

Seniorilehti

SUOMEN SENIORILIIKE Arvokkaan vanhenemisen puolesta

IA
Itella Posti Oy
Itella Green

1
2026

VALTAKUNNALLINEN, PUOLUEISIIN JA USKONNOLLISIIN YHTEISÖIHIN SITOUTUMATON JULKAISU

2 Kaikki ikääntyvät, myös poliitikot 4 Ikäsyrjintä on juurtunut syvälle

7 Kotihoidon alamäen loputtava 9 Tule mukaan rollaattorimarssille!

EDESSÄ MUUTTO PALVELUKOTIIN

ERiarvoisuus kasvanut eläketulossa

VARO VERKKOHUIJARIA!

Yksin ei tarvitse jäädä

MUUN MUASSA SUVANTO RY SEKÄ TAMPEREEN ENSI- JA TURVAKOTI
TARJOAVAT MATALAN KYNNYKSEN TAVOITETTAVUUTTA

Liity
jäseneksi:
senioriliike.fi!



HELI STENVALL
puheenjohtaja

Vanhusten sitominen hoivakodeissa ei voi olla vaihtoehto hoitajien vähäisyydelle

Vanhusten sitominen, estäminen ja rajoittaminen heidän oman turvallisuutensa vuoksi hoivakodeissa voi olla omaiselle ja vierailijalle todella pysäyttävää ja pelottavaa. Niin oli minulle, joka seurasin monen vuoden ajan muistisairaani sisareni hoitoa eri hoitopaikoissa. Voiko tämä olla totta mietin, tietävätkö ihmiset tästä?

Heti alkuun hänet sidottiin yöksi vuoteeseen magneettivyöllä. Silloin koko yö on nukuttava selällään. Onko se ihmiselle luontainen tai lajityypillinen tapa nukkua? Ei ainakaan minulle, joka pyörin yön aikana kyljeltä toiselle vähän sen mukaan, kummalla kyljellä on vähemmän kipua.

Muistisairaat ovat usein levottomia. He kulkevat käytävillä, paikasta toiseen, menevät väärin huoneisiin. Onko se ihme? He ovat tuntemattomassa paikassa, he etsivät kotiaan, he tuntevat elämänsä turvatomaksi.

Muistisairaita ihmisiä ei koskaan pidä jättää hoivakodissa ilman valvontaa. He voivat rollaattorilla törmätä toisiinsa ja joku aggressiivinen vanhus voi tönäistä toisen kumoon. Tarvitaan hoitajia, jotka tietävät, kuinka muistisairaita ihmisiä on kohdeltava. Se vaatii erityiskoulutusta, jota on saatavilla.

Tässä tullaan juuri siihen kysymykseen, että hoitajia on oltava riittävästi seuraamaan vanhusten päivittäistä elämää. Hoivapaikkojen yhteiset tilat on myös suunniteltava siten, että hoidettavia on mahdollisuus tarkkailla ja auttaa heidän tarvitessaan apua. Musiikki, kaunis ympäristö ja ulko-ovi, joka on peitetty kukkavalokuvalla luovat turvaa.

Monessa hoitopaikassa pauhaa iänikuinen television ostoskanava, josta ei vanhuksille ole mitään iloa. Sen sijaan voitaisiin näin digiaikana näyttää vaikkapa metsäpolkua isolta näytöltä samalla, kun vanhus polkee kuntolaitetta. Sellaista kokeilin Oulunkylän kuntoutuskeskuksessa ja se tuntui suorastaan ihanalta. Pääsin metsään ja kesään.

Jos vanhus sidotaan tuoliin ja hän on yksin omassa huoneessaan, niin voi olla, että hyvällä onnella välttyään Turussa tapahtuneelta vanhuksen kuristumiselta turvavöihin, mutta onko se inhimillistä elämää. Ei ole.

Sisareni hoitopaikassa parhain aika oli kesällä. Silloin tulivat kesäapulaiset. He eivät tehneet hoitotoimenpiteitä, mutta he olivat vanhusten kanssa yhteisissä tiloissa, joissa he yrittivät viihdyttää vanhuk-sia heidän kanssaan seurustelemalla ja kävelemällä.

Helsingin Sanomien artikkelissa 9.2. Attendon toimitusjohtaja Virpi Holmqvist pitää epäreiluna ja valheellisena kuvaa laajasta hoivakriisistä. Sisareni hoitopaikoissa näin ystävällisiä, ammattitaitoisia hoitajia, jotka yrittivät parhaansa. Holmqvist on oikeassa: ei ole hyvää leimata kaikkia.

Muistisairaiden vanhusten hoito ei ole helppoa. Se vaatii paneutumista ja oikeiden keinojen löytämistä kunkin potilaan kohdalla. Mutta yksikin paikka, jossa turvaudutaan pääasiassa sekä lääkinälliseen että fyysiseen sitomiseen on liikaa. Muistisairaat eivät pysty pitämään puoliaan.

Säästöt syövät myös Hyvinvointialueiden palveluja. Monet Senioriliikkeen jäsenet ovat valittaneet, että aikaa lääkärille on vaikea saada, jopa mahdotonta, vaikka erilaisia tutkimuksia ja kokeita on tehty. Kuitenkin me kaikki tiedämme, että hoidon ja hoivakotien tarve kasvaa suurten ikäluokkien vanhetessa. Supistamalla, leikkaamalla, sitomalla ja vähentämällä, emme selviä vanhusten hoidon vaatimasta haasteesta.

Seikkailukertomus hakasten poistosta

Olin polven tekonivel leikkauksessa. Tarvitsin hakasten poiston. Sairaalassa sanottiin, että voin otattaa hakaset pois omalla terveysasemalla. Menin Länsi-Uudenmaan hyvinvointipalvelujen nettisivuille. Sieltä löytyi helposti Ompeleiden poisto linkki. Valitsin Espoon. Oma terveysasemaa ei löytynyt, mutta valitsin toisen. Sitten kalenteriin. Kalenterissa ei ollut moneen kuukauteen yhtään aikaa millään terveysasemalla. Miten tämä on mahdollista, kysyin chatissa. Sain vastauksen aika pian. Pitää olla Lunna -äppi, jota kautta pääsee palveluihin.

Sitten Lunna-äppiin. Sen etusivulla on kuusi vaihtoehtoa. Valitsin linkin Asiaa terveysasemalle, jossa pyydetiin vastaamaan kysymyksiin. Vaihtoehtoina olivat aiemman sairauden seuranta, uusi oire tai vaiva ja salmonellatodistuksen tarve. Ja vielä pitkä lista muitakin sairauksia. Mutta enhän minä halunnut sairauksien seurantaan. Valitsin kuitenkin muu sairaus -kohdan. Nyt tuli liuta kysymyksiä, vaikka kerroin selvästi, että kyse on hakasten poistosta. Kysyttiin sairauksista, missä niitä on hoidettu.

Totesin tässä vaiheessa, että olen valinnut väärän linkin etusivulta. Sitten soitin terveyspalvelujen numeroon. Sieltä kuului se tavanomainen, soittamme mahdollisimman pian.

Päätin mennä Lunnan digiklinikka linkkiin. Se on auki arkisin klo 8-16. Oli perjantai klo 16.15, joten oli turha yrittää. Nyt alkoi tuntua siltä, että hakasten poisto ei kuulu terveysaseman palveluihin. En löytänyt hakutoimintoakaan.

Koska minulle oli määrätty sairaalasta hakasten poiston päivä, ja siihen oli enää aikaa viisi päivää, totesin itseseni, että nyt saa riittää surffailu netissä ja puhelun odottaminen. Soitin yksityiseen terveyspalveluun. Siellä vastasi ihminen, aika löytyi heti. Puhelu kesti 2 minuuttia.

Lunna -palveluun on varmaan mennyt paljon rahaa. Onko ennen julkaisua tehty käytettävyystestejä, miten ikäihmiset voivat hoitaa asioitaan? Varsinkin ne, joilla ei ole tietokonetta tai älypuhelin, johon Lunna-äppi pitää ladata.

Minulla on ehdotus. Jospa hyvinvointipalvelujen johto ei menisikään seuraavalla kerralla työterveyspalveluihin vaan haki-si ajan terveyskeskukseen Lunna-palvelun kautta. Josko strategioiden jalkauttamisen toteutus konkretisoituisi organisaation huipulle.

EEVA KAINULAINEN

Kaikki ikääntyvät, myös poliitikot ja muut päättäjät

Ikäännymme joka hetki koko elämämme ajan. Emme vain silloin, kun hiukset harmaantuvat, liikkuminen hidastuu, muisti heikkenee tai kehossa ilmenee muita ikääntymisen merkkejä.

Ikääntyminen ei ole jotakin ulkopuolellamme olevaa, vaan luonnollista elämänkulkua. Se etenee hitaasti monesti huomattamme arjen kiireiden keskellä. Geenimme, kasvuolosuhteemme, arjen toiminnot – lepo, ravinto, uni, liikkuminen, valintamme – vaikuttavat siihen, miten ikäännymme. Sattumallakin on osuutensa kehityksessä.

Vanhuus näkyy kansalaisten lisääntyvänä huolenpitona ikääntyneistä vanhemmista, puolisoista ja muista läheisistä. Kuitenkin poliittisessa keskustelussa ikäihmiset nähdään helposti taakkana, kasvavina kuluina ja muina ongelmina. Tällöin päättäjät sivuuttavat sen tosiasian, että näin he puhuvat samalla myös itsestään ja asenteistaan. He unohtavat oman ikääntymisensä.

Entä jos päättäjät katsovat ikääntymistä omakohtaisesti tulevan ikääntymisensä näkökulmasta. Muuttuuko puheen sävy ja sisältö ja muuttuvatko ennen kaikkea teot. Millaisena ilmiönä ikääntyminen silloin nähdään yhteiskunnassa? Mikä on ikäihmisten rooli perheissä, työmarkkinoilla, yhteiskunnan eri rakenteissa, järjestöissä? Osoitetaanko ikääntyneille arvostusta - kohdellaanko heitä arvokkaina ja elämästä viisastuneina laumamme jäseninä silloinkin, kun hoito vaatii uusia voimavaroja ja tapoja, jotka auttavat jokaista elämään arvokasta elämää?

Olkoon mottona meille kaikille: muista, että sinäkin ikäännyt koko ajan!

MARKKU SILVENNOINEN

Senioriliikkeen hallituksen jäsen

Eletty elämä pakkauslaatikoihin ja kiertoon, kun muutto palvelukotiin on edessä

Mieheni kuoli yli kaksitoista vuotta sitten 48:n avioliittovuoden jälkeen sairastettuaan syöpää noin kymmenen vuoden ajan. Koko energiamme, hänen ja minun, kului arjen kestämiseen ja positiivisen mielialan ylläpitämiseen. Tosin välillä itkimmekin, kun paine kävi ylitsepääsemättömäksi, mutta emme koskaan elämässä ole myöskään olleet niin läheisiä kuin noina kymmenenä vuotena.

Mieheni kuoltua kävin läpi hänen tavaransa ja löysin kaikille tavaroille uuden kodin. Kalastustarvikkeet menivät kahteen kalastusseuraan, melkein uudet ruudulliset flanellipaidat siirtyivät ystävättärieni aviomiesten vaatekappeihin, nahkaiset juhlakengät muusikkopoikani keikkakengiksi jne. jne. Ja vielä kolme vuotta sitten Ukrainan sodan alettua komerosta löytyneet viimeiset saappaat menivät keräyksen kautta jollekin ukrainalaiselle sotilaille.

Siten kului muutama vuosi kunnes kolmisen vuotta sitten tajusin, että olen vanha ja että oma muuttoni ns. palvelutaloon alkaa tulla ajankohtaiseksi. Muutan isosta perheasunnostamme pieneen asuntoon elämäni loppuajoiksi. Olen asunut tässä kodissa 53 vuoden ajan. Täältä on lähtenyt mieheni pilven reunalle ja neljä lasta maailmalle.

Yhtenä päivänä katsoin ympärilleni ja arvioin elämämme aikana kertynyttä tavaramäärää. Tein suunnitelman, kuinka pääsen liiasta tavarasta eroon.

Ostin aluksi kymmenen isoa ja kymmenen pienempää läpinäkyvää kannellista muovilaatikkoo ja kymmenen Lidl:n kestokassia (prosessin aikana ostin kumpiakin lisää). Aloin hiljalleen poimia huushollista tavaroita joko kierrätyskassiin tai pakkauslaatikkoon ja jopa jonkun tavarahan pudotin roskakoriinkin.

Joka toinen perjantai sain kasseille kyydin kierrätyskeskukseen. Niitä meni sinne yli 200 täyttä kassia.

Jokaisessa huoneessa on pino täysää ja vielä muutama tyhjäksi muovilaatikko, jossa on tavaraa, jonka otan mukaani lähtiessäni uuteen asuntooni. Olen maalarinteipille kirjoittanut kanteen, mitä laatikossa on. Kaikki muut komerot ovat tyhjiä, paitsi oma vaatekomeroni. Ja jokaisen tyhjän komeron oveen olen kiinnittänyt lapun jossa lukee TYHJÄ.

Keittiön kaapit on tyhjennetty myös ja parhaillaan käytössä olevat käyttöesineet ovat kuivauskaapissa ja näkyvillä.

Henkinen prosessi, jonka olen tavaroita lajiteltaessani käynyt läpi, on ollut

huima matka menneisyyteen. Tunteet, jotka aluksi olivat surunsävytteiset, (joskus jopa itkinkin haikeuttani) ovat muuttuneet myönteisiksi ja tunnen tyytyväisyyttä nykytilanteesta. Mitään paniikkia ei ole, tiedän missä mennään. Suunnitelmiini kuuluu nyt kahden lähikuukauden aikana siirtää tavaralaatikat hiljalleen uuteen osoitteeseen ja muuttaa lopuksi itse sinne samaan paikkaan huonekalujen kanssa samassa muuttokuormassa.

Arvokkaimmat asiat jälkipolville

Olen myös harrastanut ns. täsmäkierrätystä.

Kerron muutaman esimerkin. Oman ison lempitauluni otti lahjoituksena vastaan Kajaanin taidemuseo, koska taiteilija oli sen maalannut Kajaanissa asuessaan.

Oman äitini lukion kymppitodistuksen vuodelta 1918 sain sijoitettua hänen koulukaupunkinsa nykyisen opetuspäällikön työhuoneen seinälle.

Äidistäni vuonna 1972 maalattu

muotokuva taas meni Helsingin Akateemisten Naisten toimiston seinälle, koska hän oli sen yhdistyksen monivuotinen puheenjohtaja.

Mieheni lapsena Torniossa löytämä umpirautainen tykin kuula löysi paikkansa Hämeenlinnan Militia-museosta ja Pauli-isäni Arvo Ylpön allekirjoittama lääkärintutkimuksen suorittamistodistus 1930-luvun alusta matkusti Oulun lääketieteellisen tiedekunnan haltuun.

Lapseni ovat minulle sanoneet kiitoksensa siitä, että tein itse päätöksiä siirtymisestä palvelutaloon ja että olen itse käynyt tavarani kriittisesti läpi. Heidän kotinsa ovat niin valmiita, että he ovat ottaneet vastaan lähinnä muutaman valokuvan ja jonkun henkilökohtaisen muistoesineen.

Suosittelen edellä kerrottua matkaa menneisyyteen muillekin, jotka ovat hiljalleen muuttamassa kotoaan seuraavaan elämänvaiheeseen elämän loppusuoralla. Se oli hieno reissu ja lisäsi oman elämäni rikkautta.

ANJA KALLIO
Helsinki



IKÄSYRJINTÄ on syvään juurtunut Suomessa

Ikäsyryntä on kaikkialla tuttu käsite. Sen otti käyttöön Ikäinstituutin johtaja Rober N. Butler vuonna 1969. Voidaan ajatella, että ikäihmisten kokemaan syrjintään kuuluu olennaisesti ikärasismi.

Monet kokevat syrjintää työelämästä eläkkeelle siirtymisen yhteydessä ja sen jälkeen. Ikärasismin juuret ovat juuri syrjivissä asenteissa iäkkäitä ihmisiä kohtaan. Ikärasismiin kuuluu epäoikeudenmukaista kohtelua työelämässä, palveluissa ja erilaisissa arkielämän tilanteissa.

Suomessa ikärasismi on näkyvissä ihmisten väli-

sessä vuorovaikutuksessa. Ikäihmisiä ei aina oteta mukaan keskusteluihin tai hyväksyttyä tilanteisiin, jotka voisivat kuulua ikään katsomatta kaikille. Meillä ikärasismin juuret ovat lasten ja nuorten kasvatuksessa. Se elää ja vahvistuu arjen vuorovaikutuksessa perheissä, koulussa ja työyhteisöissä.

On kuitenkin syytä todeta, että on luonnollista syrjäytymistä esimerkiksi erilaisista tehtävistä, eläkkeelle siirtymistä ja vastuiden siirtämistä nuoremmille jne. Ikäsyryntä on rasismien kaltaista silloin, kun se liittyy ihmisen vanhenemiseen, vanhuksiin ja vähentää heidän osallistumista tasapuoliseen vuorovaikutukseen eri ikäisten kanssa. Ikärasismin kaikki muodot vähentävät ikäihmisten mahdollisuuksia arvokkaaseen, monipuoliseen ja hyvään elämään.

Ikärasismi piilee ihmisten asenteissa, stereotyyppisissä yleistyksissä, jotka erottavat ikäihmiset erilleen muista ihmisistä. Usein tällaista rasismia ei tunnusteta, vaan hyväksytään elämään luonnollisesti kuuluvana. Nämä ihmisten vuorovaikutuksissa vellovat, syrjivät asenteet heikentävät ikäihmisten itsetuntoa ja mahdollisuuksia edustaa itseään eri tavoin täysivaltaisina kansalaisina.

Erityisesti ikääntyneet kohtaavat ikärasismia palveluissa, mediassa ja arjen vuorovaikutuksessa. Ikärasismi tarkoittaa yksilöiden tai ryhmien syrjintää ja epäoikeudenmukaista kohtelua heidän ikänsä perusteella. Ikärasismi kohdistuu herkästi poikkeaviin ikääntyneisiin ja heistä erityisesti vammaisiin. Ikääntyneiden nimittäminen boomereiksi paljastaa rasistiset asenteet.

Yhteiskunnassa asenteinen ikärasismi helposti piiloutuu akselille heikot ja vahvat, köyhät ja rikkaat.

Ikääntyneiden nimittäminen boomereiksi paljastaa rasistiset asenteet.

Taustalla on vanhemmilta ja koulusta opitut suhtautumistavat toisiin ihmisiin. Koulussa ei riittävästi kiinnitetä huomiota vuorovaikutustaitojen opettamiseen ja iäkkäiden ihmisten kohteluun ja heidän kunnioittamiseen. Iäkkäiden heikko kohtelu on meidän kulttuuriin juurtunut tapa toimia. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, miten nuoret suhtautuvat vanhempiin ihmisiin busseissa, junissa ja muissa julkisissa liikennevälineissä tai muissa palvelupisteissä. Hyvänä esimerkkinä mainittakoon, kun kuljin Italiassa junissa ja busseissa, niin nuoret ja koululaiset tarjosivat liikuttavan helposti istumapaikkoja vanhemmille ihmisille.

Ikärasismi näkyy myös yhteiskunnan rakenteissa. Muutaman sana hallinnollisesta ja poliittisesta syrjinnästä. Viranomaisissa, erilaisissa palveluissa ikäihmisten mahdollisuudet saada hyvää palvelua ei läheskään aina toteudu. Tunnettuja ovat suuret puutteet esimerkiksi ns. sotepalveluissa. Siellä iäkkäät ja sairaat ihmiset ovat usein tulleet huonosti kohdelluiksi. Eläkeläisiltä voidaan leikata eläkkeitä, eikä heille makseta sovittuja indeksikorotuksia ja heiltä peritään eläkkeistä enemmän veroa kuin ansiotuloista.

Ikärasismi ilmenee myös sosiaalialan lainsäädännössä. Viime aikoina on kiinnitetty huomiota tähän vallitsevaan hallinnolliseen rasismiin, joka näkyy vanhusten kokopäivähoidon hinnoittelussa. Hoidolla ei ole asiallista hintaa, vaan asukkaalta peritään lähes kaikki hänen kuukausitulonsa pientä ns. ”karkkirahaa” lukuun ottamatta. Siis samalla kun vanhus tulee hoitoon, häneltä otetaan itsemääräämisoikeus omiin tuloihinsa. Kun tähän yritettiin saada korjaus, vastuullinen ministeri oli todennut, että korjaus lainsäädäntöön tulisi liian kalliiksi. Tällainen rasismi kohdistuu henkilöihin, jotka eivät voi pitää puoliaan.

Mitä sitten pitäisi tehdä? Ongelma on hyvin laaja ja hitaasti korjattava. Parempaa tulevaisuutta kohti päästäisiin koulutuksella ja sivistystasoa nostamalla. Koulujen tulisi ottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittämisen ohjelmia käyttöön. Hyvä käytös kaikilla tasoilla vanhempia kohtaan on oikeata sivistystä!

REIJO KAUPPILA
VTT psykologi

Valmiuslaki-työryhmän esitys uhkaa vakavasti eläkkeitä

Suomen hallitus uudistaa valmiuslakia, joka antaa valtiolle poikkeustoimivaltuuksia vakavissa häiriötilanteissa (laaja kriisi, sota, talousshokki). Valmiuslain mukaiset toimivaltuudet otettaisiin käyttöön valtioneuvoston asetuksella.

Eläkkeet osana uudistusta

Työryhmän mietintö, joka on nyt lausuntokierroksella, esittää muutoksia eläkkeiden maksatukseen poikkeusoloissa:

- Eläkkeiden maksamista voitaisiin lykätä tai siirtää enintään kuudella kuukaudella
- Eläkkeiden määrää voitaisiin alentaa jopa puoleen kolmen kuukauden ajaksi
- Mahdollisena ääriratkaisuna eläkkeen maksun keskeyttäminen kolmeksi kuukaudeksi on ollut mukana keskusteluissa

Ehdotuksen tarkoituksena olisi vahvistaa valtion välitöntä maksukykyä vakavissa taloudellisissa ja turvallisuuskriiseissä.

Suomen Senioriliike ei hyväksy työ- ja kansaneläkkeiden käyttämistä valtiontalouden tasapainottamiseen. Eläkkeet ovat perustuslain mukaisen omaisuuden suojan piirissä, eivätkä eläkevarat ole valtion ”vararahastoa”. Eläkkeiden leikkaaminen kriisitilanteessa merkitsisi vakavaa ihmisten toimeentulon heikentämistä ja syventäisi jo ennestään talousvaikeuksista kärsivien pienituloisten eläkkeensaajien ahdinkoa.

Valmiuslain muutosesitykseen annettavien lausuntojen määräaika on 27.2.2026. Moni eläkkeensaajien yhdistys on esittänyt lakiesityksen eläkkeitä ja sosiaalietuuksia koskeviin esitykseen kielteisen kantansa. Niin on tehnyt myös Suomen Senioriliike.

ESA FAGERLUND

Työeläkeyhtiöiden rahastoissa 279 miljardia euroa

Työeläkkeitä ihmisille maksavat työeläkevakuutusyhtiöt, kuten Varma, Ilmarinen jne.. Työeläkkeet eivät siis rasita valtion budjettia. Kun ihminen on työelämässä, niin tulevaisuuden varalle palkasta peritään eläkemaksu. Eläkemaksut rahastoidaan ja Suomella onkin iso rahastoitu palkansaajien omaisuusvaranto nykyisten ja tulevien eläkeläisten eläkkeiden maksamista varten.

Syyskuun lopussa 2025 rahastoissa oli 279 miljardia euroa. Edes korona, Ukrainan sota, pörssikurssien heilahtelut, talouden epävarmuus eivät ole iskeneet noihin rahastoihin, vaan ne ovat vuosi vuodelta kasvaneet.

Eläkeläiset maksavat veroja eläkkeestään. Jopa laaja, vaikkakin pieni eläkkeiden alentaminen indeksikorotusten verran, vaikuttaisi valtion budjettiin, koska pienemmästä eläkkeestä maksetaan vähemmän veroa. Valtio saisi vähemmän rahaa menoihinsa. Tätäkö me haluamme? Emme! On tärkeää huolehtia myös eläkeläisten veronmaksukyvystä, jotta sosiaali- ja terveystaloudet ja vanhusten hoito voidaan hoitaa humanistisella tavalla kaikista kansalaisista huolehtien nyt ja tulevaisuudessa.

HS

LISÄTIETOA: www.tela.fi

Eläketurvaa kehitetty kansaneläkkeestä työeläkkeisiin

ERIARVOISUUS KASVANUT MYÖS ELÄKETULOSSA

Kansalaisen perusturva eli kansaneläke luotiin jo niin varhain kuin vuonna 1937. Ansiosidonnainen turva eli työeläkelaki (TEL) tuli voimaan 1962. Painopiste on siirtynyt vuosikymmenten aikana kansaneläkkeestä työeläkkeisiin.

Eläkkeiden reaalinen taso oli hyvin matala 1950-luvulla. Työeläkkeiden käynnistyttyä reaalinen taso nousi lievästi. Eläkkeiden ostovoima kasvoi vahvasti 1970 ja 1980 luvuilla, kun työeläkkeiden taso seurasi aluksi täysin palkkakehitystä, myöhemmin eläkkeiden kehitys seurasi vain osittain ansiotason kehitystä.

Vanhimpien ikäluokkien eläkkeen kehitystä leikattiin rajusti 1990-luvun

	eläke- indeksi	palkka- indeksi
1995	1	1
2005	1,21	1,43
2015	1,49	1,91
2025	1,82	2,37
2026	1,84	2,45

puolivälissä. Reaalinen työeläkkeen nousu oli vain 20 % siitä mitä oli ansiotason nousu. Vuodesta 2006 lähtien tämä 20 % koski kaikkia eläkkeelle siirtyneitä henkilöitä.

Mikä on sitten ollut eläkeindeksin kehitys suhteessa ansiotasoindeksin kehitykseen? Alla oleva asetelma kuvaa sitä, mihin johti 1995 ja 2005 tehdyt leikkaukset työeläkkeiden kehityksen osalta suhteessa ansiotason kehitykseen.

Kun vuoden 2024 kokoaikaisen palkansaajan keskipalkka oli 4070 euroa kuukaudessa, oli vuonna 1995 eläkkeelle jääneiden (tuolloin 65 vuotta täyttäneiden) keskimääräinen työeläke 1561 euroa eli 38,5 % ko. vuoden kokoaikaisen keskipalkasta. Vuonna 2024 eläkkeelle siirtyneiden työeläke oli 2106 euroa/kk (25272 /vuosi). Tämä on 51,7 % vuoden 2024 koko aikaisten ansiotuloa saaneiden keskipalkasta.

Toinen ulottuvuus eläkkeensaajien käytettävissä olevaan tuloon, on verotuksen epätasa-arvo. Veronmaksajain verolaskurin mukaan edellä mainitun 2024 eläkkeelle siirtyneen eläkkeestä vero on tämän vuoden veroasteella 18,2 % kun vastaavasta summasta palkansaajan vero on 6,97 % eli ero on peräti 11,23 %-yksikköä.

Tulo-osuudet keskiarvoina		
	Käytettävissä oleva rahatulo kulutusyksikköä kohden, keskiarvo	
Tuloluokka v.2024	v. 2024	Muutos-% v:sta 1995
Pienituloisin 30 %	17 709 €	31,0
Suurituloisin 30 %	56 631 €	69,6

Poliittinen päättäjä sanoo tietysti, että tuossa palkansaajan luvussa ei ole mukana työeläke- ja työttömyysvakuutusmaksuja. Näinhän se on mutta ko. maksut ovat tänä vuonna tuosta tulosta 8,19 %. Sitä paitsi työntekijälle nämä maksut ovat subjektiivisen eli henkilökohtaisen edun tuomia maksuja.

Työttömäksi jäätyään palkansaaja saa työttömyysvakuutusmaksua vastaan työttömyyskorvausta ja eläkkeelle päästyään - tai jouduttuaan - hän saa henkilökohtaisen eläkkeen maksamiin eläkemaksuja vastaan. Eläkkeensaajalla ei ole mitään henkilökohtaista etuutta edellä mainittua 11,23 %-yksikköä maksamaansa korkeampaa ve-

rotusta vastaan. Ei sitäkään mikä on työntekijällä sairastuttuaan eli ilmaista työterveyshuoltoa.

Eriarvoisuuden kehitys on ollut Suomessa(kin) voimakasta viimeisen 30 vuoden aikana. Tänä aikana eläkkeiden reaalinen vuosikehitys on ollut vain 20 % ansiotason saajien vastaavasta kehityksestä. Alla olevasta asetelmasta on pääteltävissä, että työeläkejärjestelmä on osaltaan tukenut tätä eriarvoistumista. Nimittäin yli 70 % työeläkkeen saajista kuului v. 2024 kaavion osoittamaan pienituloisten 30 %:n ryhmään.

PAAVO JAUHIAINEN
kauppaneuvos Siilinjärvi

Allas tukossa tai tarvetta hanan vaihdolle? Pekka putkimies auttaa teitä kodin LVI-asioissa.

Taloturva tekee pienempiä ja isompia LVI-töitä. Palveluumme kuuluvat myös viemärisukitukset, viemärinhuollot ja käyttövesiremontit.

Tarjoamme lehden lukijoille ilmaisen LVI-tarkastuksen pienkiinteistöihin veloituksetta (OVH 295 € sis. alv).

Kartoitus sisältää:

- Vesiputkiston kuntoarvion
- Viemäriputkiston kuvauksen

Saat kartoituksesta kirjallisen kuntoraportin, joka on hyödyllinen viimeistään taloa myydessä.

Tilaa ilmainen kartoitus!

Niksi Putkimieheltä

Vältä kemiallisten avausaineiden käyttöä, sillä ne voivat vahingoittaa putkia. Sen sijaan voit käyttää ruokasoodaa kaatamalla sitä viemäriin ja huuhtelemalla perään kuumalla vedellä.

Alennuskoodi 10% "Senior" lehden tilaajille

info@taloturva.fi
0400729712

Taloturva
Putket tiptip vai tiptop?

Kuka tahansa voi olla uhri

VERKKOHUIJARIT VAANIVAT MEISTÄ JOKAISTA ELLEMME OSAA VAROA

Senioriliikkeen ja Rientolan settlementin tilaisuuteen Tampereella oli varattu istumapaikkoja viidellekymmenelle. Kuulijoita tulikin yli seitsemänkymmentä, ikäihmisiä kaikki.

Johdtopäätös suosiosta on ilmeinen. Tilaisuuden otsikko oli näet ”Varo verkkohuijareita”.

Huijaukset ovat lisääntyneet hui- masti. Erityisen pahaa jälkeä syntyy tie- tokoneitten avulla. Poliisin mukaan tie- toneavusteiset rikokset, joita kutsutaan TVA-rikoksiksi, ovat yleistyneet ”val- tavasti”. Jo toissavuonna suomalaisil- ta kerättiin poliisin mukaan yksin noil- la tietoverkkoavusteilla petoksilla yli 80 miljoonaa euroa.

Vain puolet torjuttiin

Pirkanmaan Osuuspankin **Joni Huhtala** kertoi, että vuonna 2024 kaikki- en petosten määrä oli liki 110 miljoonaa euroa. Pysäyttävin tieto on, että jo tuolloin tapausten määrä kasvoi noin 40 prosentin vauhdilla. Niistä vain va- jaat puolet pystyttiin torjumaan.

Monet niistä tuottavat huijareille jo paremmin kuin huumekauppa.

Huijaukset toteutetaan useimmin keinoin, jotka avautuvat huijareiden käyttöön verkkomailman monimut- kaistuuessa alati.

”Kuka tahansa voi olla petoksen koh- de”, Huhtala sanoo ja luettelee koko joukon tyypillisiä huijauksia. Sellaisia kuin rakkaus-, laina-, sijoitus-, arpajais- ja perintö- ja vaikka hei äiti-huijaukset. Ne voivat kohdistua jokaiseen tavalli- seen pankin asiakkaaseen.

Niinpä meillä kaikilla on syytä ol- la hereillä: ”Huijaus pitäisi tunnistaa jo



MATTI LITUKKA

Kattavaa keinoa torjua tietoverkkohuijauksia ei ylikomisaario Sakari Tuomisen mukaan vielä tiedetä, mutta sitä etsitään jatkuvasti.

ennalta. Jokaisen on syytä seurata tili- tapahtumiaan reaaliajassa”.

Itsestämme riippuu paljon

Huhtalan muistilistalla on meille kuu-

si kohtaa.

Me käymme vain sivustolla, jonka ai- toudesta olemme varmoja. Me emme jaa pankkitunnuksiamme tai salasano- ja muille, eikä pankilla ole syytä kysyä

näitä ikinä. Turhaan ladatut haittaoh- jelmat vakoilevat meitä ja tarjoavat esi- merkiksi kohtalokkaita vahvistuspyyn- töjä.

Jo omaan epäilyynsä on suhtaudut- tava vakavasti. Oleellista on se, ettei epäro i reagoida huijaukseen nopeasti. Oitis yhteys pankkiin ja poliisiin.

Seniorit eivät ainoita

Tietoverkkoavusteisten rikosten tut- kintayksikköä johtaa rikosylikomi- saario **Sakari Tuominen**.

Hänen yksiköllään riittää haastetta, nuo petokset ovat näet huijausten mil- jardiluokan megatrendi. Siis kehitys, joka saattaa muokata elämänmenoa pitkään, vuosikausia.

”Noissa petoksissa tekoavat kehitty- vät jatkuvasti, eikä kaikenkattavaa kei- noa estämään kehitystä ole vielä löy- detty”. Tuominen arvelee, että nämä verkkoavusteiset rikokset ovat meillä- kin tulevaisuutta.

Niinpä uhkana on, että törmäämme entistä useammin työpaikkahuijauk- siin, turvatilipetoksiin ja internetin hui- jaaviin kauppapaikkoihin. Riskipaikoja ovat sosiaalinen media ja monenkirja- vat hakukoneet. Tuominen muistuttaa Rientolaan kokoontuneille ikäihmisil- le, että petosten uhreina eivät suinkaan ole pelkät seniorit. ”Ikä ja sukupuoli ei kerro suurista eroista. Petokset koske- vat kaikenikäisiä”.

Rikollisten avuksi on vahvasti tullut tekoäly. Sillä on alati helpompi huijata ihmisiä, jopa toisenkin kerran.

MATTI LITUKKA



MATTI LITUKKA

Ota oitis yhteys pankkiin ja poliisiin, jos epäillet huijausta, Joni Huhtala muistuttaa.

lääkäiden kotihoidon alamäen on loputtava – suosituksia päättäjille

On perustuslain vastaista, että ikääntyneet ihmiset jäävät tois-
tuvasti ilman tarvitsemiaan kotihoidon palveluja. Vanhusasia-
valtuutettu esittää ikäpolitiikkasuosituksessaan keinoja edistää
kotihoitoa tarvitsevien iäkkäiden oikeuksien toteutumista.
Kotihoidon saatavuutta on välttämätöntä lisätä, jotta kotihoidon asi-
akkaille kyetään turvaamaan mahdollisuus elää ihmisarvoista elämää
kodeissaan. Asianmukaisesti resursoitu ja organisoitu kotihoito auttaa
myös hillitsemään yhteiskunnalle kalliimpien ja iäkkäälle raskaampien
palveluiden tarvetta.
Vanhusasiavaltuutettu nostaa tuoreessa julkaisussaan esiin viisi toi-
menpidettä kotihoitoa tarvitsevien iäkkäiden oikeuksien vahvistami-
seksi:

- Kotihoidon ja muita kotona asumista tukevien palveluiden
saatavuutta on parannettava
- Iäkkäille sekä heidän läheisilleen on tarjottava selkeää
neuvontaa ja ohjausta palveluista ja oikeuksista
- Kotihoidon ja tukipalveluiden asiakasmaksut on pidettävä
kohtuullisina
- Kotihoidon asiakkaiden toimintakykyä on tuettava aktiivisesti
- Teknologisia ratkaisuja tulee tarjota niille iäkkäille, joille niistä
on todellista hyötyä.

Julkaisu on osa valtuutetun uutta Ratkaisuja toimivaan ikäpolitiik-
kaan -julkaisusarjaa. Kukin sarjan julkaisuista käsittelee tiiviisti yh-
tä iäkkäiden kannalta ajankohtaista ja keskeistä teemaa. Kotihoito on
ikääntyneiden palveluiden kivijalka, ja siksi se on valittu julkaisusarjan
ensimmäiseksi teemaksi.



KIMMO KILJUNEN
*hallituksen varajäsen
Suomen Senioriliike,
kansanedustaja*

Ikä ratkaisee: eläkeläisten verotaakka raskaampi kuin alle 40-vuotiaiden

Eläkeläiset on leimattu Suomessa huoltosuhdetta heiken-
täväksi taloudelliseksi taakaksi. Sukupolvien välistä kui-
lua on viritetty väitteillä, että eläkeläiset elävät nuorten
siivellä.

Tuoreet verohallinnon tilastot kertovat toista. Yli 65-vuoti-
aat maksavat 25 prosenttia kaikista tuloveroista, eli enemmän
kuin on heidän väestöosuutensa. Kuorma on vain kasvanut, sillä
kymmenen vuotta aikaisemmin vastaava osuus oli 19 prosenttia.
Nuoret alle 40-vuotiaat aikuiset maksavat kaikista tuloveroista
21 prosenttia, yhteensä noin 8 miljardia euroa, kun eläkeläiset
maksavat lähes 10 miljardia. Nuoria aikuisia on 27,3 prosenttia
väestöstä, kun eläkeläisiä on 23,6 prosenttia.

Eläkeläiset siis maksavat valtion tuloveroja ja kunnallisveroa
nuoria aikuisia enemmän, vaikka heitä on reilusti vähemmän.
Miksi repii ristiriitaa ikääntyneiden ja nuorten välille, ja väittää,
että eläkeläisiä paapotaan nuorten kustannuksella?

Eläkeläisten tilanne on sikäli vielä hankalampi, että nuorilla
on edessä työura, joka pääsääntöisesti nostaa ansiotasoa. Elä-
keläisillä taas on edessä lakisääteinen tulotason lasku. Siitä pi-
tää huolen vuonna 1995 hyväksytty taitettu indeksi, joka korvasi
aiemman palkkaindeksin, jolla varmistettiin eläketasojen säily-
minen.

Taitetun indeksin tuloksena vuosina 1995-2022 reaali-palkat
nousivat 38 prosenttia, mutta reaali-eläkkeet vain yhden pro-
sentin. Eläkkeensaaja on menettänyt parissa vuosikymmenessä
kolmasosan eläkkeestään verrattuna palkkaindeksiin.

Orpon-Purran hallitus on kaiken päälle julkaissut esityksen
indeksileikkurista. Sen tehtävänä on kaikissa oloissa varmistaa,
etteivät eläkkeet reaalisesti kasva. Vuosina 2023-24 inflaatio oli
korkeampi kuin palkkakehitys, jolloin eläkkeet nimellisesti nou-
sivat palkkoja enemmän. Tätä ei enää tulla sallimaan. Jatkossa
eläkekorotuksiin sovelletaan kaikkein huonointa indeksiä aina
tilanteen mukaan.

Yksi asia on varma. Harmaat ikääntyvät ikäluokat kantavat
yhä suuremman osuuden julkisista menoista. Siksi emme halua,
että meidät leimataan taloudelliseksi taakaksi ja muiden siivel-
lä eläjiksi.

Asiaa, kohtaamisia ja hyvää ruokaa Senioriliikkeen risteilyllä Tallinnaan 4.5.2026

Tule mukaan ja tuo kaverisikin!

• **Mitä eläkkeille on tapahtumassa?**
kansanedustaja **Kimmo Kiljunen**

• **Vanhenemisen laajat näköalat**
emeritaprofessori **Sirkka-Liisa Kivelä**

• **Seniorit ovat vaikuttajia**
Heli Tuutti, Senioriliikkeen varapuheenjohtaja

Menomatka M/S Viking XPRS
Lähtö Helsinki ma 04.05.2026 klo 10.30
Saapuminen Tallinna ma 04.05.2026 klo 13.00

Paluumatka M/S Viking XPRS
Lähtö Tallinna ma 04.05.2026 klo 17.00
Saapuminen Helsinki ma 04.05.2026 klo 19.30

Varaa matka viimeistään 19.3. mennessä
toimisto@senioriliike.fi.
Laita varaukseen
nimi, osoite sähköpostiosoite ja puhelinnumero.

Matka maksaa 73 euroa jäseniltä ja 83 euroa muilta.

Tervetuloa risteilylle kuuntelemaan
ja keskustelemaan!

Yksin ei tarvitse jäädä

IKÄÄNTYNEET VOIVAT MONIN KEINAIN TORJUA SYRJÄYTYMISTÄÄN



Tarja Mellanen ja Eetu Poutiainen-Uekusa muistuttavat ikääntyville merkittävän tärkeätä asiasta: tukea ikääntymisen tilanteisiin on aina saatavilla. Yksin ei tarvitse jäädä.

sevät palveluihin. Kokenut gerontologian emeritaprofessori **Marja Jylhä** on muistuttanut ikääntyneiden palvelutarpeen jatkuvasta kasvusta. Hän kärkeä tilannetta arvelemalla jopa, että hyvinvointialueiden tavoite on ”pitää vanhukset palveluin ulkopuolella”. Tarja Mellanen muistuttaa ”valtavasta kehityskaaresta”, siitä, että arkitodellisuutemme on teknologian ja digitalisaation mukana muuttunut: samalla kun teknologialla on tuotu tukea väheneville tekeville käsille. Samalla on kavennettu ikääntyneiden mahdollisuutta hallita omia asioitaan. Oikeutta omaan elämään.

Vetäytymistä, syrjäytymistä On selviä merkkejä kehityksestä, missä ikääntyvät vetäytyvät ja syrjäytyvät. He eivät koe enää olevansa osa yhteiskunnasta.

Tarja Mellanen hakee vertauksen kaukaa tai ehkä ei sittenkään: nykyiset ikääntyneet ovat eläneet aikoja, jolloin sodan jälkeinen elämä etsi uomaansa. Silloin oli kaikesta puutetta. Fyysisiä traumoja osattiin korjata, mutta sodan aiheuttamien henkisten traumojen tuki puuttui. Ihmissuhteilla, perheillä, naapureilla ja tuttavilla, on ollut tavaton merkitys.

Vanhoja perinteitä on vieläkin jäljellä. Mutta maailma on jo muuttunut, esimerkiksi pakottava kontrolli on lisääntynyt. Elämä näyttäytyy siis toisenlaisena kuin ennen.

Sama rouva Suvannon esitteen toisessa kuvassa sanoo hymyillen ”*minulla on oikeus väkivallattomiin ja turvallisiin ihmissuhteisiin*”.

Somessakin on riskinsä Niin Tarja Mellanen kuin **Eetu Poutiainen-Uekusa** Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistyksestä tuntevat riskit, joihin ikääntyneet voivat törmätä. Lähisuhdeväkivalta on voi olla esimerkiksi fyysisistä, henkistä tai taloudellista. Se voi olla niin vainoamista kuin hoitamatta jättämistäkin.

Riski tulla hyväksikäytetyksi on aina silloin, jos joku hoitaa asioitasi, olipa hän vaikka sukulainenkin. Esimerkiksi pyrkimyksistä perintöjen ”järjestelmiseen” on Tarja Mellanen mukaan lukuisia havaintoja.

Pankeilta kerättyjen tietojen mukaan suomalaiset menettivät verkkorikollisille 62,9 miljoonaa euroa. Ilman riittävää tietotaitoa sosiaalinen mediakin on huijauksissa helppo apuväline. Yksinäisyys johtaa helposti tilanteisiin, jonka seurauksista ei esimerkiksi häpeän vuoksi juuri puhuta.

MATTI LITUKKA

Ikääntynyt rouva nostaa kädet kasvoilleen ja kysyy ”*voinko kertoa tästä jollekin?*”. Samassa kuvassa on myös vastaus: ”*voit*”. Kuva on Suvanto ry:n ja Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n esitteessä. Ne ovat valtakunnallisia järjestöjä, jotka monien muiden toimijoiden tapaan pyrkivät edistämään ikääntynei-

den asemaa, kuten turvaa ja toimintakykyä. Ne tarjoavat matalaa kynnystä avun saamiseksi kaikille, jotka ottavat niihin yhteyttä. Ikäväki voi etsiä apua lukuisista paikoista. Julkisten toimijoiden, kuten hyvinvointialueiden, rinnalla on monia toimijoita, liittoja ja palveluntarjoajia. Kädet pois kasvoilta siis.

Monella asiat ovat kunnossa Suvannon Pirkanmaan projektiasiantuntija **Tarja Mellanen** muistuttaa, että ikääntyneistä suuri, kenties jopa suurin osa on heitä, joilla asiat ”ovat kunnossa”. Valtaosa esimerkiksi asuu omissa kodeissaan. Väestörakenteen muutoksen myötä yhä useammin ikääntyneet elävät kuitenkin yksin.

Yhteiskuntamme muuttuu merkittävästi, kun vuoteen 2035 mennessä yli 65-vuotiaita on jo yli puolitoista miljoonaa. Tilasto muistuttaa kuitenkin siitäkin, että jo 75-vuotiaiden toimintakyky heikkenee ja avun tarve lisääntyy. Yksin eri muistisairauksia sairastaa yli 150 000 henkeä. - Älä kuitenkaan jää yksin, apua on tarjolla.

Heikentyminen myönnetään

Uutinen ei enää ole se, että valtavissa säästöpainneissaan hyvinvointialueet säästävät erityisesti ikääntyneiden hoidossa. Ne myöntävät itsekkin, että noiden palveluiden taso on heikentynyt ja edelleen heikentymässä. Samaan aikaan, kun ikääntymisen ongelmat lisääntyvät väkevästi, entistä harvemmat siis pää-



Cibes / AMSLIFT

Jälkiasennushissit myös arvokohteisiin

Yli 75 vuoden kokemuksella täysin räätälöidyt hissimallit mahdollistavat hissien toteuttamisen myös vanhoihin arvokiinteistöihin.

Tyylikkään Amslift-hissiasennuksen jälkeen porraskäytävä voi olla jopa alkuperäistä hienempi ja asuinmukavuus sekä rakennuksen esteettömyys lisääntyy samalla kertaa.

Lue lisää: www.cibesamslift.fi



tapahtumat

**About the Kevätuhri
– rituaali neljälle klovnille**

Luvassa on täysin poikkeuksellinen näyttämöllepäino Stravinskyn ja kumppaneiden ikonisen Kevätuhrin innoittamana. Neljä klovnia tarttuvat suurteokseen ja perkaavat sävellyksen sekä sen sadat tulkinnot. He heittäytyvät toimeen täydellä sydämellä, kaikkensa likoon laittaen. Esityksessä klovnit tanssivat oman koreografi-ansa varta vasten heille sävellettyyn musiikkiin. Päämääränä on yhteyden kokemuksia voimistava rituaali, jossa ei uhraata enää yhtäkään nuorta tyttöä.

Ajassamme puhaltavat jälleen sodan tuulet. Klovneilla onkin suuri missio palauttaa rauha tähän maailmaan. Kevätuhrin alkuperäiskoreografin, Nizinskin innoittamana klovnit kääntävät katseensa maata kohden. Löytyykö luontoyhteyden vahvistamisesta tarvittavaa voimaa, jolla polarisaation, eriarvoistavan kehityksen ja väkivallan kierteen voisi kääntää parempaan suuntaan?

Mitä klovnit ovat itse valmiita uhraamaan? Entä ihmiskunta? Painaako vaakakupissa enemmän yhteinen hyvä vaiiko sittenkin oma mielihyvä?

Esitys on tulvillaan sanatonta komiikkaa.

Ensi-ilta: to 9.4.2026 klo 18.00 Stoa, Helsinki.
Muut: la 11.4. klo 15.00, ti 14.4. klo 18.00, ke 15.4. klo 18.00 ja to 16.4. klo 18.00

🚨 KATSO ESITYKSET JA LIPPUTILAUKSET: www.rednose.fi

Tervetuloa mukaan Rollaattorimarssille perjantaina 8.5.!

Rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus, jonka tavoitteena on nostaa esiin jokaisen oikeus hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen. Positiivisuuden kautta haluamme osoittaa huolestamme iäkkäiden palveluiden tilanteesta ja samalla muistuttaa ikääntymisen moninaisuudesta ja siitä, että ilo kuuluu myös vanhuuden elämänvaiheeseen.

Rollaattorimarssi sai alkunsa Tampereelta Outi Mäenpään ja Jari Pirhosen aloitteesta. Molemmat ovat vanhustenhoidon asiantuntijoita ja yliopistotutkijoita. Nyt Helsingissä on herännyt ja uusia järjestäjiä on tullut mukaan. Toivomme, että marssi laajenee koko maahan. Me ikääntyneet olemme toimijoita ja haluamme olla oman elämämme vaikuttajia.

Rollaattorimarssi on sekä kannanotto että ikäkarnevaali. Se on hyvän mielen ilmaus!

Rollaattorimarssi järjestetään Helsingissä ja samaan aikaan myös Tampereella, **pe 8.5. alkaen klo 14 teemalla Koska meissä on elämä ja Hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta.**

Kaikkia tarvitaan. Tervetulleita ovat kaikenikäiset ja kaiken kuntoiset, rollaattorilla tai ilman. Suomen Senioriliike – arvokkaan vanhuuden puolesta ry on mukana rollaattorimarssilla.

OHJELMA HELSINGISSÄ JA TAMPEREELLA
Kokoontuminen Rollaattorimarssille alkaa **pe 8.5. klo 13.30 Eduskuntatalon portailla**, josta kulkue lähtee liikkeelle **klo 14.00**. Reitti kulkee Eduskuntatalolta Kansalaistorille, missä **ohjelma päättyy noin klo 15.45**.

Tampereella Rollaattorimarssi lähtee Koskikadulta, kulkee Hämeenkatua pitkin Kirjastopuistoon ja Laikun lavalle, jossa marssin pääjuhla. Laita ajankohta kalenteriisi.

Helsingin tapahtumaa organisoivat Metropolia Ammattikorkeakoulu, Ikäinstituutti, Kirkkohallitus ja Vanhustyön keskusliitto. Marssi on puoluepoliittisesti sitoutumaton.

🚨 LISÄÄ TIETOA JA LINKKI POSTITUSLISTALLE
HELSINGIN TAPAHTUMAAN:
<https://vtkl.fi/tapahtumat/rollaattorimarssi-helsinki/>

Rollaattorimarssi HELSINKI 8.5.26

Iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta.
Tule mukaan rollaattorilla tai ilman.

Pe 8.5.2026 | klo 14.00-15.45

Kokoontuminen Eduskuntatalon eteen alkaen klo 13.30

Ohjelma ja lisätietoa

🌐 vtkl.fi/rollaattorimarssi-helsinki
Facebook: Rollaattorimarssi Helsinki

✉ merja.lankinen@vtkl.fi

 HOK-ELANTO

MISTÄ TOI TULI?



Hait illallistarvikkeet ja teit samalla vastuullisuusteon suosimalla satokauden tuotteita.

Pienistä vastuullisuusteista syntyy suuri Tekosysteemi.



tekosysteemi.fi

KIRJAT



Lumoava kertomus Elias Lönnrotin vaimon Marian rakkaudesta suurmieheen

MARIAN KIRJA, KIRJOITTANUT LAURA LÄHTEENMÄKI (WSOY 2025)

Kirjailija **Laura Lähteenmäen** Marian kirja on kaunokirjallinen biofiktio eli elämäkerrallinen kuvaus, jossa on sekä faktatietoa, mutta myös fiktiivisiä aineksia. Kun ottaa urakakseen kirjoittaa elämäkerrallisen kirjan tuntemattomasta naisesta, joka elää kaikkien tunteman suurmiehen pitkän varjon katveessa, tehtävän ei uskoisi olevan helppo. Laura Lähteenmäki synnyttää kuitenkin kiehtovan kirjan. Päähenkilö on piirilääkäri Elias Lönnrotin vaimo, värjärin tytär **Maria Piponius** (1823 – 1868). Puolisoilla on 21 vuoden ikäero.

Pidän kirjaa juuri sen näkökulman takia suorastaan ansiokkaana feministisenä tekona. Menestyvän miehen takana on todella osaava ja toimelias nainen! Hän ei ole kokematon, koska on kolme vuotta nuoruudessaan seilannut sisaren miehen omistamassa laivassa Euroopan vesillä.

”Mistä rakkaus alkaa, se on salaisuus...” laulaa Tapani Kansa. Voiko rakkaus alkaa uimakopin avaimesta? Marian ja Eliaksen kohdalla näin kävi. Piirilääkäri Elias Lönnrot kylpi usein Ämmäkosken sahan rattaiden pärskeissä ja joutui hakemaan aina uimakopin avaimen Marialta. Säännölliset kohtaamiset avaimen tiimoilta saivat Marian näkemään Eliaksen ihmisenä, miehenä ei lääkärinä. Maria koki tunteita, jotka yllättivät hänet. Hän rakastui.

Kirja valottaa laajasti 1800-luvun arkista elämää, henkeä ja niukkoja olosuhteita: kuolema on tavallinen, kutsumaton vieras ja lapsia kuolee paljon. Köyhyys on nälkääntävää. Lääkehoitoa ei juuri ole. Eliaksen ja Marian esikoinen Lilla Elias kuolee kahden ja puolen vuoden iässä aivokalvontulehdukseen. Lääkäriperheessä hoitona ovat mm. jauhettu hämähäkin seitti, jäkäläte.

Mielenkiintoinen termi kirjassa on morsiussuru. Se kosketti Marian sukua monessa sukupolvessa. Sillä tarkoitettiin tilanteita, joissa nainen ei saa naida itselleen mieluista miestä. Tähän suruun oli lääkkeenä mm. pakomatka Ruotsiin.

Maria on viisilapsisen perheen ja arjen kantava voima, kun Elias kulkee matkoillaan ja uppoutuu kirjoituksiinsa. Maria piirtää heille Kajaanin isoimman talon. Hän vahtii rakennustyöt ja työmiesten työkuntoisuuden. Hellään yhdessäoloon Maria saa houkuteltua Eliaksen vasta, kun tämä on teroittanut 12 lyijykynää!

Vaikka Maria on tarmokas ja osaava, hän uppoaa toisinaan filosofisiin pohdintoihin omasta riittävydestään Eliaksen rinnalla. Näitä tunteita hän jakaa Snellmanin vaimon Jeanettan kanssa, kun perhe muuttaa Eliaksen professuurin takia Helsinkiin. Uskonasiat synnyttävät kitkaa Eliaksen ja Marian välillä. Kirjasta avautuu monipuolinen näköala 1800-lukuun ja naisten asemaan yhteiskunnassa.

KAIJA SAARELMA

Seniorilehti

Suomen Senioriliike Arvokkaan vanhenemisen puolesta.

- ilmestyy kahdesti vuonna 2026
- painopaikka: Lehtisepät
- painosmäärä 20 000

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

Eeva Kainulainen
Matti Litukka

ILMOITUSKOOT JA HINNAT:
(eur alv 0%)

Tekstisivujen ilmoitukset

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

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

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

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

KUSTANTAJA / JULKAISIJA
Suomen Senioriliike – Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry



Haluatko jakaa lehteä lähipiirissäsi paikallisiin ikääntyvien ja vanhusten toimintakeskuksiin?

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

TULE PUOLUSTAMAAN IKÄÄNTYVIEN OIKEUKSIA
LIITY JÄSENEKSI. Täytä ja postita tämä vastauskortti.

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

☐ Liityn jäseneksi ja maksan 25 euron jäsenmaksun laskun saatuani

☐ Liityn kannatusjäseneksi ja maksan kannatusjäsenmaksun 500 euroa laskun saatuani

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

sukunimi

etunimet

lähiosoite

postinumero

kotikunta

sähköposti

puhelin

matkapuhelin

☐ nainen

☐ mies

syntymävuosi

äidinkieli

☐ suomi

☐ ruotsi

toivottu viestintätapa

☐ sähköposti

☐ kirje

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

Tietojani saa käyttää ainoastaan Suomen senioriliikkeen sisäisiin jakeluihin.

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

Nedgången inom hemvården för äldre måste upphöra – rekommendationer till beslutsfattarna

Det strider mot grundlagen att äldre personer upprepade gånger blir utan de hemvårdstjänster de behöver. Äldreombudsmannen föreslår metoder för att främja tillgodoseendet av rättigheterna för äldre personer som behöver hemvård i rekommendationen om ålderspolitik.

Det är nödvändigt att öka tillgången till hemvård för att trygga möjligheten att leva ett människovärdigt liv i sina egna hem för klienterna inom hemvården. En ändamålsenligt tilldelad och organiserad hemvård bidrar också till att dämpa behovet av tjänster som är dyrare för samhället och tyngre för äldre personer att ta del av.

I sin färskta publikation lyfter äldreombudsmannen fram fem åtgärder för att stärka rättigheterna för äldre personer som behöver hemvård:

- Tillgången till hemvård och andra tjänster som stöder boende hemma förbättras
- Äldre personer och deras närstående får rådgivning och handledning om sina rättigheter
- Klientavgifterna för hemvården och stödtjänsterna är på en rimlig nivå
- Satsningar görs på hemvårdsklienternas funktionsförmåga
- Tekniska lösningar görs tillgängliga för de äldre som faktiskt har nytta av dem.

Publikationen är en del av ombudsmannens nya publikationsserie Lösningar för en fungerande ålderspolitik. Varje publikation i serien behandlar ett tema som är aktuellt och centralt för de äldre. Hemvården utgör grunden för tjänster som riktar sig till äldre och därför har hemvården valts som tema för den första delen i publikationsserien.



ISTOCKPHOTO

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

SUOMEN SENIORILIIKE
– ARVOKKAAN VANHENEMISEN PUOLESTA RY
Siltasaarenkatu 4, 7. krs, c/o Globaalikeskus
00530 Helsinki
Tunnus 5018500
00003 VASTAUSLÄHETYS

Suomen
Senioriliike
Arvokkaan vanhenemisen puolesta

SUOMEN SENIORILIIKKEEN HALLITUS:

Heli Stenvall puheenjohtaja
Heli Tuutti varapuheenjohtaja

HALLITUKSEN JÄSENET:

Esa Fagerlund
Reijo Kauppila
Kari J. Nyberg
Markku Silventoinen
Reijo Vuorento
Kimmo Kiljunen hallituksen varajäsen
Jaana Leikas hallituksen varajäsen

Suomen
Senioriliike
Arvokkaan vanhenemisen puolesta

KUTSU

Suomen Senioriliike – arvokkaan vanhenemisen
puolesta ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen
torstaina 26.3.2026

Suomen Senioriliike - Arvokkaan vanhenemisen puolesta ry:n
jäsenet kutsutaan sääntömääräiseen kevätkokoukseen, joka
pidetään torstaina **26.3.2026 klo 14.00 alkaen, Kalliolan
Setlementin Auditoriossa, Sturenkatu 11, Helsinki**

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaus, puheenjohtaja Heli Stenvall
2. Kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin
valitseminen
3. Pöytäkirjan tarkastajien ja ääntenlaskijoiden
valitseminen
4. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden
toteaminen.
5. Esityslistan vahvistaminen
6. Tilinpäätös 2025
 - esitetään tilinpäätös (vuosikertomus,
tuloslaskelma ja tase)
 - esitetään toiminnantarkastajien lausunto
 - päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta
 - päätetään vastuuvapauden myöntämisestä
7. Nimitysvaliokunnan asettaminen
Sääntöjen mukaan kevätkokouksessa valitaan
3–5 -jäseninen nimitysvaliokunta valmistelemaan
syyskokouksessa suoritettavia henkilövalintoja
ja tekemään ehdotus hallituksen jäsenten
lukumäärästä ja jäsenistä sekä toiminnan-
tarkastajista
8. Ilmoitusasiat
10. Muut mahdolliset asiat
11. Kokouksen päättäminen

Helsinki 15.1.2026
Suomen Senioriliike Arvokkaan Vanhenemisen Puolesta ry
Hallitus

KEVÄÄN TAPAHTUMIA

Senioriliikkeen kevään tapahtumia Tampereella
Rientolan Setlementin Pirtillä Federleyinkatu 19

23.2.2026, KLO 14 – 16.00, KAHVITARJOILU
Mitä tekoälystä ja sen etiikasta olisi hyvä tietää?
Esitelmä: Jaana Leikas, dosentti, johtava tutkija (VTT Oy) esitelmöi otsikkoaiheesta.
Kommentti: Reino Rehn, elektroniikan suunnittelija, eläkkeellä (Rientolan seniorit)
Keskustelu, yleisökysymykset

4.3.2026, KLO 14.30 – 16.30
Senioriliike ikääntyneiden asialla

Kutsumme teidät hyvät Seniorit, Rientolan Pirtille, keskustelemaan, evästämään
ja tulemaan mukaan kehittämään Senioriliikettä ja suuntaamaan toimintaansa
senioriväestöä parhaiten palvelevaksi.

- Miten Suomen Senioriliike on mielestänne ajanut ikäihmisten asioita
valtakunnan tasolla ja/tai Tampereen seudulla?
- Missä olemme nyt, entä mihin on tärkeää suunnata toimintaamme?
Vanhusneuvostojen tehtävistä ja vaikuttamismahdollisuuksista kertoo
Taina Törmä Tampereen vanhusneuvoston jäsen ja Pirhan vanhusneuvoston
puheenjohtaja.

Kahvitarjolu. Tervetuloa!

Rientolaan (Niemen kartanon pysäkillä) pääsee ratikalla nro 1, tai omalla kyydillä.
Rientolan ympäristössä on hyviä 3 tunnin kiekkopaikkoja autoilijoille.