

Seniorilehti

SUOMEN SENIORILIIKE Arvokkaan vanhenemisen puolesta



Itella Green

2
2023

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti

senioriliike.fi

- 3** Luovuutta kehiin, seniorit! **5** Pakolaisleiriltä Suomeen hoitajaksi
10 Junan kyydillä Eurooppaan **13** Tori lähellä ikäihmistä

SENIORILIIKKEEN HANKE

**VANHUSNEUVOLAT KUNTIIN
AVUKSI OMAISILLE SEKÄ VANHUKSILLE**

**ELÄKELÄISISTÄ APU TYÖVOIMAPULAAN?
HAASTATTELUSSA TYÖMINISTERI ARTO SATONEN**

**LÖYDÄ OMA TAPASI
LIKKUA JA NAUTTIA!**

Jokaiselle löytyy tyyli ja keino saada iloa ympäristöstä.

Liity
jäseneksi:
senioriliike.fi!



Reijo Vuorento
Suomen Senioriliikkeen
puheenjohtaja

Miten uusi hallitus tukee eläkeläisten elämää?

Kesä on pitkälti taputeltu - syksy saa ja paluu arkeen on monella edessä. Valtaosalla eläkeläisistä jatkuu hyvin ansaittu loma työuran jälkeen. Monen toimintakyky on tosin edelleen hyvä ja halukkuus työntekoon eläkeiän jälkeen on kasvussa. Miten uusi hallitus tätä kehitystä tukee, sitä valottaa tässä lehdessä työministeri **Arto Satonen**. Myös Senioriliikkeen hallituksen jäsenet **Sari Tanus** ja **Kimmo Kiljunen** arvioivat osaltaan tulevaa hallituskautta ikäihmisten kannalta. Viime kevään numerossahan kaikki eduskuntapuolueet lupasivat olla koskematta eläkeläisten etuihin ja palveluihin.

Hallituksen taival ei tule olemaan helppo, talouskehitys on nyt heikkoa, konkurssseja on ennätysmäärä, rakentaminen on hiipunut, korot pysyvät korkealla, sota ja epävarmuus jatkuvat.

Hallitusohjelmassa on sekä hyviä että huonoja kokonaisuuksia. Näyttää siltä, että eläkkeisiin ei kosketa, vaikka muutoin monet etuudet ovat leikkauslistoilla. Niiden ajatuksena on kannustaa työntekoon ja osallisuuteen. Se voi kuitenkin olla hankalaa, jos talous heikkenee edelleen.

Huolta on kannettava alennettujen arvonlisäverokantojen korotuksista esim. lääkkeisiin. Myös sote-palveluihin kaavaillut leikkaukset arvioidusta kas-

vusta on huolestuttavaa kun tiedetään, että jo nyt käytämme niihin vähemmän resursseja kuin muut pohjoismaat. Miten käy asiakasmaksujen, entä omaishoitajien korvaukset? Riskinä on, että asiakasmaksut nousevat ja omaishoitajien korvaukset tasataan monin paikoin entistä alemmalle tasolle ”yhdenvertaisuuden” nimissä.

Henkilöstöpulaan etsitään ratkaisuja palvelusetelistä ja kelakorvauksista. Toivon mukaan näin toimien ei heikennetä jo nyt ahdingossa olevaa julkista toimintaa ja käykin niin, että jatkossa saamme tasa-vertaisesti entistä heikommat julkiset palvelut.

Kansalaisjärjestöjen avustukset ovat myös leikkauslistalla. Niiden merkitys tulisi arvioida kokonaisuuden kannalta. Järjestöjen panos on monin paikoin ollut hyvin tärkeätä muuta toimintaa tukevana.

Kesä on mennyt hyvinkin kärjistyneessä rasismikeskustelussa. Media on ollut aktiivinen ja vanhoja tekstejä on kaivettu esiin. Tulkinnat ovat vaihdelleet, mutta yksi kokonaisuus on loistanut poissaolollaan ja se on ikärasismi. Ikärasismi saattaa olla yhteiskuntamme yleisin rasismin muoto, jota on harjoitettu ja harjoitetaan työmarkkinoilla, palveluissa ja myös mediamaailmassa.

Antoisia lukuhetkiä!



Syyskausi on avattu!

Arki syrjään – astu laivaan!
Matkakuume valtaa Itämeren Punaisilla laivoilla.

Tänä syksynä tanssitaan aalloilla, nautitaan pöydän antimista ja ihastutaan merimaisemiin parhaassa matkaseurassa.

Alkuviikon lähdöillä seniorihinnat.

Punaisilla laivoilla tanssitaan useita kertoja viikossa Suomen kirkkaimpien iskelmätähtien ja orkestereiden johdolla sekä Helsingistä että Turusta.

Viking Glorylla risteillään huippuviihteen parissa viikon jokaisena päivänä – myös alkuviikosta! Legendaarinen PAF Bingo, Glory Games ja Café Glory kuuluvat vakiosuosikkeihin.

Lue lisää viihteestä ja erikoisristeilyistä: **vikingline.fi/viihde**

Yhdessä on haus Kempaa! Mausta risteily Viking Events -ohjelmalla, kuten juomamaistiaisilla, karaokella tai tanssikurssilla. Ideoimme ohjelman yhdessä!



Hintansa arvoisin Itämerellä

Eläkkeet nousevat vuoden 2024 alusta noin 5,9%

Eläketurvakeskus on julkaissut ennusteen vuoden 2024 indekseistä. Työeläkeindeksi kasvaa hieman enemmän kuin palkkakerroin. Ennusteen mukaan työeläkeindeksi korottaa eläkkeitä vuoden 2024 alusta alkaen noin 5,9 %. Palkkakerroin nousee ennusteen mukaan noin 5,3 %. Palkkakerrointa käytetään alkavan eläkkeen laskennassa ja sen eläkettä korottava vaikutus on lähes saman suuruinen kuin työeläkeindeksin.

1,6 miljoonaa suomalaista on eläkkeellä

Suomessa oli 1,6 miljoonaa eläkkeensaajaa viime vuonna. Eläkkeellä oli 34 prosenttia yli 16-vuotiaasta väestöstä.

Suhteellisesti eniten eläkkeensaajia asuu Etelä-Savossa, 45 prosenttia väestöstä. Toiseksi eniten eläkkeensaajia on Kainuussa ja kolmanneksi eniten Kymenlaaksossa, kummallakin alueella yli 40 prosenttia.

Suomessa maksettiin viime vuonna lähes 35 miljardia euroa eläkkeitä ja niihin rinnastettavia etuuksia. Työeläkkeitä maksettiin 31,4 miljardia euroa. Kela maksoi kansaneläkkeitä ja takuueläkkeitä yhteensä 2,5 miljardia euroa.

Naisten ja miesten eläke-ero kapenee hitaasti
Keskimääräinen kuukausieläke nousi viime vuonna 1 845 euroon. Miesten keskieläke oli 2 070 euroa kuukaudessa ja naisten 1 658 euroa. Eläke-ero heijastaa tehtyä työtä ja palkkatasoa.

Lähes 70 prosenttia suomalaisista sai alle 2 000 euron kokonaiseläkettä.

Valtaosa eläkkeistä maksetaan vanhuuseläkkeinä. Työkyvyttömyyseläkettä sai viime vuonna noin 180 000 suomalaista, mikä on yli viisi prosenttia työikäisestä väestöstä.

ELÄKETURVAKESKUS

IKÄIHMISTEN PALVELUT PIRKANMAAN HYVINVOINTIALUEELLA

Suomen Senioriliike ja Tampereen seudun Omais-hoitajat järjestää **Tampereella pääkirjasto Metson Kuusisalisissa 25.9.2023 klo 13.00 – 15.00** Pirkanmaan hyvinvointialueen (Pirha) ikäihmisten palveluista yleisötilaisuuden.

Palvelujohtaja **Tuula Jutila** (ikäihmisten ja vammaisten palvelut) ja palvelujohtaja **Milja Koljonen** (ennalta ehkäisevien palvelujen vastuualue) esittelevät toimialansa palveluja ja vastaavat yleisökysymyksiin.

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille.

Tervetuloa!

Suomen Senioriliike – Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry
Tampereen Seudun Omaishoitajat ry

PROFESSORI EMERITA SIRKKA-LIISA KIVELÄ:

Luovuutta kehiin seniorit!

Maailmani on muuttunut kahden viimeisen vuoden aikana. Koen olevani seniori. Kuuluvani ryhmään, jota olen ulkopuolisena tutkinut puolen vuosisadan ajan. Pudonnut sumusta uuteen kauteen. Vanhenemisen psyykkiseen kehitysprosessiin.

Nyt minulla on mahdollisuus kokea elämän kausi, josta olen luullut tietäväni jotakin. Rakastan uuden oppimista ja päätin tunkeutua syvälle seniorielämään. Ryhdyin puhumaan senioriryhmille ja kuuntelemaan heidän päiviensä kulkua ja ajatuksiaan. Katsomaan ryhmään kuuluvana, miten ikääntyä nykypäivänä. Löysin rikkaan seniorikulttuurin. Luovia, tekeviä, osallistuvia ihmisiä, jotka poikkeavat keski-ikäisistä.

Uudella polullani olen tavannut lapsia ja huomannut ihastuvani heidän leikeistään, mielikuvituksestaan ja nopeudestaan. Minä, jolla ei ole omia lapsia ja joka on kokenut syn-tyneensä vanhana. Vihannut lapsuutta niin paljon, että on viisivuotiaana huutamalla pääs-syt sairaalan aikuisten osastolle tulehtuneen umpisuolen leikkauksen jälkeen. Nyt seuraan lapsia perehtyäkseni heidän mielikuvitukseen-sa ja oppiakseni heiltä luovuuden taitoja.

Psyykkisen vanhenemisen tutkijat sano-vat, että me seniorit siirrymme uudenlaisen luovuuden vaiheeseen. Mielikuvituksemme laajenee lähes rajattomaksi. Meillä on pit-kä elämäkokemus. Tunnumme ihmisten ta-poja ja yhteiskunnan normeja. Näemme ja tulkitsemme tapahtumia ja asioita laajemmin kuin nuorempana. Nämä piirteet voivat nos-taa luovuutemme uudelle tasolle. Taiteilijoi-den mielenkiinnon kohteet ja tyylit muuttuvat, fyysikko saattaa siirtyä kapeista aiheistaan filo-sofiin tarkasteluihin, runoja putoaa vanhene-van mieleen ja värikkäät villasukat, savi-, puu-tai muut taideteokset syntyvät kuin itsestään. Arkkiatri tekee tuohitöitä. Haluan hypätä tuo-hon ”emancipated innocence” (vapautuneen viattomuuden; hulvattomuuden) -vaiheeseen.

Sukututkimus ja historiaan perehtyminen ovat yleisiä harrastuksiamme. Olisi tunnettava itsensä ja juurensa voidakseen poistua tasapai-noisena.

Muistoja pulpahtaa mieleen. Olen kokenut monen kätköissä olleen psyykkisen piirteeni aukeavan. Jopa ensimmäisen avioliittoni epä-onnistumisen syitä on pulpahtanut mieleeni it-sekseen keskellä päivää tai unissa. Me seniorit olemme syvällisessä, mielenkiintoisessa, jän-nittävässä ja upeassa kehitysprosessissa.

Olen uskonut Jumalaan kaikissa elämäni vaiheissa. Tämänkin piirteeni on muuttunut ja laajentunut. Koen, että aikaisemmin sattumil-ta tuntuneet tapahtumat ovat saaneet selityk-sen. Oivallan vaikeuksien kehittäneen minua ihmisenä. Mysteerihän elämä lopulta on.

Onhan meillä vaikeuksiakin. Hidastumme fyysisissä ja muistimme sekä tiedonkäsittelym-



me toiminnoissa. Jopa keski-ikäiset kävelevät ohitsemme kaduilla. Piikkikorkokengät on vie-tävä kierrätykseen. Aluksi kiroilin todetessa-ni näitä muutoksia itsessäni. Sitten huomasin, että hitaampi liikkuminen, käyttäytyminen ja puhuminen ovatkin paljon tyylikkäämpiä kuin nuorten nopea toiminta. Ja tyyliään voi koros-taa suoristamalla ryhtiä ja second hand-kau-poista ostetuilla värikkäillä ja itselle sopivilla vaatteilla.

Itsensä löytäminen ja uskallus olla tätä ai-nutkertaista elämäänsä elävä ihminen kuuluu tämän ihanan, joskin ajoittain vaikean kehitys-prosessin parhaisiin piirteisiin. Nykyisin kyse-len kanssamatkustajiltani kaikenlaista. Uskal-lan olla tyhmä ja tunnustaa tietämättömyyteni.

Me seniorit saatamme siirtyä katsomaan elämää ikään kuin ulkopuolisina. Tapamme yrittää vaikuttaa läheisiimme ja yhteiskuntaan ovat pehmeämpiä kuin nuorten. Pelkään, et-tä tämä kehityspiirteemme johtaa vaatimat-tomuuteen oman ikäpolvemme puutteiden korjaamisessa. Meillä on tietomme, kokemuk-semme, taitomme, luovuutemme ja uskalluk-semme. Pohditaan yhdessä ja päättäjien kanssa vanhenemista. Mietitään sitäkin, miten apua tarvitsevien iäkkäiden hoitoa voitaisiin paran-taa. Luodaan uusia malleja.

senioriliike.fi



HELI STENVALL

Seniorilehden päätoimittaja

Suomi tarvitsee lisää hoitajia väestön vanhetessa

Kukaan ei ole voinut olla kuulematta, että hoitajista on huutava puola. Suomeen tarvitaan lisää hoitajia. Siitä kaikki ovat samaa mieltä. Hoitajia tarvitaan lisää jo nyt, mutta runsaasti enemmän, kun suuret ikäluokat saavuttavat 80 vuoden iän. Siihen ei ole pitkä aika – vain noin neljä, viisi tai kuusi vuotta.

Mitä tehdä? Kaikki vastuulliset tahot puhuvat, että Suomeen tarvitaan työperäistä maahanmuuttoa lähes kaikille aloille. Valmiiksi koulutettuja hoitajia on yritetty saada mm. Espanjasta ja Filippiineiltä. Rekrytoinnissa ei ole onnistuttu läheskään riittävästi, sillä Euroopassa moni muukin maa tarvitsee hoitajia.

Voidaan myös kysyä, miksi Filippiinin pitäisi kouluttaa Suomen hoitajat, eikä se ole mieluummin meidän itsemme velvollisuus.

Selvää on, että Suomi tarvitsee erityisesti hoito- ja palvelualoille maahanmuuttajia, olivatpa he sitten pakolaisleireiltä tulleita tai sotaa ja kuivuutta pakenevia ihmisiä, jotka etsivät uutta alkua elämälleen. Suomi tarvitsee selkeää suunnitelmaa, kuinka väestön ikääntymisestä ja hoivan sekä siihen liittyvien monien muiden palvelujen tarpeesta selvittää kunnialla. Tällä suunnitelmalla on jo kiire.

Ei ole mitään syytä pitäytyä ainoastaan termissä työperäinen maahanmuutto. Suomi tarvitsee maahanmuuttajia, jotka kouluttautuvat hoitajiksi, lääkäreiksi ja aivan mille alalle tahansa.

Hyvä elämä tulijoille, on hyvä elämä myös suomalaisille – vanhuksille ja yrityksille.

Kaikki Suomen yksityiset hoivakodit, palvelutalot ja senioriasunnot on listattu

Kotiopas on kattava ilmainen tietopankki yksityisistä palvelutaloista, hoivakohteista ja senioriasunnoista koko Suomen alueella. Tietoja päivitetään jatkuvasti. Listauksen palvelutaloista saa myös lehden muotoisena tilaamalla osoitteesta www.kotiopas.fi Helsingissä paperista lehteä jakaa Seniori-info.

Kielen ja kulttuurin täydennyskoulutusta ulkomaalaistaustaisille hoitajille

Hyvä kielitaito on avain kulttuurin ja maan tuntemiseen. Se auttaa ymmärtämään suomalaisia vanhuksia ja parantaa mahdollisuuksia vaikuttaa työhön ja omaan elämään. Senioriliike on tehnyt aloitteen ulkomaalaistaustaisten perushoitajien ja sairaanhoitajien kielitaidon ja kotoutumisen täydennyskoulutuksen järjestämiseksi.

Vanhusten kotihoidossa, palvelutaloissa ja hoivakodeissa on yhä enemmän ulkomaalaistaustaisia hoitajia. Suomen kielen taidon parantaminen ja ääntäminen vaativat jatkuvaa oppimista. Suomalainen kulttuuri toimintatapoineen ja juhlaineen, maan lähihistoria, sosiaaliturvan kehitys, luonto ja muut ihmisen arkielämään vaikuttavat seikat on hyvä tuntea, kun on tekemisissä suomalaisten vanhusten kanssa.

Suomen Senioriliike – Arvokkaan vanhuuden puolesta ry esittää täydennyskoulutusmateriaalin laatimista ulkomaalaisille ja ulkomaalaistaustaisille hoitajille.

Ratkaisevassa asemassa on hyvä koulutusmateriaali, jossa suomalaiseseen elämään liittyviä asioita käydään läpi selkosuomella. Koulutus olisi täydennyskoulutusta jo työssä oleville hoitajille. Materiaalista voisi olla myös puhelinsovellus, jolloin hoitaja voisi tarvittaessa opiskella myös oman älypuhelimensa kautta.

Suomen kielen ja kulttuurin syventäminen ovat parasta kotoutumista. Näin lisätään myös hoitajien mahdollisuuksia kommunikoida työyhteisössä sekä työkavereiden että hoidettavien asiakkaiden, potilaiden ja potilaiden omaisten kanssa. Näin voidaan parhaiten turvata myös se, että hoitajat jäävät Suomeen.

HELI STENVALL

Kuljetusyritys Korsisaari palkittu

Antti Korsisaari sai liikenne- ja viestintäministeriön myöntämän ansiomitalin.

Ansiomitali myönnetään ansiokkaasta ja pitkäaikaisesta toiminnasta valtakunnallisen moottoriliikenteen ja sen kehittämisen hyväksi.

RIENTOLAN KULTTUURISYKSY

2023

La 16.9. klo 11-15 Sadonkorjuujuhla
Su 17.9. klo 16 Iles-Hagfors-Rauhala: Tanssilauluja-konsertti
To 5.10. klo 13 Kirjailijavierailu: Anneli Kanto
Pe 8.9. klo 18 ja pe 3.11. klo 17 Kaikille avoimet kansanmusiikkijamit to 16.11. klo 18.00 Energialta: Uusiutuvat energiamuodot ja sähkön hinta, puhujana Seppo Valkealahti
To 23.11. klo 18 Eteläkorealainen ilta: perinteisten hanbok-asujen sovitusta ja korealaisia makumaailmoja
La 9.12. klo 11-15 Rientolan Joulutori
Ti 12.12. klo 18 Joululaulajaiset-yhteislaulutilaisuus
La 24.12. klo 11 Joulurauhan toivotus

Tilaisuudet maksuttomia

Rientolan Setlementin Pirtti, Rientola-keskus (Federleyntäkatu 19)

Rientolan
SetlementtiTAMPERE.
FINLANDSenioriliike
Suomen Senioriliikkeen jäsenRientola-keskus
Rientola-keskus

SIRKKA-LIISA KIVELÄN UUSI KIRJA

Uudessa kirjassaan Sirkka-Liisa Kivelä kertoo psyykkisestä vanhenemisesta modernien tutkimusten perusteella ja panee lukijansa pohtimaan elämän viimeistä, kaunista ja syvää kehitysvaihetta seniorirunoilijoiden ikääntymistä koskevien runojen kautta.

Kirja on myynnissä kirjakaupoissa.





Pakolaisleiriltä Suomeen hoitajaksi

läkkäällä naapurillani käy kotihoitaja kaksi-kolme kertaa päivässä. Kysyin naapuriltani, mitä mieltä hän on hoidosta? – Hoitajat vahtivat, että syön ruokani, rasvaavat jalkani ja kylvettävät. Kaikki ovat oikein mukavia, naapurini kertoi.

Yksi naapurini mieluisista hoitajista on Afrikan Kongosta. Kiinnostukseni heräsi ja mietin, kuinka tuo nuori mies on päätenyt Suomeen ja tullut valinneeksi hoitajan ammatin.

Sovimme haastattelun hoitajan työvuoron loppuun klo 16.00. Hoitajaa ei kuulunut ja viimein sain tekstiviestin, että hänen oli pitänyt ottaa ylimääräinen iltavuoro. Seuraavalla viikolla haastattelu onnistui hänen ruokatunnillaan.

Hoitajan ja naapurini yksityisyyden suojaamiseksi, emme paljasta heidän nimiään.

Hoitaja on kotoisin Kongon pääkaupungista Kinshasasta. Kongo on maa, joka tunnetaan Belgian kuninkaan

Leopoldin II hirmuteoista. Ranskan siirtomaa Kongosta tuli 1880-luvulla. Kongo itsenäistyi 1960, mutta monet levottomuudet ovat jatkuneet tähän päivään asti.

Hoitajan perhe hajosi heidän paetessaan sisällissotaa. Äiti ja siskot joutuivat Ugandaan pakolaisleirille ja hoitaja veljineen Tansaniaan. Pakolaisleiriltä hän tuli Suomeen kiintiöpakolaisena 10 vuotta sitten.

Afrikassa, jossa heimot ovat sekoittuneet, ihmiset osaavat usein monia paikallisia kieliä. Hoitajan äidinkieli on lingala, mutta hän osaa myös swahilia ja kikongoa. Ranskan siirtomaa-ajasta viralliseksi kieleksi on jäänyt rans-

ka, joka on koulujen opetuskieli. Hoitaja osaa ranskan lisäksi englantia ja nyt suomea, jonka opiskelun hän aloitti Joensuun vastaanottokeskuksessa.

Joensuussa hoitajalta kysyttiin, mikä ammatti häntä kiinnostaa. Kongossa hän oli tehnyt sähkötiitä ja nyt hän halusi oppia metallialaa.

– Tämä toive ei mennyt läpi. Kysyin myös rakennusala. Sekään ei mennyt läpi. Minulle ehdotettiin hoitoalaa. Tein hakemuksen, onnistuin pääsykokeessa ja pääsin opiskelemaan Suomen Diakoniaopistoon, jossa opetus oli tarpeeksi rauhallista ja käytännöllistä. Opetuksessa edettiin näyttö kerrallaan. Noin kahden ja puolen vuoden opiskelun jälkeen olin valmis lähihoitaja. Nyt haaveilen opintojen jatkamisesta sairaanhoitajaksi.

– Olin aikaisemmin töissä hoivakodissa, mutta pidän enemmän kotihoitajana. Afrikassa ei ole sosiaaliturvaa, joten jokaisella kongolaisella on syvästi sisimmässä halu ja velvollisuus auttaa vanhuksia. Siksi työ tuntuu minusta

Afrikassa ei ole sosiaaliturvaa, joten jokaisella kongolaisella on syvästi sisimmässään halu ja velvollisuus auttaa vanhuksia.

helpolta ja tärkeältä.

Kysyn hoitajalta, onko hän kohdannut työssään rasismia?

– En ole, vanhukset eivät ole rasistisia he ovat iloisia, kun tulen auttamaan heitä. Myöskään työssä en koe minikäänlaista syrjintää. Tarve hoitajille on niin kova, että kaikkia tarvitaan.

Entä tunnetko hyvin suomalaista kulttuuria, historiaa ja tapoja?

– Jo vastaanottokeskuksessa näitä asioita opetettiin. Ajattelen, että minulla on hyvät perustiedot. Ne oli pakko oppia.

HELI STENVALL

Yksilölliset ja tarpeenmukaiset ikäihmisten palvelut

Uuden hallituksen tärkein tavoite on pysäyttää velkaantumisen syöksykierre ja saattaa Suomen talous tasapainoon, jotta hyvinvointipalvelut voidaan turvata myös tulevaisuudessa. Hallitusohjelmassa on kuitenkin eläkeläisten ja ikääntyneiden aseman parantamiseksi monia kirjauksia. Nostan tässä esiin muutamia.

Ikäihmisten palveluja tarvitaan lähivuosikymmeninä selvästi nykyistä enemmän. Suurin osa ikäihmisistä pärjää itsenäisesti, mutta avun tarve kasvaa erityisesti viimeisinä elinvuosina. Oikea-aikaiset ja riittävät kotihoitoon palvelut, palvelu- ja yhteisöllinen asuminen sekä ympärivuorokautiset hoivapalvelut tulee varmistaa yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Ikääntyvien perhehoitoa lisätään.

Hallitus selvittää vakuutuslääkäreiden ja hoitavien lääkäreiden osuutta ja yhteistyön kehittämisen tarpeita po-

tilaiden etuukien paremmaksi ja oikeudenmukaisemmaksi toteutumiseksi. Sisäilmasairastuneiden ja kroonisen väsymysoireyhtymän (ME/CFS) potilaiden tarvitsemien tukien, sairaus- ja kuntoutusetuuksien toteutumista edistetään.

Edistetään toimintamallia, jossa jokaiselle kotihoitoon asiakkaalle nimitetään omalääkäri tai -hoitaja. Palveluohjauksessa erityishuomio kohdistetaan paljon palveluita tarvitseviin ikäihmisiin. Mahdollistetaan lääkekorvausten vuosiomavastuun jakaminen osiin. Uu-

distuksen kokemusten pohjalta arvioidaan edelleen maksukattoja koskevia selvitystarpeita. Palautetaan keliakia-korvaus alaikäisiä ja alemman tulotason aikuisia painottaen.

Tuetaan kuntien ja järjestöjen yhteistyöllä ikäihmisten digitaitojen kehittymistä. Varmistetaan, että palveluita on tarjolla myös heille, jotka eivät voi käyttää sähköisiä palveluja.

Omaishoitajat ovat yhteiskunnan tärkeä voimavara. Hallitus tekee omaishoitolaikokoonaisuudistuksen, jossa huomioidaan mm. työ- ja eläkeikäisten omaishoitajien erityistarpeet. Selvitetään omaishoidontuen verotuksen kohtuullistamista ja omaishoidontuen siirtämistä Kelan maksettavaksi. Jatketaan omaishoidontuen kriteerien yhtenäistämistä. Varmistetaan omaishoitajille mahdollisuuksia pitää vapaapäiviä palvelusetelin, kotihoitopalvelun, intervallihoidon ja perhehoidon avulla.

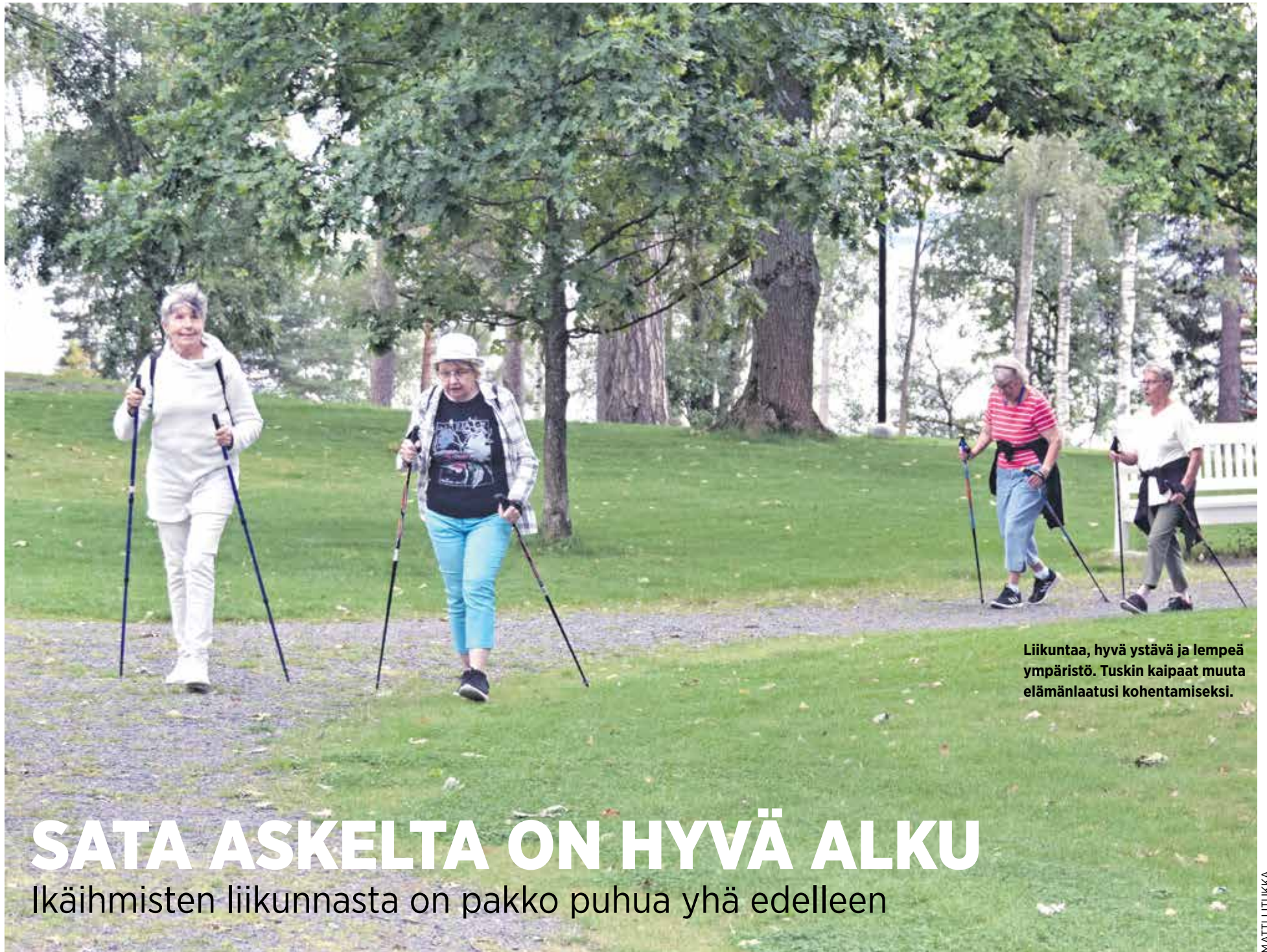
Mahdollistetaan pitämättä jääneiden vapaidensiirtäminen seuraavaan kalenterivuoteen. Edistetään työssä käyvien omaishoitajien omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamista.

Elämän loppuvaiheen arvokkuus ilman kärsimystä ja yksilölliset tarpeet huomioiden varmistetaan. Tarpeelliset erityisjärjestelyt hyvälle saattohoidolle ja palliatiiviselle hoidolle toteutetaan riippumatta siitä, tapahtuuko hoito kotona, palvelutalossa tai sairaalassa, kielelliset sekä kulttuuriset tarpeet ja eristeiset vammaisuudet huomioiden.

Hallitus vakinaistaa ruoka-avun rahoituksen kaikkein vähävaraisempien auttamiseksi ja avun pitkäjänteisen kehittämisen turvaamiseksi kotimaisten seurakuntien ja järjestöjen kautta.

SARI TANUS

kansanedustaja,
Senioriliikkeen hallituksen jäsen



Liikuntaa, hyvä ystävä ja lempeä ympäristö. Tuskin kaipaat muuta elämänlaatusi kohentamiseksi.

SATA ASKELTA ON HYVÄ ALKU

Ikäihmisten liikunnasta on pakko puhua yhä edelleen

MATTI LITUKKA

Pitkää ikää ja terveyttä!

Arvattavasti jokainen ikäihminen tuntee tämän toivotuksen.

Kun filosofian tohtori ja psykologi **Reijo Kauppila** tiivistä asiansa samoin Senioriliikkeen ja Rientolan setlementin Liikuntailtapäivässä Tampereella, aplodit olivat voimakkaat.

Kokouspaikka Rientolan pirtti olikin täynnä sauvakävelystä innostunutta väkeä, jonka oli helppo uskoa Kauppilaa. Onhan Kauppila edelleen mestariluokassa ikäistensä hiihto- ja juoksukisoissa.

Terveellisen ruuan ja riittävän liikunnan hyödyistä on tasavallassa puhuttu ja kirjoitettu jo vuosikausia, jopa -kymmeniä.

Tiedonjakoa on silti syytä jatkaa. Oikeastaan niin on pakko.

Liikkujat onnellisia

Sata askelta on jo hyvä alku.

Näin Kauppila havahduttaa sohvanurkkaan pesiytynyttä kansanosaa.

Psykologi Kauppila tietää, että liikuntaherätyksessä juuri ensimmäiset sata askelta eli liikkumisen aloittaminen on ratkaiseva vaihe.

Silloin on välttämätöntä nostaa esiin kovia motivaatiotekijöitä. Yksi niistä on tietenkin terveys. Esimerkiksi tieto siitä, että kakkostyyppin diabetes on parantunut liikkumalla. Samanlaisia esimerkkejä on runsaasti.

Liikuntaa ja ikääntymistä on näet tutkittu paljon. Iäkkäiden toiminta-

kyvystä, heidän sairauksistaan ja vaja-vuoksistaan tiedetään todella paljon. Tiedetään liikunnan hidastavan tai jopa ehkäisevän myös kroonisia sairauksia.

Nykyään kolmasosalla yli 80-vuotiaista on muistihäiriöitä: muistissa, oppimisessa, ajattelussa yleensä, stressin kokemisessa. Alzheimer vaivaa yhä useampia.

Eikä pidä vähätellä tätä seikkaa, Kauppila muistuttaa:

- Tutkijat ovat todenneet, että liikkujat ovat myöntäneet olevansa onnellisia.

- Elämän on laiffii, Kauppila ja moni muu muistaa legenda **Matti Nykäsen** muistuttaneen.

Ilman ikärajaa

Lista liikunnan myönteisistä vaikutuksista on mittava, äkisti katsoen miltei rajaton. Koko kuvaa voi korostaa muistuttamalla, että liikkumisella ei ole myöskään ikärajaa:

- Ikä ei rajoita liikkumista, sille löytyy aina ikään sopiva muoto, Kauppila muistuttaa.

Toisaalta muistutetaan myös, että liikunnan lopettaminen on aina liian aikaista. ”Pienetkin vaikutukset voivat olla ratkaisevia toimintakyvyn kannalta”. Näin sanovat tutkijat.

Tiedetään esimerkiksi, että kotona asuvista yli 65-vuotiaista noin kolmannes, joka kolmas siis, kaatuu vähintään kerran vuodessa.

Ei liene yllätys, että tällaiseen lihas-



Liikunnan hyötyjä ei lyhyesti voi esittää. Jostakin Reijo Kauppilan piti kuitenkin aloittaa.

heikkouteen voi tietenkin vaikuttaa liikunnalla.

Liikkumatta miljardeja

Liikkumattomuuden hinta yhteiskunnalle lasketaan nykyisin jo miljardeina.

Miten onkaan jatkossa, kun jo tiedämme, että Suomi ikääntyy nopeammin kuin muut Euroopan maat.

On arvioitu, että vuonna 2040 jo-

ka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Samalla työikäisten joukko pienenee entisestään. On siis aihetta tarkastella myös kansantaloutta ja sen yhteyttä liikkumattomuuteen.

Eläkkeelle siirrytään yhä terveimpinä, mutta terveyserot ovat kasvamassa.

MATTI LITUKKA

MATTI LITUKKA



Kimmo Kiljunen
kansanedustaja

Ikääntyneet ja uusi hallitus

Jos on perusteltua sanoa, että edellinen **Sanna Marinin** hallitus oli ikäihmisten kannalta myönteisin hallitus pariin vuosikymmeneen, niin nykyisen **Petteri Orpon** hallitusohjelma uhkaa olla vuosisadan karmein. Suunnitellut leikkaukset valtion taloudessa heikentävät olennaisesti hyvinvointipalvelujamme, mistä ikäihmiset tulevat kärsimään.

Miksi Orpon hallitusohjelma ottaa haavoittuvimmat ja vähävaraisemmat ihmiset leikkaustensa kohteeksi? Asumistukimenoista tingitään, sosiaalisia tulonsiirtoja aiotaan vähentää, työttömyysturva laskee – miksi leikataan niiltä, joilla ei ole, eikä niiltä, joilla on?

Uskomattomimmat ehdotukset aikovat heikentää indeksiturvaa. Mitä järkeä on leikata työeläkeindek-

siä? Taitettu indeksi laskee jo nyt vanhuuseläkkeemme tasoa. Halutaanko eläkeläisiämme kurittaa vieläkin rajummin?

Leikkaamalla työeläkeindeksiä emme helpota valtiontalouden alijäämää lainkaan. Vanhuuseläkettäme ei makseta valtion budjetista, vaan eläkerahastoista. Jos eläketurvaamme edelleenkin heikennetään, vähenevät valtion verotulot samassa suhteessa. Eläkeläiset maksavat vuodessa tuloveroja 8 miljardia euroa, mikä on lähes neljännes kaikista tuloveroista.

Eläkeindeksin leikkaus ja ikäihmisten köyhdyttäminen lisää valtiontalouden alijäämää, ei vähennä sitä. Kenelle on iloa siitä, että eläketurvamme olisi entistä huonompi. Pelkästäänkö jääräpäiselle Orpon-Purran hallitukselle?

Eläkeläisten elämässä ihanaa vapautta, mutta myös vakavia ongelmia

- Näkyykö ikääntyneiden elämän koko kirjo Ylen ohjelmatarjonnassa

Suomessa on 1,6 miljoonaa eläkeläistä eli todella suuri osuus väestöstä. Tämän ison joukon terveydelle ja hyvinvoinnille on suuri merkitys, kuinka tästä joukosta puhutaan ja millaisia palveluja heille tarjotaan. Nähdäänkö heidät myönteisesti yhteiskunnan osana, joilla on ajatuksia, ideoita ja keinoja vaikuttaa paitsi omaan hyvinvointiinsa myös perässä tulevien sukupolvien hyvinvointiin.



Ikä tuo omat tarpeensa asumiselle, hoivalle, palvelujen käyttämiselle, terveydelle, yms. ja myös nämä asiat voitaisiin nähdä positiivisesti kehittämisen kohteina eikä vain ikävästi kustannuksina. Ylellä julkisena ohjelmien tarjoajina on suuri merkitys yleisen asenneilmaston muokkaajana.

Suomen Senioriliike esitti kysymyksiä Ylen ohjelmasuunnittelusta vastaavalle johtaja **Ville Vilenille**. Kysymykset edeltävät Senioriliikkeen käyntiä keskustelemassa Ylen johdon kanssa lokakuussa.

Ylen ohjelmasuunnittelussa on luonnollisesti otettava huomioon eri väestöryhmät. Ville Vilen toteaaakin, että tärkeintä on kaikkien suomalaisten palveleminen yhtäläisin ehdoin.

– Yksi keskeinen tapa palvella senioreita on ja tulee olemaan keskeisten tv- ja radiokanavien pitäminen monipuolisina ja vahvoina. Samaan aikaan osa sisällöstä siirtyy digitaaliselle puo-

lelle Areenaan ja yle-palveluun, joiden logiikka on erilainen. Areena on jatkuvasti täydentyvä massiivinen kirjasto, joka suosittelee uutta ja vanhaa sisältöä ja josta myös itse etsitään kiinnostavaa katseltavaa ja kuunneltavaa.

■ Olisiko Ylellä innostusta vaihtaa kerran viikossa vanha suomalainen elokuva makasiinityyppiseksi ohjelmaksi, jossa käsiteltäisiin eläkeläisten/vanhusten asioita?

Makasiinityyppisiä ohjelmia tehdään nykyään vähemmän, koska ne koetaan raskaaksi ohjelmatyypiksi. Samoja aiheita käsitellään useissa erilaisissa ohjelmissa kuten Akuutti, AamuTV ja Puoli 7. Ajattelempa, että tärkeät perusasiat tulevat näissä esiin. Elo-kuvatarjonta perustuu olemassa oleviin oikeuksiin, joten niiden esittäminen on edullista. Laajennamme koko ajan katalogia, jolloin huonommin aikaa kestäneitä ”klassikkoja” voidaan jättää pois.

■ Voitaaisiinko A-studiossa käsitellä useimmin ongelmia, jotka todella koskettavat vanhuksia, kuten esim. terveyden ja sairaanhoidon palvelut?

A-Studio käsittelee ajankohtaisia aiheita nopeasti ja viime aikoina poliittiset kriisit, pandemia ja sota Ukrainassa ovat hallinneet keskusteluja. Vanhusten aiheita on varmasti myös tulossa lisää, sillä kyseessä on tulevaisuudessa hyvin ajankohtainen kaikkiin vaikuttava asia.

■ Voisiko Yle ottaa vanhusten/eläkeläisten ohjelmasuunnittelussa neuvomisen ja valistamisen näkökulman? Sille olisi tarvetta.

Meillä on ollut jonkin verran ohjelmia, joissa on suoraan autettu mm. Digitaalisten palvelujen käytössä ja varoitettu verkossa tapahtuvista rikoksista. Tämä on hyvä aihepiiri ottaa mukaan tulevien ohjelmien suunnitteluun.

■ Aamutelevisiossa maanantain urheiluosuudessa (Jälkihiki) on asiantuntijoina selkeästi ikääntyneitä ihmisiä. Voisiko näin olla monissa muissakin ohjelmissa, sillä kun vanhuksia kuunnellaan, se edistää ikääntyneiden arvostusta?

Miksipä ei, on tärkeää että eri ikäisten suomalaisten maailmankuvaa tulee esiin. Hyvä huomio.

■ Suomessa on 300.000 kansalaista ilman nettiyhteyksiä. Olisiko ideaa, että Ylellä olisi digiraati, jossa olisi myös näiden ihmisten edustajia keskustelemassa, miten pärjätä netti-maailmassa?

Hyvä ajatus tämäkin. Joitakin ohjelmasarjoja aiheesta on tehty, mutta jatkossakin lisääntyvä verkkomaailmassa toimiminen on iso haaste kaikenikäisille. Valistusta ja neuvontaa tarvitaan.

HELI STENVALL

”On tärkeätä kuulua joukkoon”

Kaustisen kansanmusiikkifestivaaleilla esiintyvät sekä harrastajat että ammattilaiset.



Kaija Ulvinen (keskellä kansallispuvussa) lauloi Haapamäen sekakuoron riveissä.

MATTI SIIPPAINEN

Pääportin pielessä on pieni esiintymislava, joka mukavasti toivottaa Kaustisen kansanmusiikkifestivaaleille tulijat tervetulleeksi jo ennen lippuluukkua. Lavalla soittaa ja laulaa yhtyeitä ja kuoroja liki aamusta iltaan, juhlien kaikkina kuutena päivänä.

Kun Haapamäen sekakuoro laulaa suomalaisia lauluja, moni istahtaa pölli-penkeille aivan lavan eteen ja jää kuuntelemaan. Kaustisella saa olla lähellä esiintyjä.

– Minusta on hienoa, että tavallisen kuoron laulajana pääsen tällaisille suurille festivaaleille esiintymään. Kun vielä esitys onnistuu, se kannustaa jatkamaan harrastusta, sanoo kuorolainen **Kaija Ulvinen, 66.**

Ulvinen ehti tuskin hörpätä nopeat kahvit, kun pitää olla jo valmiina festivaalialueen Juhlapihalla, jossa häntä odottaa esiintyminen Keuruun tanhupiirin riveissä. Kaikkiaan Kaustisella on parikymmentä isoa ja pientä lavaa, ulkona ja sisällä. Yleisöä oli tänä kesänä viikon aikana noin 48 000.

– Yleisö on täällä lämminhenkistä, Ulvinen iloitsee.

– Tärkeää minulle tässä harrastuksessa on porukkahenki. Että kuulun johonkin ryhmään enkä ole yksin.

Ulvisen festivaalipäiviin kuuluu esiintymisiä, mutta sitäkin enemmän hän ehti nauttia muusta ohjelmasta. Kaustisella soittajia, laulajia ja tanssijoita oli yli 5 000. Mukana oli myös laaja

kirjo käsityön, tarinankerronnan ja monen muun perinteen taitajia.

– Minua kiinnostavat samantapaiset ryhmät kuin omamme. Niiltä ja muiltakin oppii aina uutta, Kaija Ulvinen kertoo.

Matti Salo, 70, pyyhkäisee hikeä otsaltaan. Takana on pitkä tanssiohjelma keskipäivän porottavan auringon alla.

– Ryhmämme Väkitukon harjoitukset kestävät aina kolmisen tuntia. Kyllä me senkin jälkeen ollaan yhtä märkiä, mies naurahtaa.

Väkitukon kansantanssijat ovat Alajärveltä, Lappajärveltä ja Vimpelistä. Iloinen ryhmä on usein nähty vieras Kaustisella. Myös muut isot alan tapahtumat, kuten Pispalan Sottiisi ja Folklandia-risteily sekä Suomen ja Viron tanssipidot, ovat tulleet tutuiksi, ja ulkomaillakin tanssijat ovat kiertäneet.

Ohjelmassa on usein kruunuhäät. Tämän pohjalaisen perinteen vaalimista väkitukkolaiset pitävät tärkeänä tehtävänä.

Ryhmän tansseissa kuviot ovat monipuolisia. Tanssijoilla ei ole soittajien tapaan nuotteja tukemaan, eikä liioin johtajaa, joka viittoilisi edessä vuoroja. Pitää siis rasittaa muistia.

– Tämä harrastus on minulle tosi tärkeä sekä liikunnan että muistin kannalta. Meillä on niin paljon erilaisia kuviota. Kerran viikossa on harjoitukset. Välillä harmittaa lähteä sinne, mutta kyllä tämä antaa niin paljon, Salo sanoo,



Matti Salolle sosiaalisuus on tärkeää tanssiharrastuksessa.

MATTI SIIPPAINEN

ja korostaa ryhmän sosiaalista merkitystä.

– Tavoite on, että yritämme pitää ryhmämme kasassa. Ikäännyimme, ja tulee vaivoja. Nyt keski-ikä on lähempänä 70 vuotta, nuorimmat ovat alle 60 vuoden.

– Ohjelma pyritään tekemään sel-laiseksi, että kaikki pysyvät mukana. Ei ruveta puolta tuntia hyppäämään polkkaa, sanoo kauhavalainen ohjaaja

Anne-Mari Sillman.

Kaustisella niin esiintyjien kuin yleisönkin ikähaitari on laaja. Pelimannihenkeen kuuluu, että tanssiryhmissä, kuoroissa tai soittoyhtyeissä voi olla sekä lapsia että kaikenikäisiä aikuisia. Ja kun harrastus usein kulkee suvussa, eivät usean sukupolven kokoonpanot ole harvinaisia.

MATTI SIIPPAINEN

Pirkanmaan hyvinvointialueen pienemmät kunnat tyrmistyneitä - 18 TERVEYSASEMAA LAKKAUTETAAN

Sote-uudistuksen tavoitteena on turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut hyvinvointialueella asuville. Pirkanmaan hyvinvointialueella (Pirha) tuntuvat puolessa vuodessa unohtuneen kaikki muut tavoitteet paitsi kustannusten hillintä.

Aluevaltuusto hyväksyi yleiset periaatteet 14.8.2023, joiden perusteella voisi kuvitella, että yhdenvertaiset palvelut turvataan asuinpaikasta riippumatta. Vain kaksi päivää myöhemmin Pirhan viranhaltijoiden yhdessä konsulttien kanssa jo kevästä asti valmistellut suunnitelmat julkaistiin. Tyrmistys oli valtava Pirkanmaan pienemmissä kunnissa. Esityksessä ehdotetaan seitsemän kunnan vuodeosaston lakkauttamista ja peräti 18 terveysaseman sulkemista ympäri Pirkanmaata, pääasiassa pienissä reuna-alueen kunnissa.

Suunnitelmien mukaan esimerkiksi Luopioisten terveysaseman toiminnot pitäisi siirtää Pälkäneen terveysasemalle siksi kunnes, sekin lakkautettaisiin ja kaikki palvelut siirrettäisiin Kangasalan keskusterveysasemalle. Toteuttamiseen on ryhdytty jo ennen kuin aluehallitus on edes päättänyt palveluverkosta. Heinäkuussa saatiin lukea paikallislehdestä, että lääkäri- ja laboratoriopalveluja vähennetään ja asiointipiste laitetaan kiinni jo puolilta päivin. Nyt omalla terveysasemalla laboratoriorioajan saa kuukauden päästä, joten on pakko hakeutua kymmenien kilometrien päässä sijaitseviin laboratorioihin.

Syyskuun alusta voimaan tulleen sote-lain mukaan pitäisi kiireettömään hoitoon päästä 14 vuorokauden kuluessa nykyisen kolmen kuukauden sijasta. Lääkäriajan saaminen tuntuu vain monin paikoin karkaavan entistä pidem-

mälle ja kauemmaksi.

Terveysasemien palveluiden jatkuvuus on erittäin tärkeää asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kasvukeskusten ulkopuolella olevissa kunnissa on paljon eläkeläisiä. Ikääntynyt väestö sairastaa enemmän ja pitkäaikaissairaudet lisääntyvät, vaikka kunnan väkiluku vähentyisi. Myös lapsiperheet ja nuoret tarvitsevat toimivia lähipalveluita. Alueen työnantajille on tärkeää, että terveyspalvelut ovat lähellä työntekijöiden poissaolojen lyhentä-

miseksi.

Erityisesti ikäihmiset siirtävät hoitoon hakeutumista pitkien matkojen ja huonojen kulkuyhteyksien vuoksi. Kelataksien saatavuus vaikeutuu monissa paikoissa entisestään etenkin koulupäivinä, jos matkat pitenevät. Kustannukset nousevat, kun joudutaan turvautumaan päivystykseen ja tarvitaan entistä enemmän erikoissairaanhoidoa.

Keskussairaaloiden ylilääkärit ovat vedonneet toistamiseen perusterveydenhuollon vahvistamista, ettei sairaiden tarvitse hakeutua päivystykseen. Monet vaivat voitaisiin hoitaa terveyskeskuksessa, jos vain palveluja olisi saatavissa. Myös Kelan matkakorvaukset nousevat huomattavasti. Ne menevät kuitenkin meidän samojen veronmaksajien toisesta taskusta. Kaiken lisäksi maan hallitus aikoo nostaa matkakustannustenkin omavastuuosuuksia, vaikka edestakaisen matkan 50 euron

omavastuu on pienituloisille jo liikaa.

Digipalvelut auttavat nuorempaa väestöä, mutta ikäihmisiltä puuttuu niin digitaitoja kuin -välineitä. Nettiyhteydet eivät toimi kaikkialla edes Sydän-Hämeessä.

Terveysasemien lakkautussuunnitelmissa on unohdettu kokonaan, että myös vanhusten palvelutalot, erityisesti tehostetun palvelun asumisyksiköt tarvitsevat joka viikko lääkärikäyntiä. Ongelmat ovat monissa paikoissa jo tuttuja, kun lähiterveysasema on lomauaikoina suljettu. Nyt lääkärinsaannin vaikeus uhkaa muuttua ympärivuotiseksi. Seuraavaksi Pirkanmaalla odotetaan palvelutalojen palveluverkko-suunnitelmia. Vaarana on että niitäkin keskitetään isommiksi yksiköiksi kuten vuodeosastoja. Jo nyt vanhuksia si-joitetaan kauaksi kotikunnista, jolloin omaisten ja läheisten yhteydenpito voi käydä jopa mahdottomaksi.

MARJATTA STENIUS-KAUKONEN



Hyvinvointialuelain 29 § mukaan asukkaiden ja palveluiden käyttäjien osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää monin tavoin, erityisesti esimerkiksi:

- selvittämällä asukkaiden ja hyvinvointialueella säännönmukaisesti tai pitempiaikaisesti asuvien tai oleskelevien palvelujen käyttäjien mielipiteitä ennen päätöksentekoa.
- suunnittelemalla ja kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa.
- järjestämällä mahdollisuuksia osallistua hyvinvointialueen talouden suunnitteluun.

Sääntelyllä on tarkoitus edistää eri asukasryhmien ja eri palveluiden käyttäjien osallistumista itselleen sopivalla tavalla. Näiden hyvien periaatteiden toteuttamista pitää pyrkiä edistämään kaikilla hyvinvointialueilla kaikin tavoin.

Kirkko yhdistää ihmisiä sekä tarjoaa turvaa ja suojaa

Kirkko on jo vuosisatoja yhdistänyt ihmisiä maailmalla ja tarjonnut hädänalaisille turvaa ja suojaa. Käytän itse paljon Härmälän ja Aleksanterin kirkon palveluita.

On jo nautinto sunnuntaiaamuisin astella kohti tätä 'rauhan tyysijaa'. Aleksanteri II perusti Aleksanterin kirkon ja se vihittiin käyttöön 1. adventtina 27.11.1881. Kirkkoon mahtuu 1200 ihmistä. Pääoven edustalla minut toivottaa tervetulleeksi **Richard Rautalinin** 'Kevät'-suihkulähde vuodelta 1934.

Kirkkoon ovat kaikki tervetulleita iästä tai yhteiskuntaluokasta riippumatta. Siellä vallitse rauhanomainen rinnakkaiselo ja Suomessa harvinainen hyvän käytöksen kulttuuri, jota kaikki osaavat kunnioittaa. Itse haen kirkosta juuri rauhaa, hiljaisuutta ja hiljenty mistä, siellä särkynyt sielu saa levätä. Kirkossa istutaan sulassa sovussa, niin

vanhat kuin nuoretkin, varakkaat ja vähempiosaiset, miehet ja naiset. Ei tarvitse kuunnella herjauksia, vihapuhetta, ei kysytä paljonko tilillä on rahaa, eikä kellenäkään ole myöskään ulkonäköpaineita. On hienoa huomata, että kirkko on säilyttänyt oman asemansa tasaarvon puolustajana ja siellä jokainen voi olla oma itsensä ja kelpaa joukkoon.

Olin eräänä heinäkuun sunnuntaina konfirmaatiomessussa Aleksanterin kirkossa. Siinä palasi mieleeni oma rippikouluaikani, kun rippipappimme **Pekka Paakkanen** johti meidät ensimmäisen kerran Herran ehtoolliselle 23.03.1969. Se oli juhlava hetki ja rippikoulutodistuksenikin on vielä tallella. Rippikoulun kävimme Pyynikin pappellassa, silloin kuin legendaarinen Pyynikin seurakuntakin oli vielä voimissaan.

Noista ajoista maailma on muuttunut rajusti eikä ainakaan pa-

rempaan suuntaan. Maallistuminen, ahneus ja rahan mahti ovat tulleet nöyryyden ja hengellisyyden tilalle. Aleksanterin kirkon puistokaan ei ole muutoksilta välttynyt. Nykyään puistossa saa ajaa kaikenlaisilla menopeleillä ja kaupungin toimesta sinne on rakennettu myös pyörä- ja kevyen liikenteen kaistat.

Aikanaan kuljin Kirkkopuiston läpi päivittäin kouluun, Koulukadulle ja Eteläpuistoon. Noihin aikoihin paikalla oli puistovahti joka vastasi puiston rauhasta, turvallisuudesta ja järjestyksestä. Ei tarvinnut pelätä, että tulisi pahoinpidellyksi tai joutuisi skuuttien yliajamaksi. Nyt kaikki on toisin. Nykykäytäntö tuntuu sangen oudolta ja herättää paljon kysymyksiä, sillä kyseessä on hautausmaa.

Vuonna 1779 perustetun kaupungimme ensimmäinen hautausmaa on

juuri Kirkkopuisto ja se on siis monen perinteisen tamperelaissuvun viimeinen leposija. Luulisi, että tällaisia arvoja kunnioitettaisiin, mutta näin ei valitettavasti ole. Elämme aikaa jossa oikeasta on tullut väärä ja väärästä oikea.

Itse olen sen ajan nuori 50-, ja 60-lukujen Amurista, että koulupäivä aloitettiin aina aamuhartaudella. Onneksi sen minkä nuorena oppii myös vanhana taitaa. Itse arvostan suuresti sitä työtä mitä kirkon ja erilaisten seurakuntien työntekijät tekevät. He laittavat itsensä likoon näinä vaikeina aikoina, kun pahuuden henkivallat riehuvat maailmalla ja etsivät uusia uhreja. Kiitos siitä, että kirkko antaa lohtua ja auttaa selviämään huomiseen, nähdään kirkossa! ”Toivon liekki lepattaa, särkyneille toivottaa, aikaa uutta parempaa”.

TAPANI TELENIOUS
Tampere

Junan kyydillä Eurooppaan interrail-lipulla

Ennen kaikki oli huonommin. Milloin ei ollut rahaa, milloin ei aikaa taikka matkakaveria. Yhtäkkiä olin liian vanha lähtemään, kun interrail-lipun hankkimiselle säädettiin 26 vuoden yläikäraja.



Nyt on kaikki paremmin. 70-vuotiaana en ole liian vanha. Eikä vielä 74-vuotias ystäväkään. On aikaa, vähän rahaa, ja kaverikin.

Interrail-lipun perustamisesta lähtien kytenyt palo lähteä Eurooppaa kiertämään junailten roihahti ilmieliekkieihin, kun tuli tietoon, että lippuja myydään kolmen päivän ajan 50 prosentin alennuksella.

Töpinäksi samantien, hyvänen aika, mikä tilaisuus! Kohta oli vahvistus saapunut sähköpostiin ja sitten vain sovelusta lataamaan. Tässä vaiheessa ei vielä osannut jännittää. Matkakaveri vain yritti sanoa, etten kysynyt häneltä mitään. No niinhän siinä kävi, siinä innostuksessa en todellakaan muistanut tuommoista sivuseikkaa kuin toisen mielipidettä kysyä.

Mutta kun lähdön aika koitti, jännitys oli tapissaan. Kaikki maailman uhkakuvat - puhelimen katoaminen, rahojen ryöstö, väärään suuntaan kulkevaan junaan nouseminen, passin pudottaminen, sairauskohtaus – täyttivät mielen ja stressasivat matkakuumeisia sennuja.

Sitten molemmat seniorit täpinöissään rupesivat ensimmäisiä paikkalippuja hankkimaan. Pahaksi onneksi lähtöpaikkamme Karlstadin aseman lipunmyynti oli juuri lopetettu. Niin kuin pohjoismaissa kaikkialla. Jokaisella on lippukauppa taskussaan. Muualla Euroopassa on vielä palvelutiskit jäljellä, ja se tuntui kyllä ylellisyydeltä. Niitä tarvittiin paikkalippujen ostamisessa. Paikkalipun voi ostaa myös interrail-sovelluksen kautta, mutta hintaan lisätään pieni maksu, ja meistä se oli hankalampi vaihtoehto.

Siinä vaiheessa valui hikikarpaloita otsalla, kun seikkailimme ensi kerran SJ:n (Sveriges Järnvägar) sivuilla. Siihen hetkeen kilpistyi kaikki matkaan liittynyt jännitys - miten osaamme sovellusta käyttää, miten löydämme isoil-



la asemilla lähtölaiturit, mistä majoipaikka löytyy, miten selviämme, jos puhelin katoaa, koska lippu oli vain puhelimesta - tuhannet kysymykset velloivat taas mielessä. Olin paljon luenut junamatkojen suunnittelusta, parhaista yhteyksistä ja että matkakettu voi katketa myöhästymisten takia. Kaikenlaisia mahdollisia vaaratilanteita vyöryi silmien eteen.

Mutta kuin salama kirkkaalta taivaalta - simsalabim! Kaikki oli ratkaistu: me tajusimme, että olemme senioreita, vapaita ihmisiä. Eihän meidän tarvitse suunnitella mitään. Ei ole mitään kiirettä mihinkään, menemme fiilisten mukaan, jos myöhästymme tuosta junasta, otammekin tuonne toiseen suuntaan menevän. Interrail-lipun paras puoli on sen tuoma vapaus.

Niin sitten lähdimme reissuun jo hyvin paljon keventynein mielin periaatteella, minne nenä näyttää.

Lippu oli voimassa 30 päivää. Siitä ajasta jäi vain kaksi tuntia käyttämättä. Tuossa ajassa kävimme kymmenessä maassa ja 16 kaupungissa (jos lasketaan vain ne kaupungit, joissa yövyimme).

Matkan määränpää oli Etelä-Tirolin Merano, jonka kauniissa maisemissa seikkailijamme levähtivät hetken suomalais-italialaisten ystävien seurassa.

kaunis ja mielenkiintoinen kaupunki, se jäi mieleen yhtenä kiinnostavimmista kaupungeista reittimme varrella.

Majapaikkaa rupesimme usein etsimään vasta, kun istuimme jo junassa matkalla seuraavaan kaupunkiin. On tietysti mainittava, että matkamme ajankohta oli huhtikuu, jolloin ei ollut mitään ruuhkia missään, tilaa oli junissa ja majapaikoissa. Vain Hampurista olimme varanneet neljä yötä etukäteen. Sään puolesta myös huhtikuu oli onnistunut valinta. Lähtiessä Würmlannissa satoi lunta, matkan varrella tuli vettä, räntää ja rakeitakin kaksi kertaa, mutta suurin osa päivistä oli aurinkoisia ja mukavan keväisiä. Näimme monta kevättä. Esimerkiksi mennessä Odensen ja Hampurin väli näytti vähän ikävältä, mutta kun kuukauden päästä huristelimme Hampurista Vejleen, maisema olikin kukoistava.

Missä sitten kävimme? Ainoa etukäteen lukkoonlyöty asia oli, että käymme pääsiäisen jälkeen tervehtimässä Etelä-Tirolissa Meranossa asuvaa suomalais-italialaista ystäväpariskuntaa. Se vierailu olikin monella tavalla matkamme kohokohta: vaelsimme upeilla aurinkoisilla rinteillä, saimme pestä pyykkiä heidän luonaan ja jättää osan turhista tavaroista heidän automatkalleen Suomeen.

Sitten toista reittiä kohti Pohjolaa. Yleensä illalla levitimme kartan ja mietimme, mihin suunnata. Sovelluksesta voi katsoa aikatauluja. Kaikki reitit ja aikataulut eivät siellä kuulema näy, mutta niitä oli meille aivan riittävästi. Sitten valitsimme sopivan ja usein vasta junassa istuessamme aktivoimme kyseisen reitin. Joskus aamulla olimmekin muuttaneet mieltämme ja lähdimme sitten eri suuntaan kuin illalla olimme päättäneet. Päätökset sujuivat joustavasti.

Reitistämme muodostui seuraavanlainen: Jokainen voi nähdä, että tuohan on kuukauden reissulle aivan liian pitkä matka. Luultavasti ensikertalaisen tyypillinen virhe, että hamuaa liikaa kaupunkreja. Meidät yllätti se, että reissaaminen olikin niin helppoa ja vaivatonta. Ehkä siinä huomassa todellisuuden taju välillä meni ja tuli ahmitua liikaa. Esimerkiksi haave ajaa laivala Wienistä Bratislavaan.

Koska huomasimme, että asuminen on Bratislavassa edullisempaa, päätimme tehdä retken toisin päin. Ihasuimme vähän ränsistyneeltä ulospäin näyttävään mutta sisältä kodikkaaseen hotelliimme ja koko kaupunkiin niin, että jäimme sinne kolmeksi päiväksi.

Tonavan aalloille emme päässeet, koska laivareitit eivät olleet vielä aloittaneet. Teimme junalla päiväretken Wieneriin, mikä oli tietysti aivan liian ly-

**Simsalabim!
Kaikki oli ratkaistu:
me tajusimme,
että olemme senioreita,
vapaita ihmisiä.**

Tahtihan oli aivan liian tiukka, mutta siitä enemmän osiossa Mitä tekisin toisin seuraavalla reppureissulla.

Majapaikat löysimme myös sovelluksen kautta. Se oli helppoa kuin hiiren käyttö, vaikeus vain oli valita lukemattomista vaihtoehtoista. Yleisesti voi sanoa, että kaikki kohtuuhintaiset ja jopa edulliset majapaikat olivat hyviä, paria poikkeusta lukuunottamatta. Mutta ne toivat vain seikkailua elämään. Esimerkiksi Baselissa kapusimme kattohuoneistoomme kuudenteen kerrokseen erittäin narisevia puuportaita myöten, Kylpyhuoneeseen laskeuduttiin viidennen kerrokseen. Mutta kaiken korvasi kauniin ja vuolaan Rein-virran ja sen sivujoen läheisyys ja kävelyretket joen rannoilla. Basel on kaiken kaikkiaan



Helena ja Lasse. Lähtiessä huhtikuun alussa Ruotsin Karlstadista satoi lunta.

hyt aika, ja se jäi kaihertamaan. Wieneriin pitää päästä uudestaan!

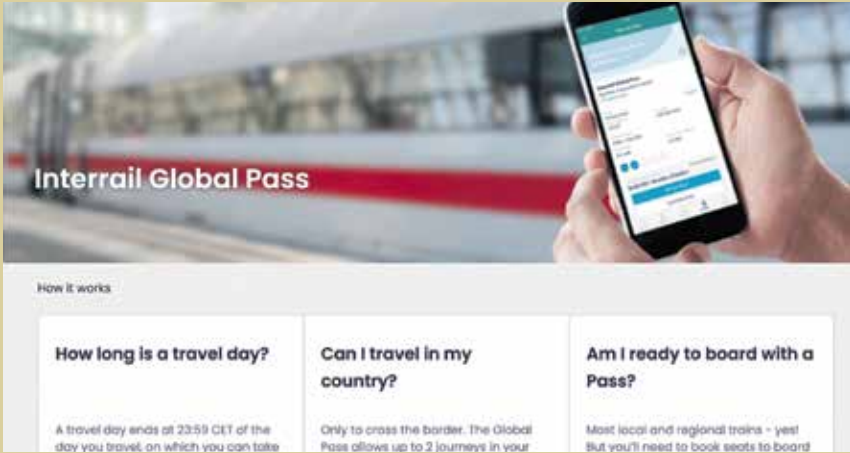
Wien teki täystyrmäyksen. Se tapahtui heti maanalaisesta noustessa Stefansdomin juurella, kun katse yritti taivota 137 m korkean huipun.

Etukäteen päätimme, että Ranska jää väliin, koska haluamme sinne pidemmäksi aikaa. Niin sitten kuitenkin kävimme kolmessa ranskalaisessa kaupungissa, jotka kaikki ihastuttivat. Ehkä tässä olisi voinut noudattaa neuvoa katsoa aikatauluja kunkin maan rautatieyhtiön sivuilta. Mutta interrail-sovellus antoi meille yhteydet Colmarin, Reimsin ja Lillen kautta. Välillä mentiin jostakin syystä korvaavalla yhteydellä bussilla, mikä olikin mukavaa vaihtelua. Hitaampaa vauhtia kauniin maaseudun läpi. Ranska tyrmäsi meidät myös.

Tanskassa meidät tyrmättiin jälleen. Koska halusimme välttää kalliin Kööpenhaminan, ajoimme Vejlen kautta Frederikshavnin ja teimme sieltä retken Skageniin, jossa saimme ihailla Skagen-maalareiden upeita teoksia museossa ja kävellä Tanskan pohjoisimpaan pisteeseen Greneniin. Siellä pitkän hiekkadyynin päässä kohtaa kaksi eriväristä merta toisensa - Skagerrack ja Kattegatt. Värieroa ei hiekkadyynin tasosta huomaa, mutta laivasta sen kuulema näkee. Meille jäi ikuisesti mieleen meren vihreys ja taivaan sini.

Sitten vain 4 tunnin laivamatka Frederikshavnista Göteborgiin ja olimme saapuneet lähtömaahan. Aika väsyneinä ja hyvin onnellisina. Kaikki meni hyvin. Odotettua paremmin.

HELENA FRONDELIUS



Mikä on Interrail (Global) Pass?

Interrail on junapassi, joka tarjoaa joustavan tavan kiertää Eurooppaa junalla. Junayhteyksiä on yhteensä yli 40 000 kohteeseen ja läpi 33 maan, joten mahdollisuudet oman seikkailusi luomiselle ovat käytännössä loputtomat.

Mistä voi ostaa interrail-lipun?

Joko VR:ltä tai Euraililta.

Mistä ohjeita neuvoja tukea?

Railcc:stä, joka on rautatiematkailun yhteistö, Euraililta, esimerkiksi sivustolta Seat61.com ja Facebookin Maata pitkin matkustavat-ryhmästä. Siinä on yli 40 000 jäsentä.

Mahdotonta keksiä kysymystä, johon sieltä ei löytyisi vastausta. Ryhmässä on monia kokemusasiantuntijoita, jotka auttavat ystävällisesti. Kannattaa kuulua ryhmään ja lukea postauksia, vaikka ne ennen matkaa ensikertalaisille kyllä aiheuttivat myös stressiä.

Tamperelainen Entiset Nuoret ry järjesti keväällä tilaisuuden, jossa senioripariskunta kertoi matkoistaan Euroopan junilla. Se oli myös hyvin antoisa tilaisuus.

Mitä mukaan?

Saimme hyvän ohjeen: ota reppusi/laukkusi ja laita sohvalle kaikki, mitä arvelet tarvitsevasi matkan aikana. Vie sitten puolet takaisin kaappiin. Ja karsi vielä jotain. Valitettavasti tuon ohjeen saimme vasta matkan jälkeen. Aivan liian paljon tuli pakattua tavaraa mukaan. Seuraavalle junamatkalle vain reppu, ei rinkkaa ollenkaan.

Mikä oli vaikeaa?

Ehkä suurin vaikeutemme oli löytää uuteen kaupunkiin tultaessa mahdollisimman lyhyt reitti valittuun majapaikkaan, koska toinen ei osaa lukea karttoja, toinen ei jaksa kaivaa kännykkää esiin. Kysyvä ei tieltä eksy, yleensä ihmiset auttavat mielellään. Ranskassa kävi jopa niin, että auttavainen nuori nainen heitti meidät autollaan hotellille.

Mikä oli väsyttävää?

Kyllä se seniorille oli selvästi jatkuva kännykän plaraaminen. Siellä on kaikki tieto. Riippuvaisuus kännykästä oli rasittavaa. Mietimme usein, kuinka ennen vanhaan löytyi reilaajalle majapaikka. Tietysti kävelemällä/soittamalla hotellista toiseen. No sekin tuntui vaikealta vaihtoehdolta. Mutta matkan jälkeen en halunnut nähdäkään kännykkää pitkään aikaan. Nuorille näprääminen on tietysti luontevampaa.

Mitä tekisimme toisin seuraavalla reissulla?

Vain muutama maa ja pidempi aika yhdessä paikassa. Vähemmän matkatavaroita, enemmän rahaa mukaan.

Mitä maksoi?

Normaalisti kuukauden seniorihintainen interrail-lippu maksoi keväällä 2022 vähän yli 600 euroa yhdeltä, mutta saimme siis liput puoleen hintaan interrail-järjestelmän perustamisen 50-vuotisjuhlan kunniaksi. Laskimme, että kaiken kaikkiaan meiltä meni 4 viikon matkaan noin 1800 euroa kummaltakin.

Mutta asuimme vaatimattomasti (ei kuitenkaan kertaakaan hostelliin makuusaleissa, mitä olisi tehnyt mieli kokeilla), meillä oli ilmaisia öitä ja usein ostimme kaupasta ruokaa ja söimme/laitoimme majapaikassa. Emme kokeneet pihistelevämme, kalliit ravintolat vain eivät kuulu elämäntapaamme.

Aina, kun hotellista on mahdollisuus saada kunnon aamiainen, se kannattaa ottaa. Sillä usein jaksoi seikkailla iltaan asti.

Mitä sanoa junamatkaa suunnittelevalle kollegalle, seniorille?

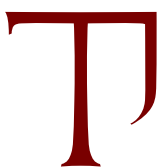
Lähde ihmeessä! Se kannattaa. Tulet kotiin monta hienoa kokemusta rikkaampana.

! LISÄÄ TIETOA MM. TÄÄLTÄ:
vr.fi/junaliput/interrail
interrail.eu

LAADUKASTA JA ASIAKASLÄHEISTÄ PALVELUA VANKALLA KOKEMUKSELLA JA NÄKEMYKSELLÄ

ASIAANTUNTIJAMME APU
ELÄMÄSI MUUTOKSIIN MM.

- AVIOLIITTO
- AVIOERO
- HUOLTAJUUSASIAT
- TESTAMENTIT
- EDUNVALVONTAKIRJAT JNE.



ASIANAJOTOIMISTO
TAMMER-JURISTIT OY

PUHELIN 010 346 6640

INFO@TAMMER-JURISTIT.FI
WWW.TAMMER-JURISTIT.FI
TAMPERE | HELSINKI

VANHUSNEUVOLAT KUNTIIN avuksi sekä omaisille että vanhuksille

Senioriliike on suunnitellut hankkeen, jonka tavoitteena on luoda konkreettinen valtakunnallinen toimintamalli vanhusneuvolalle. Senioriliike on anonut mallin luomista varten apurahaa Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskukselta eli STEA:lta.



Marja Vaarama

Hankkeen tavoitteena on yhdenvertaiset palvelut luomalla yhden luukun periaatteella toimiva toimipiste kuntiin neuvontaa, arviointia ja ohjausta varten. Vanhusneuvolassa vanhukset ja heidän omaisensa saavat tietoja ja konkreettisia neuvoja sosiaali- ja terveysasioissa sekä kuntoutuksesta. Keskitetty neuvolatoiminta myös tehostaa palveluja, kun ammattihenkilöstö pystyy suoraan antamaan ohjeet tai arviot ikäihmiselle tai hänen omaiselleen, ilman että asiakas joutuu juoksemaan eri ammattiryhmien puheilla. Vanhusneuvola sujuvoittaa palveluja, lyhentää odotusaikoja ja näin vältetään palvelukatkokset sekä päällekkäiset ja tarpeettomat toiminnot.

Helposti palvelujen äärelle

Sosiaali-, terveys- ja kuntoutusasiat ovat usein monimutkaisia vanhusien hoidettavaksi. Tieto palveluista on pirstaleista ja tiedon äärelle on vaikea löytää erityisesti, jos vanhuksella ei ole läheisiä. Vanhusneuvola palvelisi myös omaisia, jotka myöskään eivät läheskään aina tiedä, mihin tahoon pitäisi olla yhteydessä erilaisissa elämäntilanteissa. Vanhusneuvola toimisi yhteistyössä vanhan ihmisen sekä hänen omaisensa, omaishoitajansa ja/tai edunvalvojansa kanssa.

On myös otettava huomioon niiden ihmisten tarpeet, joilla ei ole mahdollisuuksia digitaalisten neuvonta- ja ohjauspalvelujen käyttöön. Näihin asioihin myös vanhusasiavaltuutettu on kiinnittänyt vakavaa huomiota.

Tietoja iäkkäille monin tavoin

Vanhustyön Keskusliitto toteutti vuon-

na 2022 merkittävän kansalaiskyselyn vanhuudesta, vanhenemisesta ja vanhustyöstä. Kyseessä on ainutlaatuinen katsaus väestön kokemuksiin ja mielipiteisiin iäkkäiden asemasta Suomessa. Kyselyyn vastasi 2055 iältään 16–97-vuotiaasta henkilöä. - Suomeksihan on valitettavan yleistä rajata väestö- ja mielipidekyselyistä pois 80 vuotta täyttänyt väestö ja silti esittää tulokset ”suomalaisten mielipiteinä”. Tämä näyttäisi vihjaavan, että 80 vuotta täyttäneiden eli yli 300 000 kansalaisen mielipidettä ei pidetä yhtä tärkeänä kuin muun aikuisväestön eikä heidän katsota kuuluvan ”suomalaisiin” tai ”väestöön”, toteaa professori emerita **Marja Vaarama** tutkimuksessa laatimassaan raportissa.

Tässä tutkimuksessa, kuten monissa muissakin selvityksissä on nostettu esille tiedon puutteet ja tietotekniikan rooli. Kansalaiskyselyn vastaajat pitivät tärkeänä, että tietoa iäkkäille jaettaisiin monin tavoin, ja että tiedon saanti olisi vaivatonta. Vastauksissa nousi toistuvasti esiin se, että iäkkäät eivät saa riittävästi tietoa palveluista eivätkä oikeuksistaan. Ohjeita ei ole saatavilla tai niitä joutuu etsimään lukuisista paikoista ja lähteistä.

Tiedonsaannin ongelmat ja vaikeudet ovat herättäneet kansalaiset, ja paremman tiedon saannin puolesta lähti liikkeelle kansanliike vanhusneuvoloiden saamiseksi kaikkiin kuntiin. Kansalaisaloitteen laitoi liikkeelle viisi aktiivia **Meri-Sisko Eskola, Raili Lehtonen, Eila Alajoki Merja Etholén-Rönnerberg ja Pirkko-Liisa Lehtinen**. Tämä kansalaisaloite ei valitettavasti saanut tarvittavaa kannatusta päästäk-

seen eduskunnan käsittelyyn.

Jokaiseen kuntaan vanhusneuvola

Vanhusneuvolat tarvitaan jokaiseen kuntaan. Toki kunnissa on jo nyt vanhusneuvoloita, mutta niiden toimintatavat eroavat toisistaan. Nyt ehdotetut neuvolat toimisivat kaikkialla samalla periaatteella kuin lastenneuvolat. Neuvonnan lisäksi siellä arvioitaisiin myös iäkkäiden palvelutarpeet, ja neuvolat koordinoisivat palveluita. Näin kunkin asiakkaan palvelukokonaisuudella olisi yksi ”omistaja”, joka vastaisi siitä, että usein monitekijäinen palveluketju toimii myös käytännössä. Nythän iäkkään asiakkaan palveluketjussa ei tällaista yhtä ”omistajaa” useinkaan ole, jolloin koordinaatio jää puutteelliseksi.

Professori Marja Vaarama on tehnyt vanhenemiseen ja vanhuksiin liittyvää tutkimustyötä vuosikymmeniä. Hän on julkaissut lukuisia teoksia ja tieteellisiä artikkeleja. Hänen asiantuntemustaan on käytetty runsaasti päätöksenteon tukena. Marja Vaarama on usein sanonut suorat sanat ikäihmisten syrjinnästä. Vanhustyön Keskusliiton kyselyssäkin ikäsyrjintä nousi keskeisesti esille. Hieman vajaa puolet vastaajista (46 %) arveli Suomessa syrjittävän iäkkäitä.

Vastaajia pyydettiin nimeämään ne tahot, joiden he ajattelevat syrjivän iäkkäitä eniten. Kärkeen nousivat poliitikot, joita seurasivat sosiaalipalvelut ja terveyspalvelut. Poliitikot on aiemminkin nähty syrjivimpinä tähän kysymykseen vastattaessa, mutta koskaan aiemmin eivät sosiaali- ja terveyspalveluita ole nähty näin vahvasti syrjivinä tahoina. Kyselyyn vastanneet toivoivat omalääkäreitä terveyspalveluihin ja parem-

paa koordinaatiota sosiaalipalveluihin. Nämäkin tulokset puoltavat ehdotetun kaltaisten vanhusneuvoloiden tarvetta.

Kun kyselyssä poliitikot nimetään eniten ikäihmisiä syrjivänä, poliitikkojen olisi syytä ottaa asia hoitaakseen. Resursseja neuvolatoimintaan saataisiin nykyisistä kuntien palveluista. Kuntien tehtäviin kuuluu terveyttä ylläpitävä ja hyvinvointia edistävä työ myös uudessa hyvinvointialuemallissa. Vanhusneuvola olisi tässäkin suhteessa oivallinen ratkaisu.

Lisää toiminnallisia vuosia ehkäisevillä toimilla

Yhteiskunnassa on saavutettu merkittäviä parannuksia vuosikymmenten aikana, ja väestö elääkin entistä pidempään. Tätä saavutusta ei pidä mitätöidä sillä, että vanhimmat ikäluokat jäävät huonommille palveluille ja eriarvoiseen asemaan. Ikääntyvien osuus väestöstä vaihtelee kunta- ja hyvinvointialuekohtaisesti, mutta arvion mukaan vuonna 2030 isossa osassa kuntia jo joka neljäs asukas on 65-vuotias tai sitä vanhempi. Panostamalla iäkkäiden ihmisten neuvontaan ja muihin ehkäiseviin toimiin riittävän ajoissa voidaan lisätä yli 65-vuotiaiden toiminnallisia vuosia ja samalla vähentää hoivapalvelujen tarvetta ja kustannuksia myöhemmällä iällä. Samalla vähennettäisiin palveluita ja etuuksia koskevan tiedon puutetta, ja lisättäisiin toimintakyvyn omatoimisen ylläpitämisen taitoja.

Joissakin kunnissa on tällä hetkellä vanhusneuvolatyyppistötoimintaa. Senioriliikkeen ideana on saada koko maasta kattava toimintamalli. Mikäli avustus saadaan, kutsutaan mukaan yhteistyökumppaneiksi asiantuntijoita yliopistoista ja kunnista. Tarkoitus on käynnistää toiminta viidessä kokeilukunnassa, joissa tärkeä yhteistyökumppani on kunkin kunnan vanhusneuvosto, joilla on tietoja ja kokemusta kuntansa ikäihmisten elinolosuhteista ja tarpeista. Kokeilun jälkeen toiminta laajenisi vähitellen koko maan kattavaksi.

**EEVA KAINULAINEN
MERI-SISKO ESKOLA
RAILI LEHTONEN
EILA ALAJOKI
MERJA ETHOLÉN-RÖNNBERG
PIRKKO-LIISA LEHTINEN**



TORI LÄHELLÄ IKÄIHMISTÄ

Monipuolinen ja ilmainen palvelu kaipaa vielä lisää asiakkaita

Käyn täällä aika usein. Tuntuu näet hyvältä keskittyä arjen keskellä välillä tällaiseen, unohtaa muun.

Näin kertoo tamperelainen **Irja Asp**. Pöydällä Irjan edessä on tuhannen palan palapeli. Sen kokoaminen vaatii keskittymistä, ja riemuksi riittää yhdenkin oikean palan löytäminen. Samalla saa aivojumppaa ja yhteiseloja toisten kanssa.

Irja on Pohjolan lähitorin kanta-asiakas.

Astut vain ovesta sisään

Tuhat palaa kuvaa osuvasti varsinkin ikäväen nykyistä sirpaleista todellisuutta. Vaikka Tampereen kaikkien kolmentoista lähitorin toiminta on avoin - ja maksutonkin - kaikille, pääosa asiakkaista on ikääntynyttä väkeä, sitä senioreiksi kutsuttua.

- Arjen apu, neuvonta ja ohjaus, palveluvastaava **Leena Lumme** tiivistää torinsa tarkoituksen.

- Astut ovesta sisään ja saat avun, Leena yksinkertaistaa periaatetta. Sehän on juuri sitä, mitä varsinkin ikääntynyt kansanosa tarvitsee.

Esitekielellä sanotaan, että ”löydät runsaasti hyvinvointiin, terveyteen ja

elämäntilanteisiin liittyvää neuvontaa sekä palveluja”. Sananmukaisesti niin tapahtuukin.

Askel ovesta sisään voisi olla paljon enemmänkin, jopa loikka. Kynnyksetön käynti lähitorilla saattaisi avata terveys- ja sosiaalipalvelut matalalta niin, että terveysasemien toimet kevenisivät, ja ne käyttäisivät voimiaan vaativimpiin palveluihin.

Kuuma syksy?

Marjatan päivänä, elokuun puolivälissä siis, uutiset tiesivät kertoa hyvinvointialueen aluevaltuuston tulevista linjauksista. Päätöksiä on kutsuttu ”isoiksi”.

Pirkanmaan hyvinvointialue on Suomen suurin.

Sen valtuustokin on nyt siis oman palapelinsä ääressä. Tuhhat palaa on saatava järjestykseen jo vuoden loppuun mennessä. Se on sote-palveluiden ratkaisujen takaraja.

Syksystä tulee ilmeisen lämmin, jopa kuuma, vuodenaika.

Hyvinvointialue määrittää kun- nista ja valtiosta erilliseksi yhteisöksi. Sillä pitäisi olla alueellaan itsehallinto.

Aluevaltuustolla on edessään vaikea puzzle. Yksin valtuuston kokouksenkin



kerrotaan kestäneen viitisen tuntia.

Eräs, ei kovin vähäinenkään, aihe on ratkaista hyvinvointialueen ja kaupungin välinen työnjako vanhustalvaluis- sa.

On syytä toivoa, että ikäihmisten terveyttä edistävät palvelut, lähitorit, eivät ole palapelin osia, jotka putoavat. Silloin tapahtuisi suuri vahinko.

Digi huolestuttaa ikäväkeä yhä

Sosiaali- ja terveysasiat odottavat siis ratkaisuja. Merkillä moni on pannut sen, että palveluissa lisätään digitaalisuutta. Katutasolla, mitä juuri lähitoritkin edustavat, digi on herkkä, viroksuttu ja jopa inhottu sana.

Tiedetään, että liki puolella ikäihmisistä ei ole tietokonetta eikä riittävää kokemusta digitaalisista ”palveluista”. Juuri digitalisaatio oli keskeinen aihe selitykseksi valtuuston kokouksen venymiseen.

Pelkistään voikin sanoa, että onneksi on lähitori, joka tarjoaa ohjausta ja neuvontaa myös näissä asioissa.

Irja Asp (keskellä) keventää arkihuolia palapelillä. Mukana ovat **Merja Kallioaho** ja **Eeva Janhunen (vas)**. Palveluvastaavalla **Leena Lumpeella** on vain hyvää kerrottavaa tuhannen palan viihdykkeestä.

(iso kuva) Fysioterapeutti **Anni Marras- maan** vetämä tuolijumppa on lähitorin suosittua vakiotoimintaa.

Marja-Liisa Myllyniemi ei ole ensimmäistä kertaa kuntoaan ylläpitämässä.

Puskaradiolla on vieläkin sijansa

Lähitorin juuret ulottuvat kuusikymmenluvun puolivälin palvelukeskukseen. Pari vuotta sitten aukesi tori kaikille. Ikääntyneet lähtivät joukolla mukaan.

Lähitoritoiminnan tavoitteeksi määritellään omatoiminen elämä ja kotona asumisen tukeminen. Ohjaus ja neuvonta onkin ydintoimintaa.

Visailu, bingo, aivotreenit, lukupiirit ja monet muut toimet korostavat lähitoria myös kohtaamispaikkana. Kuntoa voi kohentaa kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa. Sairaanhoidaja tarjoaa apunsa neuvoina sekä toimenpiteinä.

Tarjontaa on niin paljon, että lähitori joutuu yllättäen pohtimaan toimintansa markkinointia. Suusta suuhun toimivat puskaradio on siihen toimiva erinomainen keino.

MATTI LITUKKA



Eläkeläisistäkö apu työvoimapulaan?

Senioriliikkeen puheenjohtaja Reijo Vuorento haastatteli työministeri Arto Satosta (kok) ikääntyvien ja eläkeläisten työllistymisestä ja ko. ryhmille sopivista joustavista työajoista.



Työministeri Arto Satonen

■Ovatko ikääntyneet vain rasite kansantaloudelle, vai tarvitaanko meitä varttuneempia osallistumaan yhteiskuntaan ja myös työelämään nykyistä enemmän
Totta ihmeessä tarvitaan! Ensinnäkin, aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää. Se voi tapahtua monin tavoin, joista työhön osallistuminen on yksi hyvä keino. Ikääntyneiden työhön osallistuminen on meillä Suomessa lisääntynyt huolimatta suhdannevaihteluista.

Tähän on monia taustatekijöitä, kuten työelämän ja työtehtävien muutokset, terveydentilan paraneminen ja ikääntyneiden kohentunut koulutustaso.

65 vuotta täyttäneitä oli työvoimatutkimuksen mukaan työllisinä viime vuonna 93 000 henkeä. Tällä on iso merkitys näille ihmisille ja heidän työnantajilleen, ja myös kansantaloudellisesti tämä työpanos on tärkeä, vaikkei se usein kokoaikatyötä olekaan.

■Jos meitä tarvitaan, niin mitä keinoja olisi edistää ikääntyneiden työllisyyttä? Mitä hallituksen työkalupakista tältä osin löytyy?
Ikääntyneiden työllisyyden edistämiseksi on tehty paljon töitä ja eläkeputken rippeetkin poistuvat vuonna 2025. Kaikki keinot, jotka parantavat yleisesti työllisyyttä, vaikuttavat myös ikääntyneiden työllisyyteen. Työmarkkinoiden ja työelämän sääntöjen joustavoittaminen ja etuusmuutokset edistävät myös ikääntyneiden työllistymistä. Hallitus tulee myös siirtämään työttömyysturvan ikäsidonnaiset poikkeukset historiaan. Yli 65-vuotiaiden työtulovähennyksen tuplaaminen, mikä sisältyy hallitusohjelmaan, kannustaa eläkeläisiä tekemään esimerkiksi osa-aikaisia töitä.

■Työssäjaksaminen on tärkeätä, miten työhyvinvointia voitaisiin edistää, että työelämässä jaksettaisiin pidempään?
Tämä on tärkeä kysymys, joka liittyy läheisesti hallituksen työllisyystavoitteiden toteuttamiseen. 80 %:n työllisyystavoite saavutetaan vain, jos työelämässä on pito- ja vetovoimaa.
Hallitusohjelman mukaan kansallista TYÖ2030 Työn ja työhyvinvoinnin kehittämisohjelman toteuttamista jatketaan. Työssä jaksamisen edistämiseksi hallitusohjelmassa on myös paljon sosiaali- ja terveysministeriön toimia, kuten mielenterveyteen ja työterveyteen liittyvät kokonaisuudet. Kaikkia näitä on hyvä katsoa yhdessä.
Johtamista, toimintakulttuureja ja työkäytäntöjä kehittämällä voidaan myös parantaa kaikkien ihmisten edellytyksiä osallistua työelämään ja näin laajentaa työmarkkinoiden käytössä olevan työvoiman määrää.
Mielestäni työelämän kiihtyvä muros vaatii kansalliselta työelämän kehittämiseltä pitkäjänteistä ja kokonaisvaltaista näkemystä, tahtotilaa ja otetta.
■Ikääntyneiden työllisyysasteet ovat meillä Pohjoismaiden alhaisimmat – onko se ongelma ja miksi?

Kiinnittäisin tässä huomiota kokonaisuuteen: meillä on Pohjoismaiden alhaisin työllisyysaste ja korkein julkisen talouden velkaantuneisuus. Tämä on huono yhtälö ja sitä on muutettava. Pelkkä tietyn hetken työllisyysaste ei ole kaikki kaikessa, vaan kannattaa katsoa myös työurien kestoja elinkaarella. Meillä 15–64-vuotiaiden työllisyysasteen trendi oli heinäkuussa 74,2 %, mikä jää kolmisen prosenttiyksikköä Tanskan, Norjan ja Ruotsin luvuista. Islannissa on työssä jopa 9 työikäistä saatua kohti enemmän kuin meillä.
Toisaalta meillä tehdään paljon työtunteja muihin Pohjoismaihin verrattuna, kun kokoaikatyö on täällä yleisempää. Tässä on kyllä sitten juuri joillekin ikääntyneille vaikeus: jos ajatellaan että joko ollaan töissä kokoaikaisesti tai ei ollenkaan, voi työura loppua liian aikaisin. Silloin voisi olla monelle hyvä miettiä työnantajan kanssa erilaisia työnteon malleja. Jos verrataan Ruotsiin, on siellä 55–64-vuotiaista miehistä 10 saatua kohti enemmän töissä kuin Suomessa. Tässä on ongelman ydinkohta. Ja tähän meillä ei ole varaa, kun kuitenkin hyvinvointipalveluista halutaan pitää kiinni.



MESSUKESKUS

KIRJAMESSUT HELSINGISSÄ 26.–29.10.

Helsingin Messukeskus järjestää kirjamessut 26–29.10 Messukeskuksessa yhteistyössä Suomen Kustannusyhdistyksen ja Kirjakauppaliiton kanssa. Helsingin Kirjamessut edistää lukuharrastusta, kirjallisuuden arvostusta ja kirjojen myyntiä Suomessa. Tapahtuma on valtakunnallisesti merkittävä kulttuurifoorumi – ajankohtainen edelläkävijä, haastava keskustelija, tarinankertoja ja sydämen sivistäjä. Kirjamessujen tärkeimmät arvot ovat sananvapaus, yhdenvertaisuus ja ihmisarvon kunnioittaminen.
Helsingin Kirjamessujen yhteydessä on Levymessut, Postimerkkimessut sekä Antikvaariset Kirjamessut, jotka järjestetään vuosittain yhteistyössä Suomen Antikvariaattiyhdistyksen kanssa. Samaan aikaan järjestetään Suomen suurin ruoka- ja juomatapahtuma Viini & Ruoka ja viikonloppuna erityisruokavalioiden Lautasella-tapahtuma.
Helsingin Kirjamessujen ohjelma julkaistaan kokonaisuudessaan 26.9.2023.

Varo nettihuijareita!

Tilasin polvituen aivan tavalliselta suomalaiselta yritykseltä. Tilatessani maksoin tuotteen luotokortillani. Vähän ajan kuluttua sain puhelimeeni viestin, että lähetys on tulossa ja kysymyksen mihin postiin haluan lähetyksen. Samalla ilmoitettiin, että tuotteesta on maksettava vielä 2 euron tullimaksu.
Olin jo maksamassa luotokortillani tullimaksua, kun mieleeni tuli kysyä sähköpostitse kyseiseltä yritykseltä, miksi tuotteesta on maksettava tullia?

Yritys vastasi välittömästi, että eivät he mitään tullimaksua peri. Siis ilmeisesti kysymys oli huijauksesta, jolla rikollinen olisi saanut tietoonsa luotokorttini numerot.

Jäin miettimään, mistä ihmeestä rikollinen tiesi, että olen tilannut tavaraa? Tämä digimaailma on pelottava ja rikolliset käsittämättömän taitavia hyödyntämään tekniikkaa. Pysyvätkö pankin ja yritysten suojaukset ajan tasalla, etteivät kansalaiset menetä rahavarojaan?

Onko sinua petkutettu tai yritetty petkuttaa nettimaailmassa? Kirjoita osoitteella **toimisto@senioriliike.fi**

HELI STENVALL



KORJAUS UUTISEEN: Villasukkia Ukrainaan

Viime lehdessä kirjoitimme, että lämpimiä kudottuja vaatteita voi viedä SPR:n Kontti-tavarataloon Ukrainaan toimitettavaksi. SPR ilmoitti, että heidän lahjoituksensa menevät eri puolille maailmaa tarpeen mukaan. Kontin tulos ohjataan Punaisen Ristin auttamistoimintaan: 1/3 katastrofirahastoon ja 2/3 auttamistoimintaan Suomessa. Lahjoittamalla Konttiin ja ostamalla Kontista osallistuu Punaisen Ristin auttamistoimintaan.
Mutta, jos siis haluaa lahjoittaa erityisesti Ukrainalle, apu menee parhaiten perille erilaisten Ukrainan auttamiseen keskittyvien yhdistysten kautta.

Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta.

- ilmestyy kahdesti vuonna 2023
- painopaikka: Lehtisepät

TOIMITUSKUNTA
päätoimittaja:
Heli Stenvall
heli.a.stenvall@gmail.com
p. 050 568 9336

Eeva Kainulainen
Matti Litukka
Maarit Peltomaa

ULKOASU JA TAITTO
Minna Ruusinen / Miks' ei! Oy
puh. 040 540 84 94
minnaruusinen@gmail.com
mikseioly@gmail.com

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:
(eur alv 0%)

Tekstisivujen ilmoitukset
koko sivu 2 900 euroa
1/2 sivua 1 500 euroa
1/4 sivua 900 euroa
1/6 sivua 670 euroa
1/8 sivua 550 euroa

Mediakortin löydät:
senioriliike.fi tai toimisto@senioriliike.fi

TOIMISTO
Siltasaarenkatu 4, 7. krs
c/o Globaalikeskus
00530 Helsinki
Toimiston puhelinpäivystys
tiistaisin ja torstaisin klo 10 – 12
p. 050 345 42 00
sähköposti:toimisto@senioriliike.fi

KUSTANTAJA / JULKAISIJA
Suomen Senioriliike – Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry



Haluatko jakaa lehteä lähipiirissäsi paikallisiin ikääntyvien ja vanhusten toimintakeskuksiin?

Voit tilata Seniorilehteä toimisto@senioriliike.fi tai puhelimitse 050 345 4200 tiistaisin ja torstaisin klo 10–12 Senioriliikkeen puhelinneuvonta-aikoina.

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA

LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti.

JÄSENENÄ SAAT ajankohtaisia tietoja ikäihmisten hyväksi tehtävästä työstä sekä jäsenlehden ja -kirjeen. Voit liittyä oman alueesi osastoon tai perustaa sellaisen.

☐ Liityn jäseneksi ja maksan 20 euron jäsenmaksun laskun saatuani

☐ Liityn kannatusjäseneksi ja maksan kannatusjäsenmaksun 500 euroa laskun saatuani

☐ Olen tukenut liikkeen toimintaa maksamalla valitsemani summan Suomen Senioriliikkeen tilille FI86 1745 3000 0875 53

sukunimi

etunimet

lähiosoite

postinumero

kotikunta

sähköposti

puhelin

matkapuhelin

☐ nainen

☐ mies

syntymävuosi

äidinkieli ☐ suomi ☐ ruotsi

toivottu viestintätapa ☐ sähköposti ☐ kirje

☐ Hyväksyn, että yllä antamani henkilötiedot tallennetaan Suomen Senioriliike - Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry:n jäsenrekisteriin.

Tietojani saa käyttää ainoastaan Suomen senioriliikkeen sisäisiin jakeluihin.

LÄHETÄ VASTAUSKORTTI KIRJEKUORESSA OSOITTEELLA:
Suomen Senioriliike – Arvokkaan Vanhenemisen puolesta ry Siltasaarenkatu 4, 7. krs, c/o Globaalikeskus, 00530 Helsinki; TUNNUS 5018500, 00003 VASTAUSLÄHETYS SENIORILIIKE MAKSAÄ POSTITUKSEN.





OSUUSKAUPAN OMISTAMME ME ASIAKKAAT.

Kaikki tuotomme käytetään suoraan sinun ja lähialueesi hyväksi. Katso paljonko se on euroissa: s-kanava.fi

S olet sinä.

Täytä ja postita tämä vastauskortti
kirjekuoressa osoitteeseen:
Senioriliike maksaa postituksen.

SUOMEN SENIORILIIKE
– ARVOKKAAN VANHENEMISEN PUOLESTA RY

Siltasaarenkatu 4, 7. krs, c/o Globaalikeskus
00530 Helsinki

Tunnus 5018500

00003 VASTAUSLÄHETYS

Svensk resumé



Ordförarens kolumn

Nommaren har gått – hösten är här och en återgång till vardagen väntar. Majoriteten av pensionärerna fortsätter dock sin semester efter välförtjänt yrkeskarriär.

Många människors funktionsförmåga är dock fortfarande god och deras vilja att arbeta efter pensionsåldern har ökat. Hur den nya regeringen stöder denna utveckling, förklarar arbetsminister Arto Satonen i detta nummer. Sari Tanus och Kimmo Kiljunen, styrelsemedlemmar i Seniorrörelsen, bedömer också den kommande regeringsperioden ur de äldres perspektiv.

I våras lovade alla riksdagspartier att inte röra pensionärernas förmåner och tjänster. Att fylla bl.a. dessa löfte blir inte en lätt uppgift. Den ekonomiska utvecklingen är nu svag, antalet konkurser ökar, byggandet har bromsats in, räntorna är fortsatt höga, krig och osäkerhet fortsätter.

Regeringsprogrammet innehåller både bra och dåliga nyheter för de äldre. Det verkar som om pensionernas förmåner och tjänster inte rörs i större omsättning även om många förmåner annars står på nedskärningslistan med bl.a. iden, att arbetet bör alltid vara lönsammare än att vara beroende av socialskydd. Det kan dock vara knepigt om ekonomin fortsätter att försvagas och arbetslösheten börjar öka på nytt.

Oro måste uttryckas också om höjningen av reducerade mervärdesskattesatser till ex. på läkemedel. De planerade nedskärningarna inom social- och hälsovården från den beräknade tillväxten är också oroande, eftersom vi vet att vi redan lägger mindre resurser på dem än i de övriga nordiska länderna. Hur är det med klientavgifterna och hur är det med närståendevårdsbidragen? Det finns en risk för att klientavgifterna stiger och att närståendevårdarnas ersättningar på många håll utjämnas till en lägre nivå i likabehandlingens namn. Lösningar på personalbristen söks genom servicesedlar och med höjning av FPA-ersättningar.

Låt oss hoppas att detta inte kommer att försvaga offentlig verksamhet som redan befinner sig i nöd och leda till att vi i framtiden kommer att få ännu svagare offentliga tjänster - men på lika villkor. Bidrag från icke-statliga organisationer finns också på nedskärningslistan. Deras betydelse bör bedömas ur helhetens synvinkel. På många håll har bl. Sote organisationernas verksamhet varit mycket viktiga för att garantera en fungerande helhet.

Under sommaren har vi haft en mycket het rasismdebatt. Medierna har varit aktiva och gamla texter har grävts fram. Tolkningarna har varierat, men en sak har lyst med sin frånvaro, och det är åldersrasism. Åldersrasism är kanske den vanligaste formen av rasism i vårt samhälle. Åldersrasism finns på arbetsmarknaden, inom tjänstesektorn och även i medievärlden.

Är rasismdebatten en spegelbild av journalisternas åldersstruktur? Om så, den bör korrigeras.

REIJO VUORENTO

*Ordförande i Seniorrörelsen,
Helsingfors*

Suomen
Senioriliike
Arvokkaan vanhenemisen puolesta

KUTSU

Suomen Senioriliike – arvokkaan vanhenemisen puolesta ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen

Syyskokous pidetään keskiviikkona **8.11.2023 klo 14.00 alkaen**
Kampin Palvelukeskuksen auditoriossa Salomonkatu 21 B Helsinki.

Ennen varsinaisten kokousasioiden käsittelyä puhuu Lasse Lehtonen, terveysoikeudenprofessori ja diagnostiikkajohtaja, HUS.

ESITYSLISTA

- 1 Kokouksen avaus, puheenjohtaja **Reijo Vuorento**
- 2 Kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin valitseminen
- 3 Pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valitseminen
- 4 Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 5 Esityslistan vahvistaminen
- 6 Vuoden 2024 toimintasuunnitelma
- 7 Vuoden 2024 jäsenmaksut
- 8 Vuoden 2024 tulo- ja menoarvio
10. Hallituksen jäsenten lukumäärästä päättäminen
11. Valitaan hallituksen puheenjohtaja 2024 alkavalle kaudelle ja hallituksen jäsenet erovuoroista ja eroa pyytäneiden tilalle.
Erovuorossa ovat seuraavat:
puheenjohtaja Reijo Vuorento
hallituksen jäsenet: Esa Fagerlund, Kimmo Kiljunen, Timo Strandberg.
Seuraavien hallituksen jäsenten toimikausi jatkuu:
Maarit Peltomaa, Sari Tanus, Heli Stenvall ja Vesa Ruuttunen.
Maarit Peltomaa on pyytänyt eroa.
Varajäsenistä Jaana Leikas on erovuorossa.
Reijo Kauppilan ja Seppo Ahosen toimikausi jatkuu.
12. Päätetään toiminnantarkastajien palkkioista
13. Valitaan kaksi toiminnan tarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan vuoden 2024 tilejä ja hallintoa 2024.
14. Muut asiat
15. Kokouksen päättäminen

25.8. 2023

**Suomen Senioriliike Arvokkaan Vanhenemisen Puolesta ry
Hallitus**