

Senioriopettaja

Nro 2/2021

26.3.2021



**OSJ:n puheenjohtaja vaihtuu
Asumisen arki helpommaksi
Etäkokous haltuun Surffiinan opeilla**



Teeri soitimella

Tässä numerossa

- 8–9 Erkki Kangasniemi luopuu puheenjohtajuudesta
10 Puheenjohtajaehdokas Juhani Suopanki
11 Puheenjohtajaehdokas Pekka Koskinen
12–14 Surffiinan opeilla etätahtumat onnistuvat
15 Osaava yhdistystoimija -koulutukset alkoivat
16–17 Kätevä keittiö ikääntyvälle
18 Isovanhemmilla rooli lastenlasten äänestämässä
19 Tutkimus etsii tietoa alakansakouluseminaareista
20–22 Telkkä – Kalevalan alkulintu
23 Kamera syventää Hannu Eskosen luontosuhdetta
24 Ajatukset vaikuttavat hyvinvointiin
25 OSJ-jäsenetu liikuntasovellukseen
29 Pohjois-Suomen Senioriopettajapäivät

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 4 Puheenjohtaja | 5 Ajassa | 6 Lääkärin lausumia
| 7 Uutisia alueilta | 26 Kielihuvia | 27 Seniorikokki | 28 Ristikko
| 29 Kotimaan kuntolomat | 30 Senioritori | 31–32 Neljä matkaa ulkomaille

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Toiminnanjohtaja

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

Järjestösihteeri

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

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
toimisto@osj.fi

www.osj.fi
Facebook ja
Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Airi Vuolle

puh. 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle:

senioriopettaja@osj.fi

Postiosoite:

Senioriopettaja, PL 109, 00181 HELSINKI

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 21 700 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

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

mthalpio@gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi@gmail.com

Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105

Saila Rintee, 044 560 0505

saila-rintee@gmail.com

Juhani Suopanki, 0500 644 920

juhani.suopanki@gmail.com

Airi Vuolle (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino: PunaMusta/Forssa,

Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 010 230 8400

asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauksinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

22. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2021

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



Painotuotteet
4041-0619

Kuva Hannu Eskola.
Viiksitimäli jatkaa
Suomen valloitusta.



OSJ:n puheenjohtaja vaihtuu
Asumisen arki helpommaksi
Etäkoulus haltuun Surffiinan opeilla

Täsmätietoa etätapahutumien onnistumiseen

Tämän lehden pääjuttu on helppo määritellä. Merkittävä uutinen on, että Opetusalan Seniorijärjestön johto vaihtuu, kun järjestöä kahdeksan vuotta luotsannut Erkki Kangasniemi luopuu puheenjohtajuudesta.

Lehden mennessä painoon ehdokkaita uudeksi puheenjohtajaksi on kaksi. Sekä puheenjohtajan haastattelu että molempien ehdokkaiden esittelyt ovat lehden sivuilla 8–11. Yhdistysten eri puolilta maata valitsemat vuosikokousedustajat valitsevat järjestön uuden puheenjohtajan 29.4.

Samalla jatkuu järjestön ja sen jäsenten valtava digiloikka. Noin 130 vuosikokousedustajan osallistuminen yhteen ja samaan etäkokoukseen ei ole pieni juttu kenellekään. Kokousta varten pidetään muun muassa harjoituskokous viikkoa aikaisemmin, jotta tekniikka toimisi mahdollisimman varmasti varsinaisena kokouspäivänä niin

yhteisesti kuin jokaisella vuosikokousedustajalla erikseen.

Myös OSJ:n teemavuosi yhdistystoiminnan kehittämiseksi alkoi yhdistystoimijoiden etäkokousvalmiuksien koulutuksella. Etäkokous- tai ylipäättään etätilaisuusoppi on yhtenä pääteemana muutenkin tässä maaliskuun lehdessä.

Viime vuoden teemaystävä Surffiina palaa takaisin ja näyttää nyt askel askeleelta, miten etäkokous sujuu. Sivulla 12–14 on kuvalliset ohjeet, joiden avulla jokainen, jonka digiloikka etäkokouksia ajatellen on vielä hataralla pohjalla, pääsee mukaan etäajan toimintaan.

Tämä kansalaistaito kannattaa kaikkien ottaa haltuun, sillä oletettavaa on, että jokin osa etäyhteydenpidosta on tullut jäädäkseen myös senioritoimintaan. Etätyö etäyhteyksin lisääntyy pyysvästi monella työelämän alalla.

Omaa elämistämme ja asumistamme voimme helpottaa myös muilla ta-



voin. Lehdessä alkaa uusi Koti toimivaksi -palsta, jossa ikääntyneiden asumisen asiantuntija antaa mielenkiintoisia uusia vinkkejä, joiden avulla kotona on helpompaa ja turvallisempaa asua – iästä riippumatta.

Airi Vuolle
päätoimittaja

Steg för steg mot distansevenemang

Undervisningssektorns Seniororganisation får inom en snar framtid en ny ledning. Erkki Kangasniemi som har lotsat organisationen i åtta år, ställer inte upp för omval. Nyheten behandlas givetvis i tidningens huvudartikel.

När tidningen går i tryck finns det två ordförandekandidater. En intervju med den avgående ordföranden och presentation av de två kandidaterna finns på sidorna 8–11. Ny ordförande väljs vid årsmötet den 29 april av de representanter som föreningarna runtom i landet har utsett till mötet.

Samtidigt fortsätter organisationens och seniormedlemmarnas väldiga digitala språng. Det är en ganska stor utmaning när omkring 130 representanter samlas till ett och samma distansmöte. För att trygga en så fungerande teknik som möjligt på själva mötesdagen, så väl med tanke på helheten som för de enskilda deltagarna, kommer bland annat ett övningsmöte att ordnas veckan före.

Organisationens temaår för att utveckla föreningsverksamheten startade med utbildning i digital mötesteknik för våra föreningsaktiva. Distansmöten och distansevenemang i allmänhet är ett av huvudteman i detta marsnummer.

Organisationens temaår för att utveckla föreningsverksamheten startade med utbildning i digital mötesteknik för våra föreningsaktiva. Distansmöten och distansevenemang i allmänhet är ett av huvudteman i detta marsnummer.

Temavännen Surffiina är åter tillbaka och visar steg för steg hur ett distansmöte går till. Bildbeskrivningar finns på sidorna 12–14. Du som ännu känner dig osäker inför digitala möten, får här en bra start för verksamhet på distans.

Det lönar sig för var och en att behärska dessa medborgarfärdigheter,

för sannolikt har distanskontakten åtminstone delvis kommit för att stanna också inom vår seniorverksamhet. Även distansarbete med fjärranslutning blir i allt större omfattning permanent i många branscher.

Vi kan underlätta vårt liv och boende på flera sätt. Tidningen har en ny kolumn där en specialsakkunnig i äldres boende ger intressanta nya tips för hur man underlättar boendet och gör hemmet tryggare – oavsett ålder.

Airi Vuolle
chefredaktör





Kuva: Anneli Rajaniemi

Edunvalvontaa opetusalan eläkeläisille

Kansakoulunopettajat ja oppikoulunopettajat muodostivat yhteisen edunvalvontajärjestön 1970-luvun puolivälissä. Myöhemmin myös kaikki muut maamme opettajajärjestöt liittyivät siihen.

Järjestön uusia sääntöjä laadittaessa eläkkeellä olevien opettajien asema muuttui perusteellisesti. He eivät enää voineet kuulua järjestöön virallisina äänivaltaisina jäseninä kuten aikaisemmin. Silloin seniorit päättivät perustaa oman edunvalvontajärjestönsä Veteraaniopettajat ry:n.

Nimi muutettiin vuonna 2009 Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:ksi. Järjestön perustaminen katsottiin välttämättömäksi, jotta myös tämän ryhmän eduista huolehditaan. Alkuvuosina järjestöön kuului muutama tuhat jäsentä. Nyt järjestö on kasvanut kaikkien opetusalla toimineiden senioreiden yhteiseksi vaikuttajaksi. Jäseniä on tällä hetkellä noin 21 000.

Kokemuksesta voin sanoa, että mikään muu taho maassamme ei huolehdi tämän joukon eläkkeistä ja hyvinvoinnista yhteiskunnassamme. Ehdin toimia OAJ:n edunvalvontatehtävissä 35 vuotta ja puheenjohtajanakin 20 vuotta. OSJ:n puheenjohtajana olen ollut jo 8 vuotta.

Nyt on aika etsiä tilalleni uusi riittävän kokenut nainen tai mies.

Meillä on onneksi paikallis- ja aluetasolla erittäin päteviä ja tehokkaita toimijoita. Näin pystymme tarjoamaan jäsenillemme mielekästä toimintaa ja myös paikallista edunvalvontaa. Se on välttämätöntä, jotta seniorit kokevat järjestön omakseen ja haluavat olla sen jäseniä.

Koko järjestön johdossa tarvitaan myös toisenlaista osaamista. Neuvottelukumppaneina ovat ministerit, työmarkkinajohtajat ja monet muut yhteiskuntamme keskeiset vai-

kuttajat. Tällä tasolla ratkeaa usein muun muassa eläkkeiden kehitys ja sen suhde eri eläkkeensaajien välillä sekä eläkkeiden verotus.

Viime vuosi on ollut varsin poikkeuksellinen koronapandemian vuoksi. Espanjantauti sata vuotta sitten oli hyvin samanlainen. Silloin sairastuneiden kuolleisuus oli moninkertainen nykytilanteeseen verrattuna. Onneksi nyt on saatua alulle rokotushjelma, joka etenee kuitenkin valitettavan hitaasti. Rokotteiden hankintaan liittyvissä neuvotteluissa EU ja Suomi eivät onnistuneet kovinkaan hyvin. Toivottavasti jatko sujuu paremmin ja pääsemme mahdollisimman nopeasti taas elämään normaalisti.

Minä toivotan teille kaikille hyvää oloa ja terveyttä. Koronasta huolimatta kannattaa ulkoilla säännöllisesti. Sen voi kyllä tehdä turvallisesti. Suomen luonto ja upeat kevätsäät tarjoavat tähän loistavan mahdollisuuden. Ei ole tarkoitus, että seniorit jäävät sisälle pelkäämään tartuntaa. Siitä saataisi seurata kunnon heikkenemisen lisäksi myös muita ongelmia.

Pitää vain huolehtia etäisyyksistä, käsien huolellisesta pesusta ja maskin käytöstä.

Uskon, että OSJ:n vuosikokoukseen osallistuvat osaavat tehdä järkeviä ratkaisuja huhtikuun lopulla. Näin OSJ voi jatkaa toimintaansa tehokkaana kaikkien opetusalla toimineiden senioreiden huolehtijana ja edunvalvojana.

Kauniaisissa 15.2.2022

Erkki Kangasniemi

OSJ:n puheenjohtaja, kouluneuvos

Vuosisidonnaisia lisiä voi hakea takautuvasti

Työtuomioistuin vahvisti tuomiossaan 28.1.2021, että Kunnallisen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksen määräys, joka esti eläkkeellä olevan opettajan oikeuden saada vuosisidonnaisia lisiä, on ollut syrjivänä pätemätön 31.7.2020 saakka.

Eläkkeellä olevan opettajan palkkausta koskevaan työehtosopimukseen saatiin viime vuonna OSJ:n pitkään tavoittelema muutos, kun kyseinen sopimusmääräys poistui OVTEsistä 1.8.2020 lukien.

Jos olet jäänyt eläkkeelle opettajan tai rehtorin tehtävästä, mutta sen jälkeen työskennellyt **yli viikon mittaisissa päätoimisen opettajan palvelussuhteissa kunnassa tai kuntayhtymässä**, sinulla on mahdollisuus vaatia työnanta-

jaltasi vuosisidonnaisten lisien maksamista viivästyskorkoineen. Lisiä voi vaatia kunnallisen viranhaltijain 55 §:n vanhentumissääntöjen mukaisesti (kuluva vuosi + 3 vuotta).

Voit vaatia lisiä maksettavaksi takautuvasti aikaisintaan **1.1.2018 lähtien**. Tällöin kirjallinen vaatimus tulee jättää työnantajalle vuoden 2021 aikana.

OAJ:n johtavan lakimiehen **Erkki Mustosen** mukaan kunnissa ja kuntayhtymissä toimivat luottamusmiehet ovat saaneet asiaan liittyvät ohjeet. Jos tämä asia koskettaa sinua, kannattaa olla suoraan yhteydessä sen kunnan tai kuntayhtymän luottamusmieheen, missä olet työskennellyt ja mistä vuosisidonnaisia lisiä tullaan vaatimaan maksettavaksi.

Pohjoismaiset päivät siirtyvät vuoteen 2022

Islannissa kesäkuussa pidettäväksi ilmoitetut Pohjoismaiset senioriopettajapäivät on peruttu koronapandemian vuoksi. Islannin senioriopettajien järjestö ilmoitti peruutuksesta 1.3.

Päivät on tarkoitus järjestää vuonna 2022 Tanskassa. Kerromme päivistä tarkemmin ensi vuoden alkupuolella Senioriopettaja-lehdessä ja OSJ:n verkkosivuilla.

Slogankilpailu ylitti odotukset

OSJ kiittää kaikkia 31.10.2020 päättyneeseen kilpailuun osallistuneita jäseniämme. Sloganehdotusten suuri määrä (noin 300 kpl) ylitti kaikki odotukset ja niiden työstäminen on vielä kesken. Slogankilpailu on osa viime vuonna käynnistynyttä OSJ:n strategiatyötä.

Arvoimme osallistuneiden kesken 100 euron lahjakortin, jonka voitti **liri Heinilä** Helsingistä. Lämpimät onnittelut!

2020 kuntokorttiarvonta

OSJ:n toimisto arpoo kuntokortin palauttaneiden kesken vuosittain kolme palkintoa, jotka liittyvät liikuntaan. Voittajiin ollaan henkilökohtaisesti yhteydessä. Seuraavan vuoden kuntokortti julkaistaan joulukuun lehdessä.

Voittajat ovat:

1. **Sulo Lehto**, Oulu
2. **Raili Julmala**, Seinäjoki
3. **Helena Holmström**, Forssa

Seuraa OSJ:tä somessa

Twitterissä tili on: **@osjry**

Facebookissa <https://www.facebook.com/osjry>

Muistakaa myös oma paikallisryhmämme Facebookissa:

OSJ paikalliset. Ryhmä on yksityinen ja tarkoitettu paikallisyhdistyksille keskustelu- ja tiedotusryhmäksi. Ryhmässä on jo 155 aktiivista jäsentä, joten kannattaa liittyä mukaan!

USEIN KYSYTTYÄ

Olenko maksanut jäsenmaksuni?

Jos sinulla on kysyttävää jäsenmaksustasi, ota yhteyttä OSJ:n toimistoon

- yhteydenottolomakkeella, jonka löydät www.osj.fi -sivustolta Yhteystiedot-sivun alareunasta
- sähköpostitse toimisto@osj.fi tai
- puhelimitse 020 748 9678.

Jos esimerkiksi jäsenmaksun tilisiirtolomake on kadonnut, postitamme mielellämme uuden tilisiirron.

Muistathan käyttää lomakkeelle painettua henkilökohtaista viitettä maksaessasi. Näin maksu kirjautuu oikein tietoihisi.

Kun asioit puhelimitse, voit asiointiin nopeuttamiseksi varata esille jäsennumerosi!

Ikääntyvän masennus

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Tällä kertaa päätin tarttua jo pitkään mielessä olleeseen aiheeseen, masennukseen. Se on yleinen sairaus, masennukseen sairastuu noin joka viides suomalainen elämänsä aikana. Se on ikäihmisten yleisin mielenterveysongelma.

Mielenterveysongelmat ja niistä keskustelu ovat ikääntyville usein vaikea ja häpeälliseksi koettu asia. Sairauden taakka kasvaa entisestään, kun sairauteen liittyy häpeä ja negatiivinen leima. Mutta miksi masennus olisi sen häpeällisempi sairaus kuin nivelrikko tai sydänsairaus?

Mielenterveysongelmien leimaa voidaan purkaa vain asiallisella tiedolla ja keskustelulla. Nuoremmat sukupolvet raivaavat jo tietä avoimuuteen ja mielenterveysongelmien hyväksyvämpään suhtautumiseen kertomalla näistä asioista somessa ja muissa medioissa. Tämä helpottaa sairastuneiden ja läheisten tilannetta ja voi myös auttaa toipumaan sairaudesta.

Ikääntymiseen liittyy usein erilaisia luopumisen ja menetyksen kokemuksia sekä elämän kaventumista esimerkiksi terveysongelmien ja yksinäisyyden vuoksi. Surun ja ajoittaisen alakulon tunteet kuuluvat elämään eivätkä sellaisenaan tarkoita masennusta. Masennus on mielialahäiriö, jonka tavallisimpia oireita ovat masentunut, surullinen tai ärtyisä mieliala, toivottomuus sekä heikentynyt kyky tuntea mielenkiintoa ja mielihyvää.

Muita masennuksen oireita voivat olla esimerkiksi unettomuus tai poikkeava väsymys, lai-

tuminen tai painonnousu, keskittymis- ja muistivaikeudet sekä vakavimmissa tilanteissa kuolemantoiveet ja itsemurha-ajatukset.

Masennuksen taustalla on useita yhdessä vaikuttavia tekijöitä: biologinen alttius ja perinnölliset tekijät, synnynnäinen temperamentti ja persoonallisuuden rakenne. Alttiutta sairastua masennukseen lisäävät huono itsetunto sekä väristynyt minäkuva ja negatiiviset ajatusmallit. Masennuksen voivat laukaista useat eri tekijät kuten ajankohtaiset elämäntapahtumat ja -kriisit, pettymykset ja menetykset.

Masennustiloja on oirekuvaltaan ja vaikeusasteeltaan monenlaista: lieviä, keskivaikeita, vaikeita ja psykoottisia masennustiloja. Psykoottinen masennus tarkoittaa vakavaa masennusta, johon liittyy aistiharhoja tai harhaluuloja. Masennuksiin liittyy usein myös muita mielenterveyden häiriötä kuten ahdistuneisuutta tai paniikkioireita. Masennuksen voi sairastaa kerran tai se voi olla toistuva.

Moniin pitkäaikaissairauksiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin, muistisairauksiin sekä Parkinsonin tautiin liittyy kohonnut masennuksen riski. Myös suuret leikkaukset ja muut raskaat hoidot voivat altistaa masennuksen kehittymiselle. Hoitamattomana masennus heikentää kykyä pitää huolta itsestä, mikä puolestaan lisää myös fyysisen terveyden ja toimintakyvyn heikentymistä.

Masennus tyypillisesti vähentää kiinnostusta terveyttä ylläpitäviin elämäntapoihin ja esimer-



LISÄTIETOA MASENNUKSESTA löytyy esimerkiksi seuraavista lähteistä:

- **Mielenterveystalo:**
Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä
www.mielenterveystalo.fi/aikuiset
- **Käypä hoito, Potilaalle:**
Miten hoitaa depressiota?
www.kaypahoito.fi
- **Mielenterveyden keskusliitto**
www.mtkl.fi
- **Suomen mielenterveys ry**
www.mieli.fi
- **Senioripysäkki**
www.helsinkimissio.fi

kiksi liikunnan harrastamiseen, vaikka se olisi tehokas mielialaa nostava ja ahdistusta lievittävä keino.

Masennuksen diagnoosi perustuu aina lääkärintutkimukseen ja haastatteluun. Apuna voidaan käyttää erilaisia kyselylomakkeita. Itsediagnostiikkaa ei näillä kyselylomakkeilla kannata harastaa. Jos koet mielialasi laskeneen ja mielenkiinnon ja mielihyvän kokeminen ovat heikentyneet, hakeudu lääkärin vastaanotolle tilanteen arvioimiseksi.

Masennuksen hoito koostuu lääk- ja keskusteluhoidosta. Sairauden alkuvaiheessa terveyskeskuslääkäri asettaa diagnoosin ja suunnittelee hoidon. Keskusteluapua voi saada terveyskeskuslääkäriltä, psykiatriselta sairaanhoitajalta tai kolmannen sektorin palveluista.

Pitkittyneessä, vaikea-asteisessa masennuksessa tai toistuvassa masennuksessa potilas ohjataan erikoissairaanhoitoon psykiatrin arvioon. Muita masennuksen hoitomuotoja ovat sähköhoito, kirkasvalohoito, magneettistimulaatiohoito sekä psykoterapia.

Läheisten tuki on tärkeää. Masentunut tarvitsee usein konkreettista apua arkipäivän asioissa ja itsestä huolehtimisessa. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja harrastustoiminta ovat osa masennuksesta toipumista. Ikäihmisen lievän masennuksen hoito on tehokasta, kun se saadaan käyntiin ajoissa.

Savonlinnan seudun opetusalan seniorit

Pitkän pandemia-ajan ja -rajoitusten vuoksi yhdistyksellä on ollut vain vähän mahdollisuuksia järjestää toimintaa. Niinpä hallitus päätti huomioida jokaisen yhdistyksen jäsenen henkilökohtaisella kirjeellä ja jouluterveydyksellä. Kuva hallituksen korttitalkoista.



Terveisin
Marita Fagerström

Korona-aika on vähentänyt yhdistysten toimintaa radikaalisti. Senioriopettaja-lehti julkaisee mielellään pieniä uutispaloja siitä, minkälaisista toimintaa alueilla on suurista rajoituksista huolimatta pystytty toteuttamaan. Miten esimerkiksi vuosikokoukset sujuivat etänä? Onko etäyhteyksin tai ulkoillen keksitty muunlaista aktiviteettia yhdistyksen jäsenille? Senioriopettajan yhteystiedot ovat lehden sivulla 2.

Eläkkeellejäämisikä nousi koronavuonna

Eläkkeellesiirtymisikä nousi poikkeuksellisen paljon vuonna 2020. Eläkkeelle jäätiin viisi kuukautta myöhemmin kuin vuonna 2019.

Eläketurvakeskuksen mukaan suomalaiset jäivät eläkkeelle vuonna 2020 keskimäärin 61,9-vuotiaana. Työssä jatkaminen nosti ikääntyneiden työllisyysasteen ennätyslukemiin.

Muutos eläkehakemusten määrissä näkyi erityisesti koronakesän jälkeen. Vanhuuseläkehakemukset vähenivät elokuusta viime vuoden loppuun reippaasti, mistä osan selittää korona, Eläketurvakeskuksen tiedotteesta sanotaan.

Eläkeuudistuksessa sovittu vanhuuseläkkeen alaikärajan korottaminen on nostanut keskimääräistä eläkkeellesiirtymisikää ja vähentänyt vanhuuseläkkeelle siirtyneiden määrää.

Viime vuonna nuorimmat vanhuuseläkkeeseen oikeutetut olivat alkuvuonna 1957 syntyneitä. Heidän van-



huuseläkeikäänsä on kolme kuukautta edeltävää ikäluokkaa korkeampi, 63 vuotta ja 9 kuukautta.

Keskimääräinen eläkkeellesiirtymisikä on noussut kolme vuotta vuosituhannen alusta. Tavoitteena on, että viimeistään vuonna 2025 työeläkkeelle siirryttäisiin keskimäärin 62,4 vuoden iässä.

Erkki Kangasniemi luopuu puheenjohtajuudesta – "nyt on sopiva aika"

Erkki Kangasniemi haluaa antaa OSJ:n johdossa tilaa uudelle puheenjohtajalle. Kaiken kaikkiaan 43 vuotta ammattijärjestötoimintaa on hänen mielestään riittävän pitkä aika. Alun perin hänen piti mennä OAJ:n toimistolle töihin vain kolmeksi kuukaudeksi ja silloin aikanaan sekin tuntui pitkältä ajalta olla pois rehtorin työstä.

Erkki Kangasniemen mielestä kenenkään ei pidä – varsinkaan seniorijärjestössä – olla puheenjohtajana liian kauan. Kahdeksan vuotta Opetusalan Seniorijärjestön johdossa on hänelle sopiva aika, muuta puheenjohtajuudesta luopumiseen ei liity.

– Kahdeksan vuoden jälkeen on muiden vuoro. Ei seniorijärjestön puheenjohtaja saa olla ikuisesti paikallaan, **Erkki Kangasniemi** sanoo.

43 vuotta ammattijärjestötoimintaa, siitä suunnilleen 20 vuotta OAJ:n puheenjohtajuutta, sama aika Akavan 1. varapuheenjohtajuutta ja päälle 8 vuotta OSJ:n johdossa, ja kaikki alkoi sattumasta.

– Ei minulla ollut pienintäkään ajatusta ihan alun perin lähteä työmarkkinatoimintaan. Mielenkiintoinen vaihtamismahdollisuus uuden rakennettavan koulun tilajärjestelyihin jäi väliin, kun minua pyydettiin kolmeksi kuukaudeksi töihin OAJ:n edunvalvontaan. Sanoin silloin, etten mielelläni niin pitkäksi ajaksi olisi ollut tulossa, nyt 75-vuotias Erkki Kangasniemi nauhahtaa.

KAIKKI ERKIN vähänkin tuntevat tietävät, että entiselle liikunnan ja matematiikan opettajalle eri urheiluharrastukset ovat tärkeitä.

– Kenties lisään nyt entisestään tenniksen ja golfin pelaamista, hiihtoa ja rullaluistelua. Kyllä tässä varmasti ajan-

täytettä tulee muuhunkin, kun on sen aika. En ole kauheasti miettinyt tekemisiäni vielä etukäteen, mutta ainakin Hesarin ehdin nyt lukemaan rauhassa. Lapsenlapset ja myös australianterrieri Pedro saavat minulta nyt varmasti enemmän aikaa, Kangasniemi sanoo ja kertoo taustaa Pedron nimeämiselle.

Kunta-alan työmarkkinajohtaja **Markku Jalonen** on paitsi entinen neuvottelukumppani, myös Kangasniemen perheystävä. Jalosen koira Diego oli terrieripennun hyvä leikkikaveri ja sen perusteella pennulle päätettiin antaa nimeksi yhteensopiva Pedro.

MILLAISENA OSJ:N puheenjohtajuuden nyt jättävä Kangasniemi näkee järjestön tulevaisuuden?

– Sitä olen aina korostanut, ettei mikään muu taho huolehdi eläkkeelle siirtyneiden opettajien asemasta. On tärkeää, että OSJ pystyy olemaan kilpailukykyinen vaikuttaja valtakunnan tasolla myös jatkossa. Vaikka opettajien eläkkeet eivät ole suuria, ne ovat kuitenkin keskimääräisiä eläkkeitä suurempia, ja sellaisia eivät poliitikot usein puolusta.

Erittäin tärkeänä Kangasniemi pitää myös sitä, että sijoitustoiminnan tuotot saadaan pidettyä viime vuosien hyvällä tasolla, jotta niillä pystytään kattamaan järjestön toiminnan nykytasoa. Pelkät jäsenmaksutuotot eivät riitä lähellekään.



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n eri puolilta maata valitut vuosikokousedustajat valitsevat järjestölle uuden puheenjohtajan kokouksessaan 29. huhtikuuta. Etäkokouksena pidettävään vuosikokoukseen osallistuu noin 130 paikallisyhdistysten valitsemaa edustajaa. Tämän lehden painoon mennessä puheenjohtajaehdokkaita oli ilmoittautunut kaksi, heidän esittelynsä ovat seuraavilla sivuilla.

– Meillä on pätevä henkilöstö OSJ:n toimistossa, tasokas lehti ja erittäin osaavat paikallistason toimijat. Heidän avullaan järjestö toimii hyvin. Esimerkiksi suurilla poliittisilla eläkeläisjärjestöillä on aivan erilaiset taloudelliset resurssit ja tuet, mutta me kompensoimme niitä osaamisella. Kilpailevia järjestöjä ja muuta kilpailevaa toimintaa riittää.

KANGASNIEMI SANOO, että hänen omaa toimintaansa OSJ:ssä helpotti se, että hän entisenä OAJ:n puheenjohtajana ja Akavan varapuheenjohtajana joutui paljon tekemisiin yhteiskunnan päättäjien kanssa. Uudella puheenjohtajalla onkin hänen mukaansa vaativa työmaa saada OSJ:n kokoinen seniorijärjestö noteeratuksi yhteiskunnassa.

– Haastetta on myös siinä, miten paikalliselle tasolle saadaan uusia toimijoita ja miten nykyistä useammat nuoret eläkeläiset saadaan kiinnostumaan seniorijärjestön toiminnasta. Minun on kuitenkin helppo luottaa siihen, että tehtävään löytyy sopiva henkilö. Pitää vain muistaa talous, jotta toimintaan saadaan riittävät resurssit, ja järjestää toimintaa, jonka jäsenet kokevat omakseen, Kangasniemi kiteyttää.

Airi Vuolle

POIMINTOJA ANSIOLUETTELOSTA:

- Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n puheenjohtaja
- Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n puheenjohtaja 1991–2010
- OAJ:n neuvottelujohtaja/-päällikkö 1983–1991
- Akavan 1. varapuheenjohtaja 1991–2010
- JUKOn puheenjohtaja 1995–2010
- Hallituksen tai hallituneuvoston pitkäaikaisia jäsenyyksiä mm. Työeläkeyhtiö Varmassa, Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kalevassa, VVO-yhtymässä ja Helsingin OP-pankissa.
- Hallituksen pitkäaikainen puheenjohtaja Käpylän hotelli Oy:ssä, Opettajien kustannus Oy:ssä ja OKKA-säätiössä. Puheenjohtajana ja hallituksen jäsenenä mm. Pohjoismaiden opettajien yhteisjärjestö NLS:ssä.
- Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan 1. luokan ritarimerkki ja lukuisia muita ansiomerkkejä.
- Kouluneuvos 1997.



**OSJ:N
PUHEENJOHTAJAEHDOKAS
JUHANI SUOPANKI**

OSJ-TOIMINTA

72-vuotias Oulun seudun senioriopettajien puheenjohtaja, OSJ:n hallituksen jäsen ja jäsen Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa. OSJ:n hallituksessa Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun yhdistysten edustaja.

Oulun senioriopettajapäivien 2019 järjestelytoimikunnan puheenjohtaja. Pohjois-Suomen alueellisten senioriopettajapäivien 2021 järjestelytoimikunnassa.

LUOTTAMUSTOIMET

Alajärven OAY:n sihteeri 1978–1982. Vuodesta 2008 lähtien Oulun alueella OAY:n hallituksessa varapuheenjohtajana. OPI-päivien eli Pohjois-Suomen opettajapäivien toiminnanjohtaja 2010–2017. Kii-mingin Urheilijat ry:n puheenjohtajana, Lions-toiminnassa (mm. presidenttinä kauden 1994–1995), Niekkarin Tennis Oy:n toimitusjohtajana 1990–2005 ja hallituksessa edelleen. Oulussa asukasyhdistystoiminnassa puheenjohtajana 2005–2020. Edellisellä vaalikaudella Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunnassa ja kauden 2017–2021 Oulun vanhusneuvostossa sekä sen työvaliokunnassa. 2017–2021 jäsenenä Oulun lähidemokratiatoimikunnassa.

TYÖKOKEMUS

Erityisopettajana 12 vuotta, Pudasjärvellä vuosina 1975–1978 ja sen jälkeen Alajärvellä 1978–1982. Vaasan läänissä myös lääninkouluttajana. Myöhemmin Oulun seudulla sekä yläasteella että ala-asteella erityisopettajana vuosina 2008–2016.

Kustannus Oy Otavan oppimateriaalien markkinoinnissa päätoimisena myyntipäällikkönä 1982–2008, toiminta-alueena Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo, vanha Vaasa lääni, Oulun ja Lapin läänit sekä lisäksi Otavan tuotekehittelyprojekteissa.

KOULUTUS

Luokanopettaja (OY 1975), erityisopettaja (JY 1978) ja kasvatustieteen maisteri (JY 2008)

EDUNVALVONTAA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ – KEHITETÄÄN YHDESSÄ OSJ:TÄ!

- Edunvalvontaa eläketasomme turvaamiseksi.
- Vastuullista taloutta tulevina vuosina, sijoitustoiminnasta huolehtiminen ja toimintaa järjestön resurssit huomioiden.
- Lisää jäseniä opetuslalla työskennelleistä. Pidetään jäsenenä myös uudet eläkkeelle siirtyneet.
- Nyt käytössä olevat digitoiminnot hyötykäyttöön tulevaisuudessa.
- OSJ:n imagon nostaminen valtakunnallisesti ja paikallisesti.
- Eläkeläisjärjestöjen välillä kilpaillaan tulevaisuudessa uusista jäsenistä ja meidän tulee myös ”markkinoida” omaa järjestöämme. Muun muassa tähän minulla on vankka kokemus monipuolisen taustani vuoksi.

YHTEYSTIEDOT

Juhani Suopanki
0500 644920, juhani.suopanki@gmail.com
<https://www.facebook.com/juhani.suopanki>



**OSJ:N
PUHEENJOHTAJAEHDOKAS
PEKKA KOSKINEN**

VALTAKUNNALLINEN TOIMINTA

OSJ:n hallituksen varapuheenjohtaja ja työvaliokunnan jäsen, 74-vuotias.

OAJ:n hallituksen jäsen 12 vuotta, joista hallituksen 1. varapuheenjohtaja, työvaliokunnan jäsen ja OAJ-YSI:n puheenjohtaja 8 vuotta. OAJ:n valtuuston jäsen 4 vuotta. Akavan hallituksen jäsen ja Opetusalan työttömyyskassan hallituksen puheenjohtaja 8 vuotta. 164. Valtakunnallinen Maanpuolustuskurssi 2002.

PAIKALLINEN TOIMINTA

Kurikan Senioriopettajat ry:n puheenjohtaja 2015– edelleen.

OAJ-piirin puheenjohtaja 4 vuotta. Paikallisyhdistyksessä sihteerinä ja puheenjohtajana 20 vuotta. Etelä-Pohjanmaan liiton kulttuurilautakunnan varapuheenjohtaja 4 vuotta ja E-P-liiton koulutusasiainneuvottelukunnan jäsen 8 vuotta. Jurvan kunnanhallituksen puheenjohtaja 4 vuotta, Jurvan kunnanvaltuustossa 24 vuotta ja Kurikan kaupunginvaltuustossa 8 vuotta.

TYÖELÄMÄ

Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan pääsihteeri 3 vuotta, 33 vuotta Jurvan yläasteen rehtori ja matematiikan opettaja, Suomen Rotary ry:n pääsihteeri 3 vuotta, luomuviljelijä.

MYÖNNETTYJÄ ARVOJA JA ANSIOMERKKEJÄ

Opetusneuvos 2003, Suomen Leijonan ritarikunnan ansioristi, OAJ:n kultainen ansiomerkki 2006, Kuntaliiton kultainen ansiomerkki 2006, Akavan hopeinen ansiomerkki 2002 ja OSJ:n hopeinen ansiomerkki 2019, Suomen Rotaryn 1. luokan ansiomerkki 2016.

OSJ:TÄ KEHITETTÄVÄ JÄSENLÄHTÖISESTI

- Jäsenten kannalta paikallisyhdistyksen toiminta on keskeisintä. Sen mukana jäsen liittyy, osallistuu ja pysyy. Uusien jäsenten toiveet ja ideat pitää kaivaa esille ja järjestää heille toiveiden mukaista toimintaa. Toimintaa voidaan kohdentaa kiinnostuksen mukaan ketään unohtamatta. Viihtyminen lajitovereiden seurassa pitää mielen virkeänä.
- Taloutta on hoidettava taitavasti ja tehokkaasti sijoitusvarallisuutta hyödyntäen. Yhdistyksillä on mahdollisuus päättää omasta jäsenmaksustaan OSJ:n 30 euron jäsenmaksun lisäksi.
- Digitaitojen ylläpito ja kehittäminen auttaa jäsenistöä selviytymään tietoyhteiskunnassa sen palvelujen käyttäjinä. Ihminen kuitenkin tarvitsee toista ihmistä. Sosiaalinen pääoma kertyy siitä, että saa olla toisten kanssa, vaihtaa kuulumisia ja nauttia kulttuurista.
- Ikäihmisiä koskevilla päätöksillä meidän pitää ottaa mukaan jo suunnitteluun.
- Eläkkeiden tason säilyttäminen edellyttää hyviä yhteyksiä valtakunnan tason päättäjiin.

YHTEYSTIEDOT

Pekka Koskinen
050 517 4882
pekka.koskinen@ppa.inet.fi

SURFFIINA SELVITTÄÄ – Miten olla läsnä etätapahtumassa



Kerro Surffiinalle oma digitoiveesi!

Viime vuodelta tuttu Surffiina jatkaa
Senioriopettajassa myös 2021!

Lähetä digiaiheisiä kysymyksiä ja toiveita
Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi. Voit
lähettää kysymykset osoitteella

toimisto@osj.fi

Surffiina on hommissa Vanhustyön
keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Nyt elellään etätapahtumien kulta-aikaa. Tilaisuuksia on moneen lähtöön, sekä maksullisia että maksuttomia. Tilaisuuksissa voi opetella uusia digiasioita, perehtyä taidehistoriaan tai vaikka kirjallisuuteen. Myös esimerkiksi lukupiirit ja ystävien kahvihetket voidaan järjestää etänä. Nyt jos koskaan etätapahtumia kannattaa kokeilla.

Monia arveluttaa osallistua etänä tilaisuuksiin. Mitä, jos en osaa tarpeeksi? Mitä, jos sotken koko tilaisuuden vahingossa? Mitä, jos vahingossa hölmöilen jotain? Ei hätää. Kaiken oppii ja kaikesta selviää.

Harjoittele, testaa ja ole rohkea

Jos et ole koskaan aiemmin osallistunut etätilaisuuteen, sitä kannattaa harjoitella jonkun kanssa. Harjoituksen vuoksi voit vaikka pitää kahvihetken ystäväsi kanssa koneen äärellä ja totutella samalla eri toimintoihin. Voit hyvin myös pyytää digiopastusta jonkun tietyn etäohjelman harjoitteluun. Maksuttomia senioreille suunnattuja etädigiopastuksiaakin löytyy jo tänä päivänä mukavasti.

Mitään ei opi, jos ei harjoittele. Surffiinan lempisanontoja on: "Olet oppinut vaikeampiakin asioita. Kyllä sinä tästä selviät!"

Ajattele, mitä teet

Ajattele etätalaisuuksia ihan tavallisina tilaisuuksina, yleensä samanlaiset lainalaisuudet ja kirjoittamattomat säännöt pätevät niissäkin. Jos pidät videokameran ja mikrofonin päällä, muista, että muut näkevät ja kuulevat touhusi. Kaivaisitko korvaasi paikallisyhdistyksen kokouksessa tai kolistelisitko kahvikupilla jatkuvasti? Vaikka nämä itsestäänselvyyksiltä kuulostavatkin, saattaa vaikka videokameran päällä olo joskus unohtua, jos koneella onkin eri ikkuna auki.

Opettele ainakin nämä

Eri ohjelmat toimivat aina hieman eri tavoin, mutta muutama perusasia niissä toistuu. Yleensä voit aina itse valita, onko sinulle mikrofoni ja/tai video päällä. Eri ohjelmista ne löytyvät eri paikoista, mutta niitä tarkoittavat kuvakkeet näyttävät suunnilleen samoilta. Opit kyllä nopeasti ne löytämään.

Joskus ohjelmaan tulee häiriö, jonka vuoksi et saa esimerkiksi mikrofonia päälle, vaikka haluaisit. Silloin kannattaa kaikessa rauhassa sulkea koko ohjelma ja kokeilla uudestaan. Siinäpä ne tärkeimmät vinkit taisivat olla!

Lisävinkkejä digiaiheisiin:
www.seniorsurf.fi

Opastuspaikkakartta:
www.seniorsurf.fi/opastuspaikat

Teksti: **Tiina Etelämäki**,
Vanhustyön keskusliitto, SeniorSurf



MITEN OLLA LÄSNÄ ETÄTILAISUUKSISSA

"Jännittää. Osaankohan olla siellä oikein?"

Mitä jos saan koko tilaisuuden ihan sekaisin, kun en vaan osaa?

Pitäisiköhän sittenkin jäädä pois..."

Vaikka jännittäisi kuinka, etätilaisuuteen kannattaa osallistua! Ja vaikka ensimmäisellä kerralla se ei edes onnistuisi, kannattaa yrittää uudestaan. Opastusta voit pyytää esimerkiksi tilaisuuden järjestäjältä tai joltain läheiseltä. On olemassa runsaasti myös digiopastusta antavia vapaaehtoisia.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ ETÄTILAISUUTEEN LIITTYMISEEN:

◆ Kun huomaat kiinnostavan tilaisuuden, katso tarvitseeko siihen ilmoittautua vai ei. Jos tilaisuuteen ilmoittaututaan, osallistumislinkki tulee yleensä ilmoittautumisen jälkeen sähköpostiin. Muutoin ota osallistumislinkki heti talteen. **Osallistumislinkki on kuin osoite, johon olet menossa tapaamiseen.**

◆ **Kokeile liittymistä noin 10–15 minuuttia ennen tilaisuuden alkua.** Jos kaikki sujuu hienosti, voit rauhallisin mielin odotella tilaisuuden alkamista. Etätilaisuuksia voi järjestää monilla eri ohjelmilla ja jokainen niistä toimii hieman eri tavoin. Ne kuitenkin noudattavat yleensä samankaltaista periaatetta.

◆ **Paina osallistumislinkkiä,** jonka olet saanut järjestäjältä. Sinulle aukeaa kyseinen ohjelma (tai verkkosivu), jolla tilaisuus pidetään. Ohjelma saattaa pyytää asentamaan tai päivittämään jotain. Viimeisimmän ohjelmaversioiden käyttäminen varmistaa ohjelman mahdollisimman hyvän ja turvallisen toiminnan.

◆ **Kirjoita nimesi – tai nimimerkkisi.** Tämä nimi usein näkyy muille osallistujille. Jos pyydät tilaisuudessa puheenvuoroa, tällä nimellä järjestäjät kutsuvat sinua. On myös tilaisuuksia, joissa kaikki osallistujat ovat nimettömiä. Tällöin ohjelma ei nimeä edes kysy.

◆ **Valitse mikrofoni- ja kuulokeasetukset.** Tässä vaiheessa ohjelmat yleensä antavat valita, haluatko käyttää laitteen omaa mikrofonia ja kaiutinta tai vaikka kuulokkeita. Voit yleensä myös valita, haluatko liittyä tilaisuuteen esimerkiksi videokamera päällä vai pois päältä.

ILMOITTAUDU



VAHVISTUS MAILISSA JA VARSINAINEN LINKKI



PAINA LINKKIÄ



KIRJOITA NIMESI



VALITSE MIKROFONI- JA KUULOKKEASETUKSET



PAINA LIITY

**Vinkkejä etätalaisuudessa olemiseen:**

Jos tilaisuudessa on runsaasti osallistujia ja omana tarkoituksena on lähinnä kuunnella, **kannattaa oma mikrofoni pitää suljettuna**. Tällöin muut eivät kuule, vaikka välillä kahvikuppi kolisee tai jos yskittää. Mikrofonin saa näppärästi aina päälle silloin, kun haluaa sanoa jotain.



Harkitse, milloin haluat pitää videokuvan päällä ja milloin et. Usein isommissa tilaisuuksissa on tapana, että kaikilla (paitsi puhujilla) on videokuva pois. Jos pidät videokameran päällä, muista, että kaikki näkevät koko ajan mitä puuhaat. Videotaapaamisessa ystävien kesken on mukava pitää videot päällä.



Monissa tilaisuuksissa on käytössä **chat-toiminto, eli voit kysyä ja kommentoida kirjoittamalla**. Näin ei tarvitse huolehtia mikrofonista tai puheenvuoron pyytämisestä. Usein kirjoitukset näkyvät kaikille osallistujille, joskus vain järjestäjille.

Puhujat katsovat kysymykset ja kommentit chatista ja vastailevat niihin pitkin tilaisuutta. Joskus chatissa käytetään myös kirjainlyhenteitä. Esimerkiksi PVP = puheenvuoropyyntö. Voit siis kirjoittaa chatiin 'pvp'. Silloin järjestäjä antaa sinulle jossain vaiheessa puheenvuoron ja voit laittaa mikrofonin päälle ja kertoa asiasi.

CHAT ✕

Liisa: Hei kaikki!

Anita: :)

Pentti: pvp

➔



Joissakin ohjelmissa puheenvuoroja pyydetään nostamalla käsi ylös. Ohjelmassa on silloin pieni käden kuva, jota painamalla saat pyydettyä puheenvuoron. Muista avata mikrofoni kun puhut. Paina puheesi jälkeen käden kuvaa uudelleen, jotta saat puheenvuoropyyntösi pois näkyvästä.

Etätalaisuuksiin kannattaa loppujen lopuksi suhtautua kuten fyysisiin tilaisuuksiin. Alkuun sitä katselee ja seurailee vähän sivusta. Kun on pari kertaa käynyt vastaavassa, tuntuu tilaisuus jo tutulta ja turvalliselta. Kun tekniikkaa ei enää niin jännitä, varsinainen läsnäolo helpottuu.

Etätalaisuuksiin on mahdollista osallistua mistä vain, kulkemista ei tarvitse pohtia. Aikaa säästyy johonkin muuhun kuin kulkuneuvoissa istumiseen, ja voit helposti kokeilla erilaisia sisältöjä ja aiheita. Etätalaisuuksissa on paljon mahdollisuuksia ja niistä on iloa. Erilaisia tilaisuuksia kannattaa hyödyntää!

OSJ:n Osaava yhdistystoimija -koulutuksista valmiuksia etäkokouksiin



OSJ haluaa vuonna 2021 erityisesti tukea yhdistystoimijoitaan ja motivoida yhdistysten jäseniä lähtemään mukaan yhdistystoimintaan. Yhdistyksille ei tänä vuonna makseta erikseen projektia-avustusta, vaan toimijoille järjestetään koulutusta.



Anna-Maija Hölttä.

OSJ:n järjestämä Osaava yhdistystoimija -koulutussarja käynnistyi helmikuussa. Ensimmäisissä koulutuksissa keskityttiin etäkokousten järjestämiseen sekä Teams-sovelluksen toimintaan. Koulutukset järjestettiin yhteistyössä Länsi-Uudenmaan Senioriopettajat ry:n kanssa.

Pandemia-aika on tuonut muutoksia yhdistysten sääntömääräisten kokousten pitämiseen. Keväällä 2020 säädettiin väliaikainen laki, joka mahdollisti poikkeamisen yhdistyslaista tietyissä asioissa. Laki mahdollistaa kokousten pitämisen keväällä 2021 etäyhteyden kautta. Ensimmäisissä koulutuksissa keskityttiinkin Teamsiin sekä etäyhteyksien hyödyntämiseen vuosikokouksen järjestämisessä.

KOULUTUKSIIN OSALLISTUI noin sata OSJ:n paikallisyhdistyksen aktiivista toimijaa eri puolilta Suomea. Ensimmäisessä koulutuksessa käytiin hyvin käytännönläheisesti läpi etävuosikokouksen järjestämiseen liittyviä asioita kuten kokouksen valmistautumista sekä äänestyksen järjestämistä etä- ja hybridikokouksessa.

Kouluttaja **Mika Lillman** kansalais-toiminnan keskuksesta Apuomena ry:stä korosti huolellisen valmistautumisen tärkeyttä etäkokousta suunnitellessa sekä sovellusten testaamista ennen h-hetkeä:

– Tekniikkatsekki on hyvä tehdä, varsinkin, jos mukana on ensikertalaisia. Aktiivinen osallistuminen tuntuu luontevammalta, kun on sinut väliin kanssa, kertoi Lillman.

Toisessa koulutuksessa saatiin tietoa Teams-sovelluksen toiminnoista sekä harjoiteltiin kokouskäytäntöjä.

KOTKAN SEUDUN Senioriopettajat ry:n hallituksen varapuheenjohtaja ja OSJ:n hallituksen jäsen **Anna-Maija Hölttä** osallistui molempiin koulutuksiin ja kertoi saaneensa uutta tietoa ja

varmuutta sähköisten sovellusten käyttöön. Osa asiasta oli hänelle jo tuttua, mutta asioiden kertaus on vain hyväksi.

– Asiat jäsenyivät mielessä nyt entistä paremmin. En ole itse järjestänyt kokouksia etäyhteyden avulla, joten kaikki siihen liittyvä tieto oli erityisen tärkeää.

Anna-Maijan omasta työssäolosta on sen verran vähän aikaa, että digiosaamista on kertynyt työn kautta. Myös toiminta OAJ:n eri yhdistyksissä ja OSJ:n hallituksessa on tuonut osaaamista käytännön kautta. Anna-Maija kertoo, että hänen omassa yhdistyksessään ei ole vielä käytetty etäyhteyssovelluksia, mutta hän toivoo, että pian päästäisiin kokeilemaan.

– Kun ei voi tietää, miten tämä nykyinen tilanne jatkuu, on hyvä, että meillä on erilaisia mahdollisuuksia järjestää tapaamisia ja kokouksia. Luulen, että etäkokoussovelluksia käytetään jossakin määrin myöhemminkin, kun palataan ns. normaaliin aikaan. Ne ovat kuitenkin helppo tapa kokousta, jos esimerkiksi matkat ovat pitkiä tai kokousasioita on vähän. Eivät ne kuitenkaan kokonaan korvaa lähikokouksia, hän sanoo.

ANNA-MAIJAN MIELESTÄ on hienoa, että OSJ kouluttaa jäsenistöään sähköisten sovellusten käyttöön. Koulutuksiin on ehkä helpompi osallistua, kun osallistujien joukossa on tuttua väkeä. Lisäksi kouluttaja voi ottaa esiin asioita, jotka koskettavat juuri kyseistä kohderyhmää.

Osallistujapalaute ensimmäisistä koulutuksista on ollut hyvää. Palautteen antajista suurin osa antoi koulutuksille yleisarvosanaksi erinomainen tai kiitettävä.

Osaava yhdistystoimija -koulutusten tallenteet ovat katsottavissa OSJ:n verkkosivuilta. Huhtikuussa on vuorossa yhdistysten hallinnolle suunnattua koulutusta.

Katja Helo

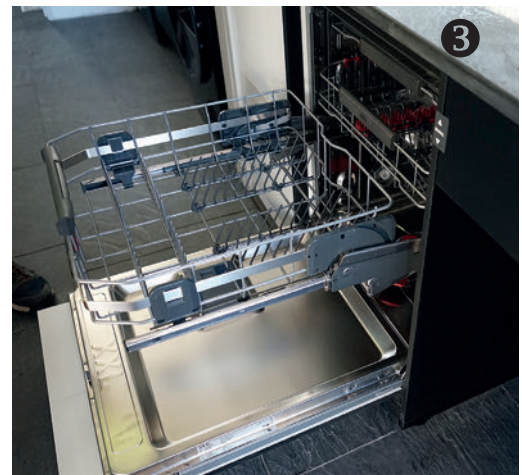


Teksti ja kuvat 1–3:
Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

Toimin erityisasiantuntijana ympäristöministeriössä ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa. Koulutukseltani olen sekä tekniikan tohtori Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosastolta että kotitalousopettaja Helsingin yliopistosta. Monitieteinen taustani antaa minulle hyvät eväät tarkastella ikääntyneiden asumisen kysymyksiä. Tavoitteenani on löytää toimivia, kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja, jotka huomioivat ihmisten muuttuvat tarpeet ja asukkaan itsensä.

Kätevä keittiö ikääntyvälle

Kuinka asuisin vanhana?
Eläkeiän alussa ei tule ajatelleeksi, että jonain päivänä tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy. Omaa asumistaan vanhana kannattaakin miettiä jo etukäteen tai tehdä korjauksia myöhemmin mahdollisuuksiensa mukaan. Kodin sijainti, koko ja esteettömyys ovat merkittäviä tekijöitä selviämisen kannalta. Päivittäisiä askareita voi helpottaa monenlaisilla keinoilla. Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Tällä kertaa käännetään katse **keittiöön**.



Kuva 1: Turhilta askeleilta välttytään, kun astianpesukone sijoitetaan hyvälle käyttökorkuudelle ja astiakaappi sen viereen.

Kuva 3: Jos astianpesukonetta ei voi nostaa sopivalle käyttökorkuudelle, kannattaa valita malli, jossa on nostettava alakori. Se helpottaa astioiden siirtelyä keittiössä.



Keittiösuunnittelun lähtökohtana ovat ihmisen omat mitat ja ulottuvuus. Iäkkään ihmisen ulottuvuusalue on pienempi kuin nuoremman. Keittiö kannattaa suunnitella siten, että tavaroiden siirtelyä on mahdollisimman vähän.

Keittiöön on varattava riittävän leveät kulkuväylät. Pyörätuolin tai rollaattorin vaatiman tilan lisäksi myös mahdollisen avustajan tarvitsema tila kannattaa ottaa huomioon.

Kiinteät kalusteet voidaan jo alun perin suunnitella esteettömiksi ja muunneltaviksi. Keittotaso ja vesipiste sijoitetaan mieluiten samalle seinustalle, ja niiden väliin jätetään vähintään 600 mm leveä työtaso. 800 mm korkea työtaso on iäkkäälle, lyhyelle tai istuen työskentelevälle usein parempi kuin standardin mukainen 900 mm:n korkuinen taso.

Pyörätuolista on helpointa työskennellä, kun tason korkeus on 700–850 mm lattiasta. Ikääntyneiden keittiössä on muistettava jättää vapaata polvitilaa istuen työskentelevälle.

Miellyttävästi valaistussa keittiössä on teholtaan ja laadultaan monenlaista valoa: hyvää yleisvaloa, tehokasta ja häikäisemätöntä kokkausvaloa sekä värilämpötilaltaan mukavaa valoa ruokailuun. Keittiössä tulee olla ikkuna ja tila ruokapöydälle, sillä päivittäinen astioiden siirtely erilliseen ruokailutilaan lisää kaatumisen riskiä.

KALUSTEILLA LISÄÄ TOIMIVUUTTA

Keittiöissä on nyt vallalla seinäkaapittomuus ja se sopii hyvin myös ikääntyneille. Seinäkaappien tilalle voidaan suunnitella laatikostoja ja asettaa astiakaappi työtasolle, jolloin ei tarvitse kurotella korkealle. Työtasojen määrä on usein rajallinen, siksi harvemmin käytettävien pienkoneiden säilytys kannattaa suunnitella vetolaatikostoon.

Ovien ja laatikoiden tulee olla helposti avattavissa. Nuppi- ja kolovetimien sijaan suositellaan kunnollisia lankavetimiä, koska käsien ja sormien toimintakyky saattaa heikentyä iän myötä. Laatikoiden tulee olla tarpeeksi tukevia, jotta ne kestävät tahatonta tukeutumista. Tartuntakaide työtason reunassa lisää omatoimisuutta ja turvallisuutta. Kulmissa kannattaa suosia kokonaan ulostulevia ratkaisuja. Energiasäästävät led-valot helpottavat kaappien käyttöä.

TURVALLISET KODINKONEET

Integroidut kodinkoneet luovat yhtenäisyyttä, mutta muistihäiriöisille ne ovat hankalia. Induktiokeittotaso on turvallisin vaihtoehto; siinä levyt eivät kuumene ja ne säätävät tarkasti ja nopeasti. Kytkimien ja painikkeiden on kuitenkin oltava tarpeeksi helppokäyttöisiä ja suuria, hipaisukytkimiä on vaikeampi käyttää.

Monissa induktiotasoissa on liesituuletin integroituna. Tämä ratkaisu sopii myös iäkkäille, sillä tason keskellä oleva rasvasuodatin on helppo nostaa vaikka kerran viikossa astianpesukoneeseen. Samalla rasvapalojen riski vähenee.

Astianpesukone on monille kodin käytetyin kone, se on tärkeä myös ikääntyneille. Uuni ja mikroaaltouuni kannattaa sijoittaa hyvälle käyttökorkeudelle, jos keittiössä on tilaa. Pyörätuolissa istuvan on helpointa käyttää uunia, jossa on teleskooppikannattimet. Jääkaappien käyntiäänät saattavat häiritä herkkäunisia, siksi kannattaa valita hiljaisia kodinkoneita.



Kuva 2: Saarekkeeseen sijoitetun keittotason keskelle on integroitu erittäin helppokäyttöinen liesituuletin. Saarekkeen äärellä voi työskennellä myös istuen.

Kuva 4: Teleskooppikannattimilla varustettu uuni on turvallisempi ja helppokäyttöisempi kuin perinteinen. (Kuva Miele)

Isovanhemmilla suuri merkitys lastenlasten äänestyskäyttäytymiseen

Isovanhemmilla on lasten vanhemmista riippumaton vaikutus siihen, äänestävätkö lastenlapset vaaleissa. Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan erityinen vaikutus on äänestämättömyydellä. Jos isovanhemmat eivät käytä äänioikeuttaan, edes aktiiviset vanhemmat eivät pysty kumoamaan vaikutusta.



Isovanhemmilla on tutkijatohtori Hannu Lahtisen mukaan merkittävä asema lastenlasten roolimalleina.

Helsingin yliopiston marraskuussa 2020 julkaisema tutkimus pohjautuu Tilastokeskuksen tuottamaan rekisteriaineistoon. Tieto siitä, äänestivätkö isovanhemmat ja vanhemmat vuoden 1999 eduskuntavaaleissa yhdistettiin lastenlasten äänestyskäyttäytymiseen vuoden 2015 eduskuntavaaleissa. Puoluekannan periytyvyys ei rekisteriaineistosta selviä, ainoastaan äänioikeuden käyttäminen.

– Vanhemmilla on suurempi merkitys lastensa äänestyskäyttäytymiseen kuin isovanhemmilla, mutta esimerkiksi jos kaikki neljä isovanhempaa äänestävät, aktiivisuus kumoaa yhden vanhemman äänestämättömyyden, väestötieteen tutkijatohtori **Hannu Lahtinen** Helsingin yliopistosta kertoo.

Isovanhempien ja lastenlasten äänestyskäyttäytymisen välinen yhteys heikkenee Lahtisen mukaan, kun kolmen sukupolven sosiaaliset taustatekijät otetaan huomioon. Silti yhteys on huomattava.

Selkein ylisukupolvinen vaikutus tutkimuksessa näkyi silloin, kun isovanhemmat eivät käytä äänioikeuttaan. Sen vaikutusta ei edes äänioikeuttaan käyttävien vanhempien aktiivisuus kumo.

– Äänestäminen on samaan aikaan sekä hyvin individualistinen toimi että sosiaalinen tapahtuma. Jos kukaan lähiympäristössä ei äänestä, aika vieraaksi asia jää nuorillekin. Äänestämässä käynnin korrelaatio muun muassa taloudellisiin resursseihin on nyky-Suomessa vähän turhankin selkeä, Lahtinen toteaa.

Isovanhempien rooli pitää Lahtisen mielestä ottaa tämän tutkimuksen jälkeen selkeästi huomioon, jos halutaan ymmärtää, miksi poliittinen passiivisuus jatkuu osassa perheitä sukupolvesta toiseen.

Lahtisen mukaan on paljon kirjal-



lisuutta siitä, että isovanhemmilla on merkitystä moneen asiaan lastenlasten elämässä. Muun muassa koulutustasolla ja äänestyskäyttäytymisellä on voimakas yhteys. Sekä koulutustaso että äänestysaktiivisuus vaikuttavat yli sukupolvien.

Tutkimuksen tuloksia voidaan tutkia tutkijan mielestä tulkita siten, että isovanhemmilla on merkittävä asema lastenlasten roolimalleina. Isovanhemmat voivat muun muassa kompensoida perheen niukkoja resursseja.

– Isovanhemmilla on suuri vastuu, ja isovanhempien ja lastenlasten välinen yhteys on tärkeä. Näyttää siltä, että isovanhempien merkitys lisäksi kasvaa kaiken aikaa. He elävät aiempaa pidempään ja monet ovat aiempaa enemmän ja pidemmän ajan läsnä lastenlasten elämässä, Lahtinen sanoo.

Näin kattavat valtakunnalliset väestön rekisteriaineistot ovat pohjoismaisen erikoisuus, jota tutkijat muualla maailmassa kadehtivat.

– Suomessa on harvinainen mahdollisuus tutkia aidon äänestystapahuman perusteella, äänestääkö joku vaaleissa vai ei. Esimerkiksi tätä meidän tutkimuksessamme löydettyä linkkiä isovanhempien aktiivisuuteen ei tietääkseni ole muualla kuin Pohjoismaissa mahdollista saada rekistereistä. Maailmalla joudutaan turvautumaan kyselyihin, Lahtinen sanoo.

Vuoden 2015 vaalien rekisteriaineisto oli vajaat 203 000 alle 46-vuotiaasta lapsenlasta, joilla oli ainakin yksi Suomessa asunut isovanhempi elossa vuoden 1999 vaalien aikaan.

Hannu Lahtisen lisäksi tutkimusryhmässä olivat Helsingin yliopistosta yleisen valtio-opin dosentti **Hanna Wass**, McGill Universityn professori **Elisabeth Gidengil** ja Turun yliopiston professori **Jani Erola**.

Airi Vuolle

Muistoja alakansakouluseminaarista – tutkimus etsii tiedonjyviä



Sotien jälkeen vuosina 1945–1951 lakkautettiin kaikki neljä itsenäisyyden ajan alussa perustettua alakansakouluseminaria. Niiden tarkoituksena oli ollut valmistaa oppivelvollisuuslain säätämisen myötä syntyneeseen tarpeeseen taitavia opettajia erityisesti maaseudun alkuopetuksen antajiksi.

VUONNA 2021 tulee kuluneeksi 100 vuotta oppivelvollisuuslain säästämisestä, ja juhlavuoden kunniaksi on aikomukseni kunnioittaa alakansakoulua ja erityisesti sen opettajistoa siten, että selvittäisin, miten näiden opettajien täydennyskoulutus hoidettiin – jos hoidettiin – kun vuoden 1958 kansakoululaki liitti alakansakoulun yläkansakouluun, jolloin muodostui 6-luokkainen varsinainen kansakoulu.

Uudessa koulumuodossa oli vain yläkansakoulunopettajan virkoja. Virassa olleet alakansakoulunopettajat saivat hoitaa tehtävänsä 1. ja 2. luokan opettajina entiseen malliin, joskin alemmin palkkaeduin kuin kollegansa.

VUONNA 2006 valmistui väitöskirjani, jossa tutkin näitä Suistamolla, Hämeenlinnassa, Wasassa ja Torniossa sijainneita alakansakouluseminareja. Tulevaa tutkimustyötäni varten esitän toiveen, että henkilöt, joilla itsellä on vielä omakohtaisia kokemuksia tai joil-

la on muuten tietoa, miten alakansakoulunopettajia täydennyskoulutettiin varsinaisen kansakoulun opettajiksi 1950- ja 1960-luvuilla, ottaisivat allekirjoittaneeseen yhteyttä.

Toivon saavani muistoja, muistelmia, kuvia, kurssitodistuksia ja -ohjelmia koulutuksista. Suuret ja pienet muistot olisivat tervetulleita.

Oheistan Hämeenlinnan seminaarin pihassa kesällä 1960 otetun ”jatko-seminaarilaisten” kuvan, josta myös toivon informaatiota. En tiedä kuvasta muuta kuin sen, että kurssilaisten joukossa on jo edesmennyt alakansakoulunopettaja **Aune Vakkuri**, jonka Olli-pojalta olen saanut luvan kuvan käyttöön.

Yhteystietoni ovat

tuula.hyyro@gmail.com

puh. 050 542 6834

osoite Harjutie 33, 37550 Lempäälä

Tuula Hyyrö,

KT, yliopistonlehtori (emerita)

Telkkä

– Kalevalan alkulintu

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**



Telkkä on aikaisimpia muuttavia vesilintujamme.
Ensimmäiset telkät saapuvat maahamme jo helmi-maaliskuulla.
Kaksi kolmasosaa Euroopan telkistä pesii Suomessa.

*”Tuli sotka, suora lintu:
Lenteä lekuttelevi,
Etsien pesän sijoa,
Asuinmaata arvaellen.”*

Kalevalan mukaan sotka eli telkkä oli alkulintu: naarastelkkä muni veen emon ilman immen polvelle kuusi kultamunaa ja yhden rautamunan. Linnun hautominen lämmitti jalkaa niin voimakkaasti, että veen emo liikautti polveaan. Munat vierivät rannattomaan alkumereen ja niistä syntyi maa, taivas, aurinko, kuu, tähdet ja pilvet. Näin telkkä oli mukana luomassa maailmaa.

Syy siihen, että vanha kansa sijoitti juuri telkän alkulinnuksi, on ilmeisesti telkän merkitys tärkeimpänä vesilintunamme. Sitä metsästettiin paljon. Lisäksi telkille ripustettiin puihin uuttuja munituspöntöiksi. Vaatimattomana lintuna sitä on tavattu kautta koko Suomenniemen, joten se oli kaikille tuttu lintu.

MAAILMANLAAJUISESTI TELKKIÄ tavataan koko pohjoisella pallon puoliskolla Euroopasta Venäjän kautta Tyynele merelle ja aina Alaskaan ja Kanadaan asti. Se on yksi tyypillisimmistä suomalaisista linnuista. Kaksi kolmasosaa Euroopan telkistä pesii Suomessa ja jos laskuun otetaan vielä Ruotsin telkät, puhutaankin jo lähes kaikista Euroopan telkistä. EU:n alueella Suomella onkin erityisvastuu telkkäkannan suojelussa.

Telkkää esiintyy koko Suomessa, saaristosta tuntureille. Puuttomassa Tunturi-Lapissa se ei pärjää ja ulkosaaristosakin se on harvinainen, mutta muuten telkkä on levinnyt tasaisesti yli koko maan. Yleinen se ei ole missään, mutta yleisin vesilintu se on Metsä-Lapissa, etelämpänä sen ohi kiilaavat sinisorsa ja tavi.

Telkkäkannat olivat viime vuosisadan alussa nykyisiä vahvemmat. Tällöin telkkiä munitettiin ja niille laitettiin runsaasti uuttuja vesistöjen rannoille. Tuolloin oli myös luonnonkoloja yllin kyllin tarjolla. Sitten tulivat luonnonoloiltaan ankarat sotatalvet. Ne ja kontrolloimaton metsästys vähensivät telkkäkantoja.

Sotien jälkeen telkille ei annettu lisääntymismahdollisuuksia. Pesäpuut kaadettiin voimakkaiden metsätaloustoimien yhteydessä, ja vanhat rapistuneet uutut putosivat maahan. Viime vuosikymmeninä yhä useammat kesämökiläiset ovat ripustelleet rannoilleen telkän pönttöjä. Myös vesilintujen metsästäjät tuovat telkkiä varten pönttöjä vesistöjen rannoille. Yhteensä Suomessa arvioidaan olevan jo ainakin 150 000 telkänpönttöä.

PESÄPÖNTÖILLÄ ONKIN suuri merkitys telkille. Hyvänä esimerkkinä toimii Skotlanti. Koko Isosta-Britanniasta tunnettiin



Osa telkistä pariutuu jo talvehtimisalueilla, muuta suurin osa vasta kotivesillä Suomessa.



Soitimessa uros ensin venyttää kaulansa veden pinnan tasolle.



Toisessa vaiheessa uros nakkaa päätään taapäin veden loiskuessa ja samalla nokasta kuuluu nariseva soidinlaulu.



Kesällä telkkänaaras johdattelee poikaset veteen.
Yllättävän nopeasti se kuitenkin hylkää poikasia oman onnensa nojaan sopiville ruokamaille.

vain kaksi telkän pesintää ennen vuotta 1970. Jo kymmenisen vuotta aiemmin Suomen esimerkin innoittamana Skotlannissa oli laitettu telkälle 24 pönttöä sopiviin paikkoihin. Vuonna 1974 pöntöistä löydettiin ensimmäinen pesimäyrittäjä ja vuonna 1978 koealueella pesikin jo 13 paria. Koealueen pesimäkanta on tätä nykyä kasvanut jo yli 120 pariin.

1950-luvulta aina 1970-luvulle Suomen telkkäkannaksi arvoitiin noin 70 000 paria. Pönttöty ja vesistöjen rehevöityminen auttoivat telkkäkannat nousuun ja nykyään parimääräksi arvioidaan jo 180 000 paria. Jos mukaan lasketaan pesimättömät yksivuotiaat linnut, Suomessa saattaa olla vuosittain noin 200 000 telkkää.

Pesäpaikkansa suhteen telkkä on vaatimaton lintu. Sille kelpaavat pienetkin lammet ja purot. Mieluisimpia telkkävesiä ovat ruohostoiset pikkujärvet, lahdet ja jokisuvannot. Pesäkolojen puuttuessa telkkä voi pesiä jopa kilometrin päässä lähimmästä rannasta.

Telkän pesä on useimmiten vanhassa palokärjen kolossa tai isossa pöntössä. Joskus pesiä on löytynyt talojen ulla-koilta, savupiipuista tai kivien alta. Jos rannoilleen asettaa telkän pönttöjä, pöntön pohjalle on muistettava lisätä paksu kerros pehmusteita, esimerkiksi sammalta, lastuja tai kariketta. Telkkä ei nimittäin tuo pönttöön mitään rakennusaineita, ja kovalla lautapohjalla munat rikkoutuvat. Hyvin usein telkkä pesii useita vuosia samassa kolossa.

TELKÄN OHELLA isoista linnunpöntöistä kilpailevat useat muutkin lintulajit. Koskelot, uivelo, naakka, pöllöt ja oravakin pesii mielellään pönttöön. Huonona kilpailijana telkkä häviää muille lajeille kilpailussa. Joskus on löydetty samasta kolosta sekapesyeitä koskeloiden, uivelon ja uuttukyyhkynkin kanssa.

Telkkä on aikaisimpia muuttavia vesilintujamme. Ensimmäiset telkät saapuvat maahamme jo helmi-maaliskuulla. Toukokuulla naarastelkkä munii pönttöön tai luonnonko-

loon 6–11 munaa. Joskus samaan pesään voi munia useampi naaras. Ennätys on 40 munaa samassa pesässä. Useimmiten näistä jättipesyeistä ei loppujen lopuksi tule mitään.

Pesäloisinnan välttämiseksi telkän pönttöjä ei kannata sijoittaa kovin lähelle toisiaan. Kun vielä laittaa lähialueelle muutaman ekstrapöntön, riittää pesäpaikkoja useammallekin telkkäparille.

Haudonnan alkuvuikkoina koreat koiraat oleskelevat pesien lähetyvillä, mutta jo touko-kesäkuun vaihteessa ne lyötäytyvät koirasparviksi ja muuttavat ulkomerelle viettämään sulkasatoaan. Myös naaras hylkää poikaset varsin nuorina. Ne ovat tuolloin vielä lentokyvyttömiä, mutta tulevat jotenkuten toimeen. Ravinnokseen telkät sukeltavat pohjaeläimiä ja vesikasveja jopa kahdeksan metrin syvyydestä.

SYYS-LOKAKUULLA TELKÄT muuttavat hieman etelämäksi. Telkkä on kuitenkin niin sanottu talvenkärkkyjä. Se muuttaa juuri niin etelään kuin on välttämätön pakko. Auki pysyvissä sulissamme talvehtiikin runsaasti telkkiä. Pohjoisimmat talvehtijat on tavattu Rovaniemeltä.

Ennen vanhaan telkkä tunnettiin sotkana. Vieläkin kuuluu varsin usein Pohjois-Suomessa puhuttavan sotkasta, kun tarkoitetaan telkkää. Raja-Karjalassa telkkä oli hely tai heli. Mustavalkeaa höyhenpukua verrattiin joskus harakkaan ja puhuttiinkin harakkasorsasta tai vessharakasta.

Vinkusorsa-nimitys viittaa telkän siipien aiheuttamaan vinkuvaan ääneen ja upposorsa hyvään sukellustaitoon. Haapasorsa ja pökkösorsa -nimitykset taas korostavat telkän tyypillisimpiä pesäpaikkoja vanhoissa tikankoloissa.

Vanhat nimet, alkulintu-uskomukset ja munitusperinne ovat jo painuneet unholaan. Parhaiten telkkä tunnetaan nykyään vesilinturiistana. Joka syksy 30 000–50 000 telkkää joutuu sorsastajien pataan. Onneksi metsästäjät ovat myös innokkaita telkän uuttujen ripustelijoita. Telkän tulevaisuus näyttääkin maassamme turvatulta.

Hannu Eskosen käsialaa ovat Senioriopettajan luontojuttujen lisäksi nyt myös lehden kansikuvat. Tämän lehden kannessa esittäytyy viiksitimali. Niillä on ollut vilkas talvi. Myös lehden kakkossivun teerikuva on hänen ottamansa.

Luontosuhde syvenee **KAMERA KAULASSA**



Kuva: Kristiina Eskonen

**Nyt menee niin kuin pitää. Saa tehdä sitä mistä tykkää,
kun on aikaa olla luonnossa lähes päivittäin,
luontojuttuja Senioriopettajaan kirjoittava ja valokuvaava Hannu Eskonen sanoo.**

Hannu Eskosen lintu- ja luontoharrastus alkoi jo keskenkasvuisena, toisella kymmenellä, kuten hän itse sanoo. Mustavalkoiselle filmille kuvaaminen tarttui kunnolla mukaan lukioajoista lähtien. Sen jälkeen kamera on kulkenut mukana aina.

Tammikuun puolivälin jälkeen, kun valo vähän lisääntyy, Eskonen kiertää Jyväskylää tai Tamperetta ympäröivää luontoa 5–6 kilometrin verran lähes päivittäin. Kesällä maastossa meneekin sitten aamusta iltopäivään.

Kilpisjärvelle, jossa yksi hänen kolmesta lapsestaan asuu, hän suuntaa vähintään 3–4 kertaa vuodessa.

– Varsinkin kevättalven hankiaika on siellä hienoa, muun muassa hämähäkkejä on hangella jos minkälaisia ja minikä nimisiä. Hämähäkkien nimistöhän vaihtui jokin aika sitten, Eskonen sanoo.

HUHTIKUUSTA KESÄKUUN loppuun asti hän tekee harrastuksenaan lintujen pesäkortteja Helsingin yliopistolle eli osallistuu lintujen pesintää kartoittavaan maanlaajuiseen seurantaan. Eskosella seurattavia pesiä on noin 200. Joka vuosi hän tekee myös lisää linnunpönttöjä ja käy pelastamassa van-

hoja pönttöjä metsien hakkuualueilta.

– Aina välillä tulee mielenkiintoisia poikkeuksia vastaan, kuten nyt esimerkiksi talitiainen, jonka alanokka oli vääränmuotoinen, geneettisestä syystä normaalia pidempi. Ruokinnallahan se oli selvinnyt. Asiaa selvitettiin sitten yliopistossa rengastustiedolla eteenpäin. Luonto on niin mielenkiintoinen.

Kamera Eskosella on aina mukana, ja kun syyskuun loppupuolella varsinainen kuvauskausi loppuu, muistikortteja on 15-senttinen kasa odottamassa. Viimeksi niiden läpikäynti vei aikaa marraskuun loppuun asti.

FILMIAIKAAN LUONTOKUVAUKSEN aloittanut mies ei silti edelleenkään räiski kuvia tolkkuttomia määriä, vaan kuvaa vähän samalla periaatteella kuin kuvasi filmille: hyvää pitää olla luvassa, ennen kuin kannattaa kuvata.

– Yö- ja hämäräkuville tulee sitten vähän jopa räiskittyäkin, mutta luomuihminen olen ilman muuta. En perusta sellaisesta luontokuvaamisesta, jossa robottikamera jätetään pesää vahtimaan ja mies on kotona juomassa kahvia, hän sanoo.

Filmiaikaan hän osallistui myös lu-

kuiisiin valokuvanäyttelyihin ja on saanut kansainvälisen valokuvausliiton korkeimman, EFIAP-arvonimen.

Opiskelut Tampereelta kotoisen oleva Eskonen aloitti 1979 Oulussa **Erkki Pulliaisen** oppilaana. Oululaisesta Kalevasta alkoi myös hänen kirjallinen uransa toimittajana.

EPÄVARMAT TOIMITTAJAN työt kuitenkin jäivät, kun eteen tuli opettajan virka Rääkkylästä ja päätös piti tehdä pikaisesti.

– Jälkikäteen ajateltuna ratkaisu oli todella hyvä, freetoimittajana olisi perhettä elättäessä ollut orpo olo, hän kiittää valintaansa.

Nyt kolmatta vuotta eläkkeellä oleva Eskonen teki työuransa biologian ja maantiedon lehtorina Rääkkylän lisäksi Tikkakoskella. Molemmilla paikkakunnilla hän kertoo ”pörränneensä OAJ:n hommeleissa”, Rääkkylässä muun muassa paikallisyhdistyksen puheenjohtajana. Tuntuma kouluun säilyy edelleen.

– Tuoreet jutut ja juorut kuulee, kun pelaa salibandyä koulun opettajajoukkueessa, Hannu Eskonen naurahtaa.

Airi Vuolle



AJATUKSESI VAIKUTTAVAT hyvinvointiisi ja liikkumiseesi

Mieli tuottaa päivittäin kymmeniä tuhansia ajatuksia.
Ne voivat olla myönteisiä tai kielteisiä, hyödyllisiä tai haitallisia.
Hyvinvointimme kannalta ei ole samantekevää,
otammeko kaikki mielen tuottamat ajatukset vastaan sellaisinaan
vai pysähdymmekö tarkastelemaan
mielen vaikutusta toimintaamme.

Oma mieli on kuin linja-auton kyydissä olevat matkustajat. Samalla kun sinä toimit kuljettajana ja yrität ohjata bussia haluamaasi suuntaan, huomioitasi vaativat matkustajat huutelevat kovaäänisesti ja yrittävät saada sinut kääntymään heidän haluamaansa suuntaan. He voivat jopa huudella ilkeyksiä, jotta taipuisit heidän tahtoonsa: Olet surkein kuski ikinä!

Sinulla on eletyn elämän myötä kertyneitä taitoja ja tietoa siitä, mikä on hyvinvoinnillesi tärkeää. Omasta kokemuksestasi tiedät, minkälaiset valinnat ja teot vahvistavat hyvinvointiasi. Mielesi voi kuitenkin romuttaa parhaimmatkin ideasi ja tavoitteesi, jos annat äänekkäiden matkustajien vaikuttaa reitin valintaan.

Voimme onneksi itse valita, miten suhtaudumme mieleemme tuottamiin ajatuksiin, tunteisiin, tulkintoihin ja uskomuksiin. Kun mielenvoimasi on käytössäsi, jatkat linja-auton kuljettamista siihen suuntaan, mihin itse haluat sitä kuljettaa.

HALUAMME VÄLTÄÄ EPÄMIELLYTTÄVIÄ TUNTEITA

Millaista oli liikkuminen, jota teit lapsena mielelläsi ja jossa koit olevasi hyvä? Tykkäsitkö esimerkiksi naruhyppelystä? Miltä lapsuudesta tuttu liikkumismuoto tuntuu nyt ke-

hossasi ja mielessäsi? Tunnetko kehosi tuottaman lämmön, sydämesi lyönnit, hengityksen tihentymisen, kuumuksen poskilla vai jotakin muuta? On tavallista tuntea myös epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten hengästymistä ja kipuakin.

Mieleemme toimii monesti automaattiohjauksella. Kun tunnemme epämiellyttäviä tuntemuksia liikkuessamme, mieleen voi nousta ajatuksia, kuten: "Onkohan tämä, mitä nyt teen, jotenkin vaarallista? Aiheutanko tällä haittaa itselleni?" Tällaisista ajatuksista voi seurata hankalia tunteita, kuten pelkoa. Pelon tunne vaikuttaa käyttäytymiseemme: Lopeamme naruhyppelyn, koska tulkitsemme tuntemustemme perusteella, että se on vaarallista.

Jos lapsuudesta tuttu ja mielekäs liikkuminen ei sujukaan enää kuten ennen, voi ajatus omasta huonomuudesta herätä ja nostattaa turhautumisen, pettymyksen ja epäonnistumisen tunteita. Inhimillisinä olentoina haluamme välttää tällaisia kielteisiä tunteita. Tämä johtaa helposti siihen, että alamme välttelemään tilanteita, joissa epämiellyttävät tunteet ja ajatukset heräävät.

VOIT MUUTTA SUHTAUTUMISTASI AJATUKSIIN

Kun tunnistat itsellesi tutut ajatus-tunne-toiminta -kehät,

voit alkaa tietoisesti muuttaa niitä. Mieleesi nouseviin, itsellesi haitallisiin ajatuksiin saat etäisyyttä toteamalla: "Minulla on tällainen ajatus, että olen huono" sen sijaan, että toteaisit "olen huono".

Hyvä uutinen on siis se, että kaikkia mielen tuottamia ajatuksia ja tunteita ei tarvitse ottaa sellaisinaan. Uskomukset itsestä ja omasta pystyvyydestä voivat siis olla epätosia. Voit kerätä vastakkaista todistusaineistoa uskomuksillesi. Muistele, minkälaista hyvää palautetta olet saanut, millaisia onnistumisen kokemuksia sinulla on ollut ja mitä vahvuuksiasi sinulla on liikkujana. Palauta mieleesi, miten olet aiemmin mennyt eteen tulleiden esteiden yli.

Voit valita, miten suhtaudut ajatuksiisi ja tunteisiisi. Annatko niiden vaikuttaa toimintaasi? Moititko itseäsi epäonnistumisen hetkellä vai tarjoatko itsellesi turvaa? Oletko itsesi paras ystävä vai pahin kriitikko? Voit valita toisenlaisen näkökulman: "Minä pysyn, minä jaksan, minä harjoittelen, minä yritän, minä opin, minä onnistun. Minä olen hyvä."

Ratkaisun avaimet ovat omissa käsissäsi. Jos osait lapsena hyppiä narulla, osaat sen taatusti vieläkin. Sinulla on mahdollisuus oppia uusia taitoja uskomuksistasi huolimatta. Luota itseesi ja omiin kykyihisi. Älä anna linjauton matkustajien päättää sinun puolestasi. Ota mielenvoima avukseksi ja koe onnistumisen elämyksiä – vaikka jo tänään!

Taru Tanskanen

Kirjoittaja toimii suunnittelijana
Ikäinstituutin Elämäni
eläkevuodet – liikettä ja
mielenvoimaa -hankkeessa.

Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -valmennus on kehitetty eläkeiän taitekohdassa olevien hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Valmennus kannustaa juuri eläkkeelle jääneitä liikkumisen ilon löytämiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Elämäni eläkevuodet -ryhmiä ja -valmennusta järjestävät Ikäinstituutin kouluttamat vertaisvalmentajat sekä liikunnan ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset eri puolilla Suomea. Lue lisää www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus

OSJ-alennusta Fustra Seniori -liikuntasovelluksesta

Ikääntyvien liikkumista ja hyvinvointia tukeva Fustra Seniori -sovellus on OSJ:n uusi jäsenetu. Puhelimeen tai tablettiin ladattava sovellus sisältää videoituja ikäihmisille suunnattuja lihaskuntoharjoituksia, vinkkejä ravintoon ja harrastuksiin sekä yleistä tietoa hyvinvoinnista.

Harjoitukset voi suorittaa oman aikataulun mukaisesti, eikä harjoittelu vaadi lisävälineitä. Kaikki harjoitteet esitetään teksti-, ääni- ja video-muodossa, joten harjoitusten seuraaminen on helppoa.

Fustra on kotimainen liikunta-alan yritys, ja sovelluksen harjoitukset pohjautuvat UKK-instituutin liikuntasuosituksiin. Suunnittelu on toteutettu yhteistyössä UKK-instituutin erikoistutkija **Marjo Rinteen** kanssa.

SUOMALAISTEN LIIKUNTASUOSITUSTEN mukaisesti yli 65-vuotiaiden tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa. Fustra Seniori keskittyy nimenomaan näiden osa-alueiden harjoittamiseen ja kehittämiseen.

Sovellus ohjaa pidempien harjoitusten lisäksi käyttäjää pitämään lyhyitä liikuntahetkiä, jotka ovat tutkimuksien mukaan tärkeä osa arjen aktiivisuutta. Sovellus ehdottaa esimerkiksi muutaman minuutin ohjeistettua liikkuvuusharjoittelua aamun avaukseksi. Päivän mittaan sovellus muistuttaa käyttäjäänsä sovelluksessa odottavista harjoituksista ja vinkeistä.

Kahden kuukauden välein vaihtuvan liikuntaohjelman lisäksi sovellus antaa myös vinkkejä ruokavalioon, virkistäytymiseen ja harrastamiseen sekä yleistä tietoa liikunnasta ja hyvinvoinnista.

Käyttäjä saa sovelluksen chat-toiminnon kautta tarvittaessa apua myös valmentajalta sekä yhteyden sovelluksen muihin käyttäjiin. Tuki on heti saatavilla, mikäli käyttäjillä herää kysymyksiä tai pohdintaa sovelluksen harjoituksista.

SENIORISOVELLUKSEN VOI ostaa itselleen tai lahjaksi ja se on saatavilla jatkuvana tai määräaikaistilauksena. Osto tapahtuu verkkokaupan kautta osoitteessa www.fustra.fi/kauppa ja oston jälkeen ohjeet ja tunnukset kirjautumista varten toimitetaan sähköpostitse.

Koodilla OSJ järjestön jäsenet saavat 20 %:n alennuksen 3 kuukauden, 6 kuukauden tai 12 kuukauden määräaikaistilauksista. Tilauksen voi tehdä osoitteessa www.fustra.fi/kauppa. Sovelluksen ostamiseen, lataamiseen ja sisältöön voi ensin tutustua katsomalla ohjevideot osoitteessa www.osj.fi/Jasenedut/Fustra. Fustraan voi olla yhteydessä sähköpostitse fustra@fustra.fi.

KIELIHUVIA

Kielihuvia on seurata ihmisten kirjoituksia ja puheita. Ne ovat täynnä kielikuvia. Joskus metaforat osuvat paikalleen ja valuvat tajuntaamme kuin vettä vain. Niitä ei edes huomaa kielikuviksi. Ne ovat puheenparsia, joiden ymmärtäminen jää kuulijan omalle vastuulle kuin Savossa. Upottavaan suohon joudumme, jos otamme kielikuvat sananmukaisesti. Väärinymmärrystä sattuu usein. Tuntuu, että jotkut käyttävät kielikuvia hyvässä uskossa ja jotkut koiruoksissaan tai kettuillakseen.

Edellisessä kappaleessa saattoi olla jo kosolti kielellisiä kuvia ja sanahelinää. Mistä niitä kielikuvia oikein syntyy? Kielen päällä olevia sanoja tulee sammakkoina ulos suusta. Niitä kuulee juhlapuheissa ja varsinkin urheiluselostuksissa. Mainoksissa kielen pyhyttä rikotaan tahallaan monin sanoin ja miellelyhtymien. Sanomalehtien muistikirjoituksissa harvoin kirjoittavat ylistävät edesmennyttä sukulaistaan tai ystäväänsä hartaasti oppimillaan kielikuvilla ja usein huumorintajuiseksi ja lähimmäisiään rakastavaksi.

Kielikuvat perustuvat raamatun kertomuksiin, kansalliseen pöksiin, kansalliskirjailijoidemme ja runoilijoidemme tuotan-

toon ja viime aikoina myös iskelmissä ja televisio-ohjelmissa käytettyihin sanontoihin. Hienoja kielikukkasia kohtaa kirjallisuudessa, kun asiaa täysin ymmärtämätön kääntäjä on sanakirjasta etsinyt merkityksiä vieraan kielen sanoille.

Miten pärjäämme elon tiellä, jos olemme samassa veneessä, kohtaamme vain jäävuoren huipun ja koitamme kepillä jäätä? Miten pääsemme selville vesille, ettemme putoaisi kuin eno veneestä? Annammeko vain tulla lunta tupaan ja jäitä porstuaan? Panemmeko kampoihin vai jäihin? Monet kielikuvat liittyvät eläimiin. Meillä voi olla oma lehmä ojassa ja kuljemme ketunhantä kainalossa. Teemme karhunpalveluksen, olemme hukassa ja pupu menee pöksyyn.

Leipurin ammatti lyö leiville, jos pullat ovat hyvin uunissa emmekä laita asiakkaalle jauhoja suuhun puhumalla suulla suuremmalla. Laskuja voi tulla vino pino tai kuin sieniä saateella. Kakku menee pipariksi, kun siitä tulee likilaskuinen. Siinä on sitten vaikea paikata taskujaan. Menestystä odottaa kuin kuuta nousevaa ruusuilla tanssien ja laakereilla leväten.

Risto Nihtilä



KATKARAPUPIIRAKKA

noin 8 annosta

150 g leivontamargariinia tai voita
1 dl perunasosejauhetta
2 dl vehnäjauhoja
noin 2 rkl kylmää vettä

Täyte

1 tlk (2 dl) kermaviiliä
3 kananmunaa
1 ps (150 g) emmental-mozzarellajuustoraastetta
1 dl tilliä hienonnettuna
0,5 tl suolaa
1 ps (180 g) katkarapuja (pakaste)
2 tl roseepippureita

Tällä kertaa olen valinnut palstalleni – hienon talven kunniaksi – makkara-ruoan, joka on vähän tulisempaa kuin yleensä resepteissäni. Samalla se on ensimmäinen makkarasta tehty ruoka. Sopii hyvin vaikka hiihtolenkin jälkeen.

Katkarapupiiirakkaa voit syödä ihan ateriana salaatin kanssa. Se sopii kyllä nautittavaksi myös kahvin kanssa tai esimerkiksi saunaillan pii-rakkana. Helppotekoinen ja maukas.



Riitta Ristola



Nypi sormin kylmä rasva, perunasosejauhe ja vehnäjauhot ryynimäiseksi seokseksi. Lisää kylmä vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi.

Painele taikina jauhotetuin käsin piirakkavuon (halkaisija 24 cm) pohjalle ja reunoille.

Sekoita kermaviiliin joukkoon munat, juustoraaste, tilli ja suola. Kaada seos vuokaan. Ripottele päälle sulatetut ja valutetut katkaravut sekä roseepipurit.

Paista 200 asteessa uunin alemmalla tasolla noin 30 minuuttia. (Voit nostaa piirakan kypsytymisen loppuvaiheessa ylemmäksi pariiksi minuutiksi, jotta piirakan pinta saa kauniin värin.)

MAKKARAGULASSI

noin 6 annosta

1 pkt (580 g) HK:n sinistä tai muuta lenkkimakkaraa
2 (200 g) sipulia
3 valkosipulinkynttä
1 punainen mieto chilipalko
5–6 perunaa
2 (200 g) porkkanaa
1 (150 g) punainen paprika
1 (150 g) keltainen paprika
1–2 rkl öljyä
1 rkl paprikajauhetta
0,5 l vettä
1 Knorr Fond "du Chef" liha-annosfondi
1 tl suolaa
1 tl oreganoa
0,5 tl kuminaa
0,5 tl mustapippuria
1 tlk (400g) tomaattimurskaa
pinnalle 1 dl persiljaa hienonnettuna

Poista makkarasta kuori, halkaise makkara pitkittäin ja leikkaa viipaleiksi.



Leikkaa kuoritut, halkaistut sipulit viipaleiksi. Hienonna valkosipulinkyntset ja halkaistu chilipalko, josta on poistettu siemenet. Kuori ja lohko perunat ja viipaloi kuoritut porkkanat. Suikaloi paprikat.

Kiehauta sipulit, chili ja paprikajauhe öljyssä kattilassa. Lisää joukkoon vesi, fondi, perunat ja porkkanat. Mausta gulassi. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia.

Ruskista makkarat kevyesti pannulla.

Lisää keittoon tomaattimurska, paprikat ja makkarat. Kuumenna kiehuvaaksi ja hauduta vielä noin 5 minuuttia. Viimeistele persiljalla. Tarjoa halutessasi turkkilaisen jogurtin ja juusto-ruisleipien kanssa.

[illegible]



Pohjois-Suomen SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT 2.–3.10.2021 Torniossa

Kaksipäiväisen tapahtuman ohjelma on lähes valmis, ja järjestelytoimikunta on päivittänyt viime syksyn peruuntuneiden päivien ohjelmaa. Eräs pääesiintyjistä on yhä Lapin Yliopiston professori **Kaarina Määttä**. Hän on kirjoittanut muun muassa kirjan nimeltä ”Rakkaus senioreiden voimavarana” ja se on yksi hänen luentonsa aiheista. Iltajuhlassa esiintyy muun muassa vuoden 2006 Tangokuningatar **Elina Vettenranta**, joten illasta on tuleva muistorikas hyvän seuran, ruuan ja musiikin parissa.

Pyrimme kaiken kaikkiaan kohtuuhintaisen tapahtuman järjestämiseen. OSJ on tukenut päivien järjestämistä ja käytämme osan avustuksesta paikallisyhdistysten yhteiskuljetuksiin.

Erityistä juhlallisuutta Tornion päiville tuo se, että Tornion kaupunki täyttää tänä vuonna 400 vuotta. Monelle saattaa olla yllätys, että Tornio kuuluu Suomen vanhimpien kaupunkien joukkoon. Senioriopettajapäivien ohjelmassa on palanen myös kaupungin historiaa.

Torniolla on pitkä historia rajattomana kauppa- ja kulttuurikaupunkina, jota leikkisästi luonnehditaan myös Peräpohjolan Barcelonaksi kekseliään ja hieman kulmikkaan, mutta aina sallivan ja valtavirrasta irtiottaja tekevä kulttuurielämän ansiosta.

Nyt Tornioon kauempaakin – ihan oikeasti paikanpäälle toisiamme tapaamaan!

Tornion senioriopettajapäivien ohjelma ja ilmoittautumishojeet julkaistaan seuraavassa Senioriopettaja-lehden numerossa.

TERVETULOA!

Tornion Senioriopettajapäivien järjestelytoimikunta

KOTIMAAN KUNTOLOMAT

Elämäniloa

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

Liikuntaviikko Elämäniloa on aktiiviloma Senioriopettajille. Varalassa liikutaan monipuolisesti mukavassa seurassa ulkona ja sisällä. Tehdään kulttuurikävely Pispalaan ja nautitaan maineikkaan noutopöydän antimista. Liikuntalomalla pääsee myös rentoutumaan ranta-saunan löylyissä.

Liikuntaviikon avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Lisäksi viikon tunnelma ja anti vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta kuuluu jokaiseen ikään.

Elämäniloa tarjoaa sinulle naurua, energiaa, toistemme seuraa, uusia ideoita omaan arkeen sekä loman, jossa esiin tulevat kaikki hyvinvoinnin helmet.

Hinnat:

Täysihoito 349 €/hlö, majoitus 2hh

Täysihoito 419 €/hlö, majoitus 1hh

Tiedustelut:

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

Ilmoittautumiset ma 5.4.2021 mennessä:

https://www.lyyti.in/75632v_Elamaniloa_Senioriopettajat_9857

Löydät ilmoittautumislinkin OSJ:n verkkosivuilta:

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

Ruskaloma Luostolla

Senioriopettajien oma viikko 13.–18.9.2021

Senioriopettajien ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton ja kylpylän vapaan käytön aukioloaikana. Lisäksi sauvakävelyretki Ahvenlammelle, kahtena aamuna ohjattu vesijumppa ja yksi aamu- verryttelyjumppa ulkona. Perjantain juhlaillallinen kruunaa viikon! **Aila Kelloniemi** OSJ:stä ryhmän mukana.

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 kelomajoja. Avcit maksavat saman hinnan.

Muita käyntikohteita omatoimiretkenä ovat Pyhätunturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita (kimppakyydeillä). Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä. Lisätietoa alueesta www.luosto.fi

Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa. Voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n verkkosivuilta www.osj.fi olevan linkin kautta:

https://www.lyyti.fi/reg/Senioriopettajat_Luostolla_2021

Varaukset nimellä ”Senioriopettajat” 30.7.2021 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

CORNWALLIN LUKIJAMATKA siirtyy syksyyn

Toukokuun Cornwallin matka joudutaan siirtämään syksyyn. Matkan uusi alustava ajankohta on 26.–30.9.2021. Tarkennettu aika ja matkaohjelma tulee www.kontiki.fi -verkkosivulle sekä toukokuun Senioriopettaja-lehteen.

Englannin eteläisin kärki Cornwall hurmaa upeilla maisemilla ja historiallisilla kohteilla.

Alustava matkaohjelma on:

1. päivä Bath ja Exeter
2. päivä Exeter ja Tintagel
3. päivä Eden Project puutarha ja Charlestownin satama
4. päivä Buckfast Abbey ja Torquay
5. päivä Lacock, Windsor, kotimatka

Matkalla on paljon kävelyosuuksia, joten se ei sovellu liikuntaesteisille.

Matkan kokonaishinta:

1390 € / hlö, kun ryhmässä on vähintään 20 lähtijää

Matkan hintaan sisältyy:

suora lento Helsinki–Lontoo–Helsinki lentoveroineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, suomalainen asiantuntijaopas, ohjelman mukaiset kuljetukset, retket, sisänpääsyt ja ohjelmassa mainitut ateriat.

Lisämaksusta:

yhden hengen huone, etukäteen varatut istumapaikat lennoille, ruokajuomat, muut palvelut.

Varaukset ja lisätiedot:

Kon-Tiki Tours / MatkaSeniorit

sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai verkkokaupassa www.kontiki.fi



NIILIN-RISTEILY HELMIKUUSSA 2022 Alustavat matkapäivät: 6.–15.2.2022 LUXOR – EDFU – ASSUAN – (ABU SIMBEL) – KOM OMBO – LUXOR



Viikon risteilyllä näemme Ylä-Egyptin maailmanluokan nähtävyydet. Luxorissa itärannan mahtavat temppelit kertovat muinaisista suuruuden ajoista. Länsirannan kuningashaudat todistavat muinaisten faraoiden tuonpuoleiseen elämään valmistautumista. Assuanissa jokimaisema on ainutlaatuinen kallioisine saarineen ja virrassa lipuvine felukka-veneineen. Niilin rantojen rauhallinen tunnelma vihreine peltoineen ja taatelipalmuineen on tuskin paljontaan muuttunut menneistä ajoista.

Mikä voisi olla rentouttavampaa kuin ihailla näitä ikuisia maisemia ensiluokkaisen Sonesta St. George I -laivan kannelta, nauttia täysihoidosta ja erinomaisesta palvelusta? Ehkä myös muinaiset faraot saattoivat nauttia yhtä yltäkylläisestä ja ruhtinaallisesta elämästä. Olympian oma matkanjohtaja huolehtii ryhmästä ja kertoo muinaisen ja nykyisen Egyptin elämästä.

Sonesta St. George I (★★★★★) on vuonna 2011 valmistunut ja hiljattain uusittu ensimmäisen luokan risteilijä.

Matkaohjelma julkaistaan toukokuun Senioriopettajassa.

Olympia Kaukomatkatoimisto

www.olympia.fi



SENIORIOPETTAJAIEN HURTIGRUTEN –risteily pohjoisesta etelään 8.–15.9.2021



Risteilyllä – joka siirtyi keväästä syksyyn – matkataan kiireettömästi ja ihaillaan Norjan rannikon kaunista syksyistä luontoa. Ruska-ajan kirkkaat värit, raikas ilma ja kauniit maisemat hurmaavat. Asiantuntijaopas Marja Rantanen.

1. päivä – Helsinki–Ivalo

Lento Ivaloon, kuljetus ja majoittuminen, päivällinen.

2. päivä – Ivalo–Kirkkonieniemi, lähtö risteilylle

Aamiainen. Bussikuljetus Kirkkoniemeeseen, siirtyminen laivalle ja lähtö risteilylle. Lounas ja päivällinen.

3. päivä – Hammerfest ja Tromssa

Aamiainen. Nautitaan näköaloista matkalla Hammerfestiin. Lounas ja päivällinen. Keskiyöllä saavutaan Tromssaan, lisämaksullinen yökonsertti Jäämerenkatedraalissa.

4. päivä – Vesterålen ja Lofootit

Aamiainen. Vesterålenin ja Lofoottien läpi purjehtiessaan laiva luovii uskottomassa luotojen ja pikku saarten verkostossa. Lounas ja päivällinen.

5. päivä – Napapiiri

Aamiainen. Laiva matkaa Helgelandin rannikolla. Napapiirin ylitys, nähdään Seitsemän sisaruksen huiput. Lounas ja päivällinen.

6. päivä – Trondheim ja Kristiansund

Aamiainen. Retki Trondheimissa. Lounas laivalla. Pysähdys Kristiansundissa, matka jatkuu kohti Moldea. Päivällinen.

7. päivä – Bergen

Aamiainen ja lounas. Risteily päättyy. Kiertoajelu Bergenissä, majoittuminen. Illallinen ja yöpyminen.

8. päivä – Kotimatka

Aamiainen ja kotimatka.

Senioriopettajien nopean varaajan etuhinta alk. 2 098 €
(norm. 2 148 €)

Varaukset 30.4.2021 mennessä tunnuksella SENIORI.

Hintaan sisältyy

• reittilennot turistiluokassa • 1 yön majoitus Ivalossa ja 1 yön majoitus Bergenissä 2hh • 5 yön risteily valitussa hyttiluokassa • täysihoito • ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänkäyntimaksut • suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut.

Lisätiedot ja varaukset: Lomalinja Oy, p. 010 289 8100
www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti

DIANO MARINA JA ITALIAN KUKKAISRIVIERA 2.–8.10.2021

Tutustutaan Italian kukkaisrivieran ihastuttaviin kaupunkeihin, maistellaan paikallisia herkkuja ja majoitutaan meren äärellä viehättävässä Diano Marinan kaupungissa, jonka kävelykatuja koristavat mandariinipuut ja viihtyisät kahvilat. Lisämaksusta retki Monacon ruhtinaskuntaan. Asiantuntijaopas Timo Hakola.

1. päivä – Helsinki–Nizza

Lento Nizzaan ja majoittuminen Diano Marinaan, illallinen.

2. päivä – Diano Marina

Aamiainen. Yhteinen kävelykierros, paikallisten erikoisuuksien maistelua. Illallinen.

3. päivä – San Remo ja Nervian jokilaakso

Aamiainen. Kävelykierros kukkaisrivieran pääkaupungissa San Remossa, vierailu Pignan vuoristokylässä, viininmaistajaiset. Iltapäivällä maalauksellinen Dolceacqua. Illallinen.

4. päivä – Cervo, Albenga ja Imperian oliivimuseo

Aamiainen. Vierailu pittoreskissa Cervon kylässä sekä Albengassa. Oliivimuseo Imperiassa, lasillinen prosecco ja paikallisia herkkuja. Illallinen.

5. päivä – Vapaapäivä tai lisämaksullinen retki Monacon

Aamiainen. Vapaa-aikaa tai lisämaksullinen retki Monacon ruhtinaskuntaan. Illallinen.

6. päivä – Valloria, ”maalattujen ovien kylä”

Aamiainen. Tutustuminen Vallorian vuoristokylään. Illallinen.

7. päivä – Kotimatka

Aamiainen. Ajo Nizzaan ja lento Suomeen.

Hinta 1 296 €

Hintaan sisältyy

• reittilennot turistiluokassa • majoitus kahden hengen parvekkeellisessä huoneessa • 6 x aamiainen, 1 x kevyt lounas, 6 x illallinen • ohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänkäyntimaksut • suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut.

Lisätiedot ja varaukset: Lomalinja Oy, p. 010 289 8100
www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti

