

Senioriopettaja

Nro 3/2020 22.5.2020

**Keksi OSJ:lle slogan!
Terveyspalveluiden digineuvoja
Karanteeniaikaa hyödyntämässä**



Senioriopettajat ovat keksineet monenlaista tekemistä "koronakaranteenin" aikana. Lue vaikka vinkkejä sivuilta 4–6.

Tässä numerossa

- 4 Ajanviettoa koronakaranteenissa
14 Minä muistan -runo
16–17 Sydänpotilaiden digineuvoja
18–19 Ravitsemusvalistusta digitaalisesti
20–21 Ikääntyneiden ruokasuositukset
24 Ensi kertaa vanha

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 7 Puheenjohtaja | 9 Surffiina
| 13 Ajassa | 15 Lääkärin lausumia | 22 Liikuntavinkki
| 23 Matt Caine | 25 Seniorikokki | 26–27 Kirjat
| 28 Ristikko

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Va. toiminnanjohtaja

Tuula Laine
020 748 973
tuula.laine@oaj.fi

Va. järjestösihteeri

Henna Tarjanne-Lekola
020 748 9736
henna.tarjanne-lekola@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
Facebook ja Twitter @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 22 300 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.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle PC-muodossa kirjoitettuna ilman rivinvaihtoja tai pakkotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä kappalejaon 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 pyydetäessä.

21. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
4	19.8.2020	25.9.2020
5	16.9.2020	23.10.2020
6	11.11.2020	18.12.2020



Painotuotteet
4041-0619



Kansi
Punaherukoita
Kuva: Matton

Keksi OSJ:lle slogan!
Terveyspalveluiden digineuvoja
Karanteeniaikaa hyödyntämässä

Lääkkeiden saatavuus

Oletko kokenut joskus ongelman: apteekissa ei ole myytävänä sinun tarvitsemaasi lääkettä. Lääkkeiden saatavuuteen on tullut häiriöitä koko maailmassa sitä mukaa kun globalisaatio on edennyt. Globalisaation periaatteiden mukaan tavaraa tuotetaan siellä missä se tulee halvimmaksi. Tämä koskee kaikkia tavaroita, myös lääkkeitä.

Ekonomistit sanovat, että pieni vientivetoinen Suomi on hyötynyt globalisaatiosta. Globalisaatio on kuitenkin kaksiteräinen miekka. Se alentaa hintoja mutta on joissakin tapauksissa altis häiriöille.

Viimeisen 15–20 vuoden aikana halvan työvoiman Kiina ja Intia ovat ryhtyneet yhä enemmän valmistamaan edullisia kopioita vanhoista, hyväksi koetuista peruslääkkeistä monelle eri markkinajoille.

Ongelmaksi ovat osoittautuneet mm. pitkät tuotantoketjut. Mitä pidemmät tuotantoketjut ovat, sitä alttiimpia ne ovat häiriöille.

Lääkkeitä voidaan valmistaa yhdessä tehtaassa ja pakata toisessa. EU:n sää-

dösten mukaan sen jokaisen jäsenmaan lääkepakkausissa ja pakkausselosteissa tekstin pitää olla kunkin maan omalla kielellä. Tämä kuluttajien turvallisuuden vuoksi säädetty vaatimus on aiheuttanut enemmän ongelmia kuin pelkkä tuotantoketjun pituus. Mitä pienempi markkina-alue, niin kuin Suomi, sitä haastavampaa.

Hintakilpailun lisäksi lääkkeiden saatavuuteen vaikuttavat myös viranomaisten toimet, esimerkiksi viitehintajärjestelmä. Se on yksi kilpailua lisäävä toimi, joka aiheuttaa menekkivaihteluita eri lääketekhtaiden valmisteiden välillä.

Suomessa käytettävistä lääkkeistä noin 90 prosenttia on tuontitavaraa. Kun lääkkeiden maahantuonti meillä takkuu, niin ongelmat johtuvat useimmiten siitä, ettei ole saatu suomalaisille tarkoitettuja lääkepakkauksia. Ne valmistetaan samalla lääketekhtalla, missä tapahtuu kaikkien muidenkin maiden pakkausten tuottaminen.

Yllättävää kyllä, monessa Euroopan maassa lääkkeiden saatavuudessa on enemmän häiriöitä kuin Suomessa. Järjestelmämme on rakennettu monelta osin joustavaksi.



On erinomaisen tärkeää, että Suomessa on olemassa myös lakisääteinen lääkkeiden velvoitevarastointi. Suomessa varastoidaan sen puitteissa tuhansia lääkkeitä sairausalueittain. Nämä ovat tavallisten suomalaisten ihmisten tavallisia lääkkeitä, jotka on tarkoitettu niin apteekkimyyntiin kuin sairaaloihinkin.

Anneli Rajaniemi
päätoimittaja
senioriopettaja@osj.fi

Tillgången till mediciner

Har du någon gång stött på ett problem: du har inte kunnat köpa på apoteket en medicin som du behöver. Det har blivit en världsomfattande brist på tillgången till läkemedel i takt med den ökande globaliseringen. Principen med globaliseringen är att en vara produceras där det blir billigast. Detta gäller alla varor, också mediciner.

Ekonomerna påstår att Finland har dragit nytta av globaliseringen genom sin ringa dragningskraft då det gäller exporten. Globaliseringen är dock ett tveeggat svärd. Den sänker priser men är i en del fall känslig för störningar.

Under de senaste 15–20 åren har Kina och Indien med sin billiga arbetskraft alltmer börjat tillverka billiga kopior av gamla verksamma mediciner till många olika marknader.

Ett problem har bland annat visat sig vara de långa produktionskedjor-

na. Ju längre produktionskedjorna är, desto känsligare är de för störningar.

Medicinerna kan tillverkas i en fabrik och förpackas i en annan. Enligt EU:s direktiv måste det på varje läkemedelsförpackning finnas text på respektive lands eget språk för säkerhetens skull. Detta gäller också biopacksedeln. Detta krav har åstadkommit mer problem än enbart längden på produktionskedjan. Ju mindre marknadsområde, som till exempel Finland, desto mer utmanande.

Pristävling påverkas tillgången till läkemedel, samt myndigheternas åtgärder t.ex. systemet med referenspriser. Det är en åtgärd som ökar konkurrens och åstadkommer stora försäljningsvariationer på marknadens olika produkter.

Ungefär 90 % av de mediciner som används i Finland är importprodukter. Då importen av mediciner haltar beror problemen oftast på att man inte har

fått läkemedelsförpackningar som har varit ämnade för den finska marknaden. De tillverkas vid samma fabrik där alla övriga länder förpackningar tillverkas.

Förvånansvärt nog har det varit flera störningar i tillgången till mediciner i många andra europeiska länder än i Finland. Vårt system är till många delar flexibelt uppbyggt.

Det är otroligt viktigt att det finns en lagstadgad obligatorisk lagring av mediciner i Finland. Här lagras tusentals mediciner enligt sjukdomsområde. Dessa är vanliga finländares vanliga mediciner, sådana som är ämnade såväl för apotek som för sjukhus.

Anneli Rajaniemi
chefredaktör

Ulla Bäck
översättning



Koronaeristys kirvoitti kekseliäisyyden

Senioriopettajat eivät ole jääneet kotonaan passiivisiksi poikkeusoloissa, kun he elävät koronaviruksen rajoitteiden keskellä.

KYSYMYKSET

1. Miten saat aikasi kulumaan?
2. Miten kaupassakäynti hoituu?
3. Onko sinulla ollut kotivara (tarvikkeita 72 tunnin ajaksi ja tarvitsemiä lääkkeitä)?
4. Oma vinkki mitä teet, jos ja kun virusepidemia jatkuu?

Kuusi eläkeläisopettajaa eri puolilta Suomea kertoo, miten elämä sujuu karanteeninomaisissa oloissa, johon 70 vuotta täyttäneet henkilöt Suomessa on asetettu koronaviruspandemian vuoksi. He antavat vinkkejä vapaasti käytettäväksi sen varalle, että eristämistilanne jatkuu.

SEPPO KÄMÄRÄINEN

Valmistuin Kajaanin seminaarin viimeiseltä seminaarikursilta vuonna 1974. Aloitin tarkkailuluokan opettajana Kajaanissa, josta siirryin Puolangalle kiertäväksi englanninopettajaksi. Olen tehnyt lähes koko urani ajan työtä pienillä, kainuulaisittain sanottuna, perukan kouluilla. Viihdyin työssäni mainiosti. Opettamisen ohella toimin Kainuun Sanomien aluetoimituksen avustajana 30 vuotta. Olen kirjoittanut romaanit "Talvisodan toiset kasvot" ja "Talvisodan katkera jälkinäytös" sekä humoristisen romaanin "Tarkastaja Brygger Brysselistä". Viimeksi olen tehnyt käsikirjoitukset draamakonsertteihin Ilmari Kiannosta ja Eino Leinosta. Nyt tekeillä ovat käsikirjoitukset kyläoopperaan "Ollin oppivuodet" ja musiikinäytelmään "Hallen Ukko".

1. Karanteenin kaltainen aika on kulunut hyvin. Olemme pystyneet vaimoni kanssa jatkamaan lähes tavanomaista elämää, johon kuuluu ulkoilua, lukemista, elokuvien ja tasokkaiden TV-sarjojen seuraamista. Kainuussa on ollut tähän asti (26.3.) erinomaiset hiihtokelit. Mielipahaa aiheuttaa se, ettei nelivuotias pojantyttyäremme ole voinut tulla keski- viikkoisin meille päivähoitoon.

2. Sekä K- että S-ryhmä ovat järjestäneet meille riskiryhmäläisille ostosajan kello 7–8. Ensimmäisenä aamuna oli tungosta, mutta sen jälkeen vain muutama henkilö. Pojan perhe on myös hoitanut ostoksiamme. Kassit ovat ilmaantuneet ulkoportaille ja maksut hoituneet tilisiirtoina. Vaihdelua ruokalistaan on tuonut myös onnistunut kalanpyynti.

3. Tavanomaisen kotivaran tarvikkeita olemme lisänneet hieman. Muutamien yhteensattumien vuoksi nötköttiä (säilykelihäa) on jopa pari viikoksi. Onneksi lääkkeitä emme

juuri tarvitse, ja apteekissahan voi käydä ihan pääministerin luvalla.

4. Kainuussa ei ole todettu yhtään koronatapausta tähän mennessä, joten on todennäköistä, että epidemia tulee tänne viipeellä. Joku voisi viisastella, että niin on tullut muukin kehitys. Pyrimme jatkamaan mahdollisimman normaalia elämää ja etsimään virikkeitä luvallisista asioista. Kotamme pitää puhelimen ja netin välityksellä yhteyksiä läheisten kanssa – myös heihin, joihin yhteydet ovat olleet vähäisempiä.

Melkoinen vonkale nousi iskukoukusta Kuhmossa käydessä. Matka oli täysin luvallinen, sillä pysyimme oman maakuntamme sisällä emmekä olleet lähi-kontaktissa kenenkään kanssa.



SEPPO MAUKONEN

Valmistuin kansakoulunopettajaksi 1968 Jyväskylässä. Työskentelin suurimman osan työurastani luokanopettajana Lappeenrannan Lönnroin koulussa. Eläkkeelle jäin vuonna 2007.

1. Nyt tätä kirjoittaessani eristysaikaa on kestänyt reilut pari viikkoa, ja tuntuu, että aika kuluu hitaammin kuin yleensä. Maaliskuun puolessa välissä viikon lukujärjestyksestäni putosi kolme liikuntatapahtumaa ja rantasaunavuoro, mutta jumppatila syntyy helposti, vaikka TV:n ääreen ja kotisauna toimii. Tallella harrastuksistani ovat toki edelleen lukeminen, kävelyretket yhdessä vaimoni kanssa, pihapuutarhassa näpräily, median seuranta, yhteydenpito lasten perheisiin ja ystäviin. Aika kuluu siis mukavasti, ja sitä on riittävästi. Kerran kokeilin jopa joutenoloa; sujui sekä.

2. Taloushuolto pelaa hyvin. Vaimoni kanssa olemme käyneet kaupassa tavallisesti noin kerran viikossa, nyt vieläkin harvemmin. Kauppa-apuakin on saatavilla.

3. Viikon ostostahdilla kotivaraa on aina jemmassa kuten ennenkin. Säännöllisiä lääkkeitä en tarvitse ja hammastahnaa riittää.

4. Kevään aikana avautuu mahdollisuuksia lisätä mm. ulkoiluharrastuksia. Pyöräily pitkin Saimaan rantoja ja kaupungin ympäristöä antaa mitä parhaita kunnon ja mielen kohennusta. Pian pääsee pelaamaan golfia; ja kenttäohjeita täydentää silloin koronaetiketti! Jossain muodossa saatavat alkaa myös kuntorastit, ja peesausväli poluilla täytyy pitää vähintään viidessä metrissä.

Omien tunteiden ja tapahtumien kirjoittaminen voisi olla hyvää ajankulua monelle, onhan menossa sotien jälkeisen ajan järjestyttävien mullistusten planeetallamme. Ensin kannattaa kirjoittaa otsikko: Näin selvisin kevästä ja kesästä 2020.

Näpräily ja pihapuutarhan kevätyöt ovat hyödyllistä ja mielekästä puuhaa Seppo Maukoselle.



TIMO PIESKÄ

Olen toiminut opetus- ja hallintotehtävissä Raahen tietokonealan oppilaitoksessa (myöhemmin Oulun seudun ammattikorkeakoulun Raahen yksikkö) lähes 40 vuotta. Jäin eläkkeelle vuoden 2014 lopulla, jolloin ammattikorkeakoulutoiminta Raahessa päättyi. Työvuosien aikana olen toiminut OAJ/TOOLin luottamustehtävissä ja nyt olen Raahen Seudun Senioriopettajat ry:n sihteerinä. Olen ollut myös lasten ja nuorten kori- ja pesäpallovalmentajana.

”Vuodeksi Raaheen” -ajatus muuttui kotiutumiseksi ja jatkuu nykyisin kaupunkimme auktorisoituna oppaana.

1. Kunto- ja liikuntasalien sulkemisen jälkeen olen siirtynyt ulkoilemaan. Parina ensimmäisenä viikkona oli mahdollisuus jopa hiihtelyyn. Sauvakävelykin palasi ohjelmaani. Yllättävästi huomasin, että on aikaa lukemiseen ja musiikin kuunteluun. Netti- ja viestintäyhteyksiä olen käyttänyt aiempaa enemmän. Niitä ovat esimerkiksi uutiset, erilaiset striimaukset, lähetykset kotikirkostani, yhteydet läheisiin sekä ulkomaisiin ystäviin ja perheemme entisiin vaihto-oppilaisiin. Senioriopettajien teemavuosi digitaitojen lisäämiseksi kehittyä näinkin!

2. Käyn kaupassa harkitusti ja harvemmin: spontaanit kaupassakäynnit ja ostokset ovat jääneet vähäisiksi.

3. Periaatteessa minulla on jatkuvasti kotivaratarvikkeita; nyt olen myös tarkistanut jääkaapin ja pakastimen sisällöt ja muut ruokatarvikkeet sekä vesivaraston.

4. Haluan katsoa positiivisesti eteenpäin: kesän valo ja lämpö odottavat. Kukkasipuleita pääsee pian istuttamaan näilläkin leveysasteilla. Luonnon kiertokulkua voi ihastella, ja kuvata vaikka auringonlaskuja kännykällä. Pannukakkukin piristää – oman reseptini ”salaisuus” on akaasiahunaja. Haaveenani on kuunnella urkumusiikkia ja samalla selailla taidekirjaa. Yksi tavoitteeni on kerrata Seitsemän veljestä – onhan sen julkaisemisesta 150 vuotta. Sieltä löytyy Aleksis Kiven tiukka ohje Timon repliikissä: *Minä en päästäisi häntä halailemaan itseäni ja vielä vähemmän suuta muiskuttelemaan. Pysy minusta pois, sanoisin minä, pysy peijooni, matkan päässä, otanpa muutoin karahkan tuolta viidasta ja roitelon että selkäsi huomenna loistaa kirjavammalta leppäkertun siipiä. Niin minä tekisin ilman yhtään armoa. Kylläpä sitten kelpais.*

Presidentti Sauli Niinistökin kehotti: ”Ottakaa fyysisestä etäisyyttä ja henkistä läheisyyttä toisiinne.”

Herkutteluakaan ei saa unohtaa. Timo Pieskän pannukakun salaisuus on akaasiahunaja.



SIRKKA-LIISA SAVINEN

Olen syntynyt Kiuruvedeltä ja opiskellut Turussa äidinkielen, historian ja yhteiskuntaopin lehtoriksi. Aloitin opettajantyöni sijaisuuksilla Yläneen-Paattisten kunnallisessa keskikoulussa sekä Liedon-Tarvasjoen kokeilupäättykoulussa, Paraisilla ja Kyrössä Elisenvaaran yhteiskoulussa. Valmistuttuani tein Pohjanmaan kierroksen: ikimuistoinen ensimmäinen opettajavuosi Soinissa, sitten vuodet Seinäjoella Marttilan yhteislyseossa ja Kuortaneella, Loppuaika ennen eläkeikää kuluikin sitten Porissa Itä-Porin yläasteella, mistä eläköidyin vuonna 2006.

1. Aika kuluu kuin siivillä: teen eläkekiireiden vuoksi rästiin jääneitä töitä. Siivoan huushollia huone kerrallaan, ja parasta tässä on, ettei ole mihinkään kiire. Kävelen puolison tai ystävättären kanssa. Pelaan golfia sellaisina aikoina, jolloin kentällä on vähän väkeä, kaikki rajoitukset huomioon ottaen. Pyöräilen, katson televisiosta uutisia ja paria suosikkisarjaani, luen lehtiä ja kirjoja, puhun puhelimesta ja osallistun välillä virtuaalisesti Teljän seurakunnan asioihin (olen seurakuntaneuvoston varapuheenjohtaja). Kotipihassa ja mökillä teen mieheni kanssa puuhommia, – ja välillä vain istun ja murehdin maailmantilannetta! Sisarteni kanssa olemme löytäneet ryhmäpuhelun, joka tuo omaiset ihan tähän ympärille, kuin he olisivat vieressä kaklattamassa.

2. Aluksi kävimme nopeasti ostamassa tarvittavia ruokatarpeita. Nyt olemme aloittaneet netissä tilaamisen. Naapurin kaupassa työskentelevä rouva on luvannut tuoda ostokset kotiportaalle, jos puuttuu vaikka maitolitra tai kananmunia.

3. Pakasteesta, säilykkeistä ja jauhoista taitaa olla ainakin 172 tunnin kotivara! Verenpainelääkkeitä ja silmätippoja on kolmeksi kuukaudeksi.

4. Jos tämä tilanne jatkuu, aloitan valokuvien järjestelyn ja vaikka valokuvakirjojen tekemisen. Lukeminen ei lopu, sillä siskontyttö innosti joululahjallaan minut sähköisten kirjojen lukijaksi. Vasta neljä kirjaa olen netistä lukenut, mutta tuhatnet kirjat odottavat...

Halki, poikki ja pinoon. Puutalkoissa riittää Sirkka-Liisa Saviselle puuhaa.



ANNUKKA SYRJÄNEN

Koko urani olin kauppaoppilaitoksen äidinkielen opettaja, ensin Lohjalla ja sitten Helsingissä, Suomen Liikemiesten Kauppaopistossa (SLK) ja ammattikorkeakoulun tultua Heliassa. Ammattinimike vaihtui alun äidinkielen ja kauppa kirjenvaihdon lehtorista suomen kielen ja viestinnän lehtoriksi. Opetin Heliassa myös kulttuurintuntemusta. Koin itseni etuoikeutetuksi, koskamenin aina mielelläni kouluun. Ilta-koulun opetus oli opettajan työn juhlaa.

Eläkkeelle jäin 2005 ja silloin muutimme Turkuun. Uteliaisuuttani menin Turun seudun senioriopettajien perustamiskokoukseen ja tulin valituksi yhdistyksen sihteeriksi, jona toimin kuusi antoisaa vuotta.

1. Kummallista kyllä, kahden viikon karanteenin aikana ei ole tullut kertaakaan tilannetta, jossa olisi pitänyt miettiä, mitä tehdä. Emme ole mieheni kanssa aikaisia herääjiä, joten aamiainen syödään vasta puoli yhdeksän tai yhdeksän tienoilla. Lähes koko aamupäivä menee lehtien, Hesarin ja Turun Sanomien, lukemiseen. Sitten on ulkoilua ja kotihommia. Lounaan jälkeen päivänokoset, iltapäiväkahvin jälkeen voi olla aikaa lukemiseen. Mutta kyllä Aino Sibeliuksen elämäkerta on aika hitaasti edennyt. Kaappien siivoukseen tai valokuvien järjestelmiseen en ole vielä ryhtynyt.

2. Ryhdyimme viime viikolla kokonaan meille uuteen hommaan: nettikauppaan. Kerran jo tuotiin aikamoinen annos ruokatarvikkeita. Se tuntuu niin mukavalta palvelulta, että aiomme jatkaa sitä.

3. Kotivaraa on pakkasessa, samoin lääkkeitä on riittävästi. Asumme eräänlaisessa palvelutalossa, jossa saamme tarvittaessa apteekissakäyntipalvelua. Vielä ei ole tarvittu, mutta varmaan tarvitaan, jos karanteeni jatkuu kesään.

4. Tämä ei ole vinkki, mutta tarpeellinen kehoitus seniorille: ulkoile ja harrasta sisäliikuntaa kotona. Asumme viidennessä kerroksessa ja harrastan ”porrastelua” eli vältän hissiä. Jalkojen lihaksia tarvitaan ja ne heikkenevät nopeasti, joten kyykkäilen ahkerasti. Tavoitteenani on kyykätä 30 kertaa peräkkäin, sillä saa ilmaisen lipun Moskovon metron uusimpaan linjaan. Näin Hesari kertoi taannoin.

Annukka Syrjäsen päivä-rutiineihin kuuluu kotona jumppa.



ELSI TORN

Opiskelijajakemistiseuran puheenjohtajuudesta seurasi luonteva siirtyminen OAJ:n tehtäviin kaikilla tasoilla. Kun ”vapauduin” kymmenvuotisesta Riihimäen seudun senioriopettajien puheenjohtajuudesta, huomasin olevani uppoutunut Inner Wheel-toimintaan. Inner Wheel on maailmanlaajuinen naisten hyväntekeväisyysjärjestö. Nyt kummas-telen, miten aloitan siinä toiminnan piirini uutena puheenjohtajana heinäkuun alussa rajoitusten vallitessa ja viruksen jyllätessä. Toinen karanteenihuoleni on etäopetus. Rakastan edelleen opetustyötä ja opetan Riihimäen vankilan lukiokoulussa matemaattisia aineita, lähinnä rakasta kemi-aani.

1. Aika kuluu kumma kyllä varsin sujuvasti. Kaikenlaista tekemistä on omissa nurkissa: vaatekomeroiden sisällön karsimista ja muuta ikävyyttävää puuhaa, jota olen siirtänyt eteenpäin. Ensin piti kyllä tuijottaa TV:n uutisointi koronasta. Nyt riittävät tavallisten uutisten tiedot. Toisaalta TV:tä tuijottaessa saan syntymään neuletta jos toistakin – ja lan-kaa riittää. Tekeillä on myös Riihimäen seudun senioriopettajien 50-vuotisjulkaisun tekstiosa. Musiikkia on kuunneltavaksi vanhoilta Lp-levyiltä ja uudemmiltakin. Ulkona saa kävellä vapaasti. Käsipainot ovat jo esillä ja ne saivat seurakseen kahvakuulan.

2. Tuoretuotteet saapuvat portaalle kirjoittamani listan mukaisina. Tytär ja vävy hoitelevat ostokset omiensa ohessa. Systeemi toimii, jos heidän perheensä pysyy terveenä. Meillä on Riihimäellä tarjolla AkuuttiArkiapu, jonka puhelin-yhteyden avulla saa ruokapalvelua.

3. Kotivara minulla on aina ilman koronaakin. Tekee hyvää kaivella pakastimia nyt melkein systemaattisesti. Lääk-keeni olen hankkinut jo ennen epidemiaa. Tytär haki vielä kelakorttini kanssa yhden puuttuneen lääkkeen.

4. Toivottavasti ulkona voi liikkua vastakin. Yhteydenpito ystäviin sähköisesti on todennäköisesti edelleen voimavara. Henkinen läheisyys on tärkeämpää näissä oloissa kuin fyysinen. Vaikka jo nyt kyllä tunnen pahimmaksi puutteeksi olossani IHMISEN IKÄVÄN. Sitäkin korvaa jossain määrin kirjallisuus. Onneksi meillä ikääntyvillä seinät ovat täynnä notkuvia kirjahyllyjä.

Uskon viikkojen jälkeenkin tekeväni tavallista kotiruokaa, ja joskus voin kokeilla jotain uut-takin. Tosin yksin on tylsä syödä. JOS olen säilynyt terveenä.

Elsi Torn opettaa vielä eläkepäiv-näänkin rakasta-maansa kemi-aan Riihimäen vanki-lassa.



Kuva: Kari-Veli Lehtonen

Tekstit kokosi haastateltujen vastauksista
Anneli Rajaniemi.

Tästäkin kyllä selvittäään



Kuva: Tuula Laine

Monet meistä tuntevat historiaa aika huonosti tai ainakin muistavat tapahtuneita asioita melko kehnosti. Kovinkaan moni ei tunnu tietävän tai muistavan, että noin sata vuotta sitten maailmalla vaikutti todennäköisesti nykyistä koronaa pahempi pandemia.

Espanjan tauti riehui maailmassa 1918–1920. Oireina oli esimerkiksi yskää, kuumetta, särkyä. Jälkitautina saattoi seurata keuhkokuume. Tautiin kuoli silloin maailmassa kymmeniä miljoonia ihmisiä. Suomessa kuolleita oli noin 20 000. Silloin maamme väkiluku oli noin 3,1 miljoonaa. Kuolleiden joukossa oli paljon nuoria ihmisiä, jotka olivat olleet terveitä ja ihan hyväkuntoisia.

Kaikki eivät muista edes kymmenvuoden takaista niin sanottua sikainfluenssaa. Siihenkin kuoli maailmassa satoja tuhansia ihmisiä. Oireet tässäkin taudissa olivat aika lailla saman kaltaisia kuin espanjantaudissa.

Tätä kirjoitettaessa kukaan ei tiedä tämän nykyisen covid-19-pandemian lopullista tuhoa. Seuraako tässäkin tapauksessa uusia tuhoisia aaltoja? Esimerkiksi espanjantaudin yhteydessä näitä jälkiaaltoja kiersi 3–4 kertaa.

Ikävää ja tuomittavaa on se, että asiantuntijat ja jopa ministerit kiistelevät julkisuudessa keskenään siitä, miten tulisi toimia. Esimerkiksi surullisesta suojamaskien hankinnan täydellisestä epäonnistumisesta ei kukaan näytä ottavan vastuuta. Myös ohjeet suojamaskien käytöstä ovat olleet kovin ristiriitaisia.

Koordinaatio eri toimijoiden välillä ei ole toiminut riittävän hyvin.

Suomi ja Ruotsi ovat valinnut täysin erilaisen strategian pandemian hoitamiseen. Vasta myöhemmin selviää, kumpi on valinnut järkevämmän tavan. Tätä kirjoitettaessa Suomessa on kuolleita 140, kun Ruotsin luku on noin 1500.

Talouselämän ja työllisyyden näkökulmasta meillä on pykäletetty lähes kaikki toiminta. Ruotsissa sitä vastoin rajoitukset ovat olleet huomattavasti vähäisemmät.

Suomen hallitus on jakanut rahaa valtavia määriä ongelmien lieventämiseksi. Sen seurauksena valtion velka kasvaa mittavasti. Tätä ongelmaa joudumme hoitamaan vuosikau-

sia hyvinkin ikävillä leikkauksilla ja muilla säästötoimenpiteillä.

Vasta myöhemmin tiedämme, kumpi maa valitsi kokonaisuuden kannalta järkevämmän strategian. Tämä riippuu ratkaisevasti esimerkiksi siitä, seuraako uusia pandemia-aaltoja ja vaikuttavatko ne mahdollisesti kipeämmin Suomeen kuin Ruotsiin. Tulevaisuudessa saadaan selville myös lopullisten kuolemantapausten määrät. Samoin maiden talouden tasapainoon saattaminen ja siihen tarvittavat toimenpiteet näkyvät vasta vuosien kuluttua.

Suuri osa Opetusalan Seniorijärjestön jäsenistä kuuluu niin sanottuihin riskiryhmiin. Se ei saa tarkoittaa sitä, että pysymme vain kotona pelkäämässä pahinta. Nyt on vielä entistäkin tärkeämpää pitää huolta niin omasta kuin läheistenkin kunnosta.

Harrastakaa liikkumista kotona. Esimerkiksi televisiosta ja myös netistä löytyy hyviä ohjeita ja vihjeitä. Näitä voi itsekin keksiä. Ei ole kovinkaan tärkeää, miten liikkuu, kunhan vain liikkuu. Esimerkiksi voi laittaa musiikin soimaan ja tanssia sen tahdissa ihan omalla tyylillä.

Lähtekää myös ulos vaikkapa maastoon reippaasti kävelemään. Sieltä voi löytää uusia mukavia reittejä. Tai menkää tekemään pihatöitä, jos se on mahdollista. Tärkeää on vain pitää riittävät turvavälit muihin ihmisiin. Ja tietenkin aina huolellinen käsien pesu.

Pitäkää myös yhteyttä sukulaisiin ja tuttaviiin. Tähän löytyy puheluiden lisäksi monenlaisia keinoja. Apua voi pyytää vaikkapa oman järjestöimme aktiiveilta. He osaavat neuvoa, ainakin sen, mistä tietoa löytyy.

Voimia ja jaksamista teille kaikille. Toivottavasti tilanne on tämän lehden ilmestyessä huomattavasti nykyistä valoisampi. Kyllä me selviämme tästäkin.

Kauniaisissa 22.4.2020

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

❖voita lahjakortti!❖

KEKSI OSJ:lle uusi SLOGAN

Mikä slogan kuvaa mielestäsi parhaiten Opetusalan Seniorijärjestöä?

Olemme luomassa järjestöllemme uutta strategiaa, ja samalla tarkoituksemme on uudistaa myös nykyinen sloganimme Lisää elämää vuosiin.

Olisiko sinulla hyvä ehdotus OSJ:n uudeksi sloganiksi?

Lähetä ehdotuksesi viimeistään 31.10.2020.

Kaikkien slogankilpailuun osallistuneiden kesken arvomme 100 euron lahjakortin.

Verkkosivuillamme www.osj.fi on etusivulla linkki, josta pääset kirjoittamaan ehdotuksesi.

Muista kirjoittaa yhteystietosi, jos haluat osallistua lahjakortin arvontaan.

Voit ilmoittaa ehdotuksesi myös sähköpostitse osoitteeseen seniorit@oaj.fi

Laita viestisi otsikoksi Slogan-kilpailu.

OSJ pitää itsellään oikeuden muokata ehdotettuja sloganeita.

Kilpailun ohjeet



1

SLOGANIN TULISI OLLA lyhyt, noin 2-5 sanan mittainen.

2

SLOGAN ON UUSI, se ei ole käytössä jossain toisessa organisaatiossa.

3

YRITÄ KITEYTTÄÄ sloganiin jotain olennaista OSJ:stä tai senioriopettajien toiminnasta.

4

MUISTA, että sloganin tulisi herättää positiivinen mielikuva.

5

LÄHETÄ ehdotuksesi 31.10.2020 mennessä.



Miten voin muokata kuviani?

Haluaisin joskus lisätä tekstiä, suoristaa kuvan ja rajata. Mistä saa niitä pikkukuvia, joita nuori so käyttää kuvissaan? Kuvaan kännykällä itselleni muistoja ja vähän someen.

Ritva-Leena, Suomen Turusta

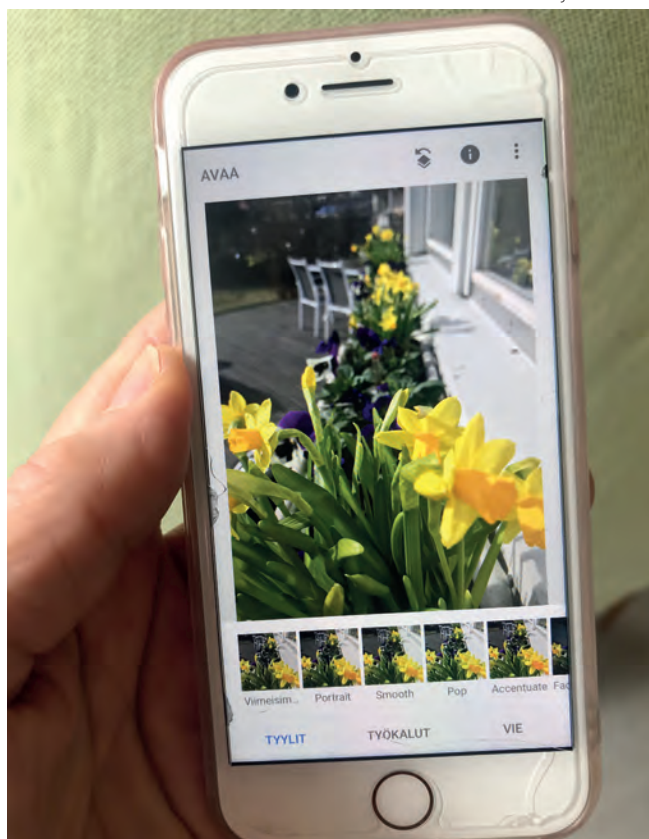
Surffiina vastaa:

Kuvanmuokkauksesta on paljon iloa! Sillä suoristaa kätevästi vaikka kallistuneen horisontin tai lisää valoa liian tummaan kuvaan. Oletko jo löytänyt oman puhelimesi Kuvat-sovelluksen säädöt? Hae ottamasi kuva näytölle, näpäytä sitä kerran ja paina Muokkaa-sanaa. Sieltä löytyvät säädöt, joilla pärjää jo pitkälle.

Myös Facebookin ja Instagramin omia kuvanmuokaus-toimintoja kannattaa kokeilla. Niistä löytyvät kysymäsi pienet tarrakuvat, rajausta, tekstinkirjoitus, tehosteet ja kuvaa sävyttävät filterit. Tutki ja kokeile rohkeasti erilaisia kuvan muokausmahdollisuuksia niin löydät itsellesi tarpeelliset.

Jos et halua käyttää mainittuja muokkaustapoja tai kaipaat enemmän ominaisuuksia, löytyy älypuhelimille ja tableteille paljon ilmaisia kuvamuokkaus-sovelluksia. Lataa vaikka sovelluskaupasta (Google Play/Apple Store) Surffiinan suosikki: **Snapseed-sovellus** (Android/iOS eli iPhone puhelimille). Sekin on helppokäyttöinen, mutta edellisiä monipuolisempi.

Kokeilun iloa!
Surffiina 🍷



Snapseed-sovelluksella voi sävyttää kuvaasi.

#digivinkki

Saitko WhatsApp-sovelluksen kautta ääniviestin, mutta olet kassajonossa, etkä halua muiden kuulevan sitä? Ei hätää, paina ensin ääniviesti pyörimään (kolmio viestin alussa) ja nosta välittömästi puhelin korvalle, kuin puhuisit puhelua. Nyt ääni kuuluu vain sinulle kuulokeosasta, ei kaiuttimesta muille. Toimii kaikissa puhelimissa. Kokeile, niin uskot!

Ovet auki maailmalle

Haluaisitko käydä Metropolitainin oopperassa tai Sinebrychhoffin taidemuseossa? Vai tekisitkö retken Alaskaan -koti-sohvalta. Karanteeniaika on avannut runsaasti ovia virtuaalisesti niin maailman museoihin, konsertteihin, eläintarhoihin kuin kuntosaleillekin. Maksuttomia erilaisia liikuntatuokioita tallenteina ja livenä löytyy nyt runsaasti – joogasta tuolijumppaan ja samban opetteluun.

Jos aivoterveys kiinnostaa, siihenkin löytyy harjoitteita, tietoa ja kannustusta netistä. Tiedekulma puolestaan tarjoaa mielenkiintoisimmat keskustelut, suoria lähetyksiä sekä tallenteita. Pian tiedät, mikä on pinnalla tiedemaailmassa.

Surffiina suositteleeikin lämpimästi tutustumaan, mitä iloa, hyötyä ja mielenkiintoista tekemistä netti tarjoaa. **Seniorsurf.fi** -sivuilta löydät monipuolisen linkkikoosteen **"Digivinkkejä korona-aikaan"**, josta on helppo aloittaa.

Aurinkoisin digiterveisin
Surffiina



Voit ladata kännykkääsi helppokäyttöisen Snapseed-sovelluksen kuvanmuokkauksia varten.

ALUEELLINEN SENIORIOPETTAJAPÄIVÄ PORISSA 10.10.2020

KUTSU

Tervetuloa Satakunnan ja Varsinais-Suomen senioriopettajien alueelliseen senioriopettajapäivään lauantaina 10.10.2020 Porin yliopistokeskukseen, Pohjoisranta 11 A, Pori.

OHJELMA

09.00–10.00	Ilmoittautuminen ja kahvi
10.00–10.15	Jazzia
10.15–10.20	Avaussanat, Porin Seudun Senioriopettajat ry:n pj. <i>Mauri Jaakonsaari</i>
10.20–10.30	Porin kaupungin tervehdys
10.30–11.30	Luento aivoterveystestä, neurologian dosentti, osaston ylilääkäri <i>Juha Puustinen</i>
11.30–12.30	Lounas ravintola Sofiassa
12.30–12.45	Harmonikkaesitys, Heikolan sisarukset <i>Samuel ja Annabel</i>
12.45–13.30	OSJ:n puheenvuorot, pj. <i>Erkki Kangasniemi</i> ja järjestösihteeri <i>Tuula Laine</i>
13.30–14.30	Ikäihmisiä, kulttuurista ja koulua kirjailija <i>Minna Lindgrenin</i> teoksissa
14.30–15.00	Kahvi
15.00–16.00	Taiteilija, professori <i>Jorma Uotisen</i> esitys
	Päätössanat OSJ:n hallituksen jäsen <i>Marja-Terttu Halpio-Huttunen</i>

ILMOITTAUTUMINEN 25.9.2020 MENNESSÄ

Mauri Jaakonsaarelle p. 050 596 4580 tai sähköposti mauri.jaakonsaari@gmail.com tai
Ritva Kettiselle p. 050 368 7600 sähköposti ritva.kettinen@gmail.com

OSALLISTUMISMAKSU

28 € maksuun sisältyy ohjelma, lounas ja kahvit ja se maksetaan 25.9.2020 mennessä tilille FI78 1269 3000 6035 87, viite 1368

TERVETULOA

Porin Seudun Senioriopettajien hallitus



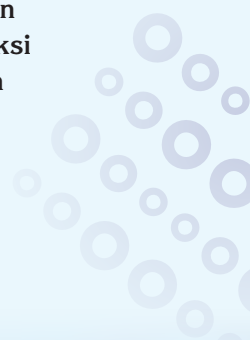


Porin yliopistokeskus



– kolmen emoyliopiston Porin yksiköt
– on toiminut vuodesta 2000 alkaen
entisen 120 vuotta sitten rakennetun
arkkitehti August Krookin suunnitteleman
Porin Puuvillatehdas -teollisuuslaitoksen
tiloissa Isosannan kaupunginosassa.
40 vuotta sitten suuren osan tehdasta
tuhonneen tulipalon jälkeen Finlayson siirsi
tuotannon muualle ja 9 hehtaaria laajalle
teollisuusalueelle piti keksiä uutta käyttöä.

Suojellussa rakennuksessa toimii nykyisin
yliopistokeskuksen lisäksi Suomen toiseksi
vanhimman maakuntalehden Satakunnan
Kansan toimitus, Satakuntaliitto,
terveysasema, Rakastajat-teatteri,
lukuisia toimistoja ja palaneen osan
kylkeen rakennettu Satakunnan suurin
kauppakeskus Puuvilla.





KUUKAUDESSA

Suomalaisten keskimääräinen kuukausieläke nousi ensimmäistä kertaa yli 1 700 euron. Se on noussut reaalisesti lähes 200 euroa vuosikymmenessä.

Lähes 40 prosentilla eläke jäi alle 1 250 euron kuukaudessa. Eläkkeensaajien osuus kasvoi kaikissa muissa maakunnissa paitsi Uudellamaalla. Siellä maksettiin myös maan suurimmat eläkkeet, pienimmät maksettiin Etelä-Pohjanmaalla.

Vuonna 2019 keskimääräinen kokonaiseläke oli 1 716 euroa kuukaudessa, lähes 40 euroa enemmän kuin vuonna 2018. Mediaanieläke oli 1 497 euroa kuukaudessa, melkein 40 euroa enemmän kuin vuonna 2018.

Miesten keskieläke oli 1 937 euroa kuukaudessa ja naisten 1 533 euroa eli reilun viidenneksen vähemmän.

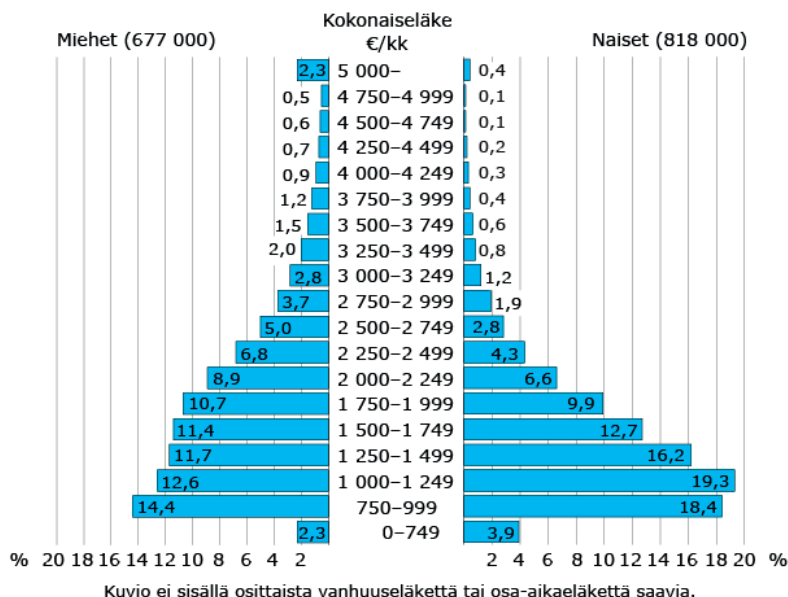
SUOMALAISTEN KUUKAUSIELÄKE

on kasvanut vuosikymmenessä reaalisesti reilut 10 prosenttia eli lähes 200 euroa. Vuonna 2009 nykyrahaan muutettu kuukausieläke oli keskimäärin 1 530 euroa. Mediaani oli 1 308 euroa.

Kasvusta huolimatta lähes 40 prosentilla eläke jäi alle 1 250 euron kuukaudessa. Heistä kaksi kolmesta on naisia. Yli 3 000 euron eläkkeitä sai kuusi prosenttia eläkkeensaajista. Heistä selkeä enemmistö on miehiä.

– Eläkkeiden keskimääräisen tason nousu johtuu työurien pidentymisestä, palkkatason noususta, vuosittaisista indeksikorotuksista ja siitä, että uudet eläkkeet ovat keskimäärin selvästi suurempia kuin päättyneet eläkkeet, kertoo tilastopäällikkö **Tiina Palotie-Heino** Eläketurvakeskuksesta.

Suomessa asuvien omaa eläkettä saavien kokonaiseläkejakauma 31.12.2019



Lähde: Eläketurvakeskus

SUOMEN SUURIMMAT eläkkeet maksettiin Uudellamaalla, missä asuvat saivat keskimäärin 2 035 euron kuukausieläkkeen. Myös Ahvenanmaalla (1 841 euroa) maksettiin maan keskitasoa korkeampia eläkkeitä.

Kaikki muut maakunnat jäivät alle maan keskiarvon. Keskimäärin pienimmät eläkkeet maksettiin maatalousvaltaisella Etelä-Pohjanmaalla.

Kunnista Kauniainen on omassa luokassaan, jossa keskieläke on 3 105 euroa. Espoo on 2 321 eurolla ja Helsinki 2 133 eurolla kakkos- ja kolmosijoilla. Suomen pienin keskieläke 1 244 euroa on Etelä-Pohjanmaan Isojoella.

SUOMESSA ON jo 1,5 miljoonaa omaa eläkettä saavaa henkilöä. Vuosikymmenessä eläkeläisten määrä on kasvanut 200 000 henkilöllä eli 14 prosenttia.

Kaikista Suomen 16 vuotta täyttäneistä eläkettä saavia on kolmannes. Joka toisessa kunnassa eläkkeensaajia on yli 40 prosenttia ja lähes joka viidennessä yli puolet 16 vuotta täyttäneistä asukkaista.

Maakunnista vain Uudellamaalla (26 %) on eläkeläisiä alle 30 prosenttia. Eläkkeensaajien osuus kasvoi kaikissa muissa maakunnissa, etenkin Itä-Suomessa. Siellä sijaitsee myös Suomen eläkeläisvaltaisimman maakunta, Etelä-Savo (44 %). Seuraavaksi tulevat Kainuu (43 %) ja Kymenlaakso (41 %).

– Tässä näkyy maakunnissa ja kunnissa tapahtuva ikärakenteen muutos. Nuoret ja työikäiset siirtyvät kasvukeskuksiin ja pääkaupunkiseudulle, Palotie-Heino kertoo.

Suomen eläkeläisvaltaisimman kunta on Pohjois-Savossa sijaitseva Rautavaara (57 %), missä kolme viidestä 16 vuotta täyttäneestä on eläkeläinen. Vähiten eläkeläisiä on Oulun seudulla sijaitsevassa Limingassa (21 %) ja suurista kunnista Espoossa (22 %).

KAINUUSSA ON eniten työkyvyttömyyseläkeläisiä työikäisistä. Työkyvyttömyyseläkkeellä on noin 195 000 henkilöä eli lähes kuusi prosenttia työikäisestä väestöstä. Kokonaiseläkemeno vuonna 2019 oli 32 miljardia euroa, josta työeläkkeitä oli 28,9 miljardia ja Kelan maksamia eläkkeitä 2,3 miljardia.

Mainitut eläketulot ovat bruttosumma. Tiedot kuvaavat vuoden 2019 lopun tilannetta ja perustuvat Eläketurvakeskuksen ja Kelan yhteistilastoon.

Keskieläke kuvaa

– Suomessa asuvien, työeläkettä tai kansaneläkettä saavien keskimääräistä kuukausieläkettä.

– Tarkasteluun eivät kuulu osa-aikaeläkettä, osittaista vanhuuseläkettä tai pelkkää perhe-eläkettä saavat.



Tornion senioriopettajapäivät siirtyvät syksyksi 2021

– Tornion kaupunki täyttää
samana vuonna 400 vuotta!

”Rajalla ystävä tavataan – syksyllä 2021”

Tornion senioriopettajapäivien työryhmä, **Aili Kelloniemi** Lapin senioriopettajat ry, **Kerttu Ståhlberg** ja **Jouni Kukkonen** Länsi-Pohjan senioriopettajat ry, **Matti Pitkänen** Kajaanin seudun senioriopettajat ry ja **Juhani Suopanki** Oulun seudun senioriopettajat ry, on päättänyt siirtää Tornioon syksyksi 2020 suunniteltuja alueellisia Pohjois-Suomen senioriopettajapäiviä vuodelle eli syksyksi 2021 koronaepidemian vuoksi.

Kaksipäiväinen tapahtuma oli suunniteltu miltei valmiiksi, mutta työryhmä päätyi siirtämään tapahtuman, koska ilmoittautuminen olisi alkanut jo kesällä ja pandemian arvellaan etenevän Pohjois-Suomeen kesäkuukausina. Katsomme tulevaisuuteen kuitenkin valoisin mielin. Työryhmä hakee Tornion senioriopettajapäiville OSJ:n hallitukselta valtakunnallisten senioriopettajapäivien mandaattia. Ohjelmaideoita toimikunnalla on runsaasti jo valmiin esiintyjäjoukon lisäksi. Tornio kokouspaikkana ja kaupungin majoituskapasiteetti mahdollistavat valtakunnallisten päivien järjestämisen. Tornioon on hyvät lento- ja junayhteydet Kemin kautta. Myös yhteiskuljetuksia järjestetään tarvittaessa.

Järjestelyvastuu olisi Pohjois-Suomesta Länsi-Pohjan, Lapin, Oulun ja Kajaanin seudun senioriopettajayhdistyksillä. Näistä yhdistyksistä muodostamme varsinaisen järjestelytoimikunnan. Lähetämme ensi syksynä OSJ:n hallitukselle syyskuun 2021 Tornion valtakunnallisten senioriopettajapäivien hakemuksen.

Juhlallisuutta syksyn 2021 Tornion päiville tuo se, että Tornion kaupunki täyttää tuolloin 400 vuotta. Päivien suunnitteluun juhlavuosi antaa monia mahdollisuuksia. Tornio kuuluu Suomen vanhimpien kaupunkien joukkoon. Kaupungin perusti Ruotsin kuningas Kustaa II Aadolf 12.5.1621. Tornio oli lähes 170 vuotta Euroopan pohjoisin kaupunki ja on Suomen nykyisistä kaupungeista ikäjärjestyksessä neljästoista. Tornio on nykyisen Lapin maakunnan vanhin kaupunki.

Torniolla on pitkä historia rajattomana kauppa- ja kulttuurikaupunkina, jota voidaan leikkisästi luonnehtia myös Peräpohjolan Barcelonaksi kekseliään ja hieman kulmikkaan, mutta aina sallivan ja valtavirrasta irtiottoa tekevän kulttuurielämän ansiosta. Ja onhan myös sijainti keskeinen ja meri lähellä, aivan kuten Barcelonassa.

Niin – pääsispä Tornioon!

Ensi talven aikana kerromme lisää syksyn 2021 Tornion senioriopettajapäivien ohjelmasta! *Tornion senioriopettajapäivien työryhmä*

Toimistossa henkilömuutoksia

Toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtinen** on vuorotteluvapaalla marraskuun 2020 alkuun asti.

Hänen sijaisenaan toimii **Tuula Laine** (tuula.laine@oaj.fi, 020 748 9735).

Va. järjestösihteerinä toimii vuorotteluvapaan ajan

Henna Tarjanne-Lekola

(henna.tarjanne-lekola@oaj.fi, puh. 020 748 9736).



Koronaviruksesta johtuvia muutoksia

OSJ:n ja OAJ:n golfmestaruuskisat 2020 on peruttu

Kilpailun järjestäjät Koululiikuntaliitto ja OSJ noudattavat terveys edellä -periaatetta, eivätkä toteuta tässä tilanteessa kilpailua, jonka piti olla 15.6. Vierumäellä.

Senioriopettajien ulkomaan- matkoja peruttu tai siirretty syksyyn

Senioriopettajien kevään ja kesän lomamatkoja sekä kevään ja syksyn golfmatkat on koronavirusepidemian vuoksi jouduttu perumaan. Tiedot lomista löytyvät OSJ:n verkkosivustolta kohdasta Tapahtumat ja matkat >Ulkomaan matkat.

Pohjoismaiset senioriopettajapäivät Norjan Altassa 15.–19.6.2020 on peruttu

Tapahtumaa ei järjestetä tänä vuonna covid-19-pandemian vuoksi. Toivottavasti pohjoismaiset senioriopettajat voivat taas kokoontua päiviilleen ensi vuonna.

Koronavirus ja OSJ:n jäsenkortin Teboil-alennus

OSJ:n jäsenkortissa on Teboilin alennus. Teboil on tiedottanut, että koronavirus-taudin vuoksi esimerkiksi aukioloaikoja on muutettu joillakin Teboil-asemilla. Tilannetiedot löytyvät Teboilin asemien Facebook-sivuilta.

OSJ:n jäsenkortilla saa alennusta kaikilta palvelueilta Teboil-huoltamoilta ja automaattiasemilta.



Kuva: Jukka Piironen

Minä muistan

Tuokin juttu vielä hoitamatta,
kengät suutarilta noutamatta.
Onko aamulääke nielemättä?
Jälleen jäänyt vessa vetämättä.

Mutta muistan kaukaa lapsuusajat,
muistan rakkaat kodin kasvattajat.
Mieleen jäivät, mitä opettivat,
parhaakseni kaiken tarkoittivat.

Alkukesän pihanurmikolla
oli paljain jaloin hauska olla.
Muistan pääskysperheen visertelyt,
kesäpesiensä kehittelyt.
Korkealta kuulin taivaanvuohen,
mahla tippui alta koivun tuohen.

Muistan hyökkäykset emorastaan,
pesäpuunsa häiritsijää vastaan.
Muistan metsäpolut monin mutkin,
niiden kulkusuunnat tarkoin tutkin.

Rannan kalliolla sileällä
usein istuin kesälämpimällä.
Muistan iltalaineen liplatuksen,
vastarannan hienon heijastuksen.

Muistan valkovuokot äidin päivän,
muistan äidin kauniin hymynhäivän.
Isän kanssa sunnuntaiset retket,
muistan monet tarinointihetket.

Vaikka unohtuvat päivämäärät,
vaikka nykymuistitiedot väärät,
omin mielihetkin enentyvin,
minä muistan, muistan oikein hyvin.

Simo Viinikkala



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen



Positiivisuuden voima



Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Kreikkalaisen filosofin Demokritoksen nimiin on kirjattu aforismi ”Se on onnellinen, joka ei sure sitä, mitä häneltä puuttuu, vaan iloitsee siitä, mitä hänellä on”. Tästä ajatuksesta lähdin pohtimaan elämänasenteen ja tunteiden merkitystä hyvinvoinnille. Viime aikoina meidän kaikkien arkipäivää ovat leimanneet uhkakuvat, rajoitukset ja epävarmuus. Tässä tilanteessa on erityinen tarve etsiä positiivisia asioita elämässä.

Optimismi on myönteinen ja toiveikas elämänasenne, joka edesauttaa hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointi ei ole vain sairauden tai vastoinikäymisten puuttumista vaan kokonaisvaltainen kokemus elinvoimaisuudesta, tyytyväisyydestä elämään ja elämän merkityksellisyyden kokemista.

Pessimismillä puolestaan tarkoitetaan taipumusta nähdä asiat synkässä valossa. Nämä luonteenpiirteet ovat aseteikon ääripäitä ja harva meistä on pelkästään jompaakumpaa. Optimismi on pääosin kasvatuksen ja oppimisen tulos. Perinnöllisyyden osuuden ajatellaan olevan noin neljännes. Elämäkokemukset voivat vahvistaa kumpaakin ajattelutyyliä.

Optimismi ei tarkoita epärealistista suhtautumista elämään tai omiin kykyihin vaan siinä on kyse omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamisesta ja kyvystä ylläpitää myönteisiä odotuksia tulevaisuuden suhteen. Optimistilla on laaja valikoima selviytymiskeinoja niiden tilanteiden varalle, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Näin optimisti kuormittuu vastoinkäymisistä vähemmän ja selviytyy näistä tilanteista paremmin.

Kahdessa viime vuonna julkaistussa laajassa seuranta-tutkimuksessa on selvitetty optimismin merkitystä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Näiden tutkimusten mukaan optimistinen elämänasenne voi auttaa elämään terveempänä ja pidempään kuin pessimistisen elämänasenteen. Vähäisempi stressi ja terveelliset elämäntavat selittävät ainakin osan tästä. Optimistinen elämänasenne on yhdistetty muun muassa pienempään vaaraan sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään. Pessimismi saattaa altistaa muun muassa masennukselle. Kotimaisen tutkimuksen mu-

kaan pessimistit myös elävät epäterveellisemmin kuin muut eikä heille ole halua muuttaa elintapojaan. Optimistien on todettu toipuvan sairauksista pessimistejä paremmin.

Voiko optimismia ja positiivista asennetta oppia vai onko pessimisti tuomittu kohtaloonsa?

Hyvä uutinen on, että optimistista elämänasennetta voi oppia ja kehittää. Seuraavassa on listattu muutamia keinoja, joilla voi vahvistaa omaa myönteistä suhtautumista elämään ja sen mukanaan tuomiin asioihin.

- **Mieti joka ilta kolme asiaa**, jotka onnistuivat tänään hyvin, ja miksi ne onnistuivat. Voit myös pitää kiitollisuus-päiväkirjaa, johon kirjaat kuluneen viikon ajalta pienet ja suuret asiat, joista olet elämässäsi kiitollinen. Huomaat, että on monia asioita, jotka ovat sinun ja läheistesi elämässä hyvin.

- **Vähennä murehtimista**. Jos olet taipuvainen vastoinikäymisten ja ikävien asioiden murehtimiseen ja vatvomiiseen, niin kokeille varata huolillesi ”huoli aika” esimerkiksi 30 minuuttia, jolloin pohdit näitä huoliasi. Vältä huolien pohtimista muina aikoina päivän mittaan.

- **Huomioi saamasi sanallinen ja sanaton positiivinen palaute**. Toisen ihmisen antama hymy ja kiitoskin ovat positiivista palautetta!

- **Anna toisille positiivista palautetta**. Hyvä kertautuu ja luo hyvää mieltä molemmille.

- **Keskity kokemusten hyviin puoliin**. Huomioi ne asiat, jotka ovat menneet hyvin ja joissa onnistuit. Muistele erityisesti niitä asioita, jotka tuottivat sinulle ja läheisillesi mielihyvää.

- **Valitse viikon tähtihetki**: Mieti, mikä oli viikon tapahtumista kaikkein paras. Näin voit elää uudelleen siihen liittyviä positiivisia tunteita.

Aurinkoiset päivät ja ensimmäiset kevät kukat ovat tuoneet minulle iloa ja uskoa tulevaan tänä poikkeuksellisenä keväänä. Näitä mukavia asioita olen jakanut sosiaalisessa mediassa myös ystäväilleni.

Näillä ajatuksilla toivotan aurinkoista ja toiveikasta kevättä kaikille Senioriopettaja-lehden lukijoille!



Digineuvoja SYDÄMEN asiassa



Senioriopettaja Alpo Paavola on viime syksystä lähtien toiminut vapaaehtoisena digineuvojana Hyvinkään sairaalassa. Hän opastaa eri-ikäisiä sydänpotilaita sähköisten terveyspalveluiden käytössä ja tarvittaessa antaa apua ja neuvoja älylaitteen tai tietokoneen hankintaan ja hallintaan.

Alpo Paavola lähti mukaan toimintaan noin vuosi sitten osallistumalla Etelä-Suomen Sydänpiirin Sydändigineuvonta-hankkeen järjestämään digiopastajakoulutukseen ja nyt jatkokurssikin on jo käyty. Vaikka Alpo Paavolalla itsellään on pitkä kokemus tietotekniikasta sekä aktiivisena käyttäjänä että opettajana, hänen mielestään digiopastajalle riittää perusosaaminen.

– Jos käyttää omassa elämässään digilaitteita laajasti ja seuraa kehitystä, osaa kyllä auttaa myös muita. Mikään ”nörtti” ei missään nimessä tarvitse olla, Paavola kertoo.

– Ehkä paras neuvoja on sellainen, jolla on vain vähän enemmän osaamista kuin opastettavalla. Silloin ollaan sopivalla tasolla, eikä opastajakaan eksy liian vaikeille poluille neuvoissaan. Aikaa vapaaehtoisena toimiminen ei minulta oikeastaan vie kovinkaan paljon ja ajankäytöstäni voin päättää itse, Paavola pohtii. Digineuvojan työ on itsessään palkitsevaa: Alpo Paavolasta on mukavaa tavata ihmisiä ja samalla olla avuksi.

KÄYTÄNNÖSSÄ ALPO Paavola on potilaiden käytettävissä aina kaksi tuntia kerrallaan parin viikon välein. Sairaalan henkilökunta kertoo potilaille mahdollisuudesta neuvontaan ja halukkaat voivat tulla osastolla keskustelemaan, yselemään ja pyytämään neuvojalta apua digiasioissa.

Jos potilaalta sujuu jo digilaitteen käyttö, muutaman opastuskerran aikana neuvoja ehtii tutustuttaa opastettavan omahoidon kannalta tärkeimpiin sähköisiin terveyspalveluihin. Jos taas omaa laitetta ei vielä ole, lähdetään liikkeelle laitteen hankintaan liittyvistä asioista.

– Neuvon yleensä kahden kesken ja kyselen ensin opastettavan digitaidoista ja tarpeista. Näin voin paremmin hahmottaa hänen osaamisensa tasoa ja tarpeita. Yhdessä sitten mietimme hänelle sopivia ratkaisuja. Ohjaan häntä tekemään itse omalla laitteellaan, enkä tee asioita hänen puolestaan.

– Tekemällähän sitä oppii. Ihanteellisessa opastustilanteessa ollaan kasvokkain rauhallisessa ympäristössä ja edetään aina opastettavan tahtiin, Paavola kuvailee.

TÄLLÄ HETKELLÄ eniten tukea tarvitaan mobiililaitteiden, kuten puhelinten ja tablettien, käytössä. Paavola kertoo, että uusi laite tuo monelle haasteita mukanaan, koska muutokset laitteiden ja sovellusten kehityksessä ovat nopeita. Sovellusten lataaminen ja käyttöönotto koetaan hankalaksi, samoin pilvipalvelujen käyttö. Moni ei myöskään ole kuullut tai osannut ottaa käyttöönsä käteviä sovelluksia esimerkiksi matkalippujen ostoon tai pankkipalvelujen käyttöön.

DIGINEUVOJANA ON tärkeää verkostoitua muiden opastajien kanssa.

– Vaihdamme ajatuksia ja kokemuksia ja saamme näin vertaistukea omaan opastustyöhömmme.

Alpo Paavolalla on opastajakollegana myös toinen senioriopettaja, jonka kanssa mietitään asioita yhdessä opastuksen lomassa. Netistäkin löytyy paljon tietoa ja materiaaleja opastustyön tueksi.

– Pysyn itse ajan tasalla myös seuraamalla keskusteluja ja alan kehitystä Facebookin keskusteluryhmissä ja osallistumalla Sydändigineuvonta -hankkeen kursseille ja infotilaisuuksiin, Paavola kertoo.

PAAVOLA KANNUSTAA muitakin senioriopettajia lähtemään digiopastajiksi, jos vain haluaa auttaa ja on vähänkin kiinnostunut tietotekniikasta. –Digineuvojana hyödyn itsekin, koska väkisinkin pysyn ajan tasalla digiasioiden kehityksessä. Myös ymmärrys tavallisten ihmisten arjen digipulmista avartuu.

– Ehkäpä jokaisessa senioriopettajassa elää pieni avustajan sielu, Paavola miettii. Hän uskoo, että OSJ:n paikallisyhdistyksissä ympäri Suomen on varmasti paljon jäseniä, jotka kyllä osaisivat auttaa toisia jäseniä digipulmissa. Hänen mielestään yhdistykset voisivat järjestää omaa opastusta, jos vain riveistä löytyisi vapaaehtoisia opastajia. Hänen oma digineuvojan työnsä on joustavaa, eikä edellytä säännöllistä sitoutumista tehtävään. Järjestely, jossa opastaja voisi toimia mahdollisuuksiensa ja omien aikataulujensa mukaan, saisi varmasti kannatusta.

Teksti: **Tuula Laine**

Kuva: **Senja Liikonen**

MINUSTAKO DIGIOPASTAJA?

Jos haluat auttaa muita digiasioissa ja sinulla on tarvittava osaaminen, ota rohkeasti yhteyttä paikallisyhdistykseesi. Voitte sopia sinulle sopivan tavan opastuksen toteuttamiseen.

KOULUTTAUDU DIGIOPASTAJAKSI

Jos haluat kouluttautua digiopastajaksi, voit hakeutua jonkin muun tahon järjestämään koulutukseen ja toimia vapaaehtoisena digiopastajana sitä kautta. Esimerkiksi:

Sydändigineuvojan koulutus

Seuraava maksuton digineuvojan peruskoulutus järjestetään **17.–18.9.2020 Porvoossa** ja toinen **27.–29.10.2020 Helsingissä**.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

margit.granberg@sydanliitto.fi tai **050 528 2444**

www.etelasuomensydanpiiri.fi/sydan digineuvonta

Vertaisopastajakoulutusta järjestävät mm.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry **www.enter.fi** ja Eläkkeensaajien Keskusliiton Verkosta virtaa -toiminta:

www.verkostavirtaa.fi/koulutukset/

Kotivoimisteluohjelma tasapainon hankintaan

- Ota tarvittaessa tukea esim. pöydästä tai seinästä.
- Tee liikkeet rauhallisesti.
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tehosta ohjelmaa seisomalla tyynyn päällä tai pitämällä silmät kiinni.
- Toista ohjelma päivittäin.

Liikuntavinkki

1. Ota hyvä seisoma-asento. Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jalalla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakaana ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

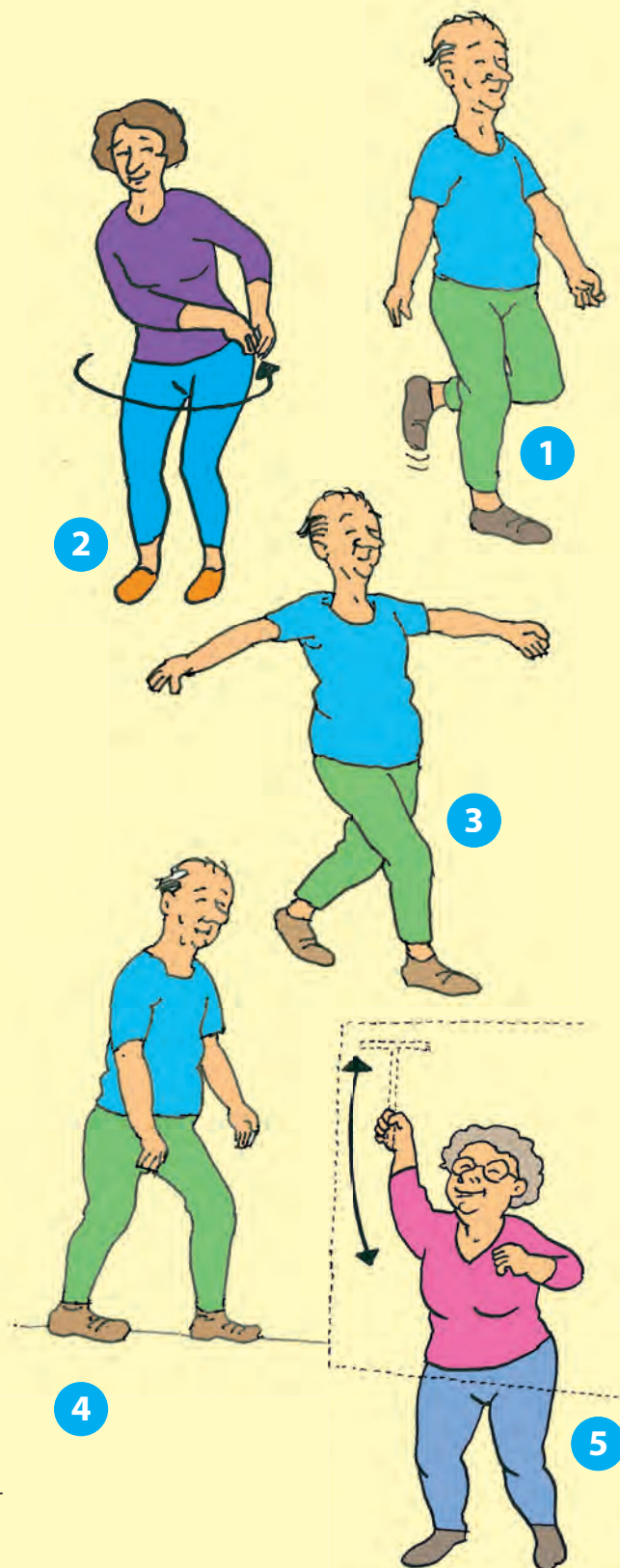
2. Seiso pienessä haara-asennossa. Lähde kiertämään käsiä ja vartaloa vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Katse seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle 10 kertaa.

3. Seiso lattialla. Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kunnolla etummaiselle jalalle. Ponnista takaisin alkuasentoon. Käsien pitäminen sivulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmenen askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelia myös etuviistoon ja sivulle.

4. Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa, narua tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiasta. Voit kokeilla myös takapeirin kävelyä.

5. Ota hyvä seisoma-asento. Kuvittele peseväsi isoa ikkunaa. Kurottele ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata ikkuna. Tee sama toisella kädellä.

Senioriopettaja-lehti on saanut Ikäinstituutilta luvan julkaista heidän työstämiään voimisteluohjelmia ja Kunnon eväät -korttien jumppaohjeita. Tasapaino kehittyy säännöllisellä harjoittelulla. Iloisia jumppahetkiä. Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta. Voimaa vanhuuteen!



Onnekas kutsumuselämä

Elokuun ensimmäinen päivä on monelle meistä tärkeä. Niin myös minulle, vaikka yleensä vietän merkkipäivääni vasta elokuun kolmantena. Se on minun syntymäpäiväni. Ihan kelpo päivä syntyä, vaikka joinakin vuosina tuo päivä on aiheuttanut minulle murheita.

Useat tuttuni ovat viettäneet pyöreitä syntymäpäiviään palkallisella virkavapaalla. Minä raukka olen ollut vapaalla, kun palkallinen merkkipäivä olisi ollut oikeutettu! Syy on aina ollut opettajien kadehdittu kesäloma. Joillakin kohtalontovereilta arpaonni on kohdellut kaltoin viikonloppuun sattuneen tasapyöreän luvun täytyessä. En ole katkera, vaikka ihmettelen tuollaisen epätasa-arvoisen käytännön olemassaoloa. Olisi oikein, jos "huonompiosaisille" olisi annettu palkallinen vapaapäivä myöhemmin omavalmisteisesti tai kiky -tyylisesti poistettu koko hömppä.

Enää välitän piut paut koko palkalliselle vapaapäiväkäytännölle. Eihän eläkeläiselle enää ole mitään merkitystä syntymäpäivillä. Vai olisiko vielä edessä yksi maaginen merkkipäivä? Se lienee vuoden 68 täytyminen. Silloin on luvassa eläkkeen suureneminen, jos on tehnyt eläkkeellejäämisen ja kuuskasin välillä jotakin työtä. Tietysti toki siinä tapauksessa, että sattuu muistamaan anoa tuota korotusta. Täytynee pitää dementia kurissa siihen asti!

Palataan kuitenkin elokuun ensimmäiseen päivään. Vaihdoin silloin ammattijärjestöstä seniorijärjestöön, mutta minimaalisena ihmisenä en viitsinyt vaihtaa sen kirjaimia juurikaan. OAJ vaihtui OSJ:ksi. Tuotakaan siirtymää en onnistunut tekemään täydellisen onnekaasti. OAJ on luvannut maksaa uusille OSJ:n jäsenille eläköitymisen jälkeisen loppuvuoden jäsenmaksut. Olisi siis kannattanut jäädä eläkkeelle jo vuoden alusta, jos tuon olisi tiennyt.

No harvapa vanhempi on osannut valita tulevan perijänsä syntymän ja tulevan ammatinvalinnan jo tuolloin



lapsen ensimmäisen äännähdyksen kajahtaessa ilmoille. Olen kuitenkin kiitollinen rakkaille vanhemmilleni Toinille ja Väinölle siitä, että he pitivät toisistaan niin paljon, että synnyin tuolloin 3.8.1957 Helsingin Naistenklinikalla. Mikä sinänsä aiheutti miespuolisena henkilönä minulle traumoja. Ajatella, syntyä nyt Naistenklinikalla! Noloa! Kun vielä syntyessään sai kasvinkump-paneikseen neljä siskoa! Onneksi edes yksi sisarusparvestani oli veli. Hänen jalanjälkiään sitten seurasin myöhemmin myös opettajan ammattiinkin ja toimittaja/kirjailijan eloon.

Kutsumusammattiini ajautumisesta saan kiittää/syyttää ainokaista veljeäni. Hän oli kavaltanut pikkuveljensä kouluviranomaisille ja minut haettiin töihin kaupungille, ensin 4 x alle kouluikäisten kesäsiirtolan johtajaksi ja kokonaiseksi lukuvuodeksi kouluavustajaksi Kesämäen kouluun.

Armeijan loppupuolella pyysin siskoani järjestämään itselleni lomaputken – pyrin siis seitsemään paikkaan opiskelemaan lukulomien kera. Löysin sitten syksyllä itseni yllättäen Savonlin-

nan OKL:stä, josta valmistuin luokanopettajaksi 1984.

Sieltä palasin kotikaupunkiini Lappeenrantaan opeksi ja reksiksi erikoisiin kouluihin ja jätin jälkeeni paljon uudistuksia: Lauritsala (koulu purettu), Kasukkala (koulu purettu), Haapajärvi (koulu paloi, lopetettu), Tyysterniemi (koulu purettu, lopetettu) ja Lönnrot (sitkuttelee vielä hengissä).

Lähes jokaisessa koulussa toimitin koululehteä. Luokanopettaja-lehden matkassa kuljin avustajana/toimittajana ja nyt Senioriopettaja kutsuu.

Kyllä kelpaa olla kutsumusseniorei!

Matt Caine

Matt Caine nimimerkin takaa löytyy lappeenrantalainen emeritusopettaja **Matti Matikainen**, jolla on takanaan 37 vuotta palvelua koululaitoksessa, neljä julkaistua kirjaa, toimittajanhommia eri lehdissä mm. Luokanopettaja, Kesämäki, Kasukbybladet, Habalakenews, Aapisvasikka, Opinsauna ja Matikaissanomat.



Verkko mahdollistaa ravitsemustiedon jakamisen

Suomessa tehtiin huhtikuussa hurja digiloikka. Virtuaalisena on menestyksekkäästi toteutettu jo vuosia ruokakasvatusta, elintapaohjausta ja yhdessä ruokailua. Verkossa lymyää myös uhka vääristyneestä tiedosta.

Ravitsemussuunnittelija **Heli Salmenius-Suominen** Gery ry:stä kertoo, kuinka hän on ohjannut erilaisia ryhmiä sekä osittain että täysin virtuaalisesti älypuhelinsovellusta apuna käyttäen. Ryhmissä on tavoiteltu pieniä muutoksia elintapoihin ja hyvinvointiin.

– Muutos lautasella -ryhmät kokoavat yhteen seniori-ikää lähestyvät henkilöt, jotka haluavat tukea elämäntapamuutokseen. Moni kaipaa tukea ammattilaisohjaajan lisäksi

muilta, samassa tilanteessa olevilta ja siksi ryhmämuotoinen ohjaus on vaikuttavaa, Heli kertoo.

– Jotta elintapoihin saadaan pysyvä muutos, kannattaa ryhmätoimintaan sitoutua vähintään puoleksi vuodeksi. On tutkittu tosiasia, että elintavat ovat hitaita muuttaa, mutta riittävän pitkään noudatettuna jää muutos arkeen.

– Ryhmässä jokaisella on oma tavoitteensa, joka voi liittyä uneen, liikuntaan tai ruokarytmiin. Loppujen lopuksi

Lautaselle tulee enemmän kasviksia ja värejä, kun alkaa kuvata ruoka-annoksiaan.



hyvinvoinnissa kyse on kokonaisuudesta, johon vaikuttavat kaikki elintavat. Säännöllinen syöminen antaa puhtia liikua, ja hyvin ruokittu ja reippaasti liikutettu keho nukkuu paremmin.

Erilaisia virtuaalisia ryhmiä kokeillaan nyt, kun ei pääse kasvokkain tapaamaan muita.

– Jotta kynnys osallistua ryhmään olisi matala, olemme perustaneet kevyempiä ja lyhyempikestoisia virtuaaliryhmiä. Osallistujat valitsevat keskenään aiheet ja asiat, joihin keskitytään neljän viikon ajan. Apuna voidaan käyttää MealLogger-sovellusta, jonka avulla otetaan kuvia omista ateriahetkestä, jaetaan liikuntavinkkejä ja tsemptataan kavereita. Jos sovelluksen käyttö on haastavaa, voidaan keskittyä virtuaaliseen keskusteluun, Heli selvittää.

Ryhmät kokoontuvat älypuhelimien, tablettitietokoneen tai tietokoneen avulla ryhmäsovelluksessa, eivätkä muut kuin ryhmään ilmoittautuneet ja hyväksytyt henkilöt pääse keskusteluun mukaan.

– **MONI HALUAA** tutkia ja pohtia omaan terveyteensä liittyviä kysymyksiä ilman vertaisryhmää. Netissä on jos jonkinlaista vinkkiä, dieettiä ja kurssia, joihin syventyminen voi tuntua uuvuttavalta. Välillä on myös vaikea tietää, onko verkkopalvelun ylläpitäjällä "puhtaat jauhot pussissa", vai pelkästään myynti mielessä, huomauttaa ravitsemusasiantuntija **Maija Soljanlahti** Gery ry:stä.

Siksi Gery tarjoilee ravitsemustietoa verkossa ja haluaa tehdä sen kiinnostavasti ja innostavasti. Geryn **www.voimaaruuasta.fi** -sivut uudistettiin viime vuoden lopulla ja tavoitteena oli luoda viihtyisät sivut, joilla ravitsemustietoa tarjolla on visojen ja videoiden avulla tekstin rinnalla. Kaikki tieto perustuu ikääntyneiden ruokasuosituksiin ja kansallisiin ravitsemussuosituksiin eli tutkittuun ravitsemustietoon.

– Sivustolla voi testata, saako riittävästi kuitua tai syökö terveellisesti. Testit on toteutettu kevyesti ja mahdollisimman helppokäyttöisesti. Toisille visat voivat tuntua itseltään selviltä, osalle ne tarjoavat vahvistusta omalle tiedolle ja osalle taas tuovat jotain uutta ajateltavaa, Maija kertoo.

Tarkoituksena onkin tarjota eritasoisia ja erilaisiin tilanteisiin käyttökelpoisia testejä ja vinkkejä.

VIDEOT OVAT olleet tiedonjakelukanavana käytössä jo pitkään, mutta nykylaitteilla myös sisällöntuottaminen onnistuu kevyesti. Erilaiset lyhyet tietoisuuskäytännöt ja vinkit voidaan visualisoida helpommin liikkuvan kuvan avulla.

– Voimaa ruuasta -sivuilla ja -YouTube -kanavalta löytyy mm. valmisruuan täydennysvinkkejä sekä reseptejä, jotka on kuvattu joko kännykkäkameralla tai pienellä digikameralla. Olemme opetelleet hieman editointia, jotta videon alkuun ja loppuun saadaan tieto, kuka videon on tehnyt, Maija kertoo.

Jos somekanavat ovat hallussa, ovat myös eri bloggareiden ja aikakauslehtien sisällöt käytettävissä monipuolisesti. Niistä voi inspiroitua kauniiden kuvien kautta ja saada vinkkejä uusista kiinnostavista resepteistä. Kannattaa tutustua Instagramiin tai Instaliveen, jossa on paljon ihania kuvia ja kelpo vinkkejä.

– Voit itsekin kokeilla: virittele kännykkä jalustalle, klikkaa videotointi päälle ja tee kokkiohjelma omien ystäväsi tai jälkikasvun iloksi: näin voidaan jakaa reseptejä ja tapoja valmistaa ruokia! Toki pieni editointi voi olla hyödyksi, jotta ihan jokaisen porkkanan kuorimista ja raastamista ei tarvitse yleisön seurata, Maija kannustaa.

Mallia voi ottaa esimerkiksi Yle Areenassa olevan Strömso-ohjelman ruokaosuudesta: kokki on tehnyt paljon ennakkovalmistelua, ja suurin osa aineksista on jo pilkottu valmiiksi.

– Jos innostut toden teolla tuottamaan vinkkivideoita vaikkapa aikuistuvalla lapsenlapsella, niin erilaiset järjestöt järjestävät kuvaus- ja editointiopetusta. Opastusta voi kysellä myös kirjastosta tai vinkkivideoita voi katsoa YouTubesta.

MIKSI KANNATTAA kuvata ruokaa? Heli Salmenius-Suominen on tutkinut omassa gradussaan, miten kuvat omista ruokavaliinnoista muuttuvat, kun niitä jaetaan muiden kanssa.

– Lautasille tulee enemmän värejä, sillä värikäs kuva on kauniimpi katsoa. Siten kasvisten käyttö voi lisääntyä ja monipuolistua automaattisesti. Myös kattaukseen tulee kiinnitettyä huomiota. Kaunis kattaus tekee ruokailuhetkestä nautittavan, Heli kertoo.

Hän huomauttaa myös, että ruuan tai aterian äärelle pysähtyminen kuvan ottamista varten rauhoittaa tilanteen, ja annosta katsoo monipuolisemmin: Mitä olen syömässä, miltä se näyttää, minkä kokoinen annos on? Pysähtyminen ruuan äärelle, ajan ja arvostuksen antaminen, vähentää hotkimista ja lisää tietoista syömistä.

Kuva: **Veikko Somerpuro**

Teksti: **Maija Soljanlahti**

Kirjoittaja on Voimaa ruuasta -lehden toimituspäällikkö

Ikääntyneiden uudet ruokasuositukset

Uusissa ikääntyneiden ruokasuosituksissa otetaan huomioon myös entistä nuoremmat, vielä työelämässä olevat ja aktiiviset henkilöt. Suosituksissa on kuitenkin eniten asiaa niille, joiden elämäntilanteessa ja terveydentilassa on tapahtunut heikkenemistä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut uudet ruokasuositukset ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus”. Suositusten julkistamistilaisuudessa neuvottelukunnan puheenjohtaja **Sebastian Hjelm** muistutti aloituspuheenvuorossaan, että niissä on asiaa myös nuoremmille. Eläkkeelle siirrytään yhä myöhemmin, joten suosituksissa esiin tuodut asiat koskettavat monia vielä työelämässä olevia. Edelliset ikääntyneille suunnatut ravitsemukseen ja ruokaan liittyvät suositukset julkaistiin 10 vuotta sitten, vuonna 2010.

Vielä kymmenen vuotta sitten ravitsemus näkyi vain vähän valtakunnallisissa, ikäihmisiä koskevissa suosituksissa. Viime vuosina tilanne on muuttunut. Ravitsemustilan arviointi ja hyvän ravitsemuksen tukeminen on nähty tärkeänä osana hyvän ikääntymisen turvaamisessa mm. sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksissa. Myös keväällä 2019 hoitoalan tahot sopivat sosiaali- ja terveysministerin johdolla 25-kohtaisesta sitoumuslistasta. Sen yhtenä kohtana on ”Vanhusten aterioinnista huolehditaan. Aliravitsemukseen tulee nollatoleranssi.”

Painopiste ikäihmisten ravitsemuksessa on ollut iäkkäissä ihmisissä, joiden ravitsemustila on jo heikentynyt monien sairauksien seurauksena. Tärkeää on kuitenkin kiinnittää huomiota myös koko ajan kasvavaan, juuri eläkkeelle jääneiden sekä hyväkuntoisten, eri ikäisten ikäihmisten joukkoon. Heidän kohdallaan voidaan ennaltaehkäistä raihnaisuutta ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa, toimintakykyä ja elämänlaatua.

IKÄÄNTYNEET OVAT hyvin heterogeeninen ryhmä. Henkisesti vireiden ja aikaansa seuraavien ohella iäkkäissä on suuri ryhmä muistisairaita ja toimintakyvyltään heikentyneitä sekä kotona asuvia että ympärivuorokautisessa hoidossa olevia ikäihmisiä. Ei ole olemassa keskimääräistä vanhenemista eikä ikä väistämättä tuo sairauksia tullessaan.

Vanhenemiseen on mahdollista vaikuttaa. Elintavat, ruokavalio, liikunta ja psykososiaaliset tekijät voivat korostaa ikääntymisen negatiivisia vaikutuksia tai päinvastoin niillä voi olla positiivinen rooli sisäsyntyisen ikääntymisen rinnalla.

Erot ikääntyneiden välillä eivät liity pelkästään terveyteen, vaan myös elintapoihin sekä sosiaalisiin ja taloudellisiin resursseihin. Iän sijasta onkin tärkeämpää ajatella ikääntyneitä terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Siten 90-vuotias voi olla ravitsemuksen suhteen verrattavissa itseään jopa 30 vuotta nuorempiin.

Hyväkuntoisille ikääntyneille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muillekin aikuisille. Se tarkoittaa ruokavaliota, joka sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, riittävästi pehmeää rasvaa, vähän suolaa ja lisättyä sokeria.

Juuri eläkkeelle jääneiden ikääntyneiden tavallisin ravitsemukseen liittyvä ongelma on ylipaino ja keskeisimpiä terveydellisiä ongelmia sydän- ja verisuonitaudit sekä tyypin 2 diabetes.

Uusissa suosituksissa korostetaan, että mahdollisen laihduttamiseen tulisi tapahtua hitaasti ja siihen tulee aina yhdistää lihaksia suojelevaa voimaharjoittelua. Näin suojataan kehoa lihaskadolta ja toimintakyvyn heikentymiseltä.

IKÄÄNTYMINEN JA sairaudet asettavat ruualle erityisvaatimuksia. Vanhimpien ikäihmisten yleisimmät ongelmat ovat huono ruokahalu, vähäinen energian saanti, ruokavalion yksipuolisuus, suositusta vähäisempi proteiinin saanti, lihas-



Vanhimmilla ikäihmisillä on huono ruokahalu ja heidän ruokavalionsa saattaa olla yksipuolista.

kato ja laihtuminen sekä yleinen raihnaisuus, liikkumisvaikeudet ja muistitoimintojen heikentyminen ja muistisairaudet. Lihaskudoksen määrän pienenemisen ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisen seurauksena perusaineenvaihdunnan taso laskee. Energiantarve pienenee ja syödyn ruuan määrä vähenee.

Ikääntyessä ruokavalion hyvä laatu korostuu, jotta varmistetaan riittävä proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti. Erityisesti naiset ovat alttiita lihaskadolle ja haurastuneesta luustosta johtuville luunmurtumille, koska naisten luun tiheys on pienempi kuin miehillä ja vaihdevuosisien jälkeen lihaskato ja luuston tiheyden lasku vielä kiihtyvät.

Ruuanvalmistus, leipominen ja niihin liittyvät askareet voivat myönteisellä tavalla aktivoida ikäihmistä ja tuoda rytmiä arkeen. Ateriapalvelut ovat kuitenkin tärkeitä varsinkin kotihoidon asiakkaille ja muillekin kotona asuville. Tulevaisuudessa niiden merkitys vielä korostuu. Uusissa suosituksissa muistutetaan myös, että ruuan tulee aina olla maukasta ja laadultaan kaikin puolin hyvää.

TUTKIMUSTEN MUKAAN koulutus, tulot tai ammattiasema ovat yhteydessä ihmisten terveydentilaan koko elämän ajan. Eläkkeelle siirryttäessä tulotaso laskee ja monet pienituloiset eläkeläiset ovat huolissaan eläkkeensä riittämisestä ruokaan ja muihin päivittäisiin tarpeisiin. Kasvisten syöntiä tulisi lisätä kaikissa ikäryhmissä, mutta kasvisten hinta saattaa olla esteenä käytön lisäämiseen.

Suosituksissa korostetaan, että kunnan on järjestettävä ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevia neuvontapalveluja mukaan lukien ateria- ja kauppapalveluita sekä ravitsemusneuvontaa. Ikääntyneiden parissa toimivia ammattilaisia tulee kouluttaa hyvien ruokavalintojen tekemiseen. Varmistetaan, että ikääntyneiden parissa työtä tekeillä on uusien tietoa ruoka-apupaikoista. Myös sosiaalityöntekijöiden on hyvä olla mukana suunnittelemassa ikäihmisten ruokatalouden hoitamista.

Monissa ravintoloissa on eläkeläisalennuksia eläkeläisille, se on hienoa. Uusien innovaatioiden ja laajempi mobiilipalveluiden hyödyntäminen iäkkäiden suuntauksissa ruokapalveluissa on ollut vähäistä. Kevään 2020 aikana covid-19 viruksen aiheuttamat karanteenimääräykset ovat lisänneet uudenlaisten ruokapalveluiden kysyntää ja tarjontaa. Niistä löytyy varmasti hyviä ideoita myös myöhempään käyttöön ja kehittämiseen.

ON TÄRKEÄÄ arvioida ikäihmisten ravinnonsaannin, toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Uusien suositusten mukaan ravitsemustilan heikentyminen tulee tunnistaa mahdollisimman aikaisin, jolloin sen korjaaminen on helpointa.

Ravitsemus- ja ruokasuosituksissa on monissa maissa siirrytty korostamaan ruokaa ja sen monipuolisuutta, ei yksittäisiä ravintoaineita ja niiden saantia. Ruokakuvilla havainnollistetaan tekstiä eri energiatasoilla sekä myös silloin kun ikäihminen tarvitsee rakennemuutettua tai energiatiheää ruokavaliota.

Ruokasuositus on tarkoitettu päättäjille, vanhustyön ammattilaisille, ruokapalvelujen henkilöstölle sekä ikääntyneil-



Ruuan valmistus voi aktivoida ja tuoda rytmiä päivään.

le itselleen ja omaishoitajaperheille. Suositus soveltuu myös oppikirjaksi alan opiskelijoille.

GERYN TOIMINNASSA otetaan huomioon uudet suositukset. Tuotamme eri ikääntyneiden ryhmille ja ammattilaisille koulutusta, materiaalia ja palveluita myös sähköisesti.

Ikääntyneiden kanssa työtä ja vapaaehtoistyötä tekevät kaipaavat Geryyn tulleen palautteen mukaan selkeitä työkaluja ja vinkkejä siihen, kuinka motivoida vähäisen ruokahalun tai epäsäännöllisen syömisen takia heikentyneestä ravitsemustilasta kärsiviä. Erilaisia keinoja on tarpeen saada jakoon, ja siten helpottaa ikääntyneitä, joilla on moninaisia haasteita arjessa.

Alamme käyttää toiminnassamme vahvasti myös verkon etäpalveluita, joiden avulla ikäihmiset ja ammattilaiset saavat ohjeita, opastusta ja koulutusta ikäihmisten ravitsemuksesta ja uusista ruokasuosituksista. Erityisesti yli 70-vuotiaat tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus on luettavissa verkossa

<http://www.julkari.fi/handle/10024/139415> ja sen voi tilata painettuna thl.kirjakauppa.fi -verkkokaupasta.

Kuvat: **Veikko Somerpuro**

Teksti: **Merja Suominen**

Kirjoittaja on Geryn toiminnanjohtaja.

Ensi kertaa VANHA

Elämä on tosi rasittavaa puuhaa! Koko ajan joutuu syösymään tilanteisiin ja tehtäviin, joissa ei ole ennen ollut – eikä siitä saa edes mitään harjoittelupalkkaa tai kannustusrahaa!

Jos joskus on elämässään tuntenut, että nyt sujuu, nyt osaan, nyt hallitsen hommat, voi olla varma, että joku tai jokin – mikäpä muu kuin *Itse Elämä* – on jo kiskomassa mattoa alta. Kun on oppinut rutiinit, on muutoksen aika. Jos et kaikelle uudelle kumarra, sinulle hymyillään kuin lapselle tai vajaanvaltaiselle, että nii-iin, se oli silloin se, mutta nyt... Fläppitaulukin vähän häpeilee huoneen nurkassa, koska siihen yhä kirjoitetaan *käsin*. Piirtoheitin on pölyn peitossa pöydän alla ja oppilaat kysyvät, onko se akvaario.

Liitutaulua ei ole missään, paitsi ikäluokkani muistissa. Silloin liitua oli käytettävä varoen ja säästellen, ei saanut katkaista, ei haaskata, mutta jos opettaja oli anteliaalla päällä, saattoi saada käyttää hivenen väriliituakin, kaunistaa ja kallisarvoista. Yleensä se oli varattu vain opettajan ja etevimpien piirtäjien käyttöön, ei kenen tahansa känsäkouran käteen. Kun opettaja loihti väriliiduilla kuvan mustaan tauluun, maalaislapsi lumoutui. Kysymyksessä oli taidenäyttely ja mieleen jäi ihmetys ja elämäniäksi riittänyt uteliaisuus: *mitä kaikkea ihmiskäsi voi tehdä!* Opettajan piirros oli ensimmäinen taide-elämys.

Jokapäiväiseen elämänmenoon sisältyy monta ensimmäistä kertaa, myös monta viimeistä kertaa. Lapsi näkee ensi kerran kastemadon, ensi kertaa linnunpoikasen, ensi kertaa päivänkakkaran. Elämykset painuvat muistin syvimpiin kerroksiin ja alkavat kutoutua tietojen verkostoksi. Lapsi menee ensi kertaa kouluun, lukee ensimmäisen kirjansa, nuori kokee ensimmäiset, universumia tärisyttävät rakkaustensa, menee ensimmäiseen työpaikkaan, on ensimmäistä päivää aviopuoliso, äiti, isä. Ensimmäistä kertaa tulee diag-

noosi, jota ei voi perua, tulee irtisanotuksi ensimmäistä kertaa, tulee hylätyksi, jätetyksi, petetyksi ensimmäistä kertaa. Ensimmäistä kertaa löytyvät harmaat hiukset, ensimmäistä kertaa tarvitaan silmälasit, kuulolaite, sydämentahdistin. Voi miksei näitä saa harjoitella?

Sitten vielä sekin, että ensimmäistä kertaa mennään vanhainkotiin, ensi kertaa istutaan kansliassa tuolin reunalla, täytetään lomake, vastataan haastattelukysymyksiin. Se ON ensimmäistä kertaa, vaikka se on silkkää toistoa vuosikymmenten takaa, ensimmäisestä kouluun menosta saakka. Ihan kuin kouluun tai työpaikkaan pyrkiessä on annettava hyvä kuva, hyvä ensi vaikutelma, vastattava reippaasti, oltava myönteinen. Aivan samoin on oltava hyvä vanhus kuin oli oltava hyvä oppilas, hyvä työntekijä, hyvä äiti.

Vain saattelija jää muistelemaan, että lapio on viety talin nurkkaan viimeistä kertaa, ovi painettu hakaan viimeistä kertaa, kodin miljoonia kertoja alas painettu ovenriipa on painettu alas viimeistä kertaa, on lähdetty pihakuusen alta viimeistä kertaa, on luotu hajamielinen viimeinen katse ojanpientareelle – pitäisi niittää...

Viimeiset kerrat punoutuvat sisälle niihin ensimmäisiin kertoihin, jotka tulevat nyt vastaan: vielä kerran uudet ihmiset, uudet ovet, uudet äänet, uudet ja oudot puut ikkunan takana ja ensi kertaa on alla koneistettu vuode. Vielä kerran uusi rooli, jota ei ole voinut harjoitella missään. Taas sukelletaan ilman uimataittoa, taas hymyillään vastaukseksi kysymyksiin, joita ei ymmärrä – se ei tapahdu ensi kertaa, se on aina ollut yksi elämästä selviytymisen keinoja – mutta nyt katsellaan seiniä, joissa ei näy oman elämän kolhuja, katsellaan kattoa, josta eivät peilaudu omat murheet, jossa ei ole tuttuja oksakuvioita, niitä, joista lapset näkivät naamoja. Nyt katsellaan ikkunan takaisia puita, jotka eivät puhu tuttua kieltä, eivät mitään kieltä. Ei näy sitä isoa oksaa, jonka päällä kissa keikkui joskus päiväkausia. On niin kuin olisi elämässä ensi kertaa.

Tämän hämmentävän kokemuksen Nobel-kirjailija **Wisława Szymborska** puki sanoiksi näin:

*Mikään ei tapahdu kahdesti, ei toistu.
Siksi synnymme valmistautumattomina
ja kuolemme harjoitusta vailla.*

*Vaikka olisimmekin maailman koulun
typerimpiä oppilaita,
emme kertaa
ainuttakaan talvea tai kesää - -*

Maijaliisa Mattila

entinen äidinkielen opettaja ja suomen kielen ulkomaanlehtori



Vadelmakiisseli

4-5 annosta

5 dl vadelmia
8 dl vettä
1,5 dl sokeria
4 rkl perunajauhoja
1 dl vettä
pinnalle sokeria.



Mittaa marjat, vesi ja sokeri kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi. Nosta kattila levyllä. Sekoita perunajauhot kylmään veteen (1 dl) ja kaada kattilaan ohuena nauhana koko ajan sekoittaen.

Siirrä kattila takaisin kuumalle levyllä ja anna kiisselin pulpahtaa. Älä keitä. Kaada valmis kiisseli tarjoiluastiaan ja sirottele pinnalle sokeria.

Tällä kertaa olen valinnut palstalle juurespihvit tsatsikin kanssa, jälkiruokana on vadelmakiisseli. Meillä oli juurespihvien kanssa hirvenlihapullia, mieluiten olisimme syöneet kuitenkin juurespihvien kanssa savukalaa, mutta kummatkin käyvät. Paistoin pihvit lettupannulla, sinä voit paistaa ne myös pannulla, jolle annostelet kauhalla juuresseosta ja muotoilet paistinlastan avulla vajaan sentin paksuisia pihvejä.



Riitta Ristola

Tsatsiki

2 dl turkkilaista jugurttia
10 cm pala kurkkua
1 valkosipulin kynsi hienonnettuna
riipaus suolaa ja pippuria
0,5 tl kuivattua minttua

Raasta kurkku karkeaksi raasteeksi. Siirrä kurkkuraaste valumaan siivilään. Sekoita kurkku ja jugurtti sekaisin. Lisää mausteet ja anna maustua jääkaapissa muutama tunti.



Juurespihvit

6 annosta, noin 18 kpl

1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 rkl rypsiöljyä
250 g porkkanaa (kuorittuna)
250 g lanttua (kuorittuna)
250 g jauhoista perunaa (kuorittuna)
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
0,5 tl rakuunaa
2-3 kananmunaa
150 g emmental- tai goudajuustoraastetta
0,5 dl perunajauhoja
paistamiseen voita

Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota ne öljyssä paistinpannalla. Raasta kuoritut kasvikset karkealla terällä. Sekoita raasteen joukkoon sipulit, mausteet, munat, juustoraaste ja perunajauhot siivilän läpi. Paista pihvit voissa keskilämmöllä kummaltakin puolelta kauniin ruskeiksi. Annostelet kauhalla kasvisseosta pannulle ja muotoilet paistinlastan avulla vajaan sentin paksuisia pihvejä. Tai paista pihvit ohukaispannussa. Nauti pihvit vaikka lihan tai kalan lisäksi tai sellaisenaan tsatsikikastikkeen kera.





Mummot ja rautatie

Mervi Pakkanen
Kiskojen kaiku sukupolvien takaa
Sidottu 215 sivua
BoD, 2019

Isoäidin ja lapsenlapsen yhteys on merkittävä. Kirjan alkusanoissa Mervi Pakkanen kertoo kahden erilaisen isoäitinsä olleen hänen elämässään läsnä ja tuo läsnäolo on kantanut hänen lapsuuttaan. Isoäitien muisto on saanut Mervi Pakkanen kirjoittamaan tämän romaanin.

Kirjan kertojana ja keskushahmona on tyttö, Sinikka. Hänen elämänsä tärkeimmät henkilöt ovat Tienristin Taava ja Matteus; Asemamummo ja Toivo-pappa; isä Onni ja äiti Kyllikki. Kun Sinikan vanhempien avioliitto ei ole niitä harmonisimpia, niin isovanhempien rooli tulee tärkeäksi. Kummankin mummon elämään liittyy rautatie.

Isoäiti Hilja asui veturimieheensä kanssa asemalla, siitä Hilja risti hänet Asemamumoksi. Taava, oikeammin Kustaava oli saanut kuolleen miehensä ikuisesti voimassa olevan lesken lipun valtion rautateilla.

Teos sijoittuu ajallisesti vuosikymmenien taakse, viisikymmenluvulle, jolloin vanhempien ja isovanhempien auktoriteetti oli ehdoton pieneen koulutyttyöhön nähden. Auktoriteettiasenne toi vähän liikkumatilaa lapselle kieltojen ja käskyjen maailmassa. Puhumattomuuden kulttuurissa Sinikka ratkoi asioita mielikuvituksensa avulla. Ja mielikuvitus teetti hänelle välistä tepposiakin.

Kirjan kieli on rikasta ja leikittelevää, välistä runollistakin. Lukukokemus tuo pakoin miellelyhtymiä klassisiin tyttöromaneihin. Pakkanen kuvaa taitavasti ja mukaansatempaavasti lapsen elämää Sinikan näkövinkkeistä. Sieltä hän tutkailee ja arvioi elämää ja ympäristöä vuoroon kummassakin mummolassa. Hän kuvaa tytön identiteetin kehittymistä hienovaraisesti ja hauskaasti huumorinkin keinoin. Se että Mervi Pakkanen on toiminut psykologina, näkyy taitavasta ihmismielen kuvaamisesta.

Valkealassa syntynyt ja Kouvolan rautatiehistoriaan perehtynyt kirjailija kuvaa hyvin radanvarren ja aseman elämää, johon kirjan tapahtumat on istutettu.

Kirja maksaa 25,90 ja hinta sisältää ALV:n/toimituskulut.

Anneli Rajaniemi



Elämänviisas lukukokemus

Matti Veijola
Humanistin Elämänviisaus
Nidottu, 242 sivua
Mediapinta Oy, 2019

Matti Veijola (FM) pitää tärkeimpänä elämäntyönään seitsemää teostaan, joista kolme on romaaneja. Viimeisin teos, Humanistin Elämänviisaus, avaa Matti Veijolan elämäntähtäystä sekä humaanin ajattelutapaa 1970-luvulta alkaen.

Matti Veijola on tehnyt uran opetustyössä aina peruskoulusta yliopistoon asti. Sen ohella hän on kirjoitellut tekstejä varsinkin Aamulehteen, antanut lausuntoja ja kannanottoja elämäntähtäyksistä kysymyksistä ja pohtinut ihmiskäsitystä. Humanistin Elämänviisaus teoksessaan hän päivittää tuotantoaan tähän päivään istuvaksi.

Alkusanon ja sitä seuraavan johdannon jälkeen kirja koostuu viidestä eri osasta. Teoksen kaksi ensimmäistä osaa sisältää 1970-luvulta alkaen pääosan Aamulehdessä julkaistuja artikkeleja ja esseitä. Kirjoittajan mukaan perinpohjainen muokkaus- ja tuuletustyö on ollut tarpeen.

Seuraavat kaksi osaa sisältävät elämän inspiroimia palautteita ja kannanottoja koulun, opiskelun ja työelämän sekä suomalaisen kulttuuriperinnön alalta. Ne antavat lukijalle paljon pohdittavaa.

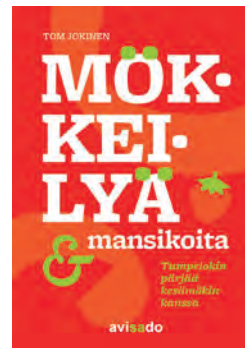
Päätösoosan nimenä on Humanistin herkkyyttäajuudelta. Osaan sisältyy teosesittely Seitsemän sopuisaa sisarusta. Tekijä käy siinä läpi kirjallisen uransa ja jatkaa osittain johdantoluvussa esittämiään pohdintoja.

Teosta lukiessa tajuaa kirjoittajan laajan tuntemuksen eri filosofien ja humanistien ajatusmaailmasta. Kirjaa voisi suositella pienimuotoiseksi oppikirjaksi matkalla humanismin ja elämänviisauden mielenkiintoisella tiellä.

Myönnän, että kirja haastaa lukijansa – ainakin minut – pohtimaan elämän perimmäisiä kysymyksiä. Kirjoittaja osaa haastaa lukijansa, ottakaa haaste vastaan.

Kustantajan ilmoittama kirjan hinta on 26 euroa. Kirjaa voi tilata matti.veijola@luukku.com hintaan 30 euroa, sisältäen postituksen tai 24 € ilman postitusta.

Osmo Ukkonen, Mikkeli



Tumpelokin pärjää kesämökin kanssa

Tom Jokinen
Mökkeilyä & mansikoita
Tumpelokin pärjää kesämökin kanssa
Nidottu, 96 sivua
Avisado, 2020

Suomessa on yli 500 000 kesämökkiä. Tällä vuosikymmenellä tapahtuu paljon omistajanvaihdoksia, sillä mökinomistajien keski-ikä on nyt yli 60 vuotta. Mökkejä siirretään nuoremmalle sukupolvelle perintöjen ja lahjoitusten kautta. Monet lapsiperheet haluavat myös ostaa itselleen kesämökin. Mökkeily ei ole loppumassa, mutta se muuttaa ehkä hieman muotoaan.

Tom Jokisen uutuuskirja on tarpeellinen ensiapu kaikille uusille kesämökinomistajille. Kirjasta saa helposti ymmärrettävää perustietoa mökkeilystä. Kesämökin ylläpitoon liittyvät, ennen niin itsestään selvät perustaidot eivät kaikille olekaan enää itsestään selvyyksiä.

Kirja antaa myös ohjeita ja vinkkejä, mitä kannattaa tehdä ja mitä ei. Kirjan ohjeilla tumpelokin pärjää mökkinsä kanssa. Kirja sopii hyvin lahjaksi.

Kirjan alussa vertaillaan mielikuvia mökkeilystä todelliseen mökkielämään. Toisessa luvussa käydään läpi omistamiseen liittyviä kustannuksia. Kolmannessa luvussa tutustutaan kesämökkikiinteistöön ja siitä aiheutuviin töihin ja velvollisuuksiin. Kirjan neljännessä osassa käsitellään suosiotaan kasvattavaa yhteisomistajuutta ja viidennessä kesämökkinaapureita. Lopussa tarkastellaan, mitä kaikkea hyvää kesämökki voi tarjota omistajalleen.

Kesämökki on paljon muutakin kuin työleiri. Mökki on monelle ikeoma keidas tai mansikkapaikka, josta ei haluta luopua.

Tämä kirja ei ole remontoinnin ja mökin ylläpidon laaja hakuteos vaan opas, joka kannattaa lukea ihan ensimmäiseksi.

Kirjaa saa mm. Avisadon verkkokaupasta (www.avisado.fi), Nide Kirjakaupasta (Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki) sekä muista hyvin varustetuista kirjakaupoista ja kirjastoista. Ohjevähittäishinta on 20 euroa.

Ritva Kattelus, Helsinki



Saloisten historiaa maanläheisesti

Marja Halmetoja (toim.)
Palosta nousi savut
Palonkylän, Mettalanmäen ja Ollinsaaren yhteiset vuosisadat
Sidottu, 480 sivua
Grano Oy, 2019

Kirjassa kerrotaan mielenkiintoisesti Palonkylän, Mettalanmäen ja Ollinsaaren historiasta vuoteen 1973 saakka, jolloin Saloisten kunta liitettiin Raahan kaupunkiin. Alkuaikojen kantatilojen asuttamisesta on kerätty tietoja mm. nokkaveroluetteloista vuodesta 1548 lähtien ja 1500–1600 -lukujen isäntäluetteloista. Historiaosuus antaa erinomaisen kuvan entisajan elämästä ja elämään liittyvistä haasteista, suruista ja iloista.

Kirjan nimi "Palosta nousi savut" viittaa aikakauteen, jolloin Palonkylän oli kaskenpolttoaluetta. Kansikuva on taiteilija Sanna Martikkalan maalaama öljyväriteos Muistojen kylämaisema. Historiikin alue kiertyy entisen, nyt jo kuivatus Mettalanjärven ympärille.

Kirjassa kerrotaan 14 kantatilan tarinat, alueen yleinen historian kulku, nykyisten ikäihmisten ja muualle muuttaneiden kertomuksia sekä mielenkiintoisia elämäkertoja. Tarinoita elävöittää noin 350 vanhaa valokuvaa ja karttaa. Kirjan alussa on aikajana koko maan ja historiikin alueen tärkeistä vuosiluvuista ja lopussa talokartta vuodelta 1960 isäntineen ja emäntineen.

Oikeita herkkupaloja ovat ihmisten haastattelut ja muistelut. Tarinat on kirjoitettu hyvin elävästi ja niistä saa mainion kuvan aidosta elämästä ja sattumuksista. Kirjasta välittyy kirjoittajien erinomainen kirjoitustaito ja rakkaus omaan kylään.

Kirjan toimittaja, entinen opettaja Marja Halmetoja, on tehnyt suuren työn kirjan aikaansaamiseksi. Opettajan tausta näkyy kirjassa siinä, että hän on pedagogina osannut taitavasti valita tarinoita elävöittämään faktatietoa. Kirja tarjoaa lukijalle antoisia lukuhetkiä, joiden parissa viihtyy, aivan kuten Halmetoja kirjan alussa toivottaa.

Kirjaa voi ostaa Raahesta Kuutostiimistä, Raahan museon toimipaikoista, Saloisten Pirtistä sekä toimittajalta. Kirjan maksaa 35 euroa + postikulut.

Ritva Mattila, Rehtori, Raahe-opisto



Arolan Ruusa antaa toivoa

Pirkko Arola
Ruusa
Nidottu, 161 sivua
Samuli Parosen seura, 2019

Riihimäkeläinen Pirkko Arola on toteuttanut jo kolme proosateosta. Tuuliköynnöksen (2018) ja Kuun päivän (2018) jälkeen ilmestynyt Ruusa (2019) sopii luettavaksi erityisesti juuri nyt koronaviruksen synkkänä aikana.

Teoksen minäkertoja, synnytyksessä lapsensa menettänyt ja yksin asuva nelikymppinen Riina saa ystäväkseen soittimia rakentavan Tuukan ja tämän Eelis-pojan. Vaimo oli kuollut Eeliksien syntyessä. Lähtökohdasta huolimatta kirja on murheen ja vihapuheen vastakohtaa, toivoa antavaa, kuten aiemmatkin kirjat.

Kirjanpitäjän työnsä menettänyt ja kuntosalissa sijaisvuoroja tekevä Riina saa ilmoituksen Kumpulan siirtolapuutarhan Ruusa-mökin käyttöoikeudesta. Kirjekuoressa on avaimia ja selostus, että mökki olisi vapaassa käytössä ehdolla, että muita ihmisiä tai eläimiä ei paikkaan vietäisi.

Kirja kulkee kahdessa tasossa. Ruusan aikaa kuvataan kursiivilla painetulla tekstillä. Muu teksti soljuu kiinnostavalla tavalla, milloin Helsingissä, milloin Riinan äidin ja muistisairaana isän kodissa Tampereella. Tuukan kesäkoti on Lopella, missä käydään myös Ylä-Myllyn suojelualueella ja Rautakoskella. Kuvauksissa heijastuu Arolan kesälöppilaisuus.

Tampereella vanhemmat ovat muuttamassa tavaravuoren täyttämistä omakotitalostaan kerrostaloon ja edessä on haikautta, mutta myös iloa pihakirppiksineen. Isän postimerkkikokoelmasta osa myydään. Jäljelle jääneistä venäläismerkeistä löytyy ratkaisu, joka yllättää Riinan täydellisesti.

Lapsesta lähtien kirjoittaneen, papin ruuhkakyövuosiensa aikana taukoa tekstinteossa pitäneen Arolan innostus alkoi uudelleen 1980-luvulla lauluista sekä musiikinäytelmistä ja 1990-luvulla oppikirjoista. Neljäs proosakirja on valmisteilla 1820-luvusta.

Kirjaa/lisätietoja voi tilata kirjoittajalta (040-5601374, pirkkoarola@gmail.com), Samuli Parosen seurasta tai verkkokaupasta hintaan 15 euroa, postikulut 4 euroa.

Kari-Veli Lehtonen

Senioriopettaja

Opetusalan eläkeläisten
jäsenlehti



- ★ Kuusi kertaa vuodessa
- ★ Edunvalvontaa
- ★ Tietoa jäseneduista
- ★ Virkistystä
- ★ Kulttuuria
- ★ Matkoja, retkiä
- ★ Harrastuksia
- ★ Lukijoita yli 20 000



Julkaisija:
 Opetusalan
 Seniorijärjestö OSJ ry
 Undervisningssektorns
 Seniororganisation rf

RISTIKKO: MAKEAT TERTUT

										 RÄÄSY  SUVUN MIEHIÄ tuoksuva ruoho ALUTON MAAN-OSA									
HAMLET																			
										1									
Shellistä mieleen																			
LAKAS-TUA										2									
										LATO-MERI									
										uuniin laitettu									
										-RAJA									
MAKUUSYVENNYN ILMAN KUUDETTA										↓									
julis-tettu										JAPANILAISESSA RAVINTOLASSA NAUTITTU									
voi luis-kahtaa kädestä										RAHATON KESKELLÄ SUUTA! (VERBI)									
										NILKKOIHIN ULOTTUVA									
VIRALLI-NEN PYYNTÖ										3									
										PARAS VITSI!									
vastaran-nalta?										miesten puuhaa RANINEN									
KOR-TILLA										DEMARI-SUKU									
HUILU VIULU										5									
viuluissa virtaa Baijerissa										miehiä ilman ekaakin									
KÖY-DEN OSA-NEN										osoittaa mieltään KUITUA									
VOIVAT RIENTÄÄ										KASVAA MAA-TILALLA									
kuoleu-tua										7									
TEESKEN-NELLÄ PÄITTÄ										mustakin SEAT									
										kiertää vatsaa pahiten									
										atun kera saari-valtio									
lähteen paikka Lahdessa										majailla ANKARA									
ENNEN MARTTIA										peruna-pellolla									
suolai-nen alkupala jos p keskellä										9									
10										N 									
										- 									

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**, jonka lähetät 15.7.2020 mennessä osoitteella Anneli Rajaniemi, Kytöpolku 33, 00740 Helsinki.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/

tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan pikku palkintoja kolmelle oikean vastauksen lähettäneelle.

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **4/2020**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

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.

KIRJOJA

Tieto lisää ymmärrystä. Oletko jo tutustunut kirjauuteuksiin: **Mökkelyä & mansikoita, Pätkiä & potkuja, Työtä & timantteja, Eläkettä & eliksiiriä?** Tieto lisää ymmärrystä, ja tutkittuun tietoon perustuvat tietokirjat ovat nyt kysyttyjä. Katso tarjouksemme verkkokaupasta osoitteesta: www.avisado.fi. Puh. 050 308 8377.

MATKA

**Tasokas viikon laivamatka Moskovasta Volgaa ja kanavareit-
tiä Ääniselle, Syvärille ja Laatokalle, josta Pietariin.** Junalla 1 lk
makuuvaunussa 6.9. Moskovaan ja Pietarista 13.9. Allegrolla kotiin.
Matkalla tutustuminen eri kaupunkeihin sekä Kiziin ja Valamoon.
Hinta 1400/€/henkilö maisemaikkunallisessa 2 h tytyssä. Kaikki
kuuluu hintaan. Kattausruokailut (ei bufet!) päivällisillä lisäksi alko-
juumu. Matkalla kenr. Pentti Lehtimäki luennoi sodistamme tällä
reitillä. Lisätiedot sekä matkaohjelma, kommodori Seppo Kanerva.
puh. 050 3700 999 tai: kanerva.seppo@gmail.com

VUOKRALLE ANNETAAN

Helsingissä, lähellä metroasemaa, pieni **kaksio 44 m² hissitalossa,** nyt heti vapaa putkiremontin jälkeen, vuokra 850 €/kk sisältää vesimaksun. Vuokraennakko. Vuokralaiselta edellytetään kotivakuutus. Luottotiedot tarkistetaan. Puh 044 566 6198 tai 040 518 3220.

MYYTÄVÄNÄ

Myydään **Rantasalmelta, Saimaan rannalla** sijaitsevan **paritalon lomaosake (1/8)**. Asunto, 3h+avokeittiö+sauna, on valmistunut 2011. Huoneisto on täysin kalustettu ja varustettu. Rannalla on kaksi yhteistä rantasaunaa. Käytettävissä on myös veneitä, polkupyöriä ja kanootti. Yhtiöön kuuluu viisi paritaloa. Läheisyydessä on golfkenttä. Rakennusten ja piha-alueiden huolto kuuluu vastikkeeseen (60 €/kk). Rantasalmen keskustaan matkaa 10 km. Lomaviikkoja vuodessa 6–7. Hinta 23800 euroa. Ota yhteyttä p. 050 496 8779 tai 050 594 4260.

Ristikon oikein ratkaiseet!

Numerossa 2/2020 oli ristikko **"Pohjoista kohti"**. Onko koronavirusrajoitteiden vuoksi ollut enemmän aikaa ratkoa ristikköä, kun toimitukseen lähetettiin ennätysmäärä ratkaisuja, yhteensä 277 kappaletta. Virheellisiäkin vastauksia tuli aiempaa enemmän, eli 37 kappaletta. Oikea ratkaisusana on EDUNSAAJAT. Oikein vastanneista arpaonni suosi seuraavia: **Irma Nykänen**, Rantasalmi; **Juhani Ollikka**, Järvelä ja **Anja Välimäki** Loimaa. Onnittelut voittajille! Heille on postitettu pikku palkinnot.

KALPA: POHJOISTA KOHTI RATKAISU

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

Kylpylässä Laulasmaalla

OSJ:n senioreiden lukijamatka suuntautui jälleen tammi-
kuussa virolaiseen kylpylään.

Tänä vuonna Senioriopettaja-lehden lukijamatka tehtiin Viron pohjoisrannikolla sijaitsevaan Laulasmaan kylpylään. Se sijaitsee vain vajaan tunnin ajomatkan päässä Tallinnasta. Tällä kertaa yhteensä 75 henkilöä oli lähtenyt ottamaan hoitoja, virkistytymään kylpylässä, ulkoilemaan kauniissa mäntymetsässä meren rannalla ja nauttimaan leppoisasta hotellilomasta. Kuntosali ja erilaiset saunat täydensivät matkaan kuuluvia tai itse tilaamia lisähoitoja.

Laulasmaa tarkoittaa suomeksi laulumaa. Nimen kerrotaan juontuvan rannan "laulavasta" hiekasta. Ääni syntyy, kun tuuli ajaa hiekanjyviä pitkin silmän kantamattomiin jatkuvaa hiekkarantaa.

Metsässä, kävelymatkan päässä hotellista on Arvo Pärt -keskus. Arvo Pärt on Viron kuluisin ja maailmanlaajuisesti tunnetuin säveltäjä. Moderni keskus on avattu vuonna 2018. Siellä tutkitaan ja esitetään Pärtin tuotantoa.

Kulttuuria tunnutaan vaalittavan seudulla myös muuten-



Kuva: liri Heinilä

Bussipysäkillä oli infoteksti: Tasuta lugemist, Lugenime on mönus = Ilmaista lukemista, lukeminen on nautinto.

kin. Hotellin lähimmällä bussipysäkillä, joka sijaitsee paikallisen peruskoulun vieressä, oli vapaasti tarjolla hyllyllinen kirjoja lukunälkää tyydyttämään. Mikä oivallinen kasvatuksellinen idea!

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. sauvakävelyretki Ahvenlammen rannalle nuotiokahvien kera, kahtena päivänä ohjattu allasjumpa, yksi aamuverryttelyjumpa 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 kelmamajoja. Avcit maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta iltapäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy. Ruskaviikon tanssiorkesterit/esiintyjät päivitetään Lapland Hotels Luostotunturin sivuille kesän 2020 aikana.

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

Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa!

Voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n verkkosivuilta 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

Aina parhaassa iässä Kuntoloma Tanhuvaarassa 12.–16.10.2020 (ma–pe)

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikkunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista jumpaa ja tanssia, ulkoliikuntaa, seniori-ikäisten pelejä, luentoja ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täysihoito) ja leppoiset yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta, kuntosali ja uimahalli ovat osallistujien käytettävissä yleisövuoroaikoina. Tulopäivänä on tulokahvi (klo 14.00) ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta 4 vrk, täysihoito:

315 €/hlö 2 hh (aveceilta sama hinta)

Yhden hengen huoneliisa 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 7.9.2020 mennessä:

puh. 044 715 0408 tai jaana.tervonen@tanhuvaara.fi

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Moinsalmentie 1042,

57230 Savonlinna, puh. 015 582 0000, info@tanhuvaara.fi

Tutustu lähemmin Tanhuvaaraan: www.tanhuvaara.fi



Elämäniloa Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 26.–30.10.2020 (ma–pe)

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

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

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

Hinnat: Täysihoito 339 €/hlö, majoitus 2hh

Täysihoito 409 €/hlö, majoitus 1hh

Tiedustelut: Anne-Maarit Silpo +358 44 3459 951,
Anne-Maarit.Silpo@varala.fi

Ilmoittautumiset ma 19.10. mennessä:

https://www.lyyti.in/73482v_Elamaniloa_Senioriopettajat_6453

Löydät linkin OSJ:n verkkosivuilta:

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

• MATKAT • MATKAT •

LÄHDE GDANSKIIN 6.–9.10.2020

Finnair lennättää sinut Gdanskin hansakaupunkiin. Kohteina ovat mm. Westerplatten muistomerkki, Oliwan katedraali, Puolan "Rivieraksi" kutsuttu Sopot, Szybarkin perinnekylässä II maailmansodan bunkkeri ääni- ja valoefekteineen ja Malborkin linna. Mukana asiantuntijaoppaana on Jukka Soisalon-Soininen. Matka maksaa 930 euroa.

Tarkemmin matkasta Senioriopettaja 6/2019 s. 30 tai OSJ:n verkkosivulta kohdasta

Tapahtumat ja matkat > Ulkomaan matkat.

Varaukset ja tiedustelut OK-Matkat Oy
p. 09 2510 2050.

Hyvän olon viikko

Kisakalliossa

9.–13.11.2020 (ma–pe)

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliossa syksyllä 2020! Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, vesijumppaa, tanssia, luontoretkeä, kuntosaliharjoittelua, seniori-ikäisten pelejä aivotoimintaa unohtamatta, senioricurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Lisäksi viikkoon kuuluu lauluilta ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on info viikon ohjelmasta klo 13.

Hinta 309 €/hlö

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

Ilmoittautumiset 16.10.2020 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheiluopisto,
Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
Virpi Palmén puh. 040 455 2852,
virpi.palmen@kisakallio.fi tai
Joose Kemppainen puh. 044 584 6514,
joose.kemppainen@kisakallio.fi

Kisakallion verkkosivut: www.kisakallio.fi



TalviFiilis Pajulahdessa

16.–20.11.2020 (ma–pe)

Majoitus täysihoidolla (sis. aamiainen, lounas ja päivällinen, tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen)

Hotellitason kahden hengen huoneet:

340 €/hlö/4 vrk

Opistotason kahden hengen huoneet:

280 €/hlö/4 vrk

Yhden hengen huonelisä: 30 €/vrk

Voit tutustua viikon ohjelmaan:

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

Ilmoittautumiset 30.10.2020 mennessä:

Puhelimitse myyntipalveluun:
p. 044 775 5206 tai p. 044 775 5207.
Myyntipalvelu palvelee arkinen klo 8–15.45.

Pajulahden verkkosivut:

www.pajulahti.com

Kaamoksen taikaa Kiilopäällä

21.–28.11.2020 (la–la, 7 vrk)

Nauti kaamoksen sinestä ja tunturien tunnelmasta kolmen tunturin sylissä. Kiilopäällä pääset avaamaan uuden hiihtokauden tunturimaisemissa. Upea latuverkosto lähtee aivan Kiilopään pihasta.

Senioriopettajien kaamospaketti:

2 hh 390 €/hlö, 1 hh 540 €/hlö

Kaamoslomaa sisältää majoituksen täysin uusitussa hotellissa Niilanpäässä, puolihoitoon (aamiainen ja päivällinen), iltasaunan päivittäin, savusaunomisen tiistain yleisövuorolla sekä yhden kokopäiväretken alueella.

Varaukset nimellä "senioriopettajat" viimeistään 20.9.2020.

Lomalle voi ilmoittautua puhelimitse (016) 6700 700 tai

sähköpostitse kiilopaa@suomenlatu.fi

Suomen Latu Kiilopää, (Kiilopääntie 620, 99830 Saariselkä)

Ohjelma:

lauantai

saapuminen ja majoittuminen, päivällinen (17–20)
Tervetuloilaisuus klo 20.00 (opas kertoo talon toiminnasta ja viikon ohjelmasta, ryhmän esittäytyminen)

sunnuntai

klo 10–14

aamiainen
opastettu lumikenkäretki Kiilopään huipulle, iltasauna, päivällinen

maanantai

klo 10–14

aamiainen
opastettu hiihtoretkeä, iltasauna, päivällinen

tiistai

aamiainen
klo 10–14 opastettu tunturiretki hiihtäen, savusauna, päivällinen

keskiviikko

klo 10–13

aamiainen
opastettu lumikenkäretkeä, iltasauna, päivällinen, letunpaistoa turvekammilla Maahisessa

torstai

klo 9–16

aamiainen
kokopäiväretki Inarin kunnassa, retkikohde tarkentuu myöhemmin, iltasauna, päivällinen

klo 20.30–21.30

perjantai

iltaretki lumikengillä – näkykö revontulua?

aamiainen, omatoiminen päivä – omaa ohjelmaa tai voi osallistua Kiilopään viikko-ohjelman mukaiseen retkeen. aamiainen ja kotiin lähtö klo 10.00.

lauantai

Kulkuyhteydet:

Lähin lentoasema Ivalossa (45 km). Ivaloon lentävät Finnair ja Norwegian lentoyhtiöt. Kiilopään ja Ivalon lentoaseman väliä liikennöi lentokenttäbussi. Bussilipun hinta on 13 €/hlö/suunta.

Kiilopäälle pääsee myös juna–bussi -yhdistelmällä Rovaniemen kautta. Helsingistä Rovaniemelle kulkevilla yöjunilla on autovaunut. Linja-autoaika- taulut löydät osoitteesta www.matkahuolto.fi (Rovaniemi–Kiilopää, Inari).

Omalla autolla tulevat kääntyvät Kakslauttasessa Sodankylän ja Inarin rajalla E75-tieltä itään Kiilopääntielle nro 9695 risteyksessä on opastus Suomen Latu Kiilopäälle.

Kaikkien tarjolla olevien kuntolomien
tiedot löydät myös **OSJ:n verkkosivuilta:**

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

*Toimitus toivottaa kaikille
Seniöriopettaja-lehden lukijoille
leppoisaa kesää.*

