

OSJ:n jäsenlehti 2/2023

SENIORI- OPETTAJA

Koulutus
peittää
muistisairautta

Indeksikorotus
houkutti
eläkkeelle

Aivotreeniä
"taxijumpalla"

PUOLUEET
VASTASIVAT
OSJ:N
KYSYMYKSIIN

ILON TUOJAT

Opettajaksi opiskelleet ILLU-Bandin jäsenet
ovat ehtineet eläkeikään, mutta veijarimainen
meininki jatkuu.

Tässä numerossa

Nro 2 • 17.3.2023



10



25

- 6 Elintapaohjelma ehkäisee muistin heikentymistä
- 9 Koulutettujen muistisairaus löydetään myöhään
- 10 ILLU-Bandi tuo iloa ja yhteisöllisyyttä
- 14 Kahdeksan puoluetta vastasi OSJ:n kysymyksiin
- 18 Indeksikorotus houkutteli opettajia eläkkeelle
- 20 Surffiina tarjoaa etäopastusta ja vastauksia
- 22 Senioriystävällinen puutarha
- 25 Aivoja voi jumpata "taksin" avulla
- 31 Tampereen senioripäivien ohjelma

SENIORI- OPETTAJA

Julkaisija:

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja: Pekka Koskinen
Koululenkki 2 as 1, 66300 Jurva
pekka.koskinen@ppa.inet.fi

Toiminnanjohtaja: Tuula Laine
020 748 9735, tuula.laine@osj.fi

Järjestösihteeri: Katja Helo,
020 748 9736, katja.helo@osj.fi

Postiosoite: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

Osoite- ja jäsentietojen muutokset:
Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678, toimisto@osj.fi

www.osj.fi • Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto päätoimittajalle:
senioriopettaja@osj.fi
Postiosoite: Senioriopettaja,
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ,
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki

Jäsenyyteen ja osoitteisiin liittyvät asiat:
ks. OSJ:n toimisto

Ilmestyy viisi numeroa vuodessa
Painos 20 500 kpl
ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:
Juhani Suopanki (pj),
juhani.suopanki@gmail.com, 0500 644 920
Seppo Heinonen,
seppoheinonen.jkl@gmail.com, 040 835 6837
Eija Ketola,
eija.m.ketola@gmail.com, 050 528 1783
Merja-Helena Kärkkäinen,
merhele.merhele@gmail.com, 040 746 6526
Airi Vuolle, (siht.)

Taitto: PunaMusta Oy, Sisältö ja suunnittelupalvelu

Kirjapaino: PunaMusta

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta: sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle sähköpostilla. Myös kuvat mielellään sähköisinä ja mahdollisimman suurina tiedostoina. Tekstit esimerkiksi word- tai rtf-muodossa. Aineisto palautetaan vain pyydyttäessä.

24. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2023:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
3/2023	20.4.	26.5.
4/2023	21.8.	27.9.
5/2023	18.10.	22.11.

Kannen valokuva:

Kannen kuvassa ILLU-Bandin
Jorma Lehtola ja Harri Koivisto.
Kuva: Hanna-Kaisa Hämäläinen





Kahdeksan yhdeksästä

20 000 koulutetun ja aktiivisen eläkeläisen joukko kiinnostaa puolueita.

Puoluetoimistot vastasivat OSJ:n kysymyksiin ahkerammin, kuin uskalsin toivoa. Kysymykset lähtivät yhdeksälle viime vaaleissa eduskuntaan valitulle puolueelle ja sain kahdeksan vastausta. Yksi tuli patistuksen jälkeen, muut vastasivat jopa annetussa ajassa.

Tulokseen voi olla tyytyväinen, sillä puolueiden asiantuntijoiden työmäärä ennen vaaleja on melkoinen. Yksi vastaaja kertoi, että hänen pöydälleen oli päätynyt ehkä lähemmäs sata yhdistysten, edun-

valvontajärjestöjen ja median erilaisia kannanottoja.

Teatteri on aina välillä vielä mahdollisempaa, kuin se on usein. Ukrainan sodan vuosipäiväviikolla sain nauttia helsinkiläisen Viirus-teatterin Hans Rosling -tulkinnasta. Vuonna 2017 kuollut Rosling oli maailmankuulu ruotsalainen lääkäri, muun muassa globaalien hyvinvoinnin edistysaskelten yleistajuisia.

Viiruksen hieno ja hauska esitys kertasi Roslingin elämäntyötä ja hänen viimeistä kirjaansa Faktojen maailma. Koska Rosling havainnol-

listi tilastotiedon avulla, missä kaikissa asioissa maailma on parempi paikka nyt kuin aiemmin, häntä kutsuttiin usein optimistiksi. Sitä hän ei itse hyväksynyt.

Hän sanoi olevansa ”possibilisti”, ihminen, joka ei elätele sen paremmin toiveita kuin pelkoja, jos niihin ei ole aihetta. Possibilistinä hän halusi kiinnittää huomion maailmassa tapahtuvaan kehitykseen, kaikkiin mahdollisuuksiin. Hän oli vakuuttunut, että maailmalla on mahdollisuus parempaan myös tulevaisuudessa. Lisää hansroslingeja!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Åtta av nio

20 000 utbildade och aktiva pensionärer är av intresse för partierna.

Partikanslierna besvarade OSJ:s frågor flitigare än jag vågade hoppas på. Frågorna skickades till nio partier som invaldes i riksdagen i förra valet. Åtta partier svarade av vilka sju till och med inom utsatt tid. Vi kan vara nöjda med resultatet eftersom partiernas sakkunniga nu har en massa arbete inför valet. En berättade att hen hade närmare hundra olika slags förfrågningar av föreningar, intresseorganisationer och media att ta itu med.

Teater är ibland ännu mer imponerande än vanligen. Häromveckan fick jag njuta av Hans Rosling-tolkning på teater Viirus i Helsingfors. Det var samma vecka som årsdagen för kriget i Ukraina. Rosling som avled år 2017 var en världsberömd svensk läkare som bland annat förklarade framsteg inom global välfärd på ett begripligt sätt.

Viirus fina och roliga föreställning handlade om Roslings livsgärning och hans sista bok Factfulness. Rosling åskådliggjorde med illustrerad statistik i vilka hänseenden världen idag är bätt-

re än förr och därför kallades han ofta för optimist, vilket han inte själv vidkände.

Rosling såg sig själv som ”possibilist”, en person som varken hyser förhoppningar eller rädslor utan anledning. Som possibilist ville han uppmärksamma utvecklingen och alla möjligheter i världen. Han var övertygad om att världen har en chans att göra bra ifrån sig också i framtiden. Världen behöver fler Hans Rosling!

Airi Vuolle
chefredaktör

Paljon kävijöitä Educassa

EDUCA-TAPAHTUMA kokosi kolmen vuoden tauon jälkeen suuren joukon opetusalan toimijoita yhteen 27.–28.1. Helsingin Messukeskukseen. OSJ:llä oli tapahtumassa oma näyttelyosasto, jolla vieraili lukuisia työssä tai jo eläkkeellä olevia opettajia, opiskelijoita ja yhteistyökumppaneita.



Kuvassa Leena Teittinen (vas.) ja Eva Kauhanen HASO ry:stä ja OSJ:n toiminnanjohtaja Tuula Laine.

Kuva: Erkkä Laine

ta. Myös läheltä ja kaukaa tulleita jäseniä kävi osastolla vaihtamassa kuulumisia.

Kävijöitä OSJ:n osastolle houkutteli pieni kysely, johon vastanneiden kesken arvottiin lahjakortteja. Educassa osallistuminen lisää OSJ:n tunnettua ja tukee jäsenhankintaa.

OSJ:n muovinen jäsenkortti säilyy

OAJ SIIRTYI vuoden 2023 alusta käyttämään sähköistä jäsenkorttia, mutta muutos ei koske Opetusalan Seniorijärjestön jäseniä. OSJ:n jäsenenä käytössäsi on jatkossakin muovinen jäsenkortti, josta löydät jäsennumerosi.

Nykyinen kortti on voimassa vuo-

den 2025 loppuun saakka aina vuoden kerrallaan edellyttäen, että jäsenmaksu on maksettu. Jos korttisi on kadonnut, voit tilata toimistosta uuden.

OAJ:n mobiilisovellusta ei ole tarkoitettu seniorijäsenten käyttöön.

Jäsenhankintakampanjan voittajat palkittiin

OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖLÄ oli viime vuoden syksyllä 1.10.–31.12.2022 jäsenhankintakampanja.

Uuden jäsenen tai jäseniä hankkineiden kesken arvottiin kolme palkintoa. Pääpalkinnon, ulko- tai

kotimaan matkan, voitti Pirjo Romppanen Leppävirralta.

150 euron lahjakortin voitti Aino Pitkänen, Nivala ja 100 euroa Terttu Aropelto, Helsinki. Onnea voittajille!

Kuntokorttivoittajat arvottiin

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN vuoden 2022 viimeisessä numerossa julkaistiin kuntokortti, joka tukee terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän liikunnan monipuolista ja säännöllistä toteuttamista. Perinteiseen tapaan kuntokortin sai halutessaan palaut-

taa OSJ:n toimistoon, jotta se osallistuisi pienen palkinnon arvontaan. Onnea voittajille: Veli Männistö, Toholampi, Martti Nuutinen, Joensuu ja Ulla-Maija Karjalainen, Savonlinna. Kuntokortti julkaistaan seuraavan kerran lehdessä 5/2023.

3x

LYHYESTI



OSJ:n edustuksellinen vuosikokous on 25.4. Helsingissä. Kokouksessa valitaan muun muassa Opetusalan Seniorijärjestön hallitus seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi.



OSJ:n teema 2023

Pidä huolta aivoistasi on nyt myös osj.fi-verkkosivuilla! Löydät sivulta teemaan liittyviä hyödyllisiä linkkejä.

Sivuille kootaan myös vuoden aikana ilmestyvät Senioriopettaja-lehden teema-artikkelit.



Senioriopettaja 2/2023

ilmestyy viikolla 11, jolloin on vietetty Aivoviikkoa.

Muistiliiton yhdistyksillä on eri puolilla maata tapahtumia myös myöhemmin keväällä.



Arja Jääskeläinen, Varapuheenjohtaja

Mitä hyvää tänään on tapahtunut?

Tämän vuoden tapahtumien ennustaminen tuskin onnistui parhaankaan kristallipallon avulla. Jatkuuko korona? Tuleeko Ukrainaan rauha? Kuinka suuri on korotus eläkkeisiimme?

Korona on jonkinlaisessa hallinnassa vahvan rokotussuojan ansiosta. Jälleen olemme päässeet järjestämään yhteisiä tilaisuuksia ja nauttimaan toistemme seurasta. Venäjä kuitenkin jatkaa Ukrainan sortamista, eikä rauha tunnu olevan yhtään lähempänä.

Vihdoin saimme etua parjaamastamme taitetusta indeksistä, eläkkeemme todella nousivat 6,8 prosenttia. Tosin inflaatio korjaa siitä mammutinosan. Ruokakaupassa täytyy tarkoin harkita, mitä ostoskoriin laittaa, ja sähkölaskun kanssa voi joutua turvautumaan jopa sosiaalitoimen apuun.

Toivottavasti nuorempi sukupolvi pitää huolta siitä, että Suomeen syntyy tarpeeksi maksajia kartuttamaan tulevia eläkkeitä. Meistä ei siinä enää liene paljon apua.

Hallituksen seminaarissa mietimme järjestöyön haasteita. Olisiko parannettavaa, mitä ja miten? Kuinka voisimme tehostaa yhdistysten toimintaa, niin että tulevaisuudessakin saisimme toimijoita hallituksiin? Yhdistysten yhteistyötä voisi lisätä, vaihtaa vinkkejä ja esimerkiksi järjestää yhteisiä tilaisuuksia.

OSJ on koronavuosinakin järjestänyt runsaasti koulutusta yhdistysten toimijoille, ja jäsenistön toivomuksia toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Kevään eduskuntavaalit lähestyvät. Järjestömme vaaliteemat ovat luettavissa sivuillamme ja tässä lehdessä. Nyt on aika antaa äänensä ehdokkaalle, joka ajaa meidän etuamme.

Kun yleensä puhutaan ikäihmisistä, niin ajatellaan hoitoa kaipaavia vanhuksia, jotka eivät pärjää ilman muiden apua. Kuitenkin suuri osa eläkeläisistä on aktiivisia, työkykyisiä, harrastavia kuluttajia, eivätkä vain suuri menoerä. Pitäisi panostaa myös heidän hyvinvointiinsa.

Omaa olotilaansa tulisi myös tarkkailla. Onko meillä tuttavien kanssa muutakin keskusteltavaa kuin lääkkeet ja sairaudet? Voisimme itse miettiä, mitä hyvää on päivän aikana tapahtunut, mistä olemme iloinneet tai olleet edes tyytyväisiä. Näistä voisimme sitten ystävien kanssa jutella.

Vuosikokouksen valitsemaan uuteen hallitukseen tulee runsaasti henkilövaihdoksia. Minäkin lope-

tan monen vuosikymmenen järjestöurani, tosin vielä hetken jatkan yhdistykseni puheenjohtajana.

Taidan siirtyä kiikkustuoliin sukkaa kutomaan. Pitäisi uudelleen opetella kantapään teko, ja olisi se kiikkustuolikin hankittava. Haikealla mielellä jään kaipaamaan lukemattomia ihania ihmisiä ja yhdessä koettuja hetkiä.

Pitäkää huolta aivoistanne!
Onnea uudelle hallitukselle!

Nurmijärvellä, 19.2.23

Hyvät elintavat pienentävät muistisairauden riskiä

Pitkäkestoinen suomalainen FINGER-tutkimushanke on selvittänyt, että monipuolisella elintapaohjelmalla voidaan ehkäistä ikääntyneiden muistin heikentymistä.

Teksti: Airi Vuolle

Väestötasoisissa seuranta-tutkimuksissa on havaittu, että muistisairauksien riskiä lisäävät muun muassa korkea verenpaine, korkea kolesterolia, diabetes ja ylipaino. Aivoja suojaavat sen sijaan korkea koulutus, liikunta, terveellinen ravitsemus ja aktiivinen elämäntyyli.

FINGER-tutkimus on osoittanut ensimmäisenä maailmassa, että ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja voidaan parantaa ja muistitoimintojen heikentymistä ehkäistä noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa. FINGER-tutkimuksessa on tutkittu elintapaohjelman eli intervention tehoa verrattuna tavanomaiseen terveysneuvontaan.

TUTKIMUKSESSA HAVAITTIIN, että terveyteen liittyvä elämänlaatu kehittyi interventoryhmässä suotuisammin, toimintakyky säilyi parempana ja uusia kroonisia sairauksia kehittyi vähemmän intervention aikana. Tutkittavilla tutkimuksen alussa esiintyneet riskitekijät eivät myöskään vaikuttaneet tuloksiin.

Kaksivuotinen tehostettu elintapaneuvonta ehkäisi toimintaky-

vyn heikentymistä sekä päivittäisissä toiminnoissa että muun muassa tuolilta ylösnousussa. Tehostettua elintapaneuvontaa saaneiden suoriutuminen päivittäisistä arjen askareista pysyi kahden vuoden ajan ennallaan, kun taas vertailuryhmässä olleille kehittyi vaikeuksia päivittäisissä toiminnoissa.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että interventio tehoi yhtä hyvin myös niillä henkilöillä, joilla on perinnöllinen alttius muistisairauksiin. Tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttiko yleinen Alzheimerin taudille altistava APOE4-geeni intervention tehoon. Tulokset osoittivat, että tehostettu elämäntapaneuvonta ehkäisi muistitoimintojen heikentymistä riskigeenistä riippumatta.

INTERVENTIO SISÄLTÄÄ ruokavalioneuvontaa, liikuntaharjoittelua, muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettua seurantaa kahden vuoden ajan. Tämän jälkeen tutkittavia seurataan pitkäaikaisvaikutusten selvittämiseksi.

Tutkimus osoitti, että kun ikääntyneet muuttavat elintapojaan terveellisemmiksi, heidän muisti- ja

ajattelutoimintonsa säilyvät ja riski muistihäiriöihin pienenee. Elintapaneuvonnan kohdistaminen muistisairauden riskissä oleville henkilöille perusterveydenhuollossa on tärkeä ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä ja parantava toimenpide.

TULOKSET OVAT selvinneet monivuotisissa tutkimuksissa, jotka alkoivat jo vuonna 2009. Elintapaohjelmassa osallistujat jaettiin satunnaisesti kahteen yhtä suureen ryhmään: tavanomaisen elintapaneuvonnan ja tehostetun elintapaohjelman ryhmiin. Tavanomaisen elintapaneuvonnan ryhmän osallistujat kävivät läpi elintapoihin liittyviä asioita hoitajan yksilökäynnillä.

Tehostetun elintapaohjauksen ryhmään kuuluneiden elintapamuutoksia tuettiin voimakkaasti muun muassa ravitsemusneuvonnalla, liikuntaharjoittelulla, muistiharjoittelulla sekä pyrkimällä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan. Edelleen jatkuvassa tutkimuksessa on noin 1200 tutkimuksen alkaessa 60–77-vuotiaasta osallistujaa.

Tulokset hyviä – käytännön toteutus vaihtelee

FINGER-tutkimuksen hyviä tuloksia sovelletaan eri paikkakunnilla toistaiseksi vaihtelevasti. Tutkimusta koordinoivassa THL:ssä ei ole systemaattisesti kerättyä tietoa soveltamisesta.

– Parhaillaan meneillään olevassa Kansallinen muistipalvelupolku -hankkeessa on yhtenä tavoitteena FINGER-toimintamallin jalkauttaminen. Hankkeen toimijoiden toiveesta on myös vastikään perustettu FINGER kehittäjäverkosto, jossa eri toimijat jakavat ko-

kemuksiaan mallin soveltamiseksi käytäntöön, kertoo tutkimuksen koordinaattori, tutkimuspäällikkö **Tiia Ngandu** THL:stä.

Tiia Ngandun mukaan tutkimushankkeessa on selvitetty tekijöitä, jotka mahdollistavat tai haittaavat FINGER-toimintamallin soveltamista käytännössä.

– Yhtenä tärkeänä asiana tästä nousi, että toiminnan, eli aivoterveystyön ylläpitoon tähtäävän työn, pitäisi olla selkeästi jonkin tahon johtamaa ja vastuulla ja myös re-

sursoitu niin, että työ on käytännössä mahdollista, hän sanoo.

FINGER-tutkimus on herättänyt paljon kiinnostusta myös Suomen ulkopuolella.

– Muutama vuosi sitten perustettiin World-Wide FINGERS -verkosto, jossa eri maissa on sovellettu FINGER-interventiota paikallisiin olosuhteisiin. Verkostossa on jäseniä yli 45 maasta. Joissain maissa on myös meneillään hankkeita, jossa mallia viedään terveydenhuoltoon, Tiia Ngandu kertoo.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS on laatinut tutkimuksen tulosten pohjalta toimintamallin, jonka avulla terveydenhuollon toimijat voivat luoda muistisairausten ehkäisyn toimenpiteitä.

Toimintamallin sisältämän riskitestin avulla lääkärin, hoitajan ja muut ikäihmisten kanssa toimivat voivat tunnistaa ne henkilöt, joilla on kohonnut riski muistisairauteen. Mallin avulla he voivat tukea muistitoimintojen säilymistä.

Toimintamalli korostaa, että riskitekijät ovat jokaisella hieman erilaiset, joten on tärkeää huomioida yksilöllinen muutosten tarve. Tehokkainta on pyrkiä vaikuttamaan useaan riskitekijään samanaikaisesti. Malliin kuuluu muistitoimintojen säilymisen tukeminen monipuolisella elintapaohjelmalla.

LIIKUNTAA tulisi harrastaa monipuolisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi sisältää sekä lihaskuntoharjoittelua että kestävyyskuntoharjoittelua. Tärkeää on löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuottava liikuntaharrastus. Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä ja nousujohteista, kuitenkin aina turvallisuus huomioiden.

RUOKAVALIOON saadaan aivoterveellisiä muutoksia lisäämällä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä kuidun määrää. Huomiota kannattaa kiinnittää rasvan laatuun ja liiallisen sokerin ja suolan vähentämiseen. Jo pienikin muutos on askel hyvään suuntaan.

MUISTI TARVITSEE pitkäkestoista, säännöllistä ja riittävän haastavaa jumppaa. Uusien asioiden opettelu sekä erilaiset harrastukset ovat hyvää lisäharjoitusta muistille. Esimerkkejä muistia ja muita ajattelutoimintoja aktivoivista toimista ovat musiikin kuuntelu, kielten opiskelu, lukeminen, riskitilanteet ja erilaisten pelien pelaaminen.

SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN riskitekijät olisi tarpeen saada hallintaan. Jos verenpaine tai veren glukoosipitoisuus on korkea tai veren rasva-arvot poikkeavat, tulisi kiinnittää huomiota riittävään liikuntaan ja terveellisiin ravitsemustottumuksiin. Verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin lääkitystä tulee harkita Käypä hoito -suositusten mukaisesti, mikäli elintapamuutokset eivät onnistu tai ne eivät yksin riitä.

Lähde:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n verkkosivut

FINGER-tutkimuksesta.thl.fi > tutkimus ja heittäminen > tutkimukset ja hankkeet > FINGER-tutkimushanke.



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Liikunta kannattaa aina

Liikunnan tärkeys tuli esille viime lehdessä painonhallinnan yhteydessä. Tällä kertaa haluan tuoda esille liikunnan merkitystä hyvinvoinnille vielä lisää.

Tuoreessa kotimaisessa väitöstutkimuksessa selvitettiin vuoden kestävä liikuntaohjelman vaikutuksia kehonkoostumukseen ja fyysiseen kuntoon ikääntyvillä henkilöillä, jotka eivät ennen tutkimuksen alkua liikuneet terveytensä kannalta riittävästi. Osallistujat olivat jyvaskyläläisiä 70–85-vuotiaita, kotona asuvia henkilöitä.

Tutkimuksessa käytettiin UKK-instituutin laatimaa yli 65-vuotiaiden viikoittaista liikuntaohjelmaa, johon sisältyy sekä ohjattua että itsenäistä harjoittelua. Liikuntaohjelman kantavana ajatuksena on kohottaa kuntoa erilaista liikuntaa monipuolisesti yhdistellen ja lepoa ja aktiivisuutta sopivasti vuorotellen.

Harjoittelu sisältää liikuntaa kevyestä liikuskelusta reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan sekä notkeutta, lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Ohjelmassa huomioidaan myös unen merkitys palautumisessa.

Lisäksi siinä korostetaan paikallaan olemisen tauottamisen tärkeyttä. Ei siis pidä istua pitkiä aikoja paikallaan, vaan lähteä säännöllisesti liikkeelle istumisen lomassa.

Tutkimuksen tulokset kannustavat kaikkia ikääntyviä säännölliseen liikuntaan. Jo matalatehoinen liikuminen voi auttaa ylläpitämään terveellistä kehonkoostumista ja kävelykykyä ikääntyessä.

Tutkimuksen lähtötilanteessa todettiin, että useita kroonisia sairauksia sairastavat liikkuvat keskimääräistä vähemmän ja heidän kuntonsa oli alhainen. Tulokset osoittivat, että liikuntasuosituksen mukainen harjoittelu pa-

ransi fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa myös perussairauksista kärsivillä henkilöillä.

Vakavista perussairauksista kärsivän kannattaa neuvotella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa ennen liikunnan aloittamista.

Tutkimuksessa käytetty yli 65-vuotiaiden liikuntaohjelma löytyy UKK-instituutin sivuilta www.ukk-instituutti.fi > Liikkuminen > Liikkumisen suositukset. Sivuilta voi ladata liikuntaohjelman esitteen omaan käyttöön. Kannattaa käydä tutustumassa!



Tutkimuksen tulokset kannustavat kaikkia ikääntyviä säännölliseen liikuntaan.

Koulutettujen muistisairaus todetaan usein liian myöhään

Alzheimerin taudin toteamiseen käytettävän Cerad-testin katkaisupisterajoja pitäisi laskea, jotta myös koulutettujen muistisairaus voitaisiin todeta jo varhaisvaiheessa.

Teksti: Eeva Myyrä

Tällä hetkellä taudin toteamiseen käytettävät piste-rajat ovat niin korkeat, että muistisairaus todetaan usein vasta, kun tauti on jo keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa. Muutoksilla on tuoreen tutkimuksen mukaan kiire.

Mieleen painamista ja mieleen painetun säilyttämistä tutkitaan kielellisten ja kuvallisten muistitehtävien avulla. Suomessa ja kansainvälisesti muistihäiriöiden toteamisen välineenä käytetään neuropsykologista Cerad-tehtäväsarjaa.

Ceradin avulla voidaan päätellä, ovatko muistihäiriöt ja tiedonkäsittelyongelmat sellaisia, että ne vaativat lisäselvityksiä vai liittyvätkö ne esimerkiksi johonkin ohimenevään sairauteen. Cerad on ollut käytössä Suomessa yli 20 vuotta. Sitä on aika ajoin uudistettu. Seuraavan kerran tehtäväsarjaa päivitetään tänä vuonna.

CERAD-TEHTÄVÄSARJAN eri osioilla on ollut omat katkaisupisterajansa, joilla erotetaan normaali suoriutuminen epänormaalista. Katkaisupisterajat ovat tällä hetkellä sellaiset, että korkeammin koulutetut selviävät tehtävistä paremmin kuin alemman koulutuksen saaneet, vaikka heillä jo olisi alka-va muistisairaus.

Jos katkaisupisterajat olisivat erilaiset enintään kymmenen vuotta kouluja käyneille ja sitä pidem-

män koulutuksen saaneille, sama Cerad-tehtäväsarja toimisi väitöstudtutkija **Minna Aleniuksen** mukaan paremmin molemmille koulutusryhmille.

Alenius toteaa tammikuussa tarkastetussa väitöskirjassaan, että pisterajat pitäisi muuttaa nopeasti, jo ennen kuin vuosina 1945–1949 syntyneet niin sanotut suuret ikäluokat siirtyvät 80-vuotiaiden ikäryhmään. Jos Alzheimerin taudin kognitiivisessa seulonnassa käytetään vanhentuneita viitearvoja, varhaisvaiheessa olevan Alzheimerin taudin diagnosointi voi viivästyä.

Aleniuksen mielestä tarvittaisiin myös erilaiset pisterajat alle 80-vuotiaille ja 80 vuotta täyttäneille.

VÄITÖSKIRJASSAAN ALENIUS tutki kolmea data-aineistoa. Yksi niistä oli Terveys 2011 -tutkimuksen aineisto kognitiivisesti terveistä 30–100-vuotiaista osallistujista. Toinen aineisto sisälsi rekisteripohjaisen, kliinisellä tiedolla laajennetun aineiston potilaista, jotka olivat juuri saaneet diagnoosin varhaisvaiheen Alzheimerin tau-

distista. Vertailuaineisto saatiin FINGER-tutkimuksen alkuseulonnan kognitiivisesti terveiden riskiryhmän tiedoista.

Kun tutkija vertaili kognitiivisesti terveiden ja varhaisvaiheen tautidiagnoosin saaneiden ikäntyvien henkilöiden tuloksia kognitiivisen suoriutumisen erottelussa, selvisi, että kognitiivisesti terveiden 30–100-vuotiaiden suoriutuminen verbalisessa sujuvuudessa ja muistamisessa heikkeni iän myötä. Muutoksia ilmeni 50–55-vuotiaana.

Paikallisten rekistereiden mukaan diagnoosin juuri saaneista suurella osalla, yli viidenneksellä, Alzheimerin tauti oli jo keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa.

Uudet koulutuskorjatut katkaisurajat tunnistivat Alzheimerin taudin varhaisvaiheen ryhmän kontrolliryhmästä ylivoimaisesti paremmin kuin korjaamattomat uudet tai edelliset katkaisurajat. Lisäksi kokonaispistemäärät erotelivat Alzheimerin taudin varhaisvaiheen ryhmän kontrolliryhmistä paremmin kuin mikään yksittäinen osatehtävä.



Pisterajat pitäisi muuttaa jo ennen kuin suuret ikäluokat siirtyvät 80-vuotiaiden ikäryhmään.

Tosissaan hauskaa



Vahva vuorovaikutus soittajien kesken ja yleisön kanssa on ILLU-Bandin tavaramerkki. Kuvassa vas. Pekka Välimaa, Harri Koivisto, Jorma Lehtola, Jukka Viitasaari ja Juha Holma.

Jyväskylän opettajankoulutuslaitoksen opiskelijoista koottu ILLU-Band on pysynyt kasassa 40 vuotta. Eläkkeelle siirtyneille perustajajäsenille se tarjoaa soittamisen ilon lisäksi tärkeän yhteisön.

Teksti: Saira Aarnio

Kuvat: Hanna-Kaisa Hämäläinen

ELETÄÄN vuotta 1980. Jyväskylän opettajankoulutuslaitoksen pikkujoulet lähestyvät. Sinne halutaan elävää musiikkia. Muistetaan, että yhdellä kurssilla on oma bändi, jota pyydetään tilaisuuteen soittamaan. Bändille pitää nopeasti keksiä nimi. Koska suurin osa soit-



tajista asuu Kortepohjan ylioppilaskylässä, bändi saa nimekseen Student Village People.

Sana korkeatasoisesta opiskelijabändistä leviää yliopistopiirien ulkopuolelle, ja pian on toisen hätkästeen aika.

– Meitä oli pyydetty keikalle,

eikä meillä ollut nimeä. Pyöriteltiin päärakennuksen kahviossa eri vaihtoehtoja, eikä mikään tärpännyt. Joku sanoi, että olkoon sitten vaikka ILLU ja painetaan paidan selkään P, muistelee bändin rum-pali **Jorma Lehtola**.

Hän paljastaa, että myöhemmin

bändin nimen kerrotaan tulleen sanoista International Low Level Understanding. Näin tehtiin muun muassa vuonna 1984 Puolan kiertueella, missä heitä haastateltiin paikallisradioihin.

– Selitys on pakotie nimestä. Nimessä on se hyvä puoli, että kun sen kerran kuulee, sitä ei unohda, toteaa bändin johtaja, kitaristi ja säveltäjä **Jukka Viitasaari**.

– Se on nimen ainoa hyvä puoli, tarkoittaa **Pekka Välimaa**, joka toimii bändissä trumpetistina ja laulajana.

– Viimeisin tieto on, että pohjoissaamassa illu tarkoittaa iloa. Se sopii meihin kaikkein parhaiten, Lehtola summaa.

Lehtolan ja Välimaan lisäksi bändin perustajajäseniä ovat trumpetisti **Harri Koivisto** ja kosketinsoittaja ja laulaja **Juha Holma**. Viitasaarikin on soittanut bändissä jo 39 vuotta.

ILLU-BANDIN musiikkityyliksi muotoutui alusta pitäen funk-rock. Se soitti esimerkiksi Earth, Wind & Firea, Blues Brothersia ja Popedaa. Tyyllilajin valintaan vaikutti bändin vahva puhallinsektio, joka on keikkaillut myös itsenäisesti ja soittanut Miljoonasateen levyllä. Nykyään bändi soittaa suorempaakin rockia, jopa taiderockia.

– Parhaiten bändi jyrähtää silloin, kun musiikissa on funk-leima. On hienoa, kun olemme voineet ottaa settiin **Kleemolan Antin** myötä **Stevie Wonderin** kappaleita, joita kovin moni suomalainen laulaja ei pysty vakuuttavasti esittämään, Viitasaari mainitsee.

Aluksi bändi soitti lähinnä OKL:n tilaisuuksissa, mutta pian se alkoi pitää myös omia keikkoja yliopiston kampuksella sijaitsevassa ravintola Ilokivessä, joka oli 1980-luvun puolivälissä Jyväskylän ainoa rockklubi.

Lainamateriaalin lisäksi bändi alkoi soittaa Viitasaaren ja Holman omia biisejä. Viitasaari kertoo te- ➤

kevänsä kappaleita kolmesta teemasta: miehenä olemisen kovuudesta, tieteisfiktioista ja avaruusihteista.

Bändin tunnetuimpiin kappaleisiin lukeutuvat Holman *Itäauto ja nainen* sekä Viitasaaren *Jälkipu-berteettia etsimässä* ja *Päämääränä kuu*, jotka soitetaan edelleen lähes joka keikalla. Tällä hetkellä bändin ohjelmistosta kaksi kolmasosaa on omaa tuotantoa. Hauskat juonnot ja jatkuva läpänheitto ovat kuuluneet olennaisena osana ILLU-Bandin keikoille alusta lähtien.

Tällä hetkellä bändillä on muutama keikka vuodessa. Keikat pidetään yleensä bändin syntysijoilla Jyväskylässä, koska siellä on tuttuja esiintymispaikkoja ja uskollinen fanikunta.

– Olisi taloudellinen ja logistinen painajainen lähteä viemään eri puolilla maata asuvaa 13-henkistä laumaa jonnekin, Viitasaari toteaa.

OHJELMISTOA TREENATAAN yleensä vain pari kertaa ennen keikkaa. Jokainen soittaja harjoittelee kappaleita kuitenkin myös itsenäisesti.

– Kyllä me tätä tosissaan teemme, vaikka treenaammekin harvakseltaan, Lehtola sanoo.

– Meillä on kunnianhimoa tässä toiminnassa, eikä ohjelmisto ole ihan helpoimmasta päästä, kompaa Välimaa.

Hänen mukaansa bändillä on myös hyvä maine.

– ILLU-Band tunnetaan soitopiireissä hyvin. Olemme päässeet säestämään esimerkiksi **Topi Sor-sakoskea** ja **Marjorieta** suorassa radiolähetyksessä.

Bändin kokoonpano on vaihtunut neljässä vuosikymmenessä yllättävän vähän. Ydinporukan ympärille on tullut uusia puhaltajia koulumaailman ulkopuolelta. ILLU-Bandin perustajajäsenistä Lehtola ja Koivisto keikkailivat ahkerasti 80- ja 90-luvuilla myös Salsamania-yhtyeen kanssa kouluis- ja festareilla.



Aki Rasinen (vas.) on käynyt ILLU-Bandin keikoilla sen alkuajoista lähtien. Yhtyeen vaikutus Rasisen elämään oli käänteentekevä – hän tapasi vaimonsa bändin keikalla 1990. Kuvassa hän keskustelelee Jukka Viitasaaren kanssa bändin treenikämpällä.

– Kävimme lähes 600 koulussa ympäri Suomen esittelemässä Karibianmeren musiikkia. Otimme opetustöistä viikon vapaata syksyllä ja keväällä. Yhtenä päivänä saatoimme käydä jopa viidessä koulussa, Lehtola muistelee.

OPETTAJUUDEN LISÄKSI ILLU-Bandin soittajia yhdistää vahva musikaalinen tausta, ja he arvostavat toistensa osaamista. Viitasaari pitää bändin basisti **Pekka Lampista** niin taitavana, että tekee sävellyksiinsä toisinaan yhden osan kokonaan instrumentaalisena ja kirjoittaa siihen kohtaan vain ”Lampinen”. Improvisointia kuullaan usein myös rumpusetin takaa.

– Joka keikalla Jorma yrittää soittaa rumpukomppiin sellaisia jippoja, että se pudottaisi jonkun, Holma nauraa.

Välimaa puolestaan hehkuttaa Viitasaaren tarkkuutta säveltämisessä.

– Jukan sävellyspapereissa näkyy kaikki nuotit ja soinnut. Tämä on bändikuvioissa melko poikkeuk-

sellista. Voimme ruveta treeneissä soittamaan suoraan lapuista, eikä aikaa mene siihen, että sovitaan, miten biisi soitetaan. Tämä tekee harjoittelusta ammattimaista.

Neljään vuosikymmeneen mahtuu monenlaista tähtihetkeä. Viitasaari muistelee lämmöllä bändin viisivuotisjuhlakeikkaa, joka pidettiin ravintola Ilokivessä kiirastorstaina 1987.

– Siihen aikaan ravintolat eivät välttämättä olleet auki pääsiäispyhinä. Mutta Ilokivi oli, ja se olikin sitten tupaten täynnä. Saimme siitä keikasta niin paljon rahaa, että teimme ensimmäisen omakustannelevyn.

Juha Holman mieleen on jäänyt keikka, joka pidettiin arkkitehtien kansainvälisessä kongressissa Ainan tanssilavalla Jyväskylässä 1988.

– Siellä oli hirveän hyvä meininki! Muistan kuulleen, että paikalla ollut professori **Georg Henrik von Wright** oli odottanut pihassa taksia, kun hän halusi kuulla meidän settimme loppuun.

– Siellä soitettiin ylimääräisenä Hurriganesin *Get on*. Sinä Pekka taisit laulaa sen? Holma lauloi kööriä ja pakkasi samalla syntikkaa, Viitasaari naurattaa muita bändin jäseniä.

ILLU-BANDIN KEIKKOILLA on ikifaneja, joista suurin osa on bändin OKL-taustan vuoksi opettajia. Yksi heistä on **Aki Rasinen**, Jyväskylän OKL:n emerituslehtori ja teknologiakasvatuksen dosentti. Hän kuuli ILLU-Bandia ensimmäisen kerran Ilokivessä 1980-luvun puolivälissä.

– Sain soittajilta kutsun keikalle. Olen opettanut osaa heistä OKL:ssä ja ohjannut teknisen työn opetusharjoitteluja Norssissa. Keikalla oli mahtava meno ja funky fiilis! Ihastuin heidän musiikkiinsa ja huumorintäyteiseen vuorovaikutukseen yleisön kanssa. Kerroin yllpeänä, että minä tunnen nuo tyyppit, hän kuvaa.

ILLU-Bandin vaikutus Rasisen elämään oli mullistava: bändi saattoi hänet ja hänen tulevan vaimonsa yhteen.

– Tapasin vaimoni **Tuijan** heidän keikallaan 1990. He soittivat myöhemmin myös häissämme, mies kertoo silmät loistaen.

SOITTAJILLE ILLU-Band tarjoaa musiikin tekemisen lisäksi yhteisön, jossa pidetään hauskaa, mutta jossa puidaan myös elämän varjopuolia.

– Tässä porukassa on hyvin luontevaa heittää herjaa ja puhua vakavia, Viitasaari toteaa.

Vaikein tilanne koettiin muutama vuosi sitten, kun kaksi bändin jäsentä kuoli peräkkäin. Heille pidettiin muistokonsertti, jossa soitettiin ja pidettiin puheita.

– Se oli tunteellinen keikka, Koivisto kertoo.

ILLU-Band on keikkaillut jo 40 vuotta, eikä lopettaminen ole tullut kertaakaan soittajien mieleen.

Koivisto, Lehtola ja Holma ovat jääneet hiljattain eläkkeelle. Soitokavereista on tullut heille entistä tärkeämpi yhteisö, kun muu sosiaalinen toiminta on vähentynyt.

– Musiikin tekeminen on valtavasti sosiaalista hommaa. Tärkeintä meille on vuorovaikutus konserteissa toistemme ja yleisön kanssa.

sa. Parhaimmillaan konserttipaikka muuttuu tilasta yhteiseksi kokemukseksi, Holma muotoilee.

Lehtola pitää ILLU-Bandia elinikäisenä harrastuksena, jolle ei näy loppua.

– Vaikka ikää tulee, koetamme vetää niin kauan kuin henki pihi-see ja homma toimii jollakin lailla.

ILLU-Bandin 40-vuotisjuhlakeikka pidetään kiiristorstaina 6.4.2023 klo 21.30 Jyväskylän Popparissa.

Jyväskylän Senioriopettajat ry:n jäsenkortilla tilaisuuteen on vapaa pääsy.



Puolueet myötäsukaisia OSJ:n vaalitavoitteille

Seniориopettaja-lehti kysyi kaikilta yhdeksältä eduskuntaan viime vaaleissa valitulta puolueelta samat neljä kysymystä. Saimme vastauksia peräti kahdeksalta puolueelta. Vastaukset ovat puolueen suomenkielisen virallisen nimen mukaisessa aakkosjärjestyksessä.

Opetusalan Seniorijärjestön mielestä:

- Työeläke on säilytettävä ansioperusteisena ja eläkkeiden ostovoiman kehitys on turvattava.
- Työeläkeindeksien jäädyttämiselle on sanottava tiukasti ei.
- Eläke- ja palkkatuloa pitää verottaa yhdenmukaisesti.
- Digiyhteiskunnan rakennustyössä on huomioitava ikääntyvän väestön tarpeet.

OSJ:n eduskuntavaaliteemoista tarkemmin OSJ:n nettisivuilla
osj.fi > edunvalvonta > OSJ:n eduskuntavaaliteemat.

4 KYSYMYSTÄ PUOLUEILLE – MITÄ MIELTÄ PUOLUEENNE ON?

1. Haluaako puolueenne säilyttää työeläkkeet ansioperusteisina myös tulevaisuudessa?
2. Mitä mieltä puolueenne on työeläkeindeksin toimivuudesta?
3. Miten eläkkeitä pitäisi puolueenne mielestä tulevaisuudessa verottaa?
4. Millä keinoilla ikäihmisten digisyrjäytymistä voidaan puolueenne mielestä ehkäistä?

KANSALLINEN KOKOOMUS

1. **Vastaus:** Kokoomuksen mielestä työeläkejärjestelmää tulee kehittää ansioperusteisena. Eläkkeiden ostovoima on kehittynyt hyvin, mutta eläkkeiden todellista ostovoimaa on syytä seurata. Kokoomus keventäisi työn ja eläkkeiden verotusta ostovoiman vahvistamiseksi ja rahoittaisi kevennyksen kokonaan vähemmän haitallisia veroja korottamalla.
2. **Vastaus:** Kokoomukselle on tärkeää, että eläkkeessä säilyy riittävä ostovoima. Kokoomus on sitoutunut kehittämään eläkejärjestelmää nykyisen rakenteen puitteissa. Eläkkeiden ostovoima on kehittynyt viime aikoina suotuisasti.

3. **Vastaus:** Kokoomuksen mielestä Suomessa ansiotulojen verotus on liian kireää. Jo keskituloisella marginaaliverot nousevat lähes 50 %:iin – lisätulosta puolet menee verottajan taskuun. Suomessa tulee pyrkiä siihen suuntaan, että samansuuruisia työ- ja eläketuloja verotettaisiin samalla tavalla.
4. **Vastaus:** Digitaalisia ratkaisuja ja teknologiaa on hyödynnettävä senioreiden asiointiin ja yhteydenpidon helpottamiseksi sekä yksinäisyyden torjumiseksi. On kuitenkin tärkeää, että varmistetaan riittävä tuki asiointiin ja opastus laitteiden käyttöön.

Digitaalisten laitteiden ja palveluiden lisääntyessä on myös huolehdittava niiden käyttäjäryhmien palveluista, joille digiasiointi ei ole mahdollista. Asiointi kasvokkain tai puhelimitse on aina kuitenkin mahdollistettava. Digitaalisten palveluiden lisääntyminen esimerkiksi terveydenhuollon palveluissa on myös hyvä nähdä mahdollisuutena kohdentaa näitä palveluita heille, joille ne sopivat ja siten vapauttaa ammattilaisten aikaa perinteisiä vastaanottopalveluita ja kasvokkain tapahtuvia palveluita tarvitseville.

PERUSSUOMALAISET

1. Vastaus: Ansioperusteinen eläkejärjestelmä sai aikoinaan valtavasti erilaisia erioikeuksia "verottaa" suomalaista elinkeinoelämää. Erioikeuksien vastineeksi eläkejärjestelmän piti huolehtia tavallisen työtätekevän suomalaisen toimeentulon säilymisestä sairauden tai vanhuuden tulien.

Eläkejärjestelmästä sovittaessa katsottiin, että hyvinvointiyhteiskunnassa riittää eläke, joka on 60 % työansioista. Ongelma on, että aikaan sovittua eläketasoa on toistuvasti painettu alaspäin. Nykyisellään alkavat eläkkeet ovat enää korkeintaan 50 % palkoista. Tulevaisuudessa osuus tulee olemaan enää 40 % palkoista. Tämän seurauksena vanhusväestön elintaso laskee ja veronmaksajat joutuvat yhä useammin vastaamaan vanhusväestön toimeentulosta esimerkiksi asumistukien ja vastaavien muodossa, toisin kuin aikoinaan eläkejärjestelmän osalta sovittiin.

2. Vastaus: Mikäli työeläkeindeksi

muuttuisi sellaiseksi kuin se aikaan suunniteltiin, osa eläkerahastojen tuotoista ei enää kasvattaisi eläkerahastoja vaan maksettaisiin ulos parempina eläkkeinä. Se elvyttäisi melkoisesti Suomen taloutta, osa rahoista päätyisi korkeampina verotuloina valtiolle.

Ajatusta vastustetaan sillä perusteella, että rahastot loppuisivat joskus 2050 luvulla. Kun alun perin väitettiin oltavan huolissaan suurten ikäluokkien aiheuttamista kustannuksista, nyt puolestaan väitetään uhan vaanivan vuosikymmenten päässä tulevaisuudessa. Ongelmalista on, että muuttuvat väitteet pohjautuvat eläkesektorin itse itsensä tuottamiin ennusteisiin. Suomessa eläkeyhtiöt osallistuvat alan sääntelyä koskevan lainsäädännön valmisteluun. Eläkejärjestelmä on Suomessa nykyisellään valvonnan ulkopuolella oleva valtio valtiossa.

3. Vastaus: Eläkkeiden ylimpiä rajajeroja tulisi alentaa kohti 50 %:a. Keskipitkän aikavälin tavoite tulisi olla,

ettei eläkkeiden rajavero ylittäisi millään tulotasolla 50 %:a.

4. Vastaus: Ikäihmisten digitaalinen poissulkeminen voi johtaa epäyhtenäiseen edellytyksiin hyvinvoinnin suhteen. Ilman tehokkaita toimia digitaalisen poissulkemisen ongelma ikääntyneitä kohtaan paheilee.

Digitaalisuuden painoarvoa erityisesti julkisissa palveluissa on syytä pohtia erityisesti asiakkaina olevien ikäihmisten näkökulmasta. Millainen kokonaisuus digitaalisista - ja analogista palveluista ikäihmiselle muodostuu, millaiset tavoitteet eri palvelukanaville asetetaan, miten niitä tavoitteiden mukaisesti ohjataan ja kehitetään? Ennen kaikkea, millainen kokemus ikäihmistä varten rakennetaan riippumatta käveleekö ikäihminen perinteisesti ovesta sisään, klikkaako palveluja verkossa tai soittaako asiakaspalveluun. Ikäihmisten arvostavat helppoutta, tuttuutta ja selkeyttä. Digitaalisuus on hyvä renki, mutta huono isäntä.

SUOMEN KESKUSTA

1. Vastaus: Kyllä

2. Vastaus: Mikään eläkeindeksijärjestelmä ei ole täydellinen. Keskusta kannattaa nykyistä käytäntöä, jossa elinkustannusten kehityksen painoarvo on 80 prosenttia ja ansiotason kehityksen 20 prosenttia. Nykyinen indeksi näytti toimivuutensa vuodenvaihteessa 2022–2023, kun työeläkkeisiin tuli 6,8 prosentin korotus.

3. Vastaus: Keskusta kannattaa tavoitetta, että samansuuruisista eläke- ja palkkatuloista maksetaan samantasoinen vero. Tarkastelussa on otettava huomioon varsinaisten ansiotuloverojen lisäksi erilaiset veroluonteiset maksut kuten sosiaalivakuutusmaksut sekä myös verovähennykset. Ne ovat palkan-

saajilla ja eläkeläisillä osin erilaiset. Kun huomioidaan nämä maksut ja vähennykset, Suomessa eläkeläisten ja palkansaajien vero- ja maksurasitukset ovat samoilla tulotasoilla lähellä toisiaan lukuun ottamatta kaikkein pienituloisimpia, joiden palkkoja verotetaan kovemmin kuin eläkkeitä. Keskusta haluaa, että tulevallakin vaalikaudella tehtävät veroratkaisut ovat oikeudenmukaisia sekä eläkeläisten että palkansaajien näkökulmasta.

4. Vastaus: Arjen kannalta välttämättömien tehtävien suorittaminen ja palveluiden käyttäminen tulee olla saavutettavaa kaikille suomalaisille iästä ja digiosaamisesta riippumatta. Digitaalisilla palveluilla ei voida kokonaan korvata muita palvelun muo-

toja kuten puhelinpalveluita tai asiointikäyntejä. Esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollossa voidaan lisätä digitalisaatiota ja sähköisiä palveluja niiden asiakkaiden kohdalla, joille ne sopivat. Vaihtoehtoinen palvelu on aina tarjottava niille, jotka eivät voi digipalvelua tuettunakaan käyttää. Erityisesti julkiset digipalvelut tulee suunnitella käyttöliittymiltään helpokäyttöisiksi. Ikäihmisille on varmistettava mahdollisuus saada neuvontaa ja apua digiasioissa erilaisissa yhteispalvelupisteissä ja puhelinpalveluissa. Digitukipalveluita voidaan koota myös esimerkiksi Suomi.fi-palvelun alle kaikkien saataville. Suomen laajassa kansalaisjärjestökentässä on paljon osaamista, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten digitaitojen kehittämisessä.



1. Haluako puolueenne säilyttää työeläkkeet ansioperusteisina myös tulevaisuudessa?
2. Mitä mieltä puolueenne on työeläkeindeksin toimivuudesta?
3. Miten eläkkeitä pitäisi puolueenne mielestä tulevaisuudessa verottaa?
4. Millä keinoilla ikäihmisten digisyrjäytymistä voidaan puolueenne mielestä ehkäistä?

SUOMEN KRISTILLISDEMOKRAATIT

1. **Vastaus:** Haluamme säilyttää työeläkkeiden ansioperusteisuuden.
2. **Vastaus:** Työeläkeindeksillä ylläpidetään maksettavien työeläkkeiden ostovoimaa, ja puolueemme kannattaa nykyistä laskutapaa työeläkejärjestelmän pitkäaikaisen kantokyvyn kannalta eikä kannata työeläkeindeksin jäädyttämistä. Nykyinen työeläkeindeksi on erityisesti tällä hetkellä hintojen noustessa eläkeläisten ostovoiman kannalta hyvä. Toki käytössä olevassa työeläkeindeksissä on ongelmansa ja myös meidän puolueestamme löytyy erilaisia näkökulmia. Tärkeää on kuitenkin huolehtia eläkkeiden ostovoiman säilymisestä.
3. **Vastaus:** Verotuksen osalta on myös tärkeä huolehtia ostovoiman säilymisestä. Eläkkeiden verotus ei myöskään saisi olla kireämpää kuin vastaavan työtulon verotus. Monet eläkeläiset olisivat myös halukkaita jonkin asteiseen työntekoon, mutta kannusteet ovat heikot. Eläkeläisten työntekoa voidaan joustavasti helpottaa keventämällä työn verotusta. Vastaavasti ehdotamme, että korotetaan eläketulovähennystä ja työsäikäyvien eläkeläisten työtulovähennystä.
4. **Vastaus:** Vaikka digitalisaatio tarjoaa monia mahdollisuuksia palvelujen kehittämiseen, eivät digitaidot ja -välineet saa olla palveluihin pääsyn

edellytys. Kansalaisen on pystyttävä asioimaan myös perinteisesti puhelimella, paperilla tai paikan päällä. Palveluiden saatavuus ja saavutettavuus on turvattava myös digittömille. Vaihtoehtoisten asiointikanavien kehittäminen on myös osa huoltovarmuutta ja varautumista poikkeusoloihin.

Digipalvelujen tulee olla saavutettavia ja ymmärrettäviä myös niille, joille digipalveluiden käyttö on vaikeaa. Digisyrjäytyneisyyttä voidaan torjua muun muassa tarjoamalla matalan kynnyksen IT-koulutus-, neuvonta- ja tukipalveluja. Digitaaliset palvelut, kuten pankkipalvelut ja julkishallinnon palvelusivustot, on tarjottava selkeinä ja helppolukuisina.

SUOMEN RUOTSALAINEN KANSANPUOLUE

1. **Vastaus:** Kyllä.
2. **Vastaus:** Eläkeläisten hyvinvointi ja toimeentulo ovat tärkeitä asioita. Työeläkeindeksin avulla varmistetaan työuran jälkeiset kohtuulliset tulot ja eläkkeen ostovoiman säilyminen. Myös eläkeläisten määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Eläkeläisten toimeentulo on turvattava. Siksi RKP on tehnyt työtä mm. takuueläkkeen korottamiseksi, ja sitä
- myös korotettiin tämän hallituskauden aikana.
3. **Vastaus:** Me haluamme laskea työn ja eläkkeiden verotusta. Työn tekemisen tulee olla kannattavaa myös eläköitymisen jälkeen kaikille, jotka haluavat jatkaa työelämässä. Haluamme, että eläkettä voi kerryttää myös yleisen eläkeiän saavuttamisen jälkeen. Samalla on tärkeää, että takuueläke turvataan kohtuulliselle tasolle.
4. **Vastaus:** Vaikka digitaaliset palvelut yleistyvät koko ajan, palvelua pitää silti pystyä saamaan myös perinteisellä tavalla. Digisyrjäytymisen ehkäisemiseksi me haluamme, että yksinkertaiset digitaaliset tukipalvelut ovat koko väestön saatavilla. On tärkeää, että palveluiden saavutettavuus huomioidaan heti palveluita kehitettäessä.

SUOMEN SOSIALIDEMOKRAATTINEN PUOLUE

1. **Vastaus:** Kyllä
2. **Vastaus:** Työeläkeindeksi ottaa huomioon sekä hintatason että ansiotason muutokset, ja siten se ehkäisee eläkeläisköyhyyttä ja turvaa työeläkkeiden ostovoiman säilymistä. Lakisääteiset indeksitarkistukset tulee tehdä vuosittain. SDP on kantanut huolta etenkin pienituloisten eläkeläisten toimeentulosta ja mm. korottanut kuluvalle hallituskaudella kansaneläkettä sekä takuueläkettä.
3. **Vastaus:** SDP ei korottaisi pienten ja keskituloisten palkansaajien tai eläkeläisten verotusta. SDP on valmis
- alentamaan pieni- ja keskituloisten eläkeläisten, palkansaajien ja yrittäjien ansiotuloveroja, mutta se edellyttää, että sovitaan ratkaisusta, jossa verotuloja kerätään muualta lisää. Olennaista on, että veropohjia tiivistetään siten, että estetään verovältelyä. Eläkkeiden verotuksen tulee jatkossakin olla kokonaisuutena pääosin samalla tasolla kuin palkan verotus.
4. **Vastaus:** Olennaista on, että ihmisille tarjotaan jatkossa entistä enemmän tukea digitaalisten palvelujen käyttöön niin kotona kuin tarvittaessa erillisenä palveluna. Tällä hallituskaudella on muun muassa lisätty niin kutsutun digitukimallin rahoitusta, ja tätä mallia pitää jatkaa. Monille sähköinen asiointi on helpompaa, mutta kaikille se ei ole mahdollista. Käyntiasiointi tulee jatkossakin olla vaihtoehto julkisissa palveluissa.

Julkisen hallinnon yhteiset palvelupisteet mahdollistavat sen, että eri viranomaisten palveluja saa entistä lähempää. Tätä uudistusta tulee vauhdittaa ensi vaalikaudella. SDP kannattaa myös täydentäviä ratkaisuja, joissa valtion palveluita saa liikkuvista palvelupisteistä tai esimerkiksi kunnan palveluiden yhteydestä.

VASEMMISTOLIITTO

1. Vastaus: Suomessa on kattava työ-eläkejärjestelmä, jonka piiriin kuuluvat kaikki palkansaajat. Ansioperustainen työeläkejärjestelmä on osaltaan taannut sen, että suurituloisillakaan ei ole tarvetta ottaa työ-eläkejärjestelmän ulkopuolisia yksityisiä lisäeläkevakuutuksia.

Ansioperustaisuus kannustaa työn tekemiseen, työn aina kerryttäessä eläkettä. Seuraavassa eläkeuudistuksessa on tasattava työeläkejärjestelmän sisäisiä tuloeroja niin, että pienten eläkkeiden kasvuvauhtia parannetaan suhteessa suuriin eläkkeisiin eläkejärjestelmän rahoituspohjaa heikentämättä.

2. Vastaus: Suhtaudumme avoimesti indeksijärjestelmän kehittämiseen. Katsomme, että nykyisen indeksin uudistaminen siten, että palkkakehityksen painoarvo suhteessa hintoihin olisi nykyistä suurempi, voisi olla perusteltua.

Ennen kaikkea peräänkuulutamme uudenlaista, reilumpaa indeksiä, jossa pienet työeläkkeet kasvaisivat nopeammin kuin suuret. Tällöin on syytä harkita myös sellaista mallia,

jossa työeläkkeiden korotus koostuisi sekä prosentti- että euromääräisestä osasta.

3. Vastaus: Eläkkeiden verotusta on saatava oikeudenmukaisemmaksi. Vasemmistoliitto haluaa uudistaa verojärjestelmää niin, että lopullisena tavoitteena on kaikkien tulojen verottaminen yhden progressiivisen asteikon mukaan. Palkkoja, eläkeitä, pääomatuloja, palkkioita ja muita tuloja kohdeltaisiin samalla tavoin. Välittömänä uudistuksena eläkkeiden ja palkkojen verokohtelu tulisi yhtenäistää. Pienituloisten toimeentulon parantamiseksi verotukseen tehtävää eläketulovähennystä ja kunnallisverotuksen perusvähennystä tulisi korottaa huomattavasti. Verouudistuksen yhteydessä pienten tulojen verotusta tulee madaltaa ja vastaavasti korkeimpien tulojen kiristää. Yksityisten työeläkevakuutusten verovähennysoikeus on poistettava. Valtio tukee verovähennyksellä sijoittamista niin sanottuihin vapaaehtoihin eläkevakuutuksiin. Tällä hetkellä vakuutettu voi vähentää vapaaehtoisen eläkevakuutuk-

sen maksuja pääomatuloistaan enintään 5 000 euroa vuodessa. Sijoittaminen on jokaisen oma päätös, jota valtion ei pidä tukea, vaikka sitä kutsuttaisiin eläkkeeksi. Vasemmistoliitto haluaa lakkauttaa eläkevakuutusmaksujen verovähennysoikeuden. Uudistus toisi valtiolle 110 miljoonan euron säästöt vuositasona.

4. Vastaus: Vasemmistoliiton mielestä digitaalista syrjäytymistä on mahdollista torjua määrätietoisilla toiminnoilla. Digitaalisia taitoja pidetään nyky-yhteiskunnassa yhtä oleellisina asioina kuin lukutaitoa tai muuta yleissivistystä. Siksi julkisen vallan on tärkeää huolehtia kiireesti siitä, että jokaisella ikään ja taustaan katsomatta on riittävät digitaaliset taidot sekä esteetön pääsy laitteisiin. On huolehdittava, että koulutusta ja digitukea on saatavilla maksutta kaikkialla Suomessa ja ympäri vuoden. Keskeisiin palveluihin tulee olla myös pääsy perinteisin menetelmin ilman digitaalisia taitoja tai omaa tietokonetta.

VIHREÄ LIITTO

1. Vastaus: Kyllä. Oikeus työeläkkeeseen ansaitaan työssä ja siten myöhemmin maksettavaa työeläkettä tulee pitää työsuorituksen vastikkeen osana. Samalla eläkejärjestelmän kestävästä on huolehdittava.

2. Vastaus: Nykyinen ns. taitettu indeksi tulee säilyttää. Eläkkeiden taso nousee nykyisellä järjestelyllä elinkustannusten nousua nopeammin, mikä säilyttää eläkeläisten ostovoiman.

3. Vastaus: Pienimpien eläkkeiden verotusta tulee laskea, jotta vahvistetaan pienituloisten eläkeläisten toimeentuloa ja vähennetään talou-

dellista eriarvoisuutta. Eläkejärjestelmän kehittämisessä on otettava huomioon myös sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus. Tämä tarkoittaa, että eläkejärjestelmän kustannuksia on tasapainotettava, jotta tuleville, aiempaa pienemmille sukupolville ei synny kohtuutonta taakkaa. Työeläkkeen veropohjaa on syytä tiivistää ja suurimpien eläkkeiden lisävero säilytettävä.

4. Vastaus: Kaikki sote-palvelut tulee tuottaa myös perinteisenä lähipalveluna henkilöille, joiden asioiminen digimaailmassa on haastavaa.

Muiden palveluiden osalta on huolehdittava siitä, että palvelut eivät heikkene digitalisaation myötä.

Palveluiden siirtyminen digitaaliseen maailmaan voi parhaimmillaan helpottaa palveluiden saavutettavuutta, mutta puutteellisesti toteutettuna se voi johtaa myös ihmisten syrjäyttämiseen.

Merkittävällä osalla ikääntyvistä ei ole tietokonetta eikä taitoa käyttää verkkopalveluita. Monissa palveluissa nettisivut ovat monimutkaisia eikä niissä ole huomioitu aistivajeita tai muistiystävällisyyttä. Nämä epäkohdat on korjattava, ja ikääntyville ihmisille on järjestettävä opastusta ja neuvontaa digitaalisten palveluiden käyttöön. Ongelmatilanteissa neuvontaa julkisissa palveluissa tulee saada puhelimitse.

**Vuoden 2023 eduskuntavaalien vaalipäivä on sunnuntai 2.4.2023.
Kotiaänestyskseen ilmoittautuminen päättyy tiistaina 21.3. kello 16.
Ennakkoäänestys kotimaassa on keskiviikosta 22.3. tiistaihin 28.3.**

Opetusalalla eläkepiikki joulukuussa 2022

Opettajien eläkkeelle jäämisessä oli poikkeuksellinen kasvupiikki viime vuoden lopussa. Tieto normaalia mittavammista eläkkeiden indeksikorotuksista oli vakuuttanut eläkkeelle aikojat.

Teksti: Airi Vuolle

Keva – aiemmalta nimeltään Kuntien eläkevakuutus – huolehtii julkisella alalla työskentelevien eläkeasioista. Kevan tilastoissa ovat esimerkiksi kunnan, valtion ja uusien hyvinvointialueiden henkilöstön kaikki eri ammattinimikkeet.

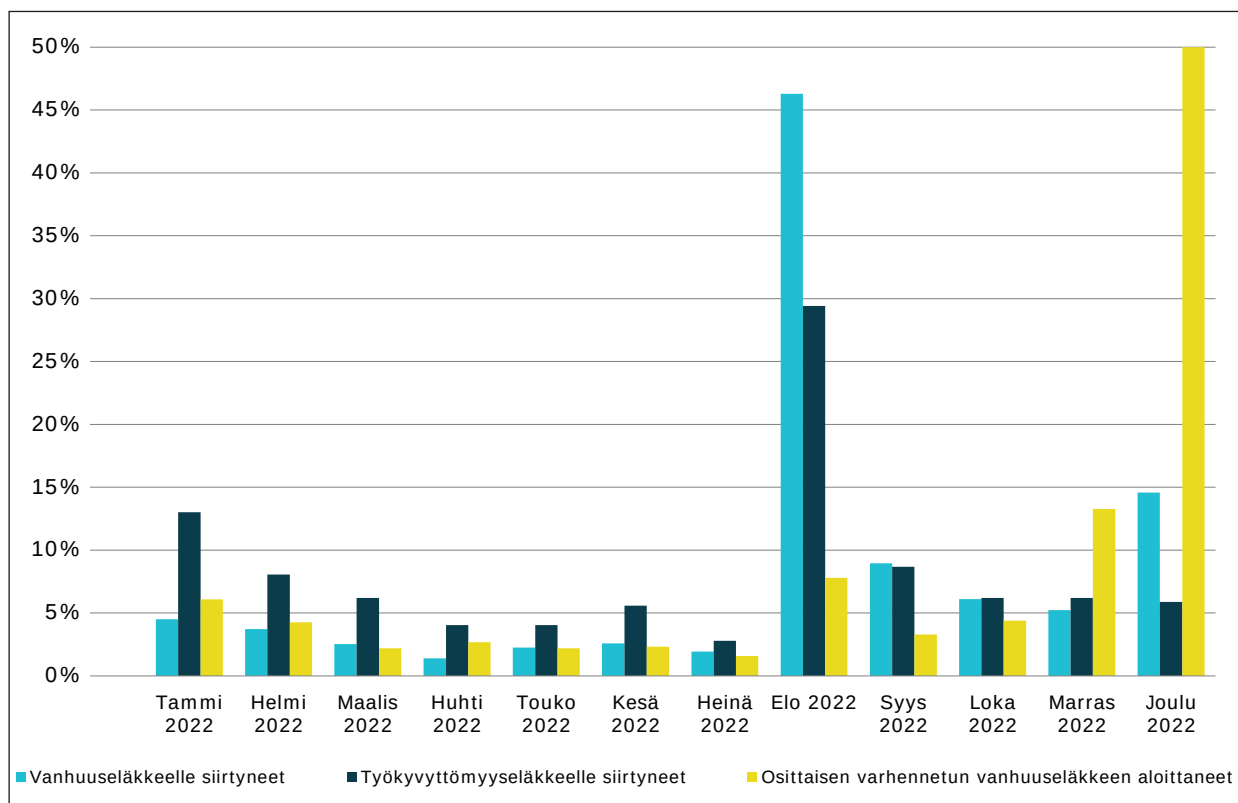
Senioriopettaja-lehdelle Keva etsi tietoa erityisesti opetusalan uusista eläkkeensaajista.

Loppuvuoden eläkkeelle jäämisen kasvupiikki näkyy aivan erityisesti osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen kohdalla. Osittaista varhennettua vanhuuseläkettä päätti nostaa vuoden 2022 alkukuukausien aikana ensin vain pieni määrä opettajia, kunnes marraskuussa nostajien osuus nousi 13 prosenttiin ja jou-

luukuussa 50 prosenttiin koko vuoden määrästä.

– Koko vuoden 2022 osittaisista varhennetuista vanhuuseläkkeistä joka toinen alkoi siis joulukuussa. Kun mukaan otetaan myös marraskuu, näiden kuukausien osuus vuoden aikana alkaneista opettajien osittaisista varhennetuista vanhuuseläkkeistä on peräti 63 prosenttia, kertoo tilastopäällikkö **Katinka Lybäck** Kevasta.

NÄIHIN TILASTOIHIN Keva sai mukaan peruskoulun ja lukion opettajien tiedot, mukana ei ole esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajia tai ammatillisia opettajia.



Kuva esittää peruskoulun ja lukion opettajien eläkkeiden alkamiskuukausia vuonna 2022. Eri kuukausien prosenttiosuudet on lajiteltu eläkelajeittain. Mukana on sekä kunnan että valtion eläkkeet.

Osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen voi aloittaa täytettyään 61 vuotta. Silloin eläkkeestä voi alkaa nostaa 50 tai 25 prosenttia.

Vaikka vuoden lopun piikki on mahtavin osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen aloitaneilla, joulukuun poikkeuksellisuus näkyy hyvin selvästi myös varsinaiselle vanhuuseläkkeelle siirtyneiden määrässä.

Vuotta aiemmin, joulukuussa 2021 vanhuuseläkkeen aloitti suunnilleen vain prosentti, joulukuussa 2022 lähes 15 prosenttia kaikista vuoden aikana vanhuuseläkkeelle jääneistä. Joulukuiden näin suurta erilaisuutta selittää kuitenkin se, että tammikuussa 2021 eläke alkoi noin joka kymmenennellä vuoden 2021 aikana eläkkeelle jääneellä.

Opettajille tuttu eläkekuukausi elokuu näkyy korkeana piikkinä sekä vuoden 2021 että 2022 tilastoissa. 46 prosenttia kaikista viime vuonna vanhuuseläkkeelle jääneistä jäi eläkkeelle ennen syyslukukauden alkamista.

Sen lisäksi, että loppuvuosi dominoi ajankohdallaan, eläkkeitä ryhtyi indeksikorotuksen vuoksi nostamaan paljon aiempaa suurempi määrä opettajia. Osittaista varhennettua vanhuuseläkettä alkoi vuonna 2021 nostaa 266 peruskoulun ja lukion opettajaa. Vuonna 2022 luku yli kolminkertaistui, ja osittaista varhennettua vanhuuseläkettä ryhtyi nostamaan 822 uutta opettajaa.

Myös varsinaiselle vanhuuseläkkeelle siirtyneitä oli viime vuonna noin 150 enemmän kuin kolmena aikaisempana vuonna.

VANHUUSELÄKKEELLE siirtyneiden opettajien keskimääräinen ikä eläkkeen alkaessa on nousut vuosien mittaan, kuten eläkkeensaajilla muutenkin. Vuonna 2013 peruskoulujen ja lukioiden opettajat jäivät eläkkeelle keskimäärin 62,9-vuotiaana, vuonna 2022 vasta 64,2-vuotiaana. Näissä keskiarvoluvuissa eivät ole mukana työkyvyttömyyseläkkeelle jääneet.

Vanhuuseläkkeelle opettajat siirtyvät tilastollisesti hieman kunnan ja valtion muita ammattiryhmiä nuorempina. Ero johtuu Kattinka Lybäckin mukaan siitä, että osalla opettajista on edelleen tavanomaista alempi ammatillinen eläkeikä.

Kaikkien palkansaajien keskimääräinen eläkkeellejäämisen ikä on nyt koko kunta-alalla 61,8 vuotta. Opettajilla se on 62,7 vuotta, sillä opettajissa ei ole työkyvyttömyyseläkkeen saajia niin paljon kuin kunta-alalla keskimäärin.

Työ eläkkeellä kiinnostaa

Vanhuuseläkkeellä olevat opettajat tekevät ahkerasti töitä eläkkeellä ollessaan. Opetusallalla joka neljäs, 24 prosenttia, alle 68-vuotiaista Kevan eläkkeensaajista työskenteli vanhuuseläkkeen rinnalla vuonna 2020. Koko kunta-alalla vastaava luku oli 7 prosenttia.

Keva julkaisi joulukuussa 2022 tutkimuksen, jonka mukaan 40 prosenttia vastaajista on kiinnostunut palkkatyön tekemisestä eläkkeen ohella. Kiinnostuneiden määrä on kasvanut merkittävästi.

Lähes puolet eläkkeellä olevista vastaajista, 44 prosenttia, kertoo olevansa kiinnostunut tekemään osa-aika-työtä, kokoaikainen työ kiinnosti vain 4:ää prosenttia.

76 prosenttia eläkkeellä olevista vastaajista toivoi, että eläkkeellä tehtävän palkkatyön verotus kevenisi. Eläkeläisistä 56 prosenttia kertoi tietävänsä, miten eläkkeellä tehtyä työtä verotetaan, mutta joka kolmas ei tiennyt. Tutkimuksessa oli 4 000 vastaajaa.

Työtä voi tehdä niin kauan kuin haluaa

Vanhuuseläkkeellä oleva tai osittaista varhennettua vanhuuseläkettä saava voi halutessaan tehdä töitä ilman tulorajoituksia niin pitkään kuin haluaa. Työnteko ei vaikuta millään tavalla jo maksettavaan vanhuuseläkkeeseen, mutta jokainen ansaittu euro kerryttää lisää eläkettä eläkkeen kertymisen yläkäräjaan saakka.

Esimerkiksi Kevan Omat eläketietosi -palvelussa on eläkkeen rinnalla tehdyn työn eläkelaskuri, joka näyttää, kuinka paljon työn tekeminen eläkkeen aikana kerryttää lisää eläkettä.

Veroasioissa pitää ottaa yhteyttä Verohallintoon, sillä eläkettä ja palkkaa verotetaan eri tavalla. Jos työtä tehdään eläkkeen rinnalla, verokorttejakin tarvitaan kaksi, toinen nykyisen eläkkeen maksua varten ja toinen työntekoa varten.

Eläkkeen kertymisen yläkäräja riippuu syntymävuodesta. Ennen vuotta 1958 syntyneillä eläkettä kertyy sen kuukauden loppuun saakka, kun täyttää 68 vuotta. Vuosina 1958–1961 syntyneillä eläkettä kertyy sen kuukauden loppuun saakka, jona täyttää 69 vuotta.

Ylimmän eläkeiän täyttyminen ei tarkoita sitä, että työskentely täytyisi lopettaa. Työntekoa voi jatkaa niin kauan kuin jaksaa ja haluaa. Kun ylin eläkkeen kertymisikä on täynnä, uutta eläkettä pitää hakea Kevan mukaan erikseen, jos ei ole antanut suostumusta etukäteen eläkkeen automaattiseen myöntämiseen. Vaikka hakisi eläkkeen aikaisesta työstä kertyneen uuden eläkkeensä, työn tekemistä ei tarvitse lopettaa vielä silloinkaan.

Erilaisia rajoituksia tuloille on, jos työtä tekee muun kuin vanhuuseläkkeen tai osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen aikana.

Lähde: Kevan verkkosivut www.keva.fi



Etäopastusta digitaitojen tueksi

Kaikilla on joskus ongelmia internetin, puhelinten, tietokoneiden ja digipalveluiden kanssa. Silloin on hyvä, jos on joku, jolta voi kysyä neuvoa. Jos sukulainen tai ystävä ei voi auttaa, voi opastusta pyytää vapaaehtoiselta digiopastajalta verkkolomakkeella tai puhelimitse.

Teksti: Emmaleena Niemi
SeniorSurf-toiminta, Vanhustyön keskusliitto
www.seniorsurf.fi

SeniorSurf ja yhteistyökumppanit ovat avanneet maaliskuussa etäopastuspalvelun, joka ottaa vastaan senioreiden digiopastuspyyntöjä verkkolomakkeella ja puhelimitse. Opastajina toimivat yhteistyökumppanimme luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat, joista suurin osa on seniori-ikäisiä itsekin.

Opastus tapahtuu puhelimitse tai tarvittavia etäyhteysohjelmia käyttäen, eikä sinun tarvitse lähteä kotoa mihinkään. Näin opastusta on mahdollista pyytää myös esimerkiksi pöytämallista tietokonetta tai tulostinta varten.

Opastusta voi pyytää digilaitteiden ja -ohjelmien käyttöön, yksittäisen digipulman ratkaisuun tai voi vaikkapa pyytää vinkkejä uuden digilaitteen hankkimista varten.

Pyydä etäopastusta, niin etsimme sopivan opastajan!

Verkkolomakkeemme on aina auki osoitteessa www.etäopastus.fi.

Puhelinpalvelumme toimii numerossa 044 700 7101. Palvelemme puhelimitse maanantaisin ja torstaisin kello 10–12 (puhelun hinta pvm/mpm). Suljettu arkipäivinä.

Lähetä digiaiheisia kysymyksiä ja toiveita Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi. Voit lähettää kysymykset osoitteella toimisto@osj.fi. Surffiina on hommissa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Surffiina vastaa lukijakysymyksiin

KYSYMYKSIÄ 1

– KUVAN TAUSTAN POISTAMINEN IPHONELLA

”Minulla on iPhone, sain siihen jokin aika sitten uuden ominaisuuden (ja pienen kurssin, miten ominaisuutta käytän) eli miten poistan kuvasta taustan – vain esimerkiksi henkilö keskellä kuvaa jää. Nyt olen unohtanut, miten se tehdään! Auttaako Surffiina?”

Vastaus:

Surffiinakaan ei ole aina ihan ajan tasalla uusimmista jutuista, mutta onneksi on viisaita ystäviä, joilta kysyä. iOS 16 päivityksen myötä iPhoneen on tosiaan tullut uusi ominaisuus, joka mahdollistaa pelkän kohteen kopioimisen, ilman taustaa.

Kopioidun kohteen voi sitten liittää haluamaansa paikkaan, esimerkiksi sähköpostiin, tekstiviestiin tai vaikka Instagramin tarinaan.

Tee näin:

1. Avaa Kuvat-sovellus
2. Etsi kuva, jossa on selkeä kohde (henkilö, eläin, rakennus tms.)
3. Kosketa kohdetta, kunnes avautuu valinnat: Kopioi ja Jaa...
4. Liitä tai lähetä kohde haluamaasi sovellukseen
Nopeaa ja näppärää! Surffiinan testin mukaan kyseinen ominaisuus ei kuitenkaan toiminut vanhemmassa iPhone 8:ssa, vaikka kyseinen käyttöjärjestelmäversio puhelimesta onkin. Näyttääkin siltä, että kikka onnistuu vasta iPhone XR:ssä ja uudemmissa malleissa. Taustan poistamista voi kokeilla myös kuvankäsittelyohjelmilla, kuten Adobe Express-ohjelmalla.

Teksti: Nina Ziessler



Kuva: Vanhustyön keskusliitto, SeniorSurf
Kuvaaja: Ilkka Vuorinen

KYSYMYS 2

– GMAIL-TILIN SALASANAN VAIHTO, MIHIN KAIKKEEN SE VAIKUTTAA?

”Uskaltaako gmail.comin salasanan vaihtaa? Miten se tapahtuu? Ennen kaikkea – meneekö kaikki uusiksi, joissa käyttäjätunnukseksi on tuo gmail.com? Puhutaan paljon vahvoista salasanoina ja itselläni on hyvin lyhyt. Siksi kysyn.”

Vastaus:

Ei huolta, gmail.comin salasanan vaihto vaikuttaa ainoastaan Google-tiliin ja Googlen sovelluksiin, kuten sähköpostiin ja Google Kuviin. Salasana ei päivyty mihinkään muuhun palveluun, vaikka käyttäjätunnuksesi olisikin gmail-osoitteesi.

Sähköpostin salasanan vaihtaminen säännöllisesti on tärkeä tietoturvateko, sillä sähköpostiisi päästessään huijari voi kaapata myös muiden käyttämiesi palveluiden tilit muuttamalla niiden salasanan.

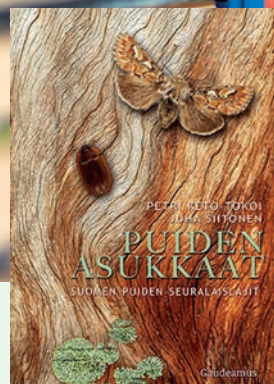
Hyvä salasana on vähintään 15 merkkiä pitkä. Voit käyttää salasanan lausetta, jonka muistat helposti, esimerkiksi MeilläOn-KomeaTakkatuli. Lisäturvaa saat, kun käytät sopivasti isoja ja pieniä kirjaimia sekä korvaat muutaman kirjaimen numerolla tai erikoismerkillä (!#%&?=).

Gmailin salasanan voit vaihtaa seuraavasti:

1. Kirjaudu Gmail-tiliisi.
2. Valitse oikeasta yläkulmasta ympyrä (asettamasi kuva tai värikäs kehys).
3. Valitse: Ylläpidä Google-tiliäsi.
4. Valitse vasemmalta: Tietoturva-välilehti.
5. Rullaa alaspäin. Valitse Googleen kirjautuminen -> Salasana.
6. Anna uusi salasanasasi kahteen kertaan ja paina Vaihda salasana -painiketta.
7. Laita salasanasasi huolellisesti itsellesi talteen.

Teksti: Eero Tuomenoksa

Kirjahylly



Tärkeä tietokirja suomen puulajeista

SUOMEN METSÄKESKUSTELUA on aivan viime aikoihin asti käyty kahdesta eri leiristä. Teollisuus vaatii koko ajan enemmän ja enemmän puuraaka-ainetta prosesseihinsa. Metsien suojelijat taas haluavat lisää suojelua, jotta hiilinielut eivät maassamme vähene ja uhanalaisille metsäeliöille riittää elinpaikkoja. **Petri Keto-Tokoi** ja **Juha Siitonen** tuovat keskusteluun uuden näkökulman kirjassaan **Puiden asukkaat**.

Keto-Tokoi ja Siitonen ovat ammatitaitaustaan metsänhoitajia. Kirjassaan he esittelevät Suomen metsien historiaa ja evoluutiota 2,6 miljoonan vuoden takaa plioseenikaudelta nykypäivään. Mukana on 25 suomalaisen puulajin esittelyt ja niillä elävät eliöt helmipölyistä pikkueliöihin. Puiden kautta elämän saavia eliöitä lasketaan olevan vähintään 12 000 lajia, uhanalaisia näistä noin 5 000.

Lajiston jälkeen esitetään uhkatekijät ja ehdotetaan ongelmiin ratkaisuja.

Puiden asukkaat -kirjan soisi kulkeutuvan metsäpäättäjien käsiin luettavaksi. Samoin maanomistajat, mökkeilijät, luonnossa liikkujat ja lajeista kiinnostuneet ihmiset, joihin myös opettajat kuuluvat, hyötyvät kirjasta suuresti.

Hannu Eskonen

Keto-Tokoi, P. ja Siitonen, J.

- Puiden asukkaat
- Gaudeamus 2022
- 495 sivua
- Ehdokas vuoden 2022 luontokirjaksi



Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

Toimin erityisasiantuntijana ympäristöministeriössä ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa. Koulutukseltani olen sekä tekniikan tohtori Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosastolta että kotitalousopettaja Helsingin yliopistosta.

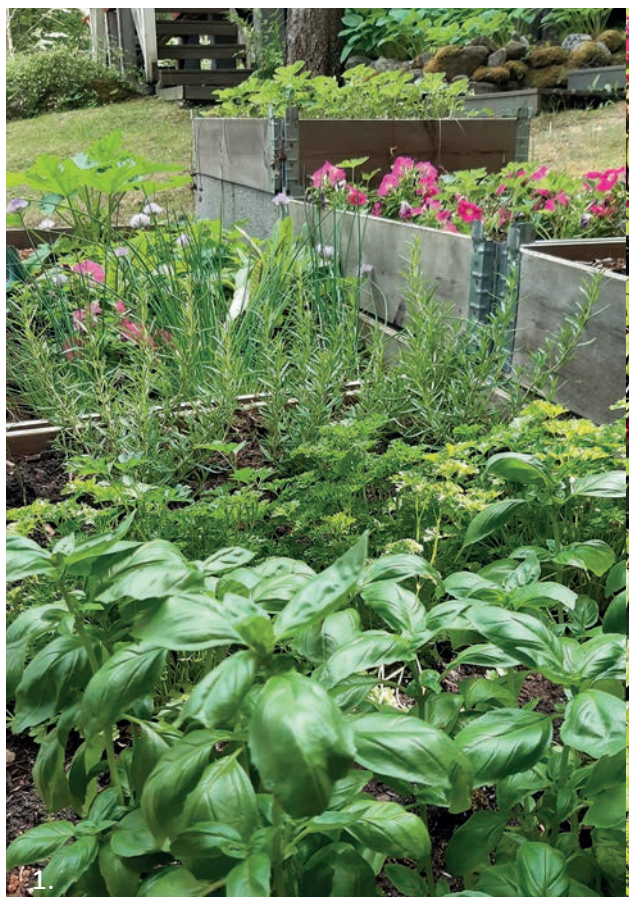
Kuvat Heli Mäntylä

Piha ikäihmiselle

Onko sinulla piha, jossa haluaisit puuhastella, vaikka aivan kaikkeen ei enää taivu? Pihan voi suunnitella ikäystävälliseksi. Koti toimivaksi -sarjassa käännetään katse nyt pihaan ja puutarhaan. Aiemmin ilmestyneet sarjan jutut ovat verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiossa.

Kuvat:

1. Laatikkoviljelmä sopii pieneen pihaan ja on helppo tapa kasvattaa ruokaa.
2. Kaareutuvat polut ovat helppokulkuisia.
3. Yksinkertaisimmillaan lähiruoka kasvaa parvekeruukuissa.
4. Kesäkurpitsa on helppohoitoinen ja satoisa kasvi, kunhan sitä kastelee riittävästi. Heikko kasvu voi johtua ravinteiden puutteesta tai kylmästä säästä. Jos kasvu on heikkoa juhannuksen tienoille asti, anna kesäkurpitsalle lisää kanankakkaa tai kompostoitua hevosenlantaa.





SENIOREILLE SOVELTUVALLE pihalle tarvitaan levähdyspaikkoja, istuinryhmä, grilli, kukkia, pensaita, nurmikkoa ja hyötypuutarha. Nämä elementit mahdollistavat pihapiirin käyttäjille toimintaa ja merkityksellisyyttä sekä tuovat sisältöä elämään.

Oleskelualueet kannattaa sijoittaa rakennusten lähelle ja suojaisiin paikkoihin. Pergola aurinkoisella pihalla lisää oleskelualueen käyttöä.

Tuoksuvat kasvit, kuten omenapuut, juhannusrusu ja syreeni, herättävät muistoja nuoruudesta. Kävely nurmikolla parantaa tasapainoa ja antaa voimakkaan tuoksuelämyksen. Marjapensaat kulkureittien varrella tarjoavat maisteltavaa. Esimerkiksi punaherukka on helppohoitoinen ja terveellinen, lisäksi sen marjat erottuvat hyvin ja niitä on helppo poimia pensaista.

KUN KULKUVÄYLÄT ovat selkeitä, tila on helppo hahmottaa. Pihan reittien tulisi johtaa jonnekin niin, ettei kulkija voi eksyä. Erityisen tärkeää on, että pihan käytävät ovat esteettömiä, tasaisia ja vähintään 90 senttimetriä leveitä, jolloin pihalla on helppoa ja turvallista liikkua myös rollaattorin tai pyörätuolin avulla.

Apuvälineitä käyttävälle kaarevat kulmat ovat käyttökelpoisimpia. Käsijohde kulkuväylän reunassa antaa tukea. Johteen tulisi olla yhtenäinen: jos kaide päättyy yllättäen, voi tulla turvaton olo.

Kulkuväyliä tasaisuus on tärkeää, sillä vanhetessa tasapainon säätelyjärjestelmät heikkenevät ja askel madaltuu. Silloin pienenkin kohouman tai kuopan takia voi horjahtaa. Kaltevuutta tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan. Pituuskaltevuuden suositus esteettömälle käytävälle on kolme prosenttia. Pihapiirin käyttäjien turvallisuutta lisäävät aita ja portti.

Pihakäytävät voidaan lämmitellä, jotta liikkuminen ja huoltotyöt helpottuvat ja käyttö on mahdollista ympäri vuoden. Käytävien pintamateriaalin on silloin hyvä olla tasaista asfalttia tai kivetystä, joka ei ole liukas.

Autoille varattu alue on hyvä rajata muusta piha-alueesta. Suomen oloissa myös talvikunnossapito korostuu: käytävät tulisi aurata ja hiekoittaa säännöllisesti.

LAATIKKOVILJELY SOPII ikäihmisille, sillä laatikkoviljelmät voi sijoittaa sopivalle korkeudelle ja helppopääsyiseen paikkaan. Laatikko tekee sadon kasvattamisesta ja korjaamisesta helppoa. Kasvit viihtyvät tiiviisti yhdessä laatikon lämmössä ja tuottavat satoa hyvin. Laatikkoviljelyssä onkin sama etu kuin kohopenkissä: kasvupaikka on lämpimämpi ja satokausi pitkä.

Laatikkoviljelmän voi perustaa melkein mihin vain: parvekkeelle, kalliolle tai hiekkakentälle. Helppointa on perustaa viljelmä tasaiseen maastoon, pihan valoisimpaan paikkaan, ei kuitenkaan paahteeseen.

Viljelylaatikon voi rakentaa itse tai käyttää puutarhakau-pasta saatavia lavakauluksia. Lavakaulus on pinottava kehys, joita on saatavilla kahta eri kokoa. Korkeus valitaan viljeltävien lajien ja toivotun työskentelykorkeuden mukaan. Salaateille ja muille pienijuurisille kasveille riittää yksinkertainen lavakaulus. Kasvit, joilla on laajempi ja syvemmälle ulottuva juuristo, kuten peruna, tarvitsevat kaksi tai kolme lavaa päällekkäin.

Erityisesti ikäihmisten kannattaa suosia useampaa kerrosta päällekkäin, sillä se tuo helppoutta arjen hoitotoihin. Hoitotyöt onnistuvat, vaikka istuisi pyörätuolissa.

Laatikon alta kannattaa poistaa monivuotiset rikkakasvit juurineen ja laatikon pohja suojata suodatinkankaalla, jos ym-

päristössä on puita. Pohjalle tulee ensin salaojitukseen sopivaa materiaalia, esimerkiksi soraa. Näin liika vesi valuu pois kasvualustasta, eivätkä kasvien juuret joudu seisomaan liian märässä maassa.

Laatikon päälle voi levittää kasvuharson. Harson alla on pari astetta lämpimämpää kuin ulkopuolella, jolloin satoa saadaan aikaisemmin. Hyvin kiinnitetyn harson alle eivät tuholaiset pääse.

KASVILAJIT KANNATTAA valita fiksusti. Niin sanotut kumppanuuskasvit viihtyvät toistensa lähellä ja torjuvat kasvistauteja ja tuhohyönteisiä. Esimerkiksi sipuli ja porkkana hoitavat toinen toisiaan. Salaatin kaveriksi käyvät pavut, herneet, retiisit ja purjot.

Kääpiösamettikukka torjuu myös tuhohyönteisiä, kuten krassi ja kehäkukkakin. Lisäksi kaikki kolme ovat syötäviä. Kehäkukkaa voi kuivattaa tai niistä voi tehdä teetä tai voidetta, krassin hedelmistä taas saa etikassa säilö-mällä kapriksen kaltaista herkkua. Kääpiösamettikukan terälehtiä voi käyttää esimerkiksi salaattissa.

NÄILLÄ PÄÄSET ALKUUN:

- hanki kaksi lavakaulusta, koko esimerkiksi 120 x 80 cm, korkeus 40 cm, eli kaksi lavakaulusta päällekkäin.
- suodatinkangas tai sanomalehtiä. Kastele lehdet ennen soran lisäämistä.
- soraa salaojitukseen, jos maa on tiivis
- multaa 400 litraa
- kasvien siemeniä tai taimia

VINKIT:

- Kesäkuussa monet puutarhamyymälät myyvät hyötykasvien taimia, jolloin viljelmät syntyvät nopeasti. Taimet selviävät viljelylaatikossa, kun yöpakkaset ovat ohi.
- Krassien siemenet voi kerätä syksyllä talteen ja laittaa keväällä kasvamaan. Taimet voi esikasvattaa sisällä, jolloin kukinta aikaistuu, tai laittaa ne suoraan laatikkoon.
- Martat ovat tehneet selkeän oppaan laatikkoviljelystä Näin kasvatat ruokaa viljelylaatikossa https://issuu.com/martat-lehti/docs/kasvata_ruokaa_viljelylaatikossa_issuu



Puutarhan näkymät ovat tärkeitä. Oleskeluterassille sijoitettu pöytäryhmä on oivallinen paikka aistia kevään puhkeamista kukkaan. Pienikin vesiaihe puutarhassa kartuttaa sen äänimaisemaa.

Uutisia alueilta



Konsertin juontajan Reino Korhosen taustalla Karhulan Läntinen soittokunta.

KOTKAN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT järjestivät talvisena sunnuntaina 29.1. paikallisten muusikoiden kanssa kirkkokonsertin Kotkan siivin Kymin kirkossa. Esiintyjinä muun muassa Alhosaari (laulu), Andersson (sello), Karhulan Läntinen soittokunta ja Kamarikuoro Kotka-Canto johtajineen, säestäjineen ja solisteineen. Konsertti sai lämpimät kiitokset jäsenistöltä ja yleisöltä. Konsertin juontajana jäsenemme Reino Korhonen.

Teksti ja kuva: Jaana Vainio-Utriainen

Uusi jäsenetu OSJ:n jäsenille

Jatkuva 20 prosentin alennus Terveystalon verkkokaupan Miehen tutkimuspaketista ja Naisen tutkimuspaketista. Edun arvo on noin 40 euroa pakettia kohden. Paketeissa on laaja valikoima erilaisia tutkimuksia, esimerkiksi kolesterolin ja testosteroniarvon sekä kilpirauhasen, maksan ja munuaisten toimintaan liittyviä mittauksia.

Etu on voimassa 1.3.–31.7.2023. Sitä ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai etuihin.

Paketin voi ostaa osoitteessa: verkkokauppa.terveystalo.com käyttämällä koodia OSJ. Alennus näkyy kassalla koodin syöttämisen jälkeen. Sähköpostitse tuleva tilausvahvistus toimii maksuvälineenä Terveystalon toimipisteissä. Näytteenotto ei vaadi erillistä valmistautumista tai lääkärin lähetettä.

Suora linkki:

Naisen tutkimuspaketti:

www.terveystalo.com/fi/OSJ-nainen

Miehen tutkimuspaketti:

www.terveystalo.com/fi/OSJ-mies

Aivoille jumppaa

Teksti: Sanna Mönkkönen Kuvat: Emil Ptateck

Aivot rakastavat niin liikettä kuin haastettakin. Seuraavat tehtävät on poimittu Ikiliikkujan välipalat -paketista, johon on koottu ideoita kokousten ja tapaamisten taukohetkiin. Osa paketin tehtävistä toimii hyvin myös yksin kotona tehtävinä harjoitteina.

Kokeile seuraavia neljää liikettä, ja anna aivoille mukavasti töitä. Aloita liikkeet hitaasti ja kun ne sujuvat, nopeuta tahtia.

Aivotreeni 1 – TAXI

- Muodosta keholla kirjaimet **T A X I**
- Tee liikkeet peräkkäin rauhalliseen tahtiin. Kun alkaa sujua, nopeuta tahtia.



OSJ:n vuoden 2023 teema on aivoterveys otsikolla Pidä huolta aivoistasi. Tämä liikunnallinen välipalapaketti on erityisesti aivojumppaa, mutta erilaisten liikunnallisten kokousvälipalojen koko laaja paketti löytyy OSJ:n paikallisyhdistysten hyödynnettäväksi osoitteesta osj.fi->Yhdistykset->OSJ teemavuodet->Lisää liikettä 2022. Monessa liikkeessä on myös linkki videoon, josta näkee liikkeen suoritustavan.



Aivotreeni 2 – ristikosketus

- Vaihda puolta ja nopeuta tahtia.
- Kosketa kämmenellä ristikkäistä polvea vuorotellen tai
- kosketa kämmenellä ristikkäiseen polveen ja toisella kämmenellä olkapäähän.

Aivotreeni 3 – peukku ja etusormi

- Nosta toisesta kädestä peukalo ja toisesta etusormi ylös.
Vaihda puolta ja nopeuta tahtia.



Aivotreeni 4 – pinsettiote

- Kosketa peukalolla sormien päihin edeten sormi kerrallaan.
- Toinen käsi aloittaa peukalo-etusormi- ja toinen peukalo-pikkusormi -otteesta.



Kansakoulu Pieksämäelle 150 vuotta sitten

Pieksämäen kunnan ensimmäinen kansakoulu rakennettiin vuosina 1871–1872 lähelle kirkkoa. Rakennus on edelleen olemassa alkuperäisellä paikallaan. Nykyisin se on yksityisessä asuinkäytössä.

Syyskuussa 1871 kuntakokous asetti valiokunnan valmistelemaan koulun perustamista. Näitä kauaskatseisia, edistyksellisiä kansakouluajatuksen omanneita henkilöitä olivat kirkkoherra **Aksel Emanuel Berner** ja joukko säätyläisiä ja talonpoikia, muun muassa kartanonhaltija **Eric Cauton**, tohtori **J. W. Roschier**, nimismies **August Lang** sekä Jäppilän Suhoset, **Paa-vo Puranen** Virtasalmelta sekä tuleva valtiopäivämies **Aapeli Häyrinen** Tikkalanmäeltä.

Rovasti Berner lupasi pappilan maista koulun tonttimaan ilmaiseksi ja ilman vuokraa. Asioitsija Sillmannilta Porsaskoskelta ostettiin valmis rakennus. Rakennuksen toiseen päähän tehtiin tyttökoulu uusista hirsistä. Se sisälsi täysin samanlaisen koulusalin sekä kahden huoneen ja keittiön opettajan asunon. Koulu vihittiin 12.9.1872.

Ennen kuin näin pitkälle oli päästy, kättä oli pitänyt vääntää ja maaperää muokata.

PIEKSÄMÄEN KIRKKOHERRAKSI vuonna 1863 tullut rovasti Berner ryhtyi heti puuhaamaan kansakoulua. Jääräpäiset pieksämäkeläiset saivat kuitenkin estettyä koulun perustamisen lähes kymmeneksi vuodeksi. Toki myös pitäjän taloudellinen tilanne ja suuret nälkävuodet olivat perustamisen esteenä.

Kuntakokous, jossa kansakoulun perustaminen otettiin esille, oli melkoisen myrskyisä. Suurin osa vastusti koulua.

”Me emme tahdo kansakoulua, kun emme jaksa maksaa niitä menoja, jotka koulun rakentamisesta ja ylläpitämisestä tulee. Me talonpojat emme tarvitse koulua, sillä meidän lapsemme osaavat ilman sitäkin tehdä tarvittavat työt, kuten heidän vanhempansakin ovat osanneet. Kansakoulu turmelee lapsemme, saattaen heidät laiskistelijoiksi vieroittelemalla heidät ruumiillisesta työstä. Kansakoulun tie-doilla ei päästä juuri mihinkään virkaan, joten siellä käyneistä ei tule herroja eikä narreja.”

ETUPÄÄSSÄ SÄÄTYLÄISTEN muodostamalla enemmistöllä Berner ajoi lopulta hankkeen läpi, ja pitäjän kirkonkylään päätettiin perustaa poika- ja tyttökansakoulu. Senaatin kirkollisasiaintoimikunta myönsi koulua varten valtionapua 1000 mk vuodessa – miesopettaja

600 ja naisopettajatar 400 mk. Opettajat saisivat paitsi vapaat asuinhuoneet myös kaksi tynnyrin-alaa maata, polttopuut, rehun ja laitumen yhdelle lehmälle sekä 5 tynnyriä viljaa.

Koulun vihkiäisissä rovasti Berner puhui opetuksen ja kasvatuksen tärkeydestä. Hän piti tärkeänä lasten ulkoistakin siisteyttä, sillä ulkoinen siisteys kasvattaa sisäistä siisteyttä. Jo sillä seikalla, että lapsi oppii joka aamu silmänsä pesemään, on suuri sivistävä vaikutus lapsen sieluun.

Kouluun tuli ensimmäisenä lukuvuonna 23 poikaa ja 27 tyttöä. Kahtena ensimmäisenä vuonna ei yksikään käynyt kansakoulua kokonaisuudessaan läpi. Koulua ei vielä pitkään aikaan koettu pohjakouluna tuleviin opintoihin, joten oppilaita lukuvuoden aikana tuli ja meni. Oppiahan sitä lukemaan ja kirjoittamaan seurakunnan järjestämässä kiertokoulussakin.

Teksti: Asko Hankilanoja

Teksti on lyhennelmä Asko Hankilanojan Pieksämäen Senioriopettajille pitämästä luennoista.



Kuvassa oppilaita 1920-luvulla. Kuva Pieksämäen kotiseutuarkisto.

Seniorikokki

Virvon, varvon maistuvaa pääsiäistä!

Näillä ohjeilla saat maistuvan aterian pääsiäispöytään.



Pieniä alkupaloja

4 hengelle, gluteeniton, maidoton

Savukalapalat

Tarvitset:

- 1 prk (150 g) kotimaista leppä-savukalaa tai jotain muuta kotimaista kalasäilykettä
- n. 2 rkl kauraranskankermaa (crème fraîche) tai majoneesia
- tilkka viinietikkaa tai sitruunan-mehua
- ripaus mustapippuria (riipaus suolaa)
- kurkkua
- koristeeksi retiisejä ja tilliä

1. Leikkaa kurkusta n. 1 cm viipaleita 8–12 kpl.
2. Valuta öljy kalasta.
3. Sekoita kalan joukkoon muut aineet.
4. Levitä kurkkuviipaleet tarjottavalle, jaa pinnalle kalatahna.
5. Koristele retiisiviipaleilla ja tillillä.

Täytetyt munanpuolikkaat

- 4 kovaksikeitettyä kananmunaa
- 2 rkl majoneesia
- 1 tl sinappia
- 1 rkl purjo- tai ruohosipulisilppua
- ripaus suolaa
- ripaus mustapippuria
- koristeeksi katkarapuja ja tilliä

1. Kuori kananmunat ja leikkaa pitkittäin kahtia.
2. Koverra keltuaiset kulhoon ja lisää muut aineet.
3. Sekoita haarukalla tasaiseksi.
4. Jaa täyte munanpuolikkaille ja koristele.



Broilerigratiini

4 hengelle, gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- 500 g kanan paistileikkeitä tai broileria suikaleina
- 1 tl currya
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl suolaa
- ¼ tl mustapippurirouhetta
- n. 5 cm pala purjoa
- 1/2 punainen paprika
- 1–2 valkosipulinkynttä
- n. 1 dl maissinjyviä, pakasteesta tai purkista
- 1 dl kauraranskankermaa eli crème fraîcheä

Pinnalle: n. 1 dl vegejuustoraastetta

1. Paloittele kana/broilerinliha jos tarpeen.
2. Voitele uunivuoka, mausta lihapalat ja pane vuokaan.
3. Leikkaa purjo renkaiksi, suikaloi paprika, murskaa valkosipulinkyntset.
4. Levitä maissi ja muut kasvikset lihojen päälle.
5. Lusikoi ranskankerma vuokaan ja ripottele juustoraaste pinnalle.
6. Kypsennä uunin keskiosassa +200 astetta n. 30 min.

Kaura- ja vegetuotteet voit vaihtaa maitotuotteisiin. Broilerin tilalle vaikka tofua.

Lisäkkeeksi riisiä tai perunoita.



Sitruunakiisseli

4 hengelle

Tarvitset:

- 5 dl vettä
- 1 dl sokeria
- 1 sitruunan raastettu kuori
- 1 muna
- 3 rkl perunajauhoja
- 1 sitruunan mehu

1. Vispilöi muut aineet kattilassa kylmänä, paitsi sitruunan mehu.
2. Kuumenna sekoittaen koko ajan, kunnes kiisseli alkaa saeta. Älä anna kiehua.
3. Lisää sitruunanmehua.
4. Jäähdytä. Tarjoa kermavaahdon kanssa.



Reseptit: Tuula ja Riitta

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin** tai lähetä sana uudella sähköpostiosoitteella **ristikko.seniориopettaja@osj.fi**. Lähetä kortti tai sähköposti viimeistään **20.4.2023**. Kortin postitusosoite on **Seniориopettaja, Opetusalan Seniорijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. Kerro nimesi, kotiosoitteesi ja joko puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme 25 euron arvoista lahjakorttia. Ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehdessä 3/2023. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Tampereelle nääs!

Tampereen seudun senioriopettajat (TASSO) ja OSJ kutsuvat Opetusalan Seniorijärjestön jäsenet valtakunnallisille koulutus- ja senioriopettajapäiville Tampereelle 30.9.–1.10.2023.

Ohjelmassa on mielenkiintoisia esitelmiä ja monipuolista musiikkia. Kaikki tilaisuudet tapahtuvat samassa paikassa, hotelli Ilveksessä.

Tutustu mielenkiintoiseen ohjelmaan ja varaa päivät kalenteristasi!

Lauantain 30.9. ohjelma

Lauantai on OSJ:n koulutuspäivä ja sen paikkana on Hotelli Ilves, Hatanpään valtatie 1.

- **10.30–12.30 Ilmoittautuminen**
- **11.00–12.30 Buffet-lounas Ilveksen ravintolassa**
- **12.30–16.30 OSJ:n koulutuspäivä**
Koulutuspäivän avaa Kangasalan Pikkupelimannit. TASSOn tervehdyksen tuo puheenjohtaja **Marja-Liisa Remes**.

Luennoitsijoina kirjailija ja muusikko **Anni Kytömäki** ja vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**. Edunvalvonnasta ja järjestöasioista kertovat OSJ:n puheenjohtaja **Pekka Koskinen** sekä järjestön toiminnanjohtaja ja järjestösihteeri.

Iltajuhla klo 19.00

TASSOn järjestämät Senioriopettajapäivät alkavat iltajuhlalla Ilveksen Ballroomissa, jossa on tarjolla herkullinen illallinen sekä musiikkia ja tanssia M-Sekstetin johdolla.

Sunnuntain 1.10. ohjelma

Senioriopettajapäivät jatkuvat sunnuntaina, jolloin voit valita kahden vaihtoehdoisen ohjelman väliltä:

- 1. Tampereen Tuomiokirkko**, jossa on jumalanpalvelus ja sitä ennen lyhyt kirkon esittely. Esittelyssä kerrotaan muun muassa Hugo Simbergin kuuluisista maalauksista. Samalla lähetetään seppelpartio Kalevankankaan hautausmaalle kaatuneiden muistomerkille.
- 2. Luennot Ilveksen Ballroomissa:**
 - Työhyvinvoinnin dosentti **Marja-Liisa Manka**, Elämän ilon jäljillä, tunne juuresi
 - Toimittaja, kirjailija **Minna Lindgren**, Rakkaudesta musiikkiin

Päivät päättyvät yhteiseen tilaisuuteen musiikin parissa sekä keittolounaaseen.

Toimittaja
Michael Hodges
The Times
-lehdessä:

The fairytale
Finnish city you've
probably never
heard of.

Hotelli Ilves sijaitsee Tammerkosken partaalla Koskikeskuksen kauppakeskuksen kyljessä. Tampereen rautatieasemalta sinne on 700 metriä ja linja-autoasemalta 400 metriä.

Perusteellisen remontin jälkeen viime vuonna avattu hotelli on esteetön. Huonehintaan kuuluu aamiainen. Kaikissa huoneissa on taulu-tv, maksuton wifi sekä välineet teen ja kahvin keittoon. Hotellista löytyy myös saunaosasto, sisäuima-allas ja maksullinen mahdollisuus pysäköintiin.

Tervetuloa tutustumaan ja tapaamaan tuttuja!



Senioriopettajapäivien ilmoittautumis- ja hotellitiedot julkaistaan Senioriopettaja-lehdessä 3/2023 toukokuun lopussa. Yhdistyksille lähetetään erillinen tieto koulutuspäivän virallisten edustajien ilmoittautumisesta. Koko ohjelma kellonaikoinen löytyy verkosta sekä osj.fi-sivustolta että TASSOn verkkosivuilta.

Madrid, El Escorial, Kaatuneiden laakso ja Toledo

12.–16.10.2023



Iberian niemimaan keskellä sijaitseva Madrid on erinomainen kulttuurikohde.

Prado-museo tunnetaan maailmanluokan taidekokoelmistaan. Vilkaat aukiot ovat täynnä baareja ja tapaspaikkoja. Lyhyen bussimatkan päässä on El Escorialin vaikuttava luostarikompleksi sekä monumentaalinen Kaatuneiden laakso.

Toledossa eri uskontokuntien yhteiselo toi muinoin vaurautta ja hyvinvointia.

Tällä matkalla taide ja kulttuuri ovat vahvasti läsnä.

► **Helsinki–Madrid – 1. päivä,** torstai 12.10. Lento (Finnair) Helsingistä Madridiin klo 16.50–20.15. Bussikuljetus keskustaan, jossa majoitumme 4 yöksi ensimmäisen luokan Radisson Red-hotelliin (****).

► **Madrid – 2. päivä,** perjantai 13.10. Aamiaisen jälkeen tutustumme kiertoajelulla Espanjan pääkaupunkiin Madridiin. Näemme keskustan tärkeimmät monumentit, pääkadut ja aukiot. Lounaaksi nautimme monenlaisia pikkunaposteltavia eli tapaksia espanjalaiseen tapaan. Iltapäivällä vierailemme Prado-museossa, jonka maailmankuuluihin kokoelmiin kuuluu lukematon määrä vanhojen mestareiden tauluja ja veistoksia. (A, L)

► **El Escorial ja Kaatuneiden laakso – 3. päivä,** lauantai 14.10. Retkeilemme

koko päivän Madridin ulkopuolella. Ajamme ensin El Escorial-luostariin, joka on Unescon maailmanperintökohde. Valtavan luostarirakennuksen uumenissa on kaikkiaan yli 4000 huonetta ja mittaamattoman arvokas kokoelma Tizianon, Velázquezin, Tintoretton ja monien muiden taiteilijoiden maalauksia. Lounaan jälkeen jatkamme Kaatuneiden laaksoon, joka rakennettiin sisällissodan uhrien muistoksi. Monumentti kukulan laella seisovine risteineen jakaa voimakkaasti espanjalaisten mielipiteitä edelleenkin, olihan Francisco Francon hauta täällä vuoteen 2019 asti. (A, L)

► **Toledo – 4. päivä,** sunnuntai 15.10. Vajaan tunnin bussimatkan päässä Madridista sijaitsee kukkulalla kohoava Toledo. Alcazarin linna ja sen neljä korkeaa tornia on Toledon näkyvin maamerkki. Santo Tomé-kirkko

tunnetaan El Grecon kuuluisasta maalauksesta Kreivi Orgazin hautajaiset. Lounas retkellä. Palattuamme Madridiin syömmme päivällisen flamencon tahteja kuunnellen. (A, L, P)

► **5. päivä,** maanantai 16.10. Aamiaisen jälkeen bussikuljetus Madridin kentälle, josta klo 10.15–15.25 lento (Finnair) Helsinkiin. (A)

Matkan hinta 2.140 e
Lisämaksu yhden hengen huoneesta 420 e
A=aamiainen,
L=lounas,
P=päivällinen

Varaukset ja lisätiedot: Katso Olympia Kaukomatkatoimiston matkaohjelma kokonaisuudessaan linkistä OSJ:n sivulta osj.fi. Varaukset suoraan linkin kautta tai Olympia p. 09 6962 770, olympia@olympia.fi