

OSJ:n jäsenlehti 3/2023

SENIORI- OPETTAJA

Seniorimökeille
sisä vessa ja
muuta helpompaa

Aivoja voi
auttaa aina

Rakkaus-
runojen
Larin-Kyösti
150 vuotta

SENIORI-
OPETTAJA-
PÄIVILLE
TAMPEREELLE!

HULLUN INNOSTUNUT

**Monipuolisen koulutusosaajan Martti Hellströmin
kiinnostus kouluun ei laimene.
Alkuvuodesta hänet valittiin
Vuoden koulutusvaikuttajaksi.**

Tässä numerossa

Nro 3 • 26.5.2023



- 4 Uusi hallitus OSJ:lle
- 6 Aivoja voi aina auttaa
- 9 Ikuisesti innostunut koulusta
- 12 Lääkärillä asiaa aivoverenkiertohäiriöistä
- 13 Mieluummin juustoa kuin makkaraa
- 15 Senioriopettajapäivät syyskuussa Tampereella
- 20 Digisovelluksia kesän iloksi
- 22 Mökistä seniorille sopiva
- 24 Novelli: Mökkielämää
- 26 Larin-Kyösti 150 vuotta
- 28 Keväinen Amsterdam

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

OSJ:n toimisto kesälomalla 22.6.–25.7.

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

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

Puuttuuko lehti?

Jos et saanut lehteä, haluat muuttaa osoitteesi
tai sinulla on muuta jäsenyyteen liittyvää asiaa,
ota yhteyttä OSJ:n toimistoon.

Ilmestyy viisi numeroa vuodessa
Painos 20 300 kpl
ISSN 1798-6885

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
miehellään sähköisinä ja mahdollisimman suurina
tiedostoina. Tekstit esimerkiksi word- tai rtf-muodossa.
Aineisto palautetaan vain pyydettyä.

24. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2023:

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

Kannen valokuva:
Eeva Anundi



Painotuotteet
4041-0619





Muutosten mahdollisuuksia

Opettaja-lehti muuttuu elokuusta lähtien kuukausijulkaisuksi, tuhdiaksi lukupaketiksi. Senioriopettaja-lehden ilmestymisaikataulu on muutoksessa mukana, ja lehti ilmestyy nyt tulevana syksynä syyskuun ja marraskuun lopussa. Tarkemmat päivämäärät ovat sivulla 2.

Muun muassa jatkuvasti kohoavista postikuluista johtuvat laskelmat ovat yhä sinettiään vailla, mutta pyrkimyksenä on kasvattaa hie-man myös syksyn Senioriopettajien sivumääriä. Mukaan mahtuisi silloin esimerkiksi useampi henkilöhaastattelu ja lisää alueiden kuulumisia.

Viime vuoden lopun lukijakyselystä selvisi, että osa teistä kaipa-

kovastikin tietoa siitä, minkälaisia tapahtumia yhdistykset eri puolilla Suomea järjestävät. Osa lukijoista ei tapahtumatiedoista välittäisi. Hyvin vähäisesti niitä kuitenkin on viime aikoina tullut, ja poissaolollaan loistavat lähes kaikki isot kaupungit. Eikö joukosta löytyisi tapahtuma, jolla lyhyesti lähestyisitte lehteä?

Julkaisuaikataulun muutoksen vuoksi vuoden 2024 ensimmäinen Senioriopettaja ilmestyy vasta helmikuun lopulla. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että niiden yhdistysten, jotka haluavat vuosikokouskutsunsa lehteen, pitää päättää kokouspäivänsä totuttua aikaisemmin. Vuoden 2023 viimeisen Senioriopettajan aineistopäivä on jo 18. lokakuu-

ta. Samat aikataulut koskevat esimerkiksi Senioritorin ilmoittajia.

Lehden taiton suuri muutos tapahtui jo viime vuonna, mutta kaililla uudistuksilla on merkitystä. Kun ristikon tekijät saivat mahdollisuuden sähköpostivastaamiseen perinteisen postikortin rinnalle, vastaajien määrä yli kaksinkertaistui. Uuteen sähköpostilaatikkoon tuli nyt 259 vastausta, mutta korttejakin saapui yhä 98 kappaletta. Molempia tarvitaan tässäkin.

Sopivan lämmintä kesää teille kaikille!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Förändring ger möjligheter

Iaugusti blir tidningen Opettaja en månadstidning, ett rejält läspaket med andra ord. Samtidigt ändras också seniorlärartidningens utgivningsschema och i höst kommer tidningen ut i slutet av september och slutet av november. Närmare datum finns på sidan 2.

Vi är fem före färdiga med beräkningar av bland annat hur de ständigt stigande postkostnaderna påverkar ekonomin, men vi siktar på att under hösten öka antalet tidningssidor en aning. Det skulle till exempel ge utrymme för fler personintervjuer och fler nyheter från regionerna.

I slutet av fjolåret gjorde vi en

läsarenkät där en del av er önskar läsa om olika föreningsevenemang runt om i landet medan en del däremot är helt ointresserade av sådant. Men utbudet har varit väldigt magert under den senaste tiden och nästan alla stora städer lyser med sin frånvaro. Finns det manne något evenemang som ni kunde skriva kort om till tidningen?

När utgivningsschemat ändras kommer den första tidningen år 2024 ut först i slutet av februari. Det innebär bland annat att de föreningar som vill ha sin årsmötesinbjudan i tidningen måste fastställa mötesdatum tidigare än vanligt. Materialet till det här årets sista tid-

ningsnummer ska lämnas in senast den 18 oktober. Samma tidtabeller gäller även till exempel för annonstorget.

Tidningens stora layoutreform gjordes redan i fjol men alla förnyelser har betydelse. När läsarna fick möjlighet att skicka in korsordslösningen per e-post vid sidan av det traditionella postkortet, så mer än fördubblades antalet svarande. Den nya e-postlådan fick in 259 svar medan redaktionen fick 98 postkort. Båda alternativen behövs alltså.

Jag önskar en passligt varm sommar till er alla!

Airi Vuolle
chefredaktör

Vuosikokous valitsi uuden hallituksen



OSJ:N VUOSIKOKOUKSESSA 25.4. käsiteltiin sääntömääräiset asiat sekä valittiin järjestön hallituksen jäsenet ja henkilökohtaiset varajäsenet vuosiksi 2023–2025. Hallituksesta vaihtui yhteensä seitsemän jäsentä. Puheenjohtaja **Pekka Koskisen** kausi kestää vuosikokoukseen 2025 asti.

Hallitus 2023–2025: **Eeva Viinamäki-Mäkinen**, Lapin senioriopettajat, **Seija Blomberg**, Kajaanin Seudun Senioriopettajat, **Markus Harald**, Leppävirran senioriopettajat, **Unto Kiljunen**, Lappeenrannan seudun senioriopettajat, **Seppo Hei-**

nonen, Jyväskylän seudun senioriopettajat, **Aune Orjala**, Kokkolan Senioriopettajat, **Marja-Liisa Remes**, Tampereen seudun senioriopettajat, **Eija Ketola**, Turun seudun senioriopettajat, **Anne Eurola-Ristola**, Salon senioriopettajat, **Riitta Keränen**, Lahden seudun senioriopettajat, **Kristiina Cleve**, Helsingin senioriopettajat sekä **Birgit Gröhn**, Länsi-Uudenmaan senioriopettajat.

Uusi hallitus esitellään tarkemmin lehdessä 4/2023. Kuvia vuosikokouksesta on osj.fi-sivun uutisessa.

Kuva: **Pekka Partanen**

OSJ:n jäsenmaksuun 5 euron korotus

VUOSIKOKOUS PÄÄTTI korottaa jäsenmaksua viidellä eurolla. Vuoden 2024 jäsenmaksun suuruus on 35 euroa. Jäsenmaksulomake postitetaan jäsenten kotiosoitteisiin alkuvuonna 2024.

OSJ:stä SOSTEn yhteistyöjäsen

OSJ ON HYVÄKSYTTY SOSTEn yhteistyöjäseneksi 20.4. Suomen sosiaali ja terveys ry on valtakunnallinen kattojärjestö, jossa on jäsenenä yli 240 valtakunnallisesti toimivaa sosiaali- ja terveysalan järjestöä, yhdistystä ja säätiötä sekä kymmeniä muita yhteistyöjäsentahoja. SOSTE vaikuttaa sotejärjestöille tärkeisiin asioihin ja kokoaa järjestöt kannanmuodostukseen ja lainsäädäntötyön

valmisteluun. SOSTE järjestää jäsenilleen koulutuksia ja tapahtumia järjestötyöstä sekä ajankohtaisista sosiaali- ja terveyspoliittisista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä. SOSTEssa OSJ:lle avautuu lisäksi verkostoja, joiden avulla OSJ:n tunnettuus muiden järjestöjen ja toimijoiden keskuudessa lisääntyy. Lisää tietoa soste.fi.

4x

LYHYESTI



Toimiston kesäloma on 22.6.–25.7.

OSJ:n toimisto on kiinni loman ajan.



Uusi OSJ:n jäsenetu:

Alennettuun hintaan lomalle Polku Hotel Nuuksioon. Lue lisää osj.fi



Seniöri, vanhus, eläkeläinen?

Vanhustyön keskusliiton kyselyn mukaan seniöri on positiivisin ja suosituin yli 65-vuotiaan nimitys. Voit antaa oman äänesi verkkosivulla vtcl.fi.



Valtakunnallista

Vanhustenviikkoa vietetään 1.–8.10. teemalla Tehdään iästä numero. vtcl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Maalle uusi hallitus

Monen vuosikymmenen ajan eduskuntavaalien jälkeen vaalien voittajat ovat muodostaneet enemmistöhallituksen. Tätä kirjoittaessani varsinaiset hallitusneuvottelut eivät ole vielä alkaneet, mutta tiedossa olevat vaalikauden tulleet tapahtumat alkavat hahmottua. Yllätykset ovat yllätyksiä, ja niihinkin pitää varautua.

Vaalien voittajien tavoitteena on valtion velkaantumisen pysäyttäminen, työllisten määrän lisääminen, hyvinvointivaltion säilyttäminen, koulutukseen panostaminen ja vahva puolustus. Näitä kaikkia voi ikäihminen peukuttaa. Mutta keinot valtiontalouden tasapainottamiseen saattavat kirpaista kaikkia kansalaisia, vaikka ne tehtäisiin usean vuoden aikana.

Vuosi sitten OSJ esitti puolueiden vaaliohjelmiin keskeiset tavoitteensa. Näitä ovat työeläkejärjestelmän säilyttäminen ansioperusteisena, verotus, ostovoima, eläkeindeksi ja digitalisaatio.

Kun inflaatio jylläsi viime vuoden aikana, eläkkeellä olevien ostovoima säilyi paremmin kuin palkansaajien. Senioriopettaja-lehden ja keskusjärjestöjen kyselyissä ennen vaaleja kaikki puolueet kannattivat ansioperusteista työeläkettä. Indeksijärjestelmästä oli mielipiteissä vähän hajontaa. Valtiovarainministeriö nosti indeksit yhdeksi säästökeinoksi.

Työeläkkeillä on omaisuudensuoja, mutta poliittisella päätöksellä voidaan iskeä indeksiin. Näin on tehty ennenkin. Muutama vuosi sitten hallitus päät-

ti indeksien leikkaamisesta. Koska inflaatio oli nollassa ja palkankorotukset pieniä, ei ollut mistä leikata.

Nyt inflaatio laukkaa ja palkat nousevat, joten ensi vuotta koskeva eläkeindeksin korotus saattaa olla tämän vuotisen tasolla. Houkutus puuttua indeksiin on suuri. Työeläkkeiden osalta säästö menee vakuutusyhtiöille. Ostovoiman heikkeneminen pienentää valtion tuloja. OSJ vastustaa työeläkeindeksiin puuttumista.

Työeläkejärjestelmä on rahoituksen kannalta tasapainossa. Viimeisin työeläkeuudistus tehtiin vuonna 2017. Silloin sovittiin eläkeiän nostamisesta asteittain, kunnes alin vanhuuseläke alkaisi 65 ikävuodesta. Tämä saavutetaan 2025. Lakiin kirjattiin, että vuonna 2026 arvioidaan uudistuksen tavoitteiden toteutumista.

Keskusjärjestöt ovat ehdottaneet tällaista arviota hallitusohjelmaan. Tästä ei kannata huolestua. Uudistus on toiminut suunnitellulla tavalla.

Hyvinvointialueiden rahoitus on muuttanut verotusta. Sekä valtion- että kunnallisverotukseen kohdistuu korotuspaineita. Verojen korotukset kirpaisivat aina, mutta ikäihmisen kannalta veroilla kustannettavat palvelut ovat tärkeitä. Verosta tehtäviä vähennyksiä on tiedossa porrastetusti niille eläkeläisille, jotka ovat palkkatyössä yli 60-vuotiaina.

Hyvää kesää, suosikoon sitä heinänteolle otollinen sää.

Kurikassa huhtikuun 17. päivänä 2023



OSJ vastustaa työeläkeindeksiin puuttumista.

Koskaan ei ole liian myöhäistä auttaa aivojamme

Aivoterveyttä voidaan Muistiliiton asiantuntijan Anita Pohjanvuoren mukaan pitää kokonaisvaltaisena hyvinvointina, jossa ihmisellä on kyky elää mielekästä ja merkityksellistä elämää ilman aivosairauksia tai ongelmia ajattelussa, muistissa, oppimisessa, tarkkaavaisuudessa, kielessä tai havaitsemisessa.

Teksti: Airi Vuolle

AIVOISTA HUOLEHTIMINEN on elintärkeää, sillä niiden terveys näkyy kaikessa toiminnassamme. Terveillä elämäntavoilla voidaan mahdollisesti myöhentää muistisairauteen sairastumista ja pienentää muistisairauden riskiä. Silti siitä ei voi olla varma, kuka sairastuu ja kuka ei – elämäntavoista huolimatta.

OSJ:n vuosikokouksessa huhtikuun lopussa puhunut **Anita Pohjanvuori** kuitenkin korostaa, että hyvät valinnat eivät koskaan mene hukkaan, sillä samoilla elämäntapatekijöillä on suotuisia vaikutuksia myös muihin merkittäviin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja syöpiin.

– Erityisesti keski-ikä elämäntavoilla on vaikutusta myöhäisiän muistisairauden syntyyn, mutta myös teini- ja eläkeiän valinnoilla on tutkitusti tehoa. Koskaan ei ole liian aikaista eikä liian myöhäistä aloittaa, Pohjanvuori sanoo.

Aivojen plastisuus eli muokkautuvuus on yksi modernin aivotutkimuksen havainnoista. Aivot muokkaantuvat, kun niitä käytetään.

– Jos hiukan yksinkertaistetaan, aivot ohjaavat tekemistä ja tekeminen ohjaa aivoja, joten molemmat ovat tärkeitä toisilleen.

Ihmisen muisti on toiminnassa kaiken aikaa koko vuorokauden, siis myös nukkuessa. Muisti on hyvä kokonaisvaltaisen hyvän olon ja terveyden mittari ja sen oireilu voi paljastaa monenlaisia ongelmia kehossamme. Pohjanvuori kuitenkin korostaa, että kaik-

ki muistin häiriöt eivät johdu muistisairaudesta.

– Vaikka noin 200 000 suomalaisella on muistisairaus, se on sittenkin aika pieni osa yli 5 miljoonasta asukkaasta. Mutta toisaalta on arvioitu, että jopa 40 prosenttia muistisairauksista olisi ehkäistävissä tai ainakin viivytettävissä, Pohjanvuori sanoo.

POHJANVUORI ESITTELI vuosikokousluennossaan suomalaisen FINGER-tutkimushankkeen kehittämää viiden sormen ohjetta:

1. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio
2. Fyysinen aktiivisuus
3. Aivojumppa ja kognitiivinen harjoittelu
4. Sosiaalinen aktiivisuus ja rentoutuminen
5. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta (verenpaine, ylipaino, kolesterolit, verensokeri)

FINGER-tutkimuksesta ja sen tuloksista kerrottiin tarkemmin edellisessä Senioriopettaja-lehdessä 2/2023.

Pohjanvuori muistuttaa, että vaikka ”ensimmäinen sormi”, terveellinen ruokavalio, on tärkeää, mikäkin yksittäinen ruoka-aine ei yksin toimi muistisairauksien riskin pienentämisessä. Tärkeintä on monipuolinen ja säännöllinen ruokailu. Se vaikuttaa myös jaksamiseemme ja mielialaamme.

– Vaikka voi tuntua siltä, että esimerkiksi puoli

kiloa kasviksia ja hedelmiä päivässä on paljon, yksi iso appelsiini voi jo painaa 150–200 grammaa. 500 grammaa päivässä kertyy kyllä, kun asiaan kiinnittää huomiota, Anita Pohjanvuori kannustaa.

Samalla tavalla pienikin liikunnan lisääminen arkeen on hyväksi aivoille, mutta säännöllisyys on parasta. Pohjanvuori näytti luennossaan myös tutkijoiden tekemän kuvan siitä, miltä aivot näyttävät paikallaan istuessa ja miten paljon enemmän aktiivisuutta niissä näkyi 20 minuutin kävelyn jälkeen.

– Liikunta muun muassa kiihdyttää aivojen verenkiertoa ja saa niissä aikaan myös positiivisia rakenteellisia muutoksia. Kunnon kottaminen hidastaa myös ikääntymisen vaikutuksia.

AIVOJA KANNATTAA haastaa myös älyllisesti. Tutkimusten mukaan aivojen haastaminen esimerkiksi kielten opiskelulla, musiikilla, tanssilla ja pelaamalla on hyväksi.

– Kannattaa valita harrastuksia, joista itse pitää mutta joissa voi oppia uutta ja haastaa aivoja. Kaikki, missä aivoja saa ”jumpata”, on hyväksi. Aivojen aktivointia pohdittaessa kannattaa kuunnella itseään ja etsiä iloa ja mielihyvää tuottavia asioita. Aivojen pitää antaa myös levätä.

Yhdessä tekeminen, sosiaalinen aktiivisuus, on aivoille monella lailla hyväksi. Yhdessä harrastaminen ja tekeminen aktivoi aivoja siten, että sosiaaliset kontaktit tuovat usein myös hyvää mieltä.

Anita Pohjanvuori kannustaa kaikkia ottamaan selvää omista verenpaine-, kolesterolin- ja verensokerilukemistaan, sillä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta on tärkeä osa aivoterveystta. Yhden riskitekijän saaminen kuriin ei aina riitä, mutta kaikesta on apua.

– Koskaan ei ole liian myöhäistä.

TÄLLÄ PIENELLÄ harjoituksella voit testata aivojesi toimintaa. Kerro ääneen mahdollisimman nopeasti millä värillä seuraavat sanat on kirjoitettu:

punainen
keltainen
musta
violetti

sininen
vihreä
keltainen
ruskea

punainen
keltainen
musta
violetti

sininen
vihreä
keltainen
ruskea

Ylemmän kuvan sanojen kohdalla tehtävä oli todennäköisesti helppo. Alemman kuvan sanojen kanssa saatoit sanoa väärän värin tai ainakin epäroidä sen verran, että värien nimeäminen vei enemmän aikaa kuin ensimmäisen sanaryppään kohdalla.

– Tämä selittyy sillä, että sanat, jotka tarkoittavat toista väriä kuin millä ne on kirjoitettu, aiheuttavat aivoille pulmatilanteen. Aivot ovat tottuneet lukemiseen niin, että se on automaattista ja nopeampaa kuin värien nimeäminen. Ehdit automaattisesti lukea sanan ennen kuin aivot saavat käsiteltyä tehtävän värin nimeämisestä. Kun olemme kerran oppineet lukemaan, sanojen lukeminen ja tulkitseminen tapahtuu automaattisesti, halusimme sitä tai emme. Jos kiinnostuit testistä enemmän, löydät väripelin myös täältä: <https://yle.fi/aihe/ihmeelliset-aivot/varipeli>, Anita Pohjanvuori kertoo.

TUTUSTU NÄIHIN:

muistipuisto.fi on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystta tukevaa tietoa, tekemistä ja vinkkejä.

terveyskylä.fi -sivustolla on runsaasti tietoa muistista, muistiongelmista ja muistin tukemisesta.

alypaa.fi -sivustolta löydät paljon tietovisoja ja nettipelejä.

ryhmarenki.fi -sivustoilla on esimerkiksi ryhmille ja ryhmäohjaajille sanaristikoida, arvoituksia ja pulmanratkaisua.

iPhoneen ja iPadiin saa ladattua maksuttoman Aivoterveystdesi-sovelluksen, joka kannustaa pitämään huolta muistin terveydestä jokaisena päivänä ja palkitsee aktiivisesta muistijumpasta.

Muistiliiton muistioppaassa on hyödyllisen lisätiedon lisäksi riskitesti. <https://verkkokauppa.muistiliitto.fi/fi/tuote/10748841>



Hullun innostunut ja kiinnostunut koulusta

Innovatiivinen uusien näkökulmien ja toimintatapojen kehittäjä, pitkän linjan pedagoginen johtaja, opettajien ja rehtoreiden kouluttaja, hyvän opetuksen puolestapuhuja. Värikäs opetuksen esitaistelija Martti Hellström on senioriopettaja, joka alkuvuoden Educa-messuilla palkittiin Vuoden koulutusvaikuttaja -palkinnolla.

Teksti: Airi Vuolle Kuva: Eeva Anundi

Martti Hellströmille opettajuus ei ollut nuoruuden haave eikä itseltään selvä valinta. Hän syntyi näyttelijäperheeseen – isä oli **Kauko Helovirta** ja äiti **Rau- ni Ranta**. Vaikka Hellströmin oma palo ammattiteatterin lavoille kantoi vain yhden hakukerran teatterikorkeakoulun ohjaajalinjalle, erilaisessa kouluteatteritoiminnassa ja draamapedagogiikassa hän on viihtynyt koko uransa.

Kuten monen muunkin, Hellströmin opettajuus syntyi armeija-aikana loman kaipuusta. Luokanopettajakoulutuksen pääsykokeisiin ei ollut suurta lu-

ku-urakkaa, ja hakemista varten sai lomaa.

– Kun opiskelu sitten alkoi, minusta tulikin hirveä pinko. Olen aina ollut hullun kiinnostunut ja innostunut koulusta, Hellström sanoo.

HELLSTRÖM ALOITTI opinnot Helsingin opettajankoulutuslaitoksessa vuonna 1974, ensimmäisessä yliopistollisen koulutuksen vuosiluokassa.

– Tukka hulmuten ja sydän täynnä paatosta aloitimme uramme myös ensimmäisenä peruskoulunopettajien ikäluokkana. Ensimmäinen vuosi Helsingissä Siilitien ala-asteella oli aika vaikea, kun yhtäkkiä piti osata uida kaiken uu-

den myrskyssä, mutta kaikki muut paitsi oppikouluväki olivat innoissaan peruskoulusta ja uudenaikaisesta tasa-arvosta.

Espoon Tapiolasta alkoivat upeat vuodet.

– Siellä oli mielettömiä oppilaita, joiden kanssa sai tehdä kaikkea hullua. Perheet olivat sitoutuneita ja oppilaat lahjakkaita. Tapiola alueena oli jo sellainen, ettei mitään rajoja ollut, kaikkea sai tehdä: mahtavia projekteja, musikaaleja, esiintymisiä eri kouluissa. 1980-luku oli kulta-aikaa, aivan huikeaa, Hellström kertoo.

1980-luvulla hän viivähti yliopistolla sekä omissa maisteriopinnoissaan että opettajankoulutuk-



1980-luku oli kulta-aikaa, aivan huikeaa

sen lehtorina ja assistenttina ja ehti sitten vähäksi aikaa luokanopettajaksi Niipperiin. Siellä oli kyläkoulumeininkiä, sekin Hellströmin mukaan hienoa.

ESPOOLAISEN AURORAN koulun rehtorina Martti Hellström oli 25 vuoden ajan vuodesta 1989 lähtien.

– Himo rehtorin hommaan heräsi, kun oivalsi, miten reksinä pystyisi innostamaan mahtavaa maikkojen porukkaa. Sitä vapauden ilmapiiriä, jossa sai tehdä mitä halusi ja keksiä esimerkiksi omia oppiaineita, kesti uuden perusopetuslain tulon 1998 asti.

Hellströmin kielikuvan mukaan Auroran koulun opettajakunnalla oli yhteinen bändi ja biisi, mutta jokaisella oma soitin. Paperityön määräkään ei ollut niin suuri kuin nykyään. Nyt se on Hellströminkin mielestä sietämätön.

Kansliatontun virka – hänen oma sanansa sekin tietysti – lopui 2014 eli silloin hän jäi kuusikymppisenä eläkkeelle rehtorin virasta.

Itseään hän kutsuu jonkinlaiseksi hannuhanheksi siksi, että hän on aina päässyt osallistumaan kaikenlaisiin jännittäviin asioihin ja tutustumaan kiehtoviin ihmisiin. Mukaan on kertynyt paljon kontakteja, joista moni on yhä säilynyt, ja uudenlainen työura jatkuu edelleen. Hän on monessa roolissa myös Espoon paikallispolitiikassa.

TYÖURAANSA KASVATUSTIETEEN tohtori on jatkanut muun muassa tietokirjailijana, ops-kouluttajana, kansallisen tutorhankkeen valmentajana ja Helsingin yliopistossa vs. didaktiikan lehtorina. Esimer-

kiksi tämä haastattelu sovitetttiin viikkoon, jolloin työmatka Berliiniin oli juuri päättynyt.

– Keikkoja riittää edelleen, mutta ei onneksi niin tiiviisti, kuin joskus 2017 ja 2018, jolloin oli hyvä, kun ehti välillä kotona käydä. Kai minä työhullu olen, mutta se kulkee perheessä, sellaisia olivat isä ja äitikin.

Jos nyt joltakulta, niin Hellströmilta on hyvä kysyä, mikä nykykoulussa on eniten vialla.

– Pahiten pielessä on se, että eduskunta säättää koulutuspoliittiset lait, mutta kansanedustajat eivät sitoudu rahoittamaan niiden toteuttamista. Se on aina seuraavien hallitusten asia. On jonkinlainen idiotismin muoto, että lakiin saadaan kirjattua lupaus, mutta ei rahoitusta. Opettajat sitten yrittävät kaksin käsin toteuttaa lakeja, mutta eivät ilman resursseja pysty siihen ja uupuvat ihan turhaan.

INKLUUSIOTA HELLSTRÖM pitää oikeana ihanteena, mutta käytännössä oppilaalle taataan vain pulpettipaikka lähikoulusta katso-massa, kun muita opetetaan. Resurssit ovat hänen mukaansa käsittämättömän vähäiset. Myös pidennetty oppivelvollisuus on ideana kaunis, mutta nyt ammatilliseen koulutukseen tulee oppilaita, jotka eivät nykyisessä itseohjautuvassa doktriinissa pärjää.

– Lupausten ja mahdollisuuksien ristiriita on syvä kuilu.

Suomalaiskoululaisten oppimistulokset ovat Hellströmin mielestä edelleenkin käsittämättömän hyviä. Hyvät ja keskitason osaajat ovat pitäneet paikkansa, mutta oppimistulosten pudotus tulee kaik-

kein heikoimmin osaavien ryhmästä. Pedagogiikka pitäisi nyt hänen mielestään miettiä uusiksi. Erityisluokkaa hän ei pidä oikeana vastauksena kaikkien vaikeuksiin.

– Yläkouluun tarvittaisiin meillä luokanvalvoja, jolla todella olisi aikaa hoitaa luokan asioita. Ryh-mäytymiseen tarvitaan turvallinen aikuinen, tuttu opettaja.

DIGITEKNOLOGIAN UUSIMMISTA innovaatioista hän odottaa osaa-pua muun muassa maahanmuuttajataustaisille perheille. Kun digitaalisen oppikirjan suomenkieleiset tekstit kääntyvät vaikkapa hindiksi, moni vanhempi voi tukea lastaan aivan uudella tavalla.

– Hyviä lääkkeitä on jo nyt olemassa, jos niitä olisi vain aikaa annostella.

Hellström korjaisi sekä opettajien koulutusta että peruskoulun käytänteitä. Koulutusta hän korjaisi niin, että opettajia ei koulutettaisi opettamaan ainoastaan oppilaita, joilla ei ole ongelmia. Lääkäreitäkään ei kouluteta hoitamaan vain terveitä potilaita.

Käytänteissä taas Opetushallituksen pitäisi tarkkaan miettiä, mitkä ovat kaikille oppilaille välttämättömiä perusasioita. Välttämättömän lisäksi hän antaisi nuorille suurempia oikeuksia päättää, mitä nämä itse haluavat iltapäivisin oppia: musiikkia, bloggausta, elokuvan tekoa...

Hellström pohtii myös, voisiko esimerkiksi eri kielissä olla tarjolla minikursseja. Monista asioista voisi olla lyhyempiäkin paketteja, joita halukkaat sitten voisivat täydentää.

– Tällaiset asiat eivät murskai-



– Lupausten ja mahdollisuuksien ristiriita on syvä kuilu.



KUKA

Martti Hellström

- 68-vuotias kasvatustieteen tohtori ja espoolaisen Auroran koulun pitkäaikainen rehtori. Opetusneuvos.
- Opettajankouluttaja vuodesta 1979, rehtorikouluttaja vuodesta 1991.
- Kirjoittanut useita oppi- ja tietokirjoja.
- OAJ:n valtuustossa kaksi kautta 2002–2006 ja 2010–2014. Espoon valtuustotyössä kolmatta kautta.
- Viime vuodet ops-kouluttaja, yksi kansainvälisen NPDL-hankkeen Suomen fasilitaattoreista sekä kansallisen opettajien tutorhankkeen valmentaja.
- Vuodesta 2017 alkaen erimittaisia jaksoja Helsingin yliopistolla vs. didaktiikan lehtorina.
- OAJ:n valitsema Vuoden koulutusvaikuttaja 2022.



Kaikki tärkeä tapahtuu kohtaamisissa, ja niihin opettajat tarvitsevat aikaa.

si peruskoulun rakennetta, mutta päivittäisivät sitä. Nyt ei pitäisi höttyillä ja tehdä radikaaleja muutoksia. Mutta se pitäisi myöntää, etteivät opettajat nykyisillä resursseilla pysty tekemään kaikkea, mitä nyt haluttaisiin tehdä. Kaikki tärkeä tapahtuu kohtaamisissa, ja niihin opettajat tarvitsevat aikaa, Hellström sanoo.

KAIKKIEEN KYMMENIEN opetus- ja koulutustehtäviensä lisäksi Martti Hellström oli lähes kaksikymmentä vuotta, 1994–2013, myös Luokanopettaja-lehden päätoimittaja.

– Se oli hienoa ja viriiliä aikaa, pääsi tapaamaan ja haastattelemaan erilaisia ihmisiä. Toimittajan työ on nasta homma. En ihan kauheasti ihmisiä suuttanutkaan, **Vilho Hirven** nyt kerran kuitenkin, hän kertoo.

Puolitoista vuotta sitten Hellström palasi vanhaan kouluunsa, mutta tällä kertaa rehtorin kanslian sijasta kouluvaariksi. Vaarina kuluu päivä viikossa joka viikko.

– Se on tosi kivaa hommaa ja tekee hyvää ex-rehtorille, että voi katsoa koulua ihan täysin ilman valtaa ja vastuuta. Ei todellakaan

määräillä, mitä tehdään. Se on kuitenkin sellainen väkylä silta, jossa pystyy vielä jelpaamaan maikkoja, joita on aikoinaan kouluun palkannut. Lasten kohtaaminen ja läsnäolo on kuitenkin tärkeintä.

Vastapainona Hellström pohtii ainedidaktiikan syvintä olemusta kasvatustieteen opiskelijoidensa kanssa Helsingin Siltavuorenpenkereellä.

– Ensi syksyn luento- ja seminaarisarjassa on kiehtova ainedidaktiikan ryhmä, jonka pohdiskeiluissa yhdistyy ikäkausididaktiikka, yleisdidaktiikka, ainedidaktiikka ja osittain eri koulumuotojen didaktiikka. Luokanopettajathan innostuvat ennen kaikkea lapsista, eivät aineesta. On omille aivoille virkistävää ja mielenkiintoista, kun asioita pohtii kunnolla ainedidaktiikan näkökulmasta.

Mitä ovat AVH ja TIA?



Katri Hamunen, LT, anestesiologian erikoislääkäri

Sydäninfarktiin viittaavat oireet, eli puristava rintakipu ja usein kivun säteily vasempaan yläraajaan, ovat monille tuttuja. Hyvin on myös tiedossa, että tällaisten oireiden ilmaantuessa on ha-

keuduttava välittömästi lääkäriin.

Aivojen vastaava hätätilanne on aivoverenkiertohäiriö. Syynä voi olla aivoverenkierron verisuonen tukkeutuminen eli aivoinfarkti, aivoverenvuoto tai ohimenevä aivoverenkiertohäiriö (TIA). Seuraukset ovat yksilölliset ja riippuvat vaurioalueen sijainnista ja laajuudesta. Aivojen vaurioituminen vaikuttaa monin tavoin toimintakykyyn.

Joka päivä 68 suomalaista saa aivoverenkierron häiriön. Aivoinfarktin sairastaa vuosittain noin 18 000 suomalaista ja aivoverenvuodon noin 1 800 suomalaista. Noin 2 500 henkilöllä aivoinfarkti uusiutuu vuoden sisällä.

Ohimenevän aivoverenkiertohäiriön (TIA) saa noin 5 000 henkilöä. Aivoverenkiertohäiriö on kolmanneksi yleisin kuolinsyy. Se aiheuttaa lähes 5 000 henkilön menehtymisen vuosittain.

AIVOINFARKTIN syynä on verisuoneen syntyvä hyytymä tai verenkierron mukana kaulavaltimoista tai sydäimestä aivoihin kulkeutuva hyytymä. Kun hyytymä tukkii aivosuonen, jää alue ilman verenkiertoa ja happea. Seurauksena on aivokudoksen kuolio. Kuolioon mennyt aivokudos ei enää palaudu.

Aivoinfarktin tavallinen hoito on verihyytymän liuotushoito. Se on aloitettava mahdollisimman nopeasti, ensimmäisten tuntien aikana oireiden alkamisesta, jotta voidaan rajoittaa aivovaurion laajuutta. AVH-potilaista joka toiselle jää pysyvä haitta, puolelle heistä vaikea-asteinen. Joka neljäs toipuu täysin oireettomaksi, yli puolet omatoimiseksi ja joka seitsemäs tarvitsee laitoshoidon.

TIA (transient ischemic attack) on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö, joka aiheutuu verisuonen hetkellisestä tukkeutumisesta. TIA:ssa ei synny aivojen kudosaivuriota, mutta se on vakava varoitusmerkki aivoinfarktin vaarasta.

Ensimmäisen TIA-kohtauksen saaneista potilaista 10–20 prosenttia saa aivoinfarktin 90 vuorokauden kuluessa kohtauksesta, ja jopa puolet infarkteis-

ta ilmaantuu kahden vuorokauden kuluessa TIA:sta. TIA:n oireet ovat samanlaiset kuin aivoinfarktissa, mutta kestävät yleensä alle tunnin. Vaikka oireet menisivätkin ohi, on ehdottoman tärkeää hakeutua päivystykseen aivoinfarktin välttämiseksi.

TIA-kohtauksen jälkeen käynnistetään riskitekijöiden hoito, jotta voidaan välttää varsinainen aivoverenkiertohäiriö. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi korkea verenpaine, eteisvärinä, korkea kolesterolipitoisuus, tupakointi sekä keskivartalolihavuus.

AIVOVERENVUODOSSA valtimosuoni repeää, jolloin veri vuotaa joko aivoaineeseen tai lukinkalvon alaiseen tilaan. Lukinkalvonalaisen aivoverenvuodon aiheuttaa useimmiten aivojen pinnalla olevan valtimon synnynnäisen pullistuman repeäminen. Vuotanut veri imeytyy vähitellen pois aivoista, mutta verenvuoto aiheuttaa kuitenkin kudosvauriota. Hoito arvioidaan potilaskohtaisesti. Verenpurkaumaa voidaan osalla potilaista poistaa leikkauksessa.

AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN OIREET OVAT:

- Halvausoireet: yleensä toispuoleinen käden ja/ tai jalan voima- ja/ tai tuntoheikkous
- Suupielen roikkuminen
- Puhehäiriö
- Näköhäiriö: molemmilla silmillä nähtävät kaksoiskuvat tai näkökentän puutokset
- Tasapainohäiriö, kävelyvaikeus ja huimaus yhdessä
- Oireet ovat useimmiten kivuttomia. Aivoverenvuotoon voi liittyä äkillinen ja kova päänsärky.

Jos sinulla tai läheiselläsi on näitä oireita, älä epäröi, vaan soita välittömästi 112:een. Hätänumeroon pitää soittaa, vaikka oireet menisivätkin ohi.



Lue lisää tietoa aivoterveystestistä ja aivoverenkierronhäiriöistä
www.terveyskyla.fi, Aivotalo.

Mieluummin juusto ja kananmunat kuin makkara ja maito

Juuston ja kananmunien käytöllä saattaa alustavien havaintojen perusteella olla yhteys pienempään muistisairauksien riskiin, ilmenee Itä-Suomen yliopistossa tarkastetusta **Maija Ylilaurin** väitöstutkimuksesta.

Teksti: Eeva Myyrä

Tutkimuksessa tarkasteltiin ravinnon eläinproteiinin lähteiden sekä niistä saatavan kolesterolin ja koliinin yhteyttä ihmisen tiedonkäsittelytoimintoihin, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen.

Alustavien havaintojen mukaan suurempi kananmunien, prosessoimattoman punaisen lihan ja kalan käyttö oli yhteydessä parempaan testisuoriutumiseen. Sen sijaan suurempi hapattamattomien maitotuotteiden, kuten maidon, sekä prosessoidun punaisen lihan käyttö oli yhteydessä huonompaan testisuoriutumiseen.

Tutkimustulokset olivat pääosin samat riippumatta perimästä eli siitä, oliko tutkittavilla muistisairauksille altistava riskigeeni vai ei.

Tutkijan mukaan havaintoja olisi tärkeää testata kokeellisin lisätutkimuksin.

– Tarvittaisiin myös lisätietoa siitä, tulisiko ravitsemussuosituksissa tarkemmin ottaa kantaa liha- ja maitotuotteiden laatuun.

VÄITÖSKIRJATUTKIMUS antaa viitteitä siitä, että prosessoidut lihatuotteet, kuten makkarat, nakit ja leikkeleet kannattaa korvata muilla proteiinin lähteillä. Terveystieteiden kannalta voi olla parempi suosia hapattettuja maitotuotteita, kuten piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa ja juustoa enemmän kuin pelkkää maitoa.

Eläinproteiinien lähteiden yhteyttä tiedonkäsittelytoimintaan tarkasteltiin väitöskirjassa vain tiedonkäsittelykyvyn tukemisen ja muistisairauksien ehkäisyn näkökulmasta.

– Ennen kuin suosituksia voidaan muuttaa, on tarkasteltava, millä tavalla voidaan parhaiten ehkäistä mahdollisimman monen sairau-

auden riskiä. Tutkimuksessa ei tullut esiin ristiriitaisuuksia nykyisten ravitsemussuosistusten kanssa, Ylilauri sanoo.

Väitöstutkimus perustui sepelvaltimotaudin vaaratekijätutkimuksen aineistoon. Tutkimukseen osallistui 2 497 Itä-Suomessa asuvaa miestä, jotka olivat tutkimuksen alkaessa 42–60-vuotiaita.

Koska kaikki tutkittavat olivat tietyllä alueella asuvia miehiä, tuloksia ei välttämättä voi yleistää koskemaan naisia tai esimerkiksi muualla asuvia henkilöitä.



Havaintoja olisi tärkeää testata kokeellisin lisätutkimuksin.

Maija Ylilaurin väitös Itä-Suomen yliopistossa 24.3.
Väitöskirja Associations of animal protein sources and dietary cholesterol and choline intakes with cognitive functioning: a prospective population-based cohort study on luettavissa verkossa pdf-tiedostona osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4809-0>

14 SENIORIOPETTAJA 3/2023



Tampereelle nääs!

Tervetuloa Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n ja Tampereen seudun senioriopettajat Tasso ry:n yhteistyössä järjestämille valtakunnallisille Senioriopettajapäiville lauantaista sunnuntaihin 30.9.–1.10.2023.

Ensimmäisenä päivänä, lauantaina 30.9. kello 10.30–16.30, ohjelmassa on OSJ:n koulutuspäivä.

Siihen yhdistyksistä on kutsuttu viralliset edustajat.

Virallisille edustajille osallistuminen koulutuspäivään on maksuton.

Koulutuspäivään mahtuu lisäksi 200 ensimmäiseksi ilmoittautunutta OSJ:n jäsentä, joille osallistumismaksu on 25 euroa.

Maksu sisältää koulutuspäivän ohjelman ja tarjoilut klo 10.30–16.30.

Senioriopettajapäivien muihin osuuksiin ei ole osallistujarajoituksia.

Lauantain 30.9. iltajuhla aloittaa Tasso ry:n järjestämät senioriopettajapäivät, jotka jatkuvat sunnuntaille 1.10. Lauantain illallinen ei siten sisälly OSJ:n koulutuspäivään.

OSJ:N KOULUTUSPÄIVÄ LAUANTAI 30.9.2023

Paikka: Hotelli Ilves Hatanpään valtatie 1, Tampere
Ballroom-kokoustila

OHJELMA

Juontaja: Jouni Palonen

- 10.30–12.30 Ilmoittautuminen päiville
11.00–12.30 Buffet-lounas ravintolasalissa
12.30 Musiikkiesitys Pikkupelimannit
12.40 Koulutuspäivän avaus ja katsaus edunvalvontaan,
OSJ:n puheenjohtaja Pekka Koskinen
12.55 Tervetuloa Tampereelle, Tasso ry:n puheenjohtaja Marja-Liisa Remes
13.00 Kirjallisuusluento: Finlandia-palkittu kirjailija ja
muusikko Anni Kytömäki
13.55 Tauko
14.00 Ikääntyvien haasteet nykypäivän elämässä,
vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo
15.00 Kahvitauko
15.45 Ajankohtaiset järjestöasiat, OSJ:n toiminnanjohtaja Tuula Laine
ja järjestösihteeri Katja Helo
16.15 OSJ:n koulutuspäivän päätös, OSJ:n puheenjohtaja Pekka Koskinen
16.30–19.00 Tauko



Kuva: Liisa Valonen



Kuva: Markku Lempinen

SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT ALKAVAT:

- 19.00–24.00 Iltajuhla, Hotelli Ilves, Ballroom
Kaupungin tervehdys ja kuohuviini
Yhteinen illallinen – pöytiintarjoilu
M-Sekstet orkesteri, tanssia



SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT SUNNUNTAI 1.10.2023

Paikka: **Tuomiokirkko tai Hotelli Ilves, Ballroom-kokoustila**
Kirkolla vetäjänä Jouni Palonen, hotellilla Marja-Liisa Remes

OHJELMA

8.30–10.00 Ilmoittautuminen sunnuntain tulijoille Hotelli Ilveksessä.

VAIHTOEHTOSET OHJELMAT:

TAMPEREEN TUOMIOKIRKKO

9.15–9.45 Kirkon esittely ennen jumalanpalveluksen alkua.
Seppelpartion lähettäminen Kalevankankaalle.

10.00–11.30 Messu Tuomiokirkossa

OHJELMA HOTELLILLA, BALLROOM-KOKOUSTILA

10.00–10.15 Musiikkiesitys, Ukulele-orkesteri
10.15–11.00 Elämänilon jäljillä, tunne juuresi
Työhyvinvoinnin dosentti Marja-Liisa Manka
11.15–12.00 Jubilee! Rakkaudesta musiikkiin
Toimittaja, kirjailija Minna Lindgren

YHTEINEN PÄIVIEN PÄÄTÖS, BALLROOM-KOKOUSTILA

12.00–12.30 Musiikkiesitys, Tactus-kuoro
Päivien päätös
Järjestelytoimikunta
Maakuntalaulu
13.00–14.00 Päätöslounas ravintolasalissa



Kuva: Jarkko Mikkonen



Kuva: Emil Bobbyrev

MAJOITU SOKOS HOTEL ILVEKSESSÄ

Sokos Hotel Ilves, Hatanpään valtatie 1, majoittaa senioriopettajapäivien osallistujat!

Varaathan majoituksesi itse ja hyvissä ajoin:

- ▶ soittamalla Sokos Hotels Myyntipalvelu +358 300 870 030/yksittäiset huonevaraukset
- ▶ sähköpostilla sokos.hotels@sok.fi, mainitse kiintiötunnus SENIORIOPETTAJAT varausta tehdessäsi
- ▶ netin kautta www.sokoshotels.fi, varauskoodi netissä on BSENIORIOPETTAJAT

Kiintiöhintaisia huoneita on rajoitetusti. Toimi ajoissa!

- ▶ 2hh standard 155 e/huone/yö, 2hh superior 175 e/huone/yö
- ▶ 1hh standard 135 e/huone/yö, 1hh superior 155 e/huone/yö

Hotelli on esteetön. Huonehintaan kuuluu aamiainen. Kaikissa huoneissa on taulu-tv, maksuton wifi sekä välineet teen ja kahvin keittoon. Hotellista löytyy myös saunaosasto, sisäuinta-allas ja maksullinen mahdollisuus pysäköintiin.

Kaikki senioriopettajapäivien luento-osuudet sekä lauantai-illan illallinen tapahtuvat Hotelli Ilveksen Ballroomissa, päivien ruokailut Hotelli Ilveksen ravintolasalissa.

Ilmoittautumisohjeet senioriopettajapäiville

Senioriopettajapäiville ilmoittaudutaan sähköisesti 26.5.–31.7.2023 välisenä aikana. Kaikki osallistujat – myös yhdistysten viralliset edustajat ja muut jäsenet – ilmoittautuvat sekä lauantain että sunnuntain ohjelmiin saman ilmoittautumislinkin kautta. Linkistä voi ilmoittautua vain yksi henkilö kerrallaan. Huomioithan, että jos osallistut maksullisiin tapahtumiin, ilmoittautumisen yhteydessä pitää maksaa myös osallistujamaksut.

NÄIN ILMOITTAUDUT SÄHKÖISESTI

1. Tutustu ohjelmaan. Ohjelman löydät tästä lehdestä sekä osj.fi-verkkosivulta.
2. Mene OSJ:n verkkosivustolle www.osj.fi – heti etusivulta pääset ilmoittautumaan.
3. Lue ilmoittautumisohjeet.
4. Klikkaa sivustolla olevaa ilmoittautumislinkkiä.
5. Täytä ilmoittautumislomake huolellisesti. Lomakkeella valitset, mihin ohjelmiin osallistut.
6. Jos osallistut maksullisiin ohjelmiin, järjestelmä ohjaa sinut maksamaan, ja voit valita mitä verkkopankkia käytät (huom. käytössä ei ole korttimaksua). Osallistumismaksut ohjautuvat Tampereen seudun senioriopettajien (Tasso ry) tilille Paytrail-maksupalvelun kautta.
7. Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostiisi osallistumisvahvistuksen sekä kuitenkin, jos osallistut maksullisiin ohjelmiin (säilytä kuitti).

NÄIN ILMOITTAUDUT, JOS SINULLA EI OLE VERKKOPANKKIA TAI INTERNET-YHTEYTTÄ

1. Jos sinulla ei ole internetyhteyttä tai verkkopankkitunnuksia, ota yhteyttä Tasso ry:n Marja Leena Männistöön soittamalla tai tekstiviestillä, puhelin 045 171 5171.
2. Kerro nimesi, puhelinnumerosi, mahdolliset erityisruokavaliot ja mihin tapahtumiin osallistut (A–F).
3. Maksa valitsemasi tapahtumat (A–F) Tampereen seudun senioriopettajat ry:n tilille FI39 5730 0821 3189 18. Muista käyttää viitenumeroa 34034.

ILMOITTAUTUMISAIKA SENIORIOPETTAJAPÄIVILLE: 26.5. –31.7.2023

SENIORIOPETTAJAPÄIVIEN HINNAT:

A	OSJ:n koulutuspäivä, Ballroom, Ilves	LA	25 e	Ohjelma, lounas ja kahvi
B	Tasson järjestämä iltajuhla, Ballroom Ilves	LA	67 e	3 ruokalajin illallinen, lasi viiniä ja kahvi, tanssia
C	Tampereen tuomiokirkko	SU	0 e	Kirkon esittely, seppelartio Kalevankankaalle ja jumalanpalvelus
D	Ohjelma, Ballroom Ilves	SU	34 e	Musiikkia: Ukulele-orkesteri, Luennot: Marja-Liisa Manka, Minna Lindgren
E	Päätöstilaisuus, Ballroom Ilves	SU	0 e	Musiikkia: Tactus-kuoro, Järjestelytoimikunta: päätössanat, maakuntalaulu
F	Päätöslounas, ravintolasali Ilves	SU	22 e	Salaatti, keitto ja kahvi

Tutustu ohjelmaan, valitse itsellesi sopiva kokonaisuus ja ilmoittaudu päiville!

LISÄTIETOJA:

OSJ:n koulutuspäivä, päivien ilmoittautumiset ja maksut:

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

Senioriopettajapäivät, Tasso ry:

Marja Leena Männistö, 045 171 5171, mlma@elisanet.fi

Pirkko Loukimo-Peltonen, 040 5268 168, pirkko.loukimo@gmail.com

JOS JOUDUT PERUMAAN OSALLISTUMISESI

Jos sinun pitää perua osallistumisesi mihin tahansa päivien tilaisuuksista, ilmoita siitä sähköpostitse tai puhelimitse OSJ:n järjestösihteerille Katja Helolle, katja.helo@osj.fi, puhelin 020 748 9736.

Seniorikokki



Kalakakku

6–8 h

Täyte 1

- 100 g kylmäsavulohta pilkottuna
- 100 g maidotonta tuorejuustoa
- ½ dl maidotonta kermaviiliä
- 1 rkl sitruunanmehua
- 1 dl tillisilppua

Täyte 2

- 2 keitettyä kananmunaa hienonnettuna
- ½ dl majoneesia
- ½ dl maidotonta kermaviiliä
- ½ dl purjoa/ruohosipulia hienonnettuna



Lihakakku

6–8 h

Täyte 1

- 100 g palvikinkkua pilkottuna
- 100 g maidotonta ruohosipuli-tuorejuustoa
- ½–1 dl maidotonta kermaviiliä
- 3 rkl maustekurkkusilppua
- 1 tl sinappia

Täyte 2

- 2 dl maidotonta juustoraastetta
- 1 dl maidotonta kermaviiliä
- ½ dl majoneesia
- 1 dl paprikasilppua



Kasviskakku

6–8 h

Täyte 1

- 100 g kreikkalaistyylistä maidotonta juustoa (esim. Mö) murennettuna
- n. 2 dl kurkkuraastetta, valuta neste siivilässä painelemalla
- n. 1 dl ruohosipulisilppua
- ½–1 dl maidotonta kermaviiliä notkistamiseen

Täyte 2

- 200 g pakasteherneitä ja ½ ruukkua basilikaa soseutettuna
- 150 g maidotonta tuorejuustoa
- vähän suolaa

Perinteistä vierastarjottavaa – voileipäkakku on varma suosikki

Ohjeet ovat maidottomia ja gluteenittomia. Aineet voit vaihtaa sinulle ja vieraillesi sopiviksi.

Kakut on tehty kartonkisiin Eskimoleipävuokiin.

Leipä: Gluteenittomia (tai halutessasi muita) paahtoleipä-viipaleita 9–10 kpl/kakku.

Kostutus: ½ –1 dl kaurajuomaa/kakku. Jos pakastat kakun, vähennä kostutusta.

Kuorutus: Maidotonta tuorejuustoa.

Koristelu: Kakun koristelusta on hyvä näkyä, mikä kakku on kyseessä.

Kokoaminen:

1. Leikkaa leipäviipaleiden kaareva osa pois.
2. Valmista täytteet.
3. Vuoraa vuoka tuorekelmulla.
4. Laita ensimmäinen kerros leipää ja kostuta.
5. Lisää täyte.
6. Laita seuraava kerros leipää, kostuta.
7. Lisää toinen täyte.
8. Lisää viimeinen leipäkerros, kostuta.
9. Peitä kelmulla. Pidä yön yli kylmässä kevyen painon alla.
10. Koristele tarjoilupäivänä.

Hyvää ja aurinkoista kesää!

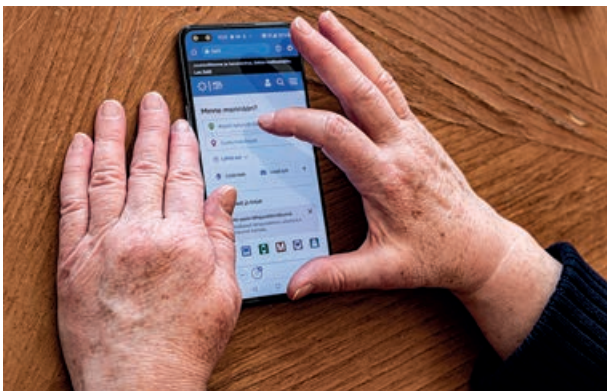


Reseptit: **Tuula ja Riitta**

Sovelluksia kesän iloksi

Kasvien tunnistamista, reittien suunnittelua, säätietoja, tapahtumavinkkejä ja kirjoista nautiskelua... Kuulostaa aivan saapuvalta kesältä! Näitä kaikkia asioita voi tehdä ilman digilaitteita tai digilaitteiden kanssa. Valitse sinä tapasi, tai kokeile tehdä juuri toisin kuin yleensä!

Teksti: Tiina Etelämäki
SeniorSurf-toiminta, Vanhustyön keskusliitto
www.seniorsurf.fi



Aika moneen asiaan löytyy tänä päivänä oma sovelluksensa. Jotkut niistä ovat huonoja ja jotkut hyviä, monet sovellukset kuitenkin pääosin mukavoittavat ja helpottavat elämää. Anna erilaisille sovelluksille mahdollisuus, testaamalla se selviää.

Mikähän kukka tai lintu tuo mahtaa olla?

Kevät on mahtavaa aikaa erityisesti siitä syystä, että silloin maasta puskee mitä ihanampia kasveja. Moninaiset värit ja muodot valtaavat alaa ja tuoksut leviä-

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



vät ympäriinsä. Kukista ja muista kasveista nauttii, vaikkei niitä tunnistaisikaan.

Joskus toivoo kuitenkin tunnistavansa niitä enemmänkin, eikä aina ole tuttuja hortonomeja käytettävissä. Itse tukeudun tuolloin tekniikkaan.

Kasvien tunnistamiseen on olemassa useampia-kin sovelluksia ja niitä kannattaa testata. Yksi hyväksihavaittu sovellus on PlantNet, jonka saa ladattua älypuhelimelle. Ota kuva haluamastasi kasvista ja tunnista kasvilaji sovelluksella. Eipä tarvitse enää arpoa, että mikähän tuokin kasvi on!

Ja ne aamuiset linnunlaulut! Niitä on ilo kuunnella. Jos lajitunnistaminen äänen perusteella ei kuitenkaan ole omia vahvuuksia, BirdNET-sovelluksella voi tunnistaa lintuja niiden äänen perusteella. Aika hienoa!

Mitähän sitten tekisi?

Kesällä tulee usein kuljettua erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Tuolloin on iloa ja apua erilaista reittisovelluksista, esimerkiksi Google Mapsista tai

Muista, että voit kysyä opastusta digilaitteesi ja sovellusten käyttöön.
Etsi paikallista digiopastusta tai pyydä etäopastusta www.seniorsurf.fi/etaopastus

oman alueen julkisen liikenteen reittioppaasta.

Mistä sitten löytyy tapahtumia tai matkakohteita, joihin mennä? Tähän ei olekaan yksioikoista vastausta, vaan usein kaivataan jo hie- man hakuosaamista. Ystäviltä ja tuttavilta kannattaa kysellä ja leh- tien tapahtumapalstoja lueskella. Monet tapahtumat kuitenkin il- moittelevat lähinnä sähköisissä ka- navissa.

Tapahtumilta voi löytyä www- sivujen lisäksi – tai jopa pelkästään – oma Facebook-sivu tai -ryhmä, josta voi saada paljon lisätietoa. Facebookissa tapahtumia voi etsiä alueellisista ryhmistä tai erilaisil- la hakusanoilla, esimerkiksi Savon- linnan seudun tapahtumat tai Mat- kavinkit Ahvenanmaalle. Välillä ta- pahtumien löytäminen vaatii pien- tä salapoliisityötä.

Nautiskelua itsekseen

Sääennusteita voi seurata älypu- helimella, ja sen perusteella voi va- lita vaikkapa jonkun mukavan au- rinkoisen päivän retkipäiväkseen. Ja kun on kävelyllä itsekseen, on niin mukava kuunnella samalla hy- vää kirjaa!

Äänikirjat kannattaa ottaa tes- tiin, jos ne eivät vielä ole tuttuja. Kuulokkeet vaan korville ja menok- si! Äänikirjojenkin kuunteluun on olemassa monia palveluntarjoajia. Toisista voi ostaa yksittäisen kirjan ja kuunnella sitä ilman aikarajaa, toisissa saat kuukausimaksulla ra- jattoman kuunteluoikeuden koko kirjavalikoiman. Kirjastoistakin on saatavilla maksuttomia äänikirjoja.

Myös erilaiset podcastit ovat erittäin viihdyttäviä. Ne ovat kuun- neltavia ohjelmia, joiden sisältö voi olla täysin viihteellinen tai hyvin asiapitoinen. Podcasteista löytyy sisältöjä jokaiseen makuun. Pod- casteja voi etsiä esimerkiksi Yle Areenasta, suoratoistopalveluista kuten esimerkiksi Spotifysta tai vaikkapa Googlega etsimällä ha- kusanalla 'podcast kasvit'.

Uutisia alueilta

Ukrainalle apua

HYVÄNTEKEVÄISYYSJÄRJESTÖ Omrin avunpyyntö tavoitti Turun seudun senioriopettajien Kädentaitajien kerhon. Olemme jo aikaisem- min neuloneet vanhuksille myssyjä ja huiveja. Innostuneesti päätim- me tällä kertaa osallistua Pro Ukraina -projektiin.

Suurikokoisia villasukkia kertyi lähes sata paria. Ampumalapasiakin neulottiin parisenkymmentä paria. Lisäksi muutamat meistä halusivat ilahduttaa lapsia ja naisia iloisenvärisillä neuleilla. Yhteensä projektiin osallistui 22 sukankutojaa.

Seuramme sihteeri ja allekirjoittanut lähtivät viemään neuleita Omin osoitteeseen Vantaalle. Omria pyörittävä pariskunta **Eva ja Tapio Waren** käyvät itse viemässä avustuksia Ukrainaan muutaman viikon välein.

TSSO:N KÄDENTAITAJIEN ker- ho toimii Käsiyökahvilana. Ko- koonnumme silloin tällöin omien käsitöiden merkeissä kahvittelemaan ja jutustele- maan käsitöistä ja maailman menosta. Oman käsiyöperin- teemme vaaliminen on etusijal- la, mutta suunnittelemme myös messuvierailuja ja tutustumis- matkoja naapurimaiden käsi- työtapauksiin.



Teksti: **Seija Somerpalo** kädentaitokerhon vetäjä

MYÖS KOUVOLAN SENIORIOPETTAJIEN jäsenet ovat tutustuneet sekä Ukrainan historiaan että nykyiseen Suomesta tehtävään avus- tustyöhön. Avustustyöstä oli tammikuussa kertomassa **Markku Toi- mela**, joka on kerännyt viisi avustuskuormaa ukrainalaisille tarpeelli- sia generaattoreita, ruoka- ja hygieniatarvikkeita, vaatteita ja muuta tavaraa.

Ismo Kivistö on paneutunut Ukrainan historiaan aina 1100-luvulta alkaen. Helmikuun kokoontumisessa hän kertoi Ukrainan historiasta. Tuemme Ukrainaa voimiemme mukaan.

- Mongolien miehitysajasta 1100- ja 1200-luvuilla on säilynyt Ukrainaan kuuluva kiptšakien kaanikunta eli "Kultainen orda" -niminen maakunta Mustanmeren luoteisrannalla.
- Puola miehitti Ukrainaa 1500-luvulta alkaen.
- 1600-luvulla oli menestyksekkäitä kasakkasotia.
- Vuonna 1667 alue jaettiin Itä- ja Länsi-Ukrainaan, joista molemmat saivat autonomian Venäjän vaikutuspiirissä. Puolalaiset käännyttivät älymystön kreikkalaiskatoliseen uskoon, kun taas rahvas säilyi ortodokseina.
- Maan omistivat 1700-luvulla puolalaiset tilanomistajat ja ukrainalaiset talonpojat viljelivät heidän pellojaan.
- Vuodesta 2014 alkaen Venäjä on hivuttautunut aseellisesti itäiseen Ukrainaan. Vuoden 2022 helmikuussa Venäjä aloitti sodan hyökkäämällä Ukrainaan.

Teksti: **Irmeli Salminen** ja **Ismo Kivistö**



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

Vielä mökille!

Suomalaiset kesämökit ovat pitkälti senioreiden hallussa. Kaikkien mökkiomistajien keski-ikä on 63 vuotta. Kuinka kesämöккеily sujuisi mahdollisimman pitkään? Siihen saat vastauksia tästä Koti toimivaksi -sarjan osasta. Sarjan aiemmat osat lehdistä 2/2021–2/2023 ovat verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiossa.

Kuvat:

1. Suomalaiseen kesään kuuluu oleellisena osana ruoanlaitto ulkona.
2. Laiturille sijoitettu pöytäryhmä on mukava paikka viettää kesäpäiviä.
3. Ilmalämpöpumppu on erinomainen lämmönlähde ikääntyneiden mökillä. Lattiatasoon sijoitettu sisäyksikkö helpottaa puhdistusta ja soveltuu vanhempiinkin rakennuksiin.
4. Saunan turvallisuutta ikääntyneelle lisää useampi porrasaskelma ja tukeva kaide.





län karttuessa kesämökin helppo saavutettavuus on tärkeää. Autolla pitää päästä pihaan saakka. Ja autoiluakaan ikäihminen ei jaksaa tuntitolkulla. Jos mökki on kaukana kotoa, siellä tulee käytyä harvoin.

Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota esteettömyyteen: sisään pitää päästä ilman portaita, asuintilat sijoittaa yhteen tasoon ja kulkureitit pitää riittävän leveinä. Jos liikkumiseen tarvitaan pyörätuolia tai jos käveleminen käy työlääksi, ulko-ovelle johtavat portaavat voi muuttaa luiskaksi. Luiskan kaltevuus saa olla korkeintaan 1:20. Sisätiloista kannattaa poistaa turhat ovet, kynnykset ja jopa väliseinät.

Sisä vessa sähköttömäänkin mökkiin

Ikääntymistä ajatellen monet toiminnot on hyvä vähitellen keskittää varsinaiseen mökkirakennukseen tai hyvin lähelle sitä.

Sisä vessa on tärkeä. Jos viemäroinnistä on liikaa vaivaa ja kustannuksia, voi harkita sisätiloihin sijoitettavaa bio vessaa.

Nykyaikaisia huusseja on moneen lähtöön: on pakastavaa, poltettavaa sekä kompostoiva, johon lisätään kuiviketta. Pakastava ja poltettava ovat hyviä käymälöitä, mutta ne vaativat sähkövirtaa ja niiden kapasiteetti on pieni. Jos huussia ei halua tyhjentää usein, on kompostoiva huussi paras vaihtoehto. Muutama henkilö selviää kompostoivalla kuivakäymälällä koko mökkisesongin.

Mahdolliseen pyörätuoliin liikkumiseen varauduttaessa vessaan pitää jättää halkaisijaltaan puolitoistametrinen vapaa tila.



Teknologia avuksi

Arkitekologiasta ja mökkitalkkarista on paljon apua. Arkitekologisia välineitä ovat muun muassa itsestään sammuva liesi ja liesihälytyn, pariston loppuessa katosta automaattisesti laskeutuva palovaroin, itsestään sammuva kahvinkeitin ja liiketunnistimellinen yövalo.

Mökkitalkari voi huoltaa vesipumpun, puhdistaa räystäskourut, haravoida pihan, pilkkoa saunapuut ja nostaa laiturin veteen. Siivouspalvelut voi ostaa siivousfirmalta. Myös ruoka-atarvikkeet voi monilla paikkakunnilla tilata suoraan mökille.

Helppo mökkipiha

Mökkipihasta kannattaa suunnitella helppohoitoinen. Vaikka pihalla viihdytään ja seurustellaan, mökkipihan ei haluta kuitenkaan olevan työleiri, johon kuluu kaikki vapaa-aika. Pihalla voi puuhastella, kun itse haluaa tai jaksaa.

Monimuotoisuus lisääntyy kuin itseksensä, kun huolellista puutarhan siistimistä vähennetään. Luonnontilaisuus lisää luontoa, sillä maatuvat kasvinosat palauttavat maaperään sieltä poistuneita ravinteita ja humusta.

Hoidetussa mökkipihassakin voi olla hoitamattomia tai hie-
man huolimattomasti hoidettuja alueita tai nurkkauksia ilman, että huoliteltu yleisilme kärsii.

Kesäkeittiö ulkokokkaukseen

Kesällä kokataan ulkona. Grillaus, savustus ja parilointi sujuvat mukavasti kesäkeittiössä ja samalla ruuankäryt pysyvät poissa sisätiloista. Katettuun kesäkeittiöön voi rakentaa istuma- ja ruokailupaikan, jolloin siellä voi viettää aikaansa muulloinkin kuin ruokaa tehdessä. Myös lasitetut terassit ja huvimajat soveltuvat kesäkeittiöiksi.

Pienikin kesäkeittiö rikastuttaa suuresti kesäelämää. Kesäkeittiö on vähimmillään grilli, tavallinen pieni pallogrilli, kaasugrilli, maahan ladottu kasa tiiliä tai esimerkiksi tiilestä muurattu suurempi kokonaisuus, jossa on huomioitu kaikki ruuanlaiton toiminnot. Tiilivalmistajilta on saatavana muurausohjeita grillin tekoa varten. Myös helposti koottavia valmisgrillejä on saatavilla.

Suuret ikkunat tuovat valoa ja luonnon lähelle

Muistikuntoutujille tärkeitä ovat suuret ikkunat. Ne antavat valon ja auttavat muistikuntoutujaa hahmottamaan aikaa ja säättä. Mökkelämää voidaan helpottaa muun muassa suunnittelemalla hahmottamista helpottavia ratkaisuja, kuten käyttämällä kirkkaita värimaailmoja sisustuksessa, kiinnittämällä huomiota materiaaleihin ja niiden kuvioihin sekä valaistukseen. Mökille kannattaa myös valita tukevia ja sopivan korkuisia huonekaluja.



Arjen älykkäät välineet -opas

[https://www.valli.fi/wp-content/](https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ITK-opas_kolmas_korjattu_painos.pdf)

[uploads/2019/11/ITK-opas_kolmas_korjattu_painos.pdf](https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ITK-opas_kolmas_korjattu_painos.pdf)

MÖKKEILIJÄN TURVALLISUUS

1. Hanki ensiapulaukku.
2. Tutustu Punaisen Ristin ensiapuohjeisiin.
3. Nuohouta tulisijat vähintään kolmen vuoden välein, ympärivuotisesti käytetyllä mökillä useammin.
4. Hanki häikäroitin.
5. Tarkista mökkikauden alussa kaasugrillin ja sähkölaitteiden johtojen ja liitinten kunto.
6. Sijoita palovaroitin jokaiseen kerrokseen ja kaikkiin nukkumatiloihin.
7. Vaihda uudet paristot palovaroittimiin, jos mökki on ollut talven kylmillään.
8. Tallenna kesämökin osoite ja koordinaatit puhelimeen muistiin.
9. Lataa älypuhelimeen 112-sovellus (salli paikannus).
10. Ilmoita lähipiirille mökille menosta.

Novelli

Mökille

Olavi Reinikainen pakkasi auton-
sa tavaratilaan viikonlopun
mökkivarusteita.

Muistissa häilyivät vielä
menneen talven tapahtumat.
He olivat poteneet vaimon kanssa rokotuksis-
ta huolimatta koronan, energiakriisi oli pa-
kottanut heitä miettimään sähköenergian uu-
simissopimusta, ja Ukrainan järjettömän so-
dan seuranta oli tuonut jokaiselle päivälle oman
keskustelunaiheensa.

Mutta kevään lämpö oli vihertänyt maan,
valoisat päivät olivat poistaneet mielestä tum-
mat varjot ja varsinkin mökkikauden alkami-
nen oli palauttanut elämänuskon Reinikaisten
talvikuolleisiin mieliin.

Aino Reinikainen saapui auton luo kantaen
kylmälaukkuja.

– Otithan sinä ne molemmat kassit mu-
kaan?

– Tietenkin. Ja vielä kolmannenkin, mut-
ta siitä ei nyt puhuta.

Aino Reinikainen katsoi miestänsä hyvän-
tahtoisesti. Hän oli melko varma sen kolman-
nen kassin sisällöstä. Kun kaikki oli valmista,
Olavi Reinikainen ajoi autonsa ulos autoka-
toksesta ja matka kohti kesäasuntoa alkoi.

Ulkona vallitsi hyvän mielen sää. Muuta-
ma paksu poutapilvi purjehti taivaalla, tien-
varren lehtipuut seisoivat ujossa alkukesän
vihreydessään ja ajotietä reunustivat enim-
mäkseen keltaiset kukat. Autoradion ohjelma
keskeytyi hetkeksi ja sieltä tuli liikennetiedo-
tus. Kantatiellä 4571 oli havaittu karhu ja tä-
män tien autoilijoita pyydettiin huomioimaan
tilanne. Aino kääntyi miehensä Olavin puo-
leen.

– Kuulitko. Tuohan on meidän mökkitie.

– No ne varoittelevat vaikka mistä. Koska
me olemme karhuja mökkimaisemissa näh-
neet?

Reinikaiset kääntyivät valtatieltä mökille
johtavalle 4571-kantatielle. Täällä liikenne oli

lähes olematonta, pari talollisten traktoria kulki vastakkaiseen suuntaan kyntöhommiin. Olavi ajoi rauhallista vauhtia ja hänen mielessään siinsi jo mök-kisauna ja se sen kolmannen kassin sisältö. Hän hät-kähti haaveistaan vaimonsa huutoon.

– Varo. Tuolta nousee joku eläin tielle.

Olavi jarrutti voimakkaasti. Auto pysähtyi juuri tienvarrtta ylös kiipeävän eläimen kohdalle. Karhu nousi rauhallisesti auton viereen, nuuhki sivuikkunaa ja todettuaan kaiken olevan kunnossa se poistui metsänhaltijan elkein tien toiselle puolelle ja siitä metsään.

Reinikaiset seurasivat tapahtumaa äänettömänä. Aino puristi miehen-sä kättä, Olavi puristi auton rattia kaksin käsin. Kun karhu oli häipynyt metsään, laukesivat myös käsien puristusvoimat.

– No nyt sitten näit. Äsken kerroit, ettei täällä karhuja liiku.

– Mutta vaaratonhan se oli. Ja kiltti.

– Voi hyvä mies.

Loppumatka oli hiljainen, myös autoradio oli laitettu äänettömäksi. Mökille saavuttaessa purettiin kassit ja kylmälaukun herkut saivat paikan kesäasunnon jääkaapissa. Reinikaiset kertailivat tulomatkan tapahtumia, Olavi touhusi saunan kylpemiskuntoon ja saunomisen jälkeinen pulahdus Nevajärveen rauhoitti eläkeläispariskunnan mielen lopullisesti.

Saunomisen jälkeen Olavi viritteli hiiligrillin grillauskuntoon. Pariskunta istahti mökin terassille. Kesäillan laulajat esittelivät omilla taidoillaan osaa-mistaan, kirjosiippo kantoi poikasilleen ravintoa viereisen koivun pönttöön. Olavi nousi tuolistaan.

– Ja nyt on sen kolmannen kassin salaisuuden vuoro. Arvaatko, mitä siellä on?

– Minä voin kirjoittaa sisällön paperilapulle, jos niin tahdot.

Olavi lähti hakemaan mökistä niin kassiaan kuin paperia ja kynää. Kassin hän jätti kuistille, mutta paperin ja kynän hän toi terassilla istuvalle Ainolle. Aino ei aikaillut ja hetkessä hän ojensi paperin miehelleen.

– No, mitäs sanot?

Olavi katsoi Ainin lappusta, ja iloinen ilme syttyi hänen kasvoilleen.

– Etpäs tiennyt. Tässä lukee, että neljä olutta ja yksi kuohuviini.

– Eikö se sitten pidä paikkaansa?

– Kultra rakas, ostin kuusi olutta.

Laulurastas aloitti laulantansa. Lämmin kesäilta verhoutui hämyiseen lempeyteen. Ihmisten häiriköimä karhu tallusti omia reittejään. Jostain sen tarkkaan hajuaistiin tulivat herkkuiset tuoksut, jotain ihmisten laittamaa.

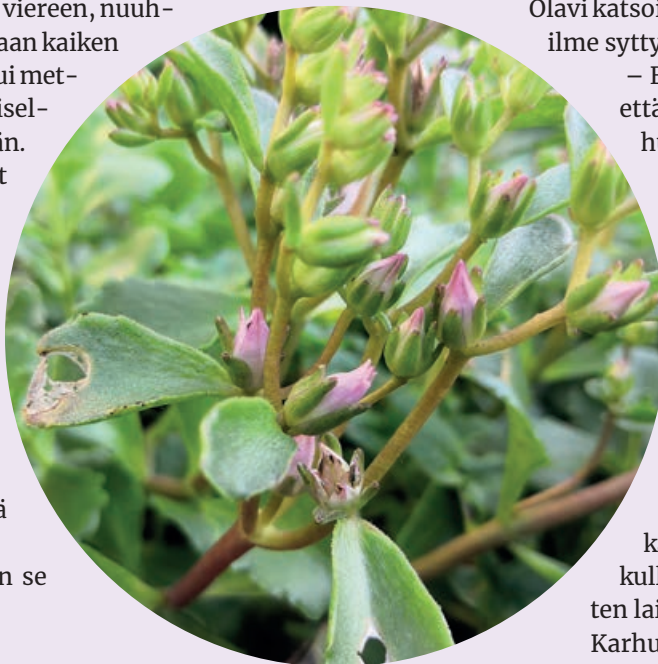
Karhu kulki hajun johdattamana ja saapui pian järven läheisyyteen. Se tunsikin myös ihmisen tuoksun ja luontainen vaisto pysäytti eläimen. Uteliaisuus oli kuitenkin vaistoja suurempi kiihoke, joten karhu saapui Reinikaisten pihapiiriin tuntumaan. Hetken se nuuhki vielä maukkaan makkaran ja ei niin maukkaan ihmisen tuoksuja. Sitten se teki päätöksensä, kääntyi pois ja mietti, että oma valtakunta on kuitenkin paras.

Metsän kuningas.

– Liikkuiko tuolla joku eläin?

– No ei varmasti. Eiköhän siirrytä sisälle ja nautitaan lasillinen kuohuviiniä kesän kunniaksi.

Ehdotus hyväksyttiin yksimielisesti.



Runoilija ja kulkuripoika 150 vuotta

Teksti: Kirsti Sainio

Lukuisina juhannusiltoina suomalaiset kuulevat radiosta herttaisen rakkaustarinan. Runon nimi on Rekilaulu, ja sen tekijä on Larin-Kyösti.



Heilani on kuin helluntai
ja oraspellon kukka,
sillä on silmät kuin sametista
ja poski kuin nurmennukka.

Kirkolla ja kylänteillä
kelpaa sitä näyttää,
Pertun päivän tienohissa
kuusitoista se täyttää.

Ei oo rahaa kummallakaan,
mutta on nuori mieli,
joka korven komerossa
on oman oven pieli.

Älä sinä kultani sitä sure,
jos köyhänä naida pitää,
köyhänkin pelto se kuokkien kasvaa
ja köyhänkin jyvä itää!

Häätalon tuvassa viulu se raikuu
tämän parin häissä,
kylän kansapa hyppiä saa
kuin sirkat heinänpäissä.”

Runo on viehättävä rakkaustarina, joka etenee sulavaa rytmiä lyyrisesti sointuvin säkein. Huomio kiintyy myös runon virkeään optimismiin: vaikka köyhiä ollaankin, niin ahkeruudella voiteaan vaikeudet. Runon nimi on *Rekilaulu*, ja se kuuluu runoilijan esikoiskokoelmaan *Tän pojan kevättrallatuksia*, joka julkaistiin vuonna 1897.

RALLATUSTEN TEKIJÄ on **Karl Gustaf Larson**, kirjailijanimeltään **Larin-Kyösti**. Hän oli syntynyt 5.6.1873 Hämeenlinnassa. Runoilija, jota kotiloissa sanottiin **Göstaksi**, oli perinyt isältään ravintoloitsija **Gustaf Larsonilta** taiteellisuuden ja huumorin. Äidiltään **Wilhelminalta Larsonilta**, o.s. **Skog**, poika oli saanut sitkeyttä ja tunteellisuuden.

Göstan opinahjo, Hämeenlinnan lyseo, edisti hänen kehittymistään runoilijaksi, sillä koulussa hän osui samalle luokalle **Eino Lönnbohmin**, myöhemmin Leino, kanssa.

Pojista tuli elinikäiset ystävät, jotka keskustelivat paljon runoudesta. Joskus jopa viiniä siemailleen, jota Gösta oli 'lainannut' äitinsä ravintolasta. Koulu tuntui Göstasta 'kidutuslaitokselta', sillä matematiikka oli hänelle vaikeaa. Sen sijaan hän oli taitava voimistelija.

Ylioppilaaksi päästyään Gösta alkoi opiskella venäjän kieltä Helsingin yliopistossa. Opinnot jäivät kesken, sillä ”kun Bobrikovin ankara sorto aika vain kiristymistään kiristyi... Suomen vapauden ympärille, minä heitin kaikki venäläiset oppikirjani ullakolle. Kun *Rallatukset* vuonna 1897 ilmestyivät, lopui yliopistossa loistourani...” Näin kertoo Larin-Kyösti.

Tän pojan kevätrallatuksissa on paljon rakkausrunoja. Niissä toisiinsa ihastuneet nuoret kohtaavat toisiaan hilpeinä, veikistellen. Runo *Kyläkujassa* on kehittynyt kansanlauluksi *Tula tuulan, tuli, tuli, tei...*

Kokoelmassa on sijaa myös topakalle suutar’eukolle ja ei niin raittiille suutar’-Jussille. Riemasuttava runo on *Se rakkaus!* Tässä alkusäkeistöä: ”On se rakkaus sukela tauti,/ riivaa se meitä ja riivaa se teitä, /varkahan lailla se vaanii ja lyö...”

SEURAAVA RUNOKOKOELMA *Kylän lauluja* (1898) muistuttaa *Rallatuksia*. Maaseudun kansanomaiset hahmot elelevät hilpeissä ja välillä hieman vakavissa tunnelmissa. Rakkaus on näissäkin runoissa tärkeällä sijalla.

On oikeastaan pieni ihme, että Larin-Kyösti kirjoitti suomeksi, sillä hänen äidinkielenä oli ruotsi. Hänen vanhempansa olivat lähtöisin Ruotsista. He kuitenkin arvoivat suomalaisuutta, joten Gösta kävi suomenkieliset koulut. Myöhemmin hänen runoudessaan näkyy selkeästi isänmaallisuus.

Kalevalainen runous on antanut vaikutteita Larin-Kyöstin varhaiseen lyriikkaan. Mukana on silti myös ruotsalaisuutta, piirteitä muun muassa **Carl Michael Bellmanilta** ja **Gustaf Frödingiltä**. Suomalaisuus ja ruotsalaisuus siis yhdistyvät runoilijan tuotannossa viehättävällä tavalla.

Kokoelman *Kulkurin lauluja* (1899) rakkausrunoissa Larin-Kyösti on paljolti siirtynyt kuvaamaan omia tunteitaan. Nämä runot ovat siten persoonallisempia kuin aiemmat. On rakkauden kaipausta ja pettymystä. Mutta toivoa ei menetetä.

Tässä runon *Soitin pillillä* neljäs säkeistö: ”Joskin mun heleä heilini hylkäs,/ niin enhän valita noita,/ onhan maailma tyttöjä täynnä/ kuin ahot mansikoita. Soitan pillillä pienen polskan/ ja ilosta itken ja nauran.” Tämä runo sekä *Kulkurin kannel* on sävelletty. Niistä on tullut suosittua musiikkia.

VAIKKA LARIN-KYÖSTI helskyteli monissa runoissaan hilpeitä säkeitä, hänen elämässään oli synkeitä aikoja. Jo varhain, kymmenvuotiaana, hän menetti isänsä, kun tämä päätti päivänsä oman käden kautta. Keski-ikäen kynnyksellä horjui runoilijan omakin mielenterveys ja aiheutti itsetuhoisuutta, mutta hänet pelastettiin. Larin-Kyöstin elämä päättyi sairauksiin 2.12.1948 Helsingissä.

Lauluja rakkaudesta -kokoelman (1919) rakkausrunot osoittavat tuntuva muutosta Larin-Kyös-

tin tuotannossa. Ulkokohtaisuudesta on luovuttu yhä enemmän, joten omakohtaisuus on entistään lisääntynyt. Uutta ovat myös sensuellit runot.

Lisäksi hilpeys on paljolti pois, tilalla on melankolisuus. Runoilija kuvaa nyt myös pettymystä ja kärsimystä. Esimerkiksi runon *En laulanut mä sulle* ilmaisu on väkevää. Tässä kolmas säkeistö: ”Sait korun, jota kannat,/ et hengen-helmiäin,/ ma viekkaan veres oikut näin,/ ma tyhjän sielus näin.”

Larin-Kyösti kirjoitti paljon rakkaudesta. Oliko hänellä todellisessa elämässään hellien tunteiden kohdetta? Kyllä hänellä ihasuksia oli, joskus hän oli jopa kosinut erästä leskirouvaa. Tämä oli kuitenkin antanut rukkaset runoilijalle, koska piti häntä liian boheemina.

Jossain määrin huoleton rahan käytössä Larin-Kyösti olikin. Ravintolan pöydissä ystävät saivat nauttia hänen anteliaisuudestaan.

Runojen lisäksi Larin-Kyösti kirjoitti näytelmiä ja romaaneja. Hän oli myös ahkera suomentaja, ja hän osasi monia kieliä. Runoilija solmi suhteita ulkomaille, ja täten saatiin hänen teoksiaan käännettyksi varsinkin pohjoismaaisille kielille.

Larin-Kyöstin hengentuotteet näkyvät siis laajasti – ja myös kuuluvat. Niin monet hänen runonsa on sävelletty viehättäviksi lauluiksi. Larin-Kyösti elää edelleen.

Lähteet:

- Aleksis Kivistä Martti Merenmaahan. Suomalaisten kirjailijain elämäkertoja. WSOY 1954.
- Larin-Kyösti: *Kylän lauluja*. Otava 1898.
- Larin-Kyösti: *Lauluja rakkaudesta*. Arvi A. Karisto 1919.
- Larson, Kyösti: *Tän pojan kevätrallatuksia*. Otava 1897.
- Larin-Kyösti: *Valikoima runoutta*. Huilu ja kitara. Otava 1946.
- Niemi, Juhani: *Larin-Kyösti. Kansanlaulaja ja kosmopoliitti*. Karisto 2016.



Tulppaaneja ja juustoja Amsterdamin keväässä

Teksti ja kuvat Eija Ketola
Ryhmäkuva Reetta Järvinen

Senioriopettajien matka Amsterdamiin alkoi aamulennon jälkeen pikaperehdytyksellä hollannin kieleen, kun lentokentällä vastassa ollut oppaamme **Jari Einiö** opetti meille muutaman hollanninkielisen sanan.

Kieli tuntui vaikealta. Joka päivä kerrattiin sanoja. 'Hallo' on suomeksi 'hei', mutta 'mooi' on suomeksi 'kaunis'.

ENSIMMÄINEN TUTUSTUMISKOHTEEMME oli Keukenhof, Lissen kylässä oleva kukkasipulien keskus. Puisto on erikoistunut tulppaaneihin ja muihin sipulikukkiin. Keu-

kenhof on myös suurin sipulikukkapuisto, jonne syksyisin istutetaan 100 000 sipulia päivässä, jotta kaikki noin seitsemän miljoonaa kukkaa kukkisivat keväällä. Nimi Keukenhof tarkoittaa keittiöpuutarhaa. Keukenhof on vuosittain auki kahdeksan viikkoa.

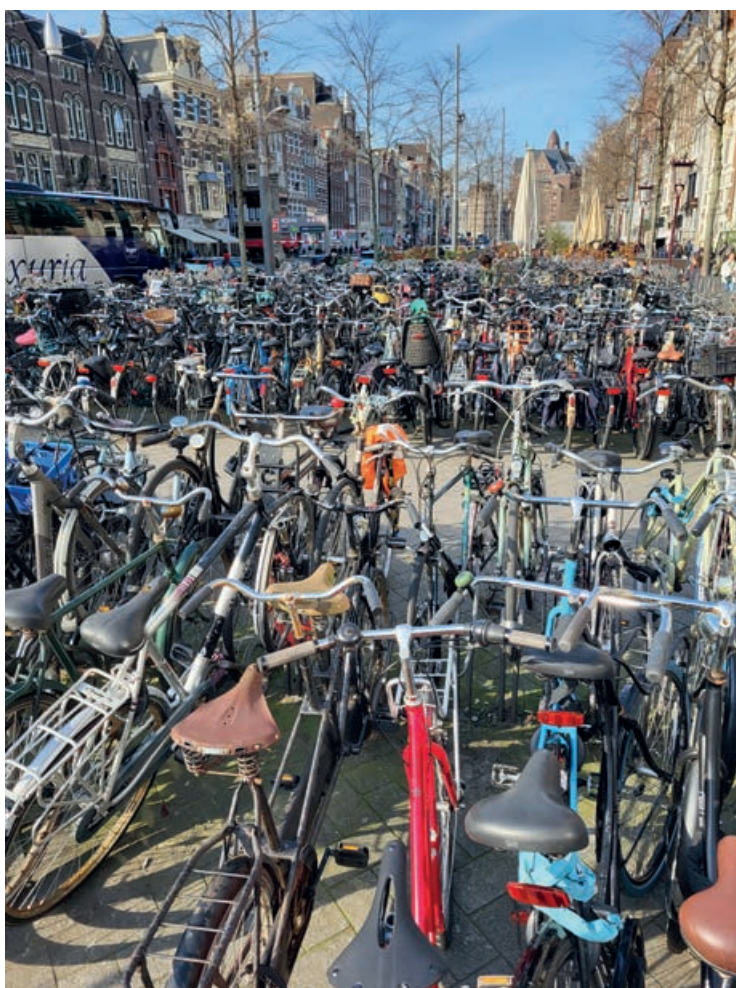
Kävelimme hotellilta läheiseen In de Waag -ravintolaan yhteiseen ruokailuun väistellen polkupyöriä, joita Amsterdamissa on paljon.

Seuraavan päivän kanavaristeilyllä näimme Amsterdamia erilaisesta näkökulmasta. Erikoisia olivat kodit ankkuroiduissa asunto-laivoissa.



MAASEUTUUN TUTUSTUIMME Jacobs Hoeven juustotilalla. Lehmillä oli siellä hyvät oltavat. Lehmillä oli jopa oma kylpyläosasto, ja ne saivat vapaasti kulkea navetassa ja lypsylle. Lypsyn hoiti robotti. Näiden lehmien maidosta valmistetaan monenlaisia juustoja.

Tilan juustomestari kertoi juuston valmistusprosessista. Saimme



maistella mitä erilaisimpia juustoja, esimerkiksi chili- ja laventeli juustoa. Sitten vielä ostimme tuliaisjuustot mukaan, ja matka jatkui Edamiin.

Kaunis pikkukaupunki Edam on kuuluisa juustostaan. Kävelimme tuon pienen kaupungin halki ja ihastelimme sen kauneutta. Läheisessä Volendamissa nautimme lounaan.

Jos matkalaisilta kysyy, missä olit silloin, kun Suomi liittyi Natoon, vastaus on valmiina: "Amsterdamissa".

Kiitos kaikille mukavasta matkaseurasta sekä oppaалlemme Jarille, joka hoiti opastuksen ammattitaitoisesti ja mielenkiintoisesti.

Kirjahylly



Matkoja maailmalle ja itseen

PÄÄHENKILÖT Olavi ja Irene ovat elämänsä väliasemalla Osmo Ukkosen Onnensa etsijät -romaanissa. Olavi penkoo entisiä naissuhteitaan ja pohtii, mihin suuntaan elämänsä johtaa. Irene taas lähtee opiskelemaan Saksaan ja tempautuu mukaan jopa historiallisten tapahtumien keskelle. Perimmäisenä molemmilla kulkevat itsetutkiskelun teemat.

Kirjassa etenee rinnan monta tarinaa. Välillä lukija on Lapissa poliisiauton tai taksin kyydissä ja välillä Saksassa, Berliinissä. Eri tarinoiden lomittuminen lisää kirjan imua, sillä episodit kuljettavat eri tapahtumapaikkojen välillä luontevasti. Silti vilkuillaan myös peräpeiliin, sillä menneisyyden tapahtumat ovat vääjäämättä vaikuttaneet päähenkilöiden elämäntekoihin.

Romaanin sivuilla on myös runoja, Olavin pohdintoja oman elämän poltopisteessä. "Tiedäthän sen. /Elämä on merkillinen. /Hymyillessäänkin petollinen." Runojen tunnelmat tiivistyvät loppua kohti, jolloin niiden sisällöstä voi lukea uuden suunnan.

Kirjan voi hankkia itselleen tilaamalla kirjakaupoista, verkkokaupoista tai suoraan kirjoittajalta osmoukk@hotmail.fi.

Sari Noponen

Äidinkielen ja kirjallisuuden lehtori, Mikkeli

Ukkonen Osmo

- Onnensa etsijät
- Nidottu, 262 sivua
- Mediapinta, 30 euroa

Senioritori

MYYDÄÄN

Viikko-osake Vuokatista, Holiday-Club Katinkullasta, viikko 6. Villas-huoneisto: 44,5 neliötä, olohuone/keittiö, 1 mh, sauna, iso lasitettu parveke. Hyvät hiihto- ja kasketelumahdollisuudet, kylpylä ym. harrastusmahdollisuudet. Hinta 8000 e. p. 050 590 6105.

MYYDÄÄN

Omarantainen, tilava ja siisti omakotitalo/vapaa-ajan asunto Enonkoskella. Savonlinnaan 30 km. Kirkonkylän palvelut 1 km:n päässä, talo silti omassa rauhassa päättyvän tien päässä. Kunnan vesi ja viemäri. Autotalli ja paljon harrastetilaa. Hp 127 000 e.

Tiedustelut: marittapit@gmail.com

MYYDÄÄN

Puutarha ja koiratarha Orivedellä kaipaavat vilskettä. Puuhella ja takka ovat kylmissään. Iso olohuone ja keittiö tahtoisivat taas osallistua ihmiseloon. 3 vessaa, 2 suihku-huonetta ja sauna ikävöivät kiukaan sihinää ja veden loisketta. Vaatehuoneet ja varastot tuntevat olonsa ontoksi. 6 makuuhuonetta odottavat unen tuhinää. Kysy lisää Mummolta: 040 849 9181.

MYYDÄÄN

Viikkolomaosake Kolarin Äkäslompolossa vk 52, jouluviikko. Hirsirivitalon päätyhuoneisto: 30 m² + parvi 10 m², terassi, varasto. Siistikuntoinen, remontit tehty, 1 km Jouenin kaupalta Peltotievassa, ei läpikulkuliikennettä, valaistu latu nurkalta, skibussi n. 250 m. Yv. 200 e, ei muita kuluja. Helppo vuokrata, tuotto hyvä. Hinta 5 150 euroa, puh. 050 581 8679.

MYYDÄÄN

Lomaosake viikko 42, Ylläksen Äkäslompolossa, Kiinteistö Oy Kesänsä II, Metsätieventie 11 B. Vuodepaikat 4:lle, alhaalla 2 ja parvella 2. Sauna ja koneellinen keittiö. Viikko on syyslomaviikko ja tarjoaa raikkaan syksyisen luonnon ja monenlaiset liikuntamahdollisuudet. Tiedustelut puh. 044 323 7654.

MYYDÄÄN

Espoon Tapiolassa, vehreässä ympäristössä vapautuu toukokuussa 27 neliön yksiö. Kerrostalo on rakennettu 1959. Myyntihinta 189 500 e (josta yhtiölainaosuutta n. 22 000 e). Puh. 045 132 9028.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Lomaosake viikko 27, kiinteistö Oy Katinkullan Golfpuistossa. Kaksio, 53,5 m², jossa vuodepaikat 4:lle ja levitetävä vuodesohva. Täysvarusteltu keittiö, sauna ja lasitettu parveke. Golfkenttä, uimaranta ja hotellikylpylä aivan vieressä. Vaihtopäivä perjantai. Hinta 500 e, myös myynti mahdollinen, puh. +358 40 773 7937

VOUKRALLE TARJOTAAN

Espoon Leppävaarassa vuokrataan 3.-25.7. lähes uusi kaksio, jossa sauna ja iso lasitettu parveke, 5. krs. Hyvät liikenneyhteydet sekä hyvä sijainti lähellä Helsingin rajaa sekä isoa ulkoilualuetta. Vuokra 900 e, josta palautetaan 200 e (vakuutena). puh. 044 09 09 939 tai 041 543 77 30.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Pelaa Katinkullan luonnonkauniilla golfkentällä 24.6.-1.7.2023 (vk 26). Vuokrattavana on pelioikeuksia 1-3 pelaajalle. Pelata voi vaikka joka päivä. Viikon 26 golfosake on mahdollista myös ostaa. Kysyntää on, ota heti yhteyttä viikolla 22, Pentti Koskinen, 050 566 2447 tai pentti.a.koskinen@dnainternet.net.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Rauhalliselle asujalle rauhallisesta taloyhtiöstä hyväkuntoinen kaksio (50 m²) ja tasokas kolmio (86 m²) Oulun keskustassa loistavien liikenneyhteyksien välittömässä läheisyydessä. Sopii myös liikuntarajoitteisille. Taloyhtiössä sauna, pesutupa ja taloyhtiönetti, mahdollisuus autohallipaikkaan (latauspistoke). puh. 040 501 6115/ Hannu.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Turussa Sirkkalankadulla lähellä Urheilupuistoa ja Samppalinnan puistoa läpitalon kaksio, 50 m², 6. krs, iso lasitettu parveke, vehreät näkymät, vuokrataan 1.6. alkaen. Tiedustelut puh. 0400 781 448.

HALUTAAN VOUKRATA

Senioriopettajapariskunta etsii Rovaniemeltä, Saarenkylän suunnalta vuokra-asuntoa, kaksiota tai kolmiota, mielellään kalustettuna tai osittain kalustettuna. Syyskuusta 2023 alkaen huhti-toukokuulle 2024. Aloitus aikaisemmin tai myöhemmin myös mahdollinen. Puh. 040 708 4209.

KURSSIJUHLA

Helsingin Opettajakorkeakoulun vuosikurssin 1970-1973 valmistumisen 50-vuotisjuhla on Espoon Hanaaaren kulttuurikeskuksessa 13.-14.10.2023. Ilmoittautumiset 31.5. mennessä merjariitta.hamalainen@ikarosterapia.com. Ohjelma ilmoittautumisen yhteydessä. Hotellin huonevarauksen jokainen tekee itse www.hanasaari.fi tai vastaanotto +358(0)9 435 020. Mertta, Eva, Auli ja Juha.

MATKA VÄRMLANTIIN 7.-12.8.2023

7.8. illalla lähtö Turusta Tukholmaan laivalla. **Päivä 2:** Linja-autolla Tukholma-Karlskoga (Alfred Nobelin kartano Björkborn), Torsby suomalaisuuden keskus. **Päivä 3:** Sunne (Mårbacka, Rottneros). **Päivä 4:** Finnskogenin alue Norjan rajalla (suomalaisasutus). **Päivä 5:** Paluu Tukholmaan Karlstadin, Kristinehamnin kautta (Picasso-patsas). Laivamatka Turkuun. Yöpymiset Sahlströmska gårdenissa. Puolihoito 990 e, 1 hengen hytti ja huone + 130 e. **Tiedustelut ja varaukset** 050 522 4447/ Irmeli. irmeli.isokoski@kolumbus.fi, vastuullinen matkatoimisto J&M Launokorpi.

OSJ:n jäsenet voivat jättää maksuttoman ilmoituksen korkeintaan kaksi kertaa saman kalenterivuoden aikana. Lähetä teksti päätoimittajalle, yhteystiedot sivulla 2.

Ristikko 3/2023



	yksityis- kohta	TOMAS ILMAN VIKAA
tuo mie- leen tennik- sen ja squashin	1	
POLIISI- SARJAS- TA TUTTU	VAR- KAIN	jotkin ehdol- lisia
VARTIA		
lan- tussa		

**VALMISTAA
SYÖTÄVÄÄ**

↓

ERIKOIS-
ALA

syntisiä muoin
rasittaneet

elin SÄTEILEE

usein pui-
koissa

parroille

↓

yritys				KIPEÄ KYHMY		2			KUJA				
TEKNO- MUSAA						koriste- pensas					palas pää	YLÖS PYSTY- TETTY	
sakko- jen syy				yskähtää -VALTA					voi aihe- uttaa tul- van				3
HÄIJYIN		4				korkein vuorin TODT							-PÄIVÄ
voi rik- koa ennä- tyksen							pehmeä home- juusto	PÄÄTÖN NORD- MAN					
TARTUTAA KORVISTA		huollet- tavia	USEIN RUU- DUSSA	tankkasi tiikeriä kantoon					ROTHIN PORT- NOYLLA				
			5				JUUSTO- MAISTA			Kippari- Kallen kaveri	painuk- sissa	PUOLET AASIAN MAASTA	
				APERI- TIIVI kukkivia					esiintyi Elämäni Biisissä	HELSIN- KIÄ			
						harha- uttaa	ARO- MAAT			6			PLA- SEBO
		→							→	painaa maahan			
HOUSU- JENKIN VERBI		samen- tavia					tila PYÖREÄ LUKU!						7
PROTESTI- MIELISTÄ		mesta- reita	ELÄKÖI- TYNYT ANKKURI	Mc Donald						TIETTY ILTIS!		turkki- laista	
parantaa pipin							musiikin alalla ar- vostettu						
TÄYT- TÄÄ		8			TÄMÄN TAKAA USEIN	9			näitäkin vedetty				
PIENEN VATSAN							PITKÄ- PIIK- KINEN			10			
PARAN- TAVAT VÄLEJÄ					kasvaa kuun kera								

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin** tai lähetä sana uudella sähköpostiosoitteella **ristikko.senioriopettaja@osj.fi**. Lähetä kortti tai sähköposti viimeistään **15.8.2023**. Kortin postitusosoite on **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieäisenkatu 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 4/2023. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Joulutorien München

26.–30.11.2023



Jouluinen München on kuin satukirjan kuvituksesta.
Tunnelmaa luovat niin romanttisesti jouluvalaistut keskiaikaiset rakennukset
kuin kauniisti koristellut joulutorien myyntikojut.
Vierailemme myös Salzburgin joulumarkkinoilla ja Nymphenburgin linnassa.

► **Sunnuntai 26.11. – Tervetuloa Müncheniin!**

Finnairin aamulento Müncheniin, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kaupunkikiertoajelulla näemme merkittävimmät kaupungin nähtävyydet. Nautimme lounaan ja majoitumme Arthotel München*** -hotelliin.

► **Maanantai 27.11. – Salzburg**

Päiväretki upeiden maisemien halki Itävallan Salzburgiin. Teemme kävelykierroksen Mozartin syntymäkaupungissa ja nautimme joulutorien tunnelmasta. Päivän aikana lounas. Paluu illaksi Müncheniin.

► **Tiistai 28.11. – Nymphenburgin linna**

Aamupäivällä vierailemme Nymphenburgin linnassa. Linna oli Baijerin vaaliruhtinaan kesäpalatsi. Linnan korkeassa Kivihallissa on useita seinämaalauksia muun muassa kuuluisilta maalareilta Johann Baptistilta ja Frans Zimmermannilta. Linnavierailun jälkeen nautimme lounaan palatsin

vieressä baijerilaista viihtyisyyttä huokuvassa ravintolassa.

► **Keskiviikko 29.11. – Vanha-kaupunki ja läksiäisillallinen**

Aamiainen hotellissa. Päivä vapaata. Illansuussa kävelemme Münchenin perinteisimmille joulumarkkinoille Marienplatzin aukiolle. Aukion reunalla on upea

Raatihuone ja sen edustalla suuri joulukuusi. Aukiolla on yli 140 markkinakojua jouluisiin tuliaisostoksiin. Tunnelmasta nautittuamme jatkamme yhteiselle läksiäisillalliselle.

► **Torstai 30.11. – kotia kohti!**

Aamiainen ja huoneiden luovutus. Finnairin aamulento Helsinkiin.

Majoitus: Arthotel München***

Viihtyisä modernisti sisustettu hotelli Münchenin keskustassa, Karlsplatzille ja Neuhauser-kävelykadulle 1 km kävelymatka.

Lennot/Finnair:

26.11.2023	Helsinki–München	07:50–09:30	AY1401
30.11.2023	München–Helsinki	10:30–14:10	AY1402

Hinta: 1 465 euroa/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy: Finnairin lennot, lentokenttämaksut, 4 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset 4 aamiaista, 3 lounasta ja 1 illallinen, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta: yhden hengen huone 230 euroa, muut ateriat ja ruoka-juomat kuin ohjelmassa mainitut

Matkaohjelma sitoumuksetta. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Matkan toteutuminen edellyttää minimiosallistujamäärää.