

Senioriopettaja

Nro 1/2021

29.1.2021



Jäsenedut 2021

Muutoksia OSJ:n toimistossa

Yhteisöllinen asuminen lisääntymässä



Tässä numerossa

- 4 Vaikuta kevään kuntavaaleissa
10–13 Yhteisöllinen asuminen lisääntyy
15–18 Hyödynnä jäsenedut 2021
20–21 Aktiivisuus ja tutkitun tiedon teemavuosi
22 Korona-ajan runo
24–25 Vahvikelinja virkistää ikääntyviä
26–27 Kaislikossa suhisee
28 Kysy poliisilta

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 5 Ajassa | 6 Varapuheenjohtaja
| 7–8 Uutisia alueilta | 9 Lääkärin lausumia | 14 Seniorikokki
| 19 Pakina | 23 Ristikko | 29 Kirjat | 30 Vuosikokouksia
| 31 Kotimaan kuntolomat | 32 Matka Liettuaan

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

Erkki Kangasniemi
Bredantie 40, 02700 Kauniainen
erkki.kangasniemi@gmail.com

Toiminnanjohtaja

Tuula Laine
020 748 9735
tuula.laine@oaj.fi

Järjestösihteeri

Katja Helo
020 748 9736

Postiosoite

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

www.osj.fi
Facebook ja
Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Airi Vuolle

puh. 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle:

senioriopettaja@osj.fi

Postiosoite:

Senioriopettaja, PL109, 00181 HELSINKI

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 21 700 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Marja-Terttu Halpio-Huttunen (pj), 044 293 2839

mthalpio@gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi@gmail.com

Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105

Saila Rintee, 044 560 0505

saila-rintee@gmail.com

Juhani Suopanki, 0500 644 920

juhani.suopanki@gmail.com

Airi Vuolle (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino:

PunaMusta/Forssa,

Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 010 230 8400

asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinna sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle PC-muodossa kirjoitettuna ilman pakkotavutuksia. Kuvat suositellaan ottamaan ja lähettämään mahdollisimman suuressa koossa. Käytä mieluummin sähköpostia, tekstit esimerkiksi word- tai rtf-muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Aineisto palautetaan vain pyydettyä.

22. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2021

Numero	Aineisto	Ilmestyy
2	17.2.2021	26.3.2021
3	14.4.2021	21.5.2021
4	18.8.2021	24.9.2021
5	15.9.2021	22.10.2021
6	10.11.2021	17.12.2021



Painotuotteet
4041-0619



Kannen kuva: Matton

Uudenlaista vuotta 2021!

Uusi vuosi tuo aina tullessaan uutta. Opetusalan Seniorijärjestössä se tarkoitti jo vuoden alkajaisiksi muun muassa uutta vuositeemaa ja uusia työntekijöitä.

OSJ:n vuoden alkupäivinä aloittaneesta toiminnanjohtajasta ja helmikuussa aloittavasta järjestösihteeristä kerrotaan sivulla 5. Tammikuun alussa alkoi myös oma työni lehden uutena päätoimittajana, kun Anneli Rajaniemi luopui tehtävästä mittavan uransa jälkeen.

Kiitän Annelia lämpimästi tuesta työtä aloittaessani ja avusta, jota ilman tämä jo tammikuun puolivälissä painoon mennyt vuoden ensimmäinen numero ei olisi valmistunut ajoissa.

Minulle Senioriopettajan päätoimittajuus on todella mieluista mahdollisuus jatkaa työelämässä jäädessäni kuukauden kuluttua eläkkeelle Opetusalan Ammattijärjestön viestinnästä.

Olin OAJ:n varsin monipuolisissa viestintä- ja toimitustehtävissä 20 vuotta, joista alkuvuodet Lastentar-

hanopettajaliitossa (nyk. Varhaiskasvatuksen Opettajien liitto) muun muassa Lastentarha- ja Hanna-lehtien päätoimittajana. Toimittajan työni alkoi aikanaan Yleisradiosta ja Uusi Suomi -lehestä. Koulutukseltani olen kauppatieteiden maisteri.

Lehtien ulkoasu-uudistukset ovat aika ajoin välttämättömiä, muuttuvat tekijät tai eivät. Senioriopettajaakin uudistetaan vuoden aikana, mutta mitään äkkinäistä mullistusta ei ole luvassa, tutut palstat ovat paikoillaan. Jatkamme totutulla tavalla ja pienin muutosaskelin.

Tänä vuonna lehdessä painottuu järjestön vuositeeman, yhdistystoiminnan kehittämisen, lisäksi myös vuoden yleinen teema, tutkittu tieto. Vuosi 2021 on siis nimetty tutkitun tiedon teemavuodeksi. Se on hieno valinta juuri tälle vuodelle! Lisäksi lehdessä nostetaan esiin muita ajankohtaisteemoja siinä määrin kuin kuusi kertaa vuodessa ilmestyvän lehden aikataulu antaa myöden. Digiteemaa jatkamme myös.



Uudistetaan tätä Senioriopettajaa jatkossa yhdessä! Toteutan vuoden aikana lukijakyselyn, jotta pääsette helpolla tavalla kertomaan, millaisen Senioriopettajan haluatte. Ollaan yhteydessä!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Ett nytt år 2021!

Ett nytt år för alltid med sig nyheter. Undervisningssektorns Seniororganisation inledde genast året med bland annat ett nytt årstema och nya anställda.

På sidan 5 kan du läsa om OSJ:s nya verksamhetsledare som började i januari och om organisationssekreteraren som börjar i februari. I januari tog jag över uppdraget som tidningens chefredaktör efter Anneli Rajaniemi som efter en lång karriär överlämnade stafettstaven till mig.

Ett riktigt varmt tack till Anneli för allt det stöd som jag fick vid starten. Utan Annelis hjälp skulle årets första tidning som gick i tryck redan i mitten av januari inte ha blivit färdig i tid.

Chefredaktörskapet för seniortidningen är en riktigt angenäm möjlighet för mig att fortsätta i arbetslivet då jag om en månad går i pension från

kommunikationstjänsterna vid Undervisningssektorns Fackorganisation.

Under mina 20 år vid OAJ har jag haft väldigt mångsidiga uppgifter inom kommunikation och redaktionellt arbete. De första åren arbetade jag för Barntädgårdsläraryrkesförbundet (idag Småbarnspedagogikens Lärarförbund) bland annat som chefredaktör för tidningarna Lastentarha och Hanna. Min journalistbana inleddes i tiderna vid Rundradion och tidningen Uusi Suomi. Till min utbildning är jag ekonomie magister.

Då och då är det nödvändigt att förnya layouten på en tidning oavsett vem som redigerar den. Under året kommer också seniortidningen att förnyas. Inga omvälvande ändringar är i sikte, utan de bekanta spalterna finns ännu med. Vi fortsätter som vanligt och gör små förändringar i taget.

I år betonar tidningen organisationens årstema om att utveckla föreringsverksamheten. Ytterligare fokus är på forskningsbaserad kunskap som är det allmänna årstemat. 2021 har alltså utlysts till temaåret för forskningsbaserad kunskap. Det passar fint just i år! Tidningen lyfter också fram andra aktuella teman i den mån som tidningens tidtabell med sex nummer möjliggör. Vi fortsätter också med det digitala temat.

Tillsammans förnyar vi vår tidning! Jag kommer att genomföra en läsarundersökning så att ni enkelt kan berätta hurdan seniortidning ni önskar er. Vi håller kontakt!

Airi Vuolle
chefredaktör



VAIKUTA KEVÄÄN KUNTAVAALEISSA

Senioreja on tulevana vuosina kunnissa yhä enemmän. Sote-uudistuksen jälkeen hyvinvointialueet/maakunnat järjestävät sosiaali- ja terveyspalvelut. Kunnille jäävät koulutus-, kulttuuri- ja liikuntapalvelut.

Tasa-arvoiset, turvalliset terveys- ja sosiaalipalvelut tulee turvata koko maassa, myös pitkien välimatkojen takaa. Varallisuus tai asuinpaikka ei saa

ratkaista hoitoon pääsyn nopeutta tai sen laatua. Jokainen ikäihminen ansaitsee ihmisarvoisen hoivan maassamme.

Kuntien rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä on merkittävä. Tarjoamalla maksuttomia tai kohtuuhintaisia toimitiloja ja palveluja kunnat voivat kannustaa kuntalaisia ja järjestöjä vahvistamaan hyvinvointia ja osallisuutta.

OSJ ON LISTANNUT TEEMOJA, joita kuntavaaleissa kannattaa pitää esillä.

1 Mahdollisuus aktiiviseen arkeen, iästä viisi!

Kaikenlainen liikunta- ja virkistystoiminta ylläpitää ikääntyvän toimintakykyä.

Olennaista on tarjota ikääntyville matalan kynnyksen toimintaa. Toimintakykyä ylläpitävät myös hyvä julkinen liikenne ja esteettömät lähipalvelut. Näin ikääntyvä voi pitää itsestään huolta mahdollisimman pitkään.

Monissa kunnissa on menestyksekkäästi kokeiltu seniorineuvoloita. On tärkeää seurata ja hyvissä ajoin ennakoida ikääntyvien toimintakyvyn muutoksia arjessa selviytymisen kannalta.

Kuntien tulee muistaa eläkeläisjärjestöjen tekemä merkittävä työ yksinäisyyden poistamisessa ja osallisuuden lisäämisessä ja tukea järjestöjä tämän työn toteuttamisessa.

2 Vaihtoehtoiset palvelut ja digitaitojen edistäminen

Kunnan palvelujen digitalisoinnissa on otettava huomioon, etteivät kaikki kuntalaiset voi tai pysty käyttämään sähköisiä palveluita. Suomessa on edelleen lähes 500 000 yli 65-vuotiaasta, jotka eivät käytä tietotekniikkaa. Jotta kukaan ei vastoin omaa tahtoaan jäisi digitaalisten palvelujen hyötyjen ulkopuolelle, on tärkeää, että digitaitoja parannetaan.

Kuntien tehtävänä on edistää ikääntyvien osaamista ja oppimista. Sähköisten palveluiden rinnalle tarvitaan edelleen myös muita tapoja huolehtia omista asioistaan. Erilaisten tietojärjestelmien käyttämiseen tarvitaan opastusta, jotta syntyy uskallus kokeilla sähköisiä palveluita.

3 Ikäsyryjinnälle ehdoton ei

Kunnissa pitää olla nollatoleranssi kaikenlaiselle ikäsyryjinnälle. Seniorit ovat esimerkiksi merkittävä paikallisten palveluiden käyttäjäjoukko. Ilman seniorikansalaisia moni paikallinen yritys olisi vaikeuksissa.

4 Senioreille sopivien asumisratkaisujen tuottaminen

Ennusteiden mukaan vuonna 2030 yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Kaikkein vanhimpien määrä kasvaa nopeimmin: yli 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu seuraavan 20 vuoden aikana. Ikääntyneitä varten tarvitaan sopivia asuntoja ja ikäystävällisiä asuinalueita. Koska asutokanta muuttuu hitaasti, ennakointiin toimiin on tarpeen paneutua hyvissä ajoin. Tällä hetkellä esteettömiä asuntoja on maassamme noin 500 000 eli 15 % asutokannasta. Tämä ei riitä ikääntyvän väestön tarpeisiin. Tarvitaan kokonaan uudenlaisia asumisratkaisuja, jotta kotona asuminen on mahdollista pitkään. Esteettömyys ja asuntojen sijainti pitää ottaa huomioon kaikessa rakentamisessa ja kaavoituksessa. Palveluiden tulee olla saavutettavissa julkisilla liikennevälineillä esteettömästi.

Muistettava on, että kotona asuminen edellyttää myös laadukkaita kotihoidon palveluja. Lisäksi omaishoitajia on tuettava: intervallipaikkoja on oltava riittävästi saatavilla ja lakisääteiset vapaapäivät turvattava.

Monimuotoisia asumisratkaisuja pohdittaessa on olennaista kuunnella ikäihmisen tarpeita ja toiveita. Välimuotoista asumista tulee kehittää, jolloin palveluja voidaan lisätä ikääntyvän tarpeen mukaan. Yksinäisyyttä voidaan ehkäistä yhteisöllisillä asumisratkaisulla. Kun asunnot ovat muunneltavia toimintakyvyn ja elämäntilanteiden muuttuessa, omassa kodissa voisi asua mahdollisimman pitkään.

5 Vanhusneuvoston asema ja sen tehtävät

Vanhusneuvosto on vanhuspalvelulakiin perustuva kunnan toimikaudekseen asettama toimielin, josta on kehittynyt yksi väylä ikäihmisten äänen välittämiseksi päättäjille. Lain mukaan seniorikansalaisilla on oikeus tulla kuulluksi itseään koskeissa asioissa.

Neuvoston toiminnan lähtökohtana on, että ikääntyvää ihmistä arvostetaan ja että hänen elämäkokemuksensa ja asiantuntemuksensa nähdään yhteiskunnallisena voimavarana.

Vanhusneuvostojen asemaa kunnissa on kehitettävä sekä sujuva yhteistyö maakunnallisten ja kuntien vanhusneuvostojen välillä on varmistettava.

Muutoksia OSJ:n henkilökunnassa

Pitkäaikainen toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtinen** on pyytänyt eroa tehtävästä. Hänen työsuhteensa päättyi 16.1.2021.

– Vuodet OSJ:n toiminnanjohtajana ovat olleet erittäin antoisia. Haluan kiittää lämpimästi kaikkia yhdistystoimijoitamme ja jäseniämme mukavasta yhteistyöstä sekä toivottaa kaikkea hyvää järjestölle ja järjestön uusille työntekijöille. Joskus on kuitenkin oikea aika ottaa rohkeasti suunta kohti uutta, sanoo Kirsti Lehtinen.

Hallitus valitsi uudeksi toiminnanjohtajaksi joulukuun kokouksessa nykyisen järjestösihteerin **Tuula Laineen**. Hän aloitti toiminnanjohtajana 17.1.2021.

– Kiitollisin mielin toivotan Kirstille lämpimästi kaikkea hyvää tulevaan. Olen hänen työparinaan oppinut valtavasti ja saanut häneltä korvaamatonta tukea ja eväitä matkaan uutta tehtävääni ajatellen. Kiitän OSJ:n hallitusta luottamuksesta ja tästä hienosta mahdollisuudesta, sanoo Tuula Laine.

Uudeksi järjestösihteeriksi valittiin **Katja Helo**, joka siirtyy tehtävään Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen. fi -hankkeen hankepäällikön tehtävästä. Katja on koulu-



OSJ:n pitkäaikaisen toiminnanjohtajan Kirsti Lehtisen (kuvassa vas.) työtä uutena toiminnanjohtajana jatkaa Tuula Laine.

tukseltaan geronomi YAMK, ja hänellä on pitkä kokemus järjestötyöstä ja monipuolista osaamista ikääntymisen eri osa-alueista, viestinnästä sekä verkosto- ja kehittämistyöstä. Hän aloittaa tehtävässä 1.2.2021.

OSJ:n vuoden teemana "Osaava yhdistystoimija"

OSJ haluaa vuonna 2021 erityisesti tukea yhdistystoimijoihin ja motivoida yhdistysten jäseniä lähtemään mukaan yhdistystoimintaan. Yhdistyksille ei tänä vuonna makseta erikseen projektiavustusta, vaan toimijoille on tarkoitus järjestää koulutusta esimerkiksi viestinnässä ja yhdistysosaisemisessa.

Vuoden teema näkyy myös OSJ:n viestinnässä Senioriopettaja-lehdessä ja järjestön sähköisillä alustoilla.

Onko OSJ:n toimistolla oikea sähköpostiosoitteesi?

Monen jäsenen tietoihin jää jäsenrekisteriin työ sähköpostiosoite, joka ei ole voimassa enää eläkkeellä. Jos sähköpostiosoite on vain paikallisyhdistyksen tiedossa, se jää päivittämättä OSJ:n tietoihin. Verkkosivuilla osj.fi -> Jäsenasiat -> Jäsentietojen muutokset on lomake, johon omat tiedot, muun muassa posti- ja sähköpostitiedot, on helppo päivittää.

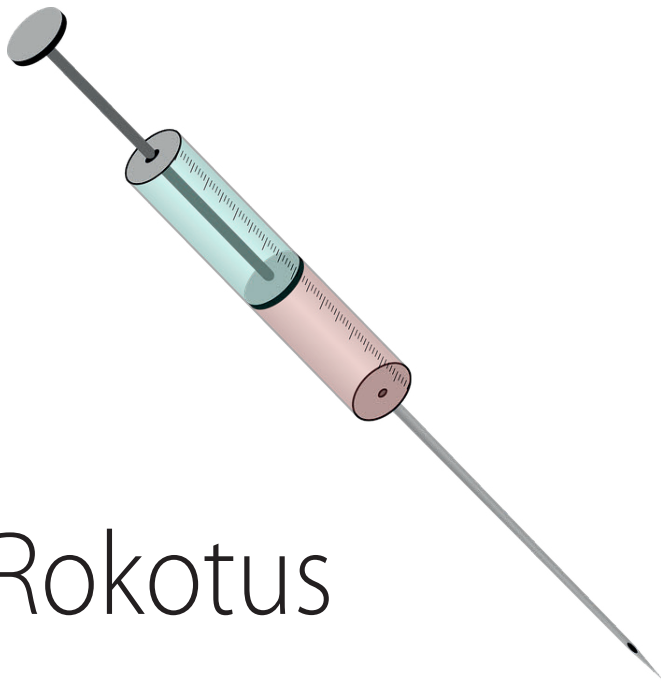
Sähköpostiosoitteen voi ilmoittaa toimistoon myös sähköpostitse **seniorit@oaj.fi**

Pohjoismaiset senioriopettajapäivät Islannissa 13.–17.6.2021

Vuonna 2021 Pohjoismaiset senioriopettajapäivät järjestetään Islannissa 13.–17.6. Hotel Örkissa Hveragerðissa noin 45 kilometrin päässä Reykjavíkistä. Hveragerði tunnetaan kukkien ja vihannesten viljelystä sekä kuumista lähteistä. Pohjoismaisilla päivillä on tarjolla erilaisia retkiä ja vierailuja sekä mahdollisuuksia vaihtaa ajatuksia pohjoismaisten kollegojen kanssa. Päivillä käytetään pääosin skandinaavisia kieliä.

Julkaisemme päivien ohjelman ja hintatiedot OSJ:n verkkosivuilla heti sen jälkeen, kun saamme tiedot Islannin järjestäjiltä. Lisätietoa saa toiminnanjohtaja Tuula Laineelta, tuula.laine@oaj.fi, 020 7489 735.





Rokotus



Olen lukenut aikalaisten kirjoituksia ensimmäisen kahvilai-
van saapumisesta Suomeen sotien jälkeen. Lehdissä kirjoitettiin laivan sijainnista, lastin purkamisesta ja kahvin saapumisesta kauppoihin. Uutta silliä tuovien laivojen saapumisesta ei enää raportoida kuten aikaisemmin tehtiin. Ehkä silliä tuodaan lentokoneella. Ainakin norjalaista lohta vie-
dään lentokoneella kiinalaisille.

Huoltovarmuuskeskuksessa ei ollutkaan tarpeeksi maskeja koronaviruksen levitessä maahan. Kiireellä niitä tilattiin Kiinasta. Ensimmäisen lentokoneellisen saapuessa tiedotusvälineet olivat vastassa lentokentällä. Mutta siellä olivat myös tutkijat, jotka vielääkään eivät ole päässeet yksimielisyyteen maskien tehosta. Saatuja maskeja voitiin kyllä käyttää, mutta hankkijat leimattiin epäilyttäviksi. Samanlaisella kansainvälisellä turvamerkinnällä varustettuja maskeja myydään kaupoissa, ja me käytämme niitä suojataksemme toisia ja itseämme tässä järjestyksessä.

Koronalääkkeen valmistusta ja testaamista seurataan tarkasti. Ensimmäiset lääkelähetykset oli syytä tuoda salaa maahan. Soittokunta ja punainen matto olisivat toki olleet paikallaan vastaanottoseremoniassa. Alkuvuodesta selviää, onko lääkettä saatavissa riittävästi, ja miten se tehoaa tähän viheliäiseen virukseen.

Taudin välttäminen on johtanut tavanomaisen toiminnan pysähtymiseen senioriopettajien yhdistyksissä. Me kaipaamme lajitovereidemme tapaamista. Monet yhdistykset ovat ratkaisseet ongelman tapaamalla liikunnan merkeissä ulkoillassa. Turvaohjeita noudattamalla tapaaminen sisätiloissa on ollut taudin vähäisen ilmaantuvuuden alueilla mahdollista. Ohjeita pitää noudattaa, vaikka rokottaminen olisikin jo menossa. Koronavilkkuhan on kaikilla.

Digitaalisuus oli OSJ:n vuoden 2020 teema. Teemaa on syytä jatkaa edelleen. Kun emme voi tavata toisiamme fyysisesti, niin tekniset keinot ovat ratkaisu edes vähäiseen sosiaaliseen toimintaan. Myönnän toki, että puhelimen voittanutta etäyhteydenpitovälinettä ei ole. Yhteyden saa helposti ja harvoin se pätkee. Ei tarvitse pukeutua, eikä kammata hiuksia. Videopuhelu on kuitenkin hyvä osata. Yhdistysten vastuuhenkilöiden on syytä vahvistaa osaamistaan etäkokousten järjestämisestä ja niihin osallistumisesta.

Erilaiset salaliittoteoriat ovat alkaneet levitä myös Suomeen. Yksi ilmentymä on rokotevastaisuus. Me seniorit muistamme, tai ainakin olemme lukeneet, miten rokottamalla on voitettu polio, tuberkuloosi, tuhkarokko, kurkkumätä, hinkuyskä ja moni muu vakava tauti. Voimme luottaa viranomaisiin ja lääketieteen osaajiin. Kaikille tarjottava ilmainen rokote on turvallinen.

lääkkäämmät eläkeläiset ovat rokotteen saajien alkupäässä. Mutta heti piikin saatuaan ei saa rynnätä rokottamattomien joukkoon. Meillä kaikilla on samainen tarve hypähtelyyn kuin vasikoilla keväällä, kun ne pääsevät ulos laitumelle. Maltetaan vielä muutama kuukausi. Päivien pidentyessä ja lumien sulaessa pohjoisessa meitä odottaa kevät ja kasvun ihme.

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Kurikassa 17.12.2020

Pekka Koskinen
Varapuheenjohtaja

Digikuvaaminen tutuksi

Raahen Seudun Senioriopettajat ry järjesti 12.11. jäsenistölleen vuositeemaamme liittyen tietoisuuden digitaalisiin kuviin ja niiden käsittelyyn.

Poikkeuksellinen vuosi vauhditti OSJ:n valitsemaa ansiokasta teemaa varmasti ennakoitua huomattavasti enemmän ja monin eri tavoin. Videopuhelut, WhatsApp -kontaktit, ryhmäneuvottelut, kokoukset eri alustoilla sekä sähköpostin ja Internetin sovelusten käyttö harjaannuttivat senioriopettajien digitaitoja.

Kännykkäkameroiden kehittyminen on tuonut digitaaliset kuvat tutuiksi ja kaikkien meidän ulottuville, mutta kuvaamiseen ja kuvien käsittelyyn liittyvien taitojen lisääminen avaa "mahdollisuuksien maailman".

Tietoisuutta opasti asiantuntija **Juha Rätty** (JR -Studio) osaavaan ja leppoisaan tyyliinsä. Tyytyväinen osallistujajoukkomme sai tutustua moniin nikseihin ja ehkäpä myös oppia uusia monipuolisia kuvaamisen ja kuvien muokkaamisen taitoja.

Rajoitusten ollessa hieman väljemmät pystyimme samalla juhlistamaan tilaisuutta ja kahden hallituksemme jäsenen syntymäpäiviä.

Timo Pieskä

Raahen Seudun Senioriopettajat ry



Keski-Uudellamaalla järjestetään jo "hybridikohtaamisia"

Keski-Uudenmaan senioriopettajat järjesti viime syksyn kaksi jäsentilaisuutta ns. hybridinä. Meillä oli live-tapaaminen ja siihen oli mahdollisuus liittyä Teamsin kautta. Hallituksella oli syksyllä kaksi Teams-kokousta ja täksi vuodeksi on suunnitteilla toimintaa Teamsissa. Uutena meillä oli jo syksyllä kuukauden ajan digikahvila, aiheina Teams, terveysivustot ja tietoturva.

– Kyllä viime vuosi, jos mikä on tuonut uusia tapoja toimintaan. Syksyllä tapasimme toisiamme myös ulkosalla yhdessä kävellen. Jos säät suosivat jatkamme ulkoliikuntaa myös talvella, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Annikki Ahlqvist**.



Poikkeuksellista pikkujoulun viettoa

Mennyt vuosi 2020 aiheutti useita poikkeusjärjestelyjä tapahtumien suhteen. Jyväseudun senioriopettajat järjesti pienryhmäpikkujoulut joululounaan merkeissä jyvaskyläläisessä Ravintola Pöllöwaarissa.

Lounas toteutettiin viikon aikana järjestetyissä kahden kattauksen päivittäisissä tilaisuuksissa. Tilaisuuksia oli kaikkiaan yhdeksän ja niitä isännöivät/emännöivät hallituksen jäsenet vuorollaan. Tilaisuuksissa noudatettiin valtioval-

lausoituksia ryhmien koosta. Kaikkiaan tilaisuuksiin saatiin yli 80 osallistujaa.

Ravintola huolehti hienosti turvallisista välimatkoista ja hygieniasta. Lounaasta perittiin osallistujilta 20 euron omavastuu ja loput maksoi yhdistys. Ratkaisulla saatiin järjestettyä menneen vuoden yksi harvoista kokoontumisista. Palaute tilaisuuksista oli pelkästään positiivista.



Turussa pidettiin pilottina matkanjohtajakurssi

Senioriopettajayhdistysten ohjelmaan kuuluu tavallisesti paljon retkiä ja matkoja, joiden vetäjänä toimii useimmiten joku yhdistyksen jäsen. Useinkaan tämä henkilö ei ole saanut koulutusta tehtävään, joka edellyttäisi matkailulainsäädännön tuntemista, perehtymistä vastuukysymyksiin ja matkanjohtajalta vaadittaviin moninaiisiin muihin asioihin. Huoli tästä tilanteesta sai allekirjoittaneen ideoidaan matkanjohtajakurssin jäsenillemme. Ajatus kurssista heräsi jo viime keväänä, jolloin olin yhteydessä **Kirsti Lehtiseen** OSJ:stä. Hän ja myöhemmin **Tuula Laine** veivät idean OSJ:n hallitukselle, joka hyväksyi ajatuksen laajemminkin. Se on osana OSJ:n vuoden 2021 koulutusteemaa.

Turun seudun senioriopettajat järjesti pilottikokeiluna kaksipäiväisen matkanjohtajakurssin jäsenilleen 14.–15.11.2020. Kouluttajaksi pyysimme Suomen Opasliiton matkanjohtajakursseja vetävän matkailun lehtori **Pauli Verhelän** Kuopion Savoniasta. Kutsuimme mukaan myös lähiyhdistysten jäseniä. Kurssille otettiin 15 henkilöä. Kokoontumistilamme oli pieni ja halusimme noudattaa koronarajoituksia.

Kaksipäiväisen kurssin teemoja olivat mm. matkanjohtajan tehtävät, valmismatkalainsäädäntö, matkan suunnittelu ja hinnoittelu, yhteistyökumppanit, käytännön toiminta matkan aikana, poikkeustilanteet, riskikartoitus, vakuutukset. Koulutus oli interaktiivista asioiden pohdintaa, mutta samalla saimme asiantuntevaa tietoa ja vastauksia kysymyksiimme. Erityisen kiinnostavaa oli kuulla värikkäitä kokemuksia matkojen varrelta. Kurssin myötä kävi selväksi, että asioihin perehtyminen on välttämätöntä matkanvetäjäksi/johtajaksi ryhtyvälle, mutta toisaalta matkanjohtajana toimiminen on hauskaa ja inspiroivaa. Kurssilaisille jaettiin käsitellyt asiat tiivistettyinä kansioon, josta on helppo niitä kerrata ja esitellä yhdistysten muillekin jäsenille.

Mikäli muut yhdistykset ovat kiinnostuneita koulutuksesta, vastaan kyselyihin sähköpostitse seija.somerpalo@gmail.com tai puhelimitse 050 089 9930.

Seija Somerpalo

Turun seudun senioriopettajien matkavastaava

Terveyden lukutaitoa hankkimassa

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Terveystieteen ja sairauksiin liittyvää tietoa on nykyään helppoa kaikkien saatavilla. Tietoa löytyy niin sanoma- ja aikakauslehdistä, TV:stä ja radiosta kuin internetistä ja mainoksista. Informaatiotulvan edessä haasteeksi tulee tiedon luotettavuuden arviointi ja suhteuttaminen omaan tilanteeseen.

Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan kykyä löytää, ymmärtää, arvioida ja hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa eri lähteistä. Hyvän terveyden lukutaidon omaava henkilö kykenee käyttämään terveyteen liittyvää tietoa omasta terveydestään huolehtimiseen ja oikeanlaisten terveyspalvelujen löytämiseen sekä ymmärtää terveydenhuollon ammattilaisten antamia ohjeita.

Hän pystyy perustelemaan tekemiään valintoja sekä osaa etsiä tietoa ja arvioida ja vertailla sitä kriittisesti. Jokainen meistä voi vaikuttaa omaan terveyteensä monien elämäntapavalintojen kautta. Terveyden lukutaito on yksi arjen perustaidoista.

Terveyden lukutaitoa on viime vuosina tutkittu runsaasti eri ihmisryhmissä. Iäkkäämmillä henkilöillä terveyden lukutaito on usein heikompi kuin nuoremmilla. Matala terveyden lukutaito on yhteydessä matalampaan sosioekonomiseen asemaan, korkeampaan ikään, vähäisempään ennaltaehkäisevien terveyspalvelujen ja runsaampaan sairaanhoidon palvelujen käyttöön.

Jyväskylän yliopiston liikuntalääketieteen tiedekunnassa tehdyssä tutkimuksessa testattiin eurooppalaisen terveyden lukutaidon mittarin soveltuvuutta iäkkäässä väestössä Suomessa. Tutkimukseen osallistui 948 omassa kodissaan asuvaa 75–85-vuotiaasta jyvaskyläläistä. Terveyden lukutaito on matala 12 prosentilla, keskitasoa 35 prosentilla ja korkea 53 prosentilla tutkimukseen osallistuneista.

Tutkimuksessa todettiin, että hyvään terveyden lukutaitoon liittyy parempi fyysinen toimintakyky ja vähemmän sairauksia. Hyvän terveyden lukutaidon omaavat myös arvioivat terveytensä paremmaksi. Huono terveyden lukutaito puolestaan voi olla terveyden heikkenemisen riskitekijä.

Tutkimuksen mukaan noin kolmasosalla 75-vuotiaista suomalaisista on vaikeuksia ymmärtää ja hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa. Erityisen vaikeaksi koettiin median välittämän

terveystiedon luotettavuuden arviointi ja hyödyntäminen.

Pohjan terveyden lukutaidolle luo koulun biologian ja terveystiedon opetus. Tämän perustan päälle rakentuu useista muista lähteistä tuleva tieto ja kyvyt arvioida ja tulkitella tarjottua tietoa. Nyky-yhteiskunnassa terveyden lukutaitoon linkittyy olennaisesti myös medialukutaito.

Tavoitteiltaan ja luotettavuudeltaan hyvin vaihtelevaa tietoa on tarjolla runsain mitoin netin ja sosiaalisen median kautta. Asiantuntijoiden jakaman informaation rinnalle ovat nousseet vahvasti kokemusasiantuntijat ja erilaiset terveys- ja hyvinvointipalvelujen tarjoajat. Terveys on myös yksi viihteen aihe mediassa.

Miten sitten tunnistaa luotettava terveystieto? Ensimmäiseksi kannattaa pohtia lähtökohtia ja tavoitteita, joita voit arvioida terveystiedon tuottajalla olevan tiedon tuottamisessa.

Yksi julkisten terveydenhuolto-organisaatioiden ja asiantuntijaorganisaatioiden perustehtävistä on terveyteen, sairauksiin ja niiden hoitoon liittyvän tiedon tuottaminen väestölle. Niiden tuottaman tiedon lähtökohtana on lääketieteellinen tutkimus ja näyttö.

Seuraavaksi kannattaa pohtia, kuulostaako kerrottu asia mitenkään järkevältä. Terveys ja sairauksien hoito ovat yleensä aina monen asian summa, ja liian hyvältä kuulostavat pikakeinot ovat yleensä juuri sitä, liian hyvää ollakseen totta.

Kolmas asia on tiedon ajantasaisuus. Terveystieto ei ole staattinen totuus, vaan tiedon lisääntyessä ymmärryksemme kehittyy. Voisi sanoa, että perustotuudet harvoin järkkyvät, mutta ymmärryksemme sairauksien syistä ja hoidoista tarkentuu. Hyvässä lähteessä tietoa päivitetään ja lähteestä löytyy myös tieto, milloin sen sisältö on viimeksi tarkastettu.

Luotettavia terveystiedon lähteitä ovat julkisten terveyspalvelujen (terveyskeskukset ja sairaanhoitopiirit) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustot, Lääkäriseura Duodecimin Terveyskirjasto ja Suomen yliopistosairaaloiden ylläpitämä Terveyskylä.fi verkkopalvelu.

Epäselvistä ja askarruttavista seikoista kannattaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Näin kartutat osaamistasi ja ymmärrystäsi terveysasioista ja saat apua tiedon suhteuttamiseen omaan tilanteeseesi.

Yhteisöasumista ihmisistä pitäville ihmisille

Kutkuttaako ajatus kiinteästä, päivittäisestä yhteisöstä
nyt vielä työelämän jälkeen?

Oletko sosiaalinen, vaikka haluat myös täysin omaa rauhaa?

Ajatteluttaako yksinäisyys, kun vanhenet?

Helsinkiläisyhdistys Aktiiviset Seniorit rakennuttaa jo kolmatta
yhteisöllistä kerrostaloa samanmielisille ihmisille.

Korona-aika on rajoittanut yhteisöllisen senioritalo Kotisataman toimintaa, mutta yksin ei asukkaiden ole tarvinnut olla. Korttia pelataan yhä, palapelit valmistuvat aikanaan, joulumyyjäisetkin pidettiin ulkona, mutta yhteiset ruuanlaitot ja ruokailut on jouduttu keskeyttämään.

Vuonna 2015 valmistunut Kotisatama Helsingin Kalasatamassa on Aktiiviset Seniorit -yhdistyksen järjestyksessä toinen yhteisöasumisen talo. Ensimmäinen talo, Loppukiri, avattiin jo vuonna 2006 Helsingin Arabianrantaan. Nyt yhdistys hakee asukkaita kolmanteen, Verkkosaareen tulevaan taloonsa.

AKTIIVISTEN SENIOREIDEN taloilla ei ole minkäänlaista hoiva- tai huolenpitoroolia. Siinä ne eroavat täysin siitä, mitä senioritaloilla yleisesti tarkoitetaan ja minkälaisia lienee jokaisessa kunnassa kaikkialla Suomessa. Kotisatamassa ja Loppukirissä on tavallisia omistusasuntoja, mutta lisäksi mahtava määrä yhteisöllisyyteen kannustavia yhteistiloja ja niissä yhdessä päätettyä mutta vapaaehtoista toimintaa.

Kun asukkaiden hoivan ja huolenpidon aika tulee, tuki pitää etsiä muualta, aivan kuten asui missä tahansa helsinkiläistalossa. Talot ovat kuitenkin esteettömiä, ja tuttavien verkosto sekä naapuriapu syntyvät luontevasti.

Kotisatamassa on 63 asuntoa, asukkaita on 84. Suurin osa on yksin asuvia naisia, mutta avioparejakin on 19 ja 3 yksin asuvaa miestä. Vanhimmat asukkaat ovat 85-vuotiaita ja nuorimmat vähän päälle 50, lapsia talossa on kaksi.

KORONA-AIKA ON rajoittanut senioritalon arkea. Vuoroviikoittainen ruuan tekeminen yhdessä ja yhteiset päivittäiset ruokailut sekä ohjattu harrastustoiminta jouduttiin keskeyttämään. Nyt asukkaat sopivat keskenään tapaamisia esimerkiksi kattokerroksen takkahuoneeseen, ja juttelut ja lasten kutomisot on toteutettu turvaetäisyyksien päästä.

Kaikki tuntevat toisensa nimeltä, ja monia hyviä ystävyssuhteita on syntynyt. Lähellä on aina ulkoiluseuraa ja normaaliaikana seuraa vaikkapa teatteriretkille, museoihin tai luennoille. Normioloissa myös yhdistys on aktiivinen tapahtumajärjestäjä.

Yhteistä tilaa Kotisatamassa on noin 500 neliötä. Talossa on huikean suuri kattoterassi ja siellä kolmisenkymmentä suurta istutuslaatikkoa ja viherhuone, takkahuoneen ja pienen kuntosalin avara yhdistelmä sekä saunatilat.

Alhaalla on tavanomainen kerrostalopesula, jonka erikoisuutena on ylimääräinen huone monenlaisille silitysvälineille. Lisäksi on ompelu- ja puutyötila, kirjaston ja olohuoneen yhdistelmä sekä suuri ruokailutila suurtalousseittöineen ja erillinen vierashuone asukkaiden vieraiden käyttöön.

Kaikki Kotisataman asukkaat kuuluvat johonkin kuudesta työryhmästä. Työryhmällä on siivous- tai ruuanlaittovelvoitteita aina vuorollaan joka kuudes viikko, muilla viikoilla on vapaata. Sääntöjen noudattamiseen asukkaat sitoutuivat jo asunnon ostovaiheessa.

MINKÄLAISELLE IHMISELLE yhteisöasuminen sopii?

– Tämä sopii ihmisille, jotka pitävät ihmisistä. Ihmisille, joiden ei ihan joka asiassa tarvitse saada omaa tahtoaan läpi. Yhteisötalossa on noudatettava yhteisiä sääntöjä. Ne luodaan yhdessä, mutta kompromissivalmiutta tarvitaan, Aktiiviset Seniorit -yhdistyksen puheenjohtaja **Lea Virtanen** kuvaa.

Lea Virtasen ja Kotisatamassa asuvan yhdistyksen varapuheenjohtajan **Leena Vahteran** mielestä on monella tapaa hyvä, että asukkailla on myös joitakin velvollisuuksia.

– Se tekee fyysikalle hyvää, ja mielenterveys pysyy kunnossa.

Esimerkiksi kolmannen talon toiminnot selviävät vasta, kun asukkaat ovat selvillä. Näillä näkymin muun muassa yhteiskeittiö on tulossa, mutta siivouspalvelut todennäköises-

Kotisataman yhteisöllisessä talossa on noin 500 neliötä yhteistilaa, niin ruokasali, suurtalouskeittiö, kaksi oleskelutilaa ja kattoterassi keskustanäkymineen kuin muun muassa harrastushuone, jossa on tilaa sekä puutöille että ompelulle.





ti ostetaan. Verkkosaaren talosta tulee hitusen Kotisatamaa pienempi, mutta hyviä kattoterassiajatuksia sekä yhteis-tila- ja toimintaesimerkkejä on tarkoitus monistaa kolmanteenkin kohteeseen.

AKTIIVISET SENIORIT -yhdistys perustettiin vuonna 2000 edistämään yhteisöllistä asumista, johon haettiin mallia Tukholmasta. Ilman koronaa yhdistyksen 20-vuotisjuhlat olisi pidetty viime vuonna.

– Ensimmäistä taloa, Loppukiriä, varten Helsingin kaupungilta ei tahtonut löytyä hyvää tonttia millään. Liikkeellähän olivat vanhat naiset suurta tonttia hakemassa, Leena Vahtera naurahtaa.

Yhdistys haluaa, että talot rakennetaan hyvien palvelujen läheisyyteen ja hyvien kulkuyhteyksien varrelle. Toista taloa varten Helsinki tarjosi jo suoraan hyvää tonttia, ja kolmannenkin talon tontti löytyi muutaman, muun muassa maaperän kunnostamiseen liittyvän aikaviiveen jälkeen Verkkosaaresta.

Talot yksi ja kaksi ovat suurten rakennusfirmojen perinteisin tavoin toteuttamia, mutta yhdistyksen aktiivit ovat tehneet valtavan työmäärän niiden suunnittelemiseksi alan konsultteja apuna käyttäen.

Talojen tontit ovat kuitenkin Helsingin kaupungin Hitas-tontteja, ja siksi asuntojen hinnat ovat selvästi

kalliiden alueidensa yleistä hintatasoa edullisempia.

NYT PUUHATTAVA talo kolme on muista poiketen ryhmärakennuttamiskohde. Eivät tulevat asukkaat edelleenkään tartu vasaran varteen itse, mutta muun muassa rahoitusmalli on erilainen ja samalla tulevien asukkaiden mahdollisuudet vaikuttaa siihen, millainen omasta asunnosta tulee, ovat kasvaneet entisestään.

Laki ryhmärakennuttamisesta tuli voimaan 2015, ja siihen tukeutuen lukuisia ryhmärakennuttamiskohteita on jo valmistunut eri puolille maata. Ryhmärakennuttamisella sinällään ei ole mitään tekemistä yhteisöasumisen kanssa, vaan yleensä sillä pyritään rakentamiskustannusten kohtuullisuuteen ja asukkaiden vaikutusmahdollisuuksien kasvattamiseen.

– Kolmanteen yhteisötaloomme haetaan parhaillaan asukkaita. Vasta kun kaikki asunnot on myyty ja osakkeet merkitty, voidaan perustaa asunto-osakeyhtiö. Sitä ennen keräämme alustavia varauksia. Puolet neliömäärästä on jo varattu, ja nyt pääsemme ryhmärakennuttamiskonsultin avulla aloittamaan käynnistysvaiheen, talon arkkitehtisuunnittelun. Mukaan hankkeeseen ehtii siis vielä mainiosti, Lea Virtanen kertoo.

Rakennuksen on määrä valmistua vuoden 2024 lopussa. Se, minkäkokoisia asuntoja taloon tulee, riippuu tulevista asukkaista. Asukas valitsee haluamansa kokaisen neliömäärän viidestä eri kokovaihtoehdosta. Arkkitehti suunnittelee asunnot sen jälkeen, kun asukkaat ovat valinneet oman asuntonsa kokoluokan, ja asunnon sisäratkaisuihin pääsee vaikuttamaan tavanomaista enemmän. Asunnon ostajien alaikäraja on 48 vuotta.

Kuvat ja teksti:
Eeva Myyrä ja Airi Vuolle

Kiinnostus "välimuotoiseen asumiseen" kasvamassa

Seniори-ikäisten yhteisöllinen asuminen on lisääntymässä eri puolilla maata, ja erityyppisiä kohteita on kaikkialla Suomessa. Virallisesti senioreiden yhteisöllistä asumista kutsutaan välimuotoiseksi asumiseksi, se on koti ennen hoivakotia.

– Kiinnostus yhteisölliseen asumiseen on kasvamassa. Myös erilaisia pienempiä yhteisöllisyshankkeita tulee lisää. Hyville ikäihmisten asuimishankkeille ympäristöministeriö myöntää myös hankerahaa, sanoo eri-



Aktiiviset Seniorit ry:n varapuheenjohtajan Leena Vahteranta ja puheenjohtajan Lea Virtasen mielestä yhteisöllinen asuminen yhdistää hienosti sekä seuran tarpeen että oman asumisrauhan.

työasiainministeriön ympäristöministeriöstä.

Ympäristöministeriö myönsi esimerkiksi viime lokakuussa lähes 800 000 euroa avustusta kuntien ja kuntayhtymien hankkeisiin, joilla parannetaan ikäihmisten asumista. Seuraava kehittämisrahoituksen haku on tänä vuonna.

Mäntylän mukaan yhteisöllisessä asumisessa on erittäin tärkeää se, että jokaisella asukkaalla on ”oma tupa ja oma lupa”, siis oma asunto. Ministeriö ei ole antanut rahoitusta esimerkiksi soluasumISRATKAISUILLE, joissa kaikille ei esimerkiksi ole omaa kylpyhuonetta ja keittiötä.

Mäntylä korostaa asukkaiden oman tilan tarvetta myös sen vuoksi, ettei yhteisöllisyys välttämättä sovi ihan jokaiselle.

– Ihmiset ovat samanlaisia kaikkialla, hän sanoo.

Ympäristöministeriön vuonna 2020 julkaiseman raportin ”Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet” mukaan yhteisöllisen asumisen lisäämiselle on tarvetta. Raportti korostaa silti sitä, että koko

ESIMERKKEJÄ SENIORI-IKÄISTEN yhteisöllisestä asumisesta

Toteutus	Kohde
Asukasaktiivisuuslähtöinen	- Helsingin Kotisatama – Helsinki - Huhtasuon Ilona – Jyväskylä - Osuuskunta Pöllökartano – Pälkäne
Kunta tai kuntayhtymä	- Vitikankulma – Haapajärvi - Senioripiha – Joensuu - Hyvinvointikeskus Sauvola – Iittala
Säätiö/järjestö tai yleishyödyllinen yhteisö	- Wilmankoti – Lappeenranta - Riihikallion palvelukortteli – Tuusula - Aurahovi – Huittinen - Hyvinvointikeskus Wanha Herra – Lahti - Perhehoitokylä Säde – Kaarina - Käräjätörmä – Tampere
Yrityslähtöinen	- Virkkulankylä – Kouvola - Kotikatu 365 Lipporanta – Oulu - Korkeavuori – Kotka - Karjalohjan mummonmökki – Karjalohja

Lähde: Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet, Ympäristöministeriö 8/2020

maan mittakaavassa tarpeen ja kysynnän arvioinnissa tulisi olla realistinen ja pitkäjänteinen.

Välimuotoisia asumiskohteita tarvitaan nykyistä enemmän ja niiden toivotaan olevan monipuolisia ja perustuvan alueen ikääntyvän väestön ennakkointiin ja ikääntyneiden asukkaiden tarpeisiin.

Suuremmat kaupunkikeskukset tar-

joavat ministeriön raportin mukaan pieniä keskuksia paremmat mahdollisuudet uudistuotannolle ja muun muassa ikääntyneiden kortteli- tai hybridi-kohteille. Selvityksen mukaan välimuotoiselle asumiselle on kuitenkin suurten kaupunkien lisäksi erityistä tarvetta pienillä ja keskisuurilla kaupunkialueilla.

Teksti: **Airi Vuolle**



JUUSTO-SÄMPYLÄT

5 dl maitoa
50 g hiivaa
1,5 tl suolaa
2 dl juustoraastetta
noin 12 dl hiivaleipäjauhoja
2 rkl öljyä
Pinnalle n. 1,5 dl juustoraastetta

Liuota hiiva kädenlämpöiseksi lämmitettyyn maitoon. Lisää suola, juustoraaste ja öljy ja alusta taikinaksi hiivaleipävehnäjäauhoilla. Löysähköstä taikinasta saat kuohkeimmat sämpylät. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi.

Leivo kohonnut taikina tangoksi ja ota siitä palasia uunipellille tai pyöritä niistä sämpylöitä. Kohota sämpylät kaksinkertaisiksi peitettynä. Ripottele pinnalle juustoraaste ja paista 225-asteisessa uunissa 12–15 minuuttia.



Hyvää alkanutta vuotta 2021 lukijoilleni! Vuoden vaihtuminen saa usein miettimään omaa elämää; miten pysyisin terveenä ja voisin nauttia erilaisista asioista enemmän. Moni ajattelee lisäävänsä liikuntaa ja elävänsä terveellisemmin myös ruokailun suhteen, painoonkin tulee kiinnitettyä huomiota. Kana-juureskiusaus antaa uunissa valmistuessaan aikaa vaikka ulkoiluun. Tuoreet juustosämpylät taas sopivat hyvin iltateen kanssa tai liikkeillä teet niistä maittavan retkievään.



Riitta Ristola

KANA-JUURESKIUSAUS

6 annosta

450 g maustamattomia broilerisuikeleita
1 ps (500 g) pakastettua peruna-sipulisekoitusta
2 ps (180 g) pakastettuja juuressuikeleita
1 valkosipulinkynsi
2 prk ruokakermaa
2 tl currya
1 tl suolaa
0.5 tl mustapippuria
1 rkl öljyä paistamiseen

Ota kanasuikeleet ajoissa huoneenlämpöön.

Kuumenna uuni 225 asteeseen.

Paista kanasuikeleet kypsiksi öljyssä ja ripottele joukkoon 1 tl currya.

Voitele uunivuoka öljyllä.

Sekoita peruna-sipulisekoitus ja juuressuikeleet kulhossa keskenään.

Kaada puolet sekoituksesta uunivuokaan pohjalle.

Lisää kanasuikeleet ja hienonnettu valkosipuli juuresten päälle.

Levitä loput peruna-juuressekoituksesta kanojen päälle.

Mausta ruokakerma suolalla, pippurilla ja currylla, sekoita hyvin.

Kaada perunoiden päälle.

Paista uunissa keskitasolla noin 1 tunti.

Peitä uunivuoka foliolla, jos pinta tummuu liikaa.



Jäsenetuja käyttämällä saat takaisin jäsenmaksusi

Hyödynnä laajat jäsenetusi 2021



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenenä saat monipuoliset jäsenedut, joihin kuuluu Senioriopettaja-lehden ja OAJ-taskukalenterin lisäksi lukuisia alennuksia esimerkiksi polttoaineista, vakuutusmaksuista, lakipalveluista, silmälasista, hammaslääkäristä, lehdistä sekä virkistyskohteista.

SENIORIOPETTAJA-LEHTI JA OAJ-TASKUKALENTERI

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry julkaisee jäsenlehtä Senioriopettaja. Vuonna 2021 lehti ilmestyy kuusi kertaa, ja se postitetaan Opettaja-lehden välissä. Lehdestä saat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista sekä eläkeläisten edunvalvonnasta.

Seuraavan vuoden OAJ-taskukalenteri postitetaan jokaiselle jäsenellemme – paitsi niille, jotka ovat peruneet kalenterin tulon – kotiosoitteeseen Opettaja-lehden mukana marraskuun alussa.

Kalenteripostituksen mukana ei tule Senioriopettaja-lehteä, ainoastaan Opettaja-lehti.

Kalenterin tulon voit perua täyttämällä OSJ:n verkkosivuilla olevan lomakkeen (www.osj.fi/Jäsenasiat/Peru_kalenteri) tai soittamalla toimistomme numeroon 020 748 9678.

ALENNUKSIA VAKUUTUSMAKSUISTA (TURVA JA IF)

OSJ:n jäsenen vakuutusedut poikkeavat OAJ:n jäsenen vakuutuseduista. OAJ:n jäsenyyteen sisältyvät vakuutukset **päätyvät heti eläkkeellejäämispäivänä.** Nämä vakuutukset ovat liittovakuutukseen sisältyvät vapaa-ajan tapaturma-, matka- ja matkatavaravakuutukset.

OSJ:n jäsen saa **alennuksia vakuutusmaksuista** kahdesta vakuutusyhtiöstä: Turvasta ja Ifistä.

Vakuutukset pitää kuitenkin ottaa itse.

Turva tarjoaa OSJ:n jäsenille 10 prosentin alennuksen vapaaehtoisista, jatkuvasti voimassa olevista vakuutuksista. Alennuksen saa esimerkiksi koti-, kasko- ja matkustajavakuutuksista sekä monista muista henkilökohtaisista vakuutuksista. Alennus ei koske määräaikaista matkustajavakuutusta. Lisäetuja voi kerryttää keskittämällä vakuutuksensa Turvaan.

Eläkkeellä oleva voi ostaa jatkuvasti voimassa olevan matkustajavakuutuksen ilman terveys selvitystä (enintään 3 kuukautta kestäväälle matkalle). Jatkuva matkustajavakuutus myönnetään enintään 99-vuotiaalle. Se on voimassa 100-vuotiaaksi asti.

Järjestövakuutus: OSJ:n jäsenet on vakuutettu Turvan järjestövakuutuksella, kun he ovat OSJ:n järjestötehtävissä ja -tilaisuuksissa, esimerkiksi OSJ:n järjestämissä kokouksissa, koulutuksissa ja tapahtumissa. Järjestövakuutus ei ole voimassa OSJ:n järjestämillä loma- tai virkistysmatkoilla, niitä varten jäsenellä täytyy olla oma vapaa-ajan matkavakuutus.

Lisätietoa Turvan vakuutuksista saa Turvan asiakaspalvelusta arkipäivisin klo 8–18 numerossa 01019 5110. Lähimman toimipaikan löytää kätevimmin osoitteesta www.turva.fi/yhteystiedot. Turva on myös tehnyt OSJ:n jäsenille oman verkkosivun: www.turva.fi/osj.

If: Opetusalan Seniorijärjestön kautta saat huippuetuja myös Ifistä.

Jäsenenämme saat edullisen henkivakuutuksen, joka tuo taloudellista turvaa, jos pahin sattuu. Vakuutusturvan myöntää Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva. Tutustu ja hyödynnä jäsenetusi osoitteessa if.fi/henkivakuutus. Eläkkeelle jääneiden opettajien vakuutukset pysyvät voimassa, kun opettaja siirtyy eläkkeelle ja jatkaa OSJ:n jäsenenä.

If tarjoaa asiakkailleen myös muita merkittäviä tutustumisen arvoisia asiakasetuja. If Etuohjelmassa saat pysyvän alennuksen lähes kaikista jatkuvista vakuutuksista. Edut kasvavat asiakkuutesi mukana, joten korkeimmalla tasolla saat alennusta vakuutuksista peräti 15 %.

OSJ:n matkustelevalle jäsenelle kannattaa tutustua Ifin matkavakuutukseen. Kun ostat Ifistä vakuutuksen matkaa varten, se kattaa automaattisesti myös alle 20-vuotiaat mukana matkustavat lapsesi tai lapsenlapsesi.

Lisätietoa vakuutuksista saat Ifistä. Voit soittaa Ifin asiakaspalvelun numeroon 010 19 19 19 arkisin klo 8–20 ja vii-

konloppuisin klo 10–16. Ifin Omat sivut ja sivuilla *if.fi* toimivat chat-palvelu palvelee sinua 24/7.

ALENNUSTA VERKKOKAUPPOISTA

Apteekkiverkkokauppa.fi on liikunnan, kauneuden ja hyvinvoinnin tuotteisiin erikoistunut suomalainen verkkokauppa. Se tarjoaa laajan ja ajankohtaisen valikoiman turvalisia apteekin valikoiman tuotteita.

OSJ:n jäsenenä saat jäsenetuna Apteekkiverkkokauppa.fi verkkopalvelusta 5 euroa pois loppusummasta. **Etua ei voi hyödyntää lääkkeisiin** ja tilauksen arvon on oltava vähintään 20 euroa. Yli 15 euron tilaukset ilman lähetyskuluja kotimaan noutopisteisiin ja pakettiautomaatteihin.

Anna koodi OSJ2021 tilauksessasi sille varattuun kenttään lunastaaksesi edun.

Tilaukset www.apteekkiverkkokauppa.fi tai puhelimitse puh. 02 275 2180. Muista ilmoittaa jäsenetukoodisi tehdesäsi tilausta.

ALENNUSTA LAKIPALVELUISTA

LEXLY tarjoaa juridisia palveluita eri elämäntilanteisiin: Lexlyltä saa palvelua eri kanavissa, jos esimerkiksi edunvalvontavaltuutus puuttuu, testamentin laatiminen on ajankohdasta tai tarvittavat asiantuntijan apua perinnön verotukseen liittyen. Jäsenemme saavat kaikista Lexlyn juridisista palveluista 10 %:n alennuksen kaikissa asiointikanavissa:

Online-palvelu: Tee oma asiakirjasi itse online-palvelussa.

Etäjuristi avuksi: Lakiasiat järjestykseen kotoa käsin. Online-ajanvaraus lexly.fi:ssä.

Juristin kanssa toimistolla: Voit soittaa p. 010 3379 150 ja varata sinulle sopivan ajan Lexlyn toimistolle Helsingissä tai Tampereella.

Lexly on koonnut OSJ:n jäsenille oman sivun, jolta palvelut löytyvät: www.lexly.fi/osj

Saadaksesi OSJ:n jäsenedut Lexlyssä käyttöösi toimi näin: Rekisteröidy ensimmäisellä kerralla Lexlyyn, ja hyväksy sivuston evästeet (cookies). Rekisteröitymällä luot itsellesi asiakastilin. Kun käytät Lexlyn palveluja, tule palveluun aina sivuston www.lexly.fi/osj kautta, jotta palvelu tunnistaa sinut OSJ:n jäseneksi, kun kirjaudut sisään.

ALENNUKSIA JÄSENKORTILLA

St1: Jäsenkortilla saat alennusta polttonesteestä St1- ja Shell-asemilla ympäri Suomen. Alennus ei koske Shell Express -asemia. Lisäksi saat vaihtuvia tuote-etuja HelmiSimpukoista. Käytä jäsenkorttiasi tankkauksen tai ostoksen yhteydessä.

Alennusta saat myös lämmitysöljytilauksista. Käytä tilauksen yhteydessä järjestötunnusta OSJ tai mainitse jäsenkortista ja -tunnuksesta puhelimesta. Tilaukset: verkossa st1.fi/tilaa tai maksuttomasta numerosta 0800 131 031 (24h).

Voit halutessasi rekisteröidä OSJ:n jäsenkorttisi tiedot St1:n nettisivuilla kirjaudu.st1.fi ja luoda asiakastilin täyden-

tämällä tietosi. Syötä jäsenkortin 16-numeron sarja (70835-alkuinen) kohtaan "rekisteröi järjestökorttisi". Hyväksy markkinointiluvat ja saat yllätysedun ja ensimmäisenä tietosi vaihtuvat tarjoukset.

Oral-hammaslääkäriasemat: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta etuja Oral-hammaslääkäriasemilta. Ensimmäisestä yleishammaslääkärin suorittamasta hammastarkastuksesta tai suuhygienistin suorittamasta hammaskiven poistosta saat alennusta 50 prosenttia (alennus koskee vain Oralin uusia asiakkaita).

Yleishammaslääkäritasoisista hoitokäynneistä saat alennusta 10 prosenttia (alennus ei koske erikoishammaslääkärin palveluita, esteettistä hammashoitoa, laboratoriokuluja tai muita erillisveloitettavia kuluja). Lisäksi S-etukortilla voit kerryttää bonuksia.

Edun saa näyttämällä vastaanotolla OSJ:n jäsenkortin. Kun teet ajanvarausta puhelimitse, mainitse OAJ ja OSJ, jotta saat samat edut kuin OAJ:n jäsenet.

Keskitetyn ajanvarauksen puhelinnumero on 010 400 3400. Ajan voit varata myös verkossa www.oral.fi. Katso lähin Oral-hammaslääkäriasema osoitteesta www.oral.fi. Oralilla on lähes 70 toimipistettä ympäri Suomen.

Elixia: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta jäsenetuna 20 prosentin alennuksen Elixian tarjoamista jäsenyyksistä niillä paikkakunnilla, joilla Elixialla on toimintapisteitä. Etu on käytettävissä jäsenyyden minimihintaan asti. Minimihinnat 37–40 €/kk. Edun saat esittämällä OSJ:n jäsenkortin.

Instrumentarium ja Nissen: Instrumentarium ja Nissen tarjoavat OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille 25 prosentin alennuksen normaalihintaisista silmälasista. Jäsenenä saat myös optikon tekemän näöntarkastuksen ja silmälasimääräyksen veloituksetta. Normaalihintaisista aurinkolasista saa 15 prosentin alennuksen. Aurinkolasitarjous ei koske Oakleyn laseja.

Alennusprosentit eivät koske voimassa olevia myymälöiden kampanjoita.

Tarjous on voimassa toistaiseksi kaikissa Instrumentariumin ja Nissenin myymälöissä. Edun saat käyttöön jäsenkorttia näyttämällä. Kannattaa myös mainita, että OAJ:n etu koskee myös senioreita.

ALENNUKSIA LEHTITILAUKSISTA

Opettaja-lehti: Senioriopettajat saavat Opettaja-lehden silloin, kun Senioriopettaja-lehti postitetaan Opettaja-lehden välissä.

Jos haluat lukea kaikki vuoden mittaan ilmestyvät Opettaja-lehdet, voit tilata Opettajan vuosikerran 30 euron jäsenetuhintaan. Vuonna 2021 lehti ilmestyy 22 kertaa. Tilauksia ottaa vastaan Tampereen Laserma Oy. Laserman yhteystiedot ovat seuraavat: puh. 03 225 1948 ja sähköposti asiakaspalvelu@laserma.fi.

Rondo Classic: Rondo Classic on perinteikäs taidemusiikin

lehti, joka katsoo myös populaari- ja maailmanmusiikkiin sekä musiikkiteatteriin. Henkilökuvia, ilmiöitä, musiikin historiaa, esitysarvioita, CD- ja kirjauutuuksia.

Lehti ilmestyy painettuna 10 kertaa vuodessa. Koko sisälön ja ajankohtaisen lisämateriaalin tilaajat voivat lukea myös netistä osoitteesta rondolehti.fi.

Rondon vuositilaus jäsenille on vain 79 euroa (normaalihinta 118 euroa). Ensimmäinen vuosi on määräaikainen tilaus.

Tarjolla on myös soiva Rondo: puolen vuoden tilaus (5 lehteä), jokaisen lehden mukana tulee myös aiemmin julkaistu CD-levy Rondon levysarjasta. Tämä maksaa 59 euroa.

Edut saa Rondon asiakaspalvelusta puh. 03 225 1948 tai sähköpostitse asiakaspalvelu@rondolehti.fi

Otavamedian lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta alennusta Otavamedian lehtitilauksista. Alennus lasketaan 12 kuukauden määräaikaistilauksen tilaushinnasta, ja sen saa vain uusista tilauksista. Lehtiä voi tilata sekä itselle että lahjaksi.

Voit tilata lehden joko puhelimitse tilaajapalvelusta (09) 156 665 (ma–pe klo 8–17) tai suoraan Otavamedian sivuilta. Tilattaessa kysytään alennuskoodia. Koodin löydät, kun kirjaudut OAJ:n verkkosivuille.

Sanoma Median lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta jatkuvan tilausedun Sanoma Lifestyle -lehistä. Alennus on 40 prosenttia 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista ja 30 prosenttia Kids median lehtien 12 kk:n määräaikaisista tilausjaksoista. Nämä hinnat ovat voimassa toistaiseksi.

Etu koskee myös lahjatilauksia. Kaikkiin vuosikertatilauksiin kuuluu Digilehdet.fi-palvelu. Etuja pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.

VIRKISTYSTÄ JA LOMAETUJA

OAJ:n virkistysalueet ja Holiday Club: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää alla listattuja lomaetuja mainituin ehdoin. Tirvan ja Holiday Club -lomien varaukset tehdään OAJ:n omien varaussivujen kautta. Varaussivustoille voi kirjautua OAJ:n jäsensivujen kautta www.oaj.fi. OAJ:n jäsensivuilta löydät tarvittavat tunnukset, joilla kirjautut varaussivuille. Varaussivuilla varausohjeet, varauksilante, hinnat jne.

Tirva

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää OAJ:n Tirvan virkistysaluetta Valkealassa. Koulujen lomavikoina työssä olevat opettajat ovat varauksissa etusijalla. Tirvan varauksilanteen näet varaussivuilla kohdasta Tirvan varaukset.

Holiday Club -omistusviikot

Senioriopettajat voivat varata myös vapaaksi jääneitä OAJ:n Holiday Club -lomaviikkoja arvontojen jälkeen. Viikot varataan kahdesti vuodessa ns. arvannon kautta. Keväällä vara-

taan viikot 23–51 ja syksyllä varataan viikot 52–22. Seniorijäsenet saavat varausoikeuden huoneistoihin arvontojen jälkeen. OAJ:n omistamien Holiday Club -viikkojen vuokrat ovat alle puolet markkinahinnoista. OAJ:n Holiday Club -viikkojen varauksilanteen näet varaussivustoilta kohdasta Vapaat viikot.

Holiday Clubin äkkilähdöt puoleen hintaan

Ota irtiotto arjesta! Seuraavan kahden viikon aikana vapaina olevat Holiday Clubin lomahuoneistot vuokrataan 50 prosentin alennuksella. Varattavissa olevat äkkilähdöt voi katsoa Holiday Clubin yrityspalvelusta. Palveluun pääsee kirjautumalla OAJ:n tunnuksilla, jotka löytyvät OAJ:n jäsensivuilta. Uusi äkkilähtöihin tuleva viikko päivitetään varaus sivustolle aina perjantaisin klo 9.00 mennessä. Äkkilähtöjen varaukset tulee tehdä puhelimitse.

Sekä Tirvan että Holiday Club -huoneistojen varauksiin tarvitset jäsennumerosi, joten jäsenkortti on hyvä varata esille.

Lomavarauksia hoitaa Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903 (arkisin klo 9.00–15.00), sähköposti yrityspalvelu@holidayclub.fi.

Muita alennuksia Holiday Club -lomista: OSJ:n jäsenet saavat vähintään 15 % alennuksen päivän hinnoista Holiday Club kylpylähotellien, loma-asuntojen ja villasten varauksista. Hotellivarauksiin sisältyy majoitus, aamiaiset, kylpylän ja kuntosalin käyttö. Loma-asuntoihin ja villaksiin pyyhkeet, vuodevaatteet ja loppusiivous. Loma-asunnoissa minimimajoitus on 2 vrk. Edun saa kampanjakoodilla OSJ15.

Jäsenetu on voimassa kaikissa Suomen kohteissa: Caribia, Saimaa, Tampereen Kylpylä, Katinkulta, Kuusamon Troiikki, Salla, Saariselkä, Airisto, Ellivuori, Hannunkivi, Himos, Kalajoki, Naantali, Punkaharju, Pyhä, Pyhäniemi, Ruka, Rönäs, Tahko, Ylläs ja Ähtäri.

Varaukset ja varauksilanteet suoraan netistä holidayclub.fi kampanjakoodilla OSJ15. Varaukset myös puh. 030 68 600 ma–pe 8–18, la 10–15.

Holiday Club tarjoaa jäsenillemme myös hotellikohtaisia kausittaisia kampanjatarjouksia, joissa alennus on suurempi. Näistä ilmoitamme verkkosivujemme etusivulla kohdassa Ajankohtaista.

Matka-Agentit: OSJ:n jäsenet saavat 5 %:n alennuksen netin kautta varatuista Matka-Agenttien oman tuotannon opastetuista matkoista. Kun teet matkavarauksia, varausohjelma kysyy koodia. Anna silloin koodiksi *matka1*, niin saat alennuksen. Matka-Agentit: www.matka-agentit.fi

Lisätietoja saa Brand Manager Anne Karlssonilta, anne.karlsson@matka-agentit.fi.

Imatran kylpylä: OSJ:n jäsenet saavat Imatran Kylpylän hotelli- ja loma-asuntomajoituksesta sekä majoitusvarauksen yhteyteen etukäteen varatusta, normaalihintaisesta puolihoidon- tai täysihoidoateriasta alennusta su-to 30 % ja pe-la 10 %. Alennus lasketaan voimassa olevasta päivän hinnasta.

Majoituslennukset eivät koske Chalet-sviittejä eikä Villas-huoneistoja. Alennukset ovat voimassa muina aikoina paitsi viikoilla 8–10, 27 ja 52–53. Kaikkiin hotelli- ja loma-asuntohintoihin sisältyy aina aamiainen ja kylpylä Taikametsän käyttö. Alennushintaisia paikkoja on saatavilla rajoitetusti. Varaukset ja tiedustelut kylpylän myyntipalvelusta ma–pe klo 8–18 ja la klo 9–16, puh. 0300 870 502 tai sähköpostilla myynti@imatrakylpyla.fi. Varattaessa kannattaa mainita, että kyse on OAJ:n liittoedusta, joka koskee myös senioriopettajia. Lisätietoa saa osoitteesta www.imatrakylpyla.fi.

A-lomat ry: A-lomat on akavalaisten liittojen yhteisjärjestö, jonka palvelut ovat myös senioreiden käytössä. Member+ on A-lomien omistama jäsenetupalvelu. Rekisteröidy käyttäjäksi www.memberplus.fi. Rekisteröitymisessä senioriopettajat voivat valita järjestöksi OAJ:n. Sivuja selatessa kannattaa kuitenkin muistaa, etteivät kaikki OAJ:n jäsenedut koske OSJ:n jäseniä.

Lomamökit, katso vaihtoehdot ja vuokraa edulliseen jäsenhintaan www.memberplus.fi

Suomen Hostellijärjestö: OSJ:n jäsenet saavat A-lomien kautta Suomen Hostellijärjestön tarjoamat jäsenedut esittämällä jäsenkortin. Alennusta käytettäessä kannattaa mainita, että OSJ:n jäsenille kuuluvat samat edut kuin OAJ:n jäsenille.

Varaamalla majoituksen Hostellit.fi -varausjärjestelmästä jäsenet saavat 10 % jäsenalennuksen majoituksesta kotimaan hostelleissa. Lisäksi jäsenet voivat tilata maksutta Kotimaan hostellikortin, jolla saa majoituslennuksen Suomen hostelleissa sekä muita matkailuetauja.

Ulkomaan reissuja varten OSJ:n jäsenet voivat ostaa Kansainvälisen hostellikortin alennettuun hintaan 15 € (norm. 20 €). Kansainvälisellä hostellikortilla saa vähintään 10 prosentin majoituslennuksen myös kaikissa HI- hostelleissa ulkomailla sekä useita matkailullisia etuja.

Hostellikortilla valittavana on noin 4000 hostellia lähes 90 maassa. Lisätietoja saa Hostellijärjestön verkkosivuilta www.hostellit.fi.

Viking Line: OSJ ry:n jäsenet saavat Akavan kautta Viking Linen risteilyt ja reittimatkat erikoishintaan.

Jäsenetuhintainen risteilyvaraus onnistuu tuotetunnuksella FKKRY ja reittimatkavaraukset tuotetunnuksella FVRES joko nettisivujen kautta tai Viking Linen myyntipalvelusta, puh. 0600- 41577.

Lisäksi on mahdollista käyttää myös kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia, etu kaudesta riippuen jopa 50 % päivän hinnasta, tuotetunnus FPKRY/FPREIT. Lisää tietoa: www.vikingline.fi/akava

Tallink Silja Oy: Tallink Silja tarjoaa OSJ:n jäsenille etuja vapaa-ajan matkustamiseen Club One -kanta-asiakasohjelman kautta. Club One on palkitseva kanta-asiakasohjelma, jossa on kolme tasoa: Bronze, Silver ja Gold. Kun liittyy Tallink Siljan Club One -kanta-asiakasohjelmaan, pääset jäsenetun suoraan ohjelman Silver-tasolle. Liittyminen on maksutonta.

Club One -kanta-asiakkaaksi liitytään osoitteesta www.tallinksilja.fi/club-one-erikoisliittyminen.

Käytä liittyessäsi sopimusetunumeroa: 39570 lisäämällä se sille varattuun kenttään liittymislomakkeella.

Mikäli olet jo Club One -jäsen, nykyinen kanta-asiakasnumerosi pysyy voimassa. Jos olet Bronze-tason asiakas, pääset Silver-tasolle.

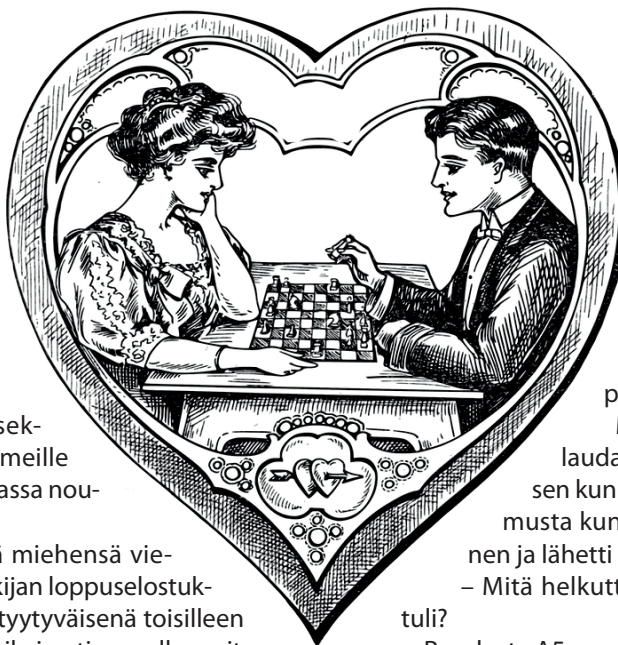
Jos olet jo Bronze-tasolla ja tilisi pääkortinhaltija, lisää sopimusetunumero Club One -tilisi tietoihin Club One -verkkopalvelussa. Jos olet rinnakkaisjäsen, voit pyytää tilisi pääkortinhaltijaa lisäämään tiedon Club One -tilin tietoihin verkkopalvelussa.

Matkojen hintatiedot ja varaukset: puh. 0600 152 68, ma–pe 8–19, la–su 9–17 (1,75 €/vastattu puhelu + aina pvm/mpm). Puhelinpalvelun lisäksi vaihtoehtona Tallink Siljan internetvarauspalvelu: www.tallinksilja.fi/palvelunumerot. Kun lataat Club One -sovelluksen puhelimeesi, Club One -mobiilikortti kulkee aina mukana ja matkavaraukset onnistuvat myös saman sovelluksen kautta. Tallink Silja pidättää oikeudet muutoksiin. Lisätietoja: www.clubone.fi

JÄSENEUISTA

saa lisää tietoa verkkosivuiltamme
www.osj.fi/Jäsenasiat/Jäsenedut
ja lisäksi toimistosta
sähköpostitse osoitteesta seniorit@oaj.fi
tai numerosta 020 748 9678.

Vuoden viimeinen taisto



Matti Virtanen seurasi hajamielisesti iltapäivän uutislähetystä. Pakollisten koronatilastojen jälkeen uutistenlukija mainitsi mielenkiintoisen tiedon.

– Hei Liisa, kuulitko?
– Mitä minun piti kuulla?
– Korona on saanut aikaiseksi sen, että lautapeliä, kuten meille rakkaan shakin suosio on huimassa nousussa.

Liisa Virtanen tuli keittiöstä miehensä viereen kuuntelemaan uutistenlukijan loppuselostuksen asiasta. Aviopari nyökkäili tyytyväisenä toisilleen ja molemmat muistivat samanaikaisesti aamulla sovitun päiväohjelman. Virtasten harrastuksena oli shakinpelua, ja uuden vuoden aattoillaksi oli sovittu vuoden päätöspeli.

– Aloitetaanko heti?
– Sopii.

Pelin alku vaati tietyt rutiinit. Varsinkin Liisa Virtaselle oli tärkeää, että pelilauta oli pöydällä oikeassa kohdassa ja nappulat sijaitsivat keskellä shakkilaudan ruutuja. Lisäksi molemmat sallivat itselleen pelin ajaksi lasilliset viiniä, Liisalle punaista, Matille valkoista.

Peli alkoi. Matti pelasi valkoisilla nappuloilla. Alkusiirrot sujuivat kuin shakkioppaan käsikirjoitusta noudattaen, mutta jossain kymmenennen siirron paikkeilla Matti keksi uuden, mielestään ovelan sommitelman.

Tämän seurauksena hän pystyi ennakoimaan melko täydellisesti Liisan siirrot ja hetken kuluttua hän totesi tyytyväisenä, että hän voittaisi kuuluisan klassikkopelin parin siirron ovelalla, vaimolta huomaamattomaan jääneen älykkään kehittelyn tuloksena.

Tyytyväisenä hän kulautti viinilasinsa tyhjäksi ja alkoi hajamielisesti katsella ikkunasta ulos asunnon terassia. Siellä loisteli sopusuhtainen joulukuusi led-valoineen sekä vanha, perintönä aikoinaan saatu lumipallolyhty kertoi jostain talvisesta joulusta.

Sivusilmällä hän huomasi vaimonsa kasvoille ilmestyvän tyytyväisen hymyn. Voisiko Liisa olla tyytyväinen siitä, että mies voittaa vuoden viimeisen taiston? Voitonvarmana mies kuittasi havaintonsa ajatuksella vaimon hymyn pikaisesta hyytymisestä.

Vaimo teki nopeasti siirtonsa ja katsoi miestänsä ilkeästi.

– Matti.

– Niin, mitä asiaa sinulla on. Mehän olemme sopineet, että pelin aikana emme häiritse toisiamme.

– Hyvä mies, minähän sanoin että matti. Niinhän tämän pelin päätössana lausutaan.

Matti Virtanen siirsi katseensa pelilaudalle. Ja totta tosiaan, hänen valkoisen kuninkaansa edessä seisoivat pelilaudalla musta kuningatar, jota saman väriset hevonen ja lähetti kauniisti turvasivat.

– Mitä helkuttia! Mistä tuo kuningatar tuohon tuli?

– Ruudusta A5.

– Mutta kun minä en huomannut tuota siirtomahdollisuutta laisinkaan. Itse asiassa minähän olin voittamassa tämän pelin parilla siirrolla.

Liisa Virtanen nousi tuolistaan ja siirtyi miehensä viereen. Hän pörrötti hellästi miehensä harmaantuneita ja harvonneita hiuksia.

– Kyllä minäkin tilanteen havaitsin. Mutta kuulepa kultaseni, koskaan et saa unohtaa sitä tosiasiaa, että elämä ei kulje vain yhden tehdyn suunnitelman varassa. Shakissa on kaksi pelaajaa ja kaksi voittajakandidaattia. Meidän tulee huomioida toinen toisemme, aivan kuten me teemme elävässä elämässämme. Itsekkyyks ja toisen huomiotta jättäminen tuottaa yleensä huonon lopputuloksen.

Matti Virtanen kuunteli vaimonsa sanoja ääneti ja pelin häviämisen mielipaha sulsi jonkin sielun sivukammioihin.

– Niinhän se on. Viisaita sanoja sinulta. Osaisinko minä olla yhtä viisas ja tällä kertaa molemmat huomioon ottavainen. Ajattelin nimittäin niin, että tarjoan voittajalle uuden vuoden aaton kunniaksi lasin samppanjaa. Ja kuten sanoit, meidän tulee huomioida toinen toisemme eli voin kai kaataa itsellenikin lasillisen.

Hiusten pörrötyksen lisäksi Matti sai osakseen myös lämpöisen suudelman poskelleen.

Vuoden viimeisissä tunteissa eli lämmimhenkinen usko tulevaan vuoteen.

Osmo Ukkonen
eläkeope, kirjailija
Mikkeli

Katkonaisesti kertyvä aktiivisuus voi ennakoida terveyden ja toimintakyvyn heikkenemistä

Katkonaisesti kertyvä päivän fyysinen aktiivisuus saattaa tuoreen tutkimuksen mukaan ennakoida terveyden ja toimintakyvyn heikkenemistä ja kertoa henkilön jaksamisesta arjen toiminnoissa. Tutkija kannustaa pitämään yllä myös pidempiä aktiivisuusjaksoja niin kauan kuin se on mahdollista.

Kuva: Pixabay



Pidempien liikkumisjaksojen ylläpitäminen voi iän myötä hankaloitua, jolloin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä voi lyhentyä ja muuttua katkonaisemmaksi.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Gerontologian tutkimuskeskuksen tutkimuksessa havaittiin, että katkonaisemmin päivän aikana kertyvä fyysinen aktiivisuus kertoo korkeammasta väsyvyydestä, eli aktiivisuuteen suhteutetusta väsymyksestä.

– Havaitsimme tutkimuksessa, että henkilöt, joilla päivittäinen fyysinen aktiivisuus eli liikkumisen kokonaismäärä kertyi katkonaisemmin, väsyivät muita todennäköisemmin kävelyn ja muiden fyysistä kuntoa vaativien tehtävien, kuten kodin siivoamisen aikana, tohtorikoulutettava **Lotta Palmberg** kertoo.

TULOKSET VIITTAAVAT siihen, että fyysisen aktiivisuuden katkonaisuus saattaisi olla väsyvyyden varhaisia merkkejä, sillä yhteys löytyi myös niiden tutkittavien joukossa, jotka liikkuvat päivän aikana eniten.

– Kun huomaa, ettei itselle tärkeitä aktiviteetteja ole helppo jatkaa, kannattaa ottaa käyttöön keinoja, joiden avulla jatkaminen silti olisi mahdollista. Harrastuksesta tai aktiviteetista riippuen voi miettiä tauottamisen lisäksi apuvälineitä tai esimerkiksi sitä, saisiko terveyteen liittyviä esteitä jollakin tavalla lievennettyä, Palmberg sanoo.

Toiminnan tauottaminen on tarpeen mukaan tärkeää ja saattaa olla, että itselle tärkeiden aktiviteettien jatkaminen on mahdollista vain tauottamalla. Myös päivittäisen liikunnan lisääminen on hyödyllistä lyhyissäkin jaksoissa. Pidempiä aktiivisuusjaksoja olisi kuitenkin hyvä sisällyttää päivään omien voimavarojen rajoissa.

Esimerkiksi pidemmän kävelylenkin aikana pidetyt levähdystauot ei-

Tutkitun tiedon teemavuosi

2021

vät Lotta Palmbergin mukaan vielä tee päivän aktiivisuudesta katkonais- ta. Jos sen sijaan viettää koko päivän sisätiloissa, voi olla vaikeaa sisällyttää pidempiä aktiivisia jaksoja päivään.

– Jos aktiivisuus huolestuttaa, esimerkiksi terveydenhuollosta tai kunnan liikuntapalveluista voi kysyä apua. Tämän tutkimuksemme johtopäätökset keskittyvät ennen kaikkea siihen, että nämä tiedot voivat auttaa tunnistamaan jo varhaisemmassa vaiheessa henkilöt, joilla on riski alkaa väsyä arjen askareissa enenevässä määrin. Heillä saattaa olla myös suurempi riski toimintakyvyn heikkenemiselle, Palmberg selventää.

Aktiivisena pysymistä kannattaa Palmbergin mukaan yrittää jatkaa mahdollisimman pitkään, vaikka toiminta vähän väsyttäisi. Jos löytää omat keinonsa aktiivisuuden ylläpitämiseen, se voi todennäköisesti ehkäistä väsymisen lisääntymistä.

**AKTIIVISUUDEN KATKONAI-
SUUS** on ikääntymistutkimuksessa melko uusi tapa tutkia päivän aikana kertyvää fyysistä aktiivisuutta. Tutkijat ovat kiinnostuneet aiheesta näkyvämmän vasta viime vuosina. Aiheesta ei vielä tiedetä kovin paljon, mutta tutkijat ajattelevat, että aktiivisuuden katkonaisuus voisi kertoa terveydestä ja toimintakyvystä varhaisemmin kuin mitä liikunnan kokonaismäärä kertoo.

Syksyllä 2020 julkaistussa tutkimuksessa seurattiin 485 jyvaskyläläisen henkilön fyysistä aktiivisuutta liike- mittareilla 3–7 päivän ajan. Osallistujat olivat 75-, 80- ja 85-vuotiaita. Väsyvyyttä tutkittiin henkilön oman arvion perusteella sekä kävelynopeuden hidastumisena kävelytestin aikana. Tutkimusta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Akatemia ja Euroopan tiedeneuvosto.

Airi Vuolle

**Kuluvaa vuotta vietetään
tutkitun tiedon teemavuotena.**

**Vuoden tavoitteena on tehdä tutkitusta tiedosta
entistä näkyvämpää ja saavutettavampaa sekä
tiivistää tutkitun tiedon parissa toimivien yhteistyötä.**

Ylijohtaja **Atte Jääskeläinen** opetus- ja kulttuuriministeriöstä muistuttaa, että tiedolla on vaikuttavuutta vasta, kun se johtaa tietynlaiseen käyttäytymiseen tai päätöksiin. Hänen mielestään teemavuotta tarvitaan, jotta havahdumme siihen, että tietoa pitää puolustaa taitavasti.

Teemavuosi kokoaa yhteen tutkitun tiedon tunnettuutta edistäviä tapahtumia ja tekoja sekä vahvistaa niiden näkyvyyttä. Tavoitteena on saada kaikki suomalaiset tutkitun tiedon ja luotettavien tietolähteiden äärelle tämän vuoden aikana.

– Teemavuonna eri yhteistyökumppaneiden tuottamista tutkitun tiedon tapahtumista ja muista toimista viestitään ensimmäistä kertaa kansallisena kokonaisuutena. Vastaanotto on ollut positiivista, ja eri alojen toimijat ovat lähteneet hyvin mukaan, sanoo teemavuoden ohjausryhmän puheenjohtaja, ylijohtaja **Riitta Majjala** Suomen Akatemiasta.

Tapahtumien kirjo on laaja yleisöluennoista tiedettä ja taidetta yhdistäviin näyttelyihin ja podcasteista lasten virtuaalisiin tiedekerhoihin.

Monipuolisen ohjelman avulla muodostuu kattava kuva tutkitusta tiedosta ja sen roolista yksilön hyvinvoinnin ja yhteiskunnan toiminnan kannalta. Tutkittu tieto halutaan näkyviin arjessa, ja lisäksi tavoitteena on lisätä ymmärrystä tiedon luonteesta, johon kuuluu tiedon päivittyminen uusien tutkimustulosten avulla.

Tutkitun tiedon teemavuosi on opetus- ja kulttuuriministeriön, Suomen Akatemian ja Tieteellisten seuran valtuuskunnan yhteinen hanke, joka toteutetaan laajan yhteistyöverkon kanssa. Vuodella on sihteeristö, ohjausryhmä ja yhteistyökumppaneita järjestöistä yliopistoihin.

Vuoden ohjelma täydentyy koko ajan ja sitä voi seurata osoitteessa tutkitutieto.fi



Pakko sanoa, että kaipaan

Pakko sanoa, että kaipaan!
Kaipaان konserttilavoja
ja klassista oopperaa.
Sitä tunnelmaa.

Kaipaان katsomoita,
narikoita,
lippukassoja,
aivan hienoista parfyymien tuoksua,
kuplivaa lasissa.

Kaipaان teatterin tehostesavua
ja lipputarkastajaa,
jopa pitkiä vessajonoja,
puheensorinaa.



Nyt on pakko
panna maski naamaan
ja mennä!

Irma Nieminen

	PILLEIN	luulo	VÄRJÄT- TYJÄ	Sisili- assa	DISKO- KUNINGATAR
			1		
RÄTTEJÄ					
sää- ilmiö					
					
kissoihin yhdis- tetty	VUOLTU	HYÖK- KÄYS			
			JOSKUS ANKKA		puhee- seenkin liitettyjä
		NORSSI			
		-TANSSI			
-VIRSI	4				
				FANI- TETTU	kikka
	 ↓				
			SÄ- HALLA	ENNEN FIL- MAUSTA	
	lepotila MUU- TAMA			7	
		loputon maanosa			
sovellus YLLÄ				JOKAPÄI- VÄINEN ELÄMÄ	
	8	vika voisi olla myös aus OLI JOSKUS SUURI			
					
		SVEIT- SISSÄ	10		

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/
tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **2/2021**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

VAHVIKELINJA

virkistää ikääntyviä

Vahvikelinja pohjautuu vapaaehtoisten apuun. Tarkoituksena on tukea kotona asuvien ikääntyneiden omia voimavaroja ja hyvinvointia.

Valtakunnallinen Vahvikelinja perustettiin koronarajoitusten vuoksi, kun yli 70-vuotiaita kehoitettiin välttämään lähikontakteja. Samaan aikaan ikääntyneille suunnatut kerhot ja päivätoiminta suljettiin. Säännöllisen, päivää rytmittävän tekemisen ja keskusteluseuran tarve on kuitenkin suuri.

Tarpeeseen vastattiin kehittämällä palvelumuoto, johon ei kuulu fyysistä kohtaamista, mutta joka silti tarjoaa mielekäästä tekemistä ikääntyneille tutulla välineellä, puhelimella. Syntyi ajatus Vahvikelinjasta, joka mahdollistaa innostavan ja hyvinvointia tukevan ajanvietteen saamisen kotiin.

Vahvikelinjaan voi soittaa kuka tahansa ikääntynyt. Linja mahdollistaa virikkeellistä arkea myös sellaisille, jotka eivät voi osallistua kodin ulkopuoliseen virkistykseen esimerkiksi toipilasaikana, fyysisten esteiden tai vaikka liukkaan kelin vuoksi.

PUHELINPÄIVYSTYS ALKOI kesäkuussa. Nopeaa aloitusta auttoi Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan pitkä kokemus vapaaehtoistoiminnan organisoinnista ja mahdollisuus rekrytoida tuttuja vapaaehtoisia.

Vahvikelinjan puheluihin vastaavat verkossa haastatellut ja koulutetut vapaaehtoiset eri puolilta Suomea. Vahvikelinjan vapaaehtoiset käyttävät apunaan kaikille käyttäjille avointa ja maksutonta ryhmä- ja viriketoiminnan Vahvike.fi-aineistopankkia. Aineistopankki on Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä.

VAPAAEHTOISET TARJOAVAT ikääntyneille mahdollisuuden valita heitä kiinnostavia keskustelunaiheita tai toimintaa. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan soittajat voivat esimerkiksi ratkoa yhdessä vapaaehtoisen kanssa aivopähkinöitä, visailla, jumpata tai keskustella muisteluaiheista.

Vahvikkeessa on monenlaisia teemoja ja tehtävissä riittää valinnanvaraa helppoista haastaviin. Soittaja voi valita aiheista itselleen sopivimmat. Vahvikelinjalle voi soittaa myös silloin, kun haluaa vain keskustella jonkun kanssa itseä kiinnostavista aiheista. Vahvikelinja tuo hyvän lisän ikääntyneen omaan tukiverkkoon ja mielekäästä vaihtelua päivän kulkuun.

MIKÄ ON VAHVIKELINJA?

- Valtakunnallinen ikääntyneille suunnattu puhelinpalvelu. Vahvikelinja ei ole perinteinen tukipuhelin.
- Puhelinnumero on tavallinen kännykkänumero, joten se kuuluu useimpien operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siihen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja. Soittaa voi vaikka joka viikko.

MILLOIN VOI SOITTAA?

- Maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15.
- Palvelu on yleensä ruuhkaton. Soittaja voi valita ruuhkan sattuessa takaisinsoiton, jolloin vapaaehtoinen soittaa takaisin heti vapauduttuaan.

KUKA PUHELIMEEN VASTAA?

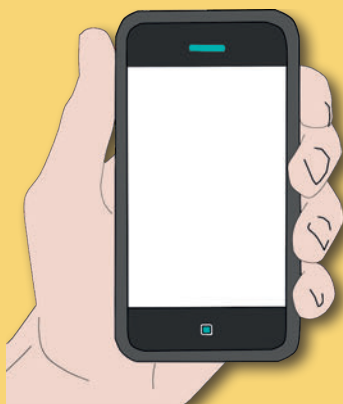
- Vanhustyön keskusliiton koulutettu vapaaehtoinen. He ovat eri-ikäisiä ja asuvat eri puolilla Suomea.
- Vahvikelinjan numeroon on turvallista soittaa. Vapaaehtoiset ovat luotettavia, eikä puhelun sisällöstä kerrota ulkopuolisille.

MITÄ VAHVIKELINJALLA TAPAHTUU?

- Puhelun sisältö muodostuu aina soittajan toiveiden mukaan
- Puhelun aikana voi
 - keskustella itselle tärkeistä asioista
 - ratkoa aivopähkinöitä tai visailla, tehtävissä riittää valinnanvaraa helppoista haastaviin
 - jumpata tai tehdä tasapainoharjoituksia
 - tehdä muistiharjoituksia, muistella tai keskustella ajankohtaisista aiheista

KUKA VOI SOITTAA VAHVIKELINJAAN?

- Kuka tahansa ikääntynyt asuinpaikasta riippumatta. Tilastointia varten puhelussa kysytään soittajan ikä ja asuinpaikka. Soittajan yksityisyys on turvattu, eikä ole välttämätöntä antaa mitään tietoja itsestään, ellei halua.
- Vahvikelinjaan voi jättää ikääntyneen luvalla soittopyyntö, niin hänelle soitetaan seuraavan päivystyksen aikana. Soittopyyntöt jätetään numeroon: 050 5145711 tai sähköpostitse: senioritoiminta@vkl.fi



Vanhustyön keskusliitto aloitti keväällä uuden puhelinpalvelun, Vahvikelinjan, tuomaan iloa ikääntyneille. Keskustelu puhelimesta on monen mielestä luonteva tapa pitää yhteyttä ja myös vaihtelua arkeen.



Kuva: Pixabay

Haluatko vapaaehtoiseksi Vahvikelinjalle?

Jos vapaaehtoistoiminta valtakunnallisen Vahvikelinjan puhelinpäivystäjänä kiinnostaa, osallistu Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnan koulutukseen.

Vapaaehtoinen tarjoaa kotona asuville ikääntyneille virkistävää tekemistä ja vaihtelua päivään. Vahvikelinjan päivystykset hoidetaan omassa kodissa. Vapaaehtoinen voi joustavasti valita itselleen parhaiten sopivat päivystysajankohdat, mutta vähintään kolmen kuukauden sitoutumista Vahvikelinjaan odotetaan.

Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnan verkkokurssit keväällä 2021

1. 22.2 ja 4.3 klo 17.00–18.30
2. 12.4. ja 22.4. klo 17.00–18.30

Kurssi on maksuton ja siitä saa todistuksen. Vapaaehtoisiksi haluavilta edellytetään perusdigitaitoja ja älypuhelimien toimintojen tuntemusta sekä 18 vuoden ikää ja sujuvaa suomen kielen taitoa. Ilmoittaudu verkkohaastatteluun täyttämällä haastattelupyyntölomake sivulla <https://vtkl.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoiseksi-vahvikelinjaan>

Lisätietoja saa numerosta 050 514 5711 tai sähköpostiosoitteesta outi.hellsten@vtkl.fi



Vesimyyrä on perusluonteeltaan arka eläin. Sitä näkee läheltä hyvin harvoin. Joskus se voi kuitenkin ilmestyä uteliaana katsomaan rannalla paikallaan istuvaa kuvaajaa.

KAISLIKOSSA SUHISEE

Vesimyyrä on aina jakanut mielipiteitä. Ei ole kauaakaan siitä, kun sitä vielä kutsuttiin vesirottaksi. Negatiivinen rottanimitys lienee perua vesimyyrän tavasta varastaa ihmisen viljelyksiltä talvivarastoonsa perunoita, porkkanoita, punajuuria ja kukkasipuleita.

Osasyylinen rotta -nimeen oli varmasti myös **Kenneth Grahame**, joka loi vuonna 1908 lastenkirjalegendaan "Kaislikossa suhisee". Yhtenä kirjan päätähtenä seikkailee runoja rustaileva vesirotta eli vesimyyrä, joka eli ystävineen skotlantilaisessa rantakaislikossa. **Eila Piispanen** käänsi kirjan suomeksi vuonna 1949 ja silloin englanninkielinen Water Vole suomentui vesirottaksi.

Vielä joitakin vuosia sitten vesimyyrän tieteellinen nimi oli *Arvicola terrestris*, joka viittaa "maalla elävään viljelijään". Aikoinaan nimitysperinteen luoja **Carl von Linne** oli tarkempi; hänen antamansa lajinimi *amphibius* olikin

osuvampi kuin *terrestris*. *Amphibiushan* tarkoittaa maalla ja vedessä elävää. Se onkin otettu uudelleen käyttöön vesimyyrän nimenä.

VESIMYYRÄN LAAJALLA levinneisyysalueella Englannista Siperian Lenajoelle ja Baikaljärvelle elää monenlaisia vesimyyriä. Alpeilla elää perhekunnittain peltomyyrän kokoisia pieniä vesimyyriä. Levinneisyysalueen länsiosissa vesimyyrät ovat parikymmensenttisiä, ison rotan kokoisia. Kaikki nämä erilaiset vesimyyrät kuuluvat samaan lajiin ja niillä on myös sama kromosomiluku $2n=36$. Viime vuosina vesimyyrän lajiutumista onkin tutkittu runsaasti. Lähivuosina saatetaan siten "syntyä" uusia vesimyyrälajeja.

Eroavuuksia vesimyyräpopulaatioilla on myös elintavoissa. Britanniassa myyrät elävät vesien rannoilla ympäri vuoden. Alppien pienet vesimyyrät ovat melkein tyystin maa-eläimiä. Meillä Suomessa vesimyyrä elää kesällä rannoilla ja

hakee ruokansa vedestä. Sille kelpaavat sarat, kortteet, jär-
viruot ja muutkin vesi- ja rantakasvit. Kesän kuluessa niiden
ravintoon tulee myös maakasveja: apilat ja voikukat ovat
niiden herkkua.

SYKSYLLÄ MEIKÄLÄISET vesimyyrät siirtyvät maalle kaiva-
maansa muutaman aarin kokoiseen käytäväjärjestelmään,
jota aina hallitsee yksi erakkoelämää viettävä myyrä. Piisa-
min ja majavan tapaan ne eivät voi hankkia ravintoa jääty-
neen veden alta vaan ne elävät pääosin syksyllä varastoi-
mansa ravinnon avulla. Ihmisen peltotuotteiden ohella ne
varastoivat mm. voikukan ja juolavehnän juurakoita. Peru-
navarkaudet voivat olla suuriakin. Ennätys lieene erään kok-
kolalaisen vesimyyrän yhdeksän kapon perunavarasto. Tä-
mä varasto oli siis noin 27 kilon suuruinen.

Jos talvivarasto ehtyy liian aikaisin voi vesimyyrä syödä
myös puiden juuria. Multapohjaisissa pellon metsitystaimi-
koissa ja puutarhoissa ne voivat saada aikaan pahoja tuhoja.
Maanalaisissa käytävissä ja pesäkammioissa voi tulla talvisin
puute hapestä. Tällöin myyrän elämä siirtyy säästöliekille.
Elintoiminnot hidastuvat ja sydämen syke putoaa 75–80
prosenttia.

VESIMYYRÄ ON lisääntymisteholtaan tyypillinen myyrä eli
teho on huippuluokkaa. Kesän aikana naaras pyöryttää
2–4 pesuetta, joissa poikasia on 4–8 kappaletta. Keväällä
syntyneet naaraspoikasetkin saavat jo loppukesällä omia
poikasiaan. Onneksi vesimyyrän elinaikaodote on aika lyhyt,
noin 2 vuotta. Lisääntyneet naaraat tuskin selviävät seura-
vasta talvesta, ja sukua jatkavatkin loppukesän poikasista
varttuneet yksilöt seuraavana keväänä.

Voisi helposti luulla, että tehokas lisääntyminen tuottaisi
jatkuvasti runsaita vesimyyräpopulaatioita. Näin ei kuiten-
kaan ole. Kannat voivat toki kasvaa ihmisenkin kannalta yli-
tiheiksi. Sitten vesimyyrät katoavat kuvasta pitkiksi ajoiksi
ennen kuin seuraavan kerran lisääntyvät riesaksi asti.

Niiden levinneisyyskin on Suomessa laikuittaista. Periaat-
teessa niitä tavataan koko maasta; Pohjois-
Lapissa kuitenkin vain satunnaisesti. Etelä-
männäkin levinneisyydessä on kummallisia
aukkoja. Suomen- ja Pohjanlahden saaris-
toissa ne esiintyvät paikoin runsaina. Näin
esimerkiksi Haapasaarella, Söderskärillä ja
Krunneilla vesimyyriä on paljon. Monilta
sisäsaariston saarilta ne kuitenkin puuttu-
vat. Tällaisia ovat esimerkiksi Kumlinge ja
Ahvenanmaa.

Tehokas poikastuotto on vesimyyrälle
tarpeen. Sillä on kiusanaan monet peto-
eläimet. Kaikille näätäeläimille lumikos-
ta ja minkistä saukkaan vesimyyräpaisti
maistuu varmasti. Samoin ketut ja supi-
koirat saalistavat vesimyyriä. Kelpaa se

**Vesimyyrän väriyty vaihtelee punaruske-
asta tumman ruskean kautta lähes must-
tiin yksilöihin.**



**Vesimyyrä ui ja sukeltaakin hyvin. Mitään erikoisomina-
suuksia vesielämää varten sillä ei kuitenkaan ole.**

myös isommille pedoille kuten ilveksille, mäyrille ja susille.
Ilmassakin väijyy saalistajia. Haukat, kotkat ja pöllöt herkut-
televat vesimyyrillä. Pikkumyyriä selvästi isompana saaliina
vesimyyrä on monille petoeläimille tärkeä saaliseläin.

Joskus myös ihmiset kyllästyvät taimituhoihin ja peru-
navarkauksiin ja aloittavat hävitysoperaation vesimyyrän
päänmenoksi. Se onkin luvallista, sillä vesimyyrä on rauhoit-
tamaton pikkunisäkäs. Pihojen multakeot eivät kuitenkaan
aina kerro vesimyyrystä. Myös rauhoitettu maamyyrä eli
kontiainen tekee multakeoja nurmikoille. Kontiaisen keot
muistuttavat ulkomuodoltaan tulivuoria; niiden kulkuaukko
on keon keskellä. Vesimyyrällä keot ovat epämääräisiä ka-
soja ja kulkuaukko on kasan sivulla. Useimmiten vesimyyrä
elää kuitenkin hiljaista ja näkymätöntä elämää rantakasvil-
lisuuden seassa.

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen, FM, EFIAP**



Kysy poliisilta

Kun ennen ha-
luttiin tietää
jotain, sitä ei
tarvinnut kaverilta ky-
sellä. Yleispätevä neu-
vo oli kysyä poliisilta.
Kun käsin kirjoitetusta
kirjeestä ei saanut sel-
vää, piti hakea apua
apteekista. Siellä oli
opittu tulkitsemaan
lääkärien kirjoittamia
reseptejä oikein tai
väärin. Sitten nuoriso
komensi KVG. Nyt tie-
tokoneiden aikaan lä-
hes kaiken tiedon saa
puhelimesta pyyhkäi-
semällä niin, että hei-
lahtaa.

Oma tietotoimisto-
ni on vuosikymmeniä
ollut rautatieaseman
lippuluukku. Sieltä sai
neuvoja ja palvelua.
Nyt tuo tiedonkaivo
alkaa olla jo kadon-
nutta kansanperin-
nettä. Suomessa ratojen varsilta ovat kadonneet asemat ja
inhimilliset tekijät eli lipunmyyjät lähestulkoon kaikkialta
pois alta. Muisto vain jää ja paljon tarinoita. Kiikkaan edesta-
kaisin, sanoi ontuva lipunostaja. Huomaan sen, sanoi lipun-
myyjä. Saanko lipun Kaalikoskelle, sanoi humalainen. Myy-
jä kysyi, missä se sellainen Kaalikoski on. Tuolla se nukkuu
asemanpenkillä, kertoi ostaja. Kiihtynyt asiakas halusi lipun
vaikka takapuoleen. Hänelle myytiin lippu Pöljän pysäkiltä
Selänpäähän.

Omia uteluitani muistan ajalta, jolloin hyvät neuvot
olivat tarpeen. Hampurin asemalla ostin kerran junalip-
pua Berliiniin. Asiointikieli oli englantia ja saksa. Molempia
puhuin paljon ja kuuntelin vähän. Liput sain, mutta vasta
DDR:n rajalla ymmärsin, että matkalla piti olla myös läpikul-
kuviisumi. Neuvot annettiin huutamalla eikä viisumimaksua
otettu hymyssä suin.



Paljon ystävälli-
sempiä ohjeita sain
Sveitsissä. Kaupunki
oli Montreux. Kysyin
aseman luukulta, mis-
sä on marsalkka Man-
nerheimin muisto-
merkki. Ystävällinen ja
asiasta tietävä virkaili-
ja opasti minut bussin
numeroa myöten mat-
kaan. Menin kuitenkin
taksilla. Hyvin meni ja
kuvia tuli.

Oxfordissa Eng-
lannissa jouduin itse
opastamaan rautatien
kulkijoita. Ihmettelin
ihmisten uteliaisuut-
ta, kunnes huomasin,
että puseroni muis-
tutti erehdyttävästi
paikallisten rautatie-
läisten työvaatetta.
Neuvoin kohteliaasti
aina seuraavalle lai-
turille, please. Kerran
nuoruuden liftaus-

matkalla palailin Ruotsista Suomeen. Kyytiä ei aina heti löy-
tynyt. Siinä maantien ja rautatien välissä oli asema. Menin
ensimmäisestä toimistosta kysymään aikataulua ja lipun
hintaa Tukholmaan. Vi är inte resebyro. Vi är pressbyro, oli
kohtelias vastaus. Minulla taisi olla lukihäiriö.

Tallinnan Balti Jaamalla olin ostamassa junalippua Tart-
toon. Oli pientä jonoa ja lipun saatuani myyjä alkoi hokea
ruttu, ruttu. Ihmettelin, miksi uusi lippuni pitäisi heti rutata
kunnes muistin sanan tarkoittavan kiirettä. Juosta piti, mut-
ta juuri ja juuri ehdin junaan.

Hieman nolotti, kun Latviassa Liebijassa kävin asemalta
kysymässä matkustusmahdollisuuksia Riikaan. Myyjä alkoi
ankarasti ilahduttaa, kun hän pääsi kertomaan minulle, ettei
sieltä Riikaan ole mennyt matkustajajunia muutamaan vuo-
teen. Kiitin tiedosta ja kiipesin kiltisti linja-autoon.

Risto Nihtilä



Aikuinen, älä lopeta leikkimistä

Metti Vuosku – Anette Siili
Aikuisten leikkikirja
Nidottu, 158 sivua
Tuuma-kustannus, 2020

Moni tuijottaa nykyisin kännykkäänsä ulkona kulkieksaan, ja netissä roikutaan jopa sovittujen tapaamisten aikana. Pedagogi ja tietokirjailija Metti Vuosku on lähtenyt vastustamaan tätä sekä teknologian ylivaltaakin teoksellaan Aikuisten leikkikirja. Metti Vuosku toimii ohjaajana Valo-valmennusyhdistyksessä ja kutsuu itseään ikuisesti hassutelijaksi.

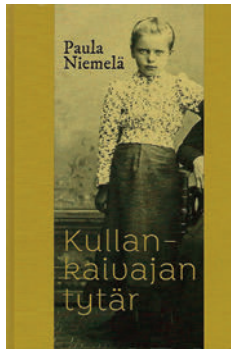
Aikuisten leikkikirjan 35 leikissä on sekä uusia että vanhoja tuttuja leikkejä. Niitä pystyy toteuttamaan ilman suuria valmisteluja. Useimmiten leikeissä tarvitaan vain kynä ja paperia, aina ei edes niitä. Esimerkiksi leikeissä Optimisti-pessimisti. Kirjan leikkejä voi hyödyntää paitsi kotosalla myös erilaisissa tapahtumissa. Leikkiminen voisi sopia vaikka hankalaksi ennakoitun tilaisuuden alkuun. Näin osallistujat rentoutuisivat ja tilaisuus jatkuisi vapautuneissa tunnelmissa.

Kirjan sisältö on jaoteltu leikkien luonteen mukaan neljään lukuun: Ystävien kesken, Kuinka hyvin tunnetme?, Vietä kansani heti aikaa ja Tässä menee tovi. Kunkin leikin ohjeistuksessa Vuosku tarinoi leikkiin liittyvistä kokemuksistaan ja antaa vinkkejä leikin suorittamiseen. Mitä aikuinen voi oppia leikin kautta? Hyötyjä voi olla paljon: tulee hyvälle tuulelle, rentoutuu ja uppoutuu johonkin, mikä on kivaa. Voi tutustua paitsi muihin myös itseensä: Hei, minäkin tykkään pullasta, mutta en pitsasta!

Jotkut leikit kestävät hetken, jotkut loppuelämän, summaa Metti Vuosku. Hän kertoo leikkiviä eläimiä tutkineen psykologi Karl Groosin todenneen, etteivät eläimet leiki, koska ovat nuoria, vaan ovat nuoria, koska leikkivät. ”Pysykäämme siis mekin, kummalliset aikuinen-nimisen lajin edustajat ikuisesti nuorina leikkien”, kehottaa Vuosku.

Kirjan kauniit kuvat ovat valokuvaaja Katja Siilin. Kirjan voi ostaa kirjakaupasta tai verkkokirjakaupasta. Hinta vaihtelee ostopaikan mukaan 24,90–36 euroon. Teos on lainattavissa myös kirjastoista.

Kaarina Nivala



Tahtonaisen muotokuva

Paula Niemelä
Kullan-kaivajan tytär
Sidottu, 264 sivua
Cultura Oy 2020

Paula Moilanen o.s. Niemelä on kirjoittanut sukupuolviromaatin isoäidin äidistään Maria Eufeemiasta, joka jäi jo aivan pienestä orvoksi ja sukulaisten huomaan, koska hänen äitinsä kuoli lentävään keuhkokuumeeseen. Tytön isä puolestaan oli lähtenyt, niin kuin moni muukin pohjalaismies, Alaskan Klondykeen kulta-aiheeseen 1800-luvun lopulla.

Maria Eufeemia kasvoi, rakastui ja meni naimisiin aikoina, jolloin Suomi taisteli itsenäiseksi. Hän sai elämässään kokea, kuinka lapsen ja naisen asema muuttui hitaasti ja tuli näkyviin etenkin sotien melskeissä. Mukaan mahtui myös onnellisia aikoja ja huumorin ryydittämiä tempauksia.

Pohjanmaalle muutti sotaa pakoon karjalaisia ja Lapin asukkaita. Eri kulttuurien kohtaaminen mursi ennakkoluuloja. Evakot toivat hauskuutta pohjalaiseen ympäristöön.

Hiljaisesta Maria Eufeemiasta sukeutui määrätietoinen nainen. Hän jaksoi uskoa koulutuksen merkitykseen ja asioihin vaikuttamiseen, vaikka hänen kolme poikaansa ja vävynsä kaatuivat sodassa. Kirjailija antoi Maria Eufeemian odottaa kullankaivajaisensa salaisuuden ratkeamista kirjan loppusivuille saakka.

Paula Niemelä on kirjoittanut romaanin laajan taustatyön pohjalta ja kirja sisältää dokumentaarisia autenttisia kuvia. Kirja vie lukijansa Lappiin ja Pohjamaalle. Maria Eufeemian matkassa pääsemme tutustumaan Suomen historian tärkeisiin vuosikymmeniin 1800-luvun lopusta maailmansotien jälkeiseen aikaan.

Moilanen on saanut mm. tiedonjulkistamisen valtionpalkinnon ja Somen tietokirjailijat ry:n Tietopöytäpalkinnon. Hän on ollut myös Lastenkirjoilijana Finlandiaehdokkaana.

Kirja on myynnissä mm. Prismoissa ja Suomalaisessa Kirjakaupassa sekä verkkokaupoissa. Kirjan hinta vaihtelee eri liikkeissä 29,95 eurosta 35,95 euroon. Kirja on lainattavissa myös monissa kirjastoissa.

Anneli Rajaniemi



Murha koulumaailmassa

Tuula Ranta
Totuus on vaihtuva maisema
Rikosromaanin
Sarja: MurhaMylly
Myllylahti Oy, 2020
Sidottu 350 sivua

Rikosromaanit alkavat usein yllättävästä murhasta, joka koukuttaa lukijan murhan selvittämisen prosessiin heti kirjan alkusivuilta lähtien. Niin tämäkin kirja. Eikä ihme, että näin on. Tuula Ranta ei ole vain äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja, vaan tekstin tuottamisprosessista väitellyt tohtori, joka siinä ohessa on käynyt myös Kolmiokirjan kirjoittajakoulua.

Tuula Ranta on kirjoittanut Kolmiokirjalle viihdenovelleja ja viihdepokkareita kuten Kultasarjaa, Lääkärisarjaa, Timanttia, Rikos ja rakkaus -sarjaa. Vasta näiden jälkeen hän rohkaistui kirjoittamaan oikean romaanin.

Kirjoitusprosessiaan Ranta kuvaa beet-hovenilaisiksi: hän ryntää kirjoittamaan ja katsoo, mihin teksti häntä kuljettaa.

Ranta kirjoitti esikoiskirjansa ”Totuus on vaihtuva maisema” eläkkeelle jäätyään. Sen tapahtumat sijoittuvat koulumaailmaan ja opettajainhuoneeseen, jonka ilmapiirissä kaikki ei ole kohdallaan, vaikka niin aluksi päältäpäin näyttääkin.

Työyhteisössä sisäiset jännitteet kärjistyvät kohtalokkaasti. Tapahtuu murha. ”Alakoulussa toisluokkalaisten löytävät syysretkellään luontopolun läheisyydestä naapurikoulun opettajan verisen, puolialastoman ruumiin. Koulumaailma ja koko keskipohjanmaalainen kaupunki järkyttyvät.”

Uhrin puolialaston kuva ilmestyy koulun ilmoitustaululle. Kollegat ovat pitäneet uhrin lähes täydellisenä ihmisenä. Kuitenkin joku on halunnut päästä hänestä eroon. Kuohuttavaa tapausta kutsutaan selvittämään rikoskomisario Tapani Mikkonen ja kriminaalipsykologi Aira Karhu. Tutkijoiden oma perhe-elämä on sekaisin ja opettajia kuultellessaan koulusta löytyy valeopettajakin. Siis melkoinen soppa.

Kirja on myynnissä mm. Prismoissa ja Suomalaisessa Kirjakaupassa sekä verkkokirjakaupoissa. Kirjan hinta on ostopaikan mukaan 27,80–32,95 euroa.

Anneli Rajaniemi

Senioriopettajien kuntoloma Tanhuvaarassa 8.3.–12.3.2021 (ma–pe)

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista jumppaa ja tanssia, ulkoliikuntaa, luentoja ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täysihoito) ja leppoiset yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta. Tulopäivänä on tulokahvi (klo 14.00) ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta 4 vrk (ma–pe), täysihoito:
315 €/hlö 2 hh (aveceilta sama hinta)
Yhden hengen huonelisä 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 1.2.2021 mennessä Tanhuvaaraan
puh. 044 715 0400 tai myynti@tanhuvaara.fi.

Tanhuvaaran Urheiluopisto,
Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna,
puh. 015 582 0000, info@tanhuvaara.fi

Elämäniloa Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 12.–16.4.2021 (ma–pe)

Liikuntaviikko Elämäniloa on aktiiviloma Senioriopettajille. Varalassa liikutaan monipuolisesti mukavassa seurassa ulkona ja sisällä. Tehdään kulttuurikävely Pispalaan ja nautitaan maineikkaan noutopöydän antimista. Liikuntalomalla pääsee myös rentoutumaan rantasaunan löylyissä. Liikuntaviikon avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Lisäksi viikon tunnelma ja anti vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta kuuluu jokaiseen ikään. Elämäniloa tarjoaa sinulle naurua, energiaa, toistemme seura, uusia ideoita omaan arkeen sekä loman, jossa esiin tulevat kaikki hyvinvoinnin helmet.

Hinnat:
Täysihoito 349 €/hlö, majoitus 2hh
Täysihoito 419 €/hlö, majoitus 1hh

Tiedustelut:
Henri Kautiala +358 44 3459 921, henri.kautiala@varala.fi

Ilmoittautumiset ma 5.4.2021 mennessä:
https://www.lyyti.in/75632v_Elamanilola_Senioriopettajat_9857

Löydät ilmoittautumislinkin OSJ:n verkkosivuilta:
www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat

Senioriopettajien virkistysviikko Kuortaneella 15.3.–19.3.

Vietä virkistävää ja voimaannuttava Senioriopettajien virkistysviikko Kuortaneen Urheiluopistolla, upeissa maisemissa puhtaan luonnon keskellä. Viikon aikana ohjelmasta vastaavat ammattitaitoiset ohjaajat ja luennoitsijat. Ohjelmassa on monipuolista liikuntaa, luentoja ja iltaohjelmaa. Tulopäivänä on tarjolla tulokahvit ja noutopöytäruokailuista nautitaan tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaseen. Virkistysviikkoon kuuluu myös kokonaisvaltainen rentoutuminen ja hyvä olo. Tervetuloa viettämään unohtumaton viikko Kuortaneenjärven rannalle maaliskuussa!

Hinta 4 vrk (ma–pe), täysihoito
305 €/ hlö 2 hh liikuntahotellissa
Yhden hengen huonelisä 30 €/yö

Hintaan sisältyy majoitus liikuntahotellissa (2 hh) sekä virkistysviikon ohjelma ruokailuineen.

Ilmoittautumiset ja majoitusvaraukset 12.2.2021 mennessä, taru.lansikallio@kuortane.com tai
puh. 06 5166 202.

Hyvän olon viikko Kisakalliossa 19.–23.4.2021 (ma–pe)

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliossa keväällä 2021! Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, vesijumppaa, tanssia, luontoretkeä, kuntosaliharjoittelua, seniori-ikäisten pelejä aivotoimintaa unohtamatta, senioricurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Lisäksi viikkoon kuuluu lauluilta ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on info viikon ohjelmasta klo 13.

Hinta 309 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja monipuolisen ohjelman.
Avecit maksavat saman hinnan.

Ilmoittautumiset 19.3.2021 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
erika.marjamaki@kisakallio.fi ja virpi.palmen@kisakallio.fi
Kisakallion verkkosivut: **www.kisakallio.fi**

Jos lomamatkoihin ja kuntolomiin tulee koronapandemian vuoksi muutoksia, järjestäjät ovat suoraan yhteydessä ilmoittautuneisiin. Seuraamme tilannetta ja tiedotamme tarjolla olevista lomista sekä mahdollisista muutoksista

verkkosivuillamme:

**www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat
< Kotimaan matkat ja tapahtumat**

Mielenkiintoinen Liettua 13.–17.9.2021



Mielenkiintoinen Liettua 13.–17.9.2021

Matkan aikana tutustumme viehättävään Liettuan entiseen pääkaupunkiin Kaunasiin ja sen nähtävyyksiin. Vierailemme Trakain keskiaikaisessa ritarilinnassa ja lopuksi vietämme aikaa maan nykyisessä pääkaupungissa Vilnassa. Kaupunki pursuaa mielenkiintoista historiaa, toinen toistaan upeampia kirkkoja, arkkitehtuuria ja taidetta sekä laadukkaita, mutta edelleen edullisia ravintoloita ja kahviloita.

Maanantai 13.9. – Tervetuloa Liettuaan!

Finnairin päivälento Vilnaan, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kuljetus Liettuan entiseen pääkaupunkiin Kaunasiin. Majoittuminen ja illallinen hotellissa. Päivän päätteeksi lyhyt kävelykierros Kaunasin Vanhassakaupungissa.

Tiistai 14.9. – Kaunasin kaupunkikierros

Aamiaisen jälkeen kaupunkikierros, jonka aikana saadaan hyvä kuva kaupungista ja kuullaan historiasta ja nykypäivästä. Kaupungin ulkopuolella vieraillaan Yhdeksännellä Linnoituksella, joka aikoinaan toimi keskitysleirinä. Paluu Kaunasiin, jossa tutustuminen Čiurlionis-museoon, joka on saanut 2015 Euroopan kulttuuriperintötunnuksen. Retken päätteeksi lounas paikallisessa ravintolassa.

Keskiviikko 15.9. – Trakain linna ja kohti Vilnaa

Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Vilnaa. Matkalla pysähdys Trakain kylässä, jossa lounas ja vierailu pienellä saarella sijaitsevassa mielenkiintoisessa Trakain linnassa. Linna on erinomainen esimerkki goottilaisesta arkkitehtuurista ja on kuuluisa siellä säilytetyistä aarteistaan. Linnakierroksen jälkeen jatko Vilnaan ja majoittuminen hotelliin.

Torstai 16.9. – Vilnan kaupunkikierros, KGB-museo ja läksiäisillallinen

Aamiaisen jälkeen kaupunkikierros osittain bussilla ja osittain kävellen. Kierroksen aikana nähdään Vilnan tärkeimpiä nähtä-

vyyksiä ja kuullaan tarinoita kaupungin menneisyydestä ja nykyisyydestä. Vierailu KGB-museossa, joka perustettiin entisen KGB:n päämajan tiloihin. Illalla läksiäisillallinen paikallisessa ravintolassa.

Perjantai 17.9. – kotia kohti

Aamiaisen ja aamupäivän aikana huoneiden luovutus. Kuljetus Vilnan lentokentälle. Finnairin päivälento Helsinkiin.

13.–15.9. Hotelli Moxy Kaunas*** Moderni hiljattain uusittu hotelli aivan Kaunasin keskustassa lähellä Laisves-kävelykatua.

15.–17.9. Hotelli Ibis Vilnius City Centre*** Hotelli sijaitsee aivan kaupungin sydämessä kävelyetäisyydellä Vanhastakaupungista.

Lentoaikataulu / Finnair:

13.9.2021	Helsinki–Vilna	12:30–13:45	AY1107
17.9.2021	Vilna–Helsinki	14:20–15:30	AY1108

Lentoaikataulu sitoumuksesta.

Hinta: 755 €/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot Helsinki–Vilna–Helsinki, lentokenttämaksut, 4 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat: yhteensä 4 aamiaista, 2 lounasta ja 2 illallista, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsy, suomenkielisen oppaan palvelut

Lisämaksusta: yhden hengen huone 100 EUR, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa

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

Matkanjärjestäjä ja varaukset: OK-Matkat, 09 2510 2020