 100 %. Useimmissa maissa lakisääteinen eläketurva rahoitetaan ilman rahastointia. Pääsääntö on, että julkinen vanhuuden turva hoidetaan joko eläkemaksuin tai verovaroin. Ranskassa presidentti Emmanuel Macron on vahvistanut maan työeläkejärjestelmän perusperiaatteen, jossa jokainen sukupolvi rahoittaa edeltäjiensä eläkkeen. Saksassa on lakisääteinen työeläkevakuutusjärjestelmä rahastoineen luotiin 130 vuotta sitten Otto von Bismarckin johdolla. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen rahastot söi inflaatio. Toisen maailmansodan jälkeen kansallisen valuutan vaihtaminen hävitti lopullisesti rahastojen arvon. Saksassa on luovuttu täysin rahastoinnista osana lakisääteistä työeläkejärjestelmää.

Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa, Tanskassa ja Hollannissa on suuret työmarkkinaosapuolten luomat eläkerahastot tai puhtaasti kaupalliset eläkeyhtiöt. Norjan jättimäinen, lähes 300 % BKT:sta, oleva rahasto on öljyvarojen talteenpanoa pahojen päivien varalle. Työeläkejärjestelmämme luojan Teivo J. Pentikäisen mukaan kahden vuoden eläkemenojen suuruinen puskurirahasto riittää. Nykytasolla se merkitsisi noin 60 miljardin eläkerahastoja. Kiitos vuonna 1995 hyväksytyn taitetun indeksin rahastot ovat kasvaneet viimeisen 25 vuotta keskimäärin 8 miljardia euroa vuodessa. Näihin vuosiin kuuluu myös vuoden 2008 pörssiromahdus, jolloin menetimme 17 miljardia euroa eläke-varoja. Juuri nyt olemme taas kriittisessä kulmassa. Meillä on takana ennätysellinen kasvu, 22 miljardia euroa vuodessa, ennätysellinen rahastojen volyymi, 215 miljardia euroa ja maailman osakemarkkinoiden myllerrys. Silti on syytä pitää pää kylmänä eikä ryhtyä hätiköiviin toimenpiteisiin. Silti on pystyttävä turvamaan suomalaisten eläkkeensaajien ostovoima. Nyt kriisin keskellä ja kriisistä noustessamme sillä nousu ilman eläkeläisiä on liian hidas.

Kotiin parasta kuntoutusta

Mervi Nivukoski huolestui ikäihmisistä, kun kaikki kuntoutuspalvelut loppuivat. Hän ryhtyi toimiin erityisesti läheisten varassa kotona asuvien puolesta. Monessa kodissa on kaksi vaarassa.

Teksti Jaana Utti | Kuvat Mervi Nivukoski

Fyssari puutarhassani

Nivukoski ei halunnut siirtyä etäkuntoutukseen. Hän halusi viedä palvelut ikäihmisten lähelle.



Pariskunta on saanut kuntoutuksen kotipihaansa.

INNOVAATIOIDEN AIKA

Taito yhdistää olemassa olevia asioita on sitä suomalaista kekseliäisyyttä. Fysioterapeutti **Mervi Nivukoski** työlistää yrityksessään kymmenkunta ammattilaista Seinäjoella ja Isossakyrössä. Heillä on hieno ikäihmisille suunnattu sali, tyhjillään tietysti, pitkään ikäihmisten kuntoutumiseen erikoistunut henkilöstö, lomautettuina. Isossakyrössä on yksi kerrostalo. Muuten asutaan omien pihojen äärellä.

Suomessa on 60000 omaishoitajaa. 140000 ikäihmistä asuu kotonaan läheisensä tuen varassa. Yhdessä yössä Kelankin kuntoutukset lakkasivat. Monet odottavat asioiden tapahtuvan nyt verkossa. Ehkä jossain, mutta ei meillä Isossakyrössä. Täällä tarvitaan sosiaalista läheisyyttä ja ihmiskontakteja. Nivukoski ei suostunut houkuttelemaan ihmisiä palveluihin, kun se on kiellettyä. Hänelle alkoi tulla tunne, että tämä saattaisi kestää

vielä kauan. Hän tiesi, että ratkaisut on olemassa. On vain ajateltava toisin.

UUDET PALVELUTUOTTEET

Nivukoski loi kahdelle tarkoitettut palvelutuotteet. Terveystuotteen huippuluokan ammattilaisen turvallisesti toteuttamana ne luovat pitkäjänteisesti osallisuutta ja saavat ikäihmiset kuntoutumaan kotona. **Fyssari puutarhassani** tuo fysioterapeutin puutarhaan kasvokkain kohtaamiseen. Katsotaan kunto ja ohjataan 70 minuutin ajan molempia omassa ympäristössä. Pidetään neljän metrin etäisyys, mutta ollaan fyysisesti läsnä. Saadaan ohjeet ja kartoitetaan tilanne. **Sali teille kahdelle** varaa kahdelle kuntoon laitettun salin 1,5 tunnin ajaksi käyttöön fysioterapeutin johdolla. Huolellista ohjaamista, yksilöllistä kohtaamista ja eväät arjen kuntoutumiseen. Molemmissa voidaan jatkaa vaikka videopuheluin.

Investointi ikäihmiseen on alle viisikymppiä henkeä kohden. Se on varmasti parempi, kuin etäkuntoutus, mutta ei taida Kelan normeja täyttää. Joka tapauksessa paras äitenpäivälahja ikinä.



Isossakyrössä koronavuodena 2020

Sali teille kahdelle

Pikkuisen arjen luksusta salillamme sen tutun ja taitavan fysioterapeutin kanssa. Turvaetäisyyksillä tietysti.

Teitä varten on sali desinfioitu, varattu aikaa puolituntia, keitetty kahvit pullan kanssa ja varauduttu antamaan hyvät eväät liikkumiseen kotona.



Ihmeitä Isossakyrössä

Fysipiste



Isossakyrössä koronavuodena 2020

Fyssari puutarhassani

Nyt on kuntoutus monella jäänyt väliin ja voimankin voimat ehty. Vierailta ei paljon ole näkynyt ja voihan se yksinäisyys painaa.

Tuttu ja taitava fysioterapeutti tulee puutarhaasi. Kuntouttaa ja antaa eväät kunnan kohottamiseen kevätpuuhissasi. Turvallisesti ja turvaetäisyyksillä tietysti. 70 minuuttia yhteistä aikaa kolmesta.



Ihmeitä Isossakyrössä

Fysipiste

Ihanaa elämää eristyksissä

Leila Iholin päätti jäädä miehensä ja muutaman ystävänsä kanssa eristykseen maaliskuun alussa. 55 päivää on takana, missään ei ole tarvinnut käydä.

Teksti Leila Iholin |

Asenne ratkaisee

Täällä Nuolniemellä olemme onnellisia. Eihän se mikään rangaistus ole tänne kotiin asettua.



Syksyllä ei osattu ajatella, että tänne me jäädään. Eristyksiin.

Huolestuneina seurasimme tilannetta maailmalla helmikuussa. Erityisesti Italia ja sen vahvan terveysjärjestelmän romahtaminen sai meidät päättämään asettumiseen tänne paikalleen. Olemme juuri rakentaneet talon tänne pikkukylään ja koska molemmat olemme riskiryhmää ei päätös ollut vaikea. Maaliskuun 13. päivä naapuri kävi meille kaupassa ja apteekissa. Tänne me jäimme.

Asumme kahdentoista hengen kylässä. Muutimme tänne kesäpaikkaamme kerrostaloista, Helsingistä ja Kouvolasta viime syksynä. Elämänmuutos tuolloin oli suuri. Sai asettua aloilleen, rakennella ja tehdä puutarhätöitä. Pitää siinä sivussa **Nuolniemen Kyläkauppakeskusta**, jossa ihmiset saavat ottaa tarvitsemansa ja maksaa mitä mistäkin haluavat. Virat, kiireet ja työt jäi taakse.

Viihdymme yhdessä. Ihan kahdestaan. Vieraita kävi harvakseltaan, luottamus-toimiin eikä rientoihin tarvinnut lähteä. Kävimme kerran pari viikossa Mäntyharjussa kaupassa ja pakkohan sitä kulttuuri-ihmisenä oli välillä poiketa Helsingissä ja muuallakin.

Kun korona tuli, ei muutos ollut suuren suuri. Emme mene enää minnekään. Parin viikon välein meille tuodaan ruokaa ja muita tarvikkeita. Kahden viikon kyläkaranteenin jälkeen saamme vierailla kyläläisten luona. No ei kaikkien, mutta on meitä kovia karanteenilaisiakin muutama ja heidän kanssaan olemme jo ihan vapaasti. Suitsait me nyt tilataan rakennustarvikkeita, kasveja puutarhaan, lääkkeit apteekisita ja pikkutavaraa kyläkauppa-keskukseen. Ja siinä ne on kotipihalla odottamassa.

Tämä on se uusi normaali, josta puhutaan. Tällaiseksi se meillä asettui. Emme me lähde tästä minnekään, vaikka rajoituksia purettaisiin. Ymmärrämme, että se pieni viekas ja vaarallinen virus on seuranamme ja ainakin muutama vuosi sen kanssa on opittava elämään. Toki se vaatii asennetta ja myös rakenteellisia muutoksia yhteiskunnassa ja myös muutoksia palvelujärjestelmässä. Meillä on täällä tämä kuuden neliön kyläkauppakeskus. Kun menen laittamaan sitä kuntoon, käytän suojavälineitä. Desinfioin tavallista tarkemmin ja otan rahat muovipussiin, jossa pidän niitä vähintään kaksi viikkoa. Palvelurakenteen on myös kehityttävä. Permapuutarhan viereen nousi jo eilen **Nuolniemen Kyläkulttuurikeskus**. Tai ei se noussut. Mieheni nosti sen. Se on lasinen huone, jonne tulee ensi kuussa animaattori **Joonas Utin** näyttely, ehkä hänen Disney-tuotannostaan tai Kikattavasta Kakkiaisesta. Myöhemmin kesällä tulee Vantaan kulttuurijohtaja **Annukka Larkion** pronssiveistokset. Taidetta voi katsoa lasin takaa.

Äiti. Hyvää äitienpäivää

Minun äitini on taiteilija. Hän on opettanut minut näkemään kaiken kauniin ympärilläni ja nauttimaan auringosta, luonnosta, valoista ja varjoista.

Teksti Maarit Peltomaa |

Meitä ei voi erottaa.

Fyysinen etäisyys pakottaa keksimään keinoja sosiaaliseen läheisyyteen. Etsimään ilon aiheita.



Anneli Peltomaa kodissaan Palvelutalo Kuuselassa Tampereella.

PUHELIN SOI. SE ON ÄITI.

Katson puhelinta. Siinä lukee "Äiti". Se on kaunein sana maailmassa. Vastaan puhelimeen.

"Hei äiti"

"Hei hei,...tulit just kampaamosta"

"Kampaamosta? Oletko päässyt kampaajalle..?"

"Ei kun Kotikampaamosta... vessasta"

"Ai niin, se otsatukka leikattiin. Leikasiko sen omahoitaja ihana M?"

"Ei vaan se toinen,... se ... se,...oikein kiva hoitaja,... se .. no en nyt osaa sanoa sitä nimeä"

"Ei se mitään. Voi kun kiva että tukka on nyt pois silmien edestä. Taisi olla suihku tänään aamulla kun on maanantai?"

"Oli. Se oli niin ihana.. ihana suihku. Se on niin ihana"

"Taitaa olla paras päivä maanantai kun on suihkupäivä"

"Se on juuri paras päivä. Tuntuu niin ihanalta. Sitten ne muut päivät myöhemmin, ne kun tuntuu harmaalta,... niin kuin tukkakin, harmaa on"

"Tukka varmaan föönattiin"
"Juu on niin ihana tukka nyt"
"Oletko syönyt jo aamiaisen?"
"Vähän söin sitä puuroa mutta sitten en enää jaksanut"
"Ei se mitään...kaikkea ei tarvitse syödä"

"Sitten on sitä mustaa,.. sitä, sitä.."

"Mustaamakkaraa?"

"Ei vaan sitä,... siinä on sitä valkosta,... en osaa sanoa sitä"

"Rahkaa?"

"Ei vaan se,..."

"Kahvia?"

"Niin juuri se"

"No niin. Ja sitten varmaan voisit tänään päästä vähän ulos kun on tulossa lämmin päivä"

"En tiedä, kun ovi on suljettu.

Jonkun pitää avata se"

"Siellä on kyllä hoitajia. He voisivat avata ja vaikka viedä tänään ulos"

"En tiedä, kun siellä taitaa olla muita"

"Niin, siellä on se lista,... he vievät aina vuorollaan teitä ja jos on kylmä, niin ehkä siellä ei tarkene."

"Nii... . Ja ne kuukaudet jotka sopii minulle on sitten myöhemmin, kun on lämmintä, heinäkuussa ja elokuussa, ne on parhaat"

"Niin,... silloinkin on vielä lämmintä"

"Niin. Nyt täytyy soittaa kelloa"

"Hyvä, soita kelloa. Kiva kun on ollut suihkupäivä ja tukka on leikattu. Soitetaan huomenna. Hei hei rakas."

On toukokuu. Kevät alullaan. Katselen, kuuntelen, tuoksuttelen kevättä joka päivä. Nautin jokaisesta uudesta elämän alusta metsäpoluilla, purojen varsilla ja lehtometsien pesäpuiden lintujen kuorosta enemmän kuin koskaan. Nyt ymmärrän, miten lyhyt uuden elämän aika on. Muistan menneen pimeän talven. Haaveilin toukokuusta, kun vien äidin ulos näkemään auringon, kuulemaan lintuja ja tuoksuttelemaan kevättä. Siihen etupihalle istumaan, käsi kädessä, pieneksi hetkeksi. Sitä toukokuuta ei tullut. Mutta pian on se heinäkuu ja se elokuu, josta puhuit, äiti. Istutaan silloin yhdessä siinä pihassa, käsi kädessä ja katsellaan kesää, yhdessä.

Hyvää äitienpäivää äidille ja kaikille äideille.

HELSINKI, VANTAA

Ketteriä keksintöjä kohtaamisiin

*Korona-aikana ideoita on
syntynyt vanhustapaamisiin hoivakodeissa.
Niitä on jo otettu ennakkoluulottomasti käyttöön.*

Teksti Esa Fagerlund |

Missä tahto, siellä tie.

On kohtuutonta erottaa ikäihmiset läheisistään. Jos on tahtoa, löytyy kohtaamisiin aina ratkaisut.



Hoitaja Susanna Voitto ja palvelupäällikkö Timo Häkkinen testaamassa.

TAPAAMISTUVASSA

Korona-ajan ikävimpiä päätöksiä ovat hoivakotien vierailukiellot. Onneksi kaikki eivät ole tyytyneet kieltoihin, vaan on haettu ratkaisuja. Esittelemme muutaman jo nyt toteutetun. Toivottavasti innovaatiot lisääntyvät – tämä on haaste! Toimitusjohtaja Minna Saranpää Wilhelmiina-Palvelut Oy:stä kertoo ensimmäisen käyttöviikon kokemuksista:

Kokemukset ovat todella hyvät. Asukkaat ja läheiset ovat olleet tyytyväisiä ja varauskalenteri on

täyttynyt vauhdikkaasti. Kuten yhden asukkaamme tytär kommentoi, tapaaminen täytti ja ylitti odotukset, vaikkei fyysistä kosketusta olekaan. Iso ikkuna ja hyvä äänentoisto saivat tapaamisen aikana unohtamaan, että välillä on lasi ja pystyi keskittymään siihen tärkeimpään, kohtaamiseen äidin kanssa.

Läheinen varaa tapaamisajan etukäteen. Olemme rytmittäneet vierailut tunnin välein, jolloin tapaamiselle aikaa on puoli tuntia ja sen jälkeen riittävä aika siirtymisiin, tuuletukseen ja desinfiointiin.

Tämä on hyvä rytmitys, voi rauhassa keskittyä kohtaamiseen ja antaa myös asukkaiden siirtymisiin rauhan, yksilöllisesti kunkin kulkea, ilman kiireen tuntua.

Tapaamistuvan käyttö on maksutonta. Tästä ei ole vielä laajalti kenelläkään kokemuksia, mutta opitaan yhdessä asukkaiden, hoitajien ja läheisten kanssa ja viilataan mallia, kun opitaan lisää, toteaa Minna Saranpää. Hän rohkaisee muitakin lähtemään tuumasta toimeen ja ottamaan uteliaan, oppivan asenteen.

TAPAAMISAUTO

Vantaalla otamme auton käyttöön äitienpäivän jälkeisellä viikolla, kertoo palvelupäällikkö Maria Borg. Auton käyttötapa tulee muotoutumaan kokemusten kautta. Mutta varmasti tämä ratkaisu tulee tuomaan vanhukille ja läheisille heidän odotuksiaan paremmin vastaavan tavan pitää yhteyttä näinä varsin haasteellisina aikoina, toteaa Maria Borg. Vantaalla vanhushuolteen haasteet ovat isoja ilman koronaakin. Hoivapalveluiden 400 työntekijää kohtaavat päivittäin tapaamisiin liittyviä ongelmia. On selvää, että yksi auto ei ratkaise kaikkia. Se on kuitenkin hyvä osoitus, että ongelmia voidaan ja pitää ratkaista erilaisten sääntöjen ja määräysten ohella asenteiden muuttamisella ja ideoimalla käytännön keksintöjä, sanoo Maria Borg.

VALLISSA INNOVOIDAAN

Vanhus- ja lähimmäispalvelujen liiton jäsenyhteisöillä on hyvin erilaisia ja erikokoisia vanhushuolteen yksiköitä. Läheisten ja vanhusten tapaamistarpeeseen on haettu paikallisesti ratkaisuja kunkin yksikön ominaispiirteistä lähtien. Yhtä kaikille sopivaa ratkaisua ei voida tehdä kymmenille jäsenyhteisöille, kukin niistä etsii toimintaansa sopivimmat keinot, kertoo toiminnanjohtaja Virpi Drufva Valli ry:stä. Valli ry:n jäsenenä on 71 erilaista vanhushuolteen yhteisöä ympäri Suomen. Valli on mukana ”Valtaa vanhuus” -verkostossa, johon myös Senioriliike kuuluu. Korona-aikana verkoston toiminta on tauolla. Vallin nettisivuille pääset [tästä](#).

Seniorilehti seuraa ja raportoi myös tulevassa printtilehdessä vanhushuolteen toteuttamista, liikkumisrajoituksia ja ikäihmisille tärkeiden asioiden toteutumista asumis- ja muissa palveluissa.

Uusi normaali rakentuu jo

*Suomalaiselle ei ole temppu eikä mikään
pitää vähän väliä. Kulttuurimme on etäältä välittävää.
Kestämme hyvin ilman poskisuukkoja ventovieraiden kanssa.
Etäisyydessä syntyy yllättäen perisuomalaista yhteisöllisyyttä.*

Teksti Eeva Kainulainen |

Pihakahvit etäisyydellä

Uuden normaalin arvellaan olevan parin metrin etäisyyksien yhteiskunta. Mikäs siinä sitten.



Lady Eeva Kainulainen kotipihallaan päiväkahvilla.

EI NIIN PAHAA, ETTEI HYVÄÄ

Asun rivitaloyhtiössä, jossa on kaksi taloa. Asuntoja on yhteensä kahdeksan. Näistä neljässä asuu syystä tai toisesta karanteenissa olevia ihmisiä, joka ikänsä tai muun syyn takia.

Yhtiö, jossa on yleensä aika vähän yhteistä toimintaa, on yhtäkkiä muuttunut yhteisölliseksi. Naapurit auttavat kauppa-asioissa karanteeniväkeä. Ehdotus avusta tuli nimenomaan nuoremmilta asukkailta, ilman, että ennätti

pyytää. Eräs naapuri keksi, että voitaisiin lämpimällä ilmalla juoda ulkona kahveja yhdessä niin, että istutaan muutamien metrien etäisyydellä toisistamme ja huutelemme kuulumisiamme. Kivaa, kun ei tarvitse yksin kahviansa juoda.

Osa naapurustosta vietti vapun yhdessä ulkoterrassilla. Osallistujat toivat eväitä, oli grillimakkaroituja, perunasalaattia, vihreää salaattia, nyhtölihaa, munkkeja ja kakkua. Kuohuviiniä ja viinipulloja tulivat juhliin myös. Oltiin turvaetäisyyden päässä toisistamme.

Kevättalkoot järjestetään siten, että hallituksen jäsenet tekevät työlistan ilmoitustaululle ja siitä listasta asukkaat voivat valita työnsä. Talkoopäivä sovittiin, mutta jos jollekin se ei käy, niin valitun työnsä voi tehdä muunakin aikana. Ennalta tehty lista auttaa myös siinä, ettei tarvitse olla liian lähellä toisiaan, kun siivoillaan pihaa ja rakennetaan aita. Mutta huudellaan toisillemme.

Yhteinen kriisi näyttää olevan katalysaattori, joka siivittää mukavaa yhdessäoloa, keskusteluja ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Kun ei tiedä, koska ikäihmisten karanteeni päättyy, on mukava tietää, että kotipiirissä on ihmisiä, joiden kanssa voi vaihtaa ajatuksia ja vaikkapa juoda kahvia. Muuttaako koronaviruksen tapaamme toimia pysyvästi? Jos se auttaa yhteisöllisyyden lisäämisessä, niin olemme saavuttaneet myös jotain myönteistä.

UUDEN NORMAALIN RAKENTAJAT

Korona oli musta joutsen, joka tulee taivaanrannasta ilman varoituksia, kenenkään osaamatta aavistaa sitä. Se hajotti yhteiskunnan rakenteen ja laittaa talouden tilanteeseen, josta uudelleenrakennus tulee kestäväksi vuosia. On selvää, että uusi tilanne on mihin asetumme poikkeustilan jälkeen on erilainen. Se voi sisältää vaikkapa juuri turvaetäisyydet vuosien ajan.

Tässä kriisissä ikäihmiset on nähty vain suojeltavina. On totta, että yli miljoonasta ikäihmisestä 200000 on sote-palvelujen piirissä. He ovat suojelun tarpeessa. Mutta meitä on lähes miljoona, jotka eivät ole. Me elämme aika lailla samanlaista elämää kuin nuoremmatkin. Juomme kahvia ja kuohuviiniä. Leivomme, urheilemme, teemme puutarhatöitä. Huolehdimme läheisistä sekä ihmisistä että lemmikeistä. Meillä on aikaa. Meillä on kokemusta. Joillakin meistä on vähän rahaakin, ostaa vaikka pulassa olevalta yrittäjältä.

Meitä on miljoona ja meillä on kaikki se osaaminen, asenne ja resurssi, jolla Suomi viedään uuteen normaaliin. Yhteiskuntaan, jossa voimme elää kaikki yhdessä, uudella tavalla yhteisöllisesti. Eiköhän ryhdytä toimeen!

Koti yhteisöllisessä kerrostalossa

*Loppukiri on rakennettu Arabianrantaan.
Se on tarkoitettu ikäihmisille. Ikäraja on 55.
Loppukirissä mennään maailmaan yhdessä, ikkunat auki.*

Teksti Heli Stenvall |

Yhdessä vai eristettynä.

Yhteisöllisessä kerrostalossa Loppukirissä jumpataan pihalla ja lauletaan parvekkeilla.



Annen pihajumppa kokoaa yhteisön ja pitää kunnon kovanä.

YHTEISÖLLINEN KERROSTALO

Miten tärkeää onkaan, toisen ihmisen satunnainen kohtaaminen, muutama ystävällinen sana. Koronan aikana sen huomaa, me olemme merkityksellisiä toisillemme. Istun ruokasalissa ja naapuri vie roskia. Hän pysähtyy, kysyy kuinka voin, kertoo mitä ruokaa on tehnyt, käsitöitä, missä on ulkoillut. **Yhteisöllisen senioritalomme Loppukirin** ruokasalissa reilu turvaväli on helppo pitää. Rajoitetun liikkumisen aikana yhteisöllisyys kirkastuu.

Tuntemme kerrostalomme kaikki yli 60 asukasta. Ja vaikka kukaan ei kuvittelekaan kuolevansa, olemme jakaneet toisillemme sekä omia että omaistemme puhelinnumeroita siltä varalta, jos tauti iskee. Emme ole yksin, vaan yhteys omaisiin ja toisiimme tuo turvallisuutta. Yhdessä suunnittelemme kaikenlaista. Kuorot eivät toimi, mutta kerran päivässä kello 18 talomme esilaulajat virittelevät pihalla kerrostalo-kuoron, jossa asukkaat laulavat omilta parvekkeiltaan.

Onpa muutama paikallinen asukaskin liittynyt korona-kuoroomme. Pihajumppaajia kylmä ei pelota vaan liikunnanohjaaja-asukas Anne Nummenpää vetää jumppaa ja senioritanssia. Rivitanssi odottaa vielä lämpimämpää säätä.

Kaikkea yhteisöllinen talo ei ratkaise. Meillä jokaisella on perhe, ystäviä ja omaisia, joista on edelleen huolehdittava tai olisi, jos vain voisimme. Joku ei pääse tervehtimään sairasta äitiään, toinen ei veljeään. Me eläkeläiset ja yli 70 vuotiaatkin emme ole vain holhottavia tai hoidettavia, vaan meillä on monenlaisia sidoksia ja tehtäviä. Liikkumisrajoitukset vaikuttavat laajasti, ei vain meihin itseemme, vaan ympäristöömme ja tulevia vaikutuksia on vaikea edes ennustaa.

Itseäni surettaa kun en tapaa ystävätäreni nelivuotiaista poikaa. Ystävyyden lisäksi tiedän olleeni jo lähes kolmen vuoden ajan sekä äidin että pojan suomen kielen tukihenkilö. Puhumme puhelimesta. Poika esittelee tekemänsä palapelin, heittää kuperkeikan ja kysyy näinkö? Näin, näin, vaihdamme kuulumisia kuvapuhelimesta. Lopuksi hän pyytää ”Heli tule meidän kotiin”. En tiedä kumpaan se sattuu enemmän, kun en voi mennä, minua vai häneen.

SUURI HUOLI HOIVAKODEISTA

Koronatartuntojen leviäminen vanhusten hoivakoteihin on luonut uudenlaisen vakavan eettisen ongelman. Hauraiden ja sairaiden vanhusten eristäminen huoneisiinsa ei toteuta sitä tarkoitusta, joka eristämällä tartuntatautilain mukaan on. Muistisairaajat ihmiset eivät ymmärrä mistä on kysymys. He tarvitsevat jatkuvaa huolenpitoa ja auttamista kaikissa arkisissa toiminnoissa.

Yhteys omaisiin rauhoittaa muistisairasta, tuttu ääni, tutut puheet, lämmin tunneympäristö on muistisairaalle niitä hyviä kohtaamisia, joita hänellä vielä on jäljellä. Omaiset tuovat usein hedelmiä, marjoja ja muita tuttuja herkkuja, jotka ilahduttavat. Nyt kaikki on poissa. Jos muistisairas tämän lisäksi eristetään lukkojen taakse omaan huoneeseen yksinäisyyteen, niin se on valtavan ahdistavaa. Se ei ole ihmisarvoista ja siksi se ei voi olla myöskään oikein.

Kun yhteiskunta pysähtyy.

Kukaan ei tiedä, eikä ole määritellyt millaiseen tulevaisuuteen me päädymme. Kristallipalloa ei ole. Ikkuna on nyt auki. Meidän itse luoda tulevaisuutemme. Normit ja säännöt tulevat pian ja sulkevat sen. Nyt on aika.

Teksti Karl-Erik Michelsen |

Sen kanssa on elettävä.

Näyttää siltä, eikä tämä virus lähde pois eikä rokotekaan sitä lannista. On elettävä sen kanssa.



Professori Karl-Erik Michelsen elää uutta normaalia.

Mitä ihminen tekee, kun häntä uhkaa näkymätön ulkopuolelta tuleva uhka. Hän hakeutuu turvaan ja eristyy. Tämä tapahtui sadoille tuhansille ikäihmisille, jotka terveydenhoidon asiantuntijoiden mukaan kuuluvat Covid-19 viruksen riskiryhmiin. Ikäihmiset sulkivat ovet ja ikkunat ja eristäytyivät elämästä ja yhteiskunnasta. Tätä on nyt jatkunut kahdeksan viikkoa, eikä kukaan tiedä, kuinka kauan eristystä vielä kestää.

Moderni ihminen ei ole tottunut eristymään, eikä moderni yhteiskunta ole rakentunut eristymiselle. Yhteiskunta on täytetty palveluilla, kokemuksilla ja elämyksillä. Yhteiskunta ja talous rullaavat ihmisten vuorovaikutuksilla, joita tapahtuu kaduilla, ravintoloissa, kahviloissa ja kauppakeskuksissa. Nyt palveluyhteiskunta ja elämys-talous ovat pysähtyneet, kahviloiden ja ravintoloiden oviin on ripustettu lukot.

Tästä kriisistä opitaan vielä paljon, mutta opettaako se meidät varautumaan seuraavaan pandemiaan? Moni kaipaa takaisin lähikuppilaan ja lähikauppaan, ilman maskia ja ilman loputonta käsien pesua ja desinfiointia. Moni kaipaa juniin ja linja-autoihin, ihmisvilinään ja hektiseen arkeen. Milloin siihen tulee tilaisuus. Sitäkään ei kukaan tiedä.

Ja kaiken tämän keskellä. Ikä-ihmiset jatkavat eristystä. Se on parempi vaihtoehto kuin sairastuminen tautiin, joka voi johtaa kuolemaan.

Immunitettia ei kannata odottaa ja rokote on parhaassakin tapauksessa vuosien takana. Joten joudumme elämään uutta elämää. Millaista se on ja millaiseksi se kehittyy. Sitäkään ei tiedä kukaan.

LAPPEENRANNAN teknisen yliopiston professori on humanisti, joka opettaa tuleville diplomi-insinööreille innovaatiojohtamista sekä tieteen tutkimusta. Nyt jos koskaan Michelsenin mukaan tarvittaisiin uusia teollisia oivalluksia. Historia voisi opettaa. "Olemme tehneet aikaisemmin joitakin asioita oikein. Olemme olleet erityisen taitavia viestintätekniologiassa. Toiseksi valtion ja yksityisen sektorin suhde on ollut hyvä, yritykset ovat voineet kopata pallon tutkijoilta. Kolmanneksi insinöörien ammattikuntaa on arvostettu suuresti", Michelsen summaa. Nyt koronan aikaan ikäihmiset tarvitsevat niitä korkean tason innovaatioita, nopeasti tehtyjä ja kokeillen käyttöön otettuja.

Michelsen asuu nyt Helsingin ja Yhdysvaltojen jälkeen Joroisissa. Hän on viettänyt siellä nyt seitsemän viikkoa pohtien työnteon, elämisen ja opiskelun tilanetta koronan jälkeisenä aikana. Michelsen uskoo, että nyt on hetki tehdä ratkaisuja, joissa yhteiskunnasta muodostuu eri ikäisten ja erilaisten alueiden yhteinen uusi normaali.

Iloa, eloa ja älyllisyyttä

Elävää kaupunkikulttuuria rakennetaan monimuotoisissa yhteisöissä. Kaupunkikulttuuri tarvitsee kaikki ikäluokat aktiivisina toimijoina.

Teksti Annukka Larkio |

Kulttuuria yhdessä.

Kulttuuri on osa kaupunkikulttuuria jota luodaan yhteisöissä. Nyt tarvitsemme uudet yhteisöt.



KESTÄVÄ YHTEISÖ

Kestävä hyvinvointi syntyy mielekkästä tekemisestä. Eri ikäiset yhdessä ja erikseen. Myönteinen ajattelu sekä rohkeasti ratkaisuja hakeva etsivä henki leimaa hyviä yhteisöjä, koska se synnyttää meissä arvostusta ja arvokkuuden tunnetta. Arvostuksen kasvaessa rohkeus kasvaa ja synnyttää ilmapiirin, jossa on hyvä elää ja toimia. Sen myötä kaupunkitila ei ole enää paikka, jonka käyttämiseen on oikeus vain ammattilaistoimijoilla.

Haluan avata yhteisiä keskusteluja tunteista, ilosta, halusta, rohkeudesta ja intohimosta. Haluan ihmiset syttymään ja osallistumaan omaleimaisten kaupunkikulttuurin toteuttamiseen. Haluan ihmisten omat kyvyt, näkemykset, ideat ja osaamisen täyteen käyttöön. Haluan nähdä omaleimaista, erilaisia kaupunginosia, joissa on tilaa ja sijaa puutarhavihjelylle, taiteelle, konserteille, yhteiselle tekemiselle, viihtyisille piha-alueille, jotka kutsuvat kaiken ikäisiä ihmisiä kokoontumaan.

Uusi kaupunkikulttuuri syntyy laajoissa yhteisissä ja yhteisöllisissä verkostoissa, se on ketterää, vaivatonta ja varsin kustannustehokasta. Toiminta on tärkeää, mutta vähintään yhtä tärkeää on toiminnan synnyttämä yhteisöllisyys ja tunne siitä, että on luomassa omaa aluettaan, omaa elinympäristöään. Verkostot ovat olleet ennen koronaa lähes yksinomaan fyysisiä. Nyt Koronan aikana on muistettava mahdollistaa kaiken ikäisten osallisuus verkostoissa, myös niiden aiemmin niin aktiivien ikäihmisten, jotka vielä tammikuussa olivat niitä kaikkein aktiivisimpia.

Koronan aikana kaikki syntyy uudella, rohkealla meiningillä. Resepti on yksinkertainen:

Tarjoa mahdollisuuksia – rakenna uusia foorumeita myös ikäihmisten tulla ja osallistua. Nyt se erityisen tärkeää eristyksen aikana.

Usko ja luota muihin ihmisiin yhtä paljon kuin luotat itseesi. Eri ikäluokissa meissä on enemmän samaa kuin erilaisuutta. 70 vuotta täyttäneissä on neljän vuosikymmenen kirjo. Siinä on mahdollisuuksia.

Ole jatkuvassa kehittämiskierroksessa – valmista tai pysyvää ei ole. Yhtä totuutta ei ole. kukaan ei tiedä millainen tulevaisuus on. Tehdään se yhdessä.

Kulttuurijohtaja Annukka

Larkio rakentaa Vantaan kaupungista rohkeaa edelläkävijää. "Jos Helsingillä on korkeakulttuuria, meillä Vantaalla on karkeakulttuuria. Ja se vetoaa ihmisiin", hän sanoo. Larkio näkee kaupungin mahdollistavana ympäristönä. Kestävä kaupunki on kaikenikäisten ihmisten näyttämö, joka kutsuu yhteisöihin luomaan uutta. Larkio on visionääri, joka pienellä kulttuuribudjetilla pystyy luomaan Tikkurila Festin, tuo kulttuurin vanhuspalveluihin osaksi arkea tai saa päiväkotieihin taidekasvatuksen osaksi arkea silloin kun muut iitkevät resurssi-itua. Ihminen.

MIKÄ ON MEILLE TÄRKEÄÄ?

- 1 Vanhojen ihmisten oikeus hyvään elämään.** Korona on eristänyt kotiin 70 vuotta täyttäneet. Meille on tärkeää turvallinen yhteisöllisyys. Yhteiskunnan kehittäminen niin, että ikäihmiset ovat yhtäläillä mukana.
- 2 Palvelujen ja ympäristön kehittäminen ikäihmisten näkökulmasta ja yhdessä heidän kanssaan.** Korona-aika vaatii yhdessä kehittämistä. Haluamme löytää palveluja, jotka mahdollistavat hyvän elämän.
- 3 Ikäihmisten asumisen yksilöllisyys, yhteisöllisyys, esteettömyys ja valinnanvapaus.** Maalla tai kaupungissa. Yksin tai yhdessä. Oman näköisessä kodissa, oman näköistä elämää.

KENEN OIKEUKSIA AJAMME?

- 1 Voimavaraikäluokan - niiden yli miljoonan, jotka ovat eläkeiässä.** Nyt jos koskaan yhteiskunta ja talouselämä tarvitsee heidät. Heidän kokemuksensa, viisautensa ja aktiivisuutensa ratkaisujen etisimiseksi.
- 2 Etenkin niiden, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa tai säännöllistä kotipalvelua hyvän elämän toteutumiseen.** Emme voi hyväksyä ihmisten erottamista läheisistään. Innovatiivisin ratkaisuin voidaan vierailut mahdollistaa. Koronan aikana tarvitaan entistä enemmän kuntoutusta, kotihoitoa ja hoivaa. Saatavuus on varmistettava.
- 3 Läheisten mahdollisuuksia olla mukana vanhuksen arjessa.** Ei ole kohtuullista, että ikäihminen ei voi tavata lapsenlapsiaan ja läheisiään. On löydettävä ratkaisut tehdä se turvallisesti. Ne on löydettävissä.

MITÄ TEEMME?

- 1 Ajamme vanhusasiavaltuutetun virkaa.** Näyttää siltä, että se toteutuu. Nyt seuraamme ja otamme kantaa työn sisältöihin.
- 2 Otamme kantaa valtakunnallisesti ja paikallisesti vanhusten asemaa, oikeuksia ja palveluja koskeviin kysymyksiin.** Annamme lausuntoja ja teemme kannanottoja. Viimeksi hoivakotikysymyksessä.
- 3 Etsimme ratkaisuja eläkeläisköyhyyden ja eläkeläisten köyhtymisen estämiseksi.** Taitetun indeksin vaihtoehdot, eläkerahastot ja niistä huolehtiminen ja eläkkeiden maksupäivät nyt koronan aikaan agendalla.
- 4 Tuotamme tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista; oikeuksista, asumismuodoista ja vaikuttamisen mahdollisuuksista.** Seniorilehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, järjestämme keskustelufoorumeita, seminaareja ja tiedotamme. Annamme tilaa Sinun äänellesi.



Suomen Senioriliikkeen HALLITUS



MAARIT PELTOMAA, PJ

Teatteritaiteen maisteri, näyttelijä, käsikirjoittaja, puheenjohtaja Maarit Peltomaa on meille tuttu elokuvista ja teatterirooleistaan. Hän on myös yhteiskunnallinen vaikuttaja, ikääntyvien ihmisten ja arvokkaan vanhuuden asialla.

Ota yhteyttä! maarit.peltomaa@gmail.com

 @MaaPelto

ESA FAGERLUND, 1. VPJ

Varapuheenjohtaja Esa Fagerlund on senioriasumisen ja sen innovatiivisten ratkaisujen asiantuntija ja edistäjä. Tampereen alueella vahva seniorien asioiden puolesta puhuja ja yhteiseen tekemiseen kokoava voima,

Ota yhteyttä! esa.t.fagerlund@gmail.com



AARO HARJU, 2. VPJ

Filosofian tohtori Aaro Harju on kansalais-toiminnan moniottelija. Intohimona kansalaisyhteiskunnan, osallisuuden, yhteisöllisyyden ja osallistuvan demokratian edistäminen sekä elinikäinen oppiminen.

Ota yhteyttä! aaro.m.harju@gmail.com

 @AaroHarju



KIMMO KILJUNEN

Valtiotieteen tohtori, kansanedustaja Kimmo Kiljunen haluaa selättää eläkeläisköyhyyden. Hän ei yhtään tykkää taitetusta indeksistä ja on aktiivisesti toiminut sen kumoamisen puolesta, aina kansalaisaloitteeseen asti.

Ota yhteyttä! kimmo.kiljunen@eduskunta.fi

 @kimmokiljunen





SARI TANUS

Lääkäri, kansanedustaja Sari Tanus istuu perustuslakivaliokunnassa ja koronaan liittyen hän on puhunut laajan testauksen puolesta. Rohkea, ihmisen ja erityisesti ikääntyneen väestön puolesta puhuja on WHOn kannalla siinä, että korona on testauksella ja eristämällä voitettavissa.

Ota yhteyttä! sari.tanus@eduskunta.fi

 [@saritanus](https://twitter.com/saritanus)

ERKKI VAURAMO

Professori, senioritutkija Erkki Vauramo on yksi tunnetuimmista ja vaikuttavimmista vanhusten asioiden puolesta puhujista. Hän uskoo kuntoutuksen ja tilojen merkitykseen hyvän vanhuuden rakentajana. Hän haluaa nostaa vanhukset ylös sängyistä kuntoilemaan ja kuntoutumaan.

Ota yhteyttä! erkki.vauramo@gmail.com



REIJO VUORENTO

Apulaisjohtaja Reijo Vuorento Kuntaliitosta innostuu yhteiskunnallisista asioista ja aina jalkapallosta. Talouden asiantuntijana hän uskoo kuntien ja paikallishallinnon rooliin ja laajan osallisuuden merkitykseen.

Ota yhteyttä! reijo.vuorento@kuntaliitto.fi

 [@Reijosergio](https://twitter.com/Reijosergio)

JAANA UTTI

Hyvinvointiyhteiskunnan pelastamisen näkökulmasta ikäihmisten 1,2 miljoonainen joukko ei ole ongelma, vaan merkittävä osa ratkaisua. Yhteiskunta ei voi menestyä ilman heidän panostaan monessa mielessä. Ei etenkin koronan kanssa.

Ota yhteyttä! jaana.utti@tamora.fi

 [@JaanaUtti](https://twitter.com/JaanaUtti)





EEVA KAINULAINEN, VARA

Eeva Kainulainen on toiminut Suomen Senioriliikkeen puheenjohtajana ja pääsihteerinä. Eläkkeelle hän siirtyi Wärtsilän viestintäjohtajan tehtävistä ja on tehnyt vaikuttavaa yhteiskunnallista viestintää koko senioriliikkeen toiminnan ajan. Arvokkaan vanhuuden puolesta.

Ota yhteyttä! eeva.kainulainen@gmail.com

 @EevaKainulainen

HEIKKI RANKI, VARA

Heikki Ranki on insinööri. ABB:stä yritysjohtajan paikalta eläkkeelle siirtynyt. Hän on faktoihin uskova mies. Eläkeläinen Suomessa köyhtyy. Se on valtava yhteiskunnallinen haaste, johon perusporvariksi itsensä määrittelevä Ranki haluaa löytää ratkaisun.

Ota yhteyttä! ranki.heikki@gmail.com

 @HeikkiRanki



HELI STENWALL, VARA

Seniorilehden päätoimittajan toi Senioriliikkeeseen hänen muistisairastunut sisarensa. Hän on rakentanut Seniorilehdestä jäsenistössä odotetun monipuolisen julkaisun. Heli on avarakatseinen ja innovatiivinen päätoimittaja. Hänestä voi ihan hyvin tehdä pienen digitaalisen välilehden, kun korona aiheuttaa myrskyn elämässämme.

Ota yhteyttä!
heli.stenvall@arabianranta.com

TULE MUKAAN

Rakentamaan arvokasta vanhuutta!

Klikkaa tästä tai mene sivuillemme www.senioriliike.fi
Kahden kympin investointi arvokkaaseen vanhuuteen.



*Tule mukaan Senioriliikkeeseen rakentamaan
hyvää yhteiskuntaa kaiken ikäisille. Se on nyt
helppoa. Ota yhteyttä toimisto@senioriliike.fi*