

Jäsentiedote 2025



Kajaanin Eläkkeensaajat ry

60 vuotta

**Ekl:n Oulun piirin vanhin eläkeläisyhdistys
Yhdistys on perustettu 2.5.1965**

Yhdistyksen nimi on vaihdettu sääntömuutoksella nykyiseen
Kajaanin eläkkeensaajat ry:n vuonna 1968

Puheenjohtajan huomiot vuodelta 2024

Kulunut vuosi oli säästämiseen pakottava, sillä valtakunnan hallitus kiristi otettaan, leikataan sieltä, täältä ja tuolta. Ei tainnut säästyä leikkauksilta muut, kuin rahvaat hyvä tuloiset joilla olisi juuri leikkattavaa, mutta se työtön, pieni tuloinen, yksin huoltaja, omaishoitaja, ”eläkeläinen”, tämä osa kansaa kärsii eniten, säästämisen tulisi olla pitkäjänteistä harkitsevaa toimintaa, mutta nyt hallituksen toiminta on hyvin lyhytnäköistä, joka johtaa vain lisämenoihin tulevaisuudessa.

Silti ei vaivuta synkkyyteen, vaan puhalletaan yhteen hiileen, niin siitä se liekki leimahtaa ja nähdään valoa tunnelin päässä.

Toimintamme vuodesta jäi erityisesti mieleen osallistuminen Kajaanin markkinakadulle, jossa toimme esille yhdistyksen toimintoja uusille eläkeläisille joista toivomme yhdistykseemme jäseniä.

Teltalla oli myynnissä arpoja ja vastoja, joiden tuotto yllätti niin, että vastat loppuivat.

Yhdistyksemme jäsenmäärä on hiipunut alle sadan jäsenen, mikä tulee huomioida jäsenhankinnan tehostamisena. Jäsenmäärä on pudonnut myös EKL:ssä, joten tämä ei ole ainoastaan meidän yhdistyksen kohdalla oleva huoli, vaan valtakunnallinen ilmiö kaikilla eläkejärjestöillä.

Koronavuosi pudotti jäsenmääriä, minkä jälkeen jäsenmäärät ovat nousseet, mutta verrattuna eläköityvään väestöön ei halukkuutta / vetovoimaa ole saatu liittymään yhdistyksiin.

Yhtenä infokohteena näkisin, että eläkejärjestöt pääsisi esittelemään yhdistystoimintaansa eläkkeelle siirtyvään väestöön heidän työpaikoille ja yleisiin infotilaisuuksiin.

Kainuun Eläkeläisjärjestöjen yhteistoimintayhdistys (KEY) tulisi olla sellainen toimielin, että se kokoaa kaikkien eläkejärjestöjen näkemykset / esitykset / toiveet yhteen ja raportoi niistä Kajaanin vanhusneuvostolle, Kainuun hyvinvointialueen vanhusneuvostolle, sekä valtakunnalliselle EETU:lle, jonka toimipaikka on Helsingissä.

Yhteistoiminta tarkoittaa myös, että yhdistykset tekevät yhteistyötä kaikilla osa-alueilla kuten, kokoaa yhdistyksien jäsenet yhteiseen koko Kainuuta koskettavaan tapaamiseen, yhteisten matkojen / tapahtumien järjestämiseen ja yhteisten infotilaisuuksien kokoamiseen eri puolille Kainuuta, että sen infon saavuttaa myös peräkylän Pekka.

Olen ollut mukana ko. KEY:n hallituksessa kolmisen vuotta ja totean lyhyesti, ettei minusta ole suunnan kääntäjää, kun muiden yhdistysten edustajista en ole saanut tukea / kannatusta esityksilleni.

Kajaanin Eläkkeensaajat ry valitsi syyskokouksessaan uudet jäsenet KEY:n hallitukseen (Anneli Nenola ja Aila Tartia-Jalonen), eli nyt naisvoimalla yritetään kääntää kelkka oikealle raiteelle, joka edellyttäisi vanhan hallituksen uusiutumista, vanhojen kalkkiksien tulisi poistua ja näin saisimme päivitettyä toimintoja tähän päivään.

KEY:n hallituksen kokoonpano v.2024:

Eläkeläiset ry Kainuun aluejärjestö	Antero Kyllönen, Jarmo Airaksinen
Kajaanin seudun senioriopettajat	Seppo Karjalainen, Matti Pitkänen
Kainuun Kansalliset Seniorit ry	Osmo Thil, Taru Niemi
Kainuun TVL:n eläkeläiset ry	Pekka Toivanen, Tauno Moilanen
Kajaanin Oikeutta eläkeläisille ry	Terho Lämsä
Kajaanin Eläkkeensaajat ry	Rainer Valovaara, Hannu Korhonen
Eläkeliiton Kainuun piiri	Reijo Kostet, Jouni Haataja
Sihteeri	Erkki Kempainen
Rahastonhoitaja	Kauko Sivonen

Vuonna 2024 on Key:n puheenjohtajana toiminut Rainer Valovaara

Valoisampaa tulevaisuutta toivottaen !

Uudelle puheenjohtajalle töitä riittää !

Pj. Hannu Korhonen

Onnea kuusikymppiselle!

Kajaanin Eläkkeensaajilla on tänä vuonna jo 60. toimintavuosi. Takananne on kunniakas historia, ja edessä toivottavasti valoisa tulevaisuus. Rikkautta, joka monipuolisesta toiminnastanne kumpuaa, ei voi rahassa mitata, eikä se näy tilinpäätöksissä. Se on yhteisöllisyyttä, yhdessä tekemisen iloa ja toisista huolehtimista. Sosiaalista pääomaa, jota toivoisi kaikkien suomalaisten saavan ja kokevan.

Vierivä kivi ei sammaloidu. Tarjoatte jäsenillenne sosiaalista kanssakäymistä, järjestätte kulttuuri-, harraste-, liikunta- ja muuta virkistystoimintaa. Ne, jos mitkä, ovat sekä henkistä että fyysistä terveyttä edistävää toimintaa ja kaupan päälle vielä täydellistä täsmälääkettä yksinäisyyden torjuntaan.

Suomi on tutkitusti, jo seitsemättä kertaa peräkkäin, onnellisin kansa maailmassa ja varsin hyvä paikka olla ja elää. Suuri kiitos tästä kuuluu maamme eläkkeensaajille, teille työn sankareille, jotka olette tätä maata itseänne säästämättä rakentaneet.

Toivotan juhlivalle yhdistykselle ja kaikille sen jäsenille onnea sekä hyvää, tervettä ja menestyksestä juhluvuotta ja aina parempaa tulevaisuutta.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Timo Kokko
toiminnanjohtaja

Hallitus varsinaiset ja varajäsenet

Puheenjohtaja

Mikko Pesonen 040 567 9327

mikko.pesonen47(at)gmail.com

Varapuheenjohtaja

Aila Tartia-Jalonen 044 013 7021

aila.tartiajalonen(at)gmail.com

Ritva Kivilahti 0400 236 307

kivilahtiritva(at)gmail.com

Maija-Liisa Rönkkö 050 571 0559

Sihteeri

majaliisaronkko(at)gmail.com

Eero Juppi 050 573 9017

Tiedotus / Kotisivut

eero.juppi(at)gmail.com

Marja-Leena Iija 044 2722876

Opintosihteeri

iija.leenamarja(at)gmail.com

Anneli Nenola varaj. 044 590 0077

anneli.nenola2111(at)gmail.com

Helka Haverinen varaj. 050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

Raimo Reinikainen varaj. 0400 881

166 andracon.rr(at)gmail.com

Hannu Korhonen varaj. 040 5713964

hannukarikorhonen(at)gmail.com

Hilkka Tähtinen varaj. 050 566 1812
tahtinen.hilkka(at)gmail.com**Kerhojen vetäjät**

Matkav., Kulttuurikerho, Nestorit

Raimo Reinikainen 0400 8811 66

andracon.rr(at)gmail.com

Lauluryhmä Timanttiset

Helka Haverinen 050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

Kokkikerho

Marja-Leena Iija 044 2722876

iija.leenamarja(at)gmail.com

Kalastuskerho

Jorma Valtanen 044 505 1147

jorma.valtanen(at)meiliboxi.fi

Kuntoliikunta

Hannu Korhonen 040 571 3964

hannukarikorhonen(at)gmail.com

Boccia

Eero Juppi 050 5739017

eero.juppi(at)gmail.com

Keilaus

Jorma Kovalainen 044 274 8551

kovalainenjorma0@gmail.com

Arpajaiset,

Helka Haverinen 050 329 9548

haverinenhelka(at)gmail.com

Toimintakalenteri 2025 – kevät

**Kokoontuminen: Kalliokatu 9,
ellei toisin mainita.**

Tiistait:

Timanttiset lauluharjoitukset (*joka viikko*) Klo 10:00 - 11:30 (Isosali)
(Kahvit Klo 11:30)

Teematiistain tapahtuma (*parillisten viikkojen*) tiistaina Klo 12:00 –
13:45

(Kahvit Klo 11:30) Katso Koti-
Kajaani lehden ilmoitus

Bocciakerhon kokoontuminen
(*parittomien*) viikkojen tiistaina klo
11:30 - 13:30 (Isosali)

Digiopastusta (*parillisten*) viikkojen
tiistaina kirjastolla klo 10:00-12:00
(Idea ja Palaveri)

Keskiviikot:

Liikuntakerho (*joka viikko*) (klo
9:00-10:00) (Isosali) Poikkeukset
ilmoittaa kerhon vetäjä.

Bocciakerhon kokoontuminen
(*parillisten*) viikkojen keskiviikkona
klo 10:00 - 11:30 (Isosali)
Poikkeukset ilmoittaa kerhon vetäjä.

Perjantait:

Keilailua toistaiseksi perjantaina klo
13:30 alkaen keilahallilla (*joka viikko*). Ilmoittautuminen
kerhonvetäjälle. Poikkeukset
ilmoittaa kerhon vetäjä.

Yhdistyksen toimihenkilöt:

Katso sivu 5

TOUKO-, KESÄ-, HEINÄ-, ELOKUU:

Mahdollisia kesäajan tapahtumia
näiden kuukausien aikana.

Key:n kevättrieha 24.5.2025

Heinäkuun alussa markkinakatu

TAMMIKUU:

07.1.2025 Viikolla (2)

(Kevätkauden avaus)

21.1.2025 Viikolla (4)

(Hyvinvointialueelta digi toiminnan esittely)

HELMIKUU

04.02.2025 Viikolla (6) (72

tunnin varautuminen)

18.2.2025 Viikolla (8)

(Laskiainen ja boccian ystävyysottelut)

MAALISKUU

04.3.2025 Viikolla (10)

Kirjallisuus

18.3.2025 Viikolla

(Tutustuminen ortodoksiseen kirkkoon)

25.3.2025 Viikolla (13)

Yhdistyksen kevätkokous

HUHTIKUU

01.4.2025 Viikolla (14)

Kajaani 375v. juhlien

yhteydessä olevien tapahtumien esittely.

Minna Tuunainen

Kulttuuri- ja

tapahtumapäällikkö

Kajaanin kaupunki

15.4.2025 Viikolla (16)

Työväen lauluja

29.4.2025 Viikolla (18)

Vapun vastaanotto

**Toimintakalenteri
2025 - syksy****SYYSKUU:**

Vko 36 2.9.2025 (Syyskauden avaus)

Vko 38 (Uusi Teema)

LOKAKUU:

Vko 40 (Uusi Teema)

Vko 42 (Uusi Teema)

MARRASKUU:

Vko 44 (Uusi Teema)

Vko 46 (Uusi Teema)

JOULUKUU:

Vko 48 25.11.2025

(Syyskokous)

Vko 50 (Pikkujoulu)

EKL:n liittokokous Joensuussa



Toinen kevättä ja kesää työllistävä tapahtuma on kesäkuun 11.-12. päivinä toteutettava EKL:n liittokokous Joensuussa. Tuolloin Pohjois- Karjalan pääkaupunkiin kokoontuu iso joukko eläkkeensaaajia, 295 kokousedustajaa, päättämään liiton seuraavasta nelivuotiskaudesta, toiminnan suuntaviivoista ja koko organisaatiosta. Valinnat edustajista on tehtävä yhdistyksen kevätkokouksessa niin, että kokousedustajien valtakirjat ovat liitossa viimeistään 12.5 mennessä. Oulun piirin yhdistyksistä jokainen

voi valita vähintään yhden varsinaisen ja yhden varajäsenen. Valintaperuste on 1 edustaja alkavaa 300 jäsentä kohden, joten piirin suurimmalla yhdistyksellä Oululla on 3 edustajaa ja toiseksi suurimmalla Ylivieskalla 2. Yhteensä Oulun piirillä on 17 liittokokousedustajaa. Yhdistysten toivotaan olevan ajoissa liikkeellä niin edustajien valinnoissa kuin kokousmajoituksen varaamisessa. Myös matkustustapa kannattaa suunnitella huolella Joensuun sijainti huomioon ottaen. On syytä huomioida myös se, että piiri ei osallistu kokousedustajien kustannuksiin, vaan se kuuluu yhdistyksille. Piiri ja liitto toimittava kevään kuluessa tarkemmat ohjeet yhdistyksille. Lisätietoa liittokokouksesta löytyy seuraavasta linkistä.

<https://www ekl fi/toiminta/liittokokous-2025-joensuussa/>



Seniorihinnoilla Vuokattiin

Tee varaus koodilla **SENIOR**
sivuiltamme sokoshotels.fi

SOKOSHOTELS.FI

 **Vuokatti**
BREAK BY SOKOS HOTELS

PRAECOM

Palkallinen ICT-kumpponi!

PRAECOM

Palkallinen ICT-kumpponi

Kansallinen EKL-kumpponi

**Kainuun
Tilausliikenne** 

Tervetuloa hyvän tuulen
BUSSIMATKALLE!



Tarjoamme Teille kilpailukykyisen hinnan ja turvallisen
matkan kokonoiden kuljettajiomme kanssa.
Tee matkastasi tarjouspyyntö osoitteessa
www.kainuuntilausliikenne.fi
tai soita 0500 212 465

PIKEN KÖÖKKI

- Ruoka on hyvää nälkää vastaan -

Ateriapalvelu - Lounas - Catering

Puh. 0400-338810

Kehräämötie 7, 87400 Kajaani



Parturi-kampaamo Margareetta Kaartinen

koti- ja hoitokotikäynnit
puh. 041 313 2151

Palvelen myös osoitteessa Linnankatu 18, Kajaani
varaa.timma.fi/margareettakaartinen



Siivouspalvelut Helena & tytöt

Kaipaako kotisi siivousta?

Meitä siivouspalvelut arvonnisäverottomasti yli 75-vuotiaille,
toimintakyvyn alentuessa tai vakavan sairauden vuoksi.

Tuntihinta; 36,50 € (aly 0 %)

Luotettavaa ammattitaitoa!

FYSIOTIIMI PALVELEE **FYSIOTERAPEUTIT**

Jorma Leinonen
p. 050 359 0061

Mari Heiskanen
p. 044 076 4303

Aliisa Koivisto
p. 044 250 3090

Fysikaalinen hoito • manuaalinen terapia • harjoitusterapia
• Dry Needling • rangan käsittely • hieronta • Faskiamanipulaatio®

Kirkkokatu 22, 2 krs, www.fysiotiimi.fi

YHTEISTYÖN MERKITYKSESTÄ

Yhteistyön merkitys on monimuotoinen niin yhdistyksen, kuin yksilön näkökulmasta. Miten kommunikaatio ja vuorovaikutus toimii ihmisten kesken, erilaisten toimintojen kesken, sekä sidostahojen kanssa.

Kommunikaatio on vuorovaikutuksen ja yhteistyön sujumiseksi välttämätön edellytys, sillä ilman sanallista tai sanatonta viestintää ei voi olla myöskään vuorovaikutusta, joka on yhteistyön avain. Sanallisen viestinnän selkeyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota niin, että sanoma olisi mahdollisimman yksiselitteistä ja helposti ymmärrettävää ja tulkinnoille jäisi vähemmän tilaa.

Elämäämme kuuluu vuorovaikutus yhteys toisiin ihmisiin ja ympäristöön tavalla tai toisella. Edellytyksenä vuorovaikutuksen ja yhteistyön syntymiselle on se, että osapuolet ovat tietoisia tilanteesta, pelkkä fyysinen läheisyys ei riitä. Sanallinen viestintä voidaan jakaa merkki-, toiminta- ja väline kommunikaatioon. Sanallinen viestintä erilaisten ihmisten kanssa on yhteistyön sujumisen kannalta merkittävä osa.

Kommunikaatio on paljon enemmän, kuin sanallinen viestintä. Siihen liittyvät kaikki inhimilliseen käyttäytymiseen liittyvät toiminnot, kuten ilmeet, eleet, asennot, asenteet ja se koko tapa jolla toinen ihminen kohdataan. Jokaisella on erilaiset odotukset, tarpeet, mieltymykset ja tunnetila, joka voi muodostua jo ensi tapaamisesta, mikä tuottaa vaikeuksia ilmaisuun. Ihmisten kommunikointiin ja vuorovaikutukseen vaikuttavat ihmisen persoonallisuus, kulttuuri, odotukset ja tarve yhteistyöhön, sekä yhteisöllisyyden tunteeseen.

Hyvässä yhteistyössä kiinnitetään huomiota siihen, että jokainen tulisi kohdatuksi ainutkertaisena ihmisenä, arvostaen hänen persoonallisuuttansa.

Kun ihmiselle tulee hyvä olo vuorovaikutuksesta, hän varmaankin kertoo saamastaan kohtaamisesta ja näkemästään, jolla on merkitystä yhdistyksen toiminnalle. Sanallisen kommunikaation pulma on siinä, että vastaanottaja saattaa tulkita hyvin eri tavalla kuulemansa ja näkemänsä, sillä ihmisten kyky ilmaista itseään verbaalisesti vaihtelee suuresti varsinkin, kun on kysymys tunteista ja käsitteellisellä tasolla olevista aiheista. Valtaosa kommunikaatiosta on sanatonta, sen havaitsemiseen tarvitaan aisteja.

Yhteistyö, kommunikointi ja vuorovaikutukset eivät ole aina ristiriidatonta erilaisten ihmisten kanssa. Ristiriitoja välttääkseen ihmiset ottavat vastaan sellaisia tietoja, jotka ovat heille mieluisia tai josta on heille hyötyä. Kartetaan epämieluisia ja itselle hyödyttöjä. Jos kuitenkin joudumme antamaan palautetta toiselle, sen tulisi olla perusteltua, totuudenmukaista, rakentavaa, molempia arvostavaa, eikä millään tasolla henkilökohtaisuuksiin menevää, joka voisi särkeä ihmisten itseluottamusta, kokea arvottomuutta jopa mielen murtumisen tunnetta. Muistakaamme aina miten ainutkertaisia, arvokkaita yksilöitä olemme kaikki yhdessä.

Yhteistyön merkitys, monimuotoinen toiminta erilaisten ihmisten kanssa on hyvinvointia lisäävää ja tuo lisäarvoa arkielämään silloin, kun se ei ole pakonomaista. Kommunikointi ja vuorovaikutus suhteet ovat monimuotoisia, joissa riittää pohdintaa ja oppimista meille kaikille. On muistettava säilyttää henkilökohtainen luottamus toimiessamme millaisessa yhteisössä tahansa !

Anneli Nenola ja Hannu Korhonen



Kuva 1: Tellervo Huotari ja Matti Heikkinen tanssin pyörteissä timanttisten lauluharjoitusten yhteydessä lokakuussa 2017 (Kuva: Kaija Juppi)



AUTOKORJAAMO
Karpinen & Äman

Korjaamo (08) 6134 279
Asko Karpinen 040 737 2364
Sami Äman 050 369 5908

Syväojankatu 19 • 87700 KAJAANI • ma-pe 8.00 - 16.00



Se paikallinen ja luotettava

KORPITAXI

02 Taksi



0600 398 100

klo 06-20: 1,17 € / puhelu
(muina aikoina +0,25 €)
+ 0,68 € / min + pvm / mpm



KELA-kydyt numerosta **0800 933 99** (0 € / puhelu)



EUROMASTER
RENKAAT EUROMASTERILTA

Mainuantie 1
87100 KAJAANI
PUH. (08) 626 622
GSM. 0400 220 042



HOTEL KAJANUS **MUKAVIN MAJOITUS KAJAANIN KESKUSTASSA!**

EDULLISET ELÄKEHINNAT!
alk. **99€**/vrk

**KITCHEN & BAR
KAJANUS
MONIPUOLINEN
ILLALLIS-
RAVINTOLAMME
PALVELEE
ILTA-AIKAAN!**

Puh: 010 230 5400 | info@hotelkajanus.fi |
www.hotelkajanus.fi | Koskikatu 3,
87200 Kajaani

PEERÄ
HOTEL & SPA

Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä

YKKÖSAPTEEKKI
Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

Kajaanin Ykkösapteekki
Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-20
La-Su 10-18
Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan sivuapteekki
Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat
Helppo liikkua

Uuden Jäsenen

liittyminen: Ilmoita Nimi, Syntymäaika, Osoite, Puhelin sekä Sähköposti
Palauta tiedot kerhossamme, kotisivuillamme tai sihteerille www.kajaani.elakkeensajaat.fi, tai postitse tai vastaavat tiedot sähköpostilla tai puhelimitse: [kajaaninelakkeensajaat\(at\)gmail.com](mailto:kajaaninelakkeensajaat(at)gmail.com) om Puh. 0505710559 Ainonkatu 6 A 22, 87100 Kajaani

Jokainen jäsenmaksun maksanut saa vuosittain maksutta lehden seitsemän numeroa, joista vuoden viimeinen on joulun tuhti lukupaketti. Eläkkeensaja Lehti pitää Sinut ajan tasalla eläke ja veroasioista ja sosiaali- ja terveyspalveluista. Nykyisin paperilehden voi vaihtaa myös sähköisessä muodossa luettavaan muotoon.

Kajaanin Eläkkeensajaat vuoden 2025 jäsenmaksu 18 € eräpäivä 28.2.2025 tilille FI41 4600 0010 441836. Viestikenttään "Jäsenmaksu 2025" Terveisin. Maija-Liisa 0505710559