

Senioriopettaja

Nro 2/2020

27.3.2020

**Voittoisa kokkikurssi
Digiongelmia selättämään
Alueilla toimitaan aktiivisesti**



Gery ry palkitsi
Lounaisrannikon
innostavat kokki-
kurssit.

Tässä numerossa

- 4 Ilo löytyy esiliinan taskusta
- 8 Alueelliset päivät Torniossa
- 10 Digitaitoja Kouvolan senioriopettajille
- 13 Parasta eläkkeellä
- 15 Jyväskylän 50-vuotisjuhla
- 16 Kuvaristikoiden tekijä Brigitta Kalpa
- 24 Antiikkia ja nykypäivää Ateenassa
- 28 Timangit seniorit

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 6 Varapuheenjohtaja | 7 Ajassa
- | 9 Lääkärin lausumia | 12 Surffiina | 14 Saarikoski
- | 18–21 Uutisia alueilta | 22–23 Kirjat | 25 Seniorikokki
- | 26 Ristikko

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Toiminnanjohtaja

Kirsti Lehtinen
020 748 9736
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Järjestösihteeri

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

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

www.osj.fi
www.facebook.com/osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

Kytöpolku 33, 00740 Helsinki
puh. 040 768 8436
senioriopettaja@osj.fi

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 000 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

Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

Kirjapaino: PunaMusta/Forssa,

Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. (03) 42 351

asiakaspalvelu@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinna sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle PC-muodossa kirjoitettuna ilman rivinvaihtoja tai pakotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä kappaleajon merkiksi! Kuvat suositellaan ottamaan mahdollisimman suuressa koossa. Käytä mieluummin sähköpostia, teksti esimerkiksi Word tai RTF muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Tekstit ja kuvat voi lähettää myös CD-levyllä. Aineisto palautetaan vain pyydettyäessä.

21. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
2	19.2.2020	27.3.2020
3	15.4.2020	22.5.2020
4	19.8.2020	25.9.2020
5	16.9.2020	23.10.2020
6	11.11.2020	18.12.2020



Kansi

Haavan kukintoja
Kuva Vesa Greis

Ongelmallinen hoivavakuutus

Alkuvuodesta finanssiala kaivoi esiin pitkään ajamansa hankkeen saada Suomeen hoivavakuutusten markkinat.

Finanssiala perustelee hoivavakuutusten tarpeellisuutta suomalaisen väestön vanhenemisella. Vanheneminen lisää hoivapalveluiden tarvetta ja kustannuksia.

Hanke ei ole harmiton uuden vakuutusmuodon avaus, vaan johtaa monimutkaisiin seurauksiin, jopa perustuslaillisiin ongelmiin.

Tähän asti Suomessa on kustannettu hoiva yhteisillä varoilla. Lisäksi moni on säästänyt euroja vanhuuden varalle.

Hoivavakuutuksia ei ole ollut tarjolla, koska lainsäätäjät ei ole katsonut tällaista vakuutuslajia tarpeelliseksi – ei, vaikka finanssiala on kovasti yrittänyt. Ala näkee luonnollisesti vanhenevassa väestössä hyödyntämättömän mahdollisuuden: uudesta vakuutuksesta voisi tulla oivallinen rahasampo.

Lainsäätäjien maltille voisi tässä yhteydessä nostaa hattua. Poliittiset

päätäjämme ovat empineet, koska hoivarahoituksen kaupallistaminen voi herkästi törmätä samanlaisiin perustuslaillisiin ongelmiin kuin esimerkiksi sote-uudistus. Eduskunta joutuisi tarkkaan pohtimaan, miten perustuslain kansalaisille takaamia verovaroin ylläpidettyjä perusoikeuksia voi kaupallistaa ilman perustuslain vastaisuutta.

Toinen perustuslaista kumpuava kysymys on se, miten varmistaa lain takaama kansalaisten yhdenvertaisuus, jos julkisen vallan vastuulla olevaan vanhushoivaan syntyy yhä uusia erilaisia maksu- ja laatuluokkia.

Nykyiset hoivapalvelut ovat ainakin periaatteessa yhtäläisiä. Lisäksi asiakasmaksut suhteutetaan kunkin asiakkaan maksukykyyn.

Hoivavakuutus muuttaisi asetelmaa. Yksityisesti ostettava vakuutus olisi ehkä ylemmän keskiluokan vauriutumiskeino, mutta pienituloisille liian kallis ja suurituloisille tarpeeton.

Jotta keskiluokka innostuisi hoivavakuutuksesta, tarvitaan verohelpo-



tuksia. Tämä taas johtaisi jopa moraaliin umpikujaan. Kuka maksaisi muiden kuin hoivavakuutuksia ostaneiden hoivamenot? Entä mikä olisi hoivavakuutuksen ottajan halu kustantaa veroilla yhteisiä menojamme?

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Problematisk vårdförsäkring

Ibörjan av året grävde finanssektorn fram ett långvarigt projekt om en marknad för vårdförsäkringar i Finland.

Finanssektorn baserar behovet av vårdförsäkringar på att den finska befolkningen åldras. Åldrandet leder till mer vårdtjänster och kostnader.

Projektet innebär inte bara en ny försäkringsform utan leder till komplicerade följder, till och med till grundlagsenliga problem.

Hittills har Finland finansierat vården genom allmänna medel. Dessutom har många sparat euron inför sin ålderdom.

Det har inte funnits vårdförsäkringar till buds eftersom lagstiftaren inte har ansett att denna försäkringsform är nödvändig – nej, fastän finanssektorn har gjort ivriga försök. Sektorn ser naturligtvis i den åldrande befolkningen en nästan oanvänd möjlighet: den nya försäkringen skulle bli en utmärkt

källa att ösa ur.

Man kan i detta sammanhang lyfta på hatten över lagstiftarnas sinnesnärvaro. Våra politiska beslutsfattare har tvekat eftersom kommersialiseringen av vårdkostnaderna lätt kan stöta på likadana problem som till exempel i samband med vårdreformen. Riksdagen måste noggrant begrunda hur de genom skattemedel upprätthålla grundrättigheterna för medborgarna kan kommersialiseras utan att bryta mot grundlagen.

En annan viktig fråga som rör grundlagen är, hur man garanterar medborgarnas i grundlagen garanterade jämlikhet om det vid sidan av den åldringsvård som är på den offentliga maktens ansvar uppstår allt fler nya betalnings- och kvalitetsklasser.

De nuvarande vårdtjänsterna är åtminstone i teorin likvärdiga. Dessutom relateras kundbetalningarna till varje

kunds betalningsförmåga.

Vårdförsäkringen skulle förändra konstellationerna. En privat försäkring skulle kanske vara den högre medelklassen beredskapsmetod, men för låginkomsttagarna för dyr och onödig för höginkomsttagare.

För att medelklassen skall intressera sig för vårdförsäkringen krävs det skattelättnader. Detta leder åter till en moralisk återvändsgränd. Vem betalar för vårdkostnaderna för andra än dem som har betalat för vårdkostnaderna? Och hur är det med vårdförsäkringstagarens vilja att genom skatter betala för våra gemensamma utgifter?

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning





Foccaccia-taikinaa alustamassa Tarja Vikström torstain kurssilla. Taustalla värikkäitä vihanneksia käsittelyssä ja vasemmalla sopivien mausteiden etsintää.



Katsos Seija, kun sain aikaan hienon foccaccian! Minkä numeron tästä saisin, Mari-opettaja?



ILO

Löytyy

ESILIINAN

taskusta

Kokkikurssit innoittivat Lounaisrannikon Senioriopettajia etsimään vireyttä ruoasta.



Lounaisrannikon Senioriopettajat LRSO pyöritteli mielessään jo pidempään toiminnallista kokkauskurssia jäsenistölleen. Asia selkeni huomattavasti, kun OSJ otti vuoden teemakseen ikääntyvien ravitsemuksen ja myönsi projektirahaa toteutusta varten. Niinpä LRSO päätti toteuttaa neljän tunnin toiminnallisen kurssin **Vireyttä ruoasta**.

Kun kurssia lähti suunnittelemaan ja ideoimaan jäsenemme kotitalousopettaja **Marja Lamminen** ja mukaan toteutukseen saatiin vielä valmistuvien kokkiopiskelijoiden ryhmä opettaja **Mari Vartiaisen** johdolla, oli hyvä ilmoitella jäsenistölle mukavasta toiminnallisesta kurssista. Tilat saimme Naantalista Rasekon (Raision seudun koulutuskuntayhtymä) keittiöstä. Kurssi saavutti niin suuren suosion, että järjestimme saman tien toisen vastaavan. Siispä hymyä huuleen, essut eteen ja kokkaamaan!

KURSSIN TAVOITTEENA oli virkistää ja vireyttää arjen kokkaamista kohti maittavampia ja terveellisempiä ruokia nykytrendejä ja ruokanautintoja unohtamatta. Yhdessä tekeminen ja kokkiopiskelijoiden kanssa touhuaminen lisäsi innostusta ja iloa.

Mukavaa oli myös saada vinkkejä, miten nopeuttaa ja helpottaa arjen kokkaustaan hyödyntämällä kauppojen valmistarjontaa. Opettaja Mari kertoi esimerkiksi, ettei kotona pilko sipulia itse, vaan hankkii valmiiksi pilkottuja kaupasta. Enää ei tarvitse ajatella, että kaikki pitää tehdä itse alusta alkaen.

Innokkaana ja tarmoa uhkuen kurssilaiset kokkasivat an-

Kokkaus on tarkkaa puuhaa välillä,
Tino avustaa maustamisessa.

nettujen ohjeiden mukaisia ruokia maistellen ja makustellen. Pienet kaksihenkkiset tiimit kokkasivat jokainen eri ruokia apunaan reippaat kokkiopiskelijat.

Saimme yhteisen ruokailuhetken kauniisti katetussa pöydässä ja pääsimme maistelemaan monia ruokalajeja, kuten esimerkiksi myskikurpitsakeittoa, kanakookoskeittoa, tomaattifetapastaa, kukkakaalipinaattipyreetä, kasvisnuudeliwokkia, jossa kiinnostavana lisänä Mifua, foccaccia-leipää punajuurilevitteen kanssa sekä jälkiruoksi tuorepuuros-moothieta ja omenacrumblea. Kaikki olivat nopeasti valmistuvia, pieniin talouksiin sopivia, ravitsevia ja osa hieman uudempiakin mielenkiintoisia ruokia.

Iloisin mielin ja paksu reseptivihko mukana lähdimme marraskuuseen hämäryyteen kohti kotejamme päätöksenä heti huomenna kokata jotain uutta ja virkistävää. Marraskuusta tuli valoisampi ja vireämpi.

Irjaleena Tikkanen



Kanakookoskeittoa valmistelemassa Marjatta Mäkinen kokkiopiskelijan avustamana. Taustalla syntymässä omenacrumble.

Lounaisrannikon Senioriopettajat voitti Voimaa ruuasta -palkinnon

Gerontologinen ravitsemus Gery ry palkitsi LRSO:n ruokakurssit vuoden Voimaa ruuasta -tekona. Palkintona LRSO saa toimintatonnin.

Valinnan tehnyt raati piti Lounaisrannikon Senioriopettajien (LRSO:n) kurssia ylivoimaisesti parhaana. Kurssissa yhdistyivät ainutlaatuisella tavalla ikääntyvien ravitsemus, yhdessä syöminen ja sukupolvien välinen yhteistyö. Palkintoraati arvosti erityisesti nuorten ja senioreiden tuomista luontevasti yhteen ruoan ympärille.

Kurssit olivat neljän tunnin tehokas, iloinen ja toiminnallinen iltapäivä, jossa senioripari yhden opiskelijan avusta-

mana valmisti aina yhden ruokalajin ohjeiden mukaan. Näin voitiin lopuksi istuutua yhteiseen ruokapöytään ja nauttia monenlaisia ruokaherkkuja ja vaihtaa ajatuksia ruuasta ja seniorin arjesta.

Kivoita järjestäjien mukaan kurseissa oli inspiroiva yhteinen tekeminen ja mahdollisuus tutustua uusiin raaka-aineisiin ja näppäriin valmistusvinkkeihin. Senioriopettajien ja opiskelijoiden yhteisessä tekemisessä oli hyvä meininki.

Entä millaisen neuvon kurssilla mukana olleet antaisivat senioreille? Lautasmalli on hyvä ohjenuora seniorillekin. Puolivalmisteiden ja pakastealtaiden tarjontaa kannattaa hyödyntää. Yhteiset ruoanvalmistustilanteet naapurin tai ystävän kanssa saa ruoan maistumaan paremmalta, kertovat LRSO:n edustajat.

LRSO ei ole vielä päättänyt, mihin yhdistys toimintatonnin käyttää. Esillä on ollut paljon erilaisia vaihtoehtoja, kuten ruokakurssi miehille, kevätretken yhteydessä käynti jossain ruoka-alan paikassa, jossa olisi esim. luentoesitys, luontoretki ja ruoan valmistusta luonnossa ammattilaisen kanssa, OSJ:n tämän vuoden digiteeman liittäminen ruokakurssiin: reseptit ja ohjeet, jopa ruokatarvikkeiden tilaus netistä ja päälle ruoanvalmistusta, sieniruokakurssi, syksyn sato -kurssi...

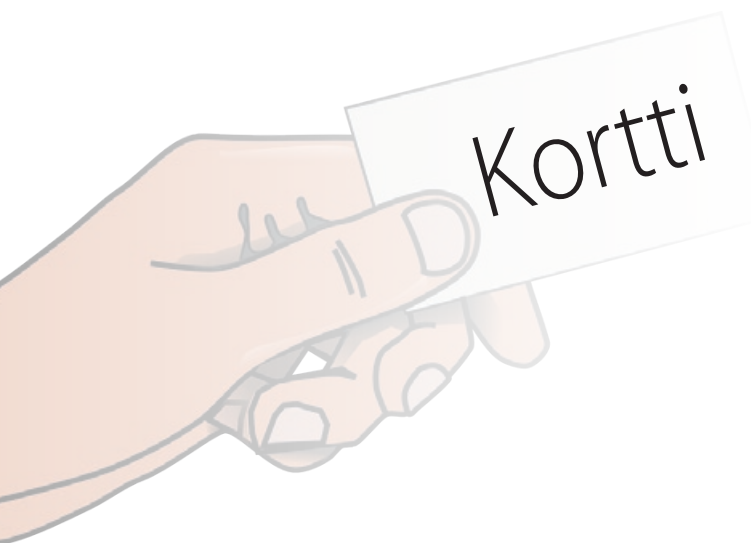
– Olemme hyvin luovia ja innokkaita. Lähiaikoina kokamme tiimin suunnittelemaan mukavia juttuja. Tulevassa kevätkokouksessa tarkoituksemme on kysellä ideoita jäseniltä mekin, kertovat LRSO:n edustajat.

Vastaukset pohjautuvat Irjaleena Tikkasen, Marja Lamminsen ja Saila Rinteen pohdintoihin.



Voimaa ruuasta -palkinnon kävivät vastaanottamassa LRSO:sta Irjaleena Tikkanen (vas.), Marja Lamminen ja Seija Kestilä.

Teksti ja kuva: **Kirsti Lehtinen**



Kotitarvemyllyt yleistyivät maataloilla 50-luvulla. Sitä ennen kylissä oli yhteiskäytössä vesiuomien varrella myllyjä, joiden odotushuoneessa isännät vaihtoivat kuulumisia odotellessaan jauhatusvuoroaan. Kurikan Myllykylän myllylle minutkin otettiin hevoskyytiin jo nuorena, ja sain pidellä suitsista kiinni kuorman päällä. Rauhallinen vanha hevonen tiesi mihin ollaan menossa, kun kyytiin nostettiin jyväsäkkejä. Luulin tekeväni tärkeääkin työtä pidellessäni ohjaksia.

Isät olivat palanneet sodista kymmenkunta vuotta aikaisemmin. Rintamalla asemasodan aikana puhdetöiden lisäksi oli pelattu korttia. Panoksena oli varmaan ollut anostupakat tai päivärahat. Minulle on kerrottu, että heti sodan jälkeen alkoholin käyttö oli ollut runsasta, samoin kortin peluu isoilla panoksilla. Tomerat emännät onnistuivat vähentämään näitä paheita nopeasti. Myllytuvassa en muista nähneeni kortinpeluuta, ja ryypyillä käytiin ulkona, jos käytiin. Kotona pelikortteja ei ollut. Se oli syntiä.

Isäntien puheista minulle on jäänyt mieleen heidän usein käyttämänsä sanonta: "Kortti tuo, kortti vie, mutta maatalous on onnenkauppaa". Keskustelu tietysti usein koski säättä ja odotettavissa olevaa vuoden satoa. Äidin opetuksesta johtuen en osaa pelata korttia. Mutta nyt minulla on kortti, joka tuo ja vie.

Se on Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenkortti.

Tunnustan suoraan, että eläkkeellä oloni alkuaikoina minulle oli ylipääsemätön paikka kysyä eläkeläisalennusta. Junalippuja netistä ostaessa on helppo laittaa ruksi eläkeläinen kohtaan. Konduktöörille pitää sitten vilauttaa työeläkekorttia. Sen voi tehdä niin, että muut eivät näe.

Senioriopettaja-lehdessä oli kattava nelisivuinen luettelo monipuolisista OSJ:n jäseneduista. Niitä käyttämällä saat takaisin jäsenmaksusi. Edut tietysti voi katsoa myös OSJ:n verkkosivuilta www.osj.fi/Jäsenasiat/Jäsenedut.

Kortti vie. Se vie niiltä, jotka eivät ole jäseniä. Se vie niiltä, jotka eroavat. Se on vienyt minulta, kun en ole sitä

käyttänyt. Mutta nyt vuosien jälkeen en mielenrauhani vuoksi edes yritä laskea, paljonko kortin käyttämättömyys on vienyt.

Kortti tuo. Se tuo lehden ja kalenterin. Muuhun tuottoon tarvitaan omalla rahalla maksettava ostos. Oma ujouteni on hälvennyt, kun ruokakaupan kassa kysyy, onko kyseisen kaupan etukorttia? En tarvitse enää rohkaisua, kun esitän OSJ:n jäsenkortin tilanteissa, jossa saa alennusta. Suomi on korttien maa.

Oman terveyskeskukseni hammaslääkäritilanne heikkeni niin, että ajan sai vasta puolen vuoden päähän. Kun epäilin, että tarvetta tarkastukseen on, niin soitin yksityiselle. Pääsin heti. Kahden kerran jälkeen alennus, toki huomattavasta hinnasta, oli enemmän kuin vuoden jäsenmaksu. Kun lisäksi lopullinen maksu kerrytti erään kauppaketjun bonuksia siinä kuussa tuplasti, niin rouva kotona oli tyytyväinen.

Käyttäkää jäsenetuja!

Kurikassa 6.2.2020

Pekka Koskinen

Hallituksen varapuheenjohtaja
pekka.koskinen@ppa.inet.fi



OSJ:lla oma osasto Educa-messuilla

Kuva: Anneli Rajaniemi



Arja Jääskeläinen ja Arja Keltomäki jakamassa eläkeinfoa kiinnostuneille OSJ:n osastolla.

Educa-messut kokosivat kaikki opetusalan ihmiset ja yrityksen saman katon alle 24.–25.1.2020. OSJ:llä oli ensimmäistä kertaa tapahtumassa oma info-osasto.

Osastolla kävi päivien aikana runsaasti OSJ:n toiminnasta kiinnostuneita joko vielä työssä olevia tai jo eläkkeellä olevia opettajia, opiskelijoita ja yhteistyökumppaneita.

Vapaaehtoisina osastolla työskentelivät mm. **Arja Keltomäki** ja **Arja Jääskeläinen**. He kertoivat, että kävijöitä tuli heidän juttusilleen tasaisena nauhana eikä infotiskille muodostunut ruuhkaa. Siinä oli silloin mukava jakaa tietoa. Kävijät olivat iloisia, että senioriopettajilla oli oma standi. Osastolla jaossa olleet Senioriopettaja-lehdet kiinnostivat heitä.

Osa paikalle tulleista oli jäämässä eläkkeelle eivätkä he olleet saaneet riittävästi tietoa OAJ:n eläkeinfoa. He olivat kiinnostuneita siitä, miten pitää varautua eläkkeelle jäämiseen.

Messujen aikana oli mahdollisuus osallistua hauskaan OSJ-aiheiseen tietovisaan. Palkintona oli 50 euron arvoisia lahjakortteja Suomalaiseen Kirjakauppaan. Sellaisen voittivat **Kirsi Pettinen** Helsingistä, **Eila Aspinen** Vaajakoskelta ja **Rzgar Abdulhamed** Espoosta.

AR

Uusi jäsenetu vuodeksi 2020: alennusta Matka-Agenteilta

OSJ:n jäsenet saavat 5 %:n alennuksen netin kautta varautuista Matka-Agenttien oman tuotannon opastetuista matkoista.

Kun teet matkavarauksia, varausohjelma kysyy koodia. Anna silloin koodiksi **matka1**, niin saat alennuksen.

Matka-Agentit on suomalainen matkatoimisto ja matkanjärjestäjä, joka on perustettu vuonna 2000. Toimipisteet ovat neljällä paikkakunnalla: Helsingissä, Joensuussa, Porvoossa ja Turussa, ja asiakkaita palvelee ympäri Suomen.

Matka-Agenttien oma matkatuotanto on hyvin laaja ja mielenkiintoinen: valittavana on erilaisia opastettuja teemamatkoja, aktiivilomia, ranta-, kaupunki- ja kiertomatkoja niin Euroopassa kuin kaukomaillakin. Lisäksi hoidetaan niin yksittäisten asiakkaiden kuin yritystenkin matkajärjestelyt asiakkaan toivomusten mukaisesti, samoin erilaiset ryhmämatkajärjestelyt kaikkialle.

Matka-Agenttien erikoisosaamista on myös **ESTEETÖN MATKUSTUS**.

Tutustu matkoihin: www.matka-agentit.fi

Lisätietoja saa myyntipäällikkö Harri Jylhävuorelta, harri.jylhavuori@matka-agentit.fi

-5%

OSJ:n hallitus pani alulle strategiatyön valmistelun



Tallinnassa pidetyssä OSJ:n hallituksen seminaarissa 27.–29.1.2020 työstettiin ehdotuksia, joita käsitellään kuluvana vuonna järjestössä, jotta vuosikokouksessa vuonna 2021 voidaan luoda Opetusalan Seniorijärjestön arvot, strategiset tavoitteet ja visiot. Niillä on tarkoitus terävöittää OSJ:n toimintaa. Kuvassa Kirsi Contursi OAJ:n hallituksesta kertomassa ajankohtaisia asioita emojärjestöstä.

Pohjois-Suomen alueelliset senioriopettajapäivät Torniossa 18.–19.9.2020.

"Rajalla ystävä taas tavataan!"

Oulun senioriopettajapäivillä syksyllä 2019 ideoimme, että Pohjois-Suomessa järjestettäisiin alueelliset senioriopettajapäivät syksyllä 2020. Sopivaksi paikaksi suunnittelimme Torniota. Myöhemmin syksyllä muodostimme järjestelytyöryhmän alueellisista OSJ:n hallituksen varsinaisista ja varajäsenistä. Työryhmän muodostavat **Aila Kelloniemi, Jouni Kukkonen, Matti Pitkänen, Juhani Suopanki** ja lisäksi paikallisena edustajana Länsi-Pohjan senioriopettajista **Kerttu Ståhlberg**.

Päädyimme kaksipäiväiseen tapahtumaan, jotta mahdollisimman monella pitkämatkalaisella Pohjois-Suomesta olisi mahdollisuus saapua päiville. Toivotamme myös senioriopettajat muualtakin Suomesta tervetulleiksi. Kokouspaikaksi valittiin legendaarinen entinen Tornion Kaupunginhotelli, joka nykyisin on nimeltään PARK HOTEL TORNIO.

Perjantaiksi on jo varmistunut esiintyjäksi mm. Lapin yliopiston professori **Kaarina Määttä**. Hän on kirjoittanut kirjan nimeltä "Rakkaus senioreiden voimavarana" ja se on myös hänen luentonsa aiheena. Rakkaus kuuluu ihmisen koko elämänsä kaareen eikä se katso ikään, kirjoittaa Määttä kirjassaan.

Perjantain iltajuhlissa esiintyy mm. vuoden 2006 Tango-kuningatar **Elina Vettenranta**, joten illasta tulee muistorkas hyvän seuran, ruuan ja musiikin parissa.

Lauantain aamupäivään on suunnitteilla vaihtoehtoja ohjelmaa. Osallistujat voivat valita mielenkiintoista toimintaa hotellilla tai lähteä vaikka kulttuurikierrokselle Rajalle. "Visiteerata" mahdollisesti Haaparannan puolella. Päätlounas kruunaa päivät puolen päivän aikoihin.

Pohjois-Suomen senioriopettajapäivien tarkempi ohjelma ja ilmottautumisohjeet tiedotetaan seuraavassa Senioriopettaja-lehdessä. OSJ:n hallitus tukee jonkin verran taloudellisesti tilaisuuden järjestämistä ja pyrimme kaiken kaikkiaan kohtuuhintaisen tapahtuman järjestämiseen. Päiville järjestetään myös yhteiskuljetuksia. Lisäinfoa ohjelmasta ja kuljetuksista voi tiedustella työryhmän jäseniltä.

Tervetuloa Tornioon!

Pohjois-Suomen senioriopettajapäivien 2020 työryhmä

Kuvat: Tornion kaupunki



Pysähtymisen taito

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Taito pysähtyä ja nauttia käsillä olevasta hetkestä auttaa meitä elämään onnellisemmin, rennommin ja tietoisemmin. Tällainen taito auttaa myös stressin hallinnassa. Liiallinen suorittaminen, menneistä tai tulevista murehtiminen voi pahimmillaan viedä ilon käsillä olevasta hetkestä ja elämästä.

Ajatus pysähtymisestä käsillä olevaan hetkeen murehtimatta liikaa tulevaisuutta ei suinkaan ole uusi. Kaksituhatta vuotta sitten roomalainen runoilija Horatius kehotti "Carpe diem", sanatar-kasti käännettynä "poimi päivä". Usein tämä käännettään "tartu hetkeen". Minua viehättää tuo ajatus päivien poimimisesta. Se on kuin keräisi helmiä nauhaan tai poimisi omenia koriin. Itsessään jo mukava ja rauhoittava mielikuva.

Nykyään puhumme tietoisuus- ja läsnäolotaidoista eli mindfulnessistä. Tällä tarkoitetaan keskittymistä käsillä olevaan hetkeen, sen havainnointia ja hyväksymistä. Tietoisuustaidot auttavat havainnoimaan tunteita, ajatuksia tai kehon tuntemuksia. Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa tietoisesta pysähtymisestä hetkeksi nauttimiin pienestä kauniista yksityiskohdasta tai kauniista näköalasta ilman kiirettä eteenpäin.

Tietoisuustaitojen avulla voi oppia käsittelemään ja lievittämään vaikeitakin tunteita kuten esimerkiksi surua ja ahdistusta. Tunteiden ja ajatusten aktiivinen havainnointi auttaa niiden hyväksymisessä ja selviämisessä eteenpäin. Olennaista on mieleen nousevien asioiden, kehon tuntemusten ja aistielämysten havainnointi ilman yritystä muut-

taa niitä. Yksinkertaisin tietoisuusharjoitus on pysähtyä havainnoimaan omaa hengitystä ja näin lievittää kiireen tai stressin tunteita.

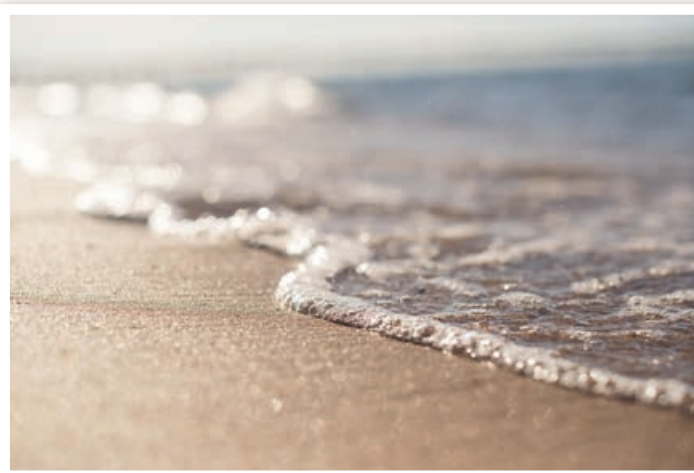
Mindfulnessiä käytetään nykyään apuna masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä muiden hoitomuotojen rinnalla. Mindfulnessin on todettu myös vähentävän masennuksen uusiutumisen riskiä. Terveystieteiden tutkimuksissa mindfulness-harjoitukset perustuvat tutkittuun tietoon ja ovat turvallisia.

On hyvä muistaa, että vaikeissa tilanteissa ja oireissa on aina tarpeen keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa hoidosta.

Nykyisen mindfulnessin juuret ovat zen-buddhalaisessa meditaatiossa, mutta mindfulnessissä kyseessä ei ole uskonnollinen kokemus tai harjoitus. Buddhalaisessa meditaatiossa pyritään yleensä tyhjentämään mieli. Tietoisuusharjoittelun tarkoitus on huomata,

mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu ja mitä omassa päässä liikkuu, arvioimatta ja arvostelematta mitään. Näin voidaan rentoutua ja lievittää erilaisia oireita sekä stressiä.

Omatoiminen mindfulness-harjoittelu sopii meille kaikille parantamaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä elämästä nauttimista. Nimensä mukaisesti kyseessä on taito, jota täytyy harjoitella. Mindfulnessiä voi oppia netissä olevilta sivustoilta, kirjoista tai vaikka kansalaisopiston kursilla. Lisää tietoa tietoisuus- ja läsnäolotaidoista sekä ja yksinkertaisia harjoituksia löytyy esimerkiksi www.oivamieli.fi -sivustolta ja www.mielenterveystalo.fi Tyyni hyväksyvä läsnäolo Omahoito-oppaasta.



Digitaidot kiinnostavat Kouvolan

Kouvolan senioriopettajien yhdistyksen tuore puheenjohtaja Irmeli Salminen ja sihteeri Anne Linna ovat hankkineet digitaitojen perusteet ja kouluttautuneet lukuisilla kursseilla. Nyt he toimivat vertaisopastajina yhdistyksensä jäsenille.

Irmeli toimi työssä ollessaan erityisluokanopettajana. Hän on erikoistunut dysfasia- ja autismiopetukseen. Töissä hän käytti tietokoneita varsin vähän. Lähinnä valmiita opetusohjelmia muun opetuksen tukena. Hän kävi sen saman häpeän viitoittaman polun digimaailmaan, jonka lähes jokainen ikääntyvä ihminen joutuu kulkemaan. Hän sai häpeän kääntymään vahvuudeksensa. Vertaisopastajana Irmeli toivoo voivansa olla rohkaiseva opastaja. Digitaalisten välineiden käyttöön ottamisen esteenä on enemmän asenne kuin ikä.

Annen työura alkoi yläasteella ruotsin ja englannin opettajana ja jatkui lukiossa englannin opettajana. Tutustuminen tietokonemaailmaan on lähtenyt Comondore 64:n kautta. Luki- on työuran aikana opettajan materiaali löytyi jo verkosta. Digimaailma alkoi avautua Annen käytyä Opetushallituksen järjestämässä Moodle-pohjaisen

verkkokurssin suunnittelukoulutuksessa. Kurssin anti toteutettiin käytännössä kollegan kanssa tehtynä Vieraskieli ja kulttuuri nimisenä soveltavana kurssina.

– Eläkepäivinä, kun aikaa alkoi olla enemmän katsella ympärilleen, huomasi maailman muuttuvan yhä digitaalisemmaksi. Silloin ymmärsin tarvitsevani erilaisia digitaitoja. Kun huomasi itse haluavani lisäoppia, syntyi ajatus ottaa asioista selvää ja samalla auttaa muitakin ikäihmisiä.

IRMELI JA ANNE ovat saaneet koulutusta kahdelta koulutuksen järjestäjältä – Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL:n Verkosta Virtaa -toiminnasta ja valtakunnallisesta ikääntyvien digiosaamisen Geronet-kehittämishankkeesta 2019–2020.

Geronetin verkkosivulla kerrotaan: ”Geronet-hankkeen tavoitteena on luoda tutoroinnin ja koulutusten ver-

kosto, joka perustuu aitoon vertaisohjaukseen ja ikääntyville mahdollisimman miellyttäviin oppimistilanteisiin. Mallissa koulutetaan tutoreita, jotka ovat mukana ikääntyville järjestettävillä digitaitoja kehittäville kursseilla. Hanke yhdistää poikkeuksellisen laajasti eri alojen toimijoita ja sitä kehitetään yhteistyössä kesäyliopistoverkoston kanssa. Hanketta koordinoi Jyväskylän kesäyliopisto.”

”Verkosta virtaa -toiminta auttaa ehkäisemään ikääntyneiden syrjäytymistä yhteiskunnasta. Yli 65-vuotiaita henkilöitä, jotka eivät aikaisemmin ole käyttäneet tietokoneita, opastetaan tietokoneiden, tietoverkon ja sähköisten palvelujen käytössä. Opastajana toimii koulutettu vertaisopastaja, joka tekee opastuksen vapaaehtoistyönä. Verkosta virtaa -toiminta tarjoaa vapaaehtoisille vertaisopastajille maksuttomat koulutukset ja tukea vapaaehtoistyöhön.” (EKL:n sivulta)

Yhdessä Anne ja Irmeli ovat osallistuneet kaikkiin koulutuksiin ja muutenkin he tekevät paljon yhteistyötä Kouvolan senioriopettajien yhdistyksessä.

Oman yhdistyksen lisäksi he toimivat opastajina pankeissa ja tapahtumissa, joihin heitä pyydetään. Sellaisia ovat esimerkiksi digiklinikat tms. Irmeli toimii alueohjaajana Verkosta Virtaa -toiminnassa ja uutena toimintana on jalkauduttu monikulttuurikeskukseen tavoitteena maahanmuuttajien kotouttamisen edistäminen ja kulttuuriimme tutustuttaminen. Ikäryhmä on eri mutta syrjäytymisen vaarat ovat ilmeisiä.

Kun pari vuotta sitten tuli tarpeelliseksi päivittää yhdistyksen kotisivut, tuoreet hallituksen jäsenet Irmeli ja Anne uskaltautuivat OSJ:n kotisivukoulutukseen, Helsinkiin, ajatuksenaan päivittää kotisivut ja siten saada ajankohtaiset tiedot helposti ja nopeasti jäsenistön ulottuville.

Irmeli Salminen ja Anne Linna tekevät yhdessä Kouvolan Senioriopettajien verkkosivujen sisällön.



senioriopettajia

Digiosaaminen on uusi kansalaistaito!



Kouvolan senioriopettajien digi-opastus

Me vertaisopastajat, Anne, Irmeli, Marja ja Tuula, haluamme tukea, opastaa ja rohkaista älypuhelimien, tabletin ja tietokoneen käytössä - esimerkiksi kirjaston, pankin, Kelan, veroviraston asiointia - netitse.

Anne Linna, anne.linna(at)elisanet.fi, 050 538 7756

Irmeli Salminen, salminenirmeli(at)gmail.com, 040 594 0965

Digikahvit:

to 12.3.2020 klo 11:00 Kouvolan pääkirjaston Mediamaja - kirjaston sähköiset palvelut sekä kirjojen että äänikirjojen lataukset omille laitteille (älykännykkä, tabletti, läppäri). **HUOM! Ota kirjastokortti mukaan!**

to 19.3.2020 klo 12:00-14:00 WhatsApp-pikaviestit Kouvolan kansalaisopisto

to 16.4.2020 klo 12:00-14:00 Googlen hyödylliset ohjelmat älypuhelimelle Kouvolan kansalaisopisto

to 14.5.2020 klo 13:00 Tuulensuoja

Tuulensuojan opastusten sisältö kerrotaan myöhemmin. **Joka kerta autetaan omissa ongelmissa.**

OSJ tiedottaa digiteemavuodesta:

OSJ:n teemavuoden sivu löytyy täältä: [Digitaitoja senioreille](#)

Digipulmia koskevia kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen seniorit@oaj.fi. Kysymyksiin vastaavat Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan asiantuntijat. Vastauksia ja kysymyksiä julkaistaan

Liity jäseneksi

Jäseneksi voi liittyä jokainen eläkkeellä oleva opetuslalla toiminut henkilö. Jokainen jäsen kuuluu johonkin OSJ: n paikallisyhdistykseen ja paikallisyhdistyksen kautta valtakunnalliseen järjestöön.

[Liity tästä »](#)

[Tutustu tästä jäsenetuihimme »](#)

facebook



Kouvolan senioriopettajien digiopastussivulta löytyvät digiopastus, digikahvit ja monet muut aiheeseen liittyvät vinkit ja koulutukset linkin takaa. Kuvakaappaus sivulta.

Digitaidoissa opittavaa riittää ja se on antoisaa.

OSJ:N DIGIVUOSI-TEEMA näkyy kotisivuilla uutena Digiopastus-päivälikkona, joka on otsikoitu: Digiosaaminen on uusi kansalaistaito! Kotisivuja he kehittävät ja tekevät yhdessä. Irmeli tunnustautuu enemmänkin innovaattoriksi ja Anne taas ylläpitäjäksi. Kotisivuilta löytyvät aikajärjestyksessä tulevat digiopastukset, digikahvilat, koulutukset, OSJ:n tarjoamat verkko-opastukset sekä muiden järjestäjien koulutukset ja vinkit linkin takaa. Ne ohjaavat myös omaan tiedonhankintaan ja itseopiskeluun. Jäsenille tarjotaan myös henkilökohtaista opastusta. Uutena puheenjohtajana Irmeli on suunnitellut ottavan

sa kuukausikokoontumisissa tietois-kunomaisesti esille yhden digiasian kerrallaan.

Syksyn aikana Kouvolan senioriopettajat osallistuivat kansalaisopistolla Opetushallituksen rahoittamaan Kansalaisen digitaidot.fi -hankkeeseen, joka jatkuu vielä kevään aikana. Opettajana toimi kansalaisopiston opettaja **Kimmo Yli-Savola** vertaisopastajien avustuksella.

Teksti **Anneli Rajaniemi, Irmeli Salminen** ja Anne Linna
Kuvat **Anneli Rajaniemi**



Pelko pois! Ei digitaalisuutta tarvitse pelätä. Kannattaa opetella sellaista, mistä tuntee saavansa hyötyä, Irmeli ja Anne kannustavat.

Senioriopettaja AUTTAA digiongelmassa



Pitääkö sovellukset sulkea?

– Pitääkö puhelimen ja tabletin auki jääneitä sovelluksia sulkea aina välillä? Toisinaan niitä on puhelimessani taustalla auki kymmeniä. Ennen opastettiin sulkemaan ne, koska ne hidastavat laitteen toimintaa. Nyt yksi tuttavani sanoi, ettei niitä tarvitse sulkea. Mikä on oikea tapa – kannattaako ne poistaa taustalta vai ei?

Kaarina ja iPhone Akaasta

Surffiina vastaa:

Hyvä Kaarina. Taustalle jäävien sovellusten sulkeminen on normaali rituaali useimmille meistä. Tuttavasi on kuitenkin oikeassa, sovelluksia ei tarvitse sulkea, sillä ne eivät vie resursseja (kuten kuluta akkua) taustalla ollessa. Poikkeuksena ovat navigointi ja musiikin kuuntelu. Jos sovellus takkuilee tai jumittuu se kannattaa aina sulkea ja käynnistää uudelleen.

Toisaalta, minusta siivoaminen on terapeutista. Kun suljen kevyellä ranneliikkeellä liudan oman tablettini ja puhelimeni taustalle kertyneitä sovelluksia ja verkkosivuja, on kuin eteisen pöydän siivoaisi roinasta. Kultainen keskietie sopii minulle eli siivoan laitteitani, kun sille päälle satun.

Mistä löytyy paikka PIN-koodille?

– Ihmettelin kun tablettini nettiyhteys ei toiminut. Näytölle tuli teksti ”SIM-kortti lukittu”. En löytänyt asetuksista kohtaa, johon PIN-koodin olisin kirjoittanut. Pojanpoikani sai sen toimimaan, mutta en tiedä, mitä hän teki. Mitä teen, jos tilanne toistuu?

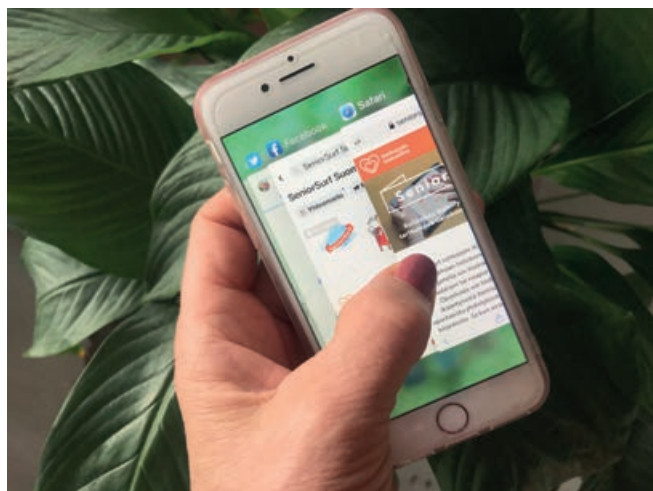
Pekka R.

Surffiina vastaa:

Kyllä oikea kohta siellä asetuksista löytyy, mutta tässä selkeä hyvä neuvo kaikille laitteille: laita lentokonetila päälle ja hetken kuluttua pois päältä. Nyt laite kysyy PIN-koodia uudelleen. Sama toimii, jos sammutat ja uudelleen käynnistät laitteen, mutta vie enemmän aikaa. Lapsenlapsesi on kiltti, kun auttaa, mutta seuraavalla kerralla pyydä häntä näyttämään hitaasti, mitä pitää tehdä ja kokeile heti itse.



Lentotila on kätevä toiminto moneen tarkoitukseen.



Pitääkö sovelluksia välillä sulkea?

Lähetä digiaiheisiä kysymyksiä osoitteella

seniorit@oaj.fi niin Surffiina vastaa

lehdessä tai OSJ:n sivuilla.

Myös vinkit aiheista, joista haluat kuulla lisää, ovat tervetulleita.

Olipa hyviä kysymyksiä! Lisää vinkkejä, tietoa ja opastuspaikkoja löydät Vanhustyön keskusliiton seniorsurf.fi -sivuilta.

Aurinkoista kevättä kaikille!

Surffiina

Mikä on PARASTA eläkkeellä?

Pyysimme OSJ:n Facebook-sivulla seuraajiamme kertomaan, mikä on parasta eläkkeellä olossa. Saimme joukon iloisia ja valoisia kommentteja, jotka haluamme näin kevyttä odotellessa jakaa kaikkien Senioriopettaja-lehden lukijoiden kanssa:

Kuva: Matton

"Työaikana sitä oli kiinni arvioinneissa ja juhla-ohjelmien harjoittamisessa. Nyt aikaa ruhtinaallisesti valmistella joulua ja pääsiäistä läheisille, olla lapsenlapsen kanssa, uppoutua kirjaan tai käydä harrastuksissa. Välillä ihan kiirettäkkin... 😊 "

"Aika on muuttunut epämääräiseksi käsitteeksi. Se vasta mukavaa on!"

"Vapaus valita oma aikataulu, aikaa uusille kokemuksille ja ihmettelylle mitä ympärillä näkee."

"Se, että ehtii enemmän liikkua ja muutenkin hoi-taa itseään, sekä nukkua enemmän. Ja käydä päi-vätansseissa!"

"Olin 36 vuotta iltatyöläinen. Syyspimeiden tul-tua osaan jopa nauttia pimeästä ja hämärästä, kun ei ole pakko lähteä pimeyden keskelle. Totta kai myös se, ettei ole sitä pakottavaa aikataulua."

"Oikeus muuttaa mieltään ja tehdä sitä mikä sillä hetkellä tuntuu hyvältä ja tarpeelliselta."

"Parasta on, että on aikaa oppia uusia asioita."

"Voi tehdä, mitä mieleen tulee ja silloin, kun itsel-le sopii. Tai olla tekemättä mitään. 😊 "

"On aikaa ja mahdollisuus toteuttaa unelmia."

"Hitaat aamut ja hyvin nukutut yöt. 😊 "

"Elämisen ihanuus! Mahdollisuus elää kahdek-san lapsenlapsen kanssa heidän ihmetellessään eteen tulevia ihmeitä, lumisadetta, aurinkoa, illan hämärää."

"Ehtii olla lastenlasten kanssa ♡ "

"Aamut. 😊 😊 "

"Riippumattomuus. Terveys. Eläkkeen tuoma taloudellinen turva."

"Kellottomuus."

"Liikunta..."

"Mieli virkistyy ja kirkastuu yhdessä olost."



OSJ viestii ja vaikuttaa somessa

Facebook ja Twitter

@osjry

Instagram

opetusalan_seniorijarjesto

OSJ:n Youtube-kanava

OSJ

Löydät suorat linkit somekanaviin OSJ:n etusivulta

osoitteessa **www.osj.fi**

Liity seuraajaksi ja osallistu keskusteluun!





Tanssia ja herkkusieniä

Television tanssiohjelmaa seurattaessa suuren vaikutuksen tekee se, kuinka parit edistyvät tavattoman nopeasti ja pysyvät lopulta uskomattomiin saavutuksiin. Tanssijoilla pitää olla hyvä rytmitaju jo ennestään ja lihaskuntokin tavallista parempi. Kun parit leijailevat aineettoman kevyesti parketilla kuin painovoima ei lainkaan heitä kosketaisi, mieleen nousevat omat tanssikokemukset.

Koulun liikuntatunneilla harjoittelimme perinteisiä lavatansseja. Polkan, jenkan ja valssin askeleet opimme ja kansantansseja hyppelimme koulun juhlia varten. Paritansseissa joutui vantterampi tytöistä esittämään kavaljeeria. Minä olin pituuteni ansiosta aina poika. Siitä roolista oli myöhemmin haittaa jos huviakin. Työpaikan pikkujoulussa ystäväni Heikki kuulutti, että hakekaa Arjaa, sillä hän vie niin ihanasti. Puolisolla oli sama kokemus, kun hän jupisi tanssiessamme, että nyt on minun vuoro viedä. Me tyttövaltaisia kouluja käyneet emansipoidut naiset olemme parketillakin enemmän kuin tasa-arvoisia.

Aloittelin tansseissa käyntiä maaseutukylän lavalla. Mummo vartioi, että se ei tapahtunut ennen kuin rippikoulu on suoritettu. Kavaljeerini olivat ikäisiäni, mutta kovin ujoja. Lavalla käyskenneltiin ensin yhteen suuntaan ja tehtiin käännös, kun seinä tai jokin muu este tuli vastaan. Kun yritettiin puhua, niin jalat menivät sikin sokin eikä nuorukainen tullut hakemaan toista kertaa.

Myöhemmin, kun taitoa, rohkeutta ja ikääkin oli karttunut, oltiin tultu lavoilta sisätiloihin. Tanssimme hiki päässä ja hurmiossa jenkat ja polkat. Hempeämissä sävelissä, kun hiihdeltiin poski poskea vasten, hiki liimasi naamavoiteen avustuksella posket yhteen. Taas oltiin noloja ja yhdessä karkelointi päättyi siihen. Varpaille polkeminenkaan ei ollut mukavaa, ainakaan kun omat varpaat olivat alempina.

Sitten tulivat muotiin yksin tansittavat rytmit. Joskus kavaljeeri hävisi parketilla ja tyttö parka joutui tulemaan paikalleen omin neuvoin. Niin villiä vispaaminen oli, ettei muistanut, kenen kanssa olikaan tanssimaan lähdetty. Kerran tapahtui nolouden pohjanoteeraus: Kun kavaljeeri auttoi tuolia alleni, niin nopealiikkeisenä istuin jo, kun tuoli oli vasta menossa taaksepäin. Siellä minä pötkötin lattialla "ketarat suorana" enkä pystynyt nousemaan, kun nauratti ja nolotti liian paljon. Se on kerran elämässä koettava.

Isäni kertoi tutkineensa työpaikalla omia vanhoja pereiteaan. Vastaan oli tullut nuoren miehen sairauslomatodistus, jossa tapaturman syy oli se, että joku potkaisi tanssiessa nilkkaan. Äitini oli ollut sitä mieltä, että ihan niin rehellinen ei olisi tarvinnut olla.

Myöhemminä neitivuosina, kun jatkoin opiskelua, kävimme minua hieman vanhemman naisopettajan kanssa ravintolatansseissa. Pöytään istuttuamme

kaverini katseli ympärilleen ja rekisteröi, onko kiinnostavan näköisiä kavaljeerikandidaatteja paikalla. Jos niitä ei ollut, hän päätti, että pyydämme ruokalistan ja ruokailemme aluksi kevyesti. Tilasimme herkkusieniä ja niitä napostellessamme syvennyimme keskusteluun. Kenenkään ei pitäisi sada vaikutelmaa, että tanssiminen meitä jotenkin kiinnostaisi. Kun lopetimme ruokailun, meidän piti taas keskustella intensiivisesti. Näin toimittiin joka kerta. Jos joku erehtyi hakemaan minua tanssiin ennen häntä, tuli ongelma. Kaverini ehdotti, että emmeköhän lähde jo pois, kun sinullakin on niitä tenttiin lukemisia.

Nykyinen oma ikäpolveni käy uutterasti senioritansseissa. Se tekee hyvää kaikilla tavoin. Liikunta pitää yllä tasapainoa ja kehon hallintaa. Musiikin tahtiin liikkuminen on paljon innostavampi tapahtuma kuin käveleminen yksin ympäri kaupunkia, vaikka näkymät olisivat kuinka hyvät. Moni löytää tansseista uusia ystäviä, jopa elämän kumppanin.

Minä en ole osannut enää lähteä tanssimaan, kun puoliso on poissa ja askeleet ovat unohtuneet. Mutta jos myöhäisnuoruuteni tanssiaiskaveri olisi vielä olemassa, lähtisimme tanssimaan taas. Tilaisimme koko illaksi herkkusieniä ja ihailisimme kaikessa rauhassa ikääntyneitä pareja. Heidän askeliensa yhteen sopeutumisessa näkyy elämä mittainen rakastaminen, hellyys ja huolenpito. Sen rinnalla "Tanssii tähtien kanssa" on vain hyvin harjoiteltu, ammattimainen suoritus.

Arja Saarikoski

arjasaarikoski@gmail.com



"Avaruuskävelijöistä" Jyvässeudun senioriopettajiksi

Jyvässeudun senioriopettajat juhli 50-vuotispäiviään marraskuun lopulla 2019.

Juhlat pidettiin arvokkaassa ympäristössä Jyväskylän yliopiston Vanhassa juhlasalissa, kansakoululaitoksen isän Uno Cygnaeuksen valvovan silmän alla.

Monivaiheisen yhdistyksen ensimmäinen virallinen kokous pidettiin 15.12.1969. Tuolloin perustettiin Veteraaniopettajien toimikunta. Jäsenmaksun suuruudeksi toimikunta päätti 3 mk. 1970 nimi vaihtui Opettajaveteraanikerhoksi, joka kuului paikalliseen opettajayhdistykseen kymmenisen vuotta. Nimeksi päätettiin 1978 Jyväskylän opettajaveteraanit ja 2004 Jyvässeudun veteraaniopettajat. Nykyisen nimensä Jyvässeudun senioriopettajat yhdistys sai vuonna 2010.

ALKUAJAN RYHMISTÄ mielenkiintoinen oli "Avaruuskävelijät". Liekö nimeen innoittanut Apollon laskeutuminen kuun pinnalle ja ihmisen ensimmäiset askeleet kuun pinnalla? Ryhmä koostui kuudesta miehestä, joilla oli tapana kokoontua kävelyn merkeissä kerran viikossa. Keskustelun aiheet perimätiedon mukaan olivat politiikka, uusimmat vitsit sekä jogurtti. Jogurtti keskustelun aiheena juontanee juurensa tuon elintarvikkeen leviämisestä yleiseen käyttöön 1960-luvun lopulla.

Ryhmiä oli ensi alkuun erikseen miehille ja naisille ja kerran vuodessa ne kokoontuivat yhdessä. Myöhemmin toiminta vakiintui yhteiseksi ja nykyisin kokoonnutaan kerran kuukaudessa erilaisten teemojen, tapahtumien ja retkien merkeissä.

Nykyisellään Jyvässeudun senioriopettajien yhdistyksessä on n. 660 jäsentä. Nimensä mukaisesti jäseniä on suurimmaksi osaksi Jyväskylästä, mutta myös eri puolilta Keski-Suomea ja muutakin Suomea.

50-VUOTISJUHLISSA oli kuutisenkymmentä osallistujaa: jäseniä, seuralaisia ja kutsuvieraita. Juhlapuheen piti OSJ:n hallituksen keskusomalainen jäsen **Terttu Möttönen** ja tervehdyksen toi myös OAJ:n 1. varapuheenjohtaja **Petri Kääriäinen**. OSJ:n pronssiset ansiomerkit oli myönnetty **Riitta Heikkilälle**, **Leena Väätäiselle**, **Pirjo Ristikivelle** sekä **Vesa Kotimäelle**. Paikalle heistä pääsivät **Riitta Heikkilä** ja **Leena Väätäinen**. Juhlissa esiintyi myös 91-vuotias **Paavo "Pate" Pollari**, todellinen "teräsmies", joka juhlien jälkeisenä aamuna lähti viideksi kuukaudeksi Lappiin laskettelemaan ja hiihtelemään. "Miелensäpahoittaja" varautui vanhuuteen **Lauri Laakson** monolo-

gissa ja nuori pianistilupa **Lauri Forstén** esitti kaksi Chopinin pianosävellystä. Juhlia varten koottu kuoro esiintyi ja laulatti yleisöä. Päätteeksi nautittiin juhlaillallinen.

Toiminta eläkkeelle jääneiden opetusmattilaisten parissa jatkuu vireänä toivottavasti toisetkin 50 vuotta!

Pertti Kabris

puheenjohtaja

Jyvässeudun senioriopettajat ry



Kuvaristikoiden teko intohimona

Tieteellisesti on tutkittu,
että ristikoiden ratkominen
on aivoille hyväksi.
Se parantaa ajattelua
ja muistia.

Senioriopettajassa julkaistaan ristikoita.

Millaista on ristikoiden tekeminen ja kuka on lehden ristikoiden takana?

Kuvaristikoiden takaa löytyy ankaraa ajatustyötä rakastava senioriopettaja **Brigitta Kalpa**, joka työvuosinaan opetti englantia.

Brigitta toimi nuorena TVL:ssä sihteerinä ja puhtaaksipiirtäjänä. Yksi työkaveri toi kerran äitinsä Opettaja-lehden töihin. Brigitta selasi lehteä ja katseli avoimia opettajan paikkoja. Hän huomasi, että Teuvalle etsittiin opettajaa. Englannin opettajan työ kiinnosti. Kieltä hän oli oppinut lapsena englanninkielisessä koulussa Helsingissä ja nuorena au pairina Amerikassa.

– Kokeileminen auttaisi tietämään, onko opettaminen niin kivaa kuin olen kuvitellut, hän tuumasi työkaverilleen.

Mutta missä on Teuva? Stadilaiselle nuorelle naiselle paikkakunta oli aivan outo.

– Kun työkaverit epäilivät, etten pääsisi, siitä sisuuntuneena laitoin paperit sisälle. Eikä aikaakaan, kun minulle soitettiin ja niin minä menin Teuvalle opettajaksi.

Työn ohella Brigitta hankki sitten opettajan pätevyyden. Hän oli luokanopettajana, kiertävänä englannin opettajana ja täydensi opintojaan kesäyliopistossa. Hän toimi englannin opettajana ala- ja yläasteella sekä lukiossa ja kansalaisopistossa.

Brigitta suoritti sitten HuK:in tutkinnon, mutta kun sillä ei saanut virkaa, hän teki epäpätevänä töitä vuosikaudet. Teuvalla vierähti kaikkiaan parikymmentä vuotta. Siellä hän meni naimisiin ja perusti perheen.

Muutettuaan takaisin Helsinkiin 1995 Brigitta suoritti opinnot loppuun ja sai maisterin paperit. Hän työskenteli eläkkeelle saakka pääasiassa Pakilan yläasteen koululla. Tavallaan ympyrä sulkeutui, sillä Pakilassa oli hänen lapsuutensa koti.

Brigitta Kalpa harrastaa ristikoiden laatimisen ohella myös maalaamista kiinalaisen tyylin mukaisesti.

KUN BRIGITTA ei tee ristikoita, hän rentoutuu pyöräilemällä, lenkkeilemällä ja käymällä salilla.

Brigitta pitää myös patikoimisesta. Se on yhteinen harrastus hänen vanhimman tyttärensä kanssa. Kotimaan kohteista Repovesi ja Tirva ovat heidän suosikkejaan. Kesäisin hän on ollut viime vuosina useasti Stenskarissa, Nauvon saaristossa.

– Uskoisin, että saaristo kokee uuden renessanssin sitä mukaa kun kotimaan matkailu lisääntyy.

– Nautin kirjojen lukemisesta ja maalaamisesta kiinalaisella maalaustyyllillä. Se on kurinalaista ja aikaa vievää. Tuntuu, ettei siihen tahdo olla riittävästi aikaa ja energiaa, mikäli samana päivänä laadin ristikkoo.

Jossakin vaiheessa Brigitta oli myös yhdistysaktiivi. Teuvalla oli vireä opettajien ammattiyhdistys. Sieltä hän sai kipinän ja vielä Helsingissäkin hän oli sitten vuosia HOAY:n hallituksessa. Nyt hän jäähdyttelee yhdistyspuuhista.

ELÄKKEELLÄ OLON myötä ristikoiden laatimisesta tuli hänelle tärkeää. Senioriopettaja-lehteen Brigitta on tehnyt niitä vuodesta 2014.

Eniten hän laatii ristikoita alan klassikkona pidettyyn lisäksi Ristikot-lehteen, Suomen Kuvalehteen ja Ilta-Sanomien viikonloppunumeroon. Ne ovat haastavampia kuin Senioriopettajassa julkaistut.

Oululaisella Kolmiokirjalla oli aikoinaan ristikonlaadintakilpailu, johon Brigitta osallistui. Hän tuli kolmanneksi ja se avasi tuoreelle eläkeläiselle uudenlaisen uran.

– Töissä ollessani olin hieman harjoitellut Excelin avulla ristikoiden rustaamista. Siinä minua auttoi ystäväni, joka teki ristikoita Rihveliini.

Ristikot alkoivat kiinnostaa Brigittaa jo pienestä.

– Ensimmäiset ristikot, joita ratkoin, olivat isäni Heikki-serkun Seura-lehteen laatimia.

Nyt on kulunut kymmenkunta vuotta ristikoiden laatimisen parissa.

Brigittaa harmitti, ettei ristikoiden

ulkoasu ollut riittävän hyvä. Niinpä hän suunnitteli hankkivansa piirustusohjelman, jollaista monet laatijat käyttivät työkalunaan. Ohjelman kanssa työskentely oli kuitenkin suuritöistä.

– Nyt haen haastaviin ristikoihin netistä selkeitä siluettikuvia. Hyvät vihjeet ovat tärkeämpiä kuin kuvavinkit. Helpompiin ristikoihin käytän enemmän kuvia. – Niin, minä teen vaan kuvaristikoihin. En pelkkiä ristisanatehtäviä, hän selventää.

KUVARISTIKKO SYNTYY Brigitalta siten, että ensimmäiseksi hän selaa netin kuvapankista kuvia. Kun vastaan tulee sellainen, josta hän keksii hyvät sanat, hän poimii kuvan talteen.

– Muistan kerran, kun kuvassa oli linnunpoikanen juuri kuoriutumassa munasta, minulle välähti avainsanoiksi: Täältä tullaan elämä.

Senioriopettajaan ja lisäksi Brigitta tekee aina samankokoiset ristikot. Hän määrittelee ne Excelissä ruudun kokoa ja reunoja myöten, laittaa kuvan paikoilleen ja kuvasta lähtevät sanat. Sen jälkeen on vihjeruutujen ja muiden sanojen sommittelun vuoro.

– Minulla menee 3–4 päivää yhden ristikon tekemiseen. Joku tekee nopeamminkin. Vaikeampien ristikoiden vihjeiden miettiminen vie aikaa. Se on todella kovaa työtä, sillä vaadin itseltäni paljon.

– En käytä sanoja, jotka eivät ole enää käytössä. Sen sijaan fakkisanoja tulee väkisinkin mukaan, mutta nimiä yritän välttää.

Ristikon laatimisessa on sääntöjä. Brigitta kertoo, ettei ensimmäinen ja viimeinen kirjain saa olla piilokirjain, joka ei risteä minkään muun kirjaimen kanssa. Minä pidän kiinni tuosta säännöstä, vaikka moni laatija rikkoo sitä. Risteävistä kirjaimista saa apua ratkomiseen, hän selittää.

Yksi ristikon sääntö on sellainen, että kuvasta lähtevän pääsanana pitää olla perusmuodossa, hän kertoo vielä tiedoksi meille ristikon täyttäjille.

Teksti ja kuva: **Anneli Rajaniemi**



Kuusamolaiset sotaveteraanit pysäyttivät joulukuussa 1939 Ouluun pyrkivät Neuvostoliiton joukot Suomussalmen Alassalmen taisteluissa. Kuvassa muistomerkillä Antti Vuorijärvi (vas.), Uuno Naumanen, Väinö Käsmä, Toivo Määttä ja Adam Uuskäkelä.

Kuusamolaiset kotiseutuaktiivit ovat tehneet kirjan kotiseutunsa sotavuosista ja jälleenrakentamisesta.

ME SELVISIMME

Kuusamon kohtalonvuosista 1939–1950

Lähes kahdeksan vuosikymmentä sitten Suomessa käytiin kolme sotaa: talvisota, jatkosota ja Lapin sota. Kuusamossa näiden sotien aikana koettiin kaksi evakkomatkaa, kotien tuhot kahteenkin kertaan ja uusien kotien rakentaminen sekä korsuelämä.

Tämän ajan elivät ne miehet ja naiset, jotka silloin kävivät maamme vapautta turvaamaan. Siten heidän muistamiensa kuvaukset ovat totuudenmukaisia ja parhaiten kertovat noista kovia kokemuksia sisältävistä ajoista ja niistä seuraavista jälleenrakennuskauden vaiheista.

Myös äidit, lapset ja nuoret kokivat sota-ajan. Heidän kertomukset sisältävät jokapäiväistä selviytymistä. Pelkoja lisäsi partisaanien eli desanttien hyökäykset kotikyliin, jolloin parikymmentä kuusamolaista lasta tai aikuista menetti henkensä. Evakolapsina Ruotsissa olleiden lasten kertomukset täydentävät sota-ajan kuvausta.

Sodatkin päättyivät aikanaan. Kuusamon rakennuksista 60 prosenttia oli tuhoutunut.

Miehet ja naiset kotiutuivat rintamilta sekä perheet evakoista palasivat korsuihin tai niihin taloihin, jotka olivat kokonaan tai osin säästyneet tuhoilta. Tarmokkaasti he kävivät rakennustöihin. Ensimmäin kyhättiin pienet väliaikaiset mökit. Sen jälkeen noustiin salvoksille varsinaista kotia rakentamaan. Vaikka kaikista rakennustarvikkeista oli pula,

uudet kodit valmistuivat aikanaan. Myös pahoin kärsineet kotieläimetkin saivat suojan.

Yhdeksän vuotta evakossa ollut **Jaakko Heikkala** sai tuhoutuneen kotitalon jälkeen pienen mökin valmiiksi, hän kuvasi tuntojaan näin: "Ei ole maailmassa parempaa tunnetta, kuin päästä omaan asuntoon asumaan".

Kun kymmenen vuotta oli kulunut talvisodan alkamisesta, valmistui vuonna 1950 uusi Kuusamon Pyhän Ristin Kirkko poltetun edellisen pyhätön kivijaloille. Näin sota-aika ja jälleenrakennusaika voidaan katsoa päättyneeksi.

Kirkon vieressä olevalla sankarihautausmaalla lepää yli

Jaakko Heikkala:
"Ei ole maailmassa
parempaa tunnetta,
kuin päästä omaan
asuntoon asumaan".



Terho Sakin suunnittelema jälleenrakentapatsas Kätevät Tekevät Näkevät seisoo Kuusamon keskustassa.

450 sodassa kaatunutta. Evakkomatkalla menehtyi 500 lasta ja vanhusta. Heidän muistonsa säilyvät.

OMAN KOTISEUTUNSA menneisyydestä kiinnostuneet senioriopettajat **Helena Palosaari** ja **Pauli Jaakkola** kävivät jo vuosikymmeniä sitten tallentamaan sota-ajan kokoneiden kertomukset. Tallenteet jäivät kirjoituspöydän kätköihin, mutta kertomukset eivät unohtuneet.

Viime syksyn aikana kirjoituspöytien kätköt otettiin esille. Näin ilmestyi kirja "Me selvisimme – Kuusamon kohtalonvuodet 1939–1950", johon koottiin aikoinaan kuudenkymmenen veteraanin kertomukset kuvineen.

Kirjan on kustantanut Kuusamo-

Seura, joka julkaisi vuonna 2006 kuusamolaisten evakkomatkasta kirjan "Minun evakkomatkan", jonka jatkoa nyt julkaistu kirja on osittain.

Teksti ja kuvat: **Pauli Jaakkola**

TIEDOT KIRJASTA:

Me selvisimme Kuusamon kohtalonvuodet 1939–1950.

Kirjoittajat

Helena Palosaari, Pauli Jaakkola.

Kirjan sivuja on 231.

Kirjan hinta

25 euroa + postikulut.

Kustantaja: Kuusamo-Seura ry.

Kirjaa voi tilata osoitteella
lainetar.tiina@gmail.com

Haapaveden seudun senioriopettajille ansiomerkkejä

Haapaveden seudun senioriopettajat kokoontuivat joulubrunssin merkeissä Juhlapalvelu Ruustinnanhoiviin. Paikka on idyllinen, historiaa huokuva rakennuksineen ja puutarhoineen. Se on Haapavedellä suosittu juhlien järjestämispaikkana.

Mukaan oli ilmoittautunut lähes puolet eli 31 jäsentämme. Vieraaksi olimme saaneet OSJ:n hallituksen jäsenen **Juhani Suopankin** Oulusta. Ohjelmassa oli ensin yhdistyksemme puheenjohtajan **Mauno Mustapään** tervetuloivotus ja yhteislaulua. Odotettu ohjelmanumero oli talon laittama maittava, runsas ja jouluinen ateria.

Ruokailun jälkeen Juhani Suopanki kertoili ajasta, jolloin hän oli vielä opettajana. Totesimme vain, että kyllä aika on muuttunut koulumaailmassakin. Hänellä oli myös kerrottavana mielenkiintoisia OSJ:n ajankohtaisia järjestöme asioita.

Tärkeä ohjelmanumero oli ansiomerkkien jako. Opetusalan Seniorijärjestön hallitus oli myöntänyt viidelle ansiotuneelle jäsenellemme ansiomerkit tunnustuksena järjestön hyväksi tehdystä ansiokkaasta työstä. Hopeisen ansiomerkin saivat hallituksemme varapuheenjohtaja **Pirkko Jormalainen** ja rahastonhoitaja **Matti Kleemola**. Pronssiset ansiomerkit

luovutettiin hallituksemme jäsenille **Helena Mattilalle, Riitta Ojanlatvalle** ja **Hannu Tähtelälle**.

Juhani Suopankilla oli vielä yllätysnumerona pienet arpajaiset, joten muutamat pääsivät kotimatkalta arpajaisvoitto kinalossaan. Yhteislaulun jälkeen ilta jatkui iloisella puheensorinalla.

Teksti: **Rauni Karstunen**

Kirjoittaja on Haapaveden seudun senioriopettajien sihteeri.

Kuva: **Kaarlo Jormalainen**

Kuvaaja on Haapaveden seudun senioriopettajien jäsen.



Vasemmalla OSJ:n hallituksen jäsen Juhani Suopanki. Ansiomerkkiensaajat Pirkko Jormalainen, Hannu Tähtelä, Riitta Ojanlatva, Helena Mattila ja Matti Kleemola. Oikealla yhdistyksemme puheenjohtaja Mauno Mustapää ja sihteeri Rauni Karstunen.

Kainuun ja Koillismaan senioriopettajat tapasivat Kuhmossa

Viime vuoden toukokuun lopulla Kainuun ja Koillismaan senioriopettajat tapasivat Kuhmossa. Jo kahdeksannen kerran noin 90 senioriopettajaa saapuivat yhteiseen tilaisuuteen kokemaan teeman mukaisesti "Iloa musiikista ja kulttuurista."

Tervetulokahvit rönttösen kera oli höystetty nuorten puhaltajien musiikilla ja

Tapani Huotarin valaisevalla esityksellä: Mikä on kulttuuria Kuhmossa?

Pajakkasalissa kuultiin Kuhmon senioriopettajien puheenjohtaja **Maija Koposen**, kaupunginjohtaja **Tytti Määttä**n ja Kajaanin Seudun Senioriopettajien puheenjohtaja **Matti Pitkäs**en puheet sekä nähtiin senioriopettaja **Tero Poukkas**en mielenkiintoinen luontokuvaesitys.

Matti Pitkänen jakoi OSJ:n hopeisen kunniamerkin **Maija Koposelle**, pronssisen saivat **Erkki Hirvelä**, **Matti Kinnari** ja **Anna-Liisa Wahlström**.

Saimme ihastella musiikkiopiston Tornado-yhtyeen puhaltajia, Duo Huotar

in haitarimusiikkia sekä toisluokkalaisten **Hilman** ja **Ilonan** laulua ja viulunsoittoa.

Maukkaan lounaan aikana kuunteelimme 14-vuotiaan pianotaiturin **Mikko Blomin** tunnelmamusiikkia.

Ruokailun jälkeen oli mahdollisuus tutustua uuteen Tuupalan puukouluun ja Kuhmon kirkkoon, jossa urkuja soitti senioriopettaja **Mauri Kuula**. Kirkkoherra **Timo Suutari** kertoi meille kirkon historiasta.

Lähtökahveilla saimme kuunnella Matti Kinnarin herkkää soittoa ja yllätyksenä ihastella vierailulla olevien palestiinalaisnuorten kansantanssiesitystä. Päätteeksi kajautimme komeasti Kainuun marssin.

Teksti

Elvi Ronkainen ja Irma Väisänen
Kuva **Hilkka Komulainen**



Uuteen Tuupalan puukouluun oli mielenkiintoista tutustua.

Kouvolan senioriopettajien kuulumisia

Kouvolan senioriopettajien viime syksyn toiminnan pääteemana oli terveys ja turvallisuus. Lisäksi tarjolla oli runsaasti kulttuuri-tapahtumia.

Kymenlaakson Marttojen Vireästi Kaakossa -hankkeessa olemme saaneet yhdistykseemme luentoja ja kokkurseja. Hankkeella tuetaan ikäihmisten arkielämää ja vahvistetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kotitalousasiantuntija **Sari Kokkalan** luennon aiheena oli Aivoterveys ja ravinto. Hänen pitämillään kahdella kokkurssilla valmistimme ikääntyvän ihmisen tasapainoisen ateriakokonaisuuden. Parin kanssa työskennellessä ja rupatellessa ruoka valmistui kuin itsestään. Elä niin kuin opetat -teeman mukaisesti syyskauden kokoontumisten tarjoilut ovat olleet ravitsevia kasvispiirakoita ja smoothie-juomia, jotka ovat olleet sydämelle terveellisiä.

Komisario **Timo Kuokkasen** aiheena oli ikääntyvän kansalaisen turvallisuusuhat. Hän painotti tarkkaavaista nettikäyttämistä, vahvojen salasanojen ja tunnuslukujen huolellista säilyttämistä sekä kriittistä suhtautumista kalasteluviesteihin. "Kaupustelijat" ja "avunpyytäjät" saattavat olla riski. He hämäävät taitavasti ikäihmisen huomion pyrkiessään varastamaan omaisuutta kotiovella ja kadulla. Kuokkasen mielestä Kouvola on kuitenkin suhteellisen turvallinen asuinpaikka.

Pääsimme mukaan Opetushallituksen rahoittamaan ja yhdessä Kouvolan kansalaisopiston kanssa järjestettävään Kansalaisen digitaidot.fi -koulutushankkeeseen. Siinä toimii kouluttajana kansalaisopiston päätoiminen tieto- ja viestintätekniikan opettaja **Kimmo Yli-Savola**. Kurssilla avustavat STEA-rahoitteen Verkosta virtaa -vertaisopastajat sekä Jyväskylän yliopiston Geronet-hankkeen tutorit. Yhd-



Kansalaisen digitaidot.fi -kurssilla opettaja Jarmo Saarelan opastuksella kansalaisopiston tiloissa.

tyksen jäsenille on tarjottu mahdollisuutta henkilökohtaiseen opastukseen digitasioissa.

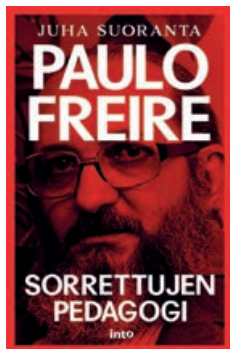
Kouvolan Teatteri on tarjonnut jäsenistöllemme kolmeen esitykseen edullisia lippuja. Näytelmät Anu Pentik, Herrasmieshuijarit ja Joulushow kiinnostivat yli sataa jäsentämme. Vierailimme Lahden kaupunginteatterissa katsomassa taivaallisen hauskaa musikaalikomediala Nunnia ja konnia.

Helsingin Kirjamesuilla kuuntelimme mukaansatempaavia kirjailijahaastatteluja. Kuukausikokoontumisessamme Kouvolan Suomi-Unkari Seuran varapuheenjohtaja **Sirkka Uusipaikka** kertoi Unkarin nykytilanteesta. Syyskauden päätämme jouluisen puurojuhlaan tunnelmallisine lauluineen.

Teksti ja kuvat
Anne Linna ja Irmeli Salminen

KOUVOLAN SENIORIOPETTAJIEN TAPAHTUMIIN OSALLISTUTTIIN AHKERASTI 2019

Kuukausikokoontumiset	283
Teatterit ja konsertit	215
Retket	141
Digikurssi	27
Uudet opettajat -lounas	21
Kokkurssit	21
Lisäksi osallistuttiin Digitaalinen Kouvola -kutsukurssille, Vanhustenviikon juhlaan ja -suhinoihin, kirjamesuille, Itsenäisyyspäivän juhlaan, Senioriopettajapäiville, ja Hallituksen kokouksiin. Yhteensä Kouvolan senioriopettajien tilaisuuksiin osallistui 803 henkilöä.	



Kiinnostava henkilökuvaus

Juha Suoranta
Paulo Freire
Sorrettujen pedagogi
Nidottu, 216 sivua
Into Kustannus Oy, 2019

Tampereen yliopiston aikuiskasvatuksen professori Juha Suoranta on kirjoissaan edistänyt yhteiskuntatutkimusta, mitä ihmiset voivat käyttää yhteiskunnan kehittämiseksi ja tasa-arvon edistämiseksi. Kirjan takakan- nassa todetaan: ”moni tuntee Paulo Freiren teoksen Sorrettujen pedagogiikka, mutta tuntee kukaan kirjan kirjoittajaa?”

Myönnän rehellisesti, etten tuntenut aikaisemmin sen paremmin kirjaa kuin sen tekijääkään. Nyt olen korjannut nuo puutteet. Juha Suoranta luo teoksessaan oivallisen kuvan kirjan päähenkilöstä ja hänen elämäntyöstään. Tämän tietokirjan lukeminen on mainio lukukokemus. Kirja valottaa paitsi maailman maineeseen nousseen ”sorrettujen pedagogiikan” käsitteen, myös Latinalaisen Amerikan viime vuosisadan historiaa vallankumouksineen ja sotilasjunttineen.

Paulo Freiren tarina on Latinalaisen Amerikan historiaa parhaimmillaan. Freire syntyi Brasiliassa 1921. Hän opiskeli Recifen yliopistossa, jossa väitteli tohtoriksi 1960. Freire suunnitteli kansallisen lukutaitokampanjan maalleen, mutta joutui pakenemaan Brasiliasta sotilasvallankumousta Chileen. Sorrettujen pedagogiikka julkaisiin 1968 ja seuraavana vuonna hän muutti perheineen Yhdysvaltoihin. 1970 hän matkusti Sveitsiin ja aloitti työt Kirkkojen maailmanneuvoston palveluksessa. Brasiliaan hän palasi 1980, jossa työskenteli myöhemmin Sao Paulon koulutoimenjohtajana. Hän kuoli vuonna 1997.

Paulo Freirestä kehittyi maailmankuulu ajattelija, jonka pohdinnat ovat yhä pääpiirteittään ajankohtaisia. Kannattaa lukea tämä kirja ja muodostaa sen perusteella mielikuva siitä, miksi Freire luotti sekä Marxiin että Jeesukseen. Hedelmällistä pohdiskelua eläkeläisille.

Suosittelen varaamaan aikaa viisaan kirjan parissa.

Kirjan hinta on kustantajan nettisivuilta (intokustannus.fi) tilatessa 19,90 euroa.

Osmo Ukkonen, Mikkeli



Kotirintaman elämänmyönteinen kuvaus

Mirja Aatsinki
Pitkät vuodet
Sidottu, 304 sivua
Kustannus Ves-Line, 2019

Kiiminkiläinen Mirja Aatsinki on syntynyt Siikalatvan Kestilässä. Hän on koulutukseltaan kasvatustieteen maisteri. Opettajan ura alkoi Limingasta ja jatkui Lumijoella, Muhoksella ja Kiimingissä, jossa opetusai- kaa kertyi 25 vuotta. Hän on hakenut kirjoittamisen oppia mm. Pääalo-instituutista ja Jyväskylän avoimesta yliopistosta.

Pitkät vuodet on hänen kolmas julkaisu- romaaniensa. Aikaisemmat ovat: Asunto koulun yläkerrassa ja Hiljaisten pihojen kylä. Teoksessa Pitkät vuodet seurataan kolmen talon (Mäkipää, Raitala ja Isopelto) elämää jatkosodan aikana. Eletään ase- masodan aikaa, sotatoimet ovat jossain etäällä, nuoret miehet rintamalla ja kylän talojen arkirutiinit jäävät iäkkäiden miesten ja ennen kaikkea nuorten naisten harteille.

Kirjan päähenkilöiksi nousevat naiset, Mäkipään Kerttu sekä hänen serkkunsa Raitalan Kaarina. Heidän johdattaminaan tutustutaan sodan aikaiseen elämään kirjailijan herkkävireisellä kerrontatyyliillä.

Kirjan aikaikkuna avautuu vuodesta 1941, jolloin saksalaissotilaita on majoitettu nuorisoseuran talolla. Majoitettuna on saksalaissotilas Hans ja tästä kehittyvä arvaamaton tarina Mäkipään talon elämään. Tärkeä ihminen teoksessa on myös Mökin Otto. Sota on läsnä jokaisessa talossa. Suro- viestiltäkään ei säästytty.

Minua miellytti kertojan tapa jakaa kirja lyhyiksi luvuiksi. Kerronta pysyy tällä tavalla tiiviinä ja houkuttaa lukijaa jatkamaan aina vain seuraavaan lukuun. Ajan kuvaus on aitoa ja opettavaista. Pitkistä vuosista selvit- tiin kotirintamalla yhteistyöllä, itsekkyyks tuli unohtaa kotikylän yhteisen avunantosopi- muksen myötä. Sodan jälkeen yritetään pa- lata takaisin tavalliseen elämään. Kaikilta se ei onnistu kivuttomasti, mutta aikaa myöten jokainen nuori löytää paikkansa.

Toivottavasti tämä kirja löytää paikkansa usean lukijan kirjahyllystä.

Kustantajalta tilattuna kirjan hinta on 27 euroa postikuluineen.

Osmo Ukkonen, Mikkeli



Puhutteleva runoteos

Paavo Valtanen
Pitkospuut
Nidottu 120 sivua
Mediapinta 2019
Runokirja.fi

Kokemäkeläinen Paavo Valtanen on monille tuttu insinööri ja ammatillinen opet- taja, joka on tehnyt mittavan järjestöuran opetuslallalla. Tai sitten hänet tunnetaan alati kameran kanssa kulkevana luontova- lokuvaajana. Nyt Paavo Valtanen on tuo- nut esiin itsestään uuden puolen. Hän on koonnut runoteoksen pöytälaatikkonsa aarteista.

Itse asiassa hän yhdistää molemmat taiteelliset kykynsä, sillä hän on kuvittanut runoteoksen valokuvillaan. Joka runoon liittyy kuva. Yhtä hyvin voisi sanoa, että joka kuvaan liittyy runo. Niin läheisesti ne liittyvät yhteen.

Runot on jaettu aihepiiriltään kahteen osaan. Ensimmäisen alle on koottu runot tunteista, toisen osan runot käsittelevät luontoa.

Teoksen takakan- nassa Valtanen kertoo, että joissain runoissa hän on avannut omaa tunne-elämänsä, ja osa on täysin fiktiivis- tä kerrontaa.

Nimiruno ”Pitkospuut” kuvaa itseään et- sivää miestä, joka on löytänyt jalkojensa al- le tukevat uudet pitkospuut, joita pitkin on hyvä kulkea synkstä metsästä kohti valoa.

Monissa runoissa on hän kuvaa järveä, vettä mutta ennen kaikkea hänelle rakas- ta Kokemäenjokea. Niihin liittyvät elämän käänteet. Rannalle, laiturin kylkeen, tai ula- palle kuuluu elimellisenä osana vene. Se on uusi, sillä on vahvat kyljet ja sitä soudetaan rivakasti. Vanhaa, kaislikkoon tai rannalle jätettyä rapistuvaa venettä hän puolustaa ja kyselee:

”Missähän kaveri onkaan nyt,
 ei ole kuulunut, ei näkynyt.

Pidä kaverista huolta,
 olkaa heikomman puolta.”

Runoissa on vahvaa allegoriaa.

Valtanen asettuu monissa runoissa hei- komman ja koulukiusatun puolustajaksi ja myötätuntoa antavaksi. Runoissa on vii- sautta ja elämänohjeita. Kirja maksaa toi- mituskuluineen 35 euroa.

Anneli Rajaniemi



Armeijan harmaissa

Erkki Olavi Huhta
Olinhan siellä minäkin...
Muistelmateos
Nidottu, 112 sivua
Omakustanne
Juvenes Print, 2018

Ahkerä oululainen kynäniekka Erkki Olavi Huhta kertoo Olinhan siellä minäkin... kirjassa tarinoita alokasajastaan Oulun puukasarmilla, upseerikurssilta Santahaminasta ja reservinupseerien kertausharjoituksista. Ja nämä tarinat eivät ole harmaita. Värikäs alatornioliainen puheenparsi on vahvana kirjoitusasussa. Jos sen tai meänkielen taitaa, hauskat tarinat aukeavat entistä mehevämminä.

Huhta on alun perin valmistunut kansakoulun opettajaksi Oulun opettajakorkeakoulusta sen jälkeen hän on käynyt mittavan määrän erilaisia kursseja ja suorittanut HuK:n tutkinnon Jyväskylän yliopistossa. Opettajana toimimisen lisäksi Huhta on toiminut matkailuoppaana ja puheterapeuttinakin Oulun yliopistossa.

Huhta on kirjoittanut peräti 51 omakustannusteosta! Niistä osa on yleiskielellä ja osa meänkielellä kirjoitettuja. Päättalo-instituutin Möllärimestari-omakustannekilpailussa hän on voittanut II palkinnon teoksella Uskon sotaa Lapissa ja III palkinnon teoksella Maallikkosaaarnaaja. Hän on voittanut myös Oulun tarinaniskijäkilpailun.

Melkoinen tarinaniskijä hän onkin 50-luvun inttimuistoista kokoamassaan kirjassa. Siinä kukin tarina on yhden sivun mittainen. Tarinoiden sisällöt ovat kaikkea mahdollista ruuasta, kokkaamisesta, kivääristä, lähtöaskelen ottamiseen, taitavasti tykillä ohi ampumiseen tai Huhdan kotipuolen elämänmenoon.

Huhta kertoo lahjoittaneensa Olinhan siellä minäkin...-kirjan Suomen tasavallan armeijan ylipäällikölle, Sauli Niinistölle. Vastalahjaksi hän sai upean kiitoskirjeen ja sen kera kuvan presidentin perheestä ja koirasta.

Se joka pitää pilke humoristisista armeijatarinoista, voi ostaa kirjan Erkki Olavi Huhdalta, kun maksaa siitä 20 euroa ja postikulut. Tilaus tekstiviestillä numeroon 044 2910 706.

Anneli Rajaniemi



Synkkä sukusalaisuus

Ritva Kokkola
Guttaperkkanukke
Romaani
Sidottu, 176 sivua
Atrain&Nord Kustannusliike, 2019

Monipuolinen kemiläiskirjailija Ritva Kokkola on kirjoittanut rikosromaaneja, romaaneja, lasten- ja nuortenkirjoja, runoja novelleja ja paljon muuta.

Tällä kertaa hän on kirjoittanut romaanin vaietusta suvun synkästä salaisuudesta. Niin kuin useasti ennenkin, perilliset saavat läheistensä kuoleman jälkeen tietoonsa epämiellyttäviä asioita, joista ei ole puhuttu.

Romaani alkaa tilanteesta, jossa poika saa vanhempiensa kuoleman jälkeen tietää, että hänellä on veli, josta hänellä tai hänen sisarellaan ennen ei ollut tietoaakaan. Se on kuitenkin vasta alkua sille, mitä traagisia kohtaloita löytyy sukulaisten elämästä.

Ajallisesti tapahtumat sijoittuvat 1930-luvulta 1980-luvun loppupuoliskolle. Tapahtumia keritään kokoon niin Suomesa kuin ulkomaillakin.

Tarinasta käy selville, että kaukana Keski-Suomessa, vilkkaan kylän, syrjäisessä maalaistalossa asuu perhe, missä mikään ei näytä olevan sitä miltä näyttää.

Ankaran uskonnollisessa ympäristössä kasvaneet sisarukset elävät kuin tynnyrissä. He joutuvat maksamaan kalliisti tietämättömyydestään.

Ritva Kokkola kuvaa kirjassaan nuorten seksuaalista heräämistä ja toisaalla myös sitä, mitä ihmiselle käy, jos hän joutuu kietämään taustansa, itsensä ja rakentamaan elämälleen valheelliset kulissit. Päältä päin onnelliset ja menestyvät ihmiset saattavat olla sisältä rikkinäisiä ja tyhjiä.

Suvun salaisuus jättää arvet, jotka ovat kuin Guttaperkkanuken lyttyyn painuneet kasvot. Otteessaan pitävä monipolvinen kirja on puhutteleva lukukokemus.

Opetusalan Senioriliittoon kuuluva Ritva Kokkola on toiminut englannin kielen lehtorina. Hän kuuluu Suomen Kirjailijaliittoon, Suomen Nuorisokirjailijoihin ja Lapin Kirjallisuusseuraan.

Kirja löytyy useista kirjastoista ja ostettaessa maksaa ostopaikan mukaan 22 eurosta 26,80 euroon.

Anneli Rajaniemi



Jännärisarja Peder Jangista jatkuu

A. M. Frost
Likaista peliä
Jännitysromaanin
Sidottu, 414 sivua
Bazar Kustannus Oy, 2019

Talvisodan loppupuolelle sijoittuva toimintajännäri "Likaista peliä" jatkaa majuri Peder Jangista kertovaa kirjasarjaa, joka ajoittuu vuosiin 1939–1945. Sarjan ensimmäinen osa "Näkymätön kuolema" lähti liikkeelle talvisodan alkuvaiheista.

Sarjaa kirjoittaa savonlinnalainen pariskunta, joka käyttää kirjailijanimeä A. M. Frost. Sen takaa löytyvät Anne ja Matti Hakkarainen, jotka ovat suunnitelleet kuusiosaisen kirjasarjaa sankarinsa ympärille. Kukin kirja etenee noin puoli vuotta kerrallaan. Anne Frost kertoo, että kustannussovimus on tehty jo kolmannelta ja neljännestä osasta.

Likaista peliä -romaanin alussa suomalainen yhdistetty loma- ja sairaankuljetusbussi kaapataan Karjalankannaksella. Marsalkka Mannerheimin pojaksi huhuttu komea ja eksoottisen näköinen majuri Jang kokoaa iskujoukon, joka lähtee etsimään kadonneita vihollisen linjojen takaa.

Suomalainen sairaanhoitaja Maria Jaala ja päämajan eversti Rantamala tärkeine asiakirjoineen on kuljetettu epäinhimillisiin oloihin salaiseen paikkaan, joka on rakennettu vanhasta sovhoosista sotilaskeskukseksi ja koulutuskeskukseksi.

Vauhdikkaasti kulkeva tarina vetää lukijansa mukaansa. Romaanin henkilöitä ovat Jangin ohella mm. hänen apulaisensa Aulis Rasila, vääpeli Valkama, sotilaspastori Saastamoinen ja lääkintälotta Helle Haaga.

Anne Frost kertookin, että kirjailijaparikuntaa kiinnostaa kuvata sitä, kuinka sota karkistaa ihmisten persoonat.

Kirjassa on kerrottu suomalaisten sotataidosta, miesten väsymyksestä ja varusteiden vähäisyydestä sodan loppuvaiheessa sekä vetäytymisestä ja Viipurin luovutuksesta.

Kirja maksaa verkkokirjakaupassa 27,10, kirjakaupoissa hinta saattaa olla suurempi. Kirjan voi hankkia myös e-kirjana, jolloin se maksaa 14,90. Kirjaa on myös lainattavissa joissakin kirjastoissa.

Anneli Rajaniemi



Kuva: Pavel Jämsänen

Senioriopettajat Delfoissa.



Tutkijaopettaja Antti Lampinen kutsuu Suomen Ateenan instituuttiin.

Ateenassa antiikkia ja nykypäivää

Marraskuun loppupuolella 32 Senioriopettaja-lehden lukijaa matkusti syyskaamosta karkuun aurinkoiseen Ateenaan, länsimaisen sivistyksen ja kulttuuriin kehtoon.

Matkaohjelma oli laadittu asiantuntevasti niin, että saimme viikon aikana kattavan tietopaketin Kreikan historiasta antiikin ajan jumaltarustoista nykyaikaan. Asiantuntevana ja innostavana oppaanamme oli yli 30 vuotta Kreikassa asunut **Pirjo Fragkopoulos**.

Hotellimme sijaitsi keskeisellä paikalla. Sieltä oli lyhyt kävelymatka Ateenan vanhaan kaupunkiin.

Ensimmäisenä varsinaisena Ateenan päivänä teimme kaupunkikierroksen. Saimme vinkkejä ostoskaduista, toreista ja aukioista. Pysähdyimme myös seuraamaan parlamenttitalon edessä Efzones-sotilaiden vahdinvaihtoa.

Tutustuimme Kristinuskon ja Bysantin taiteen museoon. Se on maailman merkittävämpiä bysanttilaisen keskiajan kulttuurin kokoelmistaan. Siellä on paljon varhaiskristillistä esineistöä. Ihastelimme ikoneita ja muuta kirkkotasaitetta, mm. kirkkojen seinämaalauksia ja mosaiikkeja ja arvokkaita käsikirjoituksia.

Museokierroksella perehdyimme Akropoliin uuteen ja palkittuun museoon, jossa näimme Parthenonin mar-

moriveistosten ja friisien jäänteitä. Museon sisäänkäynnin edessä näkyi osarakennuksen alla sijaitsevaa antiikinai-kaista kaupunkia. Se on löytynyt museon rakennustöiden aikana.

Matkalla kohti Peloponnesosta oppaamme kertoi kreikkalaisen elämän nykymenosta. Siinä moni tämän päivän asia pohjautuu vanhaan ja vahvaan kulttuuriperintöön.

Korintin kanavan ylitettyämme ajoimme viehättäviä meri- ja vuoristomaisemia ihaillen pieneen Lygourion kaupunkiin. Siellä saimme tutustua Välimeren vihreän kullan, eli oliiviöljyn tuotantoon.

Tutustuimme myös antiikin stadioneihin ja teattereihin. Pysähdyimme Epidauroksen teatterilla. Se on Kreikan parhaiten säilynyt antiikinai-kaainen teatteri ja kuuluisa hämmästyttävästä akustiikastaan.

Tähän asti olin luullut, että Ateena on ollut aina itsenäisen nyky-Kreikan pääkaupunki. Näin ei olekaan, vaan pieni, pittoreski Nafplion on ollut pääkaupunkina vuosina 1830–34.

Näimme antiikin Kreikan aarteita arkeologisessa museossa. Siellä ihastelimme mm. historian oppikirjoista

tuttuja minolaisia seinämaalauksia, Agamemnonin kuolinnaamiota ja jumalpatsaita.

Ainut sadepäivä sattui retkellä kreikkalaisen antiikin ajan ”maailman napaan” Delfoihin, joka sijaitsee Par-nassos-vuoren juurella.

Nykypäivään meidät siirsi vierailu Suomen Ateenan instituutissa, jossa tutkijaopettaja **Antti Lampinen** esit-teli instituutin toimintaa.

Päivän ohjelma päättyi uuteen Goulandriksen nykytaiteen museoon. Se käsittää aviopari Goulandriksen mit-tavan yksityiskokoelman nykytaidetta maailman huipputaiteilijoilta.

Meillä oli yksi yhteinen kulttuurita-pahtuma. Menimme Ateenan uudessa kulttuurikeskuksessa sijaitsevaan oop-erataloon katsomaan musikaalia My Fair Lady. Toteutus oli niin moderni, että se jakoi porukkamme mielipiteet kahtia. Osa lähti hotelliin väliajalta, osa sinnitteli loppuun asti. Rankkasateesta huolimatta illan kruunasi hieno va-loshow ja musiikkiesitys rakennuksen ulkopuolella.

Teksti ja kuva: **Marja Paavonkallio**



Moskovan pata

1 kg naudan paistia
3 sipulia
3 suolakurkkua
nokare voita
3 rkl hunajaa
2 tl mustapippuria
riipaus cayenepippuria
3 rkl vehnäjauhoja
5 dl voimakasta lihalientä
150 g sinihomejuustoa esim. Aura
240 g smetanaa



Ota lihat lämpimään noin tuntia ennen.

Pilko sipulit ja 2 suolakurkuista pieniksi kuutioiksi. Paista padassa sipulikuutioita voissa 5 minuuttia, lisää hunaja ja suolakurkut, paista 5 minuuttia ja lisää myös pilkottaessa irronnut suolakurkun liemi sekä lopuksi pippurit ja paista vielä vähän.

Leikkaa paisti pieniksi kuutioiksi ja paista paloja pannulla useassa erässä ja lisää pataan. Huuhtelee pannu tilkalla vettä ja lisää pataan. Lisää päälle vehnäjauhot. Lisää lihaliemi, murustele juusto, lopuksi pataan smetana.

Laita pata uuniin ja paista 200 asteessa tunti, vähennä lämpö 150 asteeseen ja poista kansi padasta sekä hauduta puoli tuntia tai niin kauan, että liha on mureaa ja kastike ruskistuu ja saostuu.

Silppua päälle kolmaskin suolakurkku ja tarjoa pata perunoiden tai riisin kera.

Valitsin maaliskuiselle palstalleni jo melkein unhoon jääneen Moskovan padan. Se maistuu erinomaiselta, vaikka ei olekaan talvisen kylmä ilma. Lisäkeinä on juureksia hieman eri muodossa kuin yleensä. Juurekset voit valita oman makusi mukaan. Jos käytät punajuuria, uunissa oloaikaa pitää hieman pidentää.

Välipalana avokadot superfoodina sinihomejuuston kera on herkkullinen, jos pitää sinihomejuustosta. Myös juhla-aterian alkupalana avokado katkarapujen kera sopii erinomaisesti.



Riitta Ristola



Uunijuurekset

4 annosta

1–2 sipulia
4 valkosipulinkynttä
2–3 porkkanaa
1 palsternakka
pala (300 g) lanttua
pala (200 g) juuriselleriä
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl siirappia tai juoksevaa hunajaa
1 tl rosmariinia
1 tl timjamia
0,5 tl mustapippuria
1,5 tl suolaa
persiljaa

Kuori sipulit ja leikkaa ne suikaleiksi. Kuori juurekset ja leikkaa ne pitkittäin ohuiksi lohkoiksi tai ranskanperunamaisiksi tangoiksi.

Sekoitele juurespalat ja sipulit kulhossa sekaisin ensin öljyn ja siirapin tai hunajan kanssa. Lisää sitten mausteet ja ravistele, jotta mausteet tarttuvat paloihin. Lisää suola viimeisenä, sillä se alkaa nopeasti irrottaa juureksista nesteitä.

Voit paistaa juurekset vuoassa tai levittää ne leivinpaperin päälle pellille ja kypsentää 225-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Jos käytät vuokaa lisää vähän paistoaikaa samoin, jos mukana on punajuuria.



[illegible]

Senioritorilla voivat Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet lyhyesti ilmoittaa ilmaiseksi, saman ilmoituksen kuitenkin korkeintaan kaksi kertaa saman kalenterivuoden aikana. Lähetä teksti päätoimittajalle, yhteystiedot ovat lehden sivulla 2.

VUOKRALLE ANNETAAN

Saariselän keskustassa, kylpylähotellin ja hiihtolatuksen vierellä, **Holiday Club viikko-osake, viikko 15** (3.4.–10.4.). Riekonraito, 42,5 m²: mh, parvi, olohuone (takka + digi-tv ym.) keittiö (hyvin varustettu), s, pyykinpesukone, kuivauskaappi, lukollinen ulkova-rasto, sähköpistoke autolle. Vuodepaikat, liinavaatteet ja astiasto 6:lle. Loppusiivous sisältyy hintaan. Vuokra 1000 euroa. Tarkempia tietoja ja kuvia Holiday Clubin sivuilla. Tiedustelut puh. 050 528 5960.

Hyvin varusteltu **mökki/lomaosake 10.–17.7. Ähtärissä** (2–6 hlöä), oh, k, mh, iso parvi, jossa 4 vuodetta, terassi. Lähellä Eläinpuisto, golf, hotelli Mesikämmen, ihana luonto. Käytössä vene, polkupyörät (2 kpl). Hinta vain 790 €! Lisätietoa vaikkapa sähköpostilla. Eija p. 040 549 8642.

MYYTÄVÄNÄ

Myytävänä kirja. **Erkki Huhta: Opettajain muistelmia.** Kirjakielessä. Hinta 20 euroa. Tilaus tekstiviestillä puh. 044 291 0706.

**Lähde mukavan porukan matkassa upealle lomalle
MONTENEGROON 8.-15.6.2020!**

Matkalle pääsee Oulusta ja Helsingistä. Mukana ryhmänjohtaja sekä perillä paikallinen, suomea puhuva opas. Tämä sinun täytyy kokea! Ota yhteyttä: Pirkko Jurvelin, pirkko.jurvelin@gmail.com, puh. 040 839 3265.

KUTSU

HELSINGIN OKK 1970–1973

Tulkaa kaikki juhlimaan 50 v sitten yhdessä alkamaamme matkaa 9-10.10.2020.

Ilmoita yhteystietosi:

marianne.ropponen@gmail.com

Tarkempia askelmerkkejä tulossa
ennen kesää.

Suomennassa lykistäneitä.

Tammikuun onnetar **Rosa** on arponut virallisessa arvonnassa seuraavat voittajat:

Jäsenhankintakampanjan arvонnan voittajat:

1. PALKINTO, ULKOMAANMATKA: (uusi jäsen)
Tanninen Tuula, Lappeenranta
2. PALKINTO, 150 €, (jäsenyyden suosittelija)
Päivi Kyllikki Marjanen, Jokela
3. PALKINTO, 100 €, (uusi jäsen)
Paula Kaas, Kokkola

Kuntokortti-arvonnassa voittajat:

1. **Sirkka-Liisa Veikkanen**, Riihimäki
2. **Heikki Moilanen**, Suolahti
3. **Sinikka Mörä-Nieminen**, Hyvinkää.



Onneksi olkoon ristikoiden ratkaisijat!

Seniориopettajan joulunumerossa 6/2019 olleen ristikon **"Joulufiilis"** ratkaisi oikein 135 henkilöä. He löysivät ratkaisusanan FIKSATIIVI. Pari väärääkin vastausta tuli toimitukseen. Oikeiden ratkaisseiden keskuudesta arvonnassa onni suosi seuraavia: **Unto Karivieri**, Karkkila; **Marjatta Nummenmaa**, Helsinki ja **Esko Änkö**, Ikaalinen. Heille on postitettu pikku palkinnot.

KALPA, JOULUFIILIS RATKAISU

							O	S	A	T		S	K	A	T
							P	A	L	O	V	A	A	R	A
							I	F	A	T		T	H	O	S
							T	A	T	U		U	H	M	A
								R		U		M	A	I	N
							V	I	I	S		A	A	T	N
							Ä		V			R	A		P
					E	M	Ä	V	A	L	E				Ä
	R	U	J	O			I	I	T	A	T		K	E	V
	I		O	S	V									Ä	T
	P	U	U	T	E		R		P	A	T	A	P	A	T
	U		L	E	S	P	A	T	A		I	T	I	S	P
	L	I	E	R	I	Ö		A	U	K	I		K	U	V
	I	R	T	I		L	A	S	S	E	T		R		I
		V		V	A	L	A	S		R	U	P	I	N	E
	K	E	L	I		Ö	R	I	N	Ä		H	I	I	R
	A			N	I	M			K	I	I	S	K	E	T
	A	L	P	O		P	A	O	L	A		L	I	O	T
	P	Y	Ö	K	K	I		S	A	A	R				Y
	P	O	L	K	A		J	U	H	L	A	K	A	U	S
	A	N	K	A	T		A	V	O	I	N		H	U	T
	U		K	A	V	A	L	A	T		K	E	N	N	E
	S	Y	Y	T	E		O	T	A	V	A		E	I	N

Numerossa 1/2020 oli ristikko **"Poro valjaissa"**. Kaikki 137 vastauksen lähettänyttä henkilöä löysivät oikean ratkaisusanan PUUTIAINEN. Heistä arpaonni suosi kolmea seuraavaa: **Kaarina Hongisto**, Turku; **Vuokko Nuutinen**, Jyväskylä ja **Toivo Rinne-Laturi**, Ähtäri. Myös heille on lähetetty palkinnot.

KALPA, PORO VALJAISSA RATKAISU

											R	A	S	K	A	S	
											A		A	A	P	A	
											P	A	A	L	U	T	
											E		S	A	R	A	
											A	R	T	S	I		
											A	U	T	T	I		
										H	U	H	T	A		R	
	T	A	V	U			R	U	N	K	O	P	A	T	J	A	T
	I	K	I	R	O		U	T	A		L	E	T	A	L	I	
	K	A	R	E			P	A	R	O	L	A		M		L	
	T	A	K	A	P		I	R	U		A		V	A	K	A	
	A	U		U	N	E	T	O	N			E	T	A	N	A	
	K	U	T	A	L	E			U	N	I	K	O	T		P	
		U		T	U	N	N	E	L	I		A	N	O	J	A	
	T	R	I	O			I	R	A	K		R			E		
	V	A	R	M	A	S	T	I		K	R	A	A	N	A	T	
	I	S	O	I	N		O	S	T	A	A		J	A	N	A	
	I	S	N		K	W	A	N		A	T	H	O	S	P		
	T	A	I	T	A	A		I	L	T	A		P	A	J	U	
	A	S	I		T	I	M	O		M	I	E	K	A	T		
	T	R	E	N	D	I		E	H	T	O		L	A	K	U	
	A	I	T	A		T	Ä	T	I		T	A	I	T	O		

Timangit seniorit



Aimo Kahlos

Monta ajast'aikaa sitten, nyt jo edesmennyt anoppini kertoi käyneensä onnittelemassa kiuruvetistä 90-vuotiaasta vanhinta siskoaan. Päivänsankari oli todennut anopilleni, että tämä näyttää tutulta. Mutta kukapas olet? Anoppini auttoi muistamatonta, notta sisarusarjan kaikkein nuorimmainen, pahnanhimmimmainen, etelään muuttanut.

Tapaus hymyilytti. – Korkean iän myötä muisti rapistuu.

Miten puhutella ikääntynyttä ihmistä, kanssakulkijaa, ikätoveria? Sanoako kypsään ikään ehtinyttä senioriksi, veteraaniksi vai miksi? Kovin hanakasti ei tohdi käyttää väheksyväksi väritynyttä sanaa vanhus.

Nimeämisvaikeus askarrutti myös rapakon takana asuvia. Muuan julkaisu käytti sanaa 'opals', opaali meidän murteella. Se tulee sanskriitin sanasta 'upala', jalokivi. Uusi-ilmaisuus on värkätty alkukirjaimista ... older people with active life style. Ne viittaavat vanhempaan väkeen, jolla on ripeä elämäntyyli edelleenkin.

Vanhenevaa ihmistä rupeavat kiusaamaan unohtelut kuten anopin siskoa. Mukaan tulee vielä hengästyminen, kolutukset ja nivelten narinat eikä mikään ole niin kuin ennen.

Muuan pääkaupungin lehden pakinoitsija sivalsi otsikol-

la: Sairas sairaampi keski-ikäinen. Meitä nuoremmilla on kuulemma vaivoja, rappeumia ja kuumotusta. Miksi siis ei kypsään ikään ehtineillä eli vanhuksilla, senioreilla, opaaleilla.

Lohjallakin kuulemma 80 täyttävälle lähetettiin kyselylomake tämänhetkisestä voinnista ja siitä, mihin suuntaan he ovat menossa. Vaikutti siltä, että kysymykset on laadittu vanhusten hoito-oppaasta: Ajaako kyselyyn vastaaja parhainta ilman apua? Kiinnostuuko henkilö siitä mitä hänen ympärillään tapahtuu? Jos keskustelu keskeytyy, jankkaako tämä samaa asiaa yhä uudelleen?

Toisesta arviointilomakkeesta havaitsee, että lähiasiat ovat tärkeitä. Siistiäkö kyselyyn vastaaja ruokapöydän aterian jälkeen? Entä hoitaako hän tiskit? Muistaako kyselyyn vastaaja vaatteen säilytyspaikat? Lähteekö hän ulos epäasiallisesti pukeutuneena, ehkä avaimitta?

Vimmaisista 'harmaita panttereita' raapaisukynsineen lienee joukossamme. Kattavampi ilmaisuus opaalit kertoo virkeistä, osallistuvista, maailman menoja nähneistä senioreista.

Aimo Kahlos

senioripettaja Saukkolasta

LUKIJAMATKOJA:

KOE CORNWALLIN UPEAT MAISEMAT 9.–13.9.2020

Vielä jokunen paikka jäljellä Senioripettaja-lehden matkalle Englannin eteläisimpään kärkeen. Matkalla tutustumme kävelen Avon-joen varrella sijaitsevaan Bathin kaupunkiin, jossa asui Jane Austen. Seuraavaksi siirrymme viehättävään Exeteriin, jossa kuvattiin 1970-luvulla tv-sarja Merilinja. Tutustumme Cathedral of Exeteriin. Pysähdymme Port Isaacin kalastajakylässä, joka on tuttu Doc Martinin kuvauspaikkana. Seuraavana kohteemme on maan merkittävimpiin kuuluva puutarha Eden Project. Charles Townin viehättävä satama on tuttu Poldark-sarjasta. Vierailemme Buckfast Abbeyn benediktiiniläisluostarissa. Torquayn kaupungissa tutustumme Agatha Christien suosikkipaikkoihin. Lacockin pikkukylässä on kuvattu mm. Dowton Abbey sarjaa. Teemme vielä kävelyretken Windsorin kylään. Matka maksaa 1390 €. Varaukset Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit puh. 09 466 300, sp ilmoittautumiset@kontiki.fi tai verkkokaupasta www.kontiki.fi Katso myös tarkemmin Senioripettaja 1/2020 tai OSJ:n verkkosivulta.

MUUTAMA PAIKKA GDANSKIN MATKALLE 6.–9.10.2020

Finnair lennättää sinut Gdanskin hansakaupunkiin. Perillä käydään Westerplatten muistomerkillä, kuunnellaan Oliwan katedraalissa ihastuttava urkukonsertti. Sopotissa kävellään Puolan "Rivieran" katuja ja rantoja. Szybarkin perinnekeulan kulttuuri- ja tiedekeskuksessa nähdään mm. II maailmansodan bunkkeri ääni- ja valoeffekteineen. Nähdään päälaellaan oleva talo ja maistellaan paikallisen olutpanimon tuotteita. Malborkin linnassa kuullaan historiaa, nähdään meripihka- ja asenäytely. Matkalla Puolan historiasta ja nykypäivästä kertova asiantuntijaopas Jukka Soisalon-Soininen. Matka maksaa 930 euroa. Katso matkasta Senioripettajan 6/2019 s. 30 tai OSJ:n verkkosivulta kohdasta Tapahtumat ja matkat > Ulkomaan matkat. Varaukset ja tiedustelut OK-Matkat Oy p. 09 2510 2050.

Ruskaloma Luostolla Senioriopettajien oma viikko 7.-12.9.2020 (5 vrk, ma-la)

Senioriopettajien oma ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton, kylpylän vapaan käytön klo 10–20 sekä kuntosalin vapaan käytön. Lisäksi ohjelmassa on mm. saunakävelyretki Ahvenlammen rannalle nuotiokahvien kera, kahtena päivänä ohjattu allasjumppa, yksi aamuverryttelyjumppa ulkona sekä yksi ohjelmallinen illallinen.

Ruskapaketti hotellihuoneessa (5 vrk, ma-la):

2 hh 389 €/hlö

3 hh 346 €/hlö

4 hh 315 €/hlö

1 hh 585 €/hlö

Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 16.00 alkaen. Huoneen luovutus lähtöpäivänä klo 12.00.

Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelmajoja. Avcit maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta iltapäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy. Ruskaviikon tanssiorkestrit/esiintyjät päivitetään Lapland Hotels Luostotunturin sivuille kesän 2020 aikana.

Muita käyntikohteita omatoimiretkenä ovat Pyhätunturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita (kimpakyydeillä).

Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä.

Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa.

20 ensimmäistä 28.4.2020 mennessä varannutta saa Lapland Shop-huonetervehdyksen.

Voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n

verkkosivuilla www.osj.fi olevan linkin kautta:

https://www.lyyti.in/Senioriopettajat_Luostolla_2020
Varaukset nimellä "Senioriopettajat" 7.8.2020 mennessä
Lapland Hotels Luostotunturi,
Luostontie 1, 99555 Luosto
puh. 016 620 400. luostotunturi@laplandhotels.com
Yhteyshenkilö myyntipäällikkö
Inga Örn puh. 016 620 4665

Tutustu lähemmin hotelliin www.laplandhotels.com

Lisää kotimaan lomaa osoitteessa
www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat.

• MATKAT • MATKAT •

TIEDONHALUISTEN SENIOREIDEN MATKAKERHO

– vuodesta 1987 matkapalveluja senioreille

• POHJANMAAN RANNIKON PIKKUKAUPUNGIT

10.–12.6. Kotimaanmatkamme tutustuttaa meidät Pohjanmaan pieniin rannikkokaupunkeihin. Kaupungit ovat säilyttäneet paljon vanhasta tunnelmastaan. Kohteita ovat mm. Kristiina, Kaskinen, Närpiö, Vaasa, Pietarsaari ja Kokkola. Matkaamme omalla bussilla. Varaukset 16.4. mennessä.

• VÄRMLANTI JA SUOMALAISMETSÄT 3.–7.8.

Matkan kohteita ovat Alfred Nobelin koti Karlskogassa, suomalaisasutukset Värmlannissa ja Selma Lagerlöfin kirjoista tutut kohteet. Majoitus *** hotellissa. Varaukset 1.6. mennessä.

• RISTIIN RASTIIN SVEITSIÄ JUNALLA 6.9.–12.9.

Lennot Zürichiin. Sieltä edellään junalla. Majoitus Churissa. Päivittäin retkiä eri kohteisiin junalla. Kohteina mm. Zermatt, St. Moritz, Bernina sola. Varaukset 1.5. mennessä.

• POHJOIS-SAKSAN HELMET 30.9.–6.10.

Matkamme Finnlinsilla Travemündeeseen: Ohjelmassa on mm. Bremen, Rostock, Wismar, Lüneburg, Braunschweig ja Hannover, josta on lento takaisin Suomeen. Varaukset 1.6. mennessä.

• ITÄINEN HELMI – SERBIA 8.–13.1.

Tiedustelut ja esitteet: Matkakerhon toimisto puh. 050 522 4447/Irmelin Isokoski, info@matkakerho.fi Katsokaa myös sivujamme www.matkakerho.fi. Matkat ovat osa Naantalin Matkakaupan ja M&J Launokorpi Oyn senioritoimintaa.

Kysykää myös BALKANIN PARHAAT PALAT: Serbia, Bosnia-Hertsegovina, Kroatia, Montenegro, Albania, Pohjois-Makedonia ja Bulgaria 15.–26.10.2020 puh. 02 4321 277. info@naantalinmatkakauppa.fi

• OBERAMMERGAUN KÄRSIMYSNÄYTELMÄ 16.7.–1.8.

info@launokorpi.com puh 040 5417 033



RISTEILY KREIKAN SAARISTOSSA

25.–30.10.2020

Ateena – Mykonos – Kusadasi – Patmos – Rodos – Kreeta – Santorini – Ateena

Sivistyksen, kulttuurin ja kauneuden lähteillä Kreikassa! All inclusive -risteilyllä Celestyal Olympia -laivalla nautitaan Kreikan saariston lumoavista maisemista sekä tutustutaan alueen kulttuuri-historiallisiin kohteisiin.

Asiantuntijaopas liro Kajaluoto

1. päivä, 25.10. Saapuminen Ateenaan

Lento Münchenin kautta Ateenaan. Lounaan jälkeen lähdetään yleiskuvan Ateenasta antavalle kaupunkierrokselle. Majoittuminen hotelliin. Illalla hotellilla yhteinen tilaisuus, opas kertoo tulevien päivien kohteista ja ohjelmasta. (L)

2. päivä, 26.10. Lähtö risteilylle, tuulimyllysaari Mykonos

Kuljetus Pireuksen satamaan, josta Celestyal Olympia lähtee risteilylle aamupäivällä. Illaksi saavutaan idyllisistä valkoisista tuulimyllystään kuuluisalle Mykonoksen saarelle. Saaren pääkaupunki on arkkitehtuuriltaan mielenkiintoinen nähtävyys valkoisine taloineen, värikkäine ovineen ja kapeine kujineen. (TH)

3. päivä, 27.10. Antiikin Efesos, Patmoksen luostarisaa

Saavutaan Turkin puolelle Kusadasiin, josta lähdetään retkelle Efesoksen muinaiskaupunkiin. Efesoksessa oli asutusta jo tuhansia vuosia ennen ajanlaskumme alkua, ja kukoistuskauttaan kaupunki eli Antiikin Rooman aikana. Nykyisin Efesos on arkeologinen museoalue. Kierroksella tutustutaan moniin Efesoksen tärkeimmistä monumenteista, kuten roomalaiskaudelta peräisin olevaan Celsuksen kirjastoon. Paluu laivalle. Ilta vietetään pienellä Patmoksen saarella. (TH)

4. päivä, 28.10. Rodos, kuvankaunis Lindos

Saavutaan Rodoksen saarelle ja lähdetään retkelle tutustumaan kuvankauniiseen Lindoksen kylään. Sen suurin vetonaula on jumalatar Athena Lindialle omistetun Akropoliksen linnoitus ja sen rauniot, jotka kohoavat 116 metriä korkealla kallionkielekkeellä kylän yläpuolella. Tutustutaan myös Rodoksen Vanhaankaupunkiin ja sen jäljittelemättömään tunnelmaan. Rodoksen kaupunkia reunustaa massiivinen, neljä kilometriä pitkä muuri, joka oli aikoinaan johanniitaritareiden linnoitus. Vapaa-aikaa ennen paluuta laivalle. Illalla suunnataan kohti Kreetan saarta. (TH)

5. päivä, 29.10. Tarujen Kreeta ja lumoava Santorini

Aamulla saavutaan Iraklionin satamaan Kreetan saarelle. Iraklion tunnetaan minolaisen kulttuurin kotina, se tarjoilee parhaita paoloja Kreetan historiasta ja kulttuurista. Kaupungin sydämessä sijaitseva Leijona-aukio on hyvä paikka tutustua Iraklioniin. Merimatka jatkuu kohti Kreikan saarista ehkä kauneinta, Santorinia. Lumoavat maisemat, vitivalkeiset pikkukylät ja hienot laavakivirannat ovat tunnusomaisinta Santorinia. Auringonlaskua Oian kylässä on sanottu maailman kauneimmaksi. (TH)

6. päivä, 30.10. Ateena, Akropolis

Laiva saapuu aamulla Pireuksen satamaan. Ajetaan Ateenan keskustaan. Noustaan kaupungin yllä kohoavalle Akropoliin kukkulalle ja nautitaan lounas perinteisessä tavernassa vanhasakaupungissa, Plakassa. Kuljetus lentokentälle, josta lento Münchenin kautta Helsinkiin. (A, L)

ateriakoodit: A – aamiainen, L – lounas, TH – täysihoito



Lentoaikataulu/Lufthansa:

Helsinki–München	06.05–07.45
München–Ateena	08.40–12.05
Ateena–München	16.15–17.50
München–Helsinki	19.35–23.10

Risteilylaiva

Celestyal Olympia on alun perin Wärtsilän Helsingin telakalla vuonna 1982 rakennettu ja vuonna 2008 peruskorjattu 1750 hengen risteilyalus. Kymmenen kantta, 724 hyttiä, ravintoloita, baareja, loungeja, kirjasto, kaksi uima-allasta, kauneushoitola, kuntosali, sauna sekä matkamuisto- ja tax free -myymälä.

XB-hytti: ikkuna merelle, 2 sänkyä alatasossa, koko 11 m², kan-
net 3–4. **XC-hytti:** ikkuna merelle, 2 sänkyä alatasossa, koko 12
m², kannet 5–7. Kaikissa hytteissä on ilmastointi, TV, puhelin,
hiustenkuivaaja ja tallelokero.

Matkan hinta/henkilö

1958 €	XB-hytissä
1988 €	XC-hytissä

Hintaan sisältyy:

- reittilennot turistiluokassa
- 1 yön majoitus hotellissa Ateenassa
- 4 yön risteily 2 hengen valitussa hyttiluokassa
- ohjelman mukaiset ateriat ja kuljetukset
- Efesoksen ja Lindoksen retket
- juomapaketti risteilyn ajan
- palvelumaksut ja verot laivalla
- suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut

Lisämaksusta:

- yhden hengen huone ja hytti, 170 €/XB, 200 €/XC
- laivayhtiön lisäretket
- kalliimmat alkoholijuomat (kuten samppanja)

Varaukset

Lomalinja Oy
Tampere p. 010 289 8100, Helsinki p. 010 289 8102
Palvelumaksu 28 €/varaus. Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.
Verkkokaupasta 24 h ilman palvelumaksua: lomalinja.fi

OSJ:N ja OAJ:N GOLFMESTARUUS 2020

Koululiikuntaliitto ja OSJ järjestävät golfmestaruuskisat Vierumäen Cooke-kentällä 15.6.2020

Kilpailuinfo klo 8.15. Ensimmäinen ryhmä lähtee klo 9.00

HUOM! OSJ:n osallistujat osallistuvat automaattisesti myös OAJ:n mestaruuskisaan

Ilmoittautuminen 28.5.2020 mennessä osoitteessa https://www.lyyti.in/OSJ_OAJ_golf20

OSJ – OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖ

- Naiset pistebogey (kolme parasta palkitaan)
- Miehet pistebogey (kolme parasta palkitaan)
- Kiertopalkinto parhaan pistebogey-tuloksen saaneelle (nainen tai mies)
- Tasoitukseton lyöntipeli (scratch) palkitaan paras nainen ja paras mies
- Lisäksi erikoiskilpailut ja arvontapalkintoja.

OAJ – OPETUSALAN AMMATTIJÄRJESTÖ

- Naiset pistebogey (kolme parasta palkitaan)
- Miehet pistebogey (kolme parasta palkitaan)
- Tasoitukseton lyöntipeli (scratch) palkitaan paras nainen ja paras mies
- Lisäksi erikoiskilpailut ja arvontapalkintoja.

Kilpailumaksu 79 € maksetaan caddiemasterille.

OSJ tukee jäseniensä osallistumismaksua. OSJ:n jäsenille maksu on 40 €/osallistuja

Kilpailumaksu sisältää keittolounaan kierroksen jälkeen.

Tuloskortti pitää allekirjoittaa ja palauttaa välittömästi viimeisen väylän jälkeen caddiemasterille.

Palkintojen jako heti tulosten selvittyä Golf Paviljongilla.

Tervetuloa pelaamaan golfia hyvässä seurassa Vierumäelle!

OSJ:n puheenjohtaja, Erkki Kangasniemi
erkki.kangasniemi@gmail.com



Kuva: Jani Kangasniemi

Senioriopettaja-lehden lukijamatka 29.10.–8.11.2020

ETELÄ-AFRIKKAAN

Kapmaa – Hyväntoivonniemi – Kapkaupunki – Soweto – Pilanesberg (safari)

Etelä-Afrikan matkalla tutustumme Kapmaahan, missä Atlantin ja Intian valtameren vedet kohtaavat Hyväntoivonniemen edustalla. Kohteenamme ovat Kapkaupunki ja viinitilat. Lennämme Johannesburgiin ja näemme vastakohtien Soweton. Jatkamme bussilla Pilanesbergin kansallispuistoon, jossa tavoitteenamme on nähdä villieläinten "Big Five".

A=aamiainen, L=lounas, RL=retkilounas, P=päivällinen (Safarilla on täysihoito, muuten puolihoito paitsi 6. matkapäivänä)

1. päivä, torstai 29.10. Lähtö Helsingistä (Qatar Airways) klo 16.25 Dohan kautta (Qatar Airways) Kapkaupunkiin.

Simon's Town – 2. päivä, perjantai 30.10. Saavumme Kapkaupunkiin klo 11.05. Jatkamme Simon's Townin pieneen rannikkokaupunkiin. Majoitumme 3 yöksi hyvään Quayside-hotelliin (****). Iltapäivällä seuraamme läheisellä rannalla afrikanpingviiniyhdyksunnan puuhia. Tervetuloapäivällinen. (RL, P)

Hyväntoivonniemi – 3. päivä, lauantai 31.10. Hyväntoivonniemellä saa käsityksen Kapin alueen väliamerellisestä ilmastosta. Siellä kasvaa yli 8500 kasvilajia. Saatamme kansallispuistossa nähdä kapinvuoriseeprian tai valkopäätöpin. Palaamme hotelliin iltapäivällä. (A, L)

Kapmaan viinialueet – 4. päivä, sunnuntai 1.11. Ajamme Constantian laaksoon viinitilalle maistelevaan viinejä ja syömään kevyen lounaan. Ajamme Chapman's Peak -maisemareittiä Atlantin rantaa seurailten tutustumaan hyväntekeväisyysjärjestö The Underdog Projectiin, jossa lapset oppivat empatiaa ja ottamaan vastuuta hoitaessaan koiria. Iltapäivällä käymme vielä toisella viinitilalla. (A, RL)

Simon's Town – Kapkaupunki – 5. päivä, maanantai 2.11. Tutustumme Kapkaupunkiin nousemalla kaapelihissillä Pöytävuorelle (säävaraus). Teemme kiertoaajelun ennen majoittumista 2 yöksi hyvään Commodore-hotelliin (****). Se sijaitsee Waterfontin kauppakeskuksen vieressä. (A, L)

Kapkaupunki – 6. päivä, tiistai 3.11. Vierailamme läheisessä townshipissä ja mahdollisuuksien mukaan sen koulussa. Iltapäivällä voi tehdä lisämaksullisen (45 €) retken Robben Island -vanhilaareille (säävaraus), jossa Nelson Mandela vietti lähes 18 vuotta. Kansainväliselle ja englanninkieliselle retkelle ilmoittautuminen jo matkaa varatessa. (A)

Kapkaupunki – Soweto – Pilanesberg (safari) – 7. päivä, keskiviikko 4.11. Lento Kapkaupungista Johannesburgiin. Tutustumme Sowetoon ja sen historiaan. Alueella on hökkeleiden lisäksi upeita paikallisten julkisten taloja. Käymme Nelson Mandelan kotimuseossa (www.mandelahouse.co.za).

Sowetosta ajamme bussilla vajaa 3 tuntia Pilanesbergin kansallispuistoon. Puistossa on runsas eläimistö ja lintuharrastajille paljon kiikaroitavaa. Majoitumme 3 yöksi hyvään Bakubung Lodgeen (****). Safaritunnelmaan pääsemme Boma-grilli-illallisella, Afrikan tähtitaiivaan alla (säävaraus). (A, RL, P)

Pilanesberg – 8. päivä, torstai 5.11. Päivämme alkaa auringon

nousta puistoajolla. Aamiaisen jälkeen voi rentoutua uima-altaalla tai nauttia lodgen maksullisista kauneushoidoista. Iltapäivällä teemme toisen puistoajon. Liikumme eläinten ollessa aktiivisimmillaan aikaisin aamulla ja illansuussa. (A, L, P)

Pilanesberg (– Sun City) – 9. päivä, perjantai 6.11. Varhaisen aamusafarimme ja aamiaisen jälkeen voi tutustua omatoimisesti Pilanesbergin kupeessa sijaitsevaan maksulliseen Sun Cityn vapaa-ajankeskukseen. Alueella on hulppeita rakennuksia ja golfkenttiä. Iltapäivällä teemme puistoajon. (A, L, P)

Pilanesberg – Johannesburg – 10. päivä, lauantai 7.11. Aamupäivällä voi nauttia Bakubung Lodgen tarjonnasta. Innokkaimmat ehtivät vielä lisämaksulliselle aamusafarille. Lounaan jälkeen ajamme bussilla Johannesburgin lentokentälle, josta klo 20.35 lentomme lähtee (Qatar Airways) Dohan kautta Suomeen. (A, L).

11. päivä, sunnuntai 8.11. Saavumme Helsinkiin klo 13.55

Matkapäivät: 29.10.2020–08.11.2020

Matkan hinta: 3.390 €

(sis. lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut 484 €) Lisämaksu yhden hengen huoneesta 650 €

Lisäretki: Robben Island 45 €

Ennakkomaksu 550 €/hlö. Peruutusehdot B

Matkan hintaan sisältyvät:

- reittilennot turistiluokassa
- lentokenttäkuljetukset matkakohteissa
- majoitus kahden hengen huoneissa ohjelmassa mainituissa tai vastaavissa hotelleissa ja lodgessa
- safarilla täysihoito, muualla puolihoito paitsi 6. matkapäivänä
- ohjelmassa mainitut kuljetukset ja retket pääsymaksuineen sekä puistojen sisäänpääsymaksut
- palvelupalkkiot ja kantajamaksut lodgessa ja hotellissa
- lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut
- juomarahat paikallisoppaile ja bussinkuljettajille
- suomalainen matkanjohto

Ryhmän minimikoko 15. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille. Matkan hinta perustuu 14.1.2020 voimassa olleisiin tariffeeihin ja valuuttakursseihin.



KOhteet	yöt
Simon's Town	3
Hyväntoivonniemi	retki
Kapmaan viinialueet	retki
Kapkaupunki	2
Robben Island	lisäretki
Soweto	retki
Pilanesberg (safari)	3

Varaa matka

Kaukomatkatoimisto Olympia
p. 09 6962 770 tai
www.olympia.fi
tai Yrjönkatu 9, Helsinki.