

Opas eläköitymiseen

Rautalammin kunta



OPAS ELÄKÖITYMISEEN

SISÄLTÖ

I OSA

Eläkkeelle siirtyminen
Eläkkeen hakeminen
Työskentely eläkkeellä

II OSA

Hyvinvointialueen palvelut

III OSA

Kunnan palvelut

IV OSA

Hyvät kumppanit

V OSA

Lopuksi

Iosa

Eläkkeelle



Eläkkeelle siirtymisen suunnittelu

Voit siirtyä vanhuuseläkkeelle, kun olet saavuttanut **eläkeiän**. Työntekoa on mahdollista vähentää ennen eläkeikää tai jatkaa eläkkeellä ollessa.

Voit siirtyä vanhuuseläkkeelle jaksamisesi ja työhalujesi mukaan, kun olet saavuttanut oman **ikäluokkasi alimman vanhuuseläkeiän**.

Jos työkykysi on heikentynyt tai haluat **vähentää työntekoa ennen eläkeikää**, selvitä mahdollisuutesi kuntoutukseen tai työkyvyttömyyseläkkeeseen.



Eläkkeelle siirtymisen suunnittelu

- Voit saada vanhuuseläkettä, kun olet saavuttanut **vanhuuseläkeikäsi alarajan**. Alaraja määräytyy syntymävuotesi mukaan. Lisätietoa vanhuuseläkkeestä ja laskurin eläkeikäsi tarkistamiseen löydät [Työeläke.fin Vanhuuseläke-sivulta](https://www.tyovelake.fi/vanhuuselake-sivulta)
- Jos olet kunnan, hyvinvointialueen, valtion, kirkon tai Kelan palveluksessa, eläkeikäsi saattaa poiketa laskurin antamasta iästä. Voit tarkistaa oman eläkeikäsi [Kevan Omat eläketietosi -palvelusta](#)

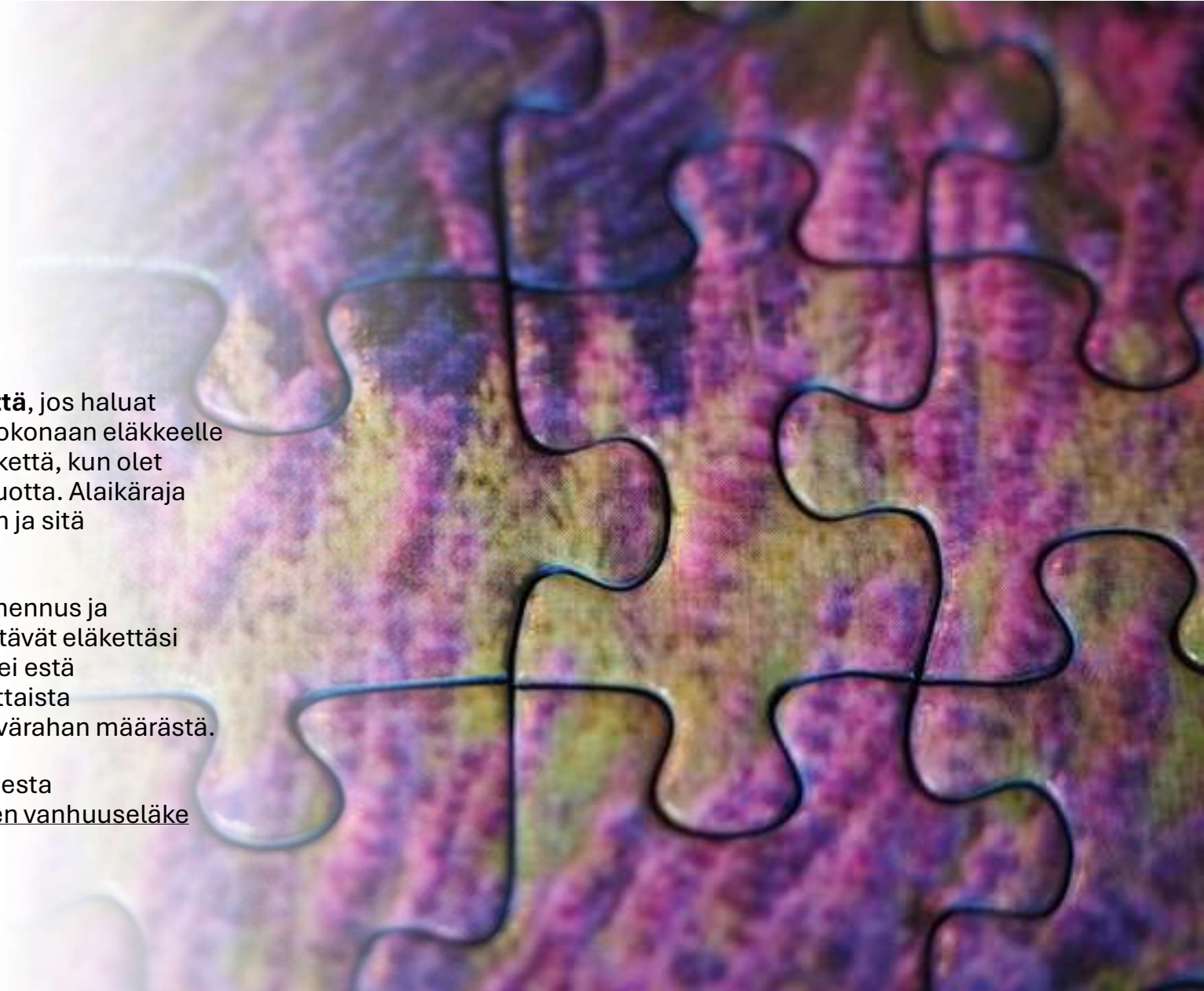


Eläkkeelle siirtymisen suunnittelu

Voit myös hakea **osittaista vanhuuseläkettä**, jos haluat esimerkiksi keventää työskentelyä ennen kokonaan eläkkeelle jäämistä. Voit saada osittaista vanhuuseläkettä, kun olet syntynyt 1963 tai aiemmin ja täyttänyt 61 vuotta. Alikäraja nousee vuonna 1964 syntyneillä 62 vuoteen ja sitä nuoremmilla asteittain ylöspäin.

Ota kuitenkin huomioon, että eläkkeen varhennus ja mahdollinen osa-aikainen työnteko pienentävät eläkettäsi kokonaisuutena. Osittainen vanhuuseläke ei estä työttömyysturvaetuuden saamista eikä osittaista vanhuuseläkettä vähennetä työttömyyspäivärahan määrästä.

Tarkista oma ikärajas ja laske arvio osittaisesta vanhuuseläkkeestäsi [Työeläke.fin](https://www.tyovelake.fi) Osittainen vanhuuseläke tuo joustoa.



Eläkkeelle siirtyminen

- Tutustu eläkkeelle siirtymisen eri vaihtoehtoihin etukäteen.
- Jos olet työsuhteessa, ilmoita työnantajallesi ajoissa vanhuuseläkkeelle siirtymisestä ja irtisano työsuhteesi normaalia irtisanomisaikaa noudattaen.
- Hae eläkettä hyvissä ajoin ennen toivomaasi eläkkeen alkamispäivää.
- Jos jatkat työskentelyä, hae palkalle eri verokortti.
- Selvitä, oletko lisäksi oikeutettu muihin eläkeläisten tukiin kuten asumistuki.



Eläkkeen hakeminen

Eläkettä pitää aina hakea. Kela maksaa kansaneläkkeen ja työeläkelaitokset maksavat työeläkkeen.

Keskustele eläkkeelle siirtymisestä työnantajasi kanssa ajoissa ja sovi irtisanoutumisajankohta.

Työsuhteen päättymisajaksi kannattaa valita kuukauden viimeinen päivä, koska eläke alkaa aina kuukauden alusta. Joissakin työpaikoissa erillistä irtisanoutumista ei tarvita, joten selvitä omalta työnantajaltasi, miten eläkkeelle siirtymisestä tulee ilmoittaa.

Työsuhteen pitää päättyä, kun vanhuuseläkkeen maksaminen alkaa. Jos jatkat eläkkeellä työskentelyä saman työnantajan palveluksessa, sinun tulee tehdä uusi työsopimus.

Jos olet **yrittäjä**, voit hakea vanhuuseläkettä ja samalla jatkaa yrittäjätoimintaa. Kun vanhuuseläke alkaa, sinulla ei ole enää velvollisuutta maksaa eläkemaksuja.

Jokaista eläkelajia varten on oma hakemuksensa. Samalla hakemuksella voi hakea vanhuuseläkettä, työkyvyttömyyseläkettä tai perhe-eläkettä sekä työeläkelaitoksesta että Kelasta.



Vanhuuseläkkeen hakuohje

Vanhuuseläke ei ala automaattisesti vaan sitä **pitää hakea**. Jos olet palkansaaja, sinun pitää myös irtisanoa työsuhteesi niin, että se päättyy ennen eläkkeen alkamista. Eläkkeellä ollessasi voit aloittaa uuden työsuhteen, eikä työansioillesi ole ansaintarajaa.

Voit jäädä vanhuuseläkkeelle aikaisintaan **oman ikäluokkasi alimmassa vanhuuseläkeiässä**. Eläke voi alkaa aikaisintaan seuraavan kuukauden alussa siitä. Samalla hakemuksella voit hakea vanhuuseläkettä sekä työeläkejärjestelmästä että Kelasta.

Vanhuuseläkehakemus on hyvä tehdä perustapauksessa **noin kuukausi ennen** eläkkeelle jäämistä.

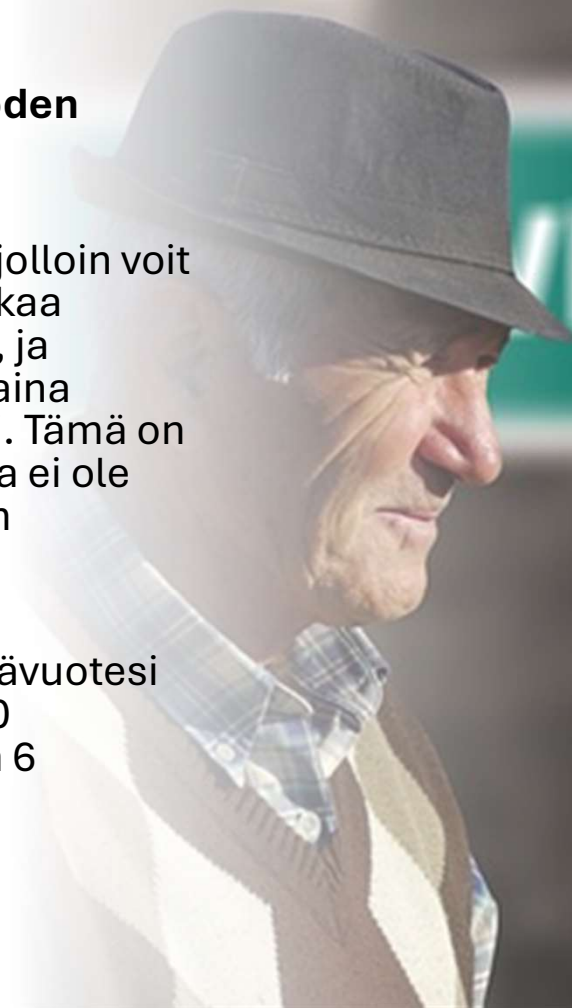


Vanhuuseläkkeen hakuohje

Eläkeikä määräytyy syntymävuoden perusteella

Alin vanhuuseläkeikäsi on se ikä, jolloin voit siirtyä vanhuuseläkkeelle. Voit jatkaa työskentelyä myös tämän jälkeen, ja työskentely kerryttää työeläkettä aina ylimpään vanhuuseläkeikäsi asti. Tämä on ikäraja, jonka jälkeen työnantajalla ei ole velvollisuutta järjestää työntekijän eläkevakuutusta.

Eläkeikärajat määräytyvät syntymävuotesi mukaan. Esimerkiksi vuonna 1960 syntyneiden eläkeikä on 64 vuotta 6 kuukautta.



Vanhuuseläkkeen hakuohje

Alin ja ylin vanhuuseläkeikä 1956–1964 syntyneillä (työeläkkeet)

Syntymävuosi	alin vanhuuseläkeikä	vakuuttamisvelvollisuus päättyy
1956	63 v 6 kk	68 v
1957	63 v 9 kk	68 v
1958	64 v	69 v
1959	64 v 3 kk	69 v
1960	64 v 6 kk	69 v
1961	64 v 9 kk	69 v
1962– 1964	65 v	70 v

Työskentely eläkkeellä

Voit työskennellä palkansaajana tai toimia yrittäjänä eläkkeen rinnalla. Työstä saamasi ansiotulo ei vaikuta maksussa olevan työeläkkeen määrään, jos teet töitä vanhuuseläkkeellä, osittaisella vanhuuseläkkeellä tai perhe-eläkkeellä. Sen sijaan työkyvyttömyyseläkkeellä ja työuraeläkkeellä voit ansaita vain tiettyyn tulorajaan asti ilman vaikutusta maksussa olevaan eläkkeeseen.

Saamasi työtulo voi vaikuttaa muihin etuuksiin ja maksussa olevan eläkkeesi verotukseen. Jos saat työeläkkeen lisäksi muita etuuksia (esimerkiksi Kelasta), sinun kannattaa varmistaa suoraan etuutta maksavalta taholta, miten työskentely vaikuttaa etuuteen.



Työskentely eläkkeellä

Työnteosta kertyy lisää eläkettä

Kun työskentelet eläkkeen rinnalla, työansioistasi kertyy uutta eläkettä 1,5 % vuosiansioista. Tätä kutsutaan joskus puhekielessä eläkkeen lisäkarttumaksi. Työstä kertyy eläkettä sen kalenterikuukauden loppuun asti, jona saavutat ylimmän vanhuuseläkeikäsi. Tämä on ikäraja, jonka jälkeen työnantajalla ei ole velvollisuutta järjestää työntekijän eläkevakuutusta.

Ylin vanhuuseläkeikä on

68 vuotta 1957 ja sitä ennen syntyneillä

69 vuotta 1958–1961 syntyneillä

70 vuotta 1962 ja sen jälkeen syntyneillä.



Työskentely eläkkeellä

Tämä **vakuuttamisvelvollisuuden yläikäraja** on myös työsuhteen mukainen **eroamisikä**. Työsuhteesi päättyy silloin automaattisesti, jos et erikseen sovi työsuhteen jatkamisesta työntajasi kanssa. Voit siis jatkaa työskentelemistä, mutta työstä ei enää makseta eläkevakuutusmaksuja eikä sinulle kerry eläkettä.

Eläkkeen aikana kertynyt uusi eläke voi vaikuttaa Kelan etuuksiin ja verotukseen.

Muista hakea eläkkeellä tehdystä työstä kertynyt eläke, sillä se ei ala automaattisesti. Jos olet työskennellyt vanhuuseläkkeen aikana, **hae uusi eläkekertymä ylimmässä eläkeiässäsi**. Tee tällöin **uusi vanhuuseläkehakemus** eläketäsi maksavan työeläkelaitoksen verkkopalvelussa.

Erilliset verokortit eläkettä ja työtä varten

Eläkettä verotetaan eri tavalla kuin palkkaa. Siksi tarvitset kaksi verokorttia, jos työskentelet eläkkeellä ollessasi: toisen eläkettä ja toisen palkkaa varten.



Lisätietoja eläkeasioissa

Lisätietoja saat seuraavista nettiosoitteista:

- <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalinen-turva/elakkeelle>
- <https://www.tyoelake.fi/>
- <https://www.kela.fi/elakkeella>



II osa
Hyvinvointialueen palvelut



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

Hyvinvointialueen palvelut ikäihmisille

Ikäkeskuksen **neuvonta:**

- Kaipaako tietoa ikääntyneille suunnatusta toiminnasta kunnissa ja järjestöissä?
- Haluatko tietoa ikääntymiseen varautumisesta?
- Mietitkö mistä voisit hankkia siivouspalvelua tai muita kotona asumista tukevia palveluita?
- Tarvitsetko tukea arjessa pärjäämisessä?
- Oletko huolissasi ikäihmisen kotona pärjäämisestä?

Kun otat yhteyttä hyvinvointialueen Ikäkeskuksen neuvontaan, pääset keskustelemaan asiastasi ammattilaisen kanssa ja saat ohjausta ja neuvontaa tilanteesi ratkaisemiseksi. Kerromme sinulle erilaisista vaihtoehdoista, joita kunnissa, kolmannella sektorilla, yksityisellä sektorilla ja hyvinvointialueella on tarjolla. Arvioimme tilanteesi kiireellisyuden ja sovimme jatkotoimista yhdessä sinun kanssasi tilanteen mukaan. Tarvittaessa varaamme sinulle ajan palvelutarpeen arviointiin. Hyvinvointialueella voit asioida myös anonyymisti.

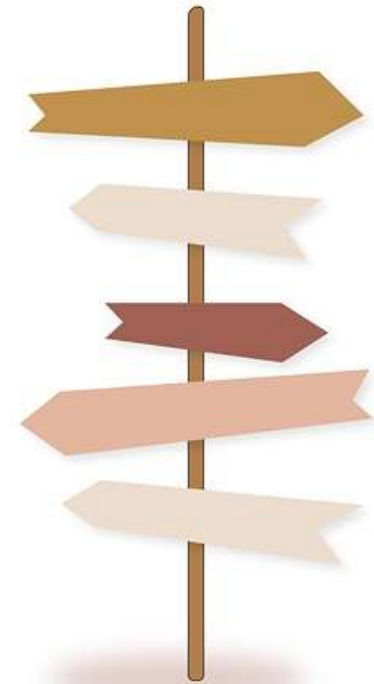


Hyvinvointialueen palvelut ikäihmisille

Ikäkeskuksen neuvonta on tarkoitettu kaikille pohjoissavolaisille, jotka tarvitsevat ohjausta ja neuvontaa palveluihin, arjessa pärjäämiseen tai toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvissä kysymyksissä. Neuvonta on suunnattu uusille asiakkaille.

Toimi näin, kun otat yhteyttä omasta tilanteestasi:

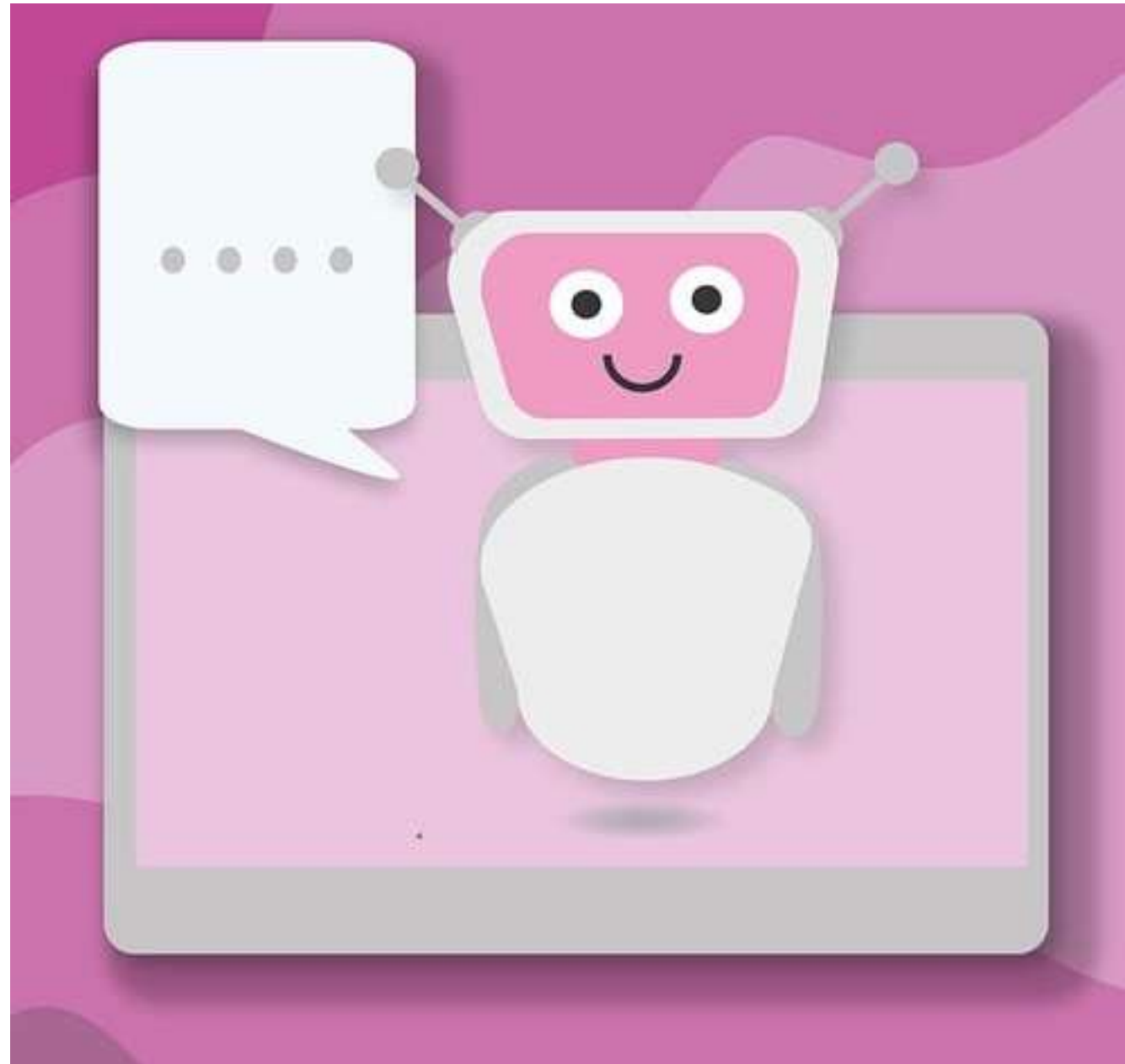
1. Ota yhteyttä Ikäkeskuksen neuvontaan valitsemallasi tavalla, joko puhelimitse, sähköpostilla tai asioimalla palvelupaikassamme.
2. Kerro ammattilaiselle tilanteestasi omin sanoin.
3. Sovi ammattilaisen kanssa jatkotoimenpiteistä ja toimi annettujen ohjeiden mukaan.



Hyvinvointialueen sähköiset asiointikanavat ikäihmisille

Ikäkeskuksen neuvonnan chat-palvelu

- Ikäkeskuksen neuvonnan chat-palvelu on käytettävissä kaikille Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäihmisille ja heidän läheisilleen.
- Voit asioida palvelussa ensisijaisesti tunnistautumattomana, jolloin asioit anonyymisti eikä sinusta välity henkilötietoja ammattilaiselle. Jos olet tunnistautuneena OmaSavon digiasiointiin, ammattilaiselle näkyvät nimitietosi, henkilötunnuksesi ja asuinpaikkakuntasi.
- Chat on avoinna arkisin kello 9-14. Arkipyhien aattoina chat palvelee kello 12:een saakka.
- Palveluajat: maanantai - perjantai 09:00 - 14:00



Hyvinvointialueen neuvonnan puhelinasiointi ikäihmisille

- Neuvonnan puhelinasioinnissa käytössä on takaisinsoittojärjestelmä. Vastaamme yhteydenottoihin heti tai viimeistään seuraavana arkipäivänä.
- Puhelin: [017 273 4100](tel:0172734100)
- Palveluajat: maanantai–perjantai klo 09:00 - 14:00
- Arkipyhien aattona palvelaika on kello 12:een saakka.



Ikäihmisten neuvonnan lähiasiointi hyvinvointialueen palveluista Kuopiossa

- Kuopion palvelupaikka sijaitsee Suokadun palvelukeskuksessa.
- Osoite: Suokatu 6, 70100 KUOPIO
- Palveluajat: avoinna maanantaisin ja tiistaisin klo 9–11 ja 12–14 . Arkipyhien aattona palvelua on kello 12:een saakka.



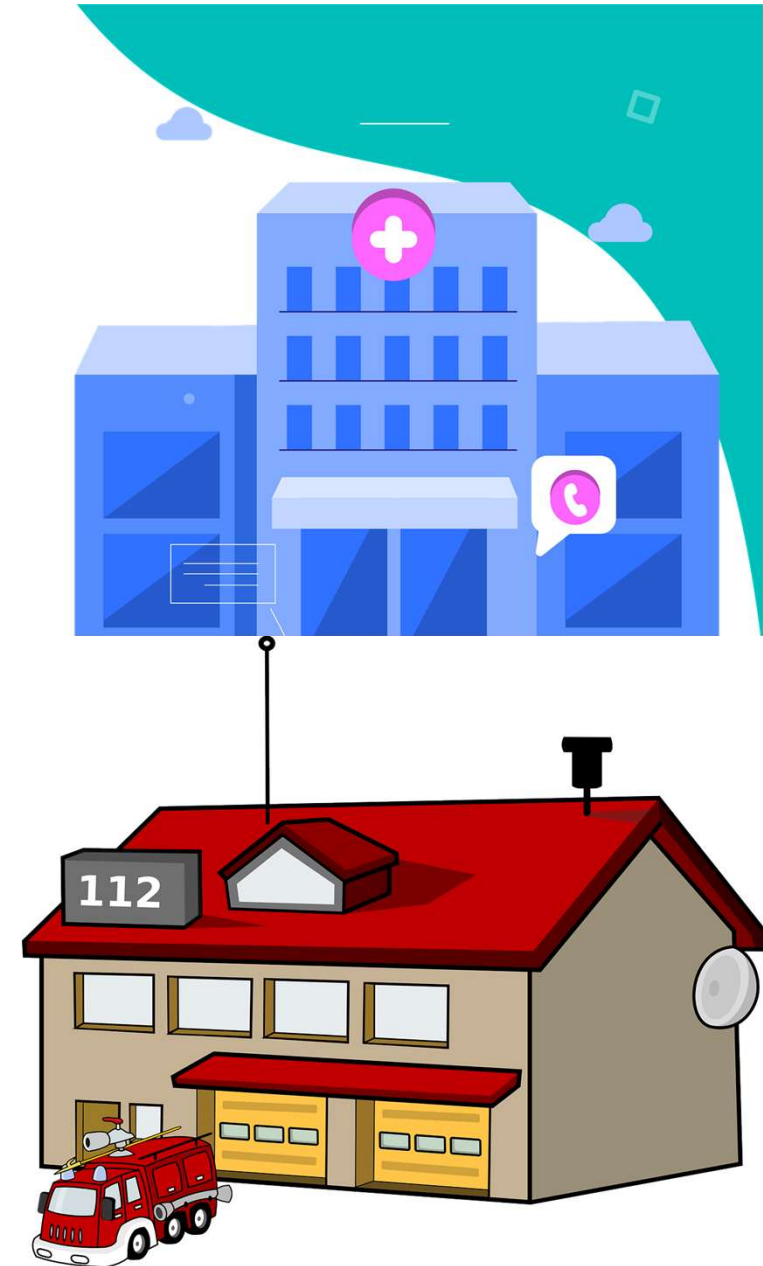
Hyvinvointialueen lomakkeet ikäihmisten palveluihin

-
- Ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta
 - Omaishoidon tuen hakemus
 - Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalveluhakemus
 - <https://pshyvinvointialue.fi/ikakeskuksen-neuvonta>



Hyvinvointialueen muut palvelut

- Terveyspalvelut
 - <https://pshyvinvointialue.fi/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut>
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
 - <https://pshyvinvointialue.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- Pelastustoimen neuvonta ja palvelut
 - <https://pshyvinvointialue.fi/pelastustoimen-palvelut>
- Tietoa itsehoidosta
 - <https://pshyvinvointialue.fi/itsehoito>



Lääketietoa

- Tietoa lääkkeistä ja lääkkeiden vaikutuksista saat Rautalammin apteekista.
- Puh. 017 530 051
- <https://www.rautalamminapteekki.fi/>





III osa



Rautalammin kunnan palvelut

Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

KELA-yhteis palvelupiste kunnanvirastolla ma-pe klo 9–12 ja torstaisin lisäksi klo 14–16

LIIKUNTAPALVELUT

- ulkoliikuntapaikat: ladut, luistinradat, urheilukenttä, tenniskentät, kuntoportaat, fresbeegolf
- sisäliikuntapaikat: uimahalli, kuntosalit, koulujen liikuntasalit
- <https://www.rautalampi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/>



Rautalammin kunnan liikuntapalvelut ikäihmisille

Ikäihmisille on omat liikuntaryhmät

- kevyt päiväjumppa
- kevyt vesijumppa
- kuntosalilla on ikäihmisille suunnattua toimintaa
- ajat vaihtelevat vuosittain



Rautalammin kunnan liikuntapalvelut ikäihmisille

Lisätietoa liikuntapalveluista saat netistä

- <https://www.rautalampi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/>
- <https://www.rautalampi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/kuntosalit/>
- <https://www.rautalampi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/iakkaiden-liikuntakalenteri/>

Lisätietoa voit kysyä myös puhelimitse

- Janne Mensonen, puh. 040 828 4831
- Inna Kääriäinen, puh. 040 576 5952



Muita liikuntapalveluja Rautalammilla

Rautakunto järjestää virtuaalijumppaa ja IKI-jumppaa. Lisätietoja Rautakunnon nettisivulta

<https://rautakunto.fi/virtuaalijumpat/>

- Puh. 045 235 6556



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

KIRJASTOPALVELUT

- Rautalammin kirjasto
 - ma ja to klo 13–19
 - ti, ke ja pe klo 10–16
- omatoimikirjasto
 - ma–to klo 7–21
 - pe–su klo 7–18
- <https://www.rautalampi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/>



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

Hyvän ravitsemuksen tuki

- Keskuskeittiöllä myydään hävikkiruokaa maanantaista perjantaihin klo 13.00–13.15 omiin astioihin. Annoshinta on 2,5 €.
Ruokaa ei voi varata ennalta.

Lisätietoja

- <https://www.rautalampi.fi/palvelut/keskuskeittio/>



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

JOUKKOLIIKENNE

- Koulukyydit ovat avointa joukkoliikennettä, ja myös muut kuin koululaiset voivat matkustaa kouluvuoroilla, jos niissä on tilaa.
- Koulukyydit tulevat kirkonkylälle aamulla klo 8:30:ksi.
- Iltapäivän paluukyydit klo 12.30 ja 14.30, paitsi tiistaisin klo 12.30 ja klo 15.15

REITIT RAUTALAMMILLA

- Myhinpää Hankamäen kautta
- Konnekoski
- ympyrälinja: kirkonkylä – Kerkonkoski – Pakarila – kirkonkylä
- Saikari

Reitit muuttuvat syyslukukauden 2025 alusta. Seuraa tiedotusta, ole hyvä.



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

ASIOINTILIIKENNE

- Asiointiliikenteen taksit palvelevat maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin:
- maanantai Myhinpää Hankamäen kautta
- tiistai Kerkonkoski, Kiesimä ja Pakarila
- perjantai Myhinpää ja Syrjä Konnekosken kautta

- Auto lähtee S-marketilta klo 8.30 ja poikkeaa sovitusti noutamassa matkustajia. Paluukyydit iltapäivällä.
- Tilaa kyyti viimeistään matkaa edeltävänä päivänä klo 18, puh. 040 163 2517.
- Liikenteen hoitaa Savolux.



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

JOUKKOLIIKENNE SUONENJOELLE JA KUOPIOON

- Koulupäivien ja lomapäivien **aikataulut** Suonenjoelle ja Kuopioon löydät nettisivulta
- <https://www.rautalampi.fi/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/>
- Useilta vuoroilta on **sujuvat vaihtoyhteydet** joka puolelle maata: Helsinki, Turku, Tampere, Jyväskylä, Imatra, Lappeenranta, Kouvola, Mikkeli, Vaasa, Seinäjoki, Iisalmi, Kajaani, Oulu, Rovaniemi.



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

KANSALAI SOPISTO

- Tarjolla on monenlaisia kursseja: kieliä, liikuntaa, kädentaitoja, musiikkia. Saat lisätietoa Sisä-Savon kansalaisopiston sivulta
- <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/>
- Myös naapurikuntien kansalaisopistotarjonta on käytettävissä.
- Puh. 017 513 3256



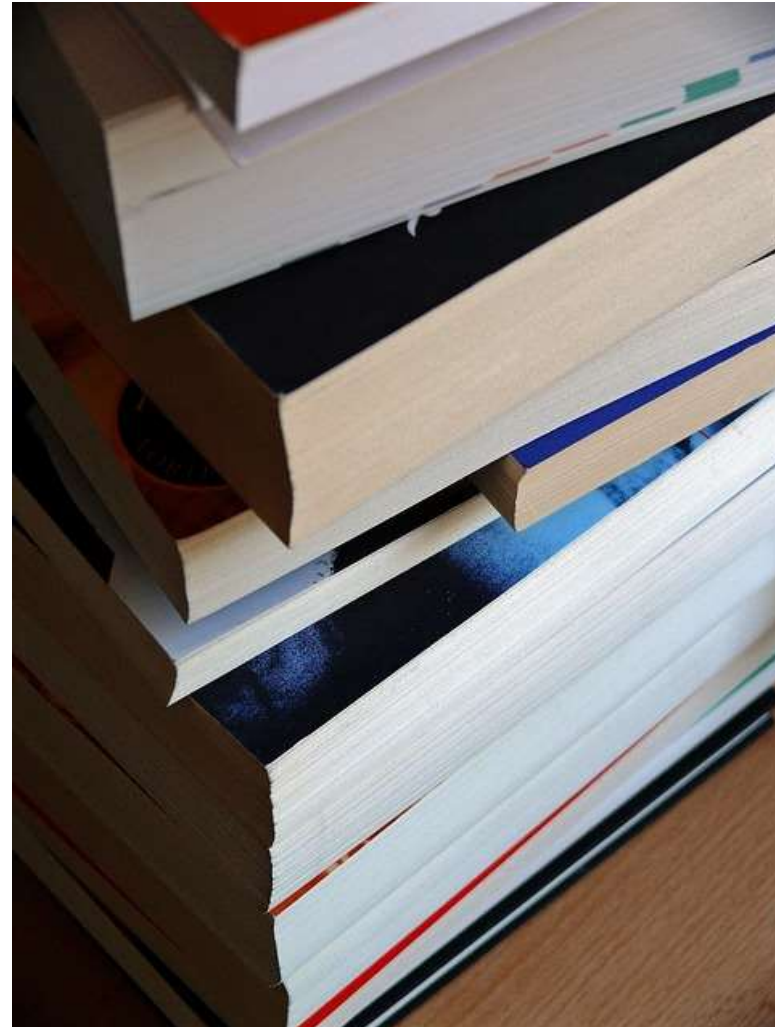
Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

RAUTALAMMIN AIKUISLUKIO

- Voit oppia ja opiskella lukion oppiaineita opintojaksoittain omassa tahdissasi.
- Ylioppilastutkintoon tähtäävä opiskelu on maksutonta. Yksittäisten opintojaksojen ja oppiaineiden suorittaminen maksaa 25 € opintojaksolta.

Lisätietoja

- <https://www.rautalampi.fi/ratsastuslukio/aikuisten-lukio-opinnot/>
- Puh. 040 551 4361



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

KUOPION KONSERVATORIO

- Kuopion konservatorion **avoimessa konservatoriossa** kuka tahansa voi harrastaa musiikkia haluamassaan laajuudessa ja toivomassaan instrumentissa sekä tanssia.

Lisätietoja

- Puh. 044 727 9200



Rautalammin kunnan palvelut ikäihmisille

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

- Merkityksellinen arki mieluisien asioiden äärellä on parasta tukea päihteettömään elämäntapaan.
- Kunnan monet harrastusmahdollisuudet ovat käytettävissäsi.
- Opas päihdepalveluista on käytettävissäsi
- <https://www.rautalampi.fi/wp-content/uploads/2023/12/Pieni-opas-paihdepalveluista-1-1.pdf>
- Tarvittaessa saat ammattilaisapua hyvinvointialueen päihdepalveluista
- <https://pshyvinvointialue.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>



IV OSA

Hyvät kumppanit



Seurakunnat Rautalammilla

Rautalammin seurakunta

- <https://www.rautalamminseurakunta.fi/>
- Puh. 0201 556 160

Kuopion ortodoksinen seurakunta

- <https://ortkuopio.fi/>
- Puh. 0206 100 300

Rautalammin helluntaiseurakunta

- <https://rhelluntai.fi/>



Yhdistystoiminta Rautalammilla

Rautalammilla yhdistystoiminta on monipuolista ja vireää.
Löydät lisätietoja yhdistyksistä seuraavan linkin alta:

- <https://www.rautalampi.fi/yhdistykset/>

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma Rautalammilla

Linkin takana on ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma
<https://www.rautalampi.fi/rautalammin-kunta/stategiat-ja-suunnitelmat/>



Eläkeläisjärjestöt Rautalammilla

Rautalammilla toimivat seuraavat eläkeläisjärjestöt

- Rautalammin Eläkeläiset
 - puh. 050 341 5800
- Eläkeliiton Rautalammin yhdistys
 - puh. 044 084 6940



SPR:n toiminta

SPR Rautalammin osasto

- Ystävätoimintaa
- Saattajavälitystä
- Ystäväntupa viikoittain kirjastolla
- Muistojen Pysäkki
- Lisätietoja Eeva Huttunen, puh. 044 325 4756.



VOSA

Lopuksi



Liike on lääke.

Kannustamme säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan; pidäthän harjoitellessasi huolta kestävydestä, lihasvoimasta ja liikkuvuudesta.

Terveellinen ravitseemus

Kannustamme nauttimaan monipuolista ravintoa sekä kohtuuseen päihteiden käytössä. Muistathan riittävän määrän kuituja, proteiinia ja nestettä päivittäin.

Mielitekemistä

Kannustamme toimintaan, joka tuntuu merkitykselliseltä ja jossa voit kohdata toisia ihmisiä. Kannustamme uuden oppimiseen ja itsensä haastamiseen.



Onnellista
uutta
elämän
vaihetta!

