

SUOMEN SENIORILEHTI

OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN. MEILLE KAIKILLE.



Itella Green

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON ASiantuntijalehti www.senioriliike.fi

1/2016

Täältä tullaan!

Kansalaisaloite työeläkeindeksin palauttamisesta palkkaindeksiksi on saanut reilusti yli 70 000 allekirjoittajaa eli siitä on tullut lakialoite. Vastustajiakin on.

Lue 10 teesiä – ja vastaukset niihin.

SIVU 2



LIITY
JÄSENEKSI
SENIORI-
LIIKKEESEEN!
KTS. S. 19

> s. 7 Armas - ikäihmisten oma festivaali > s. 9 Kansalaistyötä vanhusten avuksi > s. 10 Lakataan hoitamasta vanhuutta

Kansalaisaloite on kohdannut vastustusta

10 TEESIÄ

PERUSTELUKSI VASTUSTAJIEN VÄITTEITÄ VASTAAN

Kansalaisaloite työeläkeindeksin palauttamisesta palkkaindeksiksi on saanut reilusti yli 70 000 allekirjoitusta. Siitä on tullut lakialoite. Vastavoimat ovat heränneet.

Miksi palkkaindeksi ei ole mahdollinen? Selityksiä riittää. Ahnaat nykyeläkeläiset ovat kuulemma syömässä milloin köyhimpien, milloin pikkulasten, naisten, työntekijöiden

tai tulevien eläkeläisten pöydistä peränsään eläkesäästöjään eläkeyhtiöistä. Ainakin 10 teesiä on esitetty palkkaindeksiä vastaan.

1. Eläkeläismäärät kasvavat edelleen.

Mutta suuret ikäluokat ovat jo eläkkeellä ja elinaikakertoimella on varauduttu eliniän pitenemiseen ja eläkeläismäärien kasvuun.

2. Ensimmäiseksi on autettava köyhimpiä eläkeläisiä.

On tärkeää tehdä kansan- ja takuueläkkeisiin tasokorotukset. Ne maksetaan verovaroin. Työeläkkeet maksetaan eläkeyhtiöistä eikä niihin tehdä tasokorotuksia, koska palkkaindeksin pitäisi turvata eläkkeen ostovoiman. Palkkaindeksin puuttuessa pienituloiset työeläkeläiset vajoavat köyhyysrajan alle yhteiskunnan elätettäväksi.

3. Suurituloiset hyötyvät enemmän.

Myös taitettu indeksi antaa suurituloiselle euroja enemmän. Indeksitarkistus ei vaikuta tulonjakoon, mutta heikko indeksi köyhdyttää kaikkia eläkkeensaajia.

4. Naiset jäävät jälkeen miehistä.

Mummin eläke-euro on 66 senttiä, mutta ei palkkaindeksi lisää miesten ja naisten välistä tuloeroja. Elli Eläkeläinen saisi 20 vuoden eläkkeellä olon jälkeen 1 725 euroa 1232 euron sijasta, jos käytössä olisi palkkaindeksi. Eino Eläkeläinen saisi vastaavasti 2 325 euroa 1 661 euron sijasta. Vaikka Eino saa 171 euroa Elliä enemmän, niin tuskin naiset tämän vuoksi vastustavat palkkaindeksiä.

5. Nuoria ei saa jättää osattomiksi.

Kukin sukupolvi kartuttaa omat eläkesäästön. Nykyeläkeläiset eivät ole vielä saaneet yhtään euroa omista eläkesäästöistään, sillä joka vuosi työeläkemaksut ovat olleet suuremmat kuin maksetut eläkkeet. Aikanaan nuorille jäävät sekä kaikki eläkevarat että koko kansallisuus.

6. Kansaneläkeläiset eivät hyödy.

Kansaneläke on tasasuuruinen perusturva, jota maksetaan sellaisille, jotka eivät saa työeläkettä. Työeläke taas on ansiosidonnainen sosiaalivakuutus, jonka tehtävänä on turvata ansaittu tulotaso.

7. Työntekijät maksavat kasvavat eläkemenot.

Ansiosidonnainen eläketurva on jokaisen työntekijän etu. Tähän asti työeläkemaksut ovat kattaneet eläkemenot, mutta jatkossa on varauduttava käyttämään eläkerahastojen tuottoja.

8. Tuleva eläkeläinen saa pienemmän tuoton eläkemaksulleen.

Korkeammasta työeläkemaksusta johtuen tuleva eläkkeensaaja joutuu maksamaan suuremman hinnan eläkkeestään kuin nykyinen, mutta myös hänen eläkkeensä on huomattavasti suurempi.

9. Eläkerahastot purkautuvat.

Eläketurvakeskuksen laskelman mukaan, jos käyttöön otettaisiin palkkaindeksi, niin kiinteällä työeläkemaksulla ja 3,5 %:n rahastojen tuotto-oletuksella eläkevarat olisivat vuonna 2050 kaksinkertaiset nykyisen verrattuna. Kaiken lisäksi tuotto-oletus 3,5 % ei vastaa mennyttä kehitystä. Viimeisen 20 vuoden aikana rahastojen tuotot ovat olleet 5,7 % ja viimeisen viisi vuotta 6,7 %.

10. Eläkevastuut ovat moninkertaiset eläkevaroihin nähden.

Eläkevastuut ovat 600 miljardia euroa verrattuna 183 miljardin euron rahastoihin. Mutta eiväthän kaikki siirry eläkkeelle yhtä aikaa ja työnteko lopu täysin. Ei terveydenhuollossakaan varauduta kaikkien sairastuvan yhtä aikaa.

Kun palkkaindeksiä vastustetaan, ollaan nuorten, naisten, pienituloisten, kansaneläkeläisten, työntekijöiden ja tulevien eläkkeensaajien puolta, ahnaita nykyeläkeläisiä vastaan. Ei näiden ryhmien välillä ole kuitenkaan vastakainasettelua. Ainoa eturistiriita vallitsee eläkerahastoja paisuttavien intressien ja eläkesäästöjään peräävien eläkeläisten välillä.

Miksi ihmeessä yhä kartutetaan massiivisia, koskemattomia eläkevaroja ja samalla sallitaan eläkeläisköyhtyminen? Eläkejärjestelmä voi hyvin, mutta eläkeläiset huonosti. Pienituloisten työeläkeläisten annetaan vajota verovaroiden elätettäväksi kansaneläkeläisiksi ja toimeentuloasiakkaisiksi, sen sijaan että he voisivat käyttää eläkeyhtiöihin pantattujen säästöjensä tuottoja.



KIMMO KILJUNEN JA RAIMO ILASKIVI KESKUSTELEVAT:

Pääomien ja eläkevarojen kasvattamisesta on tullut itsetarkoitus

Helsingin pormestari ja ylipormestari **Raimo Ilaskivi** on eläkepäivinään ottanut vahvasti kantaa eläketurvaan ja eläkerahastojen paisuttamiseen. Finanssialan huippuasiantuntijana hänen sanansa painaa, kun arvioidaan eläkejärjestelmämme rahoituksellista kestävyyttä. Entisenä poliitikkona hänen näkemyksillään hyvinvointimme tilasta on merkitystä.

Kimmo Kiljunen keskusteli Raimo Ilaskiven kanssa eläkkeistä ja eläkevaroista.

KK: Kansalaisaloitteemme palkkaindeksin palauttamisesta on muuttunut lakialoitteeksi. Meillä on kasassa tarvittavat 50 000 allekirjoitusta ja reilusti ylikin. Kansan ääni on puhunut. Sinua voidaan hyvin pitää yhtenä hankkeen henkisistä isistä?

RI: Se on vähän liioittelua. Olen varmaan-kin yksi heistä, mutta monet ikäihmiset ovat jo vuosia protestoineet laskevia eläkkeitään. Heidän ansaittu tulotasonsa ei ole säilynyt.

KK: Olit kuitenkin ensimmäisiä poliitikkoja, joka nostit esiin eläkerahastojen jättikoon ja kysyt mihin mittaan niitä oikein kartutetaan?

RI: Silloin puhuttiin eläkepommista. Mutta pommi vain kasvoi ja kasvoi ja muuttui jättimäiseksi rahakasaksi. Minä kiinnitin asiaan huomiota kymmenkunta vuotta sitten. Tänäpäin rahastot ovat kolminkertaiset siihen nähden. Jokainen järkevä rahoitusalan asiantuntija joutuu kysymään, että missä on raja. Onko taivas vain kattona?

KK: Eläkeasiantuntijat kuitenkin vakuuttavat, että rahat eivät riitä.

Meidän on kuulemma yhä vain varauduttava tuleviin eläkkeisiin.

RI: Annamme höynäyttää itseämme. Eläketurvamme hoitajista on tullut eläkeläisten pahimpia vastustajia. Eläkevarat on tarkoitettu eläkkeisiin, mutta niitä hallinnoivat yhtiöt tekevät kaikkensa, ettei rahoja ainakaan eläkkeisiin käytetä. Joudumme taistelemaan niitä vastaan, joiden pitäisi hoitaa etujamme.

KK: Eläkerahastoissa on jo häkellyttävät 183 miljardia euroa, yli kolme kertaa enemmän kuin valtion budjetti. Ne ovat kasvaneet näinä lamavuosinakin 12 miljardia euroa vuodessa.

RI: Rahaa on niin paljon, etteivät ne mahdu Suomeen. Yli 70 % on viety ulkomaille kasvaamaan korkoa sen sijaan, että ne hyödyttäisivät täällä talouskasvua ja työllisyyttä.

KK: Eikö eläkkeiden nosto olisi tehokainta elvytystä? Kotimainen kysyntä vahvistuisi, valtio ja kunnat saisivat verotuloja, asumistuki- ja toimeentulotukimeno- vähenisivät ja rahat saataisiin ulkomailta eläkeläisten omien eläkesäästöjen tuotoista.

RI: Ovatko eläkeyhtiöiden hallituksissa istuvat ay-johtajat unohtaneet entiset työntekijät, eläkkeelle siirtyneet jäsenensä? Hyvänä esimerkkinä on entinen vasemmistopoliitikko **Suvi-Anne Siimes, josta on tullut eläkeyhtiöiden etujärjestön TELA:n toimitusjohtaja. Aikamoisen ideologisen häränpyllyn**

hän on tehnyt.

KK: Entä sinä itse? Olet entinen Pankki-yhdistyksen toimitusjohtaja ja Helsingin arvopaperipörssin johtaja. Sinunhan pitäisi puolustaa eläkeyhtiöitä ja rahastoja eikä eläkeläisiä?

RI: Omat johtopäätökseni perustuvat faktoihin. Tiedän mistä puhun, kun on kysymys rahamarkkinoista. Voidaan lähteä vaikka eläkerahastojen huikeista kasvuennusteista puhumattakaan eläkeyhtiöihin kätkeytyvästä vallan käytöstä. Kyse on ennennäkemättömästä valtakeskittymästä. Suomen kaikki johtavat taloudellisen vallan käyttäjät pyrkivät hakeutumaan eläkeyhtiöiden päätöksentekoon. Niiden lonkerot ulottuvat joka paikkaan.

KK: Tänä päivänä eläkejärjestelmä voi hyvin, mutta eläkeläiset huonosti.

RI: Päätöksenteossa ylin moraali on se kuinka yhteiskunta huolehtii heikoimmistaan. Nyt pääomien ja eläkevarojen kasvattamisesta on tullut itsetarkoitus. Eläkkeensaajat ja heikoimmassa asemassa olevat ovat jääneet toissijaisiksi.

KK: Tuohan on sosialidemokratian puhetta. Onko sinusta iän myötä tullut vasemmistolainen?

RI: En ottanut puoluepoliittista kantaa. Pikemminkin näkemykseni edustaa länsimaista humanismia ja kristillisyyttä. Mutta eläkepolitiikassa on käsittämätöntä, että annamme ansiosidonnaisen työeläkkeen laskea ja sen seurauksena eläkeläiset joutuvat turvautumaan kansaneläkkeeseen ja toimeen-

tulotukeen. Ne maksetaan verovaroin.

Miksi ihmiset eivät voi käyttää omia eläkesäästöjään, jotka on pantattu eläkerahastoihin.

KK: Väitetään, että rahastot kuihtuvat ja nuoret jäävät ilman. Nykyeläkeläiset syövät kuulemma pikkulasten pöydästä vaatimuksineen.

RI: Kukin sukupolvi säästää omat eläkkeensä. Eivät rahastot ole hupenemassa, ne päinvastoin jatkavat kasvuaan. Aina on ollut selityksiä, milloin suuret ikäluokat milloin nuoripolvi, jotta rahastoihin ei koskettaisi. Eikö nykyeläkeläisillä ole oikeutta omiin eläkesäästöihinsä ennen kuin aika jättää heidät ja nuorille jäävät rahastot ja koko kansallisuus.

KK: Ikääntymisesi myötä kykenet selvästi katsomaan asioita aiempaa kokonaisvaltaisemmin.

RI: Nuorempana olin etujärjestötehtävissä pankkimaa-ilmassa ja luonnollisesti puhuin sitä kieltä. Koulutustaustani ja väitöskirjani käsittelivät rahapolitiikkaa. Sittenmin kansanedustajuus ja Helsingin kaupungin johtajuus kasvattivat minua. Siirryttyäni eläkkeelle voim ajatella vapaammin ja puhua kokemuksestäni pohjalta. Sittenkin inhimillinen etiikka on kaiken määräävä tekijä, ei raha.

KK: Sinussa voi sanoa hienolla tavalla yhdistyvän vanhuuden ja viisauden.

KIMMO KILJUNEN
Senioriliikkeen puheenjohtaja



ELÄKELÄINEN ON VARMA TYÖLLISTÄJÄ – jos hänellä on rahaa

Yli miljoona eläkeläistä tarvitsee enenevästi palveluja. Yhä useampi vaihtaa kiipeilyn kiikkerällä keittiönjakkaralla turvallisuusyistä yritykseen, joka tarjoaa ikkunanpesua. Aika moni ostaa viikkosiivouksen siksi, että puhtaassa kodissa on viihtyisämpää ja oma liikkumiskyky on heikentynyt. Kolotuksiin ja vaivoihin haetaan apua hieroilta.

Mitä vanhemmiksi tulemme, sen enemmän tarvitsemme apua. Eläkeläiset ovat varmoja työllistäjiä ja tämä tietysti sillä edellytyksellä, että eläkeläisellä on varaa avun palkkaamiseen. Juuri siksi eläkeläisten köyhyyteen on puututtava. On järjetöntä, että esimerkiksi työeläkevaroja on vuosikausia säilytetty valtavat määrät rahastoissa ja ulkomaille sijoitettuna, kun ne voisivat olla kotimaassa eläkeläiskuluttajien käytössä.

Ihmisen elämä on osa luontoa. Me kasvamme, kehitymme, toimimme, kunnes vähitellen voimamme ehtyvät, rapistumme ja tarvitsemme apua.

Jokainen ymmärtää kuinka tarpeellista huolenpito ja rakkaus ovat lapselle, mutta emme useinkaan tule ajatelleeksi kuinka paljon huolenpitoa aikuiseen elämäämmekin kuuluu. Me tarvitsemme turvaa ja työpaikkoja. Vanhuudessa huolenpidon tarve lisääntyy.

Nuoremista saattaa näyttää, että eläkeläisillä on jo kaikkea – maksettu asunto ja koti täynnä tavaraa. Kun olin itse työelämässä, ajattelin samoin. Mietin, että vaatteitakin on niin paljon, että niillä mennään loppuelämä. Ei se niin mennyt. Vaatteet kuluivat, painoa tulee lisää ja 1980-luvun jakkupuku leveine olkatoppauksineen näyttää liian hassulta mummon päällä.

Maailma muuttuu muutenkin. Ennen käytin työpaikan tietokonetta ja lankapuhelinta, nyt omaa tietokonetta. Puhelin on vaihtunut kännykkään. Eivätkä laitteet kestä ikuisesti, nykyään aika lyhyen aikaa ja niitä on uusittava. Rahaa kuluu.

Eläkeläinen ei voi elää siinä historian kohdassa, missä hän eli työelämän jättäessään. Elämä soljuu eteenpäin ja koska emme elä luontaistaloudessa, elämään tarvitaan rahaa. Voimien ehtyminen tuo uusia tarpeita. Kun ruokaakaan ei oikein jaksa tai viitsi tehdä, niin on käytävä jossain vanhustenkeskuksessa tai läheisessä lounaspaikassa syömässä.

Yli miljoonainen eläkeläisten joukko voisi työllistää aikamoisen määrän yrittäjiä ja työntekijöitä, jos eläkeläisillä olisi varaa. Juuri siksi on niin tärkeää paneutua eläkeläisten taloudelliseen pärjäämiseen. Se on varma piristysruiske yhteiskunnalle työpaikkojen ja eläkeläisten hyvinvoinnin vuoksi.

HELI STENVALL

Kansalaisaloite työeläkeindeksin muuttamiseksi innosti kerääjiä



Kansalaisaloitetta työeläkeindeksistä on kannattanut 63 000 henkilöä tätä kirjoittaessa. Lisää kannatuksia on tulossa, siitä kertovat lukuisat puhelinsoitot päivittäin. Senioriliikkeen jäsenet ja muut aktiivit ovat tehneet hartiavoimin työtä pitkin Suomea. Paperille tehtyjen kannatusten suuri määrä osoittaa, että ikäihmisillä ei ole nettiä. Se on tullut esille myös monissa sadoissa puhelinsoitoissa.

”Ihmisten mielestä tämä on hieno juttu, nyt on eläkeläisten aika”, sanoo **Anita Ruusuranta** Raisiossa.

Anita on eläkkeellä oleva päivähoitaja. Hän on kerännyt itse ja organisoinut kannatusten kerääjäjoukon Raisiossa. Kerääjinä on ihan tavallisia kun-

talaisia myös lähikunnista, jotka ovat toimineet tosi ahkerasti. Hän kertoi, miten Ystävänäpäivänä oli Raisiossa karaoke-tanssit, jossa oli mukana noin 150 osallistujaa. Ohjelmassa oli myös kansalaisaloitteen esittely, joka sai raikuvat hurraukset.

”Eikö sitten kukaan ole kritisoinut aloitetta?”

”Onhan niitä sellaisia kommentteja, että onko tästä mitään hyötyä”, sanoo Anita.

”Minä sanon, että jollei yritä mitään, ei saakaan mitään”, Anita sanoo iloisesti.

Kiitokset kaikille kannatusten kerääjille. Olette tehneet todella arvokasta työtä.

EEVA KAINULAINEN

Vanhusasiavaltuutettu valvomaan vanhusten kohtelua

ALLEKIRJOITA KANSALAISSALOITE

Senioriliike on toimintansa alusta asti vaatinut vanhusasiavaltuutetun toimiston perustamista. Asian puolesta Senioriliikkeen jäsenet keräsivät adressin, jossa oli peräti 46 355 allekirjoitusta. Adressi luovutettiin 30.11.2009 ministeri Risikolle.

Vaikka Senioriliikkeen tavoite ei tuolloin toteutunut, niin Senioriliike ei ole luopunut vanhusasiavaltuutetun vaatimuksesta. Viime aikojen kehitys vanhusten köyhdyttämisessä, kotihoidon puutteissa ja hoivakotien henkilökuntamäärän jatkuvassa kiristämishassassa pitää tavoitettamme elintärkeänä. Kaikki vanhukset eivät voi puolustaa itseään sairauden tai

vanhuuden haurauden vuoksi. Vanhusten puolustamista ei voi myöskään jättää vain omaisten ja järjestöjen hoidettavaksi.

Tarvitaan organisaatio, joka tarttuu epäkohtiin ja pitää esillä ja tutkii vanhusten tilannetta valtakunnan tasolla.

Sivuilla **www.kansalaisaloite.fi** voi allekirjoittaa kansalaisaloitteen vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi. Aloite perustettiin 14.2.2016 ja sen allekirjoittaminen jatkuu 14.8. asti.



ISTOCKPHOTO

Liiku turvallisemmin kotona!

KOTIHISSI

helpottaa elämää ja mahdollistaa turvallisen kotona asumisen!

- Porras- ja pystyhissit
- Lyhyet toimitusajat
- Kotitalousvähennys hyödynnettävissä

Ota yhteyttä – kerromme mielellämme lisää!

Puh. 020 743 2010
Hissipörssi Yhtiöt Oy

www.hissiporssi.fi





MATTI LITUKKA

Rikinhajua Werstaalla

Tampereen eläkeseminaari herätti kiihkeitä tunteita, mutta jätti paljon asioita vastauksetta.

Seinälle heijastettiin vuosien takainen tamperelaismaisema, mistäpä muualta kuin Tammerkoskesta. Tehtaitten korsteenit työnsivät siinä savumerkkejä työnteosta.

Kuvan alapuolella istui poliitikkojen valiojoukkoa, kansanedustajia. Heitä vastapäätä oli satapäinen joukko eläkeläisiä. Monelle heistä koskimaisema oli todellisena muistissa.

Suomen Senioriliikkeen Pirkanmaan osaston seminaariin ei kuitenkaan tultu muistelemaan leppeästi menneitä. Kuuntelijakunnan viritys oli nyt toisenlainen. Seminaarin aihe ”Eläkeläisten toimeentulo” sääti osallistujakunnan kaikkea muuta kuin leppeäksi.

Kun kello osoitti aikataulun täyttyneen, lukuisat puheenvuorot jäivät käyttämättä. Ilmaan jäi rikin hajua.

Aloitteessa jo 37 000 nimeä

Senioriliikkeen Pirkanmaan osasto järjesti tiistaina 26. tammikuuta Tampereella Työväenmuseumo Werstaassa seminaarin eläkeläisten toimeentulosta. Aihehan on ikaikainen, mutta erittäin ajankohtaiseksi sen tekee Senioriliikkeen hanke kansalaisaloitteeksi. Siinähan on tarkoitus kerätä 50 000 nimeä, joilla aihe pakotetaan eduskunnan käsiteltäväksi.

Werstaalla kuultiin, että 37 000 nimeä oli jo koossa.

Paneelikeskustelussa, koskimaiseman alla siis, istuivat kansanedustajat **Toimi Kankaanniemi**, **Jukka Gustafsson**, **Pertti Hakanen** ja **Pauli Kiuru**, vihreitä käsityksiä kertoi Nokian kaupunginvaltuutettu **Leo Lähde**.

Ei syöllisty liioitteluun, jos kutsuu tapahtumaa ripittäytymiseksi. Varsin moni paneelin keskustelija joutui nöyryttämään tai puolustautumaan parhaaseen kansanedustajatapaan suoltamalla niin sanottuja poliittisia ilmaisuja. Nehän olivat kuulijakunnalle tut-

tuja, niin myös tilaisuuden jämerälle puheenjohtajalle, toimittaja **Leena Pakkaselle**. Hän joutui ajoittain patoamaan liiallista puhetulvaa, jossa määrä ei aina vastannut laatua.

”Hyvin toimeen ja kohtalaisesti”

Seminaaritapaan keskustelua edelsi joukko alustuksia. Eläketurvakeskuksen johtaja **Mikko Kautto** kuvaili suomalaista eläketurvaa. Hän sai aikaan liikehdintää kuulijakunnassa kertoessaan miten puolentoista miljoonan suomalaisen on tultava toimeen eläkkeellä. Niiden keskimääräinen koko on 1 600 euroa.

Eläketurvakeskus, tuo määritelmän mukaan työeläketurvan kehittämisen ja toimeenpanon yhteistyöelin, asiantuntija ja yhteisten palveluiden tuottaja, muistuttaa itsekin, että keskimääräistä eläkettä kuvaava luku voi vaihdella paljon näkökulman ja tarkasteltavan joukon mukaan.

Niinpä keskieläkkeiden kuvaamiseen ei riitä yksi luku, ja keskiarvoa käytetään yleensä tarkoituksenmukaisesti.

Erityinen havahdus kävi seminaarijoukossa silloin, kun Kautto kertoi tutkimuksen vahvistavan, että kolme neljästä eläkeläisestä tulee ”hyvin toimeen” eläkkeellään ja että Suomen eläkkeiden menestys kansainvälisessä vertailussa on ”kohtalainen”. Moni muisteli silloin Finlaysonin verstaalla aikoinaan työskennelleen **Väinö Linnan Tuntematonta Sotilasta**: rätingit näyttävät, että eläkkeenne kyllä riittää. Asianne eivät voi olla huonosti.

Tampereen yliopiston tutkija **Lina van Aerschot** eritteli tutkimustuloksia vanhojen ihmisten eriarvoisesta elämästä. Pääpiirre on se, että vaikka avun tarve kokonaisuutena on keventynyt, varattomimmat jäävät yleensä vähemmälle niin julkisesta kuin yksityisestä tuesta.

Kiljunen ampui täydeltä laidalta

Oli itsestään selvää, että seminaarin huipukohta oli Senioriliikkeen puheenjohtajan **Kimmo Kiljusen** alustus. Se oli nyt jo tunnetuksi tullut täyslaidallinen tulitus päin eduskuntaa, lakien säätäjää. Ammusten omaisuudet on luettavissa Kiljusen hyvin myydyistä kirjasta *Eläkeläisten taitettu itsetunto*.

Taitettu on se indeksi, joka määrittää eläkkeiden tason. Se kasvattaa alati eroa työssäkäyvän kansanosan ja eläkeläisten välillä. Oikaistaanko se? Tampereen seminaarin perusteella asiaan pitää suhtautua varauksellisesti ainakin lähivuodet.

Keskustelu juontui luonnollisesti suomalaisen työeläkejärjestelmän melko ainutlaatuiseen ratkaisuun. Yksityisten eläkevakuutusyhtiöiden eläkevarat ovat nykyisin 183 miljardia euroa. Tunnetusti yksi miljardi on tuhat miljoonaa.

Kiljunen todistaa – tunnetusti kuuluvala äänellään – että jo rahastojen vuosittaisen tuoton osalla eläkeläisten asemaa voitaisiin oikaista oikeudenmukaisempaan suuntaan. Sitä vastustavat vetoavat puolestaan tulevaisuuteen, mahdolliseen ahdinkoon, esimerkiksi että kaikki suomalaiset äkkiä päättäisivät siirtyä eläkeläisiksi.

Hartaita toivomuksia

Koossa on likimain mahdoton keitos tosiasioista ja odotuksista. Dramaattisinta näyttää olevan päättäjien neuvottomuus. Koskimaisemassa istui kansanedustajia, joilla ei näytännyt olevan tarjolla juuri muuta kuin sympatiao:

- Toivotaan, että kansalaisaloite menee eduskuntaan. Näin sanoo kansanedustaja, joka milloin tahansa olisi voinut omilla valtuuksillaan nostaa asian esille.

Lähes yhtä järkyttävän kuvan sai vastauksista yleisökysymyksen puolueiden eläkeosaamisesta:

- On meillä sitä. Näissä asioissa kun pitää olla asiantuntija asiassa kuin asiassa.

Vaikutti siltä, että satapäinen kuulijakunta, osa puolitoista miljoonasta kansanosaa, ei vakuuttunut. Valtaosa heistä on seurannut varsin pitkään poliittisen hallinnon toimintaa. Ennakkoluulot siitä ovat jo ennättäneet vakiintua.

Nämä ennakkoluulot ja eläkeasioiden yleinen hyödytön pyörittely purkautuu Werstaassa Tampereella suorastaan raivoisina aplodeina Kiljusen alustuksen jälkeen. Savuavien piippujen alla ilmeet olivat vakavat ja aavistusta enemmän punakat.

MATTI LITUKKA

Taattua tunnelmaa. Eläkeläisten toimeentulo toi Werstaalle yli sata kuulijaa. Tunnelma oli siis taattu, kiihkeitä kysymyksiä oli enemmän kuin vastauksia.



MATTI LITUKKA

Ennen eläkkeitä. Nykyinen työeläkejärjestelmä on peräisin vasta 1960-luvulta. Werstaan koulutaulunäyttelyssä kansanedustajat Pauli Kiuru (vasemmalla) ja Jukka Gustafsson kurkistivat jonnekin 1930-luvun pajaan.



MATTI LITUKKA

Kuin lukkarin opissa. Puheenjohtaja Leena Pakkanen piti poikakatraan hyvin ojennuksessa. Lievä punotus panelistien naamalla kuvaa tilanteen vakavuutta. Vasemmalta Leo Lähde, Pauli Kiuru, Pertti Hakanen, Toimi Kankaanniemi ja Jukka Gustafsson.



MATTI LITUKKA

Minulla on asiaa. Arja Pantsari oli niistä, joilla oli katkeraa kysyttävää politiikan taitajilta. Vastaus ei hänelle riittänyt.

Aikamme pakottaa kirjoittamaan moraalista

Aulis Aarnio on tehnyt jo kaksikymmentä näytelmää, historia aina mukana

Aarnion kiihdytin on laite, jossa törmäytetään elämän vastoinkäymisiä. Ja kas, iskeytymisestä voi vapautua myös huumoria. Tärkeimpiä ovat kuitenkin hiukkaset, joista syntyy ajatusta, moraalista pohdintaa. Sitä ei maailmassa ole milloinkaan liikaa. Eikä edes tarpeeksi.

Kangasalan kesäteatterissa Ram-pissa esitetään ensi suvena tarina Ilmonien perheestä edellisten vuosien vaihteesta. Isän, äidin ja viiden sisaruksen taival ei ollut mikään arkinen satu. Kangasalalaisen kulttuurisuvun kertomuksen viimeinen jakso ei tullut maailman viihdekukuksista, se on karu kertomus siitä miten mammona sortui, mutta henki kesti, ja ylpeys säilyi loppuun asti.

Tarinan, käsikirjoituksen siis, on rakentanut kangasalalainen professori **Aulis Aarnio**. Hän kirjoittanut yli kaksikymmentä näytelmää, koska kansainvälisesti tunnetun oikeusteoreetikon ”on ollut pakko” tarttua moraalisiin kysymyksiä herättäviin aiheisiin. Kesäteattereissa harvoin pohditaan moraalista syvältä, pikemminkin päinvastoin. Juuri siinä tarvitaan Aarnion kiihdytintä: koetelmusten törmäyttäminen paljastaa myös arjen huumorin, kesäteattereiden tunnetuimman mausteen.

Aarnio on näytelmien lisäksi kirjoittanut kuusi romaania ja puo-

lentuhatta lehtikirjoitusta, tämä kaikki tietenkin lukuisten juridiikan aiheitten, leipätyön, lisäksi. Se on paljon, mutta lisää on edelleen tulossa. Sisäinen pakko iskee aina, kun vääryydet käyvät ilmiselviksi, huutaviksi. Aarnio määrittää kuitenkin itse tahdin – ilmeisen akateemisesti. Asiat on ensin pohdittava perusteellisesti, ei siis ole syytä kiirehtiä.

Aiheista ei tule puute aikana, jolloin Suomessa ”oikeusvaltion perusteetkin” näyttävä vavahtelevan. Jos Aarniolle tarjotaan katutasolla yleisistä käsitystä siitä, että kuulut maailmankirjat näyttävät nykyisin olevan tunnetussa tilassaan, hän ei vastusta ajatusta. Nyt onkin aika niiden, jotka osaavat ja jaksavat pitää ääntä – joilla esimerkiksi kynä pysyy kädessä – esiintyä niiden puolesta, jotka eivät siihen itse kykene.

Aulis Aarnio on nyt 78-vuotias. Usein tuollaiseen määritelmään liitetään sana ”jo”. Nuo kaksi kirjainta kuvaavat osaltaan aikamme rappiota. Kokemusta ja historian tajua ei Suomessa arvosteta.

Parin vuoden takaisessa viimeisimmässä romaanissaan ”Herra Himmelsraumin päiväkirja” Aarnio pani arvoituksellisen nimihenkilön seuraan kulkemaan Itse **Vladimir Iljitsh Uljanovin**, Leninin siis, ja venäläisen huumorin taitajan kirjailija **Nikolai Gogolin**. Heidän pol-



MATTI LITUKKA

kuaan ohjasi viime vaiheissa itse Pietari, hänen ohitseen ei kukaan pääse, ja kaikki saavat ansionsa mukaan. Pietarillehan on Matteuksen evankeliumin mukaan annettu ”taivaan valtakunnan avaimet”. Pietarin tuntevat nekin, jotka eivät ole evankeliumia milloinkaan lukeeneet.

Romaanin tapahtumien näyttämöksi oli valikoitunut silloisen Preussin läntinen kaupunki Trier. Sehän taas tunnetaan **Karl Marxin** syntymäkaupunkina. Hän syntyi siellä Moselin varrella 198 vuotta sitten. Trier on nykyisen Saksan vanhin kaupunki. Epäselväksi ei jää kirjoit-

tajan mieltymys historiaan ja sen valittomaankin tulkintaan.

Tämän päivän villitsijät eivät aikanaan saa Pietarilta puhtaita papereita, siitä Aarnio on varma.

Silloin, kun historia hylätään ja tulevaisuuteen rynnistetään pidäkkeittä, ollaan nykypäivässä. Kehityksen nimissä tuotetaan paljon sellaista, mikä lipevistä puheista huolimatta osoittautuu hyödyttömäksi tai peräti haitalliseksi, vaaralliseksi. Kun epäkohdat sitten paljastuvat, vetäydään odottamaan, että seuraavan nurkan takana on taas keksijä, joka

Tampereen vanhalla kirjastotalolla on pysyvä sija Aulis Aarnion elämässä - niin kuin monen muunkin tamperelaisen.

pystyy virheet uudella innovaatiolaan poistamaan.

On helppo uskoa, että Aarniolta eivät aiheet aivan heti loppu.

MATTI LITUKKA

Kulttuuri- ja liikuntaluotsi kaveriksi teatteriin tai sauvakävelylle

Tampereen kaupunki haluaa edistää ikäihmisten kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia järjestämällä kaverin (luotsin), joka lähtee mukaan museoon, konserttiin tai vaikka sauvakävelylle. Tämä on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto, joka tuottaa hyvää mieltä sekä asiakkaille että luotseille. Eikä toimintaan liity mitään kaupallisuutta!

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Pilvi Tuomainen** kertoo toiminnasta.

Mistä idea Tampereelle – ja koska?

Luotsitoiminta on alkanut Jyväskylästä v. 2006. Tampereella se käynnistettiin 2013, aluksi suunnattuna 60 vuotta täyttäneille, eläköityville tai eläköityneille – nyt myös nuoremmille.

Montako luotsia nyt on mukana?

Vapaaehtoisia on nyt luotsitoiminnassa 45 henkilöä, osa heistä kavereina kulttuurikohteisiin, osa liikuntaan.

Onko tällaista toimintaa muissa kunnissa?

Luotsitoimintaa on yli 20 paikkakunnalla, nimikkeet vaihtelevat; Helsingissä on ”kulttuurikavereita”, Turussa ”kulttuuriystäviä”.

Kustannukset?

Vapaaehtoisen saa kaveriksi maksutta. Vapaaehtoinen ei maksa itsestään pääsymaksua. Luotsin kanssa osallistuva saa Tampereella maksuttoman pääsyn moniin paikkoihin tai huomattavan alennuksen pääsylippuun, esimerkiksi Tampere Filharmonian konsertteihin lippu maksaa 10 € luotsin kanssa. Luotsitoiminnan järjestämisen kustannukset hoitaa Tampereen kaupunki.

Tyypillinen asiakas?

Tampereella IKÄIHMISET ovat löytäneet toiminnan parhaiten, mutta mukana on nyt myös näkövammaisia, maahanmuuttajia ja juuri paikkakunnalle muuttaneita opiskelijoita, jotka eivät tunne vielä kaupunkia.

Palaute?

Palaute on ollut erittäin hyvää. Toimintaan ovat tyytyväisiä sekä vapaaehtoiset että asiakkaat. Monet ovat ihmetelleet toiminnan maksuttomuutta.

Miten tullaan luotsiksi?

Uusille vapaaehtoisille pidetään perehdytyskurssi, jossa kartoitetaan henkilön toiveita ja odotuksia. Kiinnostuneita luotsiksi tulijoita on

ollut enemmän, kuin tällä hetkellä voidaan ottaa.

Palvelun saavutettavuus ikäihmisten kannalta - ja yhteystiedot?

**TILAUKSET:
MA JA TO KLO 10-12
PUHELIN: 040 806 3910
TAI SÄHKÖPOSTILLA:
luotsivaraus@tampere.fi**

Toiminta pyrkii matalaan kynnykseen – luotsin saa tilattua soittamalla tai sähköpostipyyntöllä. Monet luotsit ovat itsekin ikäihmisiä, jolloin tasavertaisuus korostuu. Luotsit ovat enemmän kanssakulkijoita, joten liikkeelle lähtö on luontevaa ja helppoa!

ESA FAGERLUND



MATTI LITUKKA



Armas

– ikäihmisten oma festivaali suunnitteilla Suomeen 2017

LUMINATE/EON CAREY



RAISA NIEMI

Kirkcaldyn kunnantalon salia valaisee hehkulamppujen ketjut. Yleisö ohjataan istumaan pöytien ääreen. Lavalla soittimet odottavat orkesteria, keskelle salia on jätetty tanssitila. On alkamassa Dancing Days – yhteisöllinen tanssillinen muistelumatka 1940- ja -50 -luville.

Esitys on osa skotlantilaista *Luminate*-festivaalia. *Luminate* on ikääntyvälle väestölle suunnattu festivaali, jossa vuosittain lokakuun ajan eri puolilla Skotlantia järjestetään erilaisia kulttuuritapahtumia; teatteriesityksiä, lukudraamoja, taidenäyttelyitä, elokuvaesityksiä jne. Tapahtumien määrä on kasvanut vuosi vuodelta; viime vuonna niitä järjestettiin 420.

Festivaalin avulla syrjäytymistä vastaan
Skotlannin festivaalin johtaja **Anne Gallacher** on huolissaan ikääntyvän väestön jäämisestä kulttuuripalvelujen ulkopuolelle. Syitä syrjäytymiselle on monia. Eläkkeelle siirryttäessä taloudellinen tilanne heikkenee, eikä enää pystytä maksamaan palveluista. Eron tullen tai puolison kuollessa yhdessä koetut kulttuuriharrastukset jäävät. Muutetaan kenties lapsuuden maisemiin, harvaan asutetulle alueelle, jossa liikenneyhteydet ovat huonot ja oma ajokyky on heikentynyt.

Luminate pyrkii ylittämään näitä esteitä monin tavoin. Suurin osa tapahtumista on ilmaisia, tapahtumia on vietetty sinne missä kohderyhmäkin on, pieniin kyliin, kulttuurikeskuksiin ja vanhusten palvelutaloihin. Ohjelmiston pääosassa ovat vanhuksat; heidän taiteensa ja taitonsa esittely. Festivaalilla vanhempi väestö on paitsi kokija ja näkijä, myös tekijä.

Armas tekee ikääntyvien luovuuden näkyväksi

Tällaista mallia ollaan nyt tuomassa Suomeenkin. **ARMAS** on valtakunnallinen ikäihmisten oma festivaali, joka järjestetään ensimmäisen kerran vuonna 2017. *Armas* on jo valittu osaksi itsenäisyyden juhluvuoden virallista ohjelmaa.

Armas uskoo, että luovuus ei lakkaa, vaikka vuodet vierivät. Festivaali taistelee ikäsyryjä vastaan tekemällä näkyväksi ikääntyviä taiteilijoita ja ikääntymisen teemoja taiteessa. Samalla nostetaan esiin sosiaali- ja terveyssektorilla työskenteleviä taiteen ammattilaisia. Ja ehkäpä tärkeimpänä, *Armas* haluaa tuoda valokeilaan ikäihmiset taiteen ja kulttuurin kokijoina ja tekijöinä.

Ympäri Suomea palvelukeskuksissa ja ikäihmisten harrastuspiireissä pidetään hienoja työpaikkoja, järjestetään näyttelyitä, tehdään pieniä esityksiä tai kirjoitetaan runoja, joista kukaan ei koskaan kuule. *Armas* nostaa kaikkia näitä valtakunnalliseen tietoisuuteen. Samalla *Armas* aktivoi yhteiskunnallista keskustelua ikääntymiseen liittyvistä teemoista erityisesti taiteen ja kulttuurin keinoin.

Armas toimii niin sanottuna sateenvarjo-organisaationa, jonka alle kootaan ympäri Suomen eri toimijoita niin julkiselta, kolmannelta kuin yksityiseltä sektorilta. Lokakuussa kahden viikon ajan juhlitaan ikäihmisiä ja heidän luovuuttaan.

Skotlannin *Luminaten* taustalta löytyy niin sosiaalipuolen, kulttuurialan kuin yksityisen-

kin sektorin tukijoita. Näin halutaan toimia Suomeenkin. *Armas* haetaan rahoitusta sekä yksityiseltä että julkiselta puolelta. Rahoituskanavia kartoitetaan sekä kulttuurialalta että sosiaali- ja terveyssektorilta.

Armas on hyvissä käsissä. Sitä on suunnitelmassa ja viemässä eteenpäin suuri joukko eri kuntien edustajia, sekä erilaisia vanhustyön järjestöjä,

kuten **Valtaa vanhuus** -liikkeen jäsenjärjestöt. Myös palvelukeskuksia ja festivaaleja löytyy taustajoukoista.

LISÄÄ TIETOA SAAT:
raisa.niemi@lasipalatsi.fi



LUMINATE/EON CAREY

Tapasin Stellan



Stella tämän vuoden tammikuussa äitinsä Hephzibah Kwambokan kanssa.

Hyväntuulen tuoja – Stella

Stella nauttii monipuolisesta ja vaihtelevasta työstä Espoon kotisairaanhoidossa.

Vuonna 2004 matkasi 24-vuotias **Stella Ombati** Suomeen Kisiistä, lounais-Keniasta.

Stellan silloinen naapuri oli opiskellut Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa ja koska kokemus oli hyvä, suosittelee sitä Stellallekin. Niinpä Stella uskalsi tehdä loikan kaukaiselle mantereelle ja aloitti Kymenlaaksossa International Marketing -linjalla. Vuoden opiskelun jälkeen kirkastui kuitenkin ajatus, ettei business olekaan se, jonka parissa hän haluaa työskennellä. Toisenlainen, ihmisläheisempi työ puhuteli ja Stella vaihtoikin alaa päästen Metropoliaan opiskelemaan sairaanhoitajaksi.

Kolmatta vuotta Espoon keskustan alueella kotisairaanhoidossa työskenneltyään Stella on yhä tyytyväinen ammatinvalintaansa ja rakastaa työtään. Päivät ovat hyvin erilaisia, joskus niin kiireisiä, että hyvä, kun ehtii syödä. Asiakaskunta koostuu aikuisista espoolaisista, paljolti vanhuksista. Ja käytännön työ tehdään ihmisten kodeissa.

Työyhteisössä on hyvä olla ja siihen on päässyt hyvin sisään. Sen kummemmin iloinen ja nauravainen Stella ei edes mieti sopeutumista, työ on pääasia ja sen sujuminen. Sopeutuminen tapahtuu siinä samalla. Myös kotikäynneillä kaikki on sujunut hyvin asiakkaiden kanssa yhtä vastoinikäymistä lukuun ottamatta, joka tapahtui viime kesänä. Silloin asiakas ajoi Stellan ja mukana olleen intialaisen sairaanhoitajaharjoittelijan pois kodistaan. Muuten työssä ei onneksi ole tullut vastaavia ongelmia eteen.

Stella ei voisi kuvitella työskentelevänsä osastolla, kotisairaanhoidon mielenkiintoisempaa ja antoisampaa. Asiakkaiden kodeissa käymällä pääsee lähemmäs ihmistä ja näkee syvemmälle ihmisen persoonaan ja elämäntyylisiin. Tämä puolestaan helpottaa työskentelyä liikkuvassa työssä.

Jos joku saisi muuttaa, Stella toivoisi suomalaisten aikuisten lasten kantavan enemmän vastuuta vanhemmistaan. Monesti tuntuu siltä, että kotihoidon odotetaan täyttävän lähimmäisen osan hoivasta ja huolenpidosta. Käytännössä kotisairaanhoidon tai kodinhoitajan käynti on kuitenkin lyhyt, eikä mitenkään korvaa läheisten läsnäoloa.

Keniassa perheestä huolehtiminen on hyvin erilaista kuin meillä nykyään. Lapset ovat vanhempiensa 'Kela ja sosiaaliturva'. Palvelu- tai senioritaloja ei yksinkertaisesti ole. Vanhukset kuuluvat luonnollisesti perheeseen eikä heitä ulkoisteta hoidon tarpeen lisääntyessä. Lapset huolehtivat, että vanhempien jääkaapissa on ruokaa, vaatteet ovat ehjät ja puhtaat ja rahaa on ostoksiin. Stella sanookin, ettei koskaan voi olla liian kiireinen tavatakseen vanhempiaan.

Stellan lapsuuden perheessä lapsia on yhdeksän, kaksi veljeä ja siskoja kuusi. Vanhemmat ovat yhä elossa. Stella on sisaruksista ainoa, joka on lähtenyt Keniasta maailmalle. Joka vuosi tammikuussa hän menee kuukaudeksi tapaamaan perhettään. Silloin puheen pulputusta ja naurua riittää. Vuoden tapahtumat kerrataan ja käydään porukalla läpi. Perhekokoon-tuminen onkin kunnon energiapaketti vuodeksi eteenpäin. Kotoa saadulla lämmöllä ja valolla jaksaa taas Suomen kirpeässä kevättalvessa.

Oman afrikkalaisen identiteetin ylläpito on täällä jäänyt kiireisen työrytmin vuoksi melko vähälle. Stellan perheeseen täällä kuuluu suomalainen mies sekä heidän 9-vuotias tyttärensä. Arki on muodostunut kovin suomalaiseksi sen enempää sitä suunnittelematta. Arki-illat kuluvat perheen parissa kotiaskareineen. Afrikkalaisesta ruuasta Stella ei kuitenkaan ole luopunut, sitä on kotona joka päivä.

MINNA RUUSINEN



LÄHITAPIOLA

100
TEKOA

Suomessa syttyy vuosittain yli 13 000 tulipaloa. Varmista että osaat olla sankari, jos tukala tilanne yllättää. Ilmoittaudu LähiTapiolan maksuttomaan Sankarikoulutukseen ja hanki oppi oikeanlaiseen alkusammutukseen. Katso lähin Sankarikoulutus-paikkakuntasi ja ilmoittaudu osoitteessa sankarikoulutus.fi. Koulutus kestää vain pari tuntia, mutta voi pelastaa ihmishenkiä.

KANSALAISTYÖTÄ VANHUSTEN AVUKSI

vapaaehtoisvoimin vai palkattuna?

ISTOCKPHOTO

Yksin kotona asuvan vanhuksen elämä voi olla yksinäistä ja turvatonta. Myös ulospääsy kodista voi olla vaikeaa ja vaarallista. Ainoat sosiaaliset kontaktit voivat rajoittua kotihoidon kiireisiin käynteihin.

Kunnan järjestämän kotihoidon toimenkuva on yleensä tiukasti rajattu eikä suunniteltu käyntiaikakaan riitä kuin akuuteimpaan tarpeeseen. Kaupallinen apu ei ole kaikkien ulottuvilla, kaikilla ei ole siihen varaa eikä sitä ole kaikilla paikkakunnilla saatavillakaan.

Moni saa apua puolisolta ja lapsilta tai muilta sukulaisilta, mutta kaikilla ei ole auttajaa. Sukulainen tai omainen saattaa myös asua niin kaukana, että arkinen auttaminen on mahdollista. Tavallisissa arkisissa toimissa kuten kodin siivoamisessa ei välttämättä auta kukaan.

Suomalaisista 75 vuotta täyttäneistä yli 90 prosenttia asuu omassa kodissaan. Kaikki eivät tarvitse apua kotona asumiseen, mutta iän myötä avun tarve tulee todennäköisemmäksi. Ja ikääntyvien määrä kasvaa. Kun 75 vuotta täyttäneitä nyt vuonna 2015 on puolisen miljoonaa, vuonna 2030 heitä on arvion mukaan 850 000, vuoden 2050 tienoilla miljoona.

Arkinen avuntarve välttämätöntä

Olen itse työskennellyt vanhusten kodeissa järjestön välityksellä. Olen nähnyt monenlaisia koteja ja monenlaisia vanhuksia. Osa on niin hurjassa kunnossa, että olen verrannut työkokemustani sotakokemukseen: se tuo eteen asioita joista en olisi halunnut tietää, eikä kokemusta voi kunnolla jakaa kuin sellaisen kanssa, joka sen myös on itse kokenut.

Näin myös parempikuntoisia koteja ja ihmisiä, kaikki olivat kuitenkin avun tarpeessa arkisten askareittensa kanssa. Siivოსin, laitoin ruokaa, kävin kaupassa, ompelin, nostelin tavaroita yläkaappiin ja sieltä alas, vaihdoin kukkamultia. Tein myös pieneen korvaukseen ja ammattitaidottomuuteeni nähden liian vaativia tehtäviä, jotka olisivat vaatineet ammatillista osaamista.

Vanhukset määrittivät itse, mitä halusivat kodeissaan tehtävän. Viranomainen ei määrittänyt, että tämä pitäisi tehdä ja tuota ei tehdä vaikka haluaisitte. Kollegani olivat pääasiassa naisia, ja me saimme työstä pienen korvauksen, jonka maksoivat vanhuksot itse. Työn tekeminen pohjautui vapaaehtoisuuteen, työopimuksia ei ollut.

Tällaisella niin sanotun vanhan kolmannen sektorin hoivatyöllä voidaan tarjota aidosti asiakaslähtöistä arkista apua, johon monella vanhuksella on varaa. Hoivataitoisille tekijöille se tarjoaa tavan hyödyntää arkisia taitoja merkityksellisessä työssä, josta saa tuloja.

Työssä on kuitenkin myös ongelmia. Auttaminen ei tarjoa tekijälle työmarkkina-asemaa

eikä kulukorvaus riitä toimeentuloksi. Niinpä siitä ei ole oikeaksi työksi, sellaiseksi, jota esimerkiksi työtön ihminen tarvitsisi.

Vanhusten kotiapu kansalaispalkatuksi työksi

Työhön kohdistuu suuria odotuksia ja vaatimuksia, ja sitä voidaan kutsua puoskaroinniksi, harmaaksi hoivaksi ja pimeäksi työksi. Rumat nimitykset ovat osittain aiheellisia, sillä auttamistyön sisältöjä ei riittävän tiukasti rajata, vaan osa eteen tulevista töistä vaatisi ammattitaitoisen tekijän.

Mikään ei myöskään takaa vanhuksille avun saamista, kun työn tekeminen pohjautuu vapaaehtoisuuteen. Asioita on vaikea oikaista, sillä kolmas sektori on kovin hajanainen, eivätkä ihmiset ole tietoisia saati yksimielisiä siitä, mitä ongelmille pitäisi tehdä. Yksimielisiä ei olla siitäkään, mitä nämä ratkaisua kaipaavat ongelmat ovat. Kolmannen sektorin toiminta myös kuristuu kilpailulainsäädännön tiukan tulkinnan vuoksi ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen supistuessa.

Lisääntyvän vanhusväestön kasvavaan arkisen avun tarpeeseen on jollain tavalla pakko vastata. Olen itse päättänyt ehdottamaan, että vanhusten tarvitsemasta arkisesta avusta voisi muotoilla uudenlaista välttämättömyydet tunnistavaa palkkatyötä, kansalaispalkattua kansalaistyötä.

Työ perustuisi maallikkotaitoihin kuten järjestön välityksellä tehty työ, mutta sitä rajattaisiin niin, ettei siihen kuuluisi ammatillisia

taitoja vaativia tehtäviä. Kansalaistyö tarjoaisi arkisen hoivan tarvitsijoille varman avun, auttamistyölle oikeutetun aseman työmarkkinoilla, ja hoivan tekijöille tarvittavaa opetusta, tukea ja toimeentulon. Työn tekeminen oikeuttaisi oheisetuihin ja eläkkeeseen. Kansalaistyö nostaisi arkiset hoivatyöt ja -taidot uuden arvostuksen kohteeksi ja palkan arvoiseksi työksi.

Kansalaistyö vaatii järjestämisen rohkeutta, mm. rahoitus ei saa jäädä esteeksi sellaisen työn tekemiselle, jolle on sekä aitoa tarvetta että halukkaita tekijöitä. Kansalaistyö ratkaisee osaltaan kahta ongelmaa, jotka on ennen pitkää joka tapauksessa pakko ratkaista: vanhushoivaa ja työttömyyttä. Näitä ongelmia miettivät niin monet erilaiset tahot, että tarvittavat elementit kansalaistyön kehittämiseksi ja keikelemiseksi saattavat hyvinkin olla jo kasassa.



TANJA KURONEN
filosofian tohtori

Kirjoittaja on vapaa tutkija, kirjailija ja opettaja, joka väitteli Helsingin yliopistosta aiheenaan vanhushoivatyö.

KIRJOITTAJAN TEKSTEJÄ AIHEESTA:

Hoivapommin purkajat. Gaudeamus 2015

Kansalaistyötä kaikille!

Into-pamfletti yhdessä **Hanna Moilasen** kanssa 2015

Siivous - hoivaa vai palvelua? Artikkelit teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö, toim. **Karisto ja Seppänen**, Vastapaino 2007

Suursiivous eli tutkimus vanhusten kotityön haasteista. Julkaisija Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso 2006



MUISTISAIRAUS nakertaa toimintakykyä

Hollannissa ympäristö ja hoito sopeutetaan muistisairaiden maailmaan.

Neuropsykologi **Wendy van Lieshout** Hollannista konkretisoi oivallisella tavalla, mistä muistisairaudessa on kysymys. Ymmärtääksemme mitä ihmiselle tapahtuu, on kuvattava kuinka ja missä järjestyksessä sairaus rapauttaa muistia.

Aalto yliopiston seminaarissa 28.1. käsiteltiin monipuolisesti muistisairaiden ihmisten asumisolosuhteita ja hoitoa.

Maailma ympärillämme on ääriään myöten täynnä informaatiota. Wendy van Lieshout vertasi muistia ja muistojamme viljapeltoon. Muisti rakentuu aistien kautta, kuulemisen, näkemisen, haistamisen, maistamisen, tuntemisen eli kaikenlaisten kokemusten välityksellä. Jokainen viljanjyvä on kappale muistia.

Jyvät varastoidaan viljavarastoon siisteissä säkeissä, joissa kokemamme asiat ovat järjestyksessä. Vanhimmat säkit nojaavat takaseinään ja uusimmat ovat lähellä ovea. Joka kerta, kun uusi säkki täyttyy aikaisemmat jäävät sen taakse. Tällä tavalla elämämme aikana mittamaton määrä säkkejä varastoituu aivoihimme.

Mitä säkit sisältävät

Säkeissä on henkilökohtaisia tietoja, kuten nimi, ikä, vanhemmat tai tietoa kodin kaappien järjestyksestä.

Toisessa säkissä voi olla tietoa, missä maassa sijaitsee Pariisi, millainen peli on jalkapallo, miksi kukat tarvitsevat vettä.

Kolmannessa säkissä on taitoja, kuinka ajamme polkupyörällä, kuinka kirjoitamme kirjeen, kuinka kampaamme hiukset, kävelemme.

Neljännessä säkissä on tietoa, millaisesta ruoasta pidämme, millaisesta musiikista, elokuvista ja kuinka haluamme lomailla.

Viides säkki sisältää suunnitelmia, mitä teemme ensi kesänä, koska lähdemme kauppaan, mitä istutamme puutarhaamme.

Lyhyesti sanottuna kaikki mitä tiedämme, mitä suunnittelemme ja mitä osaamme on varastoitu säkkeihin, jotka seisovat järjestäytyneesti jonoissa viljavarastossa eli aivoissamme.

Mitä muistisairaudessa tapahtuu

Muistisairautta voidaan verrata hiirien hyökäykseen viljavarastoon. Ne nakertavat säkit rikki ja levittävät jyviä (muistia) sinne tänne. Järjestys rikkoutuu. Niinpä muistot (jyvät) sekoittuvat aivan eri asiayhteyksissä olleiden muistojen kanssa. Riippuen muistisairauden luonteesta, nakertaminen vaikuttaa eri tavalla. Alzheimerissa tuho alkaa uusimmista säkeistä. Taudin edetessä hiiret ovat edenneet perimäisiin, seinän vieressä oleviin säkkeihin asti.

Muistisairasta ihmistä tukeva ympäristö

Valitettavasti muistisairauteen ei ole parannuskeinoa, ainakaan toistaiseksi. Aivoihin ei voi rakentaa proteesia, kuten menetettyyn jalkaan. Onneksi nykyään tiedämme, kuinka hoitaa muistisairaita ihmisiä mahdollisimman hyvin.

Wendy van Lieshout painottaa, että muistisairaita ihmisiä ei saa vaatia sopeutumaan terveiden maailmaan. Vaan ympäristön on sopeuduttava heidän maailmaansa. Kun Hol-

lannissa Boswijkissä opittiin luomaan malli, kuinka muistisairaiden ihmisten hoito ja ympäristö on järjestettävä, heidän elämänlaatusa parani selkeästi. Käytöshäiriöt vähentyivät merkittävästi.

Muistisairaana ihmisen asuminen perustuu heidän aikaisempaan elämäänsä ja kokemuksiinsa. Omaisia haastatellaan, jotta henkilön elämäkokemus ja kiinnostuksen kohteet tulevat tutuiksi henkilökunnalle. Jos ihminen ovat maalta, pihalla saattaa olla kanoja. Jos kaupungista asunnon sisustus ja naapurit valitaan sen mukaan. Samanlaisen taustan omaavat ihmiset asuvat yhdessä omista huoneistaan.

Hollannissa on havaittu, että muistisairaille on tärkeää kuulua ryhmään, jossa he ovat hyväksytyjä, että elämä on turvallista ja he voivat viettää päivänsä niin kuin ennenkin. Kaikkein tärkeintä on, että he tuntevat olevansa kotona. Tämä merkitsee mm., että jokainen saa toteuttaa aikaisempaa tapaansa viettää päivänsä, herätä, syödä aamiaista ja kuunnella mieleistään musiikkia. Ruokaa tehdään joka päivä yhdessä.

Kehitystyö jatkuu

Koska Boswijk on asukkaiden koti, niin henkilökunta on asukkaiden vieraana. Asukkaat saavat liikkua rakennuksessa vapaasti ja tulla yhtä hyvin johdon kokouksiin kuin puutarhaan. Lukitut ovet ovat piilossa viherseinien takana, jotta asukkaat eivät törmäisi niihin ja tuntisi ahdistusta.

Muistisairaiden ihmisten asumisolosuhteissa tehdään jatkuvasti kehitystyötä. Jos asukkaissa ilmenee ”käytöshäiriöitä”, sitä pidetään merkinä epätasapainosta olosuhteiden ja asukkaan välillä. Korjaustoimiin ryhdytään välittömästi. Uutena asiana on eläinten tuominen Boswijkiin. Vanhusten ilona on jo talokoiria Laska.

HELI STENVALL



Aalto yliopiston, Sotera instituutin järjestämässä seminaarissa käsiteltiin muistisairaiden ihmisten asumisen ja hoivan järjestämistä nykytietämyksen valossa. Keskustellessa professorit Håkan Toresson ja Magnus Kåregård Ruotsista, Wendy van Lieshout ja Angela van Hemert Hollannista. Toinen oikealta on professori Erkki Vauramo Suomesta.

HELI STENVALL

Lähde: The Secret behind the Success of Boswijk - Psychological Aspects in Organizing the Housing for demented Elderly. Wendy van Lieshout, Neuropsychologist, Nursing home Boswijk in Vught, Netherlands. Organizing the Housing for demented Elderly - Nursing Aspects Angela van Hemert, Director Nursing home Boswijk in Vught, Netherlands.

Lakataan hoitamasta vanhuutta KUNTOUTUS AUTTAA YLLÄPITÄMÄÄN TOIMINTAKYKYÄ

Vanhuus ei ole sairaus, eikä se parane hoitamalla. Laitos ei ole kenenkään koti, ja tehokas kuntoutus auttaa vanhusta parantamaan ja ylläpitämään toimintakykyään. Toimintakykyä tarvitsevat kaikki – oli ikä vuosia kaksi- tai kahdeksankymmentä.

Vanhusten toimintakykyä voi lähestyä samoista lähtökohdista kuin nuorempien ikäryhmienkin. Tänä päivänä toimintakyvyn mittaamisessa korostuu kokonaisvaltaisuus. Ihminen nähdään psykofyysisenä ja biologisena kokonaisuutena, johon vaikuttavat myös ympäristötekijät. Tällainen lähestymistapa on WHO:n piirissä kehitetty ICF-malli (International Classification of Functioning, Disability and Health). ICF-malli on yleisesti hyödynnetty kuntoutuksessa.

Kuntoutuksen viitekehyskin on elänyt ajan saatossa. Aiemmin puhuttiin kuntoutettavista – kuntoutusta annettiin tietyissä paikoissa, tiettyyn aikaan. Nyt korostetaan kuntoutujan

omaa aktiivisuutta, omia tavoitteita ja päämääriä, joilla hän haluaa ohjata elämäänsä. Kuntoutus irrottautuu rakenteista. Se tulee luonnolliseksi osaksi arkea ja normaalia elämää. Mikseivät nämä asiat päisi myös vanhuksiin, ja heidän kuntoutukseensa?

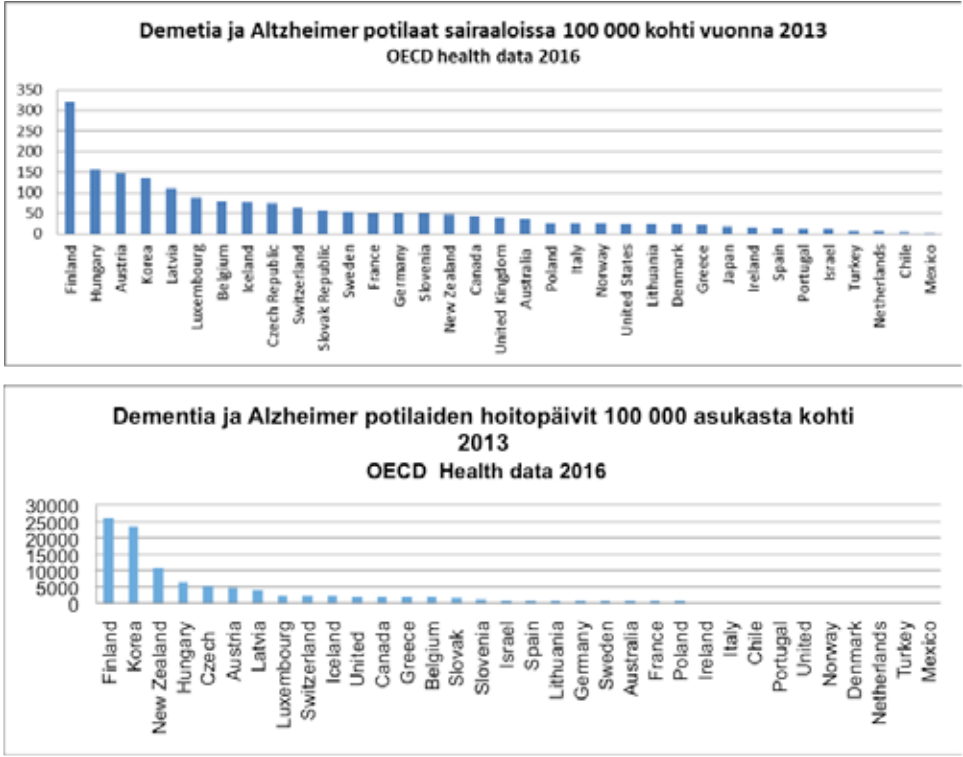
Voimavarat ja osallisuus näkyväksi puutteiden sijaan?

Tutkimusten mukaan yhä useampi suomalainen ikääntynyt selviää arjen askareistaan ja liikkumiskykyä vaativista tehtävistä ilman suuria vaikeuksia. Tällaisten vanhusten määrä kasvaa koko ajan. Silti vanhuutta ja vanhusten kuntoutusta lähestytään korostuneen ongelmajä ja puutelähtöisesti.

Helposti myös sivuutetaan toimintakyvyn sosiaalinen ulottuvuus. Tarve pitää yllä hyviä ja toimivia ihmissuhteita, olla yhteyksissä sukulaisiin ja ystäviin sekä kuulua yhteisöön, ei katoa ikääntymisen myötä.

Ihmiset kaipaavat kokemuksia ja kokemuksia osallisuudesta. Tutkija **Arto Tiihonen** puhuu elämyskokemuksista, merkityksellisistä identiteettikokemuksista, osallisuuskokemuksista ja toimijuuskokemuksista. Nämä ovat hyviä lähtökohdita myös vanhusten sosiaalisen toimintakyvyn tarkasteluun.

Tiihosen mukaan ilman hyviä elämyksiä ihmistä on vaikeaa saada tekemään itselleen tärkeitä asioita. Jos tekemisessä ei voi rakentaa tai vahvistaa identiteettiään, ei sillä ole samaa



Eräs koko ikääntyvää väestöä koskeva ongelma on dementia ja sen hoito. Seuraavat kaksi kuviota kuvaavat sekä dementia-potilaiden määrää että käytettyjen hoitopäivien määrää 100 000 asukasta kohti.
Lähde on OECD:n Health Data tammikuu 2016.



HELI STENVALL

Dementia ei parane vuodelevolla

Kun tarkastellaan sairaalapotilaiden määrää 100 000 asukasta kohti, Suomessa heitä on noin 320. Ruotsissa vain 50, Tanskassa ja Norjassa puolet siitä. Kun tarkastellaan dementian hoitoon käytettyjä hoitopäiviä on lähimpänä meitä Etelä-Korea ja Euroopan maihin on pitkä rako. Olemme hyvin oudossa seurassa.

Poikkeava tilanne johtuu Suomen terveyskeskussairaaloiden hoitokäytännöstä, jossa dementia-potilas hoidetaan pitkäaikaiseksi vuoteessa makaavaksi henkilöksi, joka sitten vähitellen sammuu pois. Heitä oli 31.12.2014 vuodeosastoilla 2025 henkilöä. Tarkastelupäivään mennessä heidän hoitoaikansa oli ollut 686 vrk eli lähes kaksi vuotta.

Tämä hoitokulttuuri poistui Keski-Euroopasta 70-luvulla, jolloin suljettiin satoja osastoja ja noin kolmas sisätautien hoitopaikoista. Pitkäaikaishoito lopetettiin muista Pohjoismaista, viimeksi Ruotsista 1992.

Lääkärit ovat käyneet keskustelua vuodelevon haittavaikutuksista. Kaikki tietävät, että pitkä vuodelepo vaikuttaa potilaan kuntoa huonontavasti. Jo viikon vuodelepo tekee vanhuksesta pysyvän vuodepotilaan. Kun Googleen kirjoittaa hakusanat vuodelepoon liittyvä kunnon huonontuminen saa 1200 osumaan ja englanniksi (Hospital Associated Disability) 125 000 00. Siksi useissa maissa hoitoaika on vuodeosastolla rajoitettu 30 vuorokauteen, jolloin kunnon huononemista ei pääse syntymään.

Lääketieteelliset julkaisut ja kongressit korostavat dementin vanhuksen osalta liikkumista, kunnon ylläpitoa, mahdollisimman normaalia toimintaa. Tästä syystä esimerkiksi useissa palveluasunnoissa päivittäinen ruoka laitetaan dementia-asuntoyksikössä yhteisvoimin. Siihen osallistuvat kaikki asukkaat kukin mahdollisuksiensa mukaan. Ruoka ja ruuan valmistus ovat keinoja pitää henkilöt realiteeteissa. Ja lounaan jälkeen lähdetään kävelemään eikä levolle. Illalla tulee uni helpommin kun päivälepoa ei pidetä. Eikä tarvita unilääkkeitä.

Terveyskeskussairaala on auttamatta vanhentunut, mutta siitä on tullut monen kunnan statussymboli. Se pyritään pitämään yllä tekemällä erilaisia hallinnollisia järjestelyjä. Hoidon laatu ei ole asialistalla. Voimme olettaa, että meillä on käytössä järjestelmä, jolla todennäköisesti huononnetaan dementia-potilaiden kuntoa. Vaikuttako kahden vuoden vuodelepo elinikää lyhentävästi, on lääkäreiden arvioitava.



MERJA OJALA

Ruoka ja ruuan valmistus ovat keinoja pitää henkilöt realiteeteissa. Ja lounaan jälkeen lähdetään kävelemään eikä levolle.

Olisi odottanut, että näin poikkeava hoitokäytäntö olisi johtanut toimenpiteisiin terveysviranomaisten taholta. Tässä yhteydessä tuleekin esiin toinen ongelma. Maassa ei ole sellaista puolueetonta lääketieteellistä johtoa, joka puuttuisi tähän ilmiöön. Meiltä puuttuu maan ykköslääkäri, joka ottaa kantaa poliittisista päätöksentekijöistä riippumatta väestön ja potilaan puolesta, kuten lääkintöhallitus aikoinaan. Mikäli vanha lääkintöhallitus olisi edelleen olemassa, tilanne dementian hoidossa olisi varmasti toinen.

ERKKI VAURAMO
professori (h.c.), tutkija Aalto-yliopisto

voimaannuttavaa vaikutusta. Osallisuuskokemus motivoi monia ihmisiä, mutta ilman kokemusta toimijuudesta yhteisöllisyys voi passiivoida. Eivätkö myös vanhukselle tarvitse tällaisia kokemuksia?

Vanhus on oman hoitonsa tärkein resurssi

Aalto-yliopiston professori **Erkki Vauramon** mielestä yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan on lisättävä. Vanhukselle ovat oman hoitonsa tärkeimpiä voimavaroja. Vanhuuden haurauden kuntoutusta ei Suomessa hänen mukaansa ole.

Vauramon tutkimusten mukaan vuodeosastolla kuntouttava työote merkitsee 1-2 tuntia viikossa ”kuntouttavaa toimintaa”; loppuajan vanhukselle viettävät vuodelevossa. Laitoksessa kuntoutus on muutama tunti aamupäivisin, ja iltapäivisin on viriketoimintaa.

Vauramon mielestä aktiivinen kuntoutus

kuitenkin tarkoittaa kuntouttavaa toimintaa viidestä kuuteen tuntiin päivässä. Aktiivisen kuntoutuksen vaikuttavuus on ilmiömäinen. Kuntoutujista 95 prosenttia asuu kotonaan kuukausi kuntoutusjakson päättymisestä.

Sosiaalista kanssakäymistä hoivakoteihin

Sosiaalista toimintakykyä on hankalaa ylläpitää – saati vahvistaa – nykyisissä hoiva- ja hoitolaitoksissa. Tilat suunnitellaan turvallisuuden, ei sosiaalisen kanssakäymisen ja luontaisen liikkumisen tarpeen, ehdoilla. Huoneet ovat pieniä – wc:t sitäkin isompia. Mahdollisuuksia liikkua huoneessa ei niukan mitoituksen vuoksi juuri ole. Sairaalassa pitkänikäytävän päässä on tuoli, josta voi tuijotella käytävää, vaikka ikkunasta aukeaisi kaunis näkymä puineen ja istutuksineen.

Tehostetussa palveluasumisessa ja palvelukodeissa unohtuu, että kyse on ihmisten ko-

deista. Kyse ei ole ”kodinomaisesta” asumisesta, vaan paikasta, jossa eletään ja asutaan. Hyvän (loppu)elämän mahdollistamiseen tarvitaan myönteisiä ja monipuolisia kokemuksia, elämyksiä, osallisuutta ja toimijuutta.

Kiinnostava esimerkki tulee Vantaalta. Vantaalla palvelukeskus Foibessa vanhuksilla on mahdollisuus kokea elämyksiä leipoen, kokaamisen ja muihin arkisiin askareisiin osallistuen. He saavat osallisuuskokemuksia, merkityksellisiä identiteettikokemuksia ja pystyvät toteuttamaan aktiivista toimijuutta. Vanhuutta ei yritetä Foibessa parantaa, vaan tavoitteena on tehdä vanhuksen loppuelämästä onnellinen.

SOILE KUITUNEN,
valt.tri., toimitusjohtaja, Kuntoutussäätiö

mikä?

KUNTOUTUSSÄÄTIÖ

on kuntoutuksen suunnannäyttäjä. Tähtäämme kuntoutuksen Living Labiksi: kuntoutusjärjestelmän konkreettiseksi uudistajaksi ja uudistumisen välineiden tuottajaksi koko Suomelle. Tutkimuksemme on käytäntölähtöistä. Osaamisalueemme ovat kestävä työkyky, paras toimintakyky ja terveys sekä vahvistuva kansalaisyhteiskunta. Tuotamme kuntoutusasiakkaillemme työ-, opiskelu- ja toimintakykyä edistäviä palveluja. Tiedolla vaikuttaminen koskettaa kaikkea toimintaamme.

Reipasta meininkiä Rientolan Setlementissä Tampereella

Suomessa toimii yli 50 Setlementti-yhteisöä eri paikkakunnilla. Tampereella Rientolan Setlementti ry on yksi niistä. Setlementti-liike on saanut alkunsa jo 1880-luvulla Itä-Lontoon slummista, jossa asukkaita alkoivat sivistää ja opettaa muutama nuoret pappismiehet.

Suomessakin setlementtitoiminnan alullepanija oli pappi - merimiespappi Sigfrid Siirenius 1900-luvun alussa. Silloin perustettiin useita Setlementtitaloja, joissa järjestettiin asukastoittoa kaiken ikäisille. Liike organisoitui Setlementtiliitto-nimiseksi 1970-luvulla.

Setlementtitoiminta on yksi suurimmista vapaan sivistystyön toteuttajista Suomessa. Setlementit ovat paikallisia, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumattomia yhdistyksiä, joilla on kristillinen tausta. Toimintoja ovat kansalaisopistot, kansanopistot, vanhainkodit, senioritalot, lasten päiväkodit, lastenkodit, kaikenikäisten kerhotoiminta jne. Sosiaalinen- ja erilainen kansalaistoiminta on Setlementtiliikelle tunnusomaista.

Asumispalvelujen tuottajana Setlementti-asunnot Oy (ent. S-Asunnot Oy) on varsinkin pääkaupunkiseudulla kasvava toimija vuokra- ja asumisoikeusasuntojen tuottajana ja hallinnoijana.

Setlementtiliitto on yksi kuudesta yhteisöstä, jotka muodostavat VALTAA VANHUUS - liikkeen, johon myös Suomen Senioriliike kuuluu.

Rientola kokoaa harrastajia

Rientola kokoaa eri-ikäisiä alueen ihmisiä monenlaisten harrastusten pariin: koululaisten iltapäiväkerhot, lasten pianotunnit, soitto-kerhotoiminta ja erilaiset liikuntamuodot ovat osa kansalaistoiminnan kirjoa, josta Rientola on tunnettu.

Kuvassa Rientolan Setlementin hallituksen jäsen Esa Fagerlund ja toiminnanjohtaja Matti Laine - taustalla 1918 valmistuneen navetan komeat tornit.

Noin 60 harrastajaryhmää kokoontuu viikoittain. Harrastuslajeja on musiikista liikuntaan ja shakkikerhosta nikkarointiin. Seitsemänkymppinen Setlementti tuottaa alueella monenlaisia aktiviteetteja myös seniorille! Suosittuja harrasteita ovat muun muassa seniorijooga, urosjumppa, puu-ukot ja akat, tasapainoryhmä, eläkeläisten soitto-kerho ja kuntosalibandy ikäihmisille.

Yhteisöllisyys, erilaisten ihmisten välinen yhteistyö ja arjen keskellä toteutuva lähimmäisenrakkaus ovat Setlementtiliikkeen kestäviä perusarvoja, jotka jokaisen helppo hyväksyä. Rientolan toimintoihin osallistuvien määrä on yli 800 henkilöä, toteaa Rientolan Setlementin

toiminnanjohtaja **Matti Laine**.

Toiminta tapahtuu asukasmäärältään nopeasti kasvavalla Länsi-Tampereen alueella useassa eri paikassa, tällä hetkellä pääosin Lielahden liikekeskuksen ytimessä Possijärvenkatu 2:n vuokratiloissa. Vuoden 2015 loppupuolella Rientolan Setlementti hankki omistukseensa Niemen alueelta ison tiilirakennuksen, entisen Niemen kartanon navetan ja kortteliin kuuluvat hirsitalot.

”Tämä suojeltu, osin yli 100 vuotta vanha, hieno rakennusryhmä on tarkoitus remontoida lähivuosina ainakin osittain erilaisten harrastustoimintojen käyttöön, mutta investointien toteuttaminen edellyttää erilaisten

avustusten saamista” toiminnanjohtaja Matti Laine kertoo.

”Rientolan Setlementti on tehnyt aloitteen Tampereen kaupungille liikuntahallin rakentamisesta alueelle, joka jatkossa on Niemenrannan uuden, suuren asuinkerrostaloalueen ympäröimä. Väestön määrä kasvaa uudisasuntojen myötä erittäin paljon ja liikuntatiloja tarvitaan kaiken ikäisille. Liikuntapaikan tarve, asiakkaat ja toiminnan ”moottori”, Rientola-yhteisö ovat jo olemassa, uskomme, että myös asianmukaiset tilat alueelle tulemme vielä saamaan”, Matti Laine sanoo.

ESA FAGERLUND



MATTI LITUKKA

**HALPA.
KAIKILLE.**

★★★★★



Savumerkeistä kipinäointiä Tampereella

Jo Matinpäivään mennessä indeksitaistelussa oli nähty lukuisia sotaisia savumerkkejä. Taivaanrantaa ei kuitenkaan kannata tähyttää, huomio tulee keskittää mediaan. Ennen sitä kutsuttiin aidommalta, vilpittömällä nimellään tiedonvälitykseksi.

Olisikin kumma, jos kymmenien tuhansien suomalaisten allekirjoittama kansalaisaloite ei nostaisi intohimoja erityisesti lakia säättävissä kaadereissa. Todellisuuden muotoilussa tällä medialla on ratkaiseva osuus. On nähty esimerkkejä strategiasta, sotasuunnitelmasta, jolla pyritään indeksin korjaaminen kampeamaan sukupolvi-sodaksi. Silloin, kun taloudellisin perustein ei taisteluun kyetä, juuri sukupolvien välisen kuilun käyttö on mielialojen mestarointia tyypillisimmillään.

Tampereen seniorit tarjoavat huhtikuun kuudentena yleisötilaisuuden, missä aiheena on osuva teema: Yle, mediatarjonta ja ikäihmiset. Vieraana on Yleisradion viestintäpäällikkö **Mika Ojamies**. On monta syytä uskoa, että keskustelusta syntyy voimakasta kipinäointiä.

Juuri Yleisradio on viime ajat ollut myllytyksessä. Näin on käynyt lähinnä niin sanotun Yle-veron vuoksi. Se on kolmatta vuotta korvannut televisiomaksun. Näin on käynyt, vaikka ilmaisia televisio- tai radio-kanavia ei, vastoin melko yleistä luuloa, olekaan.

Toukokuun kolmantena Tampereella tarjotaan yleisötilaisuus ikänäköasioista, syistä, oireista ja parannuskeinoista

ML

Tervetuloa Senioriliikkeen Tampereen osaston tilaisuuksiin

Huhtikuun 5. pvä klo 12:30

Tampereen vanha kirjasto:
YLE:n viestintäpäällikkö Mika Ojamies esitelmöi otsikolla: "YLE, mediatarjonta ja ikäihmiset"

Toukokuun 3. pvä klo 12:30

Tampereen vanha kirjasto:
"Ikänäkö, syyt, oireet ja parannuskeinot"



ISTOCKPHOTO

Espoossa 68-vuotiailla paljon maksuttomia palveluja

Minulle tuli kirje Espoon kaupungilta. Siinä kerrottiin, että saan kuluvan vuoden alusta monenlaisia liikuntapalveluja maksutta, koska täytän tänä vuonna 68 vuotta. Kirje oli iloinen asia. Olen ollut uimahallin vakituinen käyttäjä vuosien ajan, nyt siis pääsen sinne maksutta.

Espoon kaupungin ikäihmisten maksuttomiin palveluihin kuuluu Seniorien Sporttikortti, joka myönnetään sen vuoden alusta, kun kuntalainen täyttää 68 vuotta. Kuntoa pääsee kohentamaan maksutta Espoon kaupungin uimahalleissa ja kuntosaleilla. Ohjatut liikuntaryhmät ovat myös maksuttomia, kuitenkin niin, että niihin pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sokerina pohjalla on kesällä maksuton saaristoveneliikenne. Kauniiseen saaristoon voi matkata vaikka joka päivä retkeilemään ja ulkoilemaan. Sporttikortti on voimassa kaksi vuotta kerrallaan. Sporttikortin voi noutaa uimahallien kassoilta tai kaupungin yhteispalvelupisteistä.

Espoo järjestää myös erilaisia maksuttomia liikuntatapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua.

Myös 68 vuotta nuoremmat eläkeläiset saavat alennuksia kaupungin liikuntapaikoissa. Lisätietoja saa Espoon kaupungin liikunta- tai seniorineuvonnasta ja Seniorien palveluoppaasta.

Liikunnan merkitys kunnon ylläpitäjänä on tunnettua. Kuntosalien käyttö lihasten vahvistajana ja ylläpitäjänä on saanut myös tieteellistä näyttöä. Oma kokemus vahvistaa asian. Aamuisin olo voi tuntua kankealta, kolotukset häviävät, kun lähdän lenkille.

Oli kiva saada liikuntakirje. Olisinkohan edes saanut muuten asiaa tietooni.

EEVA KAINULAINEN

! KATSO MYÖS KOOTUT TAPAHTUMAT SENIOREILLE ESPOOSSA:
seniori365.fi

Iloiseksi liikunnalla

VANTAA TUKEE IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTAA

Lähdetään kaikki joukolla mukaan parantamaan kuntoa. Itse olen himonkuntoilija ja tiedän kuinka paljon iloisemmaksi ja virkeämmäksi tulen liikkumalla. Tarjolla on paljon vaihtoehtoja.

70 vuotta täyttänyt vantaalainen voi hakea sporttikortin Vantaan kaupungin infosta. Mukaan tarvitset henkilötodistuksen ja korttiin tulevan valokuvan. Kortilla pääset maksutta Vantaan kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille. Koivukylässä tarvitaan 10 euroa maksava kulkutunniste. Ohjatut liikuntaryhmät ovat maksullisia.

Vantaan kaupunki järjestää yli 60-vuotiaalle seniorille monenlaisia liikuntaa: aamujumppa, kahvakuula, keho ja mielijumppa, eritasoinen kehonhuolto, pilates, venyttely, voimajumppa, zumba ja ohjattu kuntosalit. Seniorijumppaa on hyväkuntoisille, keskitasoisille ja toimintarajoitteisille. Myös yhdistettyjä seniori/erityisryhmiä on.

Maksut ennen kello 16.00 alkaviin ryhmiin on 20-25 euroa/kausi. Vesiliikuntaryhmät maksavat ennen kello 16.00 20 €/kausi, jonka lisäksi tulee sisäänkäyntimaksu. Ryhmiin voi osallistua myös kertamaksulla: sisällä 2,50, ulkona 2,00 ja vesivoimistelu 1,50 €.

Terveysasemilla toimii liikunta-apteekki, josta on saatavana maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille 40 vuotta täyttäneille. Terveysaseman henkilökunta voi ohjata liikuntaneuvojan vastaanotolle. Tällä tavalla halutaan aktivoida liikkumaan henkilöitä, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet liikuntaa.

Aikuisopistoilla on senioreille laaja valikoima liikuntaryhmiä päivällä. Myös seurakunnilla ja järjestöillä on vapaaehtoisten vetämiä liikuntaryhmiä. Tarjolla on jokaiselle sopivaa liikuntaa.

EEVA SÄÄSKILAHTI

! KATSO MYÖS KOOTUT TAPAHTUMAT SENIOREILLE VANTAALLA:
vantaa.fi/seniorimenot

PALVELEMME LIELAHDEN PRISMASSA – Tervetuloa!



Turvesuonkatu 2, Tampere, puh. (03) 347 3800
Ma-pe 9-20, la 9-17

Älä muuta – anna hissin muuttaa kiinteistösi.

Onko rapuissa kulkeminen hankalaa? Kotia ei sen vuoksi tarvitse vaihtaa. KONE tarjoaa jokaisen taloyhtiön tarpeisiin sopivia jälkiasennushissejä asukkaiden arkea helpottamaan. Muistathan, että Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARALta on saatavissa hissihankkeisiin tukea. www.kone.fi/hissittomat-talot

Setlementtiasunnnot Oy
Yhteisöjen rakentaja

Asiakaspalvelu puh. 010 837 5300, info@setlementtiasunnnot.fi
www.setlementtiasunnnot.fi



Ikääntyneiden päihde- ja mielenterveys- työn verkoston seminaari

Ikääntyneiden päihde- ja mielenterveystyön verkoston seminaari yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa torstaina 28.4.2016 A-klinikka-säätiöllä Helsingin Länsi-Pasilassa, Maistraatinportti 2. Ohjelman löydät www.a-klinikka.fi kohdassa koulutus.

TEEMANA ovat päihteet ja mielen hyvinvointi. Tarkastelemme ikääntyneiden päihteiden käytön vaikutusta vanhustyössä sekä pohdimme mahdollisuuksia tukea ja lisätä mielen hyvinvointia. Keskustelemme, miten voimme omassa työssämme konkreettisin keinoin edistää mielen hyvinvointia niin ammattilaisten kuin läheisten kanssa.

KOHDERYHMÄNÄ ovat vanhusten kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vapaaehtoiset, jotka kohtaavat työssään vanhusten päihde- ja mielenterveysongelmia.

Lisätietoja: Sisko Salo-Chydenius TtM, kehittämiskoordinaattori
sisko.salo-chydenius@a-klinikka.fi
GSM 045 6366 589



Korsisaaren matkapaketit

Tutustu Korsisaaren erilaisiin
matkapaketteihin osoitteessa
www.korsisaari.fi

*Voit myös ottaa yhteyttä suoraan
myyntiimme, josta voit tilata
esitteen ja pyytää lisätietoa.*

Myyntipalvelun yhteystiedot:
09 878 99 050
myynti@korsisaari.fi

KORSISAARI

verkkokauppa.korsisaari.fi

Harmoniaa kotiin feng shuin avulla



ISTOCKPHOTO

Monilla ihmisillä on kokemuk-
sia asunnoista tai taloista
tai toisten ihmisten kodeis-
ta, jotka tuntuvat henkivän hyvää ilma-
piiriä. Johtuuko se ihmisistä, asunnon
siisteydestä tai sisustuksen harmonias-
ta, sitä emme tiedä. Joka tapauksessa Aa-
siassa ja erityisesti Kiinassa uskotaan,
että meidän olisi rakennettava ja sisus-
tettava kotimme tuhansia vuosia sitten
vallalla olleiden oppien mukaisesti. Sil-
loin ympäristön energiat tukevat kaikin
tavoin elämäämme.

Synty

Feng shui on syntynyt Kiinassa noin nel-
jä tuhatta vuotta sitten. Feng shui tar-
koittaa tuulta ja vettä. Se on taito sisustaa
tavalla, joka lisää menestystä, hyvinvoin-
tia, varallisuutta ja onnea. Ajatus on elää
harmoniassa kotinsa ja ympäristönsä
kanssa, jolloin ympäröivä energia työskentelee
kanssasi eikä sinua vastaan.

Energiavirrat

Feng shuin vaikutus perustuu kodis-
sa kulkeviin energiavirtoihin, joista käy-
tetään nimitystä chi-energia. Japanissa
nimi on ki ja Intiassa prana. Energiavir-
tojen pitää päästä kulkemaan vapaasti
kaikkialla kodissa, eivätkä ne saa jämähtää
minnekään. Energia pysähtyy erityi-
sesti huoneen nurkkiin, koska chi kulkee
pyörteinä ja sivuuttaa nurkat. Myös liiat
tavarat, pöly ja lika pysäyttävät chin vir-
taamisen.

Chi-energia

Ympäristön chi-energia vaikuttaa mieli-
alaan, tunteisiin ja fyysiseen toimintaky-
kyyn ja siten myös terveyteen. Chi-ener-
giaa välittävät aurinko, tuuli, vesi, valo ja
äännet. Maa-energia kulkee ylöspäin. Tai-
vasenergia tulee muilta planeetoilta ja
virtaa alaspäin.

Kehossamme liikkuva chi-energia
kuljettaa ajatuksia, tunteita, unelmia ja
ympäristön chi-energiaa. Omaan chi-
energiaan vaikuttaa ravinto, ilma, seu-
rassamme olevat ihmiset ja myös ra-
kennuksen sijainti. Kun energia kulkee
suhtaudumme elämään, toiveisiin ja
unelmiin myönteisesti. Mikään ei lannis-
ta meitä, yritämme aina uudelleen ja pää-
semme eteenpäin.

Viisi elementtiä

Chi-energialajeja on viisi: puu, tuli, maa,
metalli ja vesi. Ne liittyvät vuodenkier-
toon kevät, kesä, loppukesä, syksy ja tal-
vi. Kodin aurinkoinen puoli (itä, kaakko
ja etelä) on jang, varjopuoli jin. Aamul-

la aurinko nousee idästä, koti saa ko-
hoavaa puu-energiaa. Päivällä etelä tuo
lämmittävää tuli-energiaa. Kun aurin-
ko on laskemassa saamme rauhallisem-
paa maa-energiaa. Länneä saamme
metalli-energiaa ja yöllä pohjoisesta ve-
si-energiaa. Sisustuksessa puu-energiaa
on puuhuonekaluissa, paperissa ja kas-
veissa. Tuli-energiaa edustaa liesi, tak-
ka ja valaisimet. Metallia rauta, hopea ja
muut metallit. Maa-energiaa keramiikka
ja posliini. Vesi-energiaa on kylpyhuo-
neessa, keittiössä ja akvaariossa.

Energian puhdistus

Feng shui opin mukaan kodissa tehdään
energian puhdistus. Pysähtynyt ener-
gia vaikuttaa terveyteen ja hyvinvoin-
tiin. Energiapuhdistus tuo uutta vahvaa
elinvoimaa. Aloitetaan siivoamisella ja
liikojen tavaroiden vähentämisellä, jot-
ka vapauttavat kahlehdittua energiaa
ja poistavat asioita jotka painavat mieltä.
Seuraavaksi laitetaan energiat liikkeli-
le seisomalla keskellä huonetta ja helisy-
tät kelloa, rummutat tai taputat käsiä niin
kauan kunnes tunnet, että huone on va-
loisampi ja kirkkaampi. Puhdistuksen
voi tehdä myös suihkuttamalla veteen se-
koitettua eteeristä öljyä huoneeseen, eri-
tyisesti huoneen nurkkiin. Laventeli on
neutraali ja sopii yleispuhdistukseen. Sit-
ruuna ja appelsiini kiihdyttävät energiaa,
syväpuhdistukseen sopii mänty, kataja ja
eugalyptus. Myös huoneen nurkkiin ripot-
tettua suolakiteitä puhdistavat. Ne poiste-
taan muutaman päivän jälkeen.

Jin ja jang

Muuttaessasi edellisten asukkaiden
energiat tuntuvat uusien asukkaiden elä-
mässä. Myös riidan jälkeen huoneessa
on negatiivista energiaa. Valitsemiem-
me tavaroiden muodot, materiaalit ja vä-
rit muuttavat chi-energian jiksi ja jan-
giksi. Jin on maa, talvi, kylmyys, pimeys,
kuu, kuolema, negatiivisuus ja feminiini-
isuus. Jang on taivas, valo, aurinko, elämä,
lämmi, tulinen, liikkuva, eloisa, positiiv-
isuus ja maskuliinisuus. Sisustuksessa
jangia edustaa puu, metalli, peilit, kivi-
veistokset, valaisimet ja kullatut taulun-
kehykset. Jiniä verhoillut huonekalut,
seinävaatteet, tyynyt, matot ja verhot.
Kun jin ja jang ovat tasapainossa, voit hy-
vin ja olet onnellinen. Kodissa ladataan
energiaa, on suotavaa olla kolme osa jan-
gia ja kaksi osaa jinia. Toimistossa ollaan
tehokkaita ja tarvitaan enemmän jangia.

Kuviot

Pystyraittainen tapetti tuo kohottavaa

puu-energiaa. Katto tuntuu olevan kor-
keammalla. Tähtikuviot nostavat tu-
li-energiaa. Vaakasuurat ja ruutukuvio-
t tuovat maa-energiaa ja kodikkautta.
Pyöreät muodot metalli-energiaa, huone
tuntuu viimeisteltyltä. Aaltomaiset
ja epäsäännölliset kuviot vesi-energiaa,
josta tulee rauhallinen soljuva tunnelma.

Muodot

Huonekalujen terävät nurkat, syvät
nurkkaukset ja kattopalkit vääristävät
chin virtausta, jolloin asukkaat saavat
myrkkynuolia eli leikkaavaa chitä. Tämä
voi aiheuttaa sairautta ja ärtyisyyttä. Asi-
aa voidaan parantaa viherkasveilla, pei-
leillä, valaisimilla ja elävällä tullella.

Värit

Punainen liittyy tulielementtiin. Se pi-
ristää ja tuo hyvää onnea, onnellisuutta.
Vaikuttaa mielialaan, rohkaisee ujoa. Liian
vahvana voi nostaa verenpainetta ja
aiheuttaa aggressioita.

Maa-elementin värejä on keltainen ja
beige. Keltainen on innostava, auttaa har-
monian ja tasapainon luomisessa. Se tu-
kee päätöksen tekoa ja keskittymistä ta-
voitteisiin. Koilisessa ja lounassa olevassa
kylpyhuoneessa auttaa herättämään aamu-
uniset aivot. Lounaan ruokasalis-
sa sitruunankeltainen viehättää ja siellä
viihdytään pitkällä lounailla.

Metallin väri on valkoinen. Henkinen
ja puhdas väri tekee levollisen vaikutel-
man. Sen tekee huoneesta avoimen ja tila-
vamm. Liika valkoinen saa aikaan eris-
tyisyyttä ja päätöksiä on vaikea tehdä.

Veden väri on sininen ja musta. Sini-
nen yhdistetään taivaaseen ja mereen.
Värin viileys auttaa rentoutumaan ja elä-
mään rauhallisemmassa tahdissa. Tum-
mana sininen voi masentaa.

Puu-elementin väri on vihreä, levollinen
ja tasapainottava. Myös tyyni ja passiivinen
väri. Tunteiden parantaja, sydänsurujen
helpottaja. Sameat vihreät voivat lisätä väsymystä
ja kyllästymistä.

Vaaleita värejä voidaan käyttää yleis-
väreinä laajoina pintoina ja voimakkaita
värejä tehosteina. Valita voi myös toisin-
päin. Värit valitaan omien mieltymysten
mukaan. Jos ei pidä jostakin väristä sitä
ei käytetä vaikka olisi suosittelua.

EEVA SÄÄSKILAHTI
sisustussuunnittelija SI

Lähteet:
Stephen Skinner Kodin Feng shui
Mary Lambert Fengshui sisustuksessa
Simon Brown Käytännön Feng shui



ISTOCKPHOTO

LähiTapiola tarjoaa alkusammutuskoulutusta kaikille!

Kyselyjen mukaan lähes joka kodista löytyy sammutuspeite tai käsisammutin, mutta alkusammutustaidoissa on puutteita. Palovahinkojen aiheuttamat korvauskustannukset ovat Suomessa vuosittain **200 miljoonaa euroa**. LähiTapiola haluaa muuttaa suunnan ja on käynnistänyt maksuttoman alkusammutuskoulutuksen jopa 100 000 suomalaiselle. Koko vuoden mittainen kampanja on nimeltään Sankarikoulutus.

LähiTapiola haluaa, että jokainen pystyy vaikuttamaan ja toimimaan hädän hetkellä. Käytännössä jokainen kotona syttävä tulipalo on mahdollista taltuttaa alkusammutuksella, mutta aikaa palon syttymisestä on vain pari minuuttia. Siksi on tärkeää tietää, mitä sammutusvälineillä tehdään. Jokainen voi oppia alkusammutustaidot. Olennaista on myös, että palovaroitin toimii.

LUE LISÄÄ JA ILMOTTAUDU:
sankarikoulutus.fi

Vappu Taipale jäseneksi HelpAge Internationalin hallitukseen

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry:n puheenjohtaja Vappu Taipale on valittu jäseneksi kansainvälisen vanhustyön järjestön HelpAge Internationalin hallitukseen (Board of Trustees).



HelpAge International on yksi maailman suurimmista kansainvälisistä vanhustyön toimijoista. Se tekee työtä vanhojen ihmisten oikeuksien puolesta ja nostaa näkyviin vanhoihin ihmisiin kohdistuvan syrjinnän sekä kriiseissä että arkipäivän tilanteissa. HelpAge myös vaatii vanhojen ihmisten köyhyyden poistamista.

HelpAge Internationalin maailmanlaajuiseen verkostoon kuuluu 114 järjestöä noin 70 maasta. Järjestön hallitukseen on koottu huipputason ammattilaisia jäsenjärjestöistä ja niiden ulkopuolelta. Hallitusta johtaa intialainen **Arun Maira**.

Valli ry on HelpAgen ensimmäinen suomalainen jäsenjärjestö ja Taipale ensimmäinen suomalainen sen hallituksessa.

”HelpAge liittää meidät maailmanlaajuiseen työhön paremman vanhuuden puolesta. Järjestön työ antaa myös meille suomalaisille näyttöjä siitä, että vanhojen ihmisten oikeuksia on mahdollista edistää kaikissa olosuhteissa”, Vappu Taipale sanoo.

Vappu Taipale puhui 4.2.2016 New Yorkissa YK:n sosiaalisen kehityksen toimikunnan kokouksen yhteydessä otsikolla *Innovation to promote inclusive and accessible urban environments*. Oheistapahtuman järjestää HelpAge International. Taipale edustaa siellä paitsi omaa taustayhteisöään Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry:tä, myös suomalaisten vanhustyön toimijoiden Valtaa Vanhuus -verkostoa.

KUSTANTAJA / JULKAISIJA
Suomen Senioriliike ry
toimisto:
Vernissakatu 8 A 4. krs.
01300 Vantaa
p. 050 345 42 00
sähköposti:
toimisto@senioriliike.fi

puheenjohtaja:
Kimmo Kiljunen
kimmo.kiljunen@hotmail.com

Toimiston puhelinpäivystys
ma – pe klo 10 – 14.
sähköposti:
toimisto@senioriliike.fi

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

Eeva Kainulainen
Matti Litukka
Sisko Salo-Chydenius
Eeva Sääskilähti

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

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:
(eur alv 0%)

Tekstisivujen ilmoitukset
koko sivu 3 250 euroa
1/2 sivua 1 780 euroa
1/4 sivua 1 070 euroa
1/6 sivua 750 euroa
1/8 sivua 550 euroa

- muut koot ja rivi-ilmoitukset
2,10 e/palstamillimetri
Mediakortin löydät:
senioriliike.fi tai
toimisto@senioriliike.fi

**SUOMEN SENIORILIIKE RY:N
HALLITUS 2016**
Kimmo Kiljunen, puheenjohtaja
Eeva Kainulainen, 1. pj
Hanna Vesala, 2. pj
Helena Elomaa,
hallituksen sihteeri
Esa Fagerlund
Leif Jansson
Jaana Leikas
Kerttu Perttilä
Heikki Ranki
Arto Tiuhonen
Jaana Utti

VARAJÄSENET:
Asta Kaitila
Soile Kuitunen

YIT
**NAAPURI-
OPPAAT**

**Tässä ovat Suomen
rehellisimmät naapurit.**

KOTEJA JÄRJELLÄ JA TUNTEELLA

He ovat maamme ensimmäiset Naapurioppaat – joukko YIT Kotien aitoja asukkaita, valmiina vastaamaan kaikkiin kysymyksiisi aina uudiskodin rakentamisesta naapuruston arkeen asti. Naapurioppaiden kokemukset kuulet suoraan ja kaunistelematta, ilman kierteleviä korulauseita. Ota heihin yhteyttä osoitteessa **yitkoti.fi**.

Miltä tuntuisi aloittaa päivä aamu-uinnilla, oman talon alakerrassa?

Lähellä

UUTUUS! RAKENTAMINEN ALKAA KEVÄÄLLÄ

Uusi koti Nestorin Aarteesta.

Hyvinvointipalvelut alakerrassa.

Nestorin Aarteessa nautit laadukkaasta asumisesta ikävuosistasi ja kunnostasi riippumatta – kunhan vähintään yksi huoneistoon muuttava on täyttänyt 55 vuotta.

Nestorin Aarteessa saat korkea-laatuista hyvän olon palveluita kuin kylpylässä konsanaan.

Ensimmäisen viiden vuoden aikana palveluvastikkeeseen sisältyy mm.

- Ikifitin fysioterapeutin tekemän kuntokartoituksen vuosittain ja oman harjoitusohjelman laadinta
- Ikifitin lääkärin vuositarkastus
- viikottainen ohjattu vesijumppa sekä tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu ryhmässä
- virkistys- ja harrasteohjelmaa vaihtuvin teemoin kerran kuukaudessa

Ensimmäisen viiden vuoden ajan palveluvastiketta ei peritä asukkailta.

Lisäksi käytettävissä

- päiväsalit yhteisiin hetkiin tai omiin tarpeisiin esim. syntymäpäiväjuhlatilaksi.
- jumppasali, jossa yhteisiä liikuntatunteja tai yksilöllistä ohjattua jumppaa

Tampereen Niemenrannan Nestorin Aarre
Kerrostalo I Meesakatu 3
Ennakkomarkkinoinnissa. Energialk C₂₀₁₃*

Esim.	mh. alk.	vh. alk.	tontti*
1 h+kt+alk	30,5 m ²	36 000	120 000 7 442
2 h+kk+s	44,5 m ²	51 600	172 000 10 858
3 h+k+s	67,0 m ²	69 600	232 000 16 348
3 h+k+s	67,0 m ²	69 600	232 000 16 348
3 h+k+s	79,5 m ²	91 500	305 000 19 398
3 h+k+s	81,5 m ²	103 500	345 000 19 886

*) valinnainen, osakkeenomistaja voi halutessaan maksaa vuokratontin lunastusosuuden pois tai maksaa kuukausittain tontin vuokravastiketta. Lunastusmahdollisuus vuosittain.

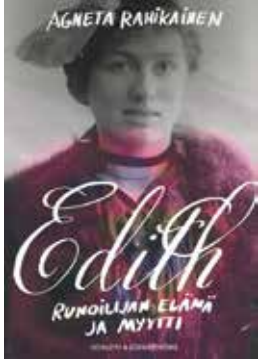
Lue lisää Nestorin Aarteesta ja palveluista:
yitkoti.fi/nestorinaarre ja kuntoutus- ja erikoislääkärikeskus Ikifitistä **www.ikifit.fi**

YIT Asuntomyynti, Mari Lindholm 040 826 1063 ja
Leni Mentula p. 040 532 2288, Hatanpään valtatie 11,
33100 Tampere, palvelemme ma-pe klo 9–16

020 433 4635*

*puhelun hinta 0,088 eur/min kotimaan puheluista

KIRJAT



Edith Södergranin tarina
AGNETA RAHIKAINEN
EDITH, RUNOILIJAN ELÄMÄ JA MYYTIT
SCHILDTS & SÖDERSTRÖMS, 2014, 463 S

Edith Södergrania pidetään 1910- ja 20-luvun merkittävänä modernistirunoilijana. Häneltä on ilmestynyt viisi runokokoelmaa, aforismikokoelma ja nuoruuden runot, kaikki mahtuvat 375-sivuisen niteeseen. Vielä tänä päivänäkin kaikenikäiset lukevat Södergranin runoja.

Edith Södergranista on kirjoitettu useita elämänkertoja. Nyt vuonna 2014 ilmestynyt kirjallisuudentutkija **Agneta Rahikaisen** kirjoittama teos antaa uudenlaista tietoa runoilijan elämästä ja runoudesta. Kirjoittaja on tehnyt aiheesta myös väitöskirjan. Lähes puolet kirjasta käsittelee Edithin kuoleman jälkeistä aikaa ja siitä miten hänen runojaan arvosteltiin ja ymmärrettiin.

Vuonna 1892 syntynyt Edith oli ruotsinkielinen, mutta kävi Pietarissa saksalaista tyttökoulu. Hän osasi ruotsia, saksaa, suomea, ranskaa, englantia ja venäjää. Isä oli syntynyt Pohjanmaalla, äiti Pietarissa. Ensimmäiset runot hän kirjoitti saksaksi jo koulutyttonä, mutta vaihtoi kielen myöhemmin ruotsiin.

Runoilijasta on tehty myytti sairana ja köyhänä. Todellisuudessa hän oli varakkaasta perheestä. Isä kuoli keuhkotautiin vuonna 1907. Edithin keuhkotuberkuloosi todettiin vuonna 1909. Silloin perheen rahatilanne oli vielä hyvä. Edith matkusteli äitinsä kanssa hoitoihin Nummelaan ja useisiin keuhkotautiparantoloihin Euroopassa.

Vallankumouksessa perhe menetti koko omaisuutensa. Viimeiset vuodet Raivolassa Karjalankannaksella äiti ja Edith elivät köyhyydessä. Alkuun he asuivat 12 huoneen huvilassa. Koska kurjuutta haluttiin tuoda esille, pieni vaatimaton harmaa mökki esitellään heidän kotinaan. Runoilija kuoli juhannuspäivänä 24.6.1923.

Ensimmäinen runokokoelma *Dikter* ilmestyi 1916. Tämä oli hyvin poikkeuksellista, koska tähän aikaan vain miehet kirjoittivat ruotsinkielistä runoutta. Seuraava kokoelma oli *Syyskuun lyyra* 1918. Vasta vuonna 1919 julkaistusta *Ruusualttarista* maksettiin ensimmäinen viidensadan markan palkkio. Samana vuonna ilmestyi aforismikokoelma *Kirjavia havaintoja*. Vuonna 1920 ilmestyivät *Tulevaisuuden varjo* ja *Ajatuksia luonnosta*. Tuotanto suomennettiin kokonaisuudessaan vasta 1994. Kiinnostus runoihin kasvaa ja uusia painoksia otetaan edelleen.

EEVA SÄÄSKILAHTI



Elämästä ei selviä hengissä – fantasia kuolemanjälkeisistä sekunneista
LAURA LINDSTEDT: ONEIRON, TEOS, 432 S.

Laura Lindstedtin järjestyttävä Oneiron on Finlandia-palkinnon voittaja. Kirjailija kertoo työstäneensä teosta kahdeksan vuotta ja sen voi tuntea. Lindstedt uudistaa romaanin muotoa ja tarinaa, kieli on nautinnollisen notkeaa, eloisaa, paikoitellen värikästä, sumeilemattoman ronskia ja sarkastisella mustalla huumorilla ryydittyä, mutta yhtä usein runollisen kaunista. Lindstedt kuvailee:

”Ei nimittäin ole olemassa ainutakaan elävää olentoa, jolla ei olisi salaista surua volloitettavanaan, ei ketään, joka ei sisimmässään odotaisi lupaa päästää suruaan irti (s.44).”

Oneiron kuvaa seitsemän naisen elämää ja kuolemaa. Amerikkalainen performansitaiteilija Shlomith, venäläinen pääkirjanpitäjä Polina, brasilialainen sydänsiirtopotilas Rosa Imaculada, ranskalaisen kaksosia odottavahienostorouva Nina, kurkkusyöpää sairastava hollantilainen Wlbgis, mallintöistä haaveileva senegalilainen Maimuna ja itävaltalainen teinityttö Ulrike kohtaavat toisensa valkoisuudessa ja pohtivat ovatko he vielä elossa vai kuolleet ja miten kuolla lopullisesti.

Oneiron on moniääninen tutkielma kuolemasta –samalla se on katsaus ihmisyyteen ja pohdinta elämän mielekkyydestä. Teos aukeaa moneen suuntaan ja työstää elämään vaikuttavia tekijöitä kuten yhteiskunnan osuutta, uskonnon etenkin juutalaisuuden vaikutusta, taidetta ja filosofiaa. Lukija ei pääse helpolla, vaan joutuu ajattelemaan omaa elämäänsä ja kuolemaansa. Teksti on paikoin mielikuvituksellista ja unenomaisista, välillä tarinaan on upotettu kalseita henkilön taustaa ja kuolemaa valottavia aidon tuntuja lehtileikkeitä. Oneironin kertomukset kantavat naiseuden tarinoita ja unelmia siinä esteiden ja mahdollisuuksien kulttuurissa, jossa he elävät.

Vaikka kuolema riisuu kaikki säännöt ja paljastaa ihmisen raadollisuuden, niin kuvaus vuorovaikutuksesta tilanteessa, jossa ei ole yhteistä kieltä, on häkellyttävä todistus siitä, miten paljon enemmän meissä ihmisissä on perustaltaan samaa. Kokonaisuudessa ei ole kysymys vain naisten tarinoista vaan elämän elämisestä sellaisella merkityksellisellä tavalla, että voi aika-

naan tyynesti kuolla. Mutta sitä ennen hyvät ihmiset: ollaan enkeleitä toisillemme!

SISKO SALO-CHYDENIUS



Elämän merkityksellisyystä etsimässä

FRANK MARTELA: VALONÖÖRIT
SISÄISEN MOTIVAATION KÄSIKIRJA, GUMMERUS 2015, 308 S

Frank Martela on nuori elämänfilosofi ja ihmisen kokemusmaailman tutkija. Valonööri -teos tarkastelee sisäistä motivaatiota saavuttaa hyvä ja merkityksellinen elämä. **Valonööri on myönteisyyden ja myötätunnon majakka: ihminen, joka säteilee valoa, lämpöä ja myönteisiä elämänarvoja.** Sanan jälkimmäinen osa viittaa insinööriin, mikä tarkoittaa käytännöllistä harkittua toimintaa, kykyä tehdä todeksi arvoja ja unelmia.

Tavanomaisista elämäntaito-oppaista tai toimeen tuleminen nikseistä tämä kirja poikkeaa laajan syvällisen pohdinnan ja ajan-kohtaisten tutkimusperustelujensa vuoksi. Martelan tavoite on virittää ajattelua ja keskustelua siitä, mikä tekee elämästämme merkityksellisen. Keskeistä on kysyä: Mitä haluan tehdä? Ja millaisilla keinoilla saavutan päämääräni? **Mitkä asiat ovat ponnistelun arvoisia?** Vaikka emme kenties koskaan mieti näitä kysymyksiä tietoisesti, vastaamme niihin joka päivä jollaisella teolla ja valinnalla. Elämän merkityksen ydin rakentuu kun tekee itselle merkityksellisiä asioita ja tekee itsensä merkitykselliseksi toisille ihmisille.

Frank Martela kuvaa väitöskirjassaan, miten kokemus ihmisarvosta vanhusten hoitokodissa rakentuu kohtaamisissa. Ihminen ei ole vain yksilö, vaan suhdelo, koska häneen on sisäänrakennettu sosiaalinen kokemus omasta arvosta suhteessa toisiin. Parhaimmillaan auttamistyön lyhyistäkin tilanteista voi tulla inhimillistä lämpöä ja vastavuoroista välittämistä sisältäviä hoivayhteyden kokemuksia. Näiden kokemusten muodostuminen edellyttää sekä auttajalta että autettavalta läsnäoloa ja valmiutta avautua toinen toiselleen, kohdata toinen ihmisenä. Meillä on myös tarve tuntea, että teoillamme on myönteinen vaikutus.

Martelan mukaan elämää voi hahmottaa tarinana tai projektina. Maailmaa voi katsella myönteisten linssien läpi, mikä ei tarkoita epäkohtien sivuuttamista. Projekti-ihminen suorittaa ja saavuttaa, mutta ei välttämättä koe elämäänsä merkitykselliseksi vaan jatkuvaksi kil-

pailuksi. Tarina-ihminen näkee elämänsä suurien ja pienten tapahtumien punoutuvan merkitykselliseksi kertomukseksi, jossa ilo ja suru vuorottelevat ja muodostavat kauniin koskettavan kokonaisuuden. Valonööriys vaatii sekä elämänprojektin hallintaa ja merkityksellisiä päämääriä, mutta myös elämänarvostusta sopivassa tasapainossa.

Ihminen ei vastusta muutosta vaan muutetuksi tulemistä! Analysoimalla sisäisen motivaation elementtejä Martela kuvaa elämän mielekkyyttä, haastavuutta ja innostumista.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Myönteinen ajattelu lisää hyvinvointia

LOTTA UUSITALO-MALMIVAARA
(TOIM.): POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN VOIMA, PS- KUSTANNUS 2014.

Laajat tutkimukset hyvinvoinnista, sisusta, luontevahvuuksista, onnellisuudesta ja myötätunnosta on koottu teokseen Positiivisen psykologian voima. Kirjoittajat ovat alansa asiantuntijoita eri tutkimuslaitoksista.

Positiivinen psykologia tutkii, miten voimme tunnistaa ja kehittää parhaita sekä itsessä että toisissa, miten voimme edistää mahdollisuuksiamme kukoistaa. Myönteisillä tunteilla on vahva yhteys yleiseen koettuun hyvinvointiin ja terveyteen, havaitsemiseen, muistiin ja oppimiseen. Positiivisen psykologian kehittäjän **Martin Seligmanin** sanoin se on tiedettä, mutta myös sitoutumista myönteisyyden viljelemiseen, jolla on vaikutusta toteuttajiensa elämään.

Kärsimys ja suru ovat vääjäämättömän osa ihmisenä olemista, mutta entä jos myönteisyyden tutkimus ja siihen perustuvat hyvää elämää edistävät keinot ja toimintatavat lievitävät kärsimystä? Elämä voi olla parempaa ja kauniimpaa, kun harjoitamme konkreettisia tekoja ystävällisyyttä, tahdikkausta, kiitollisuutta ja oikeudenmukaisuutta.

Kirjan ydinviesti kehottaa ravitsemaan ja kasvattamaan vahvuksiamme eikä vaan korjaamaan puutteita. Tutkimuksien mukaan myönteisiä tunteita kokevat ihmiset luovat ja pitävät yllä merkittävämpää sosiaalista vuorovaikutusta kuin kielteisissä tunteissa kieriskelevät. Sosiaalinen osallisuus vaikuttaa koettuun terveyteen, tunteiden säätelyyn ja johtaa myönteisten tunteiden lisääntymiseen. *Hymy on sydämen ikkuna*, kirjoitti joku runoilija.

Teos jakaantuu neljään osaan, joista ensimmäinen tarkastelee positiivisuuden keskeisiä käsitteitä. **Frank Martela** kuvaa onnellisuuden muotoja, **Lotta Uusitalo-Malmivaara** kertoo hyveistä ja luontevahvuuksista, **Juhani Lehto** käsittelee mindfulnessia.

Toinen osa tutkii hyvinvointia elämänkulun eri vaiheissa. Ratkaisukeskeisen lähestymisen ja positiivisen psykologian suhdetta tarkasteleva luku on kirjan heikoin osio, vaikka voimavarat ja myönteisyys ovat kiistämättä ratkaisukeskeytyksen elementtejä.

Kolmas osa keskittyy oppimiseen ja positiiviseen pedagogiikkaan. Neljäs osa tarkastelee ihmisen voimavaroja, kiinnostuksia ja sisua, jota **Emilia Lahti** käsitteellistää ja jäsentelee. Artikkelit ovat yksi kirjan antoisimmista. Suomalaisethan tunnetaan erityisesti sekä yksilöllisestä että yhteisöllisestä sisustaan ja se on kulttuurimme voimavara, vaikka sisu onkin universaali ilmiö! Emilia Lahden mukaan sisu alkaa sieltä, missä sinnikkyys loppuu. Se on mielentila, kestävyys toinen aalto, joka ääritilanteissa mahdollistaa toimimisen. Sisua on päätös yrittää vielä kerran, vaikka olisi jo aivan lopussa.

Kirja haastaa ajattelun ja keskustelun, vaikka kattaakin kasvavasta tieteenalasta vain osan. Paneutuminen maksaa vaivan. Ajatukset muuttavat teoksi ja valinnoiksi ja ne vaikuttavat maailmaamme. Kuten tätini 98 v. tapasi sanoa: ”Älä koskaan tule niin vanhaksi, ettet voisi muuttaa asenteitasi”!

SISKO SALO-CHYDENIUS



Paranna mielialaa omilla ehdoillasi: ajattele kriittisesti

TUKIAINEN, M. HYVÄN MIELEN TAITOT. JYVÄSKYLÄ: PS-KUSTANNUS, 2016.

Hyvän mielen taidot ovat psyykkisiä taitoja, joiden avulla jokainen voi kehittää ajatteluaan joustavammaksi. Nämä taidot joutuvat koetteille erityisesti elämänkulun muutoksissa ja vastoinkäymisissä.

Kirja ja kortit muodostuvat seitsemästä taitokategoriasta: myönteisyys, tahdonvoima, vuorovaikutus, myötätunto, luovuus, läsnäolo ja itsensä johtaminen. Kukin taito esitellään ja kuvataan myös esimerkkitarinoiden avulla. Lisäksi luvussa on ajattelua avaavia kysymyksiä, harjoituksia ja tehtäviä. Kirjaan liittyviä Hyvän mielen taidot –kortteja voi käyttää tukena yksin tai toisten kanssa virittämään ajatuksia, tunteita ja mielikuvia.

Teoksen tausta-ajatteluna on po-

sitiivinen psykologia ja sen kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä ajattelevana, tuntevana, toimivana ja osallisena. Kirja ja kortit voivat auttaa lukijaa huomaamaan, millaisia taitoja hän omistaa ja mitä haluaa itsessään kenties kehittää. Taitojen tutkimisen ja harjoittelun avulla on mahdollista saavuttaa merkityksellisyyden kokemusta ja elää rakentavassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Tekijä **Maaretta Tukiainen** on tietokirjailija, muotoilija ja valmentaja, joka määrittelee teoksen tavoitteena olevan mielen hyvinvointia vahvistava helppokäyttöinen työkalu. Kirja antaa siihen konkreettisia välineitä, mutta voi tarjota liiankin helppoja ratkaisuja. Menetelmät ovat innostavia ja todennäköisesti kohottavat mielialaa, mutta kuinka kestäviä ja innostavia ne ovat pidemmän ajan kuluessa?

Pahimmillaan myönteistä ajattelua voidaan käyttää manipulaation välineenä ja valjastettuna lisäämään suorittamista ja tuottavuutta. Kaikkea ongelmia saatikka vastoinkäymisiä, etenkin yhteiskunnallisia ja rakenteellisia epäkohtia, kuten työttömyyttä, marginalisoitumista tai ikääntymistä ei voi selittää pelkästään muuttamalla asenteita ja ajattelua myönteisemmäksi. Esimerkiksi taloudellinen tai sosiaalinen köyhyys, epätasa-arvo, epäoikeudenmukaisuuden ja osattomuuden kokemus, menetykset ja sairaudet vaikuttavat voimakkaasti mielenterveyteen ja selviytymiseen.

Elämän murheellisuus ja suru eivät ole asennoitumiskysymyksiä, vaan kohdattavia ja elettäviä irtisanoutumatta niiden aiheuttamasta tuskasta ja kärsimyksestä.

SISKO SALO-CHYDENIUS



Hertta, vahva intohimoinen nainen

HEIDI KÖNGÄS: HERTTA, OTAVA 2015, 285 S

Hertta Kuusinen ei jätä rauhaan. Kuinka voi nainen niin rakastua, että ei näe totuutta, ei usko, vaikka se sanottaisiin suoraan. **Yrjö Leino** oli petturi. Näin ainakin **Heidi Köngäs** on halunnut hänet kuvata romaanissaan.

Hertta Kuusinen rakastui Yrjö Leinoon, mieheen, joka oli toista kertaa naimisissa leskeksi jääneen ruotsinkielisen opettajan kanssa. Ennen naimisiinmenoan hän oli tyttärensä **Liëkon** yksinhuoltaja. Leinon unelma, maanviljelystila Kirkkonummella oli osoittautunut liian suureksi ponnistukseksi yksinäiselle miehelle ja hän joutui luopumaan siitä. Nyt hän asui toisen vaimonsa työsuhteasunnossa

ja lukijalle tulee tunne, että velkainen mies on tuuliajolla tuntien itsensä nöyryytetyksi.

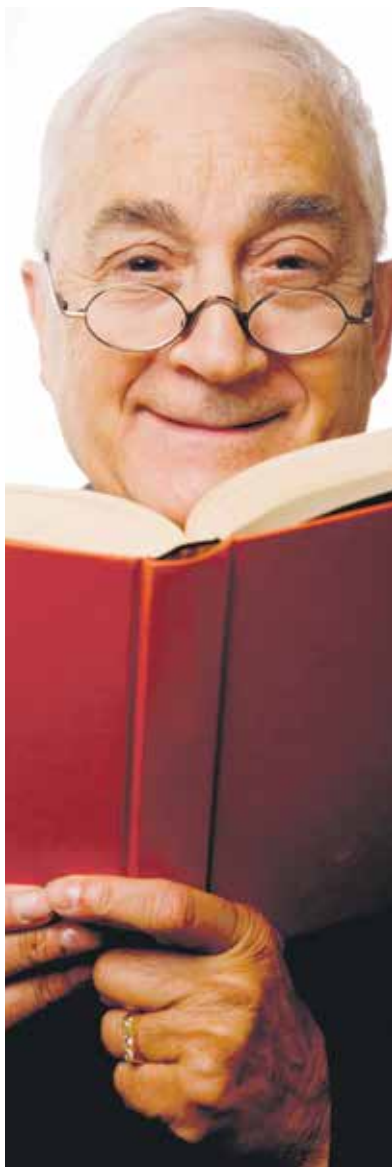
Otto Ville Kuusinen oli lähettänyt tyttärensä Hertan Moskovasta Suomeen salaiseen tehtävään vuonna 1934. Hertta jätti kärsien ja huolen murtamana herkän 10-vuotiaan poikansa **Jurin** lastenkotiin Moskovassa. Hertan ja Jurin suhteesta tulee kirjan yksi pääteema, vaikka he eivät koskaan enää tapaa toisiaan. Äidin ikävä, huoli ja tuska kalvaa pitkänä vankilavuosina Hertan mieltä.

Suomessa Hertta tapaa miltei heti Yrjö Leinon. Hänen avioliittonsa **Lehenin** kanssa oli kariutunut. Leino oli komea ja soitti viulua. Jo ensi tapaamisesta Herttaa kosketti Leinon miehekkyyys ja pehmeys. Hertta antautui Leinolle iloisesti ja mutkatomasti vähääkään välittämättä mitä ihmiset ajattelivat. Kaipaus läheisyyteen vei voiton.

Hertta Kuusinen istui vankilassa kaikkiaan kahdeksan vuotta. Heidi Köngäksen kirja valaisee aikaa ennen toista maailmansotaa sodan loppumiseen saakka koskettavasti ihmisten kautta. Kirja päättyy Hertan ja Leinon eroon.

Hertta Kuusinen eli intohimoisesti sekä politiikassa että rakkautessa. Kirja kertoo hänen luottavaisesta ja lujasta elämänasenteestaan. Hänen oli vaikea tunnistaa vääryyttä tai nähdä sitä.

HELI STENVALL



ISTOCKPHOTO

Mielen hyvinvointia kannattaa vahvistaa

lökkään mielen hyvinvoinnin tueksi

! LATAA OPAS:

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -hankkeen iäkkäille suunnattu opas Mielen Voimaa on ladattavissa osoitteessa ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/valmistuneita+hankkeita/vanhuuden+mieli/mielen+voimaa+-opas/



! LATAA TEOS:

Suomen Mielenterveysseuran Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa -teos on ladattavissa osoitteessa mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/ikääntyvä-mieli-mielen-hyvinvointia-vanhetessa

! LÖYDÄ LISÄÄ TIETOA:

Mielenterveystalo.fi-palvelussa on tarjolla osio Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä osoitteessa mielenterveystalo.fi/aikuiset/itse-hoito-ja-opaat/opaat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/Pages/default.aspx

Sisäinen kriitikko soimaa ja arvostelee sen sijaan, että puhuisi itselle lempeästi ja ystävällisesti.

Mieli ymmärretään nykyisin suhteena itsen ja maailman välillä. Kun suhde on lempeä, tasapainoinen ja mielekäs, ihminen voi hyvin. Elämä näyttäytyy tarkoituksellisenä ja merkityksellisenä.

Mielen hyvinvoinnin katsotaan usein sisältävän hyvän olon tuntemusten ohella myös oma-aloitteisuutta ja toimintakykyä sekä erilaisia vuorovaikutus-, tunne- ja selviytymistaitoja. Ei silti ole olemassa jotain kaikille samaa mielen hyvinvointia, vaan jokaisen yksilöllinen kokemus siitä, miten voi ja miltä tuntuu. Tämä on syytä muistaa erityisesti iäkkäiden ihmisten kohdalla.

Mielen taitoja ikääntyessä

Mielen hyvinvointi rakentuu monista asioista. Lapsuuden vuorovaikutussuhteilla on sille suuri merkitys, mutta myös myöhemmät elämäkokemukset ja elämän mittaan rakentuvat elämäntaidot vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Elinoloilla ja ympäristöllä on myös oma osuutensa mielen hyvinvoinnille.

Aina ei muisteta, miten keskeinen merkitys mielen hyvinvoinnilla on ikääntyvien ihmisten elämänlaadulle ja hyvinvoinnille. Se auttaa jaksamaan ja pärjäämään erilaisten elämänmuutosten keskellä.

Vanhuutta koskevan huolipuheen keskellä unohtuu usein se tutkimuksin vahvistettu tosiasia, että henkinen ja psyykkinen kasvu jatkuu läpi elämän. On olennaista huomata, että mielen hyvinvointia ylläpitäviä taitoja voi kartuttaa missä iässä tahansa; mieli oppii uutta koko elämän ajan.

Myöhempien elinvuosien kuluessa tapahtuu emotionaalista kypsymistä, joka voi tuoda monenlaista iloa ja syvyyttä elämään. Iän myötä kertyy usein henkistä pääomaa ja osaamista, jota voi kutsua viisaudeksi, ja se tukee mielen hyvinvointia vanhetessa. Ikääntyvän ihmisen on nuoreen verrattuna esimerkiksi mahdollista suhtautua maailmaan ja sen ilmiöihin aiempaa avarammin ja ymmärtää kokonaisuuksia tai asioiden välisiä suhteita aiempaa monipuolisemmin. Elämäkokemus tuo usein myös harkintaa ja monia muita elämäntaitoja mielen hyvinvoinnin tueksi. Eläkeikää voikin pitää elämäntaitojen satokautena.

Arjen hyvinvoinnin lähteitä

Mielen hyvinvointia voi myös hoitaa kuten fyysistä kuntoa, harjoittamalla. Mielen hyvinvointia tukee esimerkiksi tietoinen huomion suuntaaminen myönteisiin asioihin kielteisten ohella. Tarkastelemalla myönteisiä asioita elämästä muodostuu kokonaisvaltaisempi ja realistisempi kuva. Arjen keskellä on myös hyvä pysähtyä välillä miettimään, millaisista asioista saa mielenrauhaa, voimaa ja mielekkyyttä.

Itseltään voi myös aika ajoin kysyä, mikä on minulle tärkeää? Teenkö näitä asioita tai onko mahdollisuus lisätä niitä? Onko minun mahdollista hakeutua sisintä koskettavien elämysten ja tarkoituksellisen tekemisen pariin? Esimerkiksi hyvän tekemisen ja muiden auttaminen ovat lahjoja myös oman mielen hyvinvoinnille.

Hyvään vanhenemiseen voi vaikuttaa omalla ajattelullaan ja asennoitumisellaan. Kiitollisuuden aiheiden tarkastelulla on tutkitusti merkittävä vaikutus mielialaan. Itseltään voi myös kysyä, mikä tuottaa minulle iloa? Mikä tänään oli hyvin? Mitä hyvää on syntynyt kokemistani vaikeuksista? Usein ihmiset toteavat jälkikäteen kriisien ja vastoinkäymisten tarjonnan eniten elämäntaitoja.

Lempeyttä itseä kohtaan

Monille suomalaisille iäkkäille ihmisille myötätunto itseä kohtaan on vieras ajatus. Itselle on opittu olemaan ennemminkin ankaria. Sisäinen kriitikko soimaa ja arvostelee sen sijaan, että puhuisi itselle lempeästi ja ystävällisesti. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta itseään on kuitenkin hyvä hoitaa yhtä hyvin kuin huolehtisi ystävästä tai läheisestä. Itseään saa puhutella rakastavasti ja hoivata voimiaan vahvistaakseen. Lempeydestä voi tehdä itselleen voimavaran.

Elämäntaidot esiin!

Vahvistaakseen ja tehdäkseen iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvointia näkyväksi Ikäinstituutti käynnistää ystävänpäivänä 14.2.2016 valtakunnallisen Elämäntaidot esiin -kampanjan, joka haastaa kaikki eläkeikäiset kertomaan ikääntyessä tärkeitä elämäntaidoistaan. Mikä elämäntaito tuo sinulle iloa, voimaa tai mielekkyyttä? Vastata voi Facebookissa kampanjan sivulla, lähettämällä sähköpostia osoitteeseen elamantaidotesiin@ikainstituutti.fi tai lähettämällä postia Ikäinstituuttiin osoitteella Elämäntaidot esiin! Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki. Lisätietoja kampanjasta www.elamantaidotesiin.fi

ILKA HAARNI
Ikäinstituutti

Osaamista, halua vaikuttaa ja sitoutumista

SENIORILIIKKEEN HALLITUKSEN JÄSENET KERTOVAT ITSESTÄÄN

Harvaan yhdistykseen on kerääntynyt niin monenlaista asiantuntijuutta kuin Senioriliikkeeseen. Taloustaitajien lisäksi hallituksen jäsenillä on tietoa liikunnan, kulttuurin, kuntoutuksen, teknologian, asumisen ja hoivan vaikutuksista ikäihmisiin. Seuraavassa hallituksen jäsenet esittelevät lyhyesti itsensä.



Kimmo Kiljunen,
puheenjohtaja
Valtiotieteen tohtori
VTT, ex-kansanedustaja, 64 v, neljän lapsen isä ja neljän lapsenlapsen isoisä.

Senioriliikkeessä

haluan vaikuttaa...

Juuri nyt: eläkeläisten ansaitun tulotason säilyttämiseen ja köyhimpien eläkeläisten asemaan. Ylipäätään toimia ikäihmisten puolesta.



Esa Fagerlund,
67 v. Avioliitossa v:sta 1968, yksi lapsi, kaksi lastenlasta. Asun Tampereella. Koulutus: hallintontööri, pitkä työkokemus kiinteistö- ja asumistomialalta. Toiminta Rientolan Settlementissä kuuluu harrastuksiini.

Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...

Senioriliikkeessä mukana v:sta 2010. Olen kiinnostunut kehittämään ikäihmisten asumista. Senioriliikkeen edustajana Ympäristöministeriön ikääntyvien asumisohjelmassa.



Leif Jansson,
syntynyt Turussa vuonna 1942. Olen koulutukseltaani psykologi, valtiotieteen maisteri Åbo Akademi:sta. Olen toiminut Maarianhaminan kaupungin sosiaalijohtaja 1970 – 1992 ja sen jälkeen Suomen Punaisen Ristin toiminnanjohtaja Ahvenanmaan piirissä vuoteen 2006, jolloin jäin eläkkeelle. Vuodesta 1972 olin Maarianhaminan Punaisen Ristin palvelutalon johtokunnassa ja toimin johtokunnan puheenjohtajana. Toimin Ahvenanmaan hallinto-oikeuden asiantuntijatuomarina sosiaalisissa asioissa 1993-2012 (kunnes täytin 70 v).

Maarianhaminan kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtajana (Äldre rådet) ja vs. toiminnanjohtajana Suomen Punaisen Ristin Ahvenanmaan piirissä. Senioriliikkeen hallituksen jäsenenä vuodesta 2009 eli alusta asti.



Eeva Kainulainen,
leski, perhe: poika ja hänen puolisonsa sekä silkkiterrieri Minni. Asun Espoossa. Yhteiskuntatieteiden maisteri. Olen tehnyt elämäntyöni viestinnän parissa,

viimeksi ennen eläkkeelle jääntiä Wärtsilä Oyj Abp:n johtajana vastuualueena viestintä. Olen ollut Senioriliikkeen hallituksessa vuodesta 2010 ja puheenjohtajana 2012-2015. Liikunnan alueella harrastan koirani Minnin kanssa kävelyä päivittäin - matkaa kertyy säästä riippuen 5-8 km/päivä.

Käyn uimassa kerran viikossa, pelaan golfia, tosin parina viime vuonna varsin vähän. Harrastan kulttuuria eri muodoissaan, käyn konserteissa, pidän melodisesta klassisesta musiikista ja oopperasta. Kuvataide kiinnostaa myös, olen vakituinen vierailija erilaisissa näyttelyissä. Matkustan jonkin verran, mutta suuri ilo on myös vain olla kotona.

Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...

Haluan vaikuttaa siihen, että kaikilla olisi hyvä elämä loppuun saakka varallisuudesta riippumatta. Toivon, että sukupolvien välisellä yhteistyöllä saadaan aikaan myönteistä asennetta ikääntymistä kohtaan ja että ikääntyvien osaamista ja vapaaehtoistyötä arvostetaan.



Jaana Leikas,
Dosentti, johtava tutkija Teknologian tutkimuskeskus VTT:llä, toimipaikkana Tampere. **Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...** Yleensäkin ikäihmisten hyvän arjen tukemiseen

ja tietoyhteiskunnan eettiseen kehittämiseen. Teknologian ja palvelusuunnittelun tutkijana ajattelen, että teknologian olemassaolon ainut oikeutus on ihmisten elämän laadun parantaminen.



Kerttu Perttilä,
66 v, naimisissa, eläkkeellä. Asun Espoossa. Perheessämme on neljä lasta, seitsemän lastenlasta ja kaksi lapsenlapsenlasta. Olen koulutukseltani filosofian tohtori ja

sairaanhoitaja. Olen toiminut sairaanhoitajana Suomessa ja Ruotsissa, työskennellyt kunnassa, yrityselämässä, sairaanhoitopiirissä, Stakesissa, WHO:ssa ja sosiaali- ja terveysministeriössä. Työssäni olen pääasiassa tutkinut ja kehittänyt terveydenhuoltoa sekä kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä eri hallinnonalojen tehtävänä.

Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...

Ymmärrän arvokkaan vanhuuden, ikäihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen monipuolisesti ikäihmisten itsensä, heidän lähiyhteisönsä, palvelujärjestelmän, kuntien eri hallinnonalojen, järjestöjen ja lainsäädännön yhteisenä tehtävänä. Tässä yhteistyön kentässä riittää monenlaista tehtävää.



Heikki Ranki,
Insinööri, eläkkeellä oleva yritysjohtaja, 65 v, perheessä 3 lasta kohta 4 lastenlasta, harrastelen mökkeilyä ja luonnossa kulkemista, säännöllistä kunnon hoitoa mm. hiihtoa, lukemista ja luonnollisesti matkustelua vaimoni kanssa.

Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...

Mottoni on: raha ratkaisee, tällä teemalla haluan auttaa kaikkia eläkeläisiä ja ikäihmisiä pärjäämään elämässään paremmin. Haluan tehdä töitä niiden eteen, jotka eivät osaa, jaksa tai muuten vain kykene enää pitämään puoliaan yhteiskunnassamme Senioriliikkeen tavoitteiden mukaisesti.



Arto Tiihonen,
lempinimeltäni Artsi, jota kaimani Vantaan taidemuseo kuvasi sivuillaan "rajan toisella puolella olevaksi rebeliksi, kapinalliseksi". Juniorina 55-vuotiaana

minua sellaisena voineekin pitää, vaikka kovin rauhantahtoinen ja sovitteliva olenkin. Akateeminen sekatyömiestä eli tutkijaa, kehittäjää, soveltajaa, ehkä vaikuttajakin. (Liikunta) sosiologi ja filosofian tohtori, tietokirjailija ja tiedetoimittaja.

Senioriliikkeessä haluan vaikuttaa...

Haluaisin, että senioriliike olisi paikka elämysten etsijöille, identiteetin rakentajille, osallisuudesta onnellistujille ja toimijuutta tavoitteleville. Olen nähnyt, miten tärkeää liikunta-, kulttuuri-, harrastus- ja vapaaehtoistoiminta on senioreille. Senioriliikkeen näkisinkin siis monimuotoisena "liikkeenä" hyvään elämään.



Jaana Utti on kirjoittanut kirjan hyvinvointivaltion pelastamisesta. Erityisesti häntä kiinnostaa vanhuspalveluiden nykytila. Oman yrityksensä Tamora Oy:n kautta hän vaikuttaa kuntien suunnitelmiin. Hänen metodinsa on kehittävä dialogi.



Hanna Vesala,
TtT, terveystieteiden tohtori. Olen tyypillinen oman koulutusalani edustaja eli minulla on monia päällekkäin rakentuvia tutkintoja. Olen sairaanhoitaja

(SH), erikoissairaanhoitaja (ESH), sairaanhoidon opettaja (SHO), Sairaanhoidon johtaja (SHJ) (=ylihoitaja), Terveystieteiden maisteri (TM) ja lopulta terveystieteiden tohtori (TtT). Olen tehnyt näitä kaikkia töitä ja edennyt urallani asteittain. Aina, kun olen joutunut vaativampiin tehtäviin, olen opiskellut, pääasiassa työn ohessa ja perheeltä liikenevän ajan puitteissa tarvittavat tutkinnot.

Senioriliikkeessä minulle on tärkeää...

Eläkeläisten itsenäistä selviytymistä tukevan tiedon levittämistä ja yhteistyö vanhusneuvostojen kanssa

"Enää ei ole silmälasit hukassa ja mikä parasta, tunnistan katsomosta ne katsoja jotka eivät naura repliikeilleni. Kiitos Medilaserin!"

ESKO ROINE



Tervetuloa asiantuntijaluennolle Tampereelle!
"IKÄNÄKÖ - SYYT, OIREET JA SILMÄKIRURGISET PARANNUSKEINOT"
Tiistaina 3.5. klo 12:30 Tampereen vanha kirjastotalo
Kahvitarjoilu - Järjestäjänä Suomen Senioriliike Pirkanmaa

Seuraa myös ilmoittelua suosituista Kaihikahveistamme
- tarjoillaan kevään kuluessa kaikilla klinikoillamme

Medilaser Oy on Suomen suurin vaativaan silmäkirurgiaan keskittynyt yksityinen klinikka. Tarjoamme silmäkirurgisia ratkaisuja lähes kaikkiin näkemisen ongelmiin - myös ikänäköön sekä suuriin miinuksiin.



EROON SILMÄLASEISTA.

MEDILASER
Silmäkirurgia

Senioriliikkeen jäsenet linjasivat liikkeen toimintaa

Asumiseen, hoitoon ja talouteen vaikutettava

Tallinnan risteilyllä sekä Senioriliikkeen jäsenet että hallitus vaihtoivat koke- muksia ja pohtivat ryhmissä, mihin asioihin Senioriliikkeen on ensisijaisesti vaikutettava ikäihmisten elämässä.

HYVINVOINTI JA HOIVA

Kuuluuko ikäihmisten ääni?

Keskustelijat korostivat, että ei ole yhtä ikäih- misten ryhmää. Tarpeet ovat hyvin erilaisia riippuen ihmisen kunnosta, asumisen sijain- nista, palveluista, sairauksista yms. Kotihoi- dossa olevien muistisairaiden vaikuttamis- mahdollisuudet ovat erityisen haasteelliset.

Ikäihmisten ääni voisi kuulua kunnassa *vanhusneuvostojen* kautta, mutta kuinka hyvin vanhusneuvostot tunnetaan? Entä kuinka yk- sinäinen vanhus osaa ottaa vanhusneuvostoon yhteyttä.

Toiseksi vaikuttamisen kanavaksi mainitiin *järjestöt* joko erikseen tai yhteistyössä kes- kenään.

Vanhusasiavaltuutettua pidettiin erityisen tarpeellisenä. Vaatimusta on pidettävä jatku- vasti esillä.

Minkälaisia korjauksia ikääntyvien palveluihin tarvitaan?

Ikääntyneiden oikeudet ja ihmisarvo pohdi- tuttavat, erityisesti tieto, jonka mukaan joka kolmas hoidossa oleva vanhus on aliravittu.

Miten yksinäiset yli 80-vuotiaat hoidetaan, kun eläkkeet eivät riitä hoivan hankkimiseen? Pitäisi tehdä selvitys, kuinka suurella osalla eläkeläisistä ei ole varaa palvelutalomaksuihin. Hyvinvointi ei saisi olla rahasta kiinni.

Kotihoidossa on paljon korjattavaa. Kotona olevan vanhuksen luona käy liian monenlaisia kiireisiä työntekijöitä. Palvelutarvetta koske- viin tilastoihin, selvityksiin, ja kyselyihin tu- lee suhtautua varauksella, sillä niissä vastaajina käytetään usein alle 65-vuotiaita.

Resursseja tarvitaan lisää, mutta mistä löy- detään työntekijöitä? Kokeiltu on maahan- muuttajia, ammatinvaihtajia tai tehtävien sisällyttämistä esimerkiksi postinkantajien toi- menkuvaan. Kaikilla vaihtoehdoilla on hyvät ja huonot puolensa.

Miten ikäihmisten terveyttä, toimintaky- kyä ja hyvinvointia voidaan vahvistaa?

Ennalta ehkäiseviä palveluja tarvitaan lisää, samoin kuntoutusta ja tukihenkilöitä.

Omaishoitajat tarvitsevat tukea; mistä sai- si puhelinapua? Voisiko kansalaisneuvonnan tai auttavan puhelimen toimintamallia soveltaa tähän tarkoitukseen?

Seniorikuntosaleja ja korttelilääkärejä pi- dettiin hyvinä palveluina. Ehdotettiin myös, et- tä pitäisi rakentaa kirjasto-, kauppa-, posti- ja kuntosalibusseja sekä parantaa kyläyhteisöjen yhteistoimintaa.

Mihin vanhuspalvelujen lisäksi pitäisi vaikuttaa?

Hyvä ympäristö vanhuksille on hyvä kaikille. Palvelut ovat lähellä ja liikenneyhteydet toimi- vat. Kaupassakäynti on keskeistä ihmisten elä- mässä. Terveystietoiset ihmiset haluat tietää mitä ostavat, joten pakkausten tekstien pitää olla riittävän isolla fontilla. Senioriliikkeen on vaikutettava ruohonjuuritasolla. Moni pieni asia vaikuttaa oleellisesti ikäihmisten elämään.

ASUMINEN

Kotona asumisen onnistuminen, mihin pitäisi pyrkiä vaikuttamaan?

Kodissa on voitava liikkua vapaasti ja sieltä on voitava päästä pois eli kynnykset matalak- si, hissi rappukäytävään ja tekniset vempaimet avuksi, jos liikkuminen vaatii niitä. Asuntojen uustuotanto esteettömäksi.

Hissillisiä asuntoja tarjottava ikääntyneil- le ihmisille. Asiasta käytävä keskustelua Saton, VVO:n kanssa, kuntien asentotuotannon ja ym- päristöministeriön kanssa.

Asumisoikeusasuntoihin lisää rahaa. Kus- tannusten nousun taittamiseen on pureudutta- va mm. maanhankinnan, kaavoituksen ja kun- tien taksoituksen kautta.

Mikä asumismuoto olisi syytä valita?

Eri puolilla maata yksilön asumisvaihtoehdot ovat erilaiset. Tällä hetkellä maaseudulla on vaikea myydä omakotitaloa ja siirtyä kunnan keskusta- palvelujen ja asfaltoitujen teiden äärelle. Syrjäseutujen omakotitaloille ei tahdo löytä ostajia.

Koti / palvelutalo/hoivakoti / laitos

Kotona asuminen niin kauan kuin mahdollista, on hyvä periaate. Kotona asuminen vaatii kui- tenkin riittävät tukipalvelut. Kunnat pyrkivät tinkimään palveluista. Ruoka saatetaan viedä pakasteina. Ne jäävät monelta syömättä.

Muutto kotoa hoivakotiin voi merkitä yksilön roolin muuttumista subjektista objektiksi.

Kuntien palvelutaloja keskustelijat pitivät pa- rempina kuin yksityisiä. Palvelutaloissa asukkaat tarvitsevat vähitellen lisää palveluja ja rahaa pa- laa. Sen verran ikäihmisillä pitäisi olla rahaa, että pystyvät ostamaan nämä välttämättömät palvelut.

Omakotitaloissa veropohjaiset menot nouse- vat liikaa, pakko muuttaa omakotitalosta palvelu- taloon, jossa saa paremmin vapaaehtoistyönteki- jöidenkin apua. Sähkölaskut nousevat, vaikka olisi kuinka säästeliäs. Ikäihmiset eivät hevin turvaudu toimeentulotukeen eikä sitä edes saa, jos on oma- kotitalo.

Yhteisöasumisen etuna on, että ei tarvitse ol- la yksin, saa turvaa ja ruoan ja yhteistä toimintaa. Naapuriapu esimerkiksi kauppa-asioissa toimii.

Yhteisöasuminen ei kuitenkaan sovi ahdasmie- lisille. Kaikki ihmisryhmät pitäisi hyväksyä.

Kotona asumista tukevat palvelut, joita Senioriliikkeen tulisi ajaa?

- Kotipalvelujen kehittäminen ja koordinointi
- Hoitajamitoitus riittäväksi, tärkein vaikuttamisen kohde
- Vanhusneuvolapalvelut kaikille
- Omaishoitajille työterveyshuoltopalvelut ja muu tuki
- Kotikuntoutus puuttuu toistaiseksi lähes kokonaan, se pitäisi saada käyttöön
- Vanhusneuvostot valppaasti seuraamaan kuntien vanhuspalvelujen riittävyyttä ja laatua.

TOIMEENTULO

Miten eläkkeen saa riittämään?

Kaiken muutosvaateen lähtökohtana on hyvä olla oikeudenmukaisuus, kukaan ei voi olla oikeudenmukaisuutta vastaan.

1. pitää saada indeksimuutos hyväksyttyä eduskunnassa, työ jatkuu sovitusti.
2. eläkkeiden verotus samalle tasolle kuin työtuloverotus
3. eläketulovähennykseen korotus kuten työtulovähennykseenkin
4. edunvalvontaan saatava parempi yhteis- kunnan kontrolli, havaittu väärinkäytöksiä
5. koko elämänaikaisen työtulon pitäisi kasvattaa myös eläkettä.
6. nöyristely pitää lopettaa ja omia oikeuksia on puolustettava ylpeästi.
7. matkavakuutusten ikäraja saatava pois, vaihtelee vakuutusyhtiöittäin

IKÄSYRJINTÄ

Ikäsyrrjintä on kasvanut kohtuuttomiin mittoi- hin ja media vahvistaa sitä.

Nimittely passiiviväestöksi tai huoltotaa- kaksi on niin yleistä, ettei sitä edes tunnisteta syrjinnäksi. Pahinta on, jos poliittiset päättäjät tai asiantuntija-asemassa olevat henkilöt levit- tävät ikäihmisiä syrjivää tietoa ja perustelevat vakuuttavasti puheitaan virheellisillä asiatie- doilla. Huoltosuhteesta puhuminen on täs- tä hyvä esimerkki tai julkisen talouden ”kestä- vyysvaje”, jonka selitetään johtuvan kasvavista ikääntyvien terveydenhuoltomenoista

Puhe aktiiviväestöstä ja passiiviväestöstä on loukkaavaa. Suurempi huolenaihe päättäjille pitäisi olla työttömyys ja työelämän ulkopuo- lella olevat. Näille asioille voi tehdäkin jotain, ikääntymiselle ei.

HANNA VESALA

Vehmaassa yksi hyvä johtanut toiseen

Kaikki alkoi papiljottien käärimisestä

Kunnan vanhusneuvosto voi tehdä paljon oman alueensa vanhusten hyväksi. Seni- oriliikkeen seminaarissa helmikuus- sa Vehmaan vanhusneuvoston puheenjohtaja **Maija Jaakkola-Angervuori** kertoi tehneen- sä aikoinaan aloitteen Vehmaan kunnalle, että kuntaan perustetaan vanhusneuvosto ja van- husneuvola.

”Vanhusneuvosto tuli 2009 ja vanhusneuvo- la 2013. Olemme kehittäneet vanhusneuvoston toimintaa kuuntelemalla kotipalvelua ja yleen- sä vanhusten tarpeita. Vapaaehtoiset ovat ol- leet tässä hienona apuna”.

Vehmaassa keksitty hauskoja ideoita

Kaikki alkoi papiljottien rullaamisesta. Van- husneuvostossa ideoititiin, että saunapäivä- nä vapaaehtoiset rullaavat Margareeta-kodin vanhuksien hiukset ja iloisen tuokion jälkeen tarjotaan vielä kahvit ja voileivät vanhuksille.

Yksi hyvä johti toiseen. Vanhusneuvoston aloitteesta Vinkkilään perustettiin yhteinen tila vanhuksille **Ajan patina**, jonne ihmiset kokoontuvat tapaamaan toisiaan. Vapaaeh- toiset keittävät kahvit ja leipovat kahvileivät joka maanantai.

Kun vanhusneuvosto halusi muistaa ihmisiä

heidän syntymä- päivinä, van- husneuvosto loi kalenterin pal- veluhakemistoi- neen. Saaduilla tuloilla 80-,85- ja 90-vuotiaille lai- toshoidossa ole- ville vanhuksille lahjoitettiin jal- kahoito.

Viime vuonna varoja kerättiin **Vehmaa-muki**

projektilla. Nyt mukeja on myyty lähes 400 ja tänä vuonna jalkahoitolahjakortti voidaan an- taa kaikille sekä kotona että laitoksissa olevil- le yli 90-vuotiaille jokaisena syntymäpäivänä.

Vehmaan vanhusneuvoston yhteistyö kun- nan kanssa on sujunut hyvin. Viimeksi kunta päätti maksaa vanhusneuvoston jäsenille ko- kouspalkkioita, kuten muidenkin lautakuntien jäsenille. Myös paikalliset yritykset ja lukuisat vapaaehtoiset ovat tukeneet vanhusneuvoston toiminnan kautta vanhuksia.



HELI STENVALL

Maija Jaakkola-Angervuori Senioriliikkeen seminaa- rissa.

HELI STENVALL

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA

LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti. Senioriliike maksaa postituksen.

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

- ☐ Liityn jäseneksi ja maksan 15 euron jäsenmaksun laskun saatuani
- ☐ Liityn kannatusjäseneksi ja maksan kannatusjäsenmaksun 500 euroa laskun saatuani

- ☐ Olen tukenut liikkeen toimintaa maksamalla valitsemani summan Suomen Senioriliikkeen tilille FI20 1228 3000 0000 99

sukunimi _____

etunimet _____

lähiosoite _____

postinumero _____

kotikunta _____

sähköposti _____

puhelin _____ matkapuhelin _____

- ☐ nainen ☐ mies syntymävuosi _____
- äidinkieli ☐ suomi ☐ ruotsi
- toivottu viestintätapa ☐ sähköposti ☐ kirje

Tietojani sa käyttää ainoastaan Suomen senioriliikkeen sisäisiin jakeluihin.



En ombudsman
för att bevaka
bemötandet av
de äldre

- UNDERTECKNA
MEDBORGARINITIATIVET

ISTOCKPHOTO

Seniorrörelsen har från början krävt att man skulle grunda ett kansli för en ombudsman som tillvaratar de äldres intressen. För den skull samlade Seniorrörelsens medlemmar 46 355 undertecknare till en adress, som överlämnades till minister Risikko den 30.11.2009.

Fastän Seniorrörelsens mål då inte uppfylldes, har rörelsen inte lämnat kravet på en ombudsman. Den senaste tidens utveckling, de äldre blir allt fattigare, hemservicen försämrats och man prutar på personalen vid våra omsorgshem, gör att vårt initiativ är livsviktigt. Alla åldringar kan inte på grund av sjukdom och svaghet försvara sina rättigheter. Man kan inte heller överlämna försvaret av de äldres situation till anhöriga eller till tredje sektorn.

Vi behöver en administrativ enhet, som ingriper vid oegentligheter och som på nationell nivå granskar de äldres situation.

På sidan www.kansalaisaloite.fi kan man underteckna medborgarinitiativet som syftar till grundandet av en befattning som äldreombudsman. Initiativet togs den 14.2.2016 och möjligheten att underteckna pågår till 14.8.

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

SUOMEN SENIORILIIKE RY
Vanha Talvitie 11 C
00580 Helsinki
Tunnus 5018500
00003 VASTAUSLÄHETYS

10 TESER mot löneindexet?

Medborgarinitiativet för att återinföra löneindexet istället för arbetspensionsindexet har fått över 70000 undertecknare. Ett lagförslag har formulerats. Motståndarna har vaknat.

Varför är genomförandet av löneindexet inte möjligt? Förklaringarna är många. Snåla pensionärer har för avsikt, att ta bort förmåner från fattiga, småbarn, kvinnor, arbetstagare eller framtida pensionärer, då de kräver sina besparingar från pensionsfonder. Åtminstone 10 teser har presenterats mot löneindexets förverkligande.

1. Antalet pensionärer ökar.

Men de stora årskullarna har redan gått i pension och man har statistiskt förberett sig på en högre levnadsålder för fler pensionärer.

2. Först ska man hjälpa fattiga pensionärer.

Det är viktigt att verkställa nivåhöjningar på folk- och garantipensioner. De finansieras med skattemedel. Arbetspensionerna erläggs av pensionsföretagen och där utförs ingen nivåhöjning, eftersom meningen är, att löneindexet skall trygga pensionens köpkraft. Då löneindexet saknas hamnar de som har låg pension under fattigdomsgränsen och måste försörjas av samhället.

3. Höginkomsttagarna har största fördelen av löneindexet

Även höginkomsttagarna har fördel av det brutna indexet. Indexjusteringen påverkar inte inkomstfördelningen, men ett svagt index gör alla pensionärer fattigare.

4. Kvinnorna drabbas mer än männen

Mormors pensionseuro är 66 cent, men löneindexet förändrar inte löneskillnaden mellan män och kvinnor. Ellen Pensionär skulle efter 20 år i pension få 1725 euro istället för 1232 euro, om löneindexet skulle vara i användning. Pelle Pensionär skulle i motsvarande fall få 2315 euro istället för 1661 euro. Även om Pelle skulle få 171 euro mera än Ellen, skulle kvinnorna knappas motsätta sig löneindexet.

5. De unga får inte lämnas lottlösa.

Varje årskull bidrar till sina egna pensionsbesparingar. De nuvarande pensionärerna har inte fått en enda euro av sina egna pensionsbesparingar, eftersom varje pensionsinbetalning har varit större än utbetalda pensioner. Med tiden erhåller de unga samtliga pensionsinkomster jämte nationens sammanlagda egendom.

6. Folkpensionärerna har ingen fördel av löneindexet.

Folkpensionen utgör en grundtrygghet, som erläggs åt dem som inte får arbetspension. Arbetspensionen är en inkomstprövad socialförsäkring, som är till för att trygga införtjänad inkomstnivå.

7. Arbetstagarna betalar de ökande pensionskostnaderna.

Den inkomstprövade pensionen utgör en förmån för varje löntagare. Tills dato har pensionsinbetalningarna täckt pensionskostnaderna, men i fortsättningen bör man vara beredd på att använda pensionsfondernas vinst.

8. Framtidens pensionärer får mindre vinst på sin pensionsutbetalning

På grund av en högre pension kommer pensionären i framtiden att erlägga en större pensionsavgift än idag, men pensionen är ändå betydligt högre.

9. Pensionsfonderna upplöses.

Enlig pensionstrygghetscentralens beräkningar, skulle pensionsinkomsterna med en fast arbetspensionsersättning på 3,5 %, vara dubbelt högre år 2050 jämfört med idag, även om man skulle ta i bruk löneindexet. Till råga på allt, har fondernas inkomster under de senaste 20 åren utgjort 4,6 %, de senaste 5 åren 4 %, vilket är betydligt mera än ovan beräknade 3,5 %.

10. Pensionsskulder är betydligt större än pensionsfonderna

Pensionsskulder utgör 600 miljarder euro jämfört med 183 miljarder i fonderna. Men förvärvsarbetandet upphör inte och alla blir inte heller pensionerade samtidigt. Inte heller inom hälsovården är man garderad mot att alla blir sjuka samtidigt. Då man motsätter sig löneindexet, säger man sig vara på de ungas, kvinnornas, låginkomsttagarnas och blivande pensionärs sida och bekämpar snåla pensionärer. Ett sådant motsatsförhållande existerar inte. Motsatsförhållandet finns mellan dem som drar fördel av ökande pensionsfonder och de pensionärer som får sina pensioner från fonderna.

Hur är det möjligt, att man samlar jättelika summor i pensionsfonderna, samtidigt som man tillåter att pensionärerna blir fattigare? Pensionssystemet mår bra, men pensionärerna dåligt. Pensionärer med låg inkomst blir beroende av skattefinansierade utkomststöd, istället för att dra nytta av inbesparingar som finns i pensionsföretagens fonder.

KIMMO KILJUNEN

Ordförande i Finlands Seniorrörelse