

KELOLAINEN 3/2023



Kuva: AdobeStock



Julkisen alan eläkeläisten liitto KELO ry, Sörnäisten rantatie 23, 00500 Helsinki

Sähköposti: keloliittory@gmail.com. Kotisivut: <https://www.keloliitto.fi/>

Toimituskunta: Marjut Lainio, päätoimittaja; Sirpa Havukainen; Hilkka Mattila; Pertti Rinne, taitto

Hyvinvointia ja yhdessäoloa, terveenä elämän loppuun saakka

RAUHALLISTA JOULUA!

Vuodenvaihte on aina se ajankohta, jolloin mietitään mennyttä vuotta ja suunnitellaan tulevaa.

Tämä vuosi on ollut yhteiskunnallisesti levoton ja rauhaton. Sotaa on käyty Ukrainassa jo kohta kaksi vuotta ja Israelin/Gazan sotatilanne on kovin ajankohtainen. Viime vuoden kovat hinnannousut esim. sähkön suhteen ovat laimenneet, mutta emmehän me osaa katsoa tulevaisuuteen? Tarkkana saa olla, kun menee ruokakauppaan.

Keloliiton toiminnassa olemme mielestäni olleet ahkeria. Kesän alussa pidimme liiton 25-vuotisjuhlat ja julkaisimme liiton historiikin. Juhlavalmisteluista vastasi Helsingin kunnalliset ja historiikin valmistelussa erityismaininnan annan Aulis Laaksolle ja Martti Piroselle!

Teimme kansalaisaloitteen työkyvyttömyys- tai työeläkeläisten ilmaisesta julkisesta liikenteestä. Sitä voi käydä kannattamalla vahvan kirjautumisen kautta esim. pankkitunnuksin. Tuolta kansalaisaloite linkin alta löytyy myös monistettava kannatuslomake. Täytetyt lomakkeet voi postittaa liiton toimistoon, Sörnäisten rantatie 23, 00500 Helsinki.

Hallituksen kokouksia on pi-



Tänä jouluna saamme varmaankin todistaa joulurauhan julistamista lumisessa Turussa?

detty nenäkkäin ja etäyhteyksin Teamsin välityksellä. Välillä yhteydet ovat pelanneet ja välillä tökkineet. Kiitos sihteerille, taloudenhoitajalle ja Kelolainen-lehden tekijöille. Erityisesti kiitos myös Keloliiton hallitus!

Olen itse saanut tutustua tarkemmin Kotkan ja Karhulan yhdistyksiin. Pääsin osallistumaan Hyvinkään, Helsingin kunnallisten ja Turun yhdistysten kokoukseen.

Sain myös kutsun Hyvinkään yhdistyksen 45-vuotisjuhlaan. Marraskuussa kävin Oulun yhdistyksen kokouksessa ja

jonkun verran olen ehtinyt käydä myös Vantaan yhdistyksen tilaisuuksissa.

Vieläkin muistelen lämmöllä Keloliiton Pielisen reissua, jossa saimme tutustua mm. Valamoon ja Lintulaan. Minulla on jo nyt kalenterimerkintä ensi vuoden maaliskuulle, jolloin teemme retken Kuopion Rauhalahteen.

Minä toivon rauhaa vuodelle 2024 ja kaikille meille eläkeläisille toivotan iloista Joulua ja toiveikasta Uutta Vuotta 2024!

Riitta Vehovaara
Keloliiton puheenjohtaja

TÄSSÄ LEHDESSÄ

Joulukuun Kelolainen sisältää asiaa liikunnan hyödyistä (ss. 2-5 ja 24), eläkkeistä ja eläkkeelle siirtymisestä (ss. 6-7) ja 12-13), tietoturvasta (s. 8), Jäsenyhdistysten tapahtumista (sivuilla 14-15, 19, 25,26 ja 29-31) Tulevista Kelon matkoista (ss.16-19), Pielisen kierroksesta ja Heinäveden luostareista (ss. 20-21), Kylpylämatkasta Pärnuun (ss. 22-23), Sähköyhtiöiden rahastamisesta (s. 28), sekä kansalaisaloitteesta, jolla pyritään ikääntyvien maksuttomaan joukkoliikenteeseen (ss. 32-33). Yhdistysten, matkavastaavien ja vuoden 2024 hallituksen jäsenten yhteystiedot ovat lehden lopussa, sivuilla 34-35 ja yhdistysten joulukortteja on pitkin lehteä ja takasivulla myös.

LIKKUMISEN HYVÄT VAIKUTUKSET

Teksti: viestintäkoordinaattori Anne Honkanen, Ikäinstituutti.



*Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia ja luustoa.
Kuva: Ikäinstituutti, Fotofuusio.*

Liikkuminen tekee hyvää monin eri tavoin: se kohentaa mielialaa ja muistia, tuo energiaa sekä parantaa kävelykykyä.

Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi myös monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. On tärkeää löytää itselle mieluisen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

Tankkaa voimaa ja tasapainoa

Vahvat jalat auttavat nousemaan ylös tuolista ja hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia. Voimaa ja tasapainoa voi treenata kotona esimerkiksi tekemällä tuolilta ylösnousuja, kävele-

mällä rappusia tai liikkumalla valmiiden ohjelmien avulla.

Ohjattu kuntosalitai ryhmäliikunta on turvallinen ja tehokas tapa kuntoilla. Lihakset vahvistuvat ja tasapaino kehittyy säännöllisen ja nousujohteisen harjoittelun tuloksena myös iän karttuessa.

Vastusta ja toistoja tulee lisätä sitä mukaan, kun voimat ja taidot kasvavat. Jos olet aloittamassa liikuntaa pitkän tauon jälkeen, lisää liikkumisen määrää, kestoa ja tehoa pienin askelin.

Monipuolista liikettä

Omaan päivärytmiin kannattaa valita useita pieniä liikuntarutiineja, kuten kävely kaup-

paan tai portaiden kulkeminen hissien sijaan. Myös koti- ja pihatyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.

Kannattaa liikkua monipuolisesti pitkin päivää ja välttää pitkää paikallaan oloa. On hyvä tauottaa istumista mahdollisimman usein, sillä jokainen askel on hyväksi.

Ulkoile päivittäin

Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia ja luustoa. Säännöllisellä kävelyllä on monia terveyshyötyjä: se laskee verenpainetta, parantaa veren rasva-arvoja, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja tasaa verensokeria.

Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Nauti liikkumisesta luonnossa ja kulje itsellesi mieluisiin paikkoihin.

Ulkoilun hyötyjä

- vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa
- virkistää mieltä ja muistia
- parantaa unen laatua
- lisää vastustuskykyä.

Pienillä teoilla vauhtiin

Pienillä arkisilla valinnoilla ja teoilla on merkitystä. Niistä voi syntyä pysyviä muutoksia, jotka rakentavat hyvinvoinnin perustaa.

Keksi pieniä tekoja, joilla voit lisätä liikettä tuttuihin, arjessa toistuviin tilanteisiin.

Esimerkiksi tee viisi kyykkyä, kun odottelet aamukahvin tippumista tai venyttele, kun katselet uutisia TV:stä.

Liikunta vaatii kunnon eväät

Terveellinen ja monipuolinen ruoka sekä säännöllinen syöminen antavat voimaa arkeen ja liikkumiseen.

Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastuskyky pysyy hyvänä, haavat paranevat ja jaksat olla liikkeellä.

Nauti joka aterialla proteiinia. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. rahka, juusto, kala ja pavut.



On tärkeää löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua. Kuva: Ikäinstituutti, Fotofuusio.

Tunnistatko itsessäsi?

- Laitan kengät jalkaan istuen tai seinään nojaten.
- Minun on hankalaa keskustella ja kävellä samaan aikaan.
- Huomaan, että portaissa kävely on vaikeutunut.
- Olen kaatunut viimeisen vuoden aikana tai kaatuminen pelottaa.
- Ulkoiluni on vähentynyt.
- Minulla on vaikeuksia päästä lattialta ylös.

Lähde: UKK-instituutin ja WHO:n liikuntasuositukset 65 vuotta täyttäneille.

Valmiita liikuntaohjelmia ja -videoita maksutta voitas.fi

Neljä vinkkiä liikkumiseen

1. Liikuskele. Korvaa paikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Arjen askareet lisäävät askeleita ja liikettä päivään.
2. Hengästy. Kohota sykettä liikkumalla reippaasti, eli lievästi hengästyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa kävelemällä, uimalla tai hiihtämällä.
3. Vahvista lihaksia. Kuormita erityisesti jalkojen lihaksia ainakin muutamana päivänä viikossa. Tee tuolilta ylösnousuja, ramppaa rapuissa ja jumppaa.
4. Haasta tasapainoa. Kurkottele, kävele varpailla ja kantapäillä sekä liiku luonnossa päivittäin. Tee tasapaino-, voima-, ja kestävyysliikkeitä.



Ikäinstituutti

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänöjällisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan



1. Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja **10 kertaa**.



2. Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee liike **10 kertaa**.



3. Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä **20 kertaa**.



4. Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi **5 kertaa**. Tee sama toisella jalalla.



5. Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin **10 kertaa**.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi



VOIMAA VANHUUTEEN

KESKUSTELUA JA KIRJOITTELUA ELÄKKEISTÄ

Syksyn aikana on aloitettu keskustelu ja kirjoittelu eläkkeistä. Se lähti alkuun varmastikin nykyisen maan hallituksen säästötoimista? No, joka tapauksessa Vihreiden eduskuntaryhmän puheenjohtaja Atte Harjanne esitti eläkkeiden verotuksen kiristämistä. Yhtenä perusteena oli sukupolvien välinen solidaarisuus. Hänen esityksensä on, että vuotuisen bruttoeläketulon 13 500 euroa ylittävän osuuden verotusta kiristettäisiin 0,52 prosenttiyksikköä.

Alin bruttoeläke kuukaudessa olisi siis 1125 euroa, joka ei kiristäisi verotusta.

Sitten alkoi keskustelu ja kirjoittelu niin sanomalehdissä kuin muissa medioissa.

Työeläkkeitä rahoitetaan työnantajien, palkansaajien ja yrittäjien maksamilla vakuutusmaksuilla sekä sijoituksilla. Eri eläkelait määrittelevät eläkkeiden määräytymisestä. JuEL koskee julkisen sektorin työsuhteissa kertyviä eläkkeitä.

Kerättävät työeläkemaksut rahastoidaan ja työeläkelaitokset sijoittavat varat turvallisesti ja tehokkaasti. Yllä oikealla Eläketurvakeskuksen kaavio työeläkerahavirrasta 2022.

Työeläkejärjestelmä tuli käyttöön 1960-luvulla. Eläketurvakeskuksen laskelmien mukaan 1940-luvulla syntyneet on maksanut 25% eläkkeestään. 1950-luvulla syntynyt on maksanut noin kolmanneksen eläkkeestään.

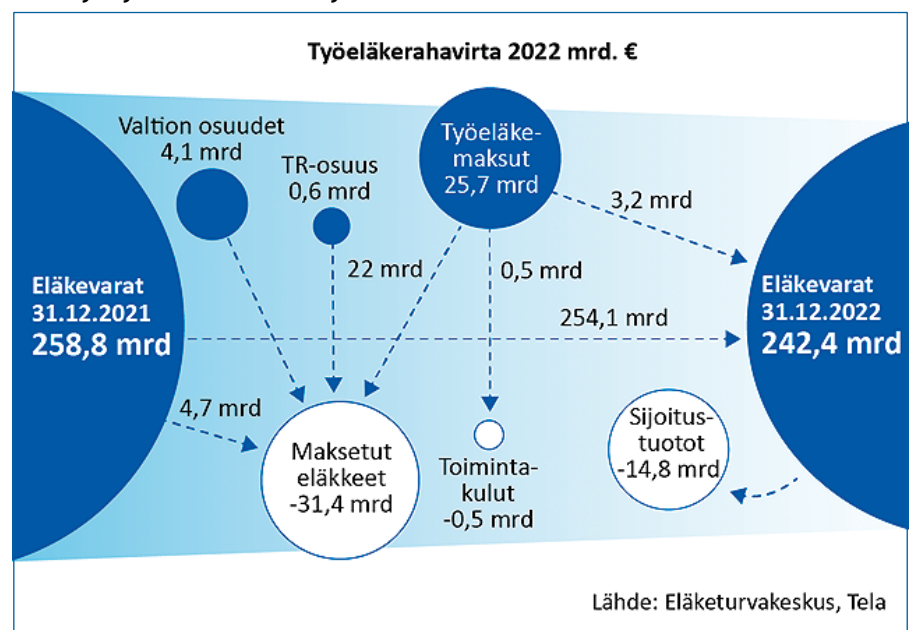
Työeläkekorotukset

Vuoden 2023 alussa työeläkkeitä korotettiin ja ensi vuoden tammikuussa on tulossa seuraava 5,7%:n korotus työeläkkeisiin.

Eläketurvakeskuksen mukaan työeläkeindeksi nousi vuosina 1995-2022 yli 57%. Samanaikainen ansiotasoindeksi nousi lähes 115%. Palkat nousivat tuona em. ajanjaksolla 38%:lla ja eläk-

eläketulon lisävero tuli voimaan vuonna 2013. Tuolloin otettiin käyttöön myös palkansaajien solidaarisuusvero.

Alussa eläkkeiden bruttotulo vuodessa oli 45 000 euroa 6 lisäveroprosentilla. Vuonna 2017 lakia muutettiin, niin että eläketulon lisäveron raja on tällä hetkellä 47 000 euroa ja lisäveroprosentti on 5,25%.



keet vain yhden prosentin.

Työeläkkeet on sidottu taitettuun indeksiin eli korotukset painottuvat 80% hintojen nousuun ja 20% palkkojen nousuun. Taitettu indeksi tuli voimaan vuonna 1996 ja se on koskenut kaikkia eläkkeitä vuodesta 2005.

Eläketurvakeskuksen mukaan vuoden 2022 lopulla vanhuuseläketä sai 1 346 000 henkilöä. Naisia heistä oli 55% ja miehiä 45%.

Neljännes vanhuuseläketä saavista on yli 80- vuotiaita.

Keskustelua ns. raippaverosta

Eläkkeiden raippaveron eli

Ajatuksia ja mietteitä

Itseäni häiritsee tässä keskustelussa vastakkainasettelu. Onko jotain muuta vaihtoehtoa tukea näitä nykyisiä palkansaajia, jotta eläkkeet riittäisivät tulevillekin sukupolville?

Puheenvuoroissa ei myöskään ole otettu huomioon sitä, että entistä enemmän on vanhoja ihmisiä.

Kirjoituksissa on mainittu, että jokainen palkansaaja maksaa edellisen polven eläkkeitä. Olen myös pohtinut miten paljon pienten eläkkeiden mahdollinen lisäverotus lisää toimeentulotuen tarvetta?

Itse olen kerryttänyt eläkettä vuodesta 1977 ja jäin työeläkkeelle kaksi vuotta sitten. Kerrytin eläkettä lainsäädännön mukaisesti 44 vuotta yksityisestä ja julkiselta sektorilta.

Olenkohan ajatuksissani aivan hakoteillä, kun mietin, että

työurani aikana isäni oli eläkkeellä 13 vuotta ja äitini 15 vuotta. Kaikki neljä veljeäni olivat eläkkeellä muutaman vuoden työurani aikana. Olenko siis maksanut tarpeeksi edellisten sukupolvien eläkkeitä?

Tilastokeskuksen mukaan

inflaatio oli syyskuussa 2023 5,5 %. Olemme oppineet tarkkailemaan sähkön hintaa ja me eläkeläiset katsomme tarkasti kaupassa käydessämme elintarvikkeiden hintoja.

Riitta Vehovaara
Keloliiton puheenjohtaja

HALOO

Näin siirryt eläkkeelle

ELÄKKEELLE JÄÄMINEN ON ISO ELÄMÄNMUUTOS.

Tulot pienenevät, mutta vapaa-aika lisääntyy. Tulevan eläkkeen suuruus kannattaa selvittää hyvissä ajoin ja laatia budjetti sen perusteella. Samalla voi selvittää, onko oikeutettu esimerkiksi eläkkeensaajan asumistukeen tai takuueläkkeeseen.

Sekä vanhuus- että osittaisella varhennetulla eläkkeellä ollessa voi jatkaa työntekoa. Se on myös taloudellisesti kannattavaa, sillä se kasvattaa eläkettä ylimpään eläkeikään asti. Esimerkiksi vuonna 1960 syntyneillä ylin eläkeikä on 69 vuotta.

Kun eläkepäätös on tullut, on pyydettävä verottajalta uusi verokortti eläkettä varten. □

MITEN ELÄKE KARTTUU?

Eläkkeen määrään vaikuttavat työuran pituus, työansiot, karttumisprosentti sekä elinaikakerroin. Eläkettä kertyy myös vanhempainvapaiden päiväraha kausilta (äitiys-, isyys- ja vanhempainraha). Myös luontoisedut, kuten ravinto- ja puhelinetu kasvattavat eläkettä. Kotihoidon tuella eläke karttuu vain vähän verrattuna työssä oloon ja säännölliseen palkkatuloon.

AJOISSA YHTEYS ELÄKEYHTIÖÖN

Eläkkeen suuruus kannattaa tarkistaa hyvissä ajoin ennen eläketapahtumaa. Tiedon saa omasta eläkeyhtiöstä tai kirjautumalla pankkitunnuksilla työelake.fi:hin, joka ohjaa oikeaan yhtiöön. Alin vanhuuseläkeikä määräytyy syntymävuoden perusteella. Eläkeyhtiön laskurilla voi selvittää, kuinka eläkkeelle jäännin lykkääminen vaikuttaa kertyvän eläkkeen määrään.

MIKÄ IHMEEN OVE?

Osittaiselle vanhuuseläkkeelle (ove) voi jäädä täytettyään 61 vuotta. Vuonna 1964 ja sen jälkeen syntyneillä ikäraja on 62 vuotta. Ove on joko 50 tai 25 prosenttia siitä eläkkeestä, joka on kertynyt eläkkeelle jäämistä edeltävän vuoden loppuun mennessä. Ove pienentää lopullista vanhuuseläkettä pysyvästi 0,4 prosenttia joka kuukausi. Eläkkeellä voi kuitenkin jatkaa työskentelyä, joka puolestaan kartuttaa eläkettä.

ELÄKETTÄ ON ITSE ANOTTAVA

Eläkettä pitää hakea itse. Sitä haetaan sähköisellä lomakkeella eläkeyhtiöstä viimeistään kuukautta ennen eläkkeelle jääntiä. Työsuhteen pitää päättyä ennen kuin eläkettä voidaan maksaa. Työnantajalle on syytä kertoa ajoissa, milloin aikoo irtisanoutua ja jäädä eläkkeelle. Silloin työnantaja voi varautua ja palkata jatkajan tai tehdä tehtäväjärjestelyjä. Se helpottaa myös hiljaisen tiedon siirtymistä työkaverille.



Riitta Vehovaara

Keloliiton puheenjohtaja, entinen JHL:n ammattialatoiminnan asiantuntija

MEILLE ELÄKELÄISILLE

on tärkeää ihmisten tapaaminen, harrastustoiminta ja vertaistuki. Tänä vuonna Julkisten alan eläkeläisten liitossa (Kelo) panostamme erityisesti ikäihmisten digitaitoihin. Lisäksi työn alla on kansalaisaloite vanhuus- ja työkyvyttömyyseläkeläisten maksuttomasta julkisesta liikenteestä. Kelo on poliittisesti sitoutumaton, ja sen paikallisyhdistyksillä on runsaasti toimintaa. Tule mukaan!

LUE LISÄÄ
tyoelake.fi ja keloliitto.fi

ME IKÄÄNTYNEET JA TIETOTURVA



Jostakin syystä meidän ikäluokkaamme näyttää kohdistuvan enenemässä määrin erilaisia huijausyri- tyksiä ja valitettavasti turhan usein onnistuen.

Yleisimpiä lienee valepoliisien yhteyden otot. Uskotellaan että pankkitilisi on uhattuna ja sen varjolla houkutellaan luovuttamaan pankkitietojaan (tietojenkalastelu eli phishing) vaikka pankit ja poliisi tiedottavat etteivät he KOSKAAN TIEDUSTELE PUHELIMESSA ko. asioita.

Huijareita somessa

Sosiaalisessa mediassa WhatsApp, Facebook sekä sähköpostissa tulee sääliittäviä tarinoita, kuinka henkilö on joutunut menetyksen kohteeksi ja pyytää apua, avunanto menee huijareille. Ainakin liitteet

kannattaa jättää avaamatta, eikä missään tapauksessa vastata.

Postin nimissä voi tulla ilmoitus että on tulossa lähetys mutta se vaatii toimenpiteitä, samoin veroviraston jne. Google käntäjällä tulee jo niin hyvää suomea jota on vaikea erottaa oikeasta.

Aina kun vaaditaan vahva tunnistautuminen on kirjoitettava osoite selaimen osoiteriville, eikä googleen. Kun on ottanut kohteen näin se kannattaa laittaa suosikeihin niin sieltä se sitten näppärästi löytyy

Liian hyviä tarjouksia

Liikkeiden nimissä on tullut ilmoituksia esim. juhlapyhien jälkeen myymättä jääneistä ruokapakkauksista, kun lähetät tietosi saat tavaraa. Tavaraa ei tule, mutta tiedot menevät vaikka Afrikan valtioon josta niitä kaupataan huijareille.

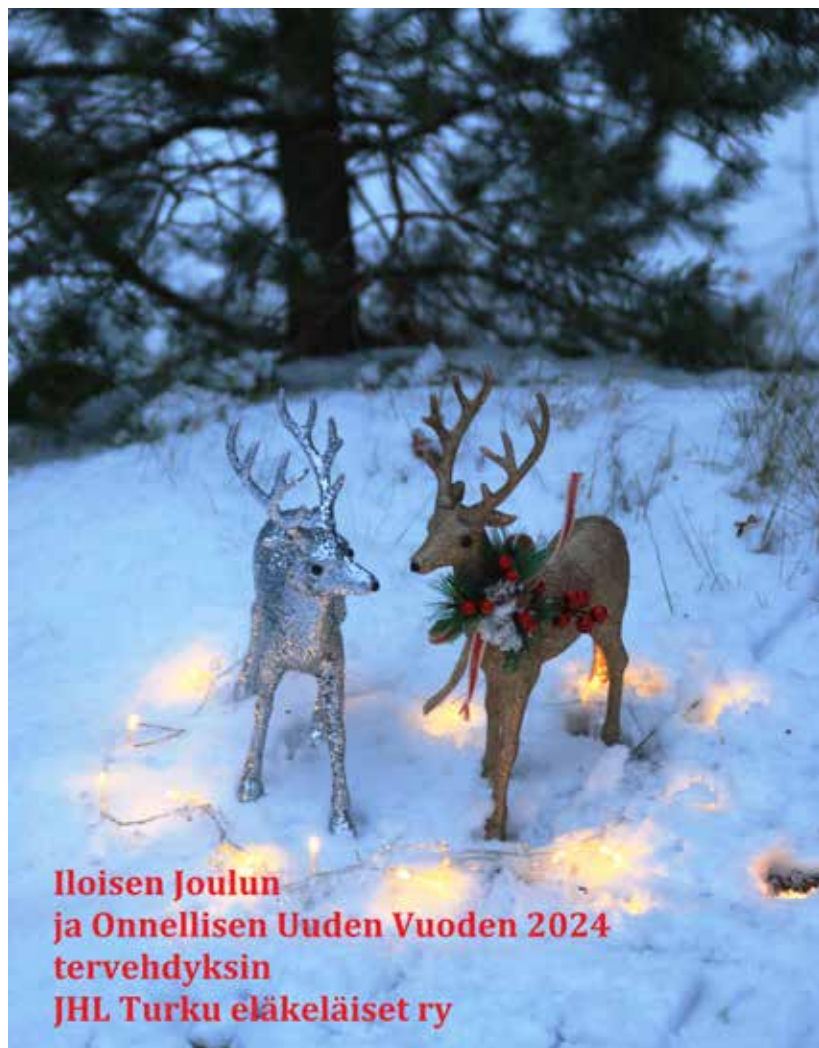
Rakkaushuijaukset on luku sinänsä. Lemmenkipeät ovat menettäneet miljoonia huijareille, rahat menevät, jäljelle jää vain suru ja häpäntunne.

Päivitykset ajan tasalle

Kaikki palvelut kuitenkin alkavat olla netissä. Nettiä ei pidä pelätä ja olla käyttämättä. Terve varovaisuus on kuitenkin paikallaan. Pitämällä laitteiden päivitykset ajan tasalla ollaan jo pitkällä turva-asioissa.

Olen ollut tietoteniikayhdistys Joen Severi ry vertaisohjaajana vuodesta 2010 lähtien. Tänä aikana on ATK, tietojenkäsittely kokenut valtavan kehityksen etupäässä hyvässä, mutta tässä kirjoittamassani pahoissa asioissa. Myöskin minun ohjattavilleni on tullut ainakin läheltä piti tapauksia

Martti"Mas"Piironen



MARJUTIN MARRASKUUN MIETTEITÄ

Jopas tuntuu hyiseltä tämä marraskuun viimeinen viikko. Mittari näyttää -11 astetta, joka tuntuu kropassa 18 asteen pakkaselta. Joulukadut ja Black Weekit tuli katsastettua Turun seudulla vilusta väristen. Tarjouksesta löydetty 10 euron nahkateddyvuoriset kintaat ovat kovaa valuttaa.

Koto-Suomen syystalven uutiskynnyksen ylittäneitä juttuja ovat "Tanssii tähtien kanssa"-ohjelman voittaja ja Raja-Joosepin ylittäneet vierasmaalaiset, milloin 3, milloin taas viitisenkymmentä kylmyyden kiusaamaa fillaristia. Liekö jokunen joutunut hukkaankin, toisten taas perussa turvapaikka-anomuksessa. Lausuntoja antoivat niin työmatkalle pohjoiseen päässeet toimittajat kuin johtavat poliitikot. Niinhän siinä kävi, että rajan sulkeminen katsottiin parhaimmaksi vaihtoehdoksi.

Tekstiilien hyödyntämisen muutoksia ajan saatossa

Ennen kolisivat kangaspuut ja sukkula kuljetti vanhoista kankaista leikattuja matonkuteita loimilankojen välissä ja uutta mattoa syntyi. Muutama sukupolvi sitten vaarin pomppa käännettiin ja "vähäfaari" (tämän alueen ilmaisu pienestä pojasta) sai siitä itselleen tuunatun takin. Toisaalta, eipä ole kauaakaan, kun tuoteseloste mainosti termillä: puhdasta uutta villaa, taisi olla vielä pestyäkin? Nykyisissä villatuotteissa korostetaan kierrätyksen avulla saatua materiaalia. Jopa uusi muovinen

pankkikorttikin on kierrätyksen tulosta. Historiaan on siirtynyt lumpunkerääjien ammattikunta ja painotalotkaan eivät enää kysele suoraan henkilöasiakkailta pois heitettyjen lakanoiden perään arvokkaan painopaperin pohjaksi.

Kierrätyksellä pystytään tehokkaasti ja taloudellisesti hyödyntämään jäljelle jäänyt aines tuotteen elinkaaren muuttuessa. Tuotteiden tarjonta on nykyään niin runsasta, että vähitellen nurkkiin kertyy tarpeetonta tavaraa, josta parhaimmista tosin pääsee eroon kirpputorilla. Kierrätyksen moninaiset mahdollisuudet ovat hienoa kehitystä, niin taloudellisesti kuin ilmastoystävällisestikin. Pyritetään omalla panoksellamme jätteenkeräyksen rattaita.

Sekotekuidut kierrätyksen haittana

Nykyään käytöstä hylätyt tekstiilit kuljetetaan keräyspöytäisä lajittelupisteisiin, joissa

käsituntumalla tekstiilit lajitellaan materiaalin mukaan selluloosa-, teko-, villa- ja sekakuituihin. Ongelmallisia ovat sellaiset sekoitekuidut, joissa on

mukana elastaania. Lajittelussa etsitään poistotekstiileille paras kierrätysratkaisu: hyväkuntoiset tekstiilit päätyvät myyntiin ja siten käyttö jatkuu uudelleen vintagena. Jatkojalostukseen päätyy kierrätysraaka-aineeksi sopiva materiaali ja kierrätyskelvottomat poltetaan energiaksi.

Poistotekstiileistä vain 10 prosenttia kelpaa sellaisenaan uusiokäyttöön ja runsas 60 prosenttia menee materiaalikeräykseen. Jäljelle jäänyt materiaali, joka vaikuttaa käyttökelt-



Tekstiilien kierrätettävyyteen vaikuttavat useat asiat, kuten materiaalin laatu Kuva HS Vesa Matti Väärä

tomalta, kostealta, haisevalta, ötökkäiseltä rojulta, päätyy energiaksi poltettavien jätteen joukkoon. Sama kohtalo on kalsareilla ja sukilla.

Poistotekstiileistä jalostetuista raaka-aineista on valmistettu muun muassa villalankaa, uusia vaatteita, kuitukankaita, eristemateriaalia sekä erilaisia täytteitä.

Turussa käsitellään ympäri Suomea kerättyä kuluttajapoistotekstiiliä. Tällöin tekstiililajittelun kautta käsitellään n. 800 000 kiloa tekstiilimassaa. Jokainen suomalainen tuottaa vuodessa keskimäärin 13 kiloa tekstiilijätettä, mutta esimerkiksi lounaisessa Suomessa siitä saadaan talteen vain noin 0,6 kiloa asukasta kohden.

Tekstiilikierrätyksen ongelmana on tekokuitujen suuri osuus, epätietoisuus tekstiilijätteen tuottajavastuusta tulevaisuudessa

Vaatejätteen hyödyntämistä ja kysyntää hankaloittaa Aasiasta tuotujen vaatteiden jälkikäyttö, koska niissä tekokuitujen osuus on suuri.

EU:n tuottajavastuu tulossa

EU:n linjausta tekstiilijätteen tuottajavastuusta odotetaan, mikä hillitsee investointeja.

Jos tuottajavastuu (aikaisintaan 2027) tulee, tekstiilialan valmistajat ja maahantuojat vastaisivat myös kotitalouksien tekstiilijätteen kierrättämisestä. Nyt erilliskeräysvastuu on kunnilla.

Hienona ajatuksena pyritään estämään tarpeettoman jätteen syntyminen luomalla tuotteille niiden elinkaarta pidentävää käyttöä.

Paimiossa, Suomen ensimmäisessä poistotekstiilien kierrätys-

laitoksessa, valmistetaan uusio-raaka-ainetta kuituja avaamalla.

Vantaan jätevoimalasta lämpöä ja sähköä

Vantaalla kierrätykseen sopimaton energiajäte hyödynnetään uuden laajennusosan (2022) ansiosta aikaisempaa tehokkaammalla kapasiteetilla lämmöksi ja sähköksi.

Jätevoimalan päästörajat alittuvat keskimäärin 50 prosentilla. Savupiipun kaasun hiukkasista saadaan suodatettua pois 90 prosenttia ja voimala pysähtyy, jos kaasu ylittää sallitut päästöarvot.

Vantaa hehkuttaa omaavansa maailman parhaan tekniikan, jonka ansiosta voimala on mahdollisimman ympäristöystävällinen. Polttoaineena käytetään maakaasua, mikä lisää voimalan energiatehokkuutta. Ilmastoystävällisen lämmöntuotannon ja kierto-talouden edistämisen lisäksi Jätevoimala ja sen laajennus varmistavat osaltaan kotimaisen energiantuotannon huoltovarmuuden.

Telefoni-Santrana tiedoksi saadut yhdistyskuulumiset:

Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry

Bussilastillinen Joensuun yhdistyksen väkeä kävi kokemassa "Täydellisen lauantain" Savonlinnan teatterin esittämänä.

Kuopion Julkisen alan seniorit ry

Kuopion yhdistys viettää joulukuussa pikkujouluaan Jätkänkämpällä, jossa joulupöydän valikoimasta perinteisesti poimitaan lautaselle kinkkua ja muita joulun herkuja. Tunnelman luojina musisoivat hanuris-

ti sekä viulisti ja joululaulujen sävelet tietenkin kiirivät tuvassa.

Karhulan kunnalliset eläkeläiset ry

On mukavaa, että jäsenet pääsevät osallistumaan kokouksiin, joihin päästäkseen muutamat ovat käyttäneet avukseen invataksin palveluja.

Syksyn kokouksen esitelmässä päästiin tutustumaan paperinukkien historiaan. Esittelijällä, Tarja Karellilla, joka on myös kirjailija, on hallussaan Suomen suurin paperinukkekoelma (9000 nukkea varusteineen).

Jouluaateria loihditaan kokouksien hyvin varustellussa keittiössä. Osin itse valmistetussa jouluateriassa saadaan mukaan joulun tekemisen tuntu. Onpa osa jäsenistöstä käynyt Viron matkallakin.

Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset

Yhdistys viettää marraskuun lopulla 45-vuotisjuhliaan (palataan keväällä asiaan). Loppukesän kulttuurikohteena oli kesäteatterin murrejutulla höystetty "Avioliittosimulaattori".

Vantaan Julkisen alan eläkeläiset ry

Vantaalla jäsenistö pääsi muun aktiviteettinsa ohella tutustumaan oman alueensa energialaitokseen. Hienot olivat systeemit, kuulemma.

Energistä joulualusaikaa, mutta pyhinä toki lepäilkää ja nauttia joulun rauhasta.

Pirteän toiminnan iloa uudelle vuodelle 2024!

Marjut Lainio
päätoimittaja

ELÄKETURVAKESKUKSEN TIEDOTE MARRASKUUSSA

Eläketurvakeskus (ETK) on lakisääteinen työeläketurvan kehittäjä, asiantuntija ja yhteisten palvelujen tuottaja.

Eläkkeellä työskentely on usein epäsäännöllistä ja satunnaista – moni ei löydä sopivaa työtä

Puolet työstä vastikään vanhuuseläkkeelle siirtyneistä on kiinnostunut työskentelemään. Eläketurvakeskuksen (ETK) kyselytutkimuksen mukaan useimmat eläkkeellä työssä käyneet ovat jatkaneet samalla työnantajalla samanlaisissa tehtävissä. Työskentely on yleensä epäsäännöllistä ja satunnaista.

Kolmasosa vuosina 2019–2021 palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtyneistä työskentelee tai on työskennellyt eläkkeellä. Lisäksi 16 prosenttia haluaisi työskennellä.

Moni työstä vastikään eläkkeelle siirtynyt kokee terveytensä ja työkykynsä riittävän hyväksi, jotta voisi jatkaa työskentelyä. Hyvän työkyvyn lisäksi myönteinen kokemus työstä ja iäkkäiden työntekijöiden osaamisen arvostaminen työpaikalla kannustavat jatkamaan työntekoa vanhuuseläkkeellä. Miehet työskentelevät eläkkeellä naisia useammin.

”Työnteko vanhuuseläkkeellä on usein epäsäännöllistä ja satunnaista. Työstä kiinnostuneet eläkeläiset myös valtaosin haluavat työskennellä satunnaisesti. Moni korosti nimenomaan työnteon joustavuutta ja vapaaehtoisuutta”, erikoistutkija Anu Polvinen Eläketurvakeskuksesta sanoo.



Työskentelyä jatketaan usein samalla työnantajalla ja samanlaisissa tehtävissä

Yli puolet eläkkeellä työskennelleistä kertoo työskennelleensä samalla työnantajalla samanlaisissa tehtävissä kuin ennen eläkkeelle siirtymistä. Toiselle työnantajalle siirtyneistä hie- man yli puolet kertoo jatkaneensa samanlaisissa tehtävissä. Reilu kymmenes palkkatyöstä eläkkeelle siirtyneistä on työskennellyt yrittäjänä eläkeaikana.

Usein mainittuja ammatteja, joissa eläkeläiset ovat työskennelleet, ovat esimerkiksi lähihoitaja, sairaan- tai terveydenhoitaja, opettaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, konsultti, myyjä ja kuljettaja.

”Eläkeläisiä näyttäisi työllistyvän aloille, jotka vaativat asiantuntijuutta tai kärsivät työvoimapulasta”, Polvinen kuvaa.

Työ tuo mielenkiintoista tekemistä ja kokemuksen tarpeellisuudesta

Suurin osa työnteosta kiinnostuneista eläkeläisistä haluaa työskennellä siksi, että työ tuo

mielenkiintoista tekemistä, kokemuksen tarpeellisuudesta ja sosiaalisia suhteita.

Myös taloudelliset syyt ovat monen eläkeläisen työskentelyhalukkuuden taustalla. Kaksi kolmasosaa työnteosta kiinnostuneista haluaa työskennellä lisäansioiden vuoksi. Kolmanneksella syynä ovat sen sijaan taloudelliset vaikeudet. Noin puolet kertoo halunneensa työskennellä siksi, että työstä kertyy lisää eläkettä.

Moni kokee, ettei sopivaa työtä ole tarjolla

Puolet työstä vanhuuseläkkeelle siirtyneistä ei työskentele eikä halua työskennellä. Yleisimmät syyt, miksi eläkkeellä ei työskennellä, ovat halu nauttia eläkepäivistä ja kokemus siitä, että on jo tehty riittävän pitkä työura.

Sen sijaan työtä haluavista eläkeläisistä puolet kokee, että sopivaa työtä ei ole tarjolla, ja noin 40 prosenttia on sitä mieltä, ettei heitä palkata iän vuoksi.

”Vanhuuseläkkeelle siirtyneet tarjoavat osaavaa ja joustavaa työvoimaa. Tärkeää olisikin, että työnantajat näkisivät työtä haluavat eläkeläiset entistä useammin työvoimapotentialina. Lisäksi tiedottamista eläkkeellä työskentelyn tuomista psykososiaalisista ja taloudellisista hyödyistä tulisi lisätä”, Polvinen toteaa.

Kyselyyn vastasi lähes 3 400 vuosina 2019-2021 palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtynyttä.

Tyypillisin ikä jäädä eläkkeelle on 64

Viime vuonna työeläkkeelle siirtyi 71 500 henkilöä, joista vanhuuseläkkeelle siirtyneitä oli 54 000. Työeläkkeelle siirtyneiden suurimmaksi ikäryhmäksi nousivat 64-vuotiaat, ilmenee ETK:n tuoreista tilastoista.

Vanhuuseläkkeelle siirtymisen on myöhentynyt viime vuosina samassa tahdissa vanhuuseläkkeen alaikärajan nousun kanssa.

Vuonna 1954 syntyneet oli viimeinen ikäluokka, jolla vanhuuseläkkeen alaikäraja oli 63 vuotta. Tämän ikäluokan työeläkevakuutetuista 60 prosenttia jäi vanhuuseläkkeelle 63-vuotiaana eli vuoden sisällä alaikärajan täyttämisestä.

Sen jälkeen 63-vuotiaana vanhuuseläkkeelle siirtyneiden osuus laski viitisen prosenttiyksikköä ikäluokkaa kohti, kunnes se vuonna 2022 poistui lähes kokonaan.

”Vuonna 1958 syntyneistä vakuutetuista enää pari prosenttia jäi vanhuuseläkkeelle 63-vuotiaana, koska heistä vain joillakin erityisryhmillä oli oikeus eläkkeeseen ennen ikäluokan 64 vuoden alaikärajaa. Heti ikärajan täytettyään vuonna 2022 heistä yli 20 000 siirtyi vanhuuseläkkeelle. Määrä oli likimain

sama kuin edellisissä ikäluokissa alaikärajan täyttyessä”, Eläketurvakeskuksen (ETK) kehityspäällikkö Jari Kannisto kertoo.

Vanhuuseläkkeelle siirtyneiden 63-vuotiaiden osuus on laskenut likimain samassa tahdissa sekä miehillä että naisilla.

Työnteko 63 vuoden iän täyttämisen jälkeen lisääntynyt merkittävästi

Eläkeiän alarajan nousu pidentää työuria, sillä suurin osa vakuutetuista myös jatkaa työsä uudelle ikärajalle.

”Vuonna 1954 syntyneistä vakuutetuista 60 prosenttia lopetti työnteon vuoden sisällä 63 vuoden iän täyttämisestä, joka oli heillä vanhuuseläkkeen alaikäraja. Sen sijaan vuonna 1958 syntyneistä vain 7 prosenttia lopetti työnteon vuoden sisällä 63 vuoden iän täyttämisestä. Muutos on huomattava”, Jari Kannisto painottaa.

Muutos näkyy myös ikääntyneiden työllisyysasteessa. Työllisyysaste kohentui reippaasti 2010-luvulla 60–65-vuotiailla. Se nousi tasaisesti 60–62-vuotiailla lähes koko vuosikymmenen. 63-vuotiailla työllisyysasteen nousu on kohdistunut erityisesti eläkeuudistuksen jälkeiseen aikaan.

Työkyvyttömyyseläkkeiden määrä kasvanut

Vaikka vuoden 2017 eläkeuudistus on pidentänyt työuria loppupäästä, kaikilla ikääntyneillä näin ei ole tapahtunut. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrä lähellä vanhuuseläkeikää on lisääntynyt. Viime vuonna 61–63-vuotiailla alkoi vajaan 5 000 työkyvyttömyyseläkettä. Määrä on lähes kaksinkertainen eläkeuudistusta edeltävään aikaan verrattuna.

”Jos aikaisemmin työkyky oli koetuksella 61-vuotiaana, joku saattoi sinnitellä 63 vuoden eläkeikään saakka työssä. Nyt kun eläkeikään on entistä pitempi aika, sen saavuttaminen voi tuntua osalle mahdottomalta”, Kannisto arvioi.

Paljonko eläkkeet nousevat vuona 2024?

Sosiaali- ja terveysministeriö on vahvistanut työeläketurvaa koskevat indeksit vuodelle 2024. Työeläkeindeksi on ensi vuonna 3037, mikä tarkoittaa noin 5,7 prosentin korotusta eläkkeisiin vuodenvaihteessa. Palkkakertomaksi vahvistettiin 1,637. Vuoden 2023 verrattuna palkkeroin nousee noin 5,1 prosenttia.

Työeläkeindeksillä tarkistetaan vuosittain maksussa olevia eläkkeitä ostovoiman turvaamiseksi. Palkkakertoimella puolestaan tarkistetaan alkavia eläkkeitä, kun eläkkeelle siirtyvän henkilön työuran aikaiset ansiot korotetaan eläkkeen alkamisvuoden tasolle.

Indeksitarkistuksen määrään vaikuttavat Tilastokeskuksen laskemien kuluttajahinta- ja ansiotasoindeksin muutokset. Työeläkeindeksissä suurempi paino on hintakehityksellä ja palkkakertoimessa palkkakehityksellä.

Sosiaali- ja terveysministeriö vahvisti 2024 työeläkeindeksit lokakuun lopulla.

Eläkkeellä jo olevien suomalaisten ei tarvitse indeksien vuoksi tehdä mitään. Maksussa olevaan eläkkeeseen korotus tehdään automaattisesti.



TKL ELÄKELÄISET TAPAHTUMIA VUODELTA 2023

Kulunut vuosi on näyttänyt jo elpymisen merkkejä koronavuosien jälkeen, kävijämäärät kokouksissa ovat alkaneet hiljalleen normalisoitua.

Omia järjestämiemme retkeilytapahtumia ei ollut tänä vuonna, kiinnostusta ja osallistujia ei saatu tarpeeksi, yritystä kyllä oli. Omatoimiseen Tallinnan risteilyyn on kyllä osallistunut jäseniämme.

Oma Säästöpankki on järjestänyt Bingo-tapahtuman kokouksemme yhteydessä pari kertaa, viimeksi maaliskuussa.

Yhdistys 177 järjesti tapahtumapäivän huhtikuussa yhdistyksen vapaa-ajan viettopaikassa Vetelikössä (kuvat paikasta) Saunoimme ja vietimme yhdessä oloa.

Syyskokous oli 2.11.2023 toimihenkilöehdokkaiksi ei ollut tunkua. Sihteeriehdokkaita ei ollut ollenkaan, saa nähdä löytyykö ehdokasta. Puheenjohtajaksi löytyi yksi ehdokas, Markku Julku joka sitten valittiinkin tehtävään. Markku Kierikka ilmoitti jo hyvissä ajoin lopettavansa puheenjohtajan tehtävän. Varapuheenjohtajan tehtävään piti kuitenkin vielä suostua. Taloudenhoitajan tehtävä jäi myös vielä toistaiseksi. Kahvin keittäjänä eli emäntänä jatkaa Eija Kulmala.

Halukkuus näissä toimihenkilötehtäviin saamisessa korostuu aina selkeästi siinä vaiheessa, kun pitkään tehtävissä olleet haluaisivat tilalleen jatkajan. Tulevaisuus yhdistystoiminnan jatkoon osalta ei mielestäni näytä oikein hyvältä, jatkajia tehtäviin



Hallitus 2023 vasemmalta Markku Julku, Markku Lehtimäki, Markku Kierikka ja Erkki Ehrola. Eija Kulmala kahvinkeittopuuhissa ja syyskokouksesta kuva.



ei tahdo löytyä.

Toiminta kasautuu valitettavasti muutamien vanhojen ay-konkareiden harteille.

TKL eläkeläiset toivottavat Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta kaikille lukijoille. Erkki Ehrolan piirroksen siivittämänä.



Kuvia yhdistyksemme vapaa-ajan viettöpäivästä ja retkestä sinne



Kelolainen 1/2024 ilmestyy huhtikuussa. Aineistot päätoimittajalle maaliskuun alkuun mennessä. Tekstit word-tiedostoina, kuvat jpg-muodossa ja riittävän suurikokoisina, koska ne muunnetaan painoa varten 300 dpi resoluutioon. Toimitus sähköpostiin: marjutjulia28@gmail.com

KYLPYLÄ-HOTELLI RAUHALAHTI 19.-22.3.2024

Vastuullinen matkanjärjestäjä Kylpylähotelli Rauhalhti.

- Hintaan 190 €/2 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus
- Hintaan 175 €/3 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus
- Hintaan 280 €/1 hgen huone + liityntäkuljetus

Hintaan sisältyy:

- majoitus 3 yötä tiistai - perjantai.
- 3 x aamiainen klo 7-10 ke, to ja pe.
- päivällinen noutopöydästä klo 17-19 ti, ke ja to.
- vapaa kylpylän ja kuntosalin käyttö klo 9-20 joka päivä.
- karaoketanssit tiistai, keskiviikko ja torstai.
- keskiviikkona orkesteritanssit; alustavasti esiintymässä Armi Tenkula ja Afrikan Tähti-orkesteri.
- yhteinen illanvietto, aika ilmoitetaan myöhemmin.

Yhteiskuljetus oman yhdistyksen kotipaikkakunnalta pyritään järjestämään joko bussilla tai junalla + bussilla riippuen henkilö-määrästä. Hinta henkilömäärän mukaan, ilmoitetaan myöhemmin.

Yhteiseen illanviettoon kaivataan yhdistysten ohjelmaa. Ilmoittakaa ohjelmastanne Riitta Vehovaaralle puh. 040 524 8876 email: riitta.vehovaara@gmail.com tai Aini Lemiselle puh 040 717 4540, email: aini.leminen@gmail.com.

Ilmoittautumiset matkalle kotisivujen kautta keloliitto.fi/matkat/ tai Riitta Vehovaaralle: email: riitta.vehovaara@gmail.com, puh 040 524 8876 tai Aini Lemiselle email: aini.leminen@gmail.com, puh 040 717 4540.

Varausmaksu maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta (kuitenkin vasta 1.1.2024 alkaen) ja loppumaksu 13.2.2024 mennessä tilille **FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 70098.**



VIHREÄN SAAREN PÄÄKAUPUNKI DUBLIN 14.-17.4.2024

Vastuullinen matkanjärjestäjä Pohjolan Matka

- Hintaan 1120 €/2 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus
- Hintaan 1366 €/1 hgen huone + liityntäkuljetus
- Hinnat edellyttävät minimissään 20 henkilön ryhmää

Dubliniin suuntaavalla kulttuurimatalla tutustutaan maan historiaan, myytteihin, kulttuuriin ja nykypäivään. Matkalla vieraillaan mm. Trinity Collegen kuuluisassa kirjastossa, Guinnessin panimolla, Malahiden linnassa ja aidossa kalastajakylässä. Retkien ohella nautitaan vihreän saaren mutkattomasta tunnelmasta, musiikista ja elämänilosta.

Hintaan sisältyy

- Finnairin lennot turistiluokassa Helsinki-Dublin-Helsinki, lentokenttäverot ja matkustajamaksut
- majoitus 3 yötä hotellissa kahden hengen huoneessa, irlantilainen aamiainen
- ohjelman mukaiset bussikuljetukset sekä suomenkielisen oppaan palvelut
- ohjelman mukaiset sisäänkäynnit ja opastukset ja viski ja olut maistiaiset
- 2 x lounas, keitto & voileipälounas sekä Fish and Chips & kahvi/tee, ei ruokajuomia retkipäivinä
- Irlantilainen Celtic ilta 3. ruokalajin illallinen ja show, ei ruokajuomia

Alustava lentoaikataulu:

- 14.4.2024 klo 8:15 AY 1381 Helsinki Vantaa -> Dublin klo 9:30
- 17.4.2024 klo 18:00 AY 1386 Dublin -> Helsinki 23:05

Holiday Inn Express Dublin City Centre 3*

Holiday Inn Express Dublin City Centre on moderni ja viihtyisä 3-tähden hotelli keskellä kaupunkia Dublinissa, O'Connell Street pääkadun varrella. Kaikki nähtävyydet, kaupat, pubit ja ravintolat ovataivan hotellin vieressä.



- Hotellissa on 198 huonetta, joissa on tyylikäs ja moderni sisustus.
- Varusteena on kylpy/suihku, TV, USB pisteet, hiustenkuivaaja, silitysvälineet, tallelokero ja teen/kahvinkeittovälineet.
- Hotellissa on myös ravintola, joka tarjoilee aamiaisen, lounaan ja illallisen.
- Päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan myöhemmin.

Maksuehdot:

Matkasta peritään ennakkomaksu 300 €, joka on maksettava 29.1.2024 mennessä ja loppumaksu 4.3.2024 mennessä tilille **FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 70108**

Ryhmän kuuluvien tiedot (nimi kuten passissa) ilmoitettava 4.3.2024 mennessä. Ilmoita samalla Finnairin pluskortin numero.

Ilmoittautumiset matkalle kotisivujen kautta keloliitto.fi/matkat/ tai Aini Lemiselle email:aini.leminen@gmail.com, puh 040 717 4540.

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus.



KIERTOMATKA ETELÄ-VIROSSA 21.-25.8.2024

"Elämä kahden maailman rajalla" kulttuurin ja historian ystäville

Vastuullinen matkanjärjestäjä Tilausmatkat, Kuopio

- Hintaan 690 €/2 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus
- Hintaan 810 €/1 hgen huone/hlö + liityntäkuljetus
- Hintaan 760 €/2 hgen huone/hlö Kuopiosta ja Mikkelistä, sisältäen liityntäkuljetuksen

Hinta sisältää:

- bussikuljetus Helsinki-Viro-Helsinki
- laiva Helsinki - Tallinna - Helsinki kansipaikoin
- ohjelman mukainen matka, majoitus puolihoitona 2hh
- suomenkielisen oppaan palvelut

ALUSTAVA MATKAOHJELMA:

Ke 21.8.

Bussillamme Savosta kohti Helsingin satamaa. Kansipaikoin laivalla Tallinnaan, saapuminen Tallinnaan ja matka Tarttoon. Opas tulee mukaan Tallinnan satamassa.

Viron toiseksi suurin kaupunki Tartto on Etelä-Viron keskus ja virolaisen kulttuurin kehto. Majoittuminen ja illallinen hotellissa.

Yö: Tartto, hotelli Tartu

To 22.8.

Aamiaisen hotellissa. Kävelykierros Tarton vanhakaupungissa. Tutustumme uuteen Viron Kansallismuseoon (ERM). Museossa painotetaan luonnollisesti Viron historiaa, elämäntyyliä sekä kansan kulttuuria. Myös suomalais-ugrialaisten kansojen vaiheet ovat leimallisesti esillä.

Retki Peipsi järven rannalle - Sipulitielle tutustumaan Venäjän vanhauskoisten elämään. Venäjän vanhauskoiset – staroverö – ovat noudattaneet uskonto-tapojaan jo yli 1000 vuoden ajan. Perinteinen vanhauskoisten asuinpaikkoja ovat Peipsiveerella – Mustvee, Kallaste, Kolkja, Kasepää, Varnja, Piirissaar.

Lounas vanhauskoisten ravintolassa.

Alatskiven linnan historia sai alkunsa, kun paroni Nolcken kävi tutustumassa Skotlannissa sijaitsevaan Balmoralen kesäpalatsiin. Hän suunnitteli itselleen kartanon, joka on melkein kuin pienoismalli kuningatar Victorian kesälinnasta.

Yö: Tartto, hotelli Tartu

Pe 23.8.

Aamiaisen jälkeen ajetaan vanhaan paperitehdaskaupunkiin Röpina. Vööpsu ja Lüübnitsa sipulikylien kautta ajetaan Värskä kylään, jossa toimii iso kylpylä.

Seto Talomuseossa voidaan tutustua 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun maatila-arkkitehtuuriin, vanhoihin työvälineisiin ja runsaaseen valikoimaan käsitöitä. Ajomatka jatkuu Saatse museoon.



Setomaan suurimman kokoelman sisältävän museon perusnäyttely esittelee Saatsen vanhan kirkonkylän ja sen lähiympäristön tarinaa ja ihmisiä Piusan hiekkakiviluolat ja savipaja. Piusan entiset kaivosluolat ovat myös lepakoiden talvehtimispaikkoja, ja kyse on ilmeisesti suurimmasta lepakoiden talvehtimisesiintymästä Itä-Euroopan alueella. Nähdään Obinitsa kylän ja kirkon. Illallinen Taarka Tarõ Keittiössä.

Yö: Võru, hotelli Tamula

La 24.8.

Aamiaisen jälkeen kierretään Kaakkois-Viron kauneimmat paikat: Viron korkein kohta Suur Munamägi ja syvin järvi Rõuge Suurjärv.

Vieraillaan kaksoiskaupungissa Valga/Valka. Valga on Viron ja Valka Latvian puolella. Taageperan linna on erilainen paikka - täällä on eleganttia ja maatilamiljöötä, historia ja nykyaikaa. Voimakkaan, jugend-tyylisen palatsin rakennutti asuinpaikaksi paroni Hugo von Stryk jo yli 100-vuotta sitten.

Matka jatkuu kesäpääkaupunkiin Pärnu. Kaupunkikierros Pärnussa. Illallinen hotellin ravintolassa

Yö: Pärnu, hotelli Pärnu

Su 25.8.

Aamiaisen hotellissa. Ajomatka Tallinnaan. Laivamatka Suomeen ja bussi jatkaa kohti Savoia.

Varausmaksu maksuun 1 viikon kuluessa ilmoittautumisesta ja loppumaksu 24.6.2024 mennessä tilille **FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 70111.**

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus!

Tarkempi matkaohjelma lähetetään ilmoittautuneille heinäkuun 2024 aikana ja lopullinen matkaohjelma jaetaan satamassa.

Ilmoittautumiset matkalle kotisivujen kautta keloliitto.fi/matkat/ tai Aini Lemiselle email:aini.leminen@gmail.com, puh 040 717 4540.



SADONKORJUURISTEILY HELSINGISTÄ MAARIANHAMINAAN SYYSKUUSSA 2024

Tiedot risteilystä, matkaohjelmasta, majoituksesta ja hinnoista saadaan vasta vuodenvaihteessa

Lähtö Helsingistä, laiva päivän Maarianhaminan satamassa. Bussilla kierrellään maaseutua, mahdollisuus ostaa sadonkorjuun satoa.



KYLPYLÄMATKA PÄRNUN TERVIKSEEN 19.11.-26.11.2024

Vastuullinen matkanjärjestäjä laivamatkoilla Tallink Silja.

Muut palvelut kylpylämatkalla Tervis Spa.

Hintaan 415 €/2-hgen huone/hlö+ liityntäkuljetus

Hintaan 555 €/1-hgen huone/hlö+ liityntäkuljetus

- Kokoontuminen 19.11.2024 Helsingin Länsiterminaali T2, 1 krs klo 12.00 alkaen.
- Megastar lähtee kohti Tallinnaa klo 13.30 ja saavumme Tallinnaan klo 15.30. Matkatavaroille on varattu hyttejä laivalla.
- Tallinnasta alkaa bussimatka Pärnuun Presto OU:n bussilla, majoittuminen Tervis kylpylään + illallinen saapumispäivänä.
- Majoittuminen puolihoitona; aamiaisen + päivällinen, 2 lääkärisäkäyntiä ja yhteensä 18 hoitoa (3 hoitoa/pv)
- Matkan hintaan sisältyy perinteinen "juhla-ilta" ohjelmineen ja lauluineen.
- Mahdollisuus myös pubivisaailuun ja omaan vesijumppaan.
- 26.11.2024 lähdemme kotimatkalle kylpylästä aamiaisen jälkeen klo 10.00. Megastar lähtee Tallinnan D-terminaalista klo 13.30 ja saapuu Helsinkiin klo 15.30. Matkatavaroille on varattu hyttejä.



Tarkempi päiväkohtainen matkaohjelma toimitetaan osallistujille myöhemmin ja Helsingin Länsiterminaalissa jaetaan vielä viimeiset ohjeet ennen matkaa.

Muista passi ja henkilökohtainen matkavakuutus.

Matkalle voi ilmoittautua heti, varausmaksu maksuun kuitenkin vasta 1.7.2024 alkaen. Loppumaksu 14.10.2024 mennessä **tilille FI29 1555 3000 1206 84, pankkiviite 70124.**

Ilmoittautumiset matkalle kotisivujen keloliitto.fi/matkat-ja-retket/ kautta tai Aini Lemiselle puh 040 717 4540 tai email: aini.leminen@gmail.com.



HYVÄTUNNELMAINEN RETKI BALTIAAN



Elokuun lopulla teimme onnistuneen ja hauskan retken Eestiin ja Latviin. Bussi starttasi Joensuu, Mikkelissä joukko täydentyi ja viimeiset ystävät heittivät laukkunsa bussiin Länsisatamassa. Päättävöitteena oli Riika, jonka saavutimme yhden Pärnussa nukutun yön jälkeen.

Jurmala hiekat ja pitsihuvilat tutkittiin, kahvit nautiskeltiin miellyttävässä puutarhaympäristössä ja lounas Jurmala kävelykadulla pienessä ravintolas-

sa. Riika kierrettiin ristiin rastiin niin bussilla kuin kävellen.

Riian vanha kaupunki on todellakin mielenkiintoinen kokonaisuus. Se on pääosin restauroitu edellisten vuosisatojen asuun.

Reissun ainoa sadekuuro osui matkalaisille oivalliseen hetkeen eli paluumatkalle Riista Pärnuun. Reissun viimeinen yö vietettiin Tallinnassa erinomaisen päivällisen täyttämisen vatsoin.

Jälkikäteen on mukava todeta, että yhdistysten aktiivien vahvalla omatoimisuudella ja yhteistoiminnalla pystymme

tarjoamaan myös pienempien yhdistysten jäsenille uusia kokemuksia ja edullisia matkoja.

Kiva reissu, kiitos kaikille matkalaisille!

Ari Tielinen

PS: Vain harvoilla yhdistyksillä on oma "nimikkobussi".



ITÄ-SUOMEN RETKI SYYSKUUN LOPULLA

Yli 30 kelolaista lähti junnalla Joensuuhun ja siellä meitä odotti Pohjolan Matkat bussi. Matkan emäntinä toimi Tellervo Karhapää ja Anne Ruikka. Ensin suuntana oli Valamon luostari, jossa meillä oli majoittuminen luostarihotelliin ja ruokailu.

Ilta kuudelta kävimme ehtoopalveluksessa ja illalla vielä kävelimme Luostarin hautausmaalle. Itseäni viehätti ja rauhoitti kirkonmenojen toisaalta kaunis ympäristö ja toisaalta sisäلتä huokuva rauha ja tyyneys.

Hautausmaalta löysimme runoilija Pentti Saarikosken haudan, jossa oli tunnusmerkkinä kynät. Pentti Saarikoski kuoli 45-vuotiaana ja hän toivoi tulevansa haudatuksi juuri Valamon hautausmaalle.



Telle kertoi myös Isä Akakin haudasta. Hän eli vuosina 1873-1984. Minun piti oikein itsekini päässä laskea hänen ikäänsä. Hän kuoli 107-vuotiaana. Isä Akaki hoiti luostarin hevosia ja

siksi hänellä oli aina omenoita taskussaan.

Seuraavana päivänä meillä oli todella hyvä luostarin esittely noviisi Stefanoksen johdolla. Hän esitteli vanhan ja uuden kirkon. Kertoi luostarin historiasta ja nykypäivästä ja miten munkiksi tulo vaatii erilaisia vaiheita niin fyysisessä elämässä kuin hengellisessä elämässä.



Esittelyn lopussa näimme lyhyen videon luostarin toiminnasta. Kuvassa matkalaiset Valamon kirkon edessä

Eikä tiistai siihen päättynyt. Iltapäivällä Isä Andreas esitteli meille viinien ja väkevien valmistusta ja vientiä. Viinejä on valmistettu 25 vuotta ja väkeviä 10 vuotta. Viinit tehdään marjoista. Pääasiassa mustasta viinimarjasta, valkoisesta viinimarjasta, vadelmasta ja mansikasta. Viinejä ja väkeviä tuotteita kuten viskiä ja giniä viedään myös ulkomaita myöden.

Aivan uskomatonta oli, että Isä Andeas täyttää kohta 85-vuotta ja tekee tätä työtä melkein yksin. Oppipoika hänellä kuulemma on ja pullotuksessa löytyy lisätyöntekijöitä.





Tiistai illan vielä kruunasi valamolainen teepöytä. Siellä tarjoiltiin suolakurkkuja hunajan ja smetanan kanssa, kaali-, ja lihapiirakkaa, kuivakakkua ja hyvää oman luostarin haudutettua teetä vadelmahillon kanssa.

Täyden mahan kanssa on hyvä mennä maate, vaikka myrsky odottikin.

Keskiviikkona lähdimme Lintulan luostariin ja siellä meillä oli myös nunnaluostarin esittely.

Kahvihetken jälkeen suuntasimme Kolille. Onneksi myrsky oli jo laantunut, vaikka tuuli olikin vielä navakkaa.

Urheimmat marssivat hui-pulle asti ja me kaikki nautimme hienoista kansallismaisemista. Kolin jälkeen lähdimme Bomballe, jossa meitä odotti majoittuminen ja illallinen Bomballa. Hyvää ruokaa hyvässä seurassa!

Torstai aamupäivä kului Lieksassa Eeva ja Paavo Ryynäsen taitelijakoti Paaterin

esittelyssä. Kuvat puhuvat puolestaan.

Iltapäivällä saimme vielä olla Joensuun yhdistyksen vieraina ja nautimme salaattia ja karkalanpiirakoita sekä valtavasta vieraanvaraisuudesta.

Kiitos matkan järjestäjät ja Joensuun yhdistys!

Kuvat:
**Martti Piironen, Maija Hytönen
ja Riitta Vehovaara**



Tellen turina 1:

PÄRNUN MATKA 7-13.11.2023

Tänäkin vuonna suuntasimme kylpylämatkalle jo tutuksi tulleetseen Pärnun Tervis Spa kylpylään. Lähdimme matkaan Länsisatamasta Mega Star laivalla klo 13.30 Tallinnaan. Aikamoista sählinkiä oli laukkujen vienti kannelle 10 jossa 4 hyttiä oli varattu 84:n henkilön matkalaukuille. Kaksi bussia odotti meitä satamassa ja matka jatkui kohti Pärnuu.

Ruokailun ja huoneiden ovikorttien saannin jälkeen asetuimme taloksi. Seuraavana päivänä jo tutuksi tulleen tavan mukaan oli ensin lääkärin tarkastus, jossa saatiin itse kullekin sopivat hoidot.

Pyysin etukäteen muutamalta mukana olleelta omia tunteuksia matkastaan. Kiitos jokaiselle tarinansa kertojalle hyvistä jutuista, helpotti suurenmoisesti turinan kirjoittamista.

Anne Reinikan sanoin:

”Onneksi lähdin mukaan. Matkan järjestelyt olivat erinomaiset ja helppoa tulla mukaan. Kylpylä on siisti ja hyvin hoidettu. Henkilökunta ystävällistä.

Ensikertalaiselle talon sokkelot, pitkät käytävät ja eri rakennukset tuottivat haasteita aluksi, mutta onneksi kokeneet auttoivat ja alkuun ja jopa suorastaan ”taluttivat perille”. Hyvää aivojunnppaahan se vaan oli. Lääkärin määräämät hoidot olivat todellakin yksilökohtaiset ja hyvänä kuuntelijana oivalsi tarpeeni. Nautin suunnattomasti yrttikylvyistä, parafinihoidoista ja hieronnoista. Oli ihana levähtää hyvälle sängylle hoitojen jälkeen mieli ja keho raukeana kaikesta”.



Tuttua porukkaa kylpylän avarassa ravintolasalissa

Toisen Annen kommentteja eli Anne Virvolammen Turusta:

”Kelolaiset ovat iloista ja ystävällistä porukkaa, joiden kanssa viihdyn hyvin. Lääkäri oli miellyttävä ja uskottava, ei tullut mitään epäilyksiä hänen ammattitaidostaan ainakaan itseäni kohtaan. Henkilöt, jotka vastaavat järjestelyistä ovat ”parasta laatuluokkaa”. Matkanjohtaja Aini Leminen ottaa kaiken huomioon, eikä jätä ketään pulaan vaan toimii.

Joulujuhlat olivat perhekeskeinen eli kaikki kuuluivat samaan porukkaan. Ohjelmavastaavat tekivät hyvää työtä. Iloa ja naurua paljon mukana! Hoidot olivat tarpeen ja toivottavasti vaikutukset tuntuvat vielä pitkään kotonakin”.

Ulla Gustafssonin mietteliä:

”Kolmas kerta Kelon Tervis-kylpyläreissulla. Tervis Spa vastasi odotuksiani ja voisi sanoa suuri on kaunista. Laaja valikoima erilaisia hoitoja hyvien hierontojen lisäksi. Maukas ruoka. Paikka on todella siisti. Pidän pitkistä käytävistä, kun askeleita kertyy mittariin huomaamatta hoitoreissuilla. Käytävillä tavatessa aina moikattiin kun oltiin ”lukujärjestys” kädessä menossa tai tulossa.

Itse pidin turkkilaisesta saunas-

ta, se oli niin höyryinen ja lämmin kuin sen kuuluukin olla. Lääkärisä käynnit olivat laadukkaita. Pikkujouluissa oltiin kaikki koolla yhtä aikaa. Näytelmäkerho oli valmistanut ratkiriemukkaita esityksiä, joista pääsimme nauttimaan yhteislaulun lomassa.

Tellen asahiin ehdin osallistua kaksi kertaa, se oli tosi rentouttavaa toimintaa. Muuli-baarissa oli yhtenä iltana elävää musiikkia ja kunnalliset eläkeläiset tanssivat ja lauloivat sydämensä kyllyydestä suomalaisia tangoja ja valsseja. Jos oli hartioissa tai lanneselässä jomotuksia Tervikseen tullessa niin sinnepäin jäivät hierontojen ja hoitojen myötä. Kotia tullessa



Moni käytti myös suolahuonetta

mieliala oli lähestulkoon euforinen kun oli saanut viettää näin ihanan ja antoisan kylpyläloman”.

Vantaalta Seija ja Veikko kirjoittivat:

”Aikaisemmin olemme olleet vuosina 2019 ja 2022 Estoniassa, joten tämä oli 3.s Pärnun reissu, nyt uudessa paikassa, Terviksessä. Ilmoittautuimme kun pari ystäväpariskuntaa oli lähdössä mukaan. Aina ystävälliseltä Aini Lemiseltä saimme tuiki tärkeätä tietoa, mm. Terviksen E-mail-osoitteen, josta saimme ennakkotilattua hoidot niin, että meille jäi reilusti yhteistä aikaa. Tilasimme tilataksin 7.lle henkilölle jolla matkasimme satamaan ja sieltä kotiin Vantaalle.

Matkaan sisältyi aamiainen, päivällinen, ja 3 hoitokertaa. Lisäksi 2 lääkärintarkastusta sekä sauna- ja uima-allasosaston käyttö-oikeus päivittäin.

Päivät kuluivat ruokailu- ja hoitoaikataulujen mukaan. Muina aikoina kävelimme kaupungille ostoksille ja kahville. Kävimme saunomassa tai vain loikoilimme huoneessa.

Illalla pelasimme Shanghai-korttipeliä ystäväpariskuntiemme kanssa käytävän oleskelualueella. Lauantai-iltana oli yhteinen kiva pikkujouluilta ohjelmiseen. Mielestämme matka oli onnistunut.

Matkan vetäjät infosivat ja huolehtivat meistä hyvin. Yhteishenki matkaan osallistuneiden keskuudessa tuntui erittäin hyvältä, huuli lensi ja huumori kukki.

Hoidot olivat hyviä, eivätkä tuntuneet turhilta. Ruoka oli monipuolista ja hyvää. Sää Pärnussa ei ollut ulkoilun kannalta paras mahdollinen, mutta ulkoilemaan päästiin ihan riittävästi.

Kävelyä tuli melkoisesti myös hotellin käytävillä siirryttäessä paikasta toiseen. Kiitokset kaikille mukana olleille nuorekkaille matkalaisille, eritoten vantaalaisille ystävillemme- Teillä oli osuutenne siihen, että tämä matka oli niin onnistunut.”

Vierailulla Valgerannan viinitallilla

Audrusin entisessä hevostallissa on Valgeranna Veinitall jonne tuttu oppaamme Rita Tammela vei meidät viinimaistaisiin ja tutustumaan hieman kotiviinien valmistuksen saloihin.



Baarista sai myös ostaa juomia

Yritys on puhtaasti perheyri-tyks isä Toomas ja äiti Liivi perus-tyivat yrityksen 2015. Tytär Helen esitteli mielenkiintoisia makuja ja maistatti mm raparperista, mustaherukka-aroniasta tehtyjä viinejä sekä puolukkakuohuviiniä. Jos jokin viinierä menee pieleen siitä tulee sitten joko etikkaa tai pontikkaa.

Etikat ja snapsit kuuluivat myös tilan valikoimiin, inkivääri-snapsi oli uusi kokemus.

Helen kertoi, että he kunni-ottavat perinteitä, mutta myös



haluavat kokeilla uutta. Viinien maistelun ohella oli pientä napposteltavaa. Mielenkiintoinen vierailu!

Tellen turina 2:

AAMUAURINKOA JAPANIKSI

Asahi, nuo viisi kirjainta eivät sano useammalle yhtään mitään. Yksi Asahin kehittäjistä sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen kertoo, että asahi voisi olla lyhenne lauseesta: ”Aamun Sarastaessa Alamme Harjoittaa Itseämme.”

Sana asahi on japania ja tarkoittaa auringonnousua tai aamuaurinkoa.

Asahin kehittivät Suomessa 2004 neljä liikunta-alan asiantuntijaa: Timo Klemola, Ilpo Jalamo, Keijo Mikkonen ja Yrjö Mähönen. Asahista tuli suomalainen terveysliikunta, joka sai vaikutteita itämaisista lajeista, kuten karate ja taichi, mutta perustuu täysin länsimaalaiseen lääketieteeseen. Asahista kehitettiin laji, jossa olisi mahdollisimman matala aloitekynnys, jota kaikki voisivat harjoittaa iästä tai kunnosta riippumatta. Asahissa on liikesarjoja jotka suoritetaan hitaasti ja keskittyneesti ilman taustamusiikkia

Asahin pääperiaatteet

1. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen, rytmitys. Tämä on tärkein periaate.
2. Kehon pystysuoran linjauksen harjoittaminen. Pystysuora keho on rakenteellisesti voimakas ja pystyy tuottamaan pienelläkin ponnistuksella kohtuullisen suuria voimia.
3. Koko kehon liike. Tämä tarkoittaa sitä, että asahin liikkeissä koko keho on jatkuvasti avautuvassa tai sulkeutuvassa liikkeessä.
4. Liikkeen hitaus ja kuuntelu. Liikkeet ovat hitaita ja pehmeitä.



5. Mielikuvien käyttö. (sadepisarat ja pallojen nostelut, simpukka-asento)

6. Harjoituksen muodostama virtaava kokonaisuus.

Eli Asahi liikkeet ovat pehmeitä, rauhallisia ja ne tehdään hengityksen tahdissa, ovat yksinkertaisia ja helppoja oppia.

Asahin liikesarjat jakautuvat viiteen osioon: rentoutus, niska ja hartia harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasapainon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen.

Asahin tarkoituksena on olla sekä terveyttä ylläpitävä, että jo syntyneitä ongelmia hoitava harjoitus.

Olen itse hurahtanut asahin saloihin jo vuosia sitten ja jän

jollakin tapaa koukkuun. Hyvänä esimerkkinä pandemian aikana, kun vanhukset eivät saaneet tavata ketään, keksimme taloyhtiössämme porukka-asahin ulkona, välimatkat toisiimme tietenkin olivat pitkät. Harjoitimme liikuntaa joka päivä ma-pe klo 10 noin puolen tunnin ajan ympäri vuoden koko korona ajan. Samalla se oli sosiaalinen tapahtuma. Olimme tietenkin naapuruston näkökulmasta kummajaisia, kun heiluimme ja heiluttelimme käsiämme sinne sun tänne. Päiväkotilapset kyselivät ohi kulkiessaan: ”mitä noi tekee?” Korona-aika meni huomaamatta ja rattoisasti, intoakin riitti muille jakaa. Olimme ylpeitä keksinnöstämme.

Suosittelen lämpimästi tutustumaan Asahiin.

OULUN YHDISTYKSEN KERHOTAPAAMINEN 8.11.2023

Sain kutsun tulla Oulun keskiviikkokerhoon ja Ouluunhan on aina mukava tulla. Oulu on siitä mukava kaupunki, että keskustasta ja aseman kupeelta löytyy sekä uutta että vanhaa. Onhan Oulun entinen tervakaupunki ja monelta osin liikenteellinen saumakohta.

Oulussa Aleksinkulma oli täynnä yhdistyksen jäseniä ja koetin hieman kysellä jäsenten kuulumisia. Tällä kertaa ainakin rokotukset mietityttivät. Voi olla, että tämä teema oli juuri tuolloin ajankohtainen.

Tilaisuus aloitettiin laululla ja haitarisoitolla ja esitys meni oikein hyvin.

Sitten kerroin Keloliiton kansalaisaloitteesta, maksuttomasta julkisesta liikenteestä. Allekirjoitettuja kannatuslomakkeista palautui melkein 50 kappaletta, joten ainakin täällä kertaa keräys meni oikein jouhevasti.



Yhdistyksen aktiivit olivat löytäneet oikein hyvän alustajan, Pro agrian elintarvikeasiantuntija Essi Keränen kertoi meille ikäihmisten ruokavaliosta. Monelle oma ruokavaliio voi



Eija Törmänen ja Liisa Halotie-Flink

tuottaa hieman vaikeuksia. Jos on tottunut tekemään isommalle perheelle, niin yhden hengen ruuan valmistaminen tuottaa ensin hieman ponnisteluja.

Essi kertoi myös suolasta ja miten paljon sitä on monessa elintarvikkeessa. Suola vaikuttaa myös moneen sairauteen. Essi Keränen kertoi myös liikunnan tarpeellisuudesta ja tietysti unen määrästä ja laadusta.

Toivottavasti saisimme Essiltä jutun alkuvuoden Kelolainen-lehteen.

Tämä kerhotapaaminen päättyi leivoskahveihin, sillä olihan tuolloin vielä isänpäivä tulossa.

Kiitos Oulunkeskiviikkokerho!

Riitta Vehovaara

Keloliiton puheenjohtaja



Yhdistyksemme järjesti 18.10.2023 yhdistyksemme kerhopäivän aiheena Jalkojenhoito ja ikäihmiset.

Ennen luentoa juotiin kahvit korvapuustin kera.

Luennon piti jalkojenhoitajaksi valmistuva Susanna Eskola.

Tilaisuuteen osallistui kiittävästi yhdistyksemme väkeä.

Haastelussa paikalla olleet Eila Mielonen, Kauko Vesanen ja Arja Häyrinen kehuivat luentoa erinomaiseksi, selkeäksi sekä

esimerkeillä helposti seurattavaksi.

Tilaisuuden lopuksi suoritettiin arpajaiset, jossa meklarina oli yhdistyksemme varapuheenjohtaja Aarno Allén ja onnettarena Susanna Eskola.

Pääpalkinnon aronia/raparperi 3 litran mehupullon voitti Mirja Kääriäinen.

Tilaisuutta kunnioitti läsnäolollaan yhdistyksemme pitkäaikainen puheenjohtaja Aili Mäkelä.

Teksti ja kuvat **Ari Lehtinen**



Yhdistys, johon haluat liittyä		Syntymävuosi	
Sukunimi		Etunimet	
Lähiosoite	Postinumero	Postitoimipaikka	
Puhelin	Sähköposti		
Työnantajani oli (vapaaehtoinen)			
Päiväys	Allekirjoitus		
Yhdistyksen merkintöjä			
Hyväksytty jäseneksi	Jäsenmaksu	Allekirjoitus	



Hyvää Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta 2024!
toivottaa Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry

Lämmintä Joulua ja Hyvää Uutta vuotta.

Vietetään Joulun aikaa rauhallisin mielin ja toivotaan rauhaa päälle maan.



Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Yhdistyksemme teema vuodelle 2024 on: Terveenä eläkkeellä.

SÄHKÖYHTIÖT RAHASTAVAT KOHTUUTTOMASTI KULUTTAJILTA



Kallistunut sähkön hinta laittaa kotitaloudet miettimään minkälaisia sähkösopimuksia kannattaa tehdä. Kiinteä hintainen määräaikainen vai pörssisähkön perustuva.

Pörssi sähkön hinta vaihtelee -0,5–50 snt/ kilowattitunti.

Kiinteisiä hintaisia sopimuksia myydään yhden/kahden vuoden määräaikaaisina, sopimus maksaa 9- 12 snt /kilowattitunti+ 4–6 € kuukaudessa kiinteä maksu.

Tämän lisäksi joudutaan maksamaan sähkönsiirtoverkkomaksua, joka laskutetaan sähköverkkoyhtiöltä erikseen kulutuksen mukaan

Itselläni oli kiinteä hintainen toistaiseksi voimassa oleva 25 €/kk ja jos ylitän määrätyn kulutuksen, kulutus laskutetaan erikseen. Koskaan ylimääräistä kulutuslaskua ei tullut.

Miten ollakaan eräänä päivänä sähköfirmalta tuli yksipuolinen ilmoitus, että kiinteä hinta nousee 65 €/ kk.

Sanoin välittömästi sähkösopimukseni irti sähköpostilla. Muutaman kuukauden kuluttua minulle tuli lasku vielä sähköyhtiöltä.

Yrtin puhelimella tavoitella sähköyhtiötä vähintään kymmenkunta kertaa.

Lopulta sain sieltä henkilön kiinni ja kerroin, että olen sanonut sähkösopimukseni teiltä jo irti 2 kuukautta sitten. Henkilö kertoi, että ei sopimusta näin voida sanoa irti.

Pyysin häntä menemään sähköyhtiön sähköpostiin silloin kun olin sanonut sopimuksen irti.

Sähköposti sähköyhtiöltä kylä löytyi mutta henkilö sanoi, että sopimus on irti vasta huomisen alkaen.

Kaiken kukkuraksi, kun jouduin jonottamaan puheluita sähköfirmaan, sain vielä yli 50 € puhelinlaskun.

Kuluttajavalituslautakunta on antanut suosituksen sähkön hinnan kohtuullistamisesta.

Suomessa on totuttu siihen, kulutusvalituslautakunnan suositusta noudatetaan mutta Suomessa suurimmat sähköyhtiöt ovat julkisesti kieltänyt noudattamasta suositusta.

Sähköyhtiöiden sähkön hintaa on tavallisen tallaajan nykyään vaikea seurata - tämä vaatii vähintäänkin 24 tunnin seuranta - kuka tähän pystyy?

Miten henkilöt pystyvät ny-päivänä hoitamaan, jos heillä ei ole käytettävissä sähköpostia/ tietokonetta ja ennen kaikkea digiosaamista?

Ari Lehtinen

puheenjohtaja

Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry

JOULULOUNAS HAIKON KARTANOSSA

Kuvat: Toni Rautelin ja Pertti Rinne, teksti: Pertti Rinne

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry nautti perinteisen joululounaansa tällä kertaa Porvoossa, Haikon kartanon upeassa Romanov-salissa.

Alkupalabuffét oli todella runsas ja monipuolinen, lämpiminä ruokina tarjolla oli paahdettua siikaa keittiömestarin tapaan, tutut lanttu-, peruna- ja porkkanalaatikot, sekä selleri-kikhernekroketteja ja lisukkeena paahdettuja kasviksia. Kinkku löytyi alkupalapöydästä.

Jälkiruokabuffét oli todella runsas: juustoja, keksejä ja pähkinää, piparkakku-mascarponekakkua ja marjoja, Macarons & Brunbergin makeisia sekä kahvia ja teetä.

Liisa Hangonmäki piti puheenjohtajana tervetuliaispuheen ja Aulis Laakso lesas joulu-evankeliumin Stadin slangil. Lauluryhmämme trio laulatti joululauluja, joita säesti nuori, 13 vuotias Eikka Eronen Jyväskylästä. Hän oli vieraileva tähtemme ja myös joululounaamme sooloesiintyjä.

Eikan lahjakkuus ja kohtelias käytös saivat aikaan, että yhdistyksemm kutsui Eikan omaksi ottopojaksemme ja suostuihan Eikka.

Tästä pojasta kuullaan vielä. Arja ja moni muukin kävi pyytämässä eikalta fanikortin



Yllä Haikon kartanon päärakennus ja pääsisäänkäynti joulukuun 12. päivän hämyssä ja alla upea Romanov sali, joka jatkui L-kirjaimen muotoisena kuvaajasta vasemmalle melkin yhtä pitkänä, kun sinne mahtui kaksi bussilastillista jäseniämme. Ruoka maistui ja palvelu pelasi hienosti.



JHL TURKU ELÄKELÄISET RY:N SYKSYN TERVEISET

Yhdistyksemme perustoimintaa

Kuukausikokouksiin olemme saaneet asiantuntijoita kertomaan terveyden ylläpitoon liittyvistä asioista sekä Turun Seudun Nivelyhdistys ry:stä että Lounais-Suomen Diabetes ry:stä. Luennoitsijat tarjosivatkin aikamoisen tietopaketin tarkkaavaisille kuulijoilleen.

Saatiinpa Kelo-liiton puheenjohtaja Riitta Vehovaarakin seuraamaan kokouksemme kulkua ja kertomaan liiton kuulumisia.

Tietenkin entiset kuntosalit/uima-allas käynnit jatkuvat säännöllisesti toiminnassamme, kuten myös kädentaitojen ryhmän kokoontumiset. Jotkut jäsenistämme hakivat rentouttavia hoitoja perinteiseltä marraskuiselta Pärnun kylpylämatkalta.



Yhteistoimintaa muiden yhteisöjen kanssa

Turun eläkeläiset osallistuivat syyskuussa yhteistyökumppaninsa Turun Vanhustyön Neuvottelukunnan järjestämään ulkoilupäivään Turun Uittamolla



olevan Katariinanlaakson ympäristössä. Valittavana oli makkara- ja mehutarjoilusta nauttimisen ohella luontopuolella liikkuminen tai muuten vain merimaisemien ihailu. Totta kai ohjelmaan sisällytettiin myös lihaksia lämmittävä, asiantuntijan vetämä kuntojumppa. Saman yhteisön tarjoamana virittäydettiin syksyllä kuulemaan kuoroesityksiä sekä osallistuttiin marraskuiselle meriristeilylle.

Mikä on tämä toimintaa tarjoava historiallinen Turun Vanhustyön Neuvottelukunta?

Se toimii Suomessa nyt ainoana vaikuttamaan jääneenä vanhustyön neuvottelukuntana, joita perustettiin vajaa 50 vuotta sitten kymmenelle eri paikkakunnalle. Muualla toiminta on jo aikoja sitten lakannut, koska

toiminnot yhdistettiin kunnan toimielimiin tai ne kaatuivat ehkä politikointiin.

Turun vanhustyön Neuvottelukunta järjestää pari kertaa vuodessa siihen kuuluvalla n. 30:lle jäsenjärjestölleen kuoroesityksiä ja laivaristeilyjä, joissa ohjelman suorittajina toimivat siihen kuuluvien järjestöjen jäsenet.

Meiltäkin ollaan oltu mukana katsomassa "omien" kuoroesityksiä.

Turun Vanhusneuvostossa mukana

Yhdistyksellämme on myös edustus Turun Vanhusneuvostossa, minkä hienona "tehtävänä" on parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita palveluja yksilöl-



Sauvakävelyllä Hannele Elo ja Sinikka Pyy

listen tarpeidensa mukaan, vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta itse vaikuttaa hänelle järjestettäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin ja niitä koskeviin valintoihin". Mikä on Varhan (Varsinais-Suomen hyvinvointialueen) ja Turun kaupungin vanhusneuvoston tehtävien ja tavoitteiden ero? Varhan vanhusneuvosto osallistuu suunnitteluun, valmisteluun, toteuttamiseen ja seurantaan hyvinvointialueen ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemiseksi ja heidän sosiaali- ja terveyspalveluidensa osalta.

Turun kaupungin vanhusneu-



vosto vastaa näistä tehtävistä Turun kaupungille jääneiden palvelukokonaisuuksien (muun muassa kulttuuri, joukko-liikenne, liikunta, elinvoima) osalta.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu sekä Varhan että kaupungin vastuu-alueisiin. Siis samoilla valintaperiaatteilla toimitaan kuin muillakin hyvinvointialueilla.

Juhlistetaan joulua

Loppuvuoden kruunaa yhdessä nautittava jouluaateria Taito-opetusravintolan tiloissa, joululaulujen luomaan tunnelmaan virittäytyneinä - tietenkin.



Pitkien varjojen kuvassa Taina Huttunen

Hyvää loppuvuotta ja onnekasta uutta vuotta 2024!

Puhtia paukkupakkasten kanssa kisailuun, lämmöllä **Marjut Lainio**



TAVOITTEENA MAKSUTON JULKINEN LIIKENNE

Keloliiton edustajat tekivät 5.9.2023 kansalaisaloitteen julkisen joukkoliikenteen maksuttomuudesta työkyvyttömyys- ja vanhuuseläkkeellä oleville. Maksuttomuus ei kuitenkaan ole tavoitteemme, vaan se, että eläisimme viimeiset vuotemme mahdollisimman terveinä ja omatoimisina, eli Liisa Hanganmäkeä siteeraten ”kuolisimme terveinä”.

Tähän tavoitteeseen pääsemme, kun liikumme enemmän ja osallistumme aktiivisemmin kaikkeen, mitä meille on tarjolla omissa yhdistyksissämme sekä kaupunkien, kuntien ja muiden järjestöjen tarjoamina liikunta-, kulttuuri ja harrastepalveluina.

Kun osallistuminen edellyttää liikkumista ja julkisten liikennevälineiden käyttöä, niin maksullisuus kasvaa kynnykseksi jo aika pian, sillä ei pieniä eläkkeitä saavilla ole varaa kuukausilippuihin ja kertalippujen hinnoistakin kasvaa melkoinen kustannus, jos viikon aikana tekee esimerkiksi 3-4 edestakaista matkaa.

Hallitusohjelmassa pannaan ”Suomi liikkeelle”

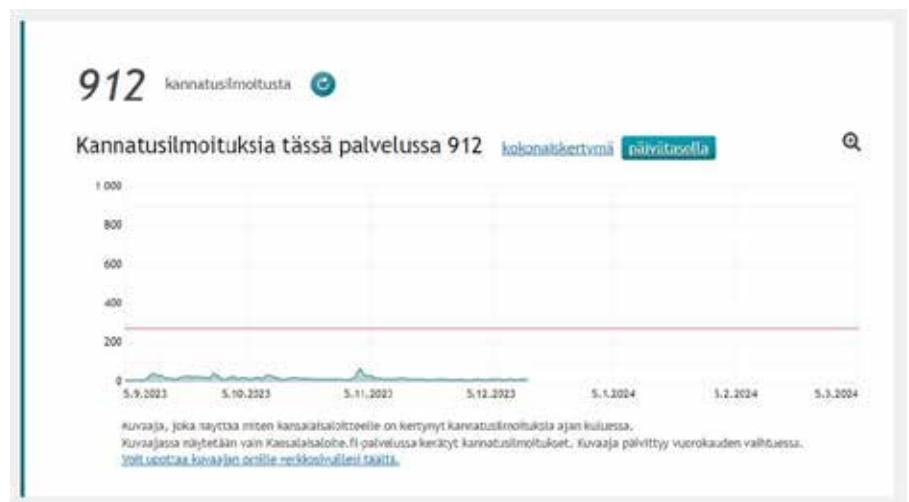
Hallitusohjelman ”Suomi liikkeelle” -ohjelman tilannekuva on selkeä: ”Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on kiistaton. Lisäämällä liikkumista voidaan parantaa hyvinvointia ja pienentää yhteiskunnalle koituvia kuluja. Eniten tarvetta lisätä liikettä on henkilöillä, joiden toimintakyky on heikoin.”

Työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä oleville joukkoliikenteen palvelut maksuttomiksi tai yleinen valtakunnallinen omavastuumaksu paikallis- ja lähiliikenteessä

5.9.2023



Kuvioista näkee, että 50 000 kannattajan tavoite on todella kaukana, mutta aikaa on vielä yli kaksi kuukautta. Aloitteen verkko-osoite on <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/12579>



Ohjelman 15. kohdassa todetaankin näin: ”Edistetään vanhusen toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia. Selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikääntyneille. Otetaan käyttöön Sitran esittämä kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden

toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla.”

Tähän haluamme lisättäväksi julkisen joukkoliikenteen maksuttomuuden työkyvyttömyys- ja vanhuuseläkkeellä oleville.

Hankitaan aloitteelle kannattajia

Tämän tavoitteen toteutumista auttaisi erinomaisesti, jos me ikääntyvät voisimme liikkua kaikkiin rientoihimme maksutomasti. Tästä syystä kaikkien tulisi nyt kannattaa kansalaisaloitettamme ja levittää siitä tietoa aktiivisesti, koska eduskunta ottaa aloitteen käsittelyynsä vain silloin, jos se saa vähintään 50 000 kannattajaa 5.3.2024 mennessä.

Omat sukulaiset ja tuttavat kaikissa ikäluokissa on helppo saada mukaan, koska kai he haluavat, että me pysyisimme omatoimisina ja terveinä mahdollisimman pitkään.

Levittäkää tietoa aloitteesta. Sitä on helppo kannattaa verkossa, ja verkosta voi tulostaa myös lomakkeen, jonka voi postittaa Keloliittoon edelleen oikeusministeriöön toimitettavaksi. Lapset ja lastenlapset varmasti auttavat niitä, joille asiointi verkossa ei ole tuttua.

Pertti Rinne

Kansalaisaloitteen otsikko:

Työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä oleville joukkoliikenteen palvelut maksuttomiksi tai yleinen valtakunnallinen omavastuumaksu paikallis- ja lähiliikenteessä

Aloitteen päiväys: 5.9.2023

Aloitteen muoto: Ehdotus lainvalmisteluun ryhtymisestä

Aloitteen sisältö: Laki /Joukkoliikennelaki (869/2009) Lain 14 pykälän 1. momentissa tarkoitettut viranomaiset ovat velvollisia määrittämään toimivaltaalueensa joukkoliikenteen palvelutason. Valtakunnallisen liikenteen palvelutason määrittelee liikenne- ja viestintäministeriö.

Eri väestöryhmien tarpeet on otettava palvelutason määrittelyssä huomioon. Palvelutason määrittelyä valmistellessaan viranomaisten tulee toimia tarpeellisilta osin yhteistyössä keskenään sekä kuntien ja maakuntien liittojen kanssa. Joukkoliikenteen palvelutason määrittelyyn tulee sisällyttää yhteistyö vuoden 2023 alusta toimintansa aloittaneet 21 hyvinvointialuetta sekä Helsingin kaupunki ja HUS-yhtymä. Yhteistyönä tulee mahdollistaa työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeellä oleville joukkoliikenteen palvelujen saatavuus joko maksuttomana tai pienellä omavastuumaksulla.

Perustelut: Maksuton tai pienellä omavastuumaksulla toimivan paikallis- ja lähiliikenteen tavoitteena on ikääntyvän väestön hyvinvoinnin parantaminen ja julkisten menojen kustannusten kasvun hidastaminen. Hyvinvointialueiden ikäsidonnaisten sote-menojen kasvu kiihtyy, kun ns. suuret ikäluokat lähestyvät 80 jo vuonna 2025. Suomalaisien liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle vuosittain kolme miljardia euroa menetettynä työtehona, sairastu-

vuutena, työkyvyttömyytenä, ennenaikaisena eläköitymisenä ja ikääntyvien ihmisten sote-palvelujen sekä koti- ja laitoshoidon kustannusten kasvuna (HS 16.1.2023 UKK-instituutti). Paikallisliikenteen maksullisuus on muodostunut taloudelliseksi esteeksi yhä useammalle osallistua kaupunkien ja kuntien sekä vapaaehtoisjärjestöjen tarjoamille maksuttomille tai edullisille liikunta-, kulttuuri- ja harrastuspalveluihin. Osallistumisen yhteisiin tapahtumiin pitää ikäihmiset liikkeessä, torjuu yksinäisyyttä, masennusta ja demenssia sekä ylläpitää tehokkaasti fyysistä kuntoa ja omatoimista selviytymistä arkisissa toiminnoissa. Maan hallitusohjelma "Suomi liikkeelle" ikäihmisten osalta.

Jos haluat tehdä kannatusilmoituksen paperilomakkeella verkkopalvelun sijaan, tulosta PDF-lomake, täytä siihen tietosi ja lähetä se oheiseen postiosoitteeseen. Postittaminen tapahtuu kannattajan kustannuksella ja vastuulla:

Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry,
Sörnäisten rantatie 23,
00500 Helsinki

Aloitteen vastuuhenkilöt:

Raili Franzén, Tuusula
Liisa Hanganmäki, Helsinki
Aini Leminen, Helsinki
Päivi Lilleberg, Lahti
Pertti Rinne, Helsinki
Riitta Vehovaara, Kerava

Vinkkejä kannatusilmoitusten hankkimiseen:

Kun pyritään hankkimaan kannattajia kansalaisaloitteelle, eli saamaan ihmiset vakuuttuneiksi siitä, että aloite on yhteiskunnallisesti hyvin merkittävä keino vaikuttaa siihen, että **ikäsidonnaisten menojen kasvua pystytään hillitsemään** sitä enemmän, mitä enemmän me eläkeläiset liikumme, osallistumme ja toimimme erilaisissa harrastuksissa ja luottamustehtävissä, niin on hyvä välttää puhumista maksuttomasta julkisesta lähiliikenteestä kansalaisaloitteen tavoitteena, vaikka se on aloitteen otsikko. Maksuton liikkuminen on itse asiassa vain **keino** sille, että me ikääntyvät liikkuisimme enemmän, ihan missä tahansa ja tekemässä ihan mitä tahansa, kunhan **nousemme ylös nojatuoleistamme ja lähdemme jonnekin**, kun joukkoliikenteen hinta ei enää meitä estä.

KELOLIITON JÄSENYHDISTYKSET 2024

Puheenjohtajat 2024:

Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

Liisa Hanganmäki
liisa.hanganmaki(at)gmail.com

Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry

Anna-Maija Mäkipaakkanen
am.makipaakkanen(at)gmail.com

Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry

Leena Turunen
leenaturu(at)gmail.com

Karhulan kunnalliset eläkeläiset ry

Erik Marin
erikmarin517(at)gmail.com

Kuopion Julkisen alan seniorit KJS ry

Seppo K. Miettinen
seppok.miettinen0(at)gmail.com

Meri-Lapin kunnalliset eläkeläiset ry

Helena Tervo
helena.tervo(at)hotmail.com

Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry

Ari Lehtinen
ari(at)lehtiset.fi

Oulun julkisen alan eläkeläiset ry

Liisa Halotie-Flink
liisahf(at)gmail.com

TKL eläkeläiset

Markku Julku
niveljaru(at)gmail.com

JHL Turku eläkeläiset ry

Hilkka Mattila
hilkka.annikki.mattila(at)gmail.com

Vantaan Julkisen alan eläkeläiset ry

Eeva Björklund
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi

VSSHP:n Kuntayhtymän henkilökunta JHL ry 114 eläkeläiset

Marja-Leena Kostamo
marjaleenako(at)gmail.com

Matkavastaavat:

1. Aini Leminen
aini.leminen(at)gmail.com
2. Raili Franzén
raili.franzen(at)gmail.com

Päivi Ahola
paiviahola3(at)gmail.com

1. Sirpa Havukainen
pipa.havukainen(at)gmail.com
2. Merja Kinnunen
merjaa.kinnunen(at)gmail.com

Liisa Paavola
liisa.paavola49(at)hotmail.com

Seppo K. Miettinen
seppok.miettinen0(at)gmail.com

Helena Tervo (vuoden 2023 tieto)
helena.tervo(at)hotmail.com

Ari Lehtinen
ari(at)lehtiset.fi

Eija Kotilainen
eija.m.kotilainen(at)gmail.com

Tapio Nummela
tapsa.nummela(at)gmail.com

Hilkka Mattila
hilkka.annikki.mattila(at)gmail.com

Eeva Björklund
eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi

Marja-Leena Kostamo
marjaleenako(at)gmail.com



Osittain Teamsilla pidetyssä syyskokouksessa läsnä olivat uudellen valitut hallituksen jäsenet: Simo-Pekka Hämäläinen, puheenjohtaja Riitta Vehovaara, Liisa Hanganmäki ja Raili Franzén.

KELOLIITON HALLITUS 2024

Tehtävä	Nimi	Sähköposti	Yhdistys
Puheenjohtaja	Riitta Vehovaara	riitta.vehovaara(at)gmail.com	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Jäsenet:	Päivi Ahola	paiviahola3(at)gmail.com)	Hyvinkään julkisen alan eläkeläiset ry
	Raili Franzén	raili.franzen(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Liisa Hanganmäki	liisa.hanganmaki(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Sirpa Havukainen	pipa.havukainen(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Ari Lehtinen	ari(at)lehtiset.fi	Mikkelin julkisen alan eläkeläiset ry
	Leena Turunen	leenaturu(at)gmail.com	Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry
	Eija Törmänen	eija_tormanen(at)hotmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
Varajäsenet:	Simo-Pekka Hämäläinen	simopekka11(at)luukku.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
	Keijo Karttunen	keijoka1(at)dnainternet.net	Kuopion julkisen alan seniorit KJS ry
	Pirjo Sassi	pirjo.sassi(at)gmail.com	Oulun julkisen alan eläkeläiset ry
Taloudenhoitaja	Heikki Metsälampi	metsalampih(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry/ Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Sihteeri	Aini Leminen	aini.leminen(at)gmail.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry
Tiedotussihteeri/ webmaster	Eeva Björklund	eeva.bjorklund(at)saunalahti.fi	Vantaan julkisen alan eläkeläiset ry
Kelolainen lehti	Marjut Lainio	marjutjulia28(at)gmail.com	JHL Turku Eläkeläiset ry
Kotisivut/Kelolainen	Pertti Rinne	rinnepertti(at)outlook.com	Helsingin kunnalliset eläkeläiset ry

**Iloista Joulua
ja Vauhdikasta Uutta Vuotta 2024
Kelolaisen toimituskunta:
Hilkka, Pertti, Sirpa, Marjut**



*Hauskaa Joulua
ja
Onnellista Uutta
vuotta 2024
t. Joensuun julkisen
alan eläkeläiset ry.*