

# Senioriopettaja

Nro 4/2019 27.9.2019



**Toimiston tehokaksikko  
Tutustu OSJ:n hallitukseen  
Treenistä ja ruuasta puhtia päivään**



# Senioriopettaja

Nro 4/2019 27.9.2019

Kuva: Anneli Rajaniemi



OSJ:n hallitus piti Tirvalla suunnittelukokousta.

## Tässä numerossa

- 4 OSJ:n uusi hallitus esittäytyy
- 8 Kirsti Lehtisen näkemyksiä vanhenemisesta
- 10 Osallistu jäsenhankintakampanjaan!
- 11 Lääkäri: Ruoan valinnoista
- 12 Tuula Laine – järjestösihteeri ja moniosaaja
- 14 Treeni ja ruoka antavat voimaa Kimmo Hissalle
- 16 Färsaaret kokosi pohjoismaiset senioriopettajat
- 18 Jarmo Raitasen polku opettajasta yrittäjäksi
- 22 Uutisia aluetapahtumista
- 25 Seniorikokki täyttää kesäkurpitsoita

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry  
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

### Puheenjohtaja

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

### Toiminnanjohtaja

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

### Järjestösihteeri

Tuula Laine  
020 748 9135  
tuula.laine@oaj.fi

### Postiosoite

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

### Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto  
020 748 9678  
seniorit@oaj.fi

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

### Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

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



Kaikki lehteen tuleva aineisto  
päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa  
Painos 22 500 kpl  
ISSN 1798-6885

### Toimitusneuvosto:

Marja-Terttu Halpio-Huttunen (pj), 044 293 3839  
mthalpio@gmail.com  
Arja Jääskeläinen, 044 306 9545  
arjajii@gmail.com  
Erkki Kangasniemi  
erkki.kangasniemi@gmail.com  
Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105  
kariveli.lehtonen@gmail.com  
Osmo Ukkonen, 040 763 7202  
osmoukk@suomi24.fi  
Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

**Taitto:** Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

**Kirjapaino:** Forssa Print, Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa  
puh. 03 42351  
sähköposti: asiakaspalvelu@forssaprint.fi



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

**Tilaushinta** sisältyy jäsenmaksuun.

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

### 20. vuosikerta

#### Ilmestymisaikataulu 2019

| Numero | Aineisto   | Ilmestyy   |
|--------|------------|------------|
| 5      | 18.9.2019  | 25.10.2019 |
| 6      | 13.11.2019 | 20.12.2019 |



### Kansi

Auringonkukka hehkuu  
syyskesällä  
Kuva: Mikael Rajaniemi

**K**uluneena kesänä tuli uutinen siitä, että valtaosa – 67 prosenttia – suomalaisista luottaa Suomen eläkejärjestelmään. Kyselytutkimuksen oli tehnyt Eläketurvakeskus, ja vastaajina oli yli tuhat 18–79-vuotiasta.

Kaksi kolmesta vastanneista uskoo, että ansaittu eläke on turvattu ja eläkkeet pystytään maksamaan myös tulevaisuudessa. Kuusi kymmenestä uskoo, että eläke takaa kohtuullisen toimeentulon vanhuudessa.

Mediassa uutisen kärjeksi muotoutui ihan jotain muuta kuin luottamus. Esimerkiksi Yleisradio hehkutti tutkimuksen kertovan, että nuoret joutuvat liikaa eläkkeiden maksajiksi.

Kerrattakoon tässä lyhyesti suomalaisen työeläkejärjestelmän periaatteet. Eläkejärjestelmämme perustuu ylisukupolvisen ratkaisuun. Kukin työssä oleva ikäluokka maksaa suurimman osan maksussa olevista eläkkeistä. Loppuosa eläkkeiden rahoituksesta tulee eläkehastojen tuotoista.

Suomalainen eläkejärjestelmä on

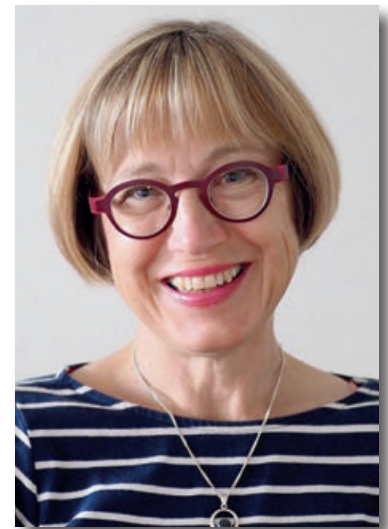
myös osittain rahastoiva. Jokaisena vuonna työeläkemaksuista siirretään rahaa tulevien eläkkeiden maksuun. Tällä hetkellä tuo puskurirahasto on noin 200 miljardia euroa.

Kaikkiaan voi siis sanoa, että olemme varautuneet sekä järjestelmän että puskurirahaston ansiosta ikäluokkien koon vaihteluihin.

Eläkebarometrissa kysyttiin myös kansalaisten mielipidettä toimenpiteistä tilanteessa, jossa rahat eläkkeiden maksamiseen eivät riitä. Vaihtoehtoisiksi annettiin eläkemaksujen nostaminen, eläkeiän korottaminen ja eläkkeiden leikkaaminen.

Sekä nykyisten että tulevien eläkeläisten eläkkeiden leikkausta vastustetaan laajasti kaikissa ikäryhmissä ja sosioekonomisissa luokissa. Olennaista on huomata, että kaikki ikäryhmät sanoivat eläkkeiden leikkauksille *ei*.

Tästä on helppo tehdä selkeä johtopäätös. Jos haluamme säilyttää eri sukupolvien luottamuksen eläkejärjestelmäämme, pitää järjestelmän olla en-



nustettava – myös sen osalta, ettei eläkeitä leikata. Jos luottamus rikotaan, on lakisäätöinen työeläkejärjestelmämme ongelmassa.

**Kirsti Lehtinen**

toiminnanjohtaja  
kirsti.lehtinen@oaj.fi

## Nedskärningarna förstör tilltron

**U**nder den gångna sommaren kom en nyhet, att en majoritet – 67 procent – av finländarna har tilltro till det finska pensionssystemet. Enkäten var gjord av Pensionsskyddscentralen och hade besvarats av över tusen personer i åldern 18 till 79 år.

Två av tre svarande tror, att den införtjänade pensionen är tryggad och att pensionerna utbetalas också i framtiden. Sex av tio tror, att pensionen garanterar en relativt trygg försörjning under ålderdomen.

I media blev nyhetens udd något helt annat än förtroende. Till exempel lät Rundradion förstå, att de unga alltför mycket kommer att bli betalare av pensionerna.

Låt mig här i korthet upprepa principerna i det finska pensionssystemet. Vårt pensionssystem baserar sig på en lösning som överlappar generationerna.

Varje åldersgrupp ute i arbetslivet betalar själv en stor del av sin pension i form av avgifter. Resten av finansieringen av pensionerna kommer från pensionsfondernas avkastning.

Det finska pensionssystemet baserar sig också delvis på fonderingar. Varje år överförs en del av pensionsavgifternas pengar till kommande pensioners utbetalning. I detta nu uppgår denna buffertfond till ungefär 200 miljarder euro.

Sammanlagt kan man alltså säga, att vi har förberett oss på åldersgruppernas varierande storlek både genom vårt system och genom våra buffertfonder.

I pensionsbarometern frågade man också efter medborgarnas åsikter om åtgärder i situationer då det inte finns pengar till att utbetala pensioner. Som alternativ gavs förhöjning av pensionsavgifterna, höjning av pensionsåldern och nedskärning av pensionerna.

I alla åldersgrupper och socioekonomiska grupper motsatte man både nedskärningar av nuvarande och kommande pensionärs pensioner. Väsentligt är, att alla åldersgrupper sade *nej* till nedskärningar av pensionerna.

Det är lätt att dra en klar slutsats av detta. Om vi vill bevara de olika generationernas förtroende till vårt pensionssystem bör vi kunna förutspå systemet – också till den del att pensionerna inte kommer att beskäras. Om förtroendet bryts har vårt lagstadgade arbetspensionssystem problem.

**Kirsti Lehtinen**

verksamhetsledare

**Ulla Bäck**

översättning



Huhtikuun lopulla pidetyssä vuosikokouksessa valittiin Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:lle hallitus kaksivuotiskaudeksi. Puheenjohtaja ja työnsä aloittaneet hallituksen varsinaiset jäsenet kertovat miksi he haluavat olla mukana senioriopettajien edunvalvontatyössä.



OSJ:n hallitus kokoontui yhteiskuvaan Tirvan seminaarin lomassa.

# OSJ:n hallitus 2019–2021



Erkki Kangasniemi

**V**iime keväänä valittua hallitusta johtaa vuonna 2013 puheenjohtajaksi valittu **Erkki Kangasniemi**. Hänen kautensa ei ollut katkolla niin kuin muiden hallituksen jäsenten.

Toimin OAJ:n puheenjohtajana 20 vuotta. Sinä aikana minulla oli valtava määrä erilaisia luottamustehtäviä. Toimin mm. Akavan 1. varapuheenjohtajana, Neuvotte-

## Kysymykset hallituksen jäsenille

- Mitä aluetta edustat ja mikä on oma yhdistyksesi?
- Millaisia luottamustehtäviä sinulla on?
- Miksi haluat olla mukana senioriopettajien edunvalvontatyössä?
- Mikä on lempilausehduksesi?
- Puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi:

lujärjestö Jukon puheenjohtaja, Eläkeyhtiö Varman hallituksen jäsenenä, Kalevan hallintoneuvoston puheenjohtajana, VVO:n (nyk. Kojamon) hallituksen jäsenenä, Pohjoismaisen opettajajärjestön (NLS) puheenjohtajana, OKO-pankin hallintoneuvoston jäsenenä. Ja nyt Kangasniemi toimii Akavan seniorityöryhmän puheenjohtajana.

OSJ:n toimijoina vaikuttavat pääosin samat henkilöt, joiden kanssa työskentelin jo OAJ:n puheenjohtajana. Tajusin myös sen, että koulutettujen opetusalan eläkeläisten etujen huolehtimisesta ei ole kiinnostunut mikään muu taho kuin OSJ. Siinä haluan auttaa.

Lempilausehdukseni on: Kun tiedät, mitä haluat ja itse työskentelet sekä uskot siihen täysillä, niin yleensä onnistut.

## MARJA-TERTTU HALPIO-HUTTUNEN

Edustan Satakuntaa. Oma yhdistykseni on Porin Seudun Senioriopettajat.

Luottamustehtäväni liittyvät OSJ:hin. Olen OSJ:n hallituksen jäsen, Senioriopettaja-lehden toimitusneuvoston puheenjohtaja ja Porin Seudun Senioriopettajien hallituksen jäsen.

Eläkeläistenkin äänen tulee kuulua yhteiskunnassa. Me olemme monenlainen voimavara.

OSJ vaikuttaa osaltaan siihen, että saamme eläkkeistä, niiden kehityksestä, ostovoimasta ja eläkevarojen riittävydestä todellista, asiantuntevaa, luotettavaa ja monipuolisesti tutkittua tietoa. Tämän tiedon välittäminen on tärkeä tehtävä.

Haluan olla mukana edistämässä senioriopettajien henkistä, fyysistä ja yhteisöllis-



Marja-Terttu Halpio-Huttunen



Anna-Maija Hölttä



Arja Jääskeläinen



Aila Kelloniemi





**Pekka Koskinen**



**Pentti Länne**



**Terttu Möttönen**



**Marja Paavonkallio**

tä hyvinvointia.

"Vierivä kivi ei sammaloidu."  
p. 044 293 3839  
sp. mthalpjo@gmail.com

#### **ANNAMAIJA HÖLTÄ**

Edustan Etelä-Savon, Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson aluetta. Oma yhdistykseni on Kotkan Seudun Senioriopettajat.

Olen oman yhdistykseni hallituksen jäsen. Olen kokenut osallistumisen yhteiseen edunvalvontaan tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi jo silloin, kun olin vielä työelämässä. Osallistuin OAJ:n toimintaan niin paikallisella, alueellisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. Osallistuminen senioriopettajien edunvalvontaan on luonnollinen jatke tälle.

Lempilaudahdukseni ainakin lasteni mukaan on, että asioilla on tapana järjestyä.  
p. 050 351 9305  
sp. holtta.annamaija@gmail.com

#### **ARJA JÄÄSKELÄINEN**

Edustan Uusimaata ja Hyvinkään-Nurmijärven Senioriopettajat ry:tä.

Olen yhdistyksen puheenjohtaja, OSJ:n hallituksen ja työvaliokunnan jäsen.

Pysyn asioissa mukana, pääsen osallistumaan, järjestämään tilaisuuksia ja tapamaan muita senioriopettajia.

Lempilaudahdukseni on: "I did it my way..."  
p. 044 306 9545  
sp. arjajii@gmail.com

#### **AILA KELLONIEMI**

Edustan Lapin aluetta, johon kuuluu oman yhdistykseni Lapin senioriopettajat ry:n lisäksi Länsi-Pohjan senioriopettajat ry.

Olen toiminut yhdistykseni hallituksessa yli kymmenen vuotta ja tällä hetkellä hoidan sihteerin tehtäviä.

Toimin aktiivisena rivijäsenenä muutamassa naisjärjestössä ja vuoden alusta aloitin Kemijärven lausujat ry:n puheenjohtajana.

Haluan olla edistämässä eläkkeellä olevien opettajien kaikinpuolista hyvinvointia. Varsinkin työeläketulon kertymä ja siitä perittävän veron epäoikeudenmukaisuus huolettaa.

Tärkeää on myös huolehtia senioriopettajien fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta. Siihen tarvitaan valtion ja kuntien toimia, jotka kohdistuvat kaikkiin eläkeläisiin. Yhdistykset voivat auttaa asiaa tarjoamalla jäsenilleen monipuolista toimintaa ja ohjelmaa. Mottona voisi olla: Yhdessä on mukava!

Uusi haaste OSJ:lle ja yhdistyksille on vasta eläkkeelle jääneiden opettajien saaminen mukaan toimintaan ja että he tuntevat viihtyvänsä "uudessa roolissa" senioriopettajien joukossa.

Lempilaudahdukseni on: Liikkuva seniori ei sammaloidu!  
p. 0400 214 764  
sp. aila.kelloniemi@gmail.com

#### **PEKKA KOSKINEN**

Edustan Keski-Pohjanmaata, Etelä-Pohjanmaata ja Pohjanmaata. Yhdistykseni on Kurikan senioriopettajat ry.

Olen Kurikan senioriopettajien puheenjohtaja ja OSJ:n hallituksen varapuheenjohtaja.

Haluan olla luomassa uskoa työeläkejärjestelmän kestävyYTEEN ja vartioimassa eläkkeiden oikeudenmukaisuutta.

Lempilaudahdukseni on: Nauru pidentää ikää.

p. 050 517 4882  
sp. pekka.koskinen@ppa.inet.fi

#### **PENTTI LÄNNE**

Edustan Uudenmaan aluetta ja yhdistykseni on Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat HASO ry.

Olen OSJ:n hallituksen jäsen ja VENKin varapuheenjohtaja.

Muita luottamustehtäviäni ovat: Pursi-eura Ilmarisen hallituksen jäsen, venekatsastaja ja katsastusvastaava. Olen myös Suomen Purjehdus ja Veneily ry:n järjestötoimikunnan jäsen. Sen kokoukset hoide-taan businesskypen avulla.

Minulle oli itsestään selvää liittyä HASO:n jäseneksi. Se kuului suunniteltuun eläkkeelle lähtöstrategiaani, jonka pohjuskseen aloitin kymmenisen vuotta ennen eläkkeelle jäämistä. Makaavan kissan suuhun ei hiiri kävele.

Lempilaudahdukseni on: Mikä ei tapa se vahvistaa ja aina kaikissa asioissa on kas-



**Martti Rauhala**



**Marja-Liisa Remes**



**Saira Rintee**



**Juhani Suopanki**

vattavaa ja opittavaa. Niin ikävää asiaa ei ole, etteikö siinä ole jotain positiivista, ellet tee ikäviä rutiineja, et pääse tekemään kiivojakaan asioita. Pelkkiä rusinoita ei voi noukkia pullasta. Kaikki tehdään tulevaisuusnäkökulma edellä. Menneisyyteen paakeneminen on tuhon ja taantumuksen tie.  
p. 0400 571 828  
sp. pentti.lanne@gmail.com

### **TERTTU MÖTTÖNEN**

Edustan Keski-Suomen aluetta ja oma yhdistykseni on Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajat ry. Toimin yhdistyksen sihteerinä vuodesta 2013 alkaen ja edelleen. Olen mm. Kannonkosken Piispalassa toimivan OivaTyö OY:n hallituksen jäsen sekä Pohjoisen Keski-Suomen ammatillisen koulutuskuntayhtymän (POKE) kaupan ja hallinnonalan neuvottelukunnan jäsen. Olen mukana OSJ:n lisäksi myös muussa järjestötyössä. Näitä järjestöjä ovat esim. Lions, Sydänyhdistys, Pohjola-Norden, Karstula-Seura.

Pidän tärkeänä, että senioriopettajat saadaan näkyville ja kuuluville kuntien ja yhteisöjen päätöksenteossa.

Senioriopettajat ovat osaava ja energinen joukko, joka on maksukykyinen palvelujen käyttäjiä, mutta myös palvelujen tuottajia. Me suurten ikäluokkien eläkeläiset tuemme isovanhempina lastemme perheitä monimuotoisesti jopa ulkomaille asti. Lisäksi hoidamme ja valvomme digitaaliyhteiskunnan syrjäyttämien ikääntyneiden vanhempiemme asioita. Senioriopettajat toimivat myös läheistensä omaishoitajina.

Opetusalan eläkeläisten asioita edistää vain oma järjestömme OSJ, joten siihen kannattaa liittyä ja tulla aktiivisesti mukaan toimintaan. Yhdistykset järjestävät alueellaan monipuolista retki-, kulttuuri- ja muuta virkistystoimintaa, johon on helppo osallistua.

Järjestötoiminta tuo iloa ja virkistystä elämään. Sen piiristä löytää samanhenkisiä, uusia tunteita ja yhteisissä tilaisuuksissa tapaa vuosikymmenten takaisia tuttuja.

Lempilausehdukseni on: "Asioilla on taipumus järjestyä hyvin päin!" Tähän luotan ja tällä sanonnalla valan uskoa hankalassa tilanteessa itseäni ja muihin.

p. 040 744 4021

sp. terttu.mottonen@gmail.com

### **MARJA PAAVONKALLIO**

Edustan Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon senioriopettajayhdistyksiä. Oma yhdistykseni on Joensuun Seudun Senioriopettajayhdistys ry.

Olen Joensuun seudun senioriopettajien (JoSSon) puheenjohtaja. Lisäksi olen Aivo-liiton liittovaltuutettu ja Pohjois-Karjalan AVH (aivoverenkiertohäiriö)-yhdistyksen varapuheenjohtaja ja taloudenhoitaja.

Mukanaolo senioriopettajien edunvalvontatyössä lisää ajankohtaista tietoa senioriväestöä koskevista asioista. Senioriväes-

tön arvostuksen lisääminen on tärkeää jopa välttämätöntä yhteiskunnallemme. Lisäksi oman yhdistyksen tilaisuuksien suunnittelu yhdessä hallituksen kanssa ja mukanaolosiin lisäksi monipuolisesti hyvää oloani.

Lempilausehdukseni on: "Vierivä kivi ei sammaloidu"

p. 050 561 5683

sp. marja.paavonkallio@gmail.com

### **MARTTI RAUHALA**

Edustan Päijät-Hämettä ja Kanta-Hämettä. Oma yhdistys on Heinolan seudun Senioriopettajat ry.

Työvuosina luottamustehtäviä oli opetusalan järjestötoiminnassa paikallis-, piiri- ja valtakunnan tasolla (OAY, LO-piiri ja SY-VE). Kunnallispolitiikassa olin kaupungin valtuustossa, kaupungin hallituksessa ja kulttuurilautakunnan puheenjohtajana.

Eläkeläisenä olen Heinolan seudun Senioriopettajat ry:n varapuheenjohtajana, Jussilan sukuseuran puheenjohtajana, Heinolan Rotaryklubin nuorisovaihtosiamiehenä, lisäksi olen taloyhtiön ja yksityistiekunnan luottamustehtävissä.

Työura opetusallalla on vääjäämättä määritelty olemista. Virkavastuiden väistymisen myötä arki muuttuu, avartuu. Senioritoiminta mahdollistaa jakamisen vertaisryhmässä. Jakaminen auttaa löytämään uuden arjen rikasteita. Seniori on lähtökohteisesti mentori nuoremmille. Seniori on toisensa peili ja tuki vanhenemisen arvo-  
polulla. Senioritoiminta mahdollistaa tuen, huolenpidon, rikastamisen ja kirjavan olemisen kolmannen iän kulkijana.

Lempilausehdukseni on: Odottamalla et ylläty. On mukava nähdä kuinka asiat kulkevat usein toisin kuin arvelit.

p. 044 971 7808

sp. martti.o.rahala@gmail.com

### **MARJA-LIISA REMES**

Edustan Pirkanmaan aluetta ja oma yhdistykseni on Tampereen seudun senioriopettajat ry.

Olen Tampereen seudun senioriopettajien puheenjohtaja ja Pirkanmaan alueen aluevastaava. OSJ:n hallituksessa olen toista kautta. Lisäksi kuulun Tampereen eläkeläisvaltuustoon, joka on muodostettu ikäihmisten omien järjestöjen edustajista.

Tavoitteenani on ikäihmisten arvostuksen nostaminen sekä eläke-etujen/ostovoiman turvaaminen. Virkistystoiminta ja yhtenäisyyden lujiittaminen on tärkeää sekä ns. nuorempien eläkeläisten mukaan saaminen toimintaan.

Lempilausehdukseni on: Elä tätä päivää, uneksi huomisesta, opi eilisestä.

p. 0500 734 816

sp. marjaliisa.remes0@saunalahti.fi

### **SAILA RINTEE**

Edustamani alue on Satakunta ja Varsinais-Suomi. Oma yhdistykseni on Lounaisrannikon Senioriopettajat ry.

Olen OSJ:n hallituksen jäsen, Senioriopettaja-lehden toimistuseuvoston jäsen, LRSO:n puheenjohtaja. Olen myös Raision kaupunginvaltuuston jäsen ja Raision seudun Vihreät ry:n varapuheenjohtaja.

Edunvalvontatyö on minulle tuttua työvuosiltani, jolloin toimin pitkään Raisiossa pääluottamusmiehenä sekä monissa OAJ:n tehtävissä paikallis- ja piiritasolla sekä OAJ:n valtuuston ja hallituksen jäsenenä. Nyt haluan olla mukana OSJ:n toiminnassa tuomassa esille eläkeläisten tärkeää panosta yhteiskunnassa sekä vaikuttamassa siihen, että jäsentemme maksamat eläkemaksut eivät luikahtaisi toisten taskuihin. Tärkeää on myös vaikuttaa OSJ:n kautta vanhuspalveluiden laatuun ja ikääntyneiden arvokkaaseen kohteluun.

Lempilausehdukseni on: Yhdessä pelatamme maailman – pieni pala kerrallaan.

p. +358 44 560 0505

sp. saila.rintee@gmail.com

### **JUHANI SUOPANKI**

Edustan Pohjois-Pohjanmaata ja Kainuuta. OSJ:n hallituksen jäsenyyden ohella olen tällä hetkellä Oulun kaupungin lähidemokratia toimikunnassa, vanhusneuvostossa ja sen työvaliokunnassa, asukasyhdistyksessä. Lisäksi minulla on eräitä muita yhdistyksien ja hallitusten jäsenyyksiä.

Haluan olla mukana senioriopettajien edunvalvontatyössä vaikuttaakseni OSJ:n päätöksentekoon edustamani alueeni ja koko Suomen senioriopettajien parhaaksi. Haluaisin vaikuttaa siihen, että saisimme OSJ:hin yhä lisää jäseniä ja jäseniksi myös ne nyt työssä käyvät opetusalan ihmiset, jotka lähiaikoina jäävät eläkkeelle.

OSJ:n hallituksen varsinaisena jäsenenä saan uutta tietoa järjestöstämme ja sen mahdollisuuksista vaikuttaa ikäihmisten edunvalvontaan.

Edunvalvonta vaatii yhteistyötä eri eläkejärjestöjen kanssa.

Myös alueellisesti meidän tulee olla valppaita. Mikäli maakuntauudistus soteuudistuksen yhteydessä toteutuu ja maakuntiin kaavailaan vanhusneuvostoja, meidän pitää olla OSJ:ssä aktiivisia, saadaksemme jäseniä maakunnallisiin vanhusneuvostoihin. Tämä edellyttää senioriopettajayhdistysten yhteistyötä alueellisesti ja yhteyksiä myös OAJ:n alueyhdistyksiin.

OAJ:n kanssa tehtävällä yhteistyöllä teemme järjestöämme tunnetuksi ja houkuttelevaksi niille, jotka eläköityvät lähivuosina.

Lempilausehdukseni on: "Eteenpäin – vaikka nokalleen kaatuisi".

p. 0500 644 920

sp. juhani.suopanki@gmail.com

Tekstin koonti ja kuvat: **Anneli Rajaniemi**



# Uhkakuva

**N**yt voin jo myöntää, että tuoreena opettajana 70-luvun alussa olen pelotellut oppilaitani tulevaisuuden kauhuilla. Luonnon saastuttaminen oli silloin todella pahalla tolalla. Tehtaat laskivat jätevetensä puhdistamattomina luontoon. Lievestuoreen Liisaakin hurmattiin jäteveden tuoksulla. Elintason noustessa maaseudulla rakennettiin sisävessoja, ja viemäriputki meni pellon ojaan tai järvien ja jokien rannoilla suoraan veteen. Eihän lapsia tällaisella olisi pitänyt ahdistaa, vaan aikuisia ja erityisesti päättäjiä.

Nuo asiat on saatu pois päiväjärjestyksestä, mutta tilalle on tullut uusia ongelmia. Mikromuoveja löytyy kaikkialta ja muovia yritetään korvata muilla aineilla. Roskaamisesta yleensä pitäisi päästä eroon. Siihen on luotu järjestelmät, ja nuorisokin voisi laittaa roskat niille tarkoitettuihin paikkoihin.

Maapallon väestöräjähdyksestä oli kouluhallituskin silloin niin huolissaan, että määräsi opettajat kertomaan oppilaille, ettei maapallo kestä kolmea miljardia ihmistä. Mitähän tästä jäi heidän alitajuntaansa, ainakin Suomessa syntyvien lasten määrä alkoi laskea, ja lasku jatkuu edelleen. Syynä saattaa olla myös pelko maapallon ilmaston lämpenemisestä ja työeläkejärjestelmän romuttumisesta.

Menossahan on lasten ja nuorten pelottelu ilmaston muutoksen aiheuttamasta maapallon tuhoutumisesta ihmi-

selle kelpaamattomaksi. Asia on tärkeä, ja siitä kannattaa puhua. Mutta pelottelu ja uhkakuvien luominen kymmenien vuosien päähän aiheuttaa ahdistusta lapsissa. He eivät osaa käsitellä asioita oikeassa mittakaavassa. Kasvava nuori tarvitsee terveellistä ruokaa, ja valistus sen suhteen on paikallaan.

Suomi on aina kärkipäässä, mitattiinpa kansainvälisesti mitä asiaa tahansa. Näihin saavutuksiin meillä senioreilla on merkittävä osuus. Nykyiset lapset ja työikäiset tehkää samoin. Älkää uskoko niitä pelottelijoita, jotka sanovat, ettei työeläkejärjestelmä kestä. Se nimittäin kestä.

Eläke on sukupolvien välinen sopimus. Eläkemaksua peritään prosentuaalisesti tuloista, joten työeläkkeen pitää perustua ansioihin. Eläkemaksuja on rahastoituna yli 220 miljardia, ja vuotuinen tuotto on enemmän kuin mitä rahastoa käytetään eläkkeiden maksuun. Työssä olevat maksavat vuorollaan suurimman osan nyt maksussa olevista eläkkeistä. Menestyvät yritykset ja niiden työntekijät ylläpitävät työeläkejärjestelmää.

Nyt uhkailen taas. Meitä eläkeläisiä uhkaa eriarvoistuminen. **Antti Rinteen** hallitus aikoo ottaa pois yli 1400 euroa eläkettä saavilta, ja antaa alle 1400 euroa saaville. Liekö lukenut **Robin Hoodista**. Onpa jopa lausuttu ääneen, että eläke pitäisi olla kaikille euromääräisesti sama. Suuri vääräys uhkaa eläkeläisiä, jotka ovat maksaneet työssäoloaikanaan suu-

rempia eläkemaksuja. Näitä uhkakuvia ja pelotteluja pitää vastustaa.

Jos tietokoneellasi on taitetun indeksin poistamista vaativa kirjoitus, poista se. Indeksi ei muutu. Mutta laadi ja pistä jakoon lehtien yleisönosastoille kirjoitus, jossa vastustetaan kaikin sanakääntein pienempien eläkkeiden korottamista järjestelmän sisällä. Tuolla tavalla tehdyt korotukset olisivat pois sinulta.

*Hyvää syksyä!*

**Pekka Koskinen**

OSJ:n hallituksen varapuheenjohtaja  
pekka.koskinen@ppa.inet.fi



Kuva: Anneli Rajaniemi



Toiminnanjohtaja Kirsti Lehtiselle täyteen tasavuosia

# *Vanheneminen on elämän täydentymistä*

Senioriopettaja-lehti pyysi Kirsti Lehtiseltä ajatuksia ikävuosien karttumisesta.





## Kirsti Lehtinen

- *Filosofian maisteri, pääaineena suomen kieli, sivuaineina kirjallisuus ja viestintä*
- *OSJ:n toiminnanjohtaja 1.1.2008 alkaen*
- *Työskenteli aiemmin lehtorina harjoittelukoulussa, kasvatustieteen laitoksella ja kauppa korkeakoulussa*
- *Ollut mukana tekemässä oppimateriaaleja ja toimi runsaat viisi vuotta myös YTL:n sensorina*
- *Nuoruudessaan useita vuosia uutistoimittajana sekä Yliopistonlehtorien liiton Lectio-lehden toimitussihteerinä ja päätoimittajana*
- *Naimisissa, kaksi aikuista lasta*

**V**uosi 2019 on ollut minulle monella tavalla erityislaatuinen. Kaksi tytärtäni menivät naimisiin, uusi kotimme valmistuu syksyllä ja vielä syyskuussa tuli 60 vuotta täyteen.

Mihin kaikki vuodet ovat kuluneet? Tosiasia on, että minulla on elämää enemmän takanapäin kuin edessä.

Löysin hiljattain työpöytäni laatikosta lehtileikkeen, jonka oli kirjoittanut pitkän uran sosiaali- ja terveysministeriössä tehnyt **Markku Lehto**. Olin jo heittämissä leikettä paperikeräykseen, kun silmäni osuivat muutamia erittäin ajan-kohtaisiin lauseisiin.

Lehto pohtii kirjoituksessaan sitä, milaista tarinaa yhteiskuntamme kertoo vanhenemisesta. Lehdon mukaan kuvasta on tullut yksipuolinen ja epärealistinen. Tarinoiden keskiössä ovat vireät ja toimeliaat ikääntyvät, jotka käyttävät suurimman osan ajastaan toimintakykynsä parantamiseen.

Toimintakyvystä huolehtiminen on luonnollisesti tärkeää, jotta ote omasta elämästä säilyy. Mutta riittääkö tämä elämän mielekkääksi kokemiseen?

Useimmat meistä tarvitsevat yhteyttä toisiin ihmisiin ja tarpeellisuuden tunnetta, sitä, että pystyy tekemään jotain toisten hyväksi.

Meillä työelämässä mukana olevilta unohtuu helposti se, että jokainen meistä vanhenee. Ja jos elinpäiviä riittää, vanhuus tulee kuin tuleekin, ja vanhuuteen liittyy luopumista.

Minusta yhteiskunnan pitäisi hyväksyä myös se, että vanhuus voi olla sairauksien leimaamaa. Näissäkin tapauksissa vanhuuden tulisi olla ihmisarvoista ja lohdullista.

Markku Lehto puhuu vanhuudesta täydentyvänä elämän kertomuksena. Tämä on minusta hyvä kiteytys.

Kertomus vanhenemisestä alkaa meillä jokaisella heti syntymästä, ja jokainen päivä on täydentänyt sitä ja täydentää edelleen. Elämän varrella kertynyt kokemuksemme ei menetä arvoaan, vaikka toimintakykymme heikkenisi. Vanheneminen ei ole olemattomiin hiipumista, vaan elämän täydentymistä.

Olen pohdiskellut paljon sitäkin, mikä tahot määrittelevät vanhenemisen kertomusta. Ehkä markkinavoimat ja päättäjät, jotka kantavat huolta yhteiskunnan menoista. Energinen ikääntyvä on potentiaalinen kuluttaja, joka ei rasita vaivoillaan yhteiskunnan taloutta.

Viimeksi kuluneena kesänä törmäsin vanhenemisen paineisiin. Muutamia vuosia eläkkeellä ollut opettajaystäväni purki sydäntään ja kertoi tuntevansa riittämättömyyttä. Ystävä ei omien sanojensa mukaan "osaa enää mitään". Tämä jäi mietityttämään minua. Miten todella monitaitoinen ystäväni saattoi tuntea noin?

Oli pakko puhua seuraavana päivänä ystäväni kanssa. Kysyin häneltä, mitä hänen pitäisi vielä suorittaa ja miksi. Kenen toiveita hän ei ole täyttänyt?

Ystäväni tuntemusten taustalla lienee

monenlaisia syitä. Osana voi olla sotien jälkeinen kasvatus, mutta osansa on varmaan silläkin, miten ikääntymisestä yhteiskunnassa puhutaan. Ympäriämme on jatkuvasti negatiivisia uutisia vanhenemisesta ja vanhoista ihmisistä. Kun hokemia toistetaan tarpeeksi kauan, ne muuttuvat todeksi – tällaisesta mielenmuokkaamisesta on tutkimusnäyttöäkin.

Ehkä nyt olisi viimeinen hetki päivittää kuva vanhenemisestä, koska pian elämme maailmassa, jossa yli 65-vuotiaita on paljon aiempaa enemmän. Tähän savottaan tarvitsemme kaikkia ikäluokkia, niin nuoria, keski-ikäisiä kuin vanhoja.

Haluaisin viedä eteenpäin sanomaa ikävuosista elämän täydentäjinä. Tämän viestin sisäistäminen on merkityksellistä niin vanhoille kuin nuorille. Jokainen vuosirengas on arvokas lisä elämään.

Vanhenemisestä on tarjolla monenlaista puolivillaista tietoa ja etenkin kaukallisia viestejä. Tosin myös tutkittua tietoa ja ilmaisia vinkkejä on olemassa.

Minusta yksi hyvä vinkki on esimerkiksi peräisin psykologi **Pirkko Lahdelta**. Lahti neuvoa opettelemaan joka päivä yhden uuden asian, vaikka mitättömänkin. Sekin osaltaan täydentää elämää.

Olen itse yrittänyt noudattaa vinkkiä – mutta en ole kokeillut, muistanko kaikki tietoisesti opettelemanani muutaman kuukauden kuluttua.

Teksti: **Kirsti Lehtinen**

Kuvat: **Jarmo Lehtinen**

# HANKI UUSI JÄSEN/UUSIA JÄSENIÄ ja voita ulkomaanmatka tai lahjakortti!

Osallistu OSJ:n järjestämään pienimuotoiseen jäsenhankintakampanjaan.  
Kampanja päättyy 30.12.2019.



## Lisää elämää SENIORIVUOSIIN

Jos tunnet jonkun opetuslalla työskennelleen tuttavan, joka ei ole vielä OSJ:n jäsen, houkuttele hänet liittymään OSJ:hin.

Kampanja koskee **vain jo eläkkeellä olevia opetusalan ammattilaisia**, ei siis eläkkeelle siirtymisen yhteydessä OSJ:n jäseniksi tulevia.

OSJ:n jäseneksi ovat tervetulleita kaikki opetuslalla työnsä tehneet lastentarhanopettajista yliopistonlehtoreihin asti. Lisäksi kaikki opetusalan järjestöissä, mediassa tai hallinnollisissa tehtävissä työskennelleet voivat liittyä OSJ:hin.

Liittyminen on yksinkertaista. Kerro tutullesi **OSJ:n verkkosivujen osoite [www.osj.fi](http://www.osj.fi) ja pyydä täyttämään jäsenkampanjan Liity jäseneksi -lomake**. Lomakkeen lopussa on kohta, jossa kerrotaan vinkin antajan nimi. Pyydä tuttavaasi kirjoittamaan tähän kohtaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme palkinnot kaikkien vinkin antajien ja kampanjan aikana liittyneiden kesken alkuvuonna 2020.

Kuvat: Minna Mäkipää

**Maksamme kampanjan aikana liittyvän jäsenen vuoden 2019 jäsenmaksun. Jäsenmaksuvelvoite alkaa vasta vuoden 2020 alussa.**

**HUOM!** Saat arvontaan niin monta nimilappua kuin olet hankkinut uusia jäseniä. Jos kauttasi on liittynyt yksi, saat yhden nimilapun. Jos avullasi on liittynyt kolme jäsentä, saat arvontaan kolme nimelläsi varustettua lappua.

Jäseneksi voi luonnollisesti liittyä myös soittamalla numeroon 020 748 9678 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [seniorit@oaj.fi](mailto:seniorit@oaj.fi).

**Palkinnot ovat seuraavat:**

1. palkinto: myöhemmin sovittava senioriopettajien ulkomaanmatka, kohde riippuu toteutuvista matkoista ja voittajan mahdollisuuksista osallistua matkalle
  2. palkinto: 150 euron lahjakortti
  3. palkinto: 100 euron lahjakortti.
- Lisätietoa saa toimistosta sähköpostitse ([seniorit@oaj.fi](mailto:seniorit@oaj.fi)) tai numeroista 020 748 9678 ja 020 748 9735.

**Nyt kannattaa siis antaa vinkki selaisille opetusalan eläkeläisille, jotka eivät vielä ole OSJ:n jäseniä. Toimi ennen 31.12.2019.**





# Ruoka

## – vaikeita valintoja?

Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen  
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

**R**uoan merkitykset ihmiselle ovat moninaiset. Ruoasta ihmisen elimistö saa tarvitsemansa rakennus- ja polttoaineen ja elintoimintoihin tarvittavat hivenaineet. Ravitsemukseen liittyvät valinnat ovat tärkeä terveydellinen kysymys. Tämän lisäksi hyvä ruoka on nautinnon lähde, tärkeä osa läheisille osoitettua huolenpitoa ja sosiaalista elämää. Ruokavalinnoista on tullut myös eettinen, elämäkatsomuksellinen ja ilmastonsuojelullinen kysymys. Ruoasta on tullut vaikea ja monimutkainen asia, henkilökohtainen eettinen kannanotto, jopa ahdistuksen lähde.

Arvovaltaisessa The Lancet -lehdessä tänä vuonna julkaistun katsauksen mukaan maailmanlaajuisesti merkittävimmät ravitsemukseen liittyvät riskitekijät ovat runsas suolan käyttö, vähäinen täysjyväviljan ja hedelmien käyttö. Seuraavaksi eniten kuolleisuutta lisäävät ravitsemustekijät ovat vähäinen pähkinöiden ja siementen, vihannesten ja omega-3-rasvahappojen saanti. Tämän tutkimuksen perusteella joka viides kuolema olisi ehkäistävissä parantamalla ruokavaliota.

Maailmanlaajuisesti syyt ruokavalion puutteisiin vaihtelevat köyhyydestä vähäiseen tietoon, joka koskee länsimaiden yltäkylläistä ja energiapitoista ruokatarjontaa. Eurooppalaisessa ruokavaliossa riskitekijöitä ovat mm. runsas punaisen lihan, prosessoitujen elintarvikkeiden sekä sokerilla makeutettujen juomien käyttö.

Yleisimmät ruokavalioon liittyvät kuolemansyyt tutkimuksen mukaan ovat sydän- ja verisuonisairaudet, syövät sekä tyyppin 2 diabetes – varsin tuttua asiaa kotimaisesta ravitsemusvalistuksesta.

Ravinnon, terveyden ja sairauksien yhteydet ja niiden taustalla olevat mekanismit aukenevat tutkijoille hiljalleen. Kotimaisilla marjoilla on hyödyllisiä vaikutuksia. Ne esimerkiksi tasaavat aterian jälkeistä verensokerin nousua, laskevat verenpainetta ja kolesterolia sekä vähentävät monien sairauksien taustalla olevaa matala-asteista tulehdusta.

Yksittäiselle ihmiselle vaikutusta on vaikea osoittaa, koska lähes kaikkien sairauksien synty on monitekijäinen prosessi. Marjoista ei myöskään ole sellaisenaan korvaamaan edellä mainittujen terveysongelmien lääkettä – ainakaan vielä

– mutta osana monipuolista ruokavaliota marjat puolustavat paikkaansa monien tarpeellisten vitamiinien ja hivenaineiden lähteenä sekä ruokavalion keventäjinä.

Terveyden kannalta yksittäistä ruoka-ainetta olennaisempaa on ruokavalion kokonaisuus. Kokonaisuuden puutteita tai virheitä ei voi korjata nauttimalla runsaasti jotain tiettyä ruoka-ainetta tai nappaamalla purkista vitamiineja. Toisin päin katsoen yksittäiset asiat kuten juhlahetkinä nautit herkut eivät ole turmiollisia terveyden kannalta.

Useimmat meistä ovat keskittien kulkijoita myös ravitsemusasioissa ja terveyden kannalta tämä onkin aivan riittävä ja hyvä.

Suuren ihmismäärän tekemät pienet muutokset ruokavaliossa ovat ruokaan liittyvien terveydellisten ja globaalien kysymysten kannalta vaikuttavampia kuin harvojen tekemät äärimmäiset valinnat. En näe kovin lähellä aikaa, jolloin olisimme kaikki siirtyneet noudattamaan vegaanista ruokavaliota eikä se nykytiedon valossa ole terveyden näkökulmasta tarpeenkaan.

Valitsemalla lautaselle kasvis- ja kalapainotteista ruokaa voidaan vähentää ravitsemukseen liittyvien tärkeimpien kuolemansyiden eli sydän- ja verisuonisairauksien sekä suolistosyöpien riskiä lihapainotteiseen ruokavalioon verrattuna.

Muutama vuosi sitten esitelty Itämeren ruokavalio vastaa tämän suosituksen sisältöä. Ruokavalio perustuu kotimaisiin marjoihin, hedelmiin, juureksiin, sieniin, viljoihin, kalaan, vähärasvaisiin maitovalmisteisiin ja rypsiöljyyn. Näistä aineksista pystyy hyvin rakentamaan monipuolisen, terveellisen ja herkullisen ruokavalion. Ilmastokysymyksistä kiinnostuneen iloksi kotimaista kasvis- ja kalapainotteista ruokaa voi pitää terveyden lisäksi hyvänä valintana myös ympäristön kannalta eli ruoasta voi nauttia hyvällä omatunnolla – useammastakin näkökulmasta.

### Lisää tietoa ikääntyvien ravitsemuksesta löytyy

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086) ja

Itämeren ruokavaliosta <http://www.uef.fi/web/tiedon-jaljilla/ita-meren-ruokavalio>

Tuula Laine aloitti  
OSJ:n järjestösihteerinä  
tämän vuoden alussa.

# Tuula Laine vauhdittaa OSJ:n sähköistä viestintää



**Tuula Laine on ensimmäinen järjestösihteeriksi Opetusalan Seniorijärjestössä. Vuoden alussa alkanut pesti on hyvässä vauhdissa. Järjestön toimintaan perehtymisen ohella hän on tuonut myös uutta osaamista etenkin sähköiseen viestintään.**

**T**uulan tehtäviin kuuluvat OSJ:n valtakunnalliset tapahtumat ja tilaisuudet, niiden valmistelu, koordinointi ja kaikinainen ideointi. Ensi vuoden Educa-messuille järjestön on tarkoitus osallistua ensimmäistä kertaa itsenäisesti omalla info-osastolla.

Hallitusyhteistyön kautta Tuula on päässyt perehtymään hallituksen jäsenten taustayhdistysten toimintaan.

Tuula huolehtii myös OSJ:n kuntolomien ja liikuntatapahtumien suunnittelusta, viestinnästä ja yhteydenpidosta. Tapahtumista ilmoitetaan Senioriopettaja-lehden ohella myös OSJ:n verkko-

sivuilla ja Facebookissa. Niinpä verkkosivujen ylläpito kuuluu luontevasti nyt hänelle osana aktiivisempaa sähköistä viestintää ja sen kehittämistä. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi kotisivujen, Facebookin ja blogin päivittäminen.

Tuulan aloitteesta järjestö otti viime keväänä käyttöön yhteisöpalvelu Twitterin. Ensimmäiset twiitit lähetettiin keväällä OSJ:n vuosikokouksesta.

OSJ kuuluu järjestöjen digiverkostoon, jonka tavoitteena on digitalisaatioon ja teknologiaan liittyvän tiedon ja osaamisen jakaminen ja yhteinen kehittäminen.

– Olemme mukana myös Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa SeniorSurf-verkostossa, jossa suuri joukko alan ammattilaisia ja järjestöjä toimii senioriikäisten tietoteknisten taitojen edistämiseksi ympäri Suomen. SeniorSurf-päivää, joka on aina lokakuussa Vanhustenviikolla, vietetään myös useissa OSJ:n paikallisyhdistyksissä erilaisin tempauksin ja tapahtumin. Tarkoituksena on rohkaista ikääntyneitä tutustumaan digilaitteisiin ja nettiin, hän innostuu.

Tuula tuuraa toiminnanjohtajaa eduskunnan ikäverkostossa, mikäli tämä ei pääse osallistumaan.

**ENNEN OSJ:HIIN** tuloa Tuula toimi Vanhustyön keskusliitossa tiedottajana.

Eipä ihme, että viestintä on myös OSJ:ssa tärkeä osa Tuulan toimenkuvaa, sillä hän on opiskellut viestintätieteitä Vaasan yliopistossa pääaineena, sivuaineena saksaa ja englantia sekä niiden ohella lisäksi markkinointia.



– Puhelialelle itäsuomalaiselle Vaasaan muutto oli kuin ulkomaille olisi lähtenyt, hän naurahtaa.

– Opiskeluaikana lähdin Pohjois-Italiaan saksankieliselle Etelä-Tirolin alueelle kieliharjoitteluun ja hurahdin siellä myös italian kieleen. Innsbruckissa opiskelin Erasmus-ohjelman kautta italiaa lukukauden verran.

– Etelä-Tirolissa olin sitten erilaisissa viestinnän ja markkinoinnin tehtävissä ja hankin lisäksi hyvinvointiohjaajan koulutuksen. Taitoa hyödynsin matkailualalla Pohjois-Italian upeissa maisemissa.

Tuula on työskennellyt sote-alalla asumispalvelukeskus Foibekartanossa Vantaalla tiedottajana, suunnittelijana ja palvelujohtajana. Foibekartano on noin 300 eläkeläisen yhteisöllinen koti, jossa hän ohjasi myös liikunta- ja hyvinvointiryhmiä.

Puheestani kuuluu itäsuomalainen murre, sillä molemmat vanhempani ovat kotoisin Joensuusta. Itse olen syntynyt Keski-Suomessa, mutta toisesta luokasta alkaen kävin koulua Kontiolahdessa. Kesäisin mökkeilen Liperin ja Kontiolahden maisemissa ja tapaan siellä sukulaisia ja tuttaviani.

**Tuula tunnustautuu liikunnalliseksi ulkoilmaihmiseksi.**

**TUULALLE TÄRKEIN** harrastus on liikunta.

– Sitä ilman mie en voi olla, hän lausaa.

Tuulan vapaa-aikaan kuuluukin monipuolinen kuntoliikunta ja pitkät kävelyt espanjanvesikoira Onnin kanssa. Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen voimaannuttavat häntä. Kesä mökin yrttimaasta hän napsii makoisat mausteet ruokiin ja metsästä sienet ja marjat talteen.

Ja vaikka Tuula ei olekaan opettaja, on hän isänsä kautta saanut tutustua opettajan arkeen. Tuulan isä on eläkkeellä oleva ruotsin- ja saksankielen vanhempi lehtori Kontiolahden lukiosta, jossa hän opetti myös Tuulaa. Isän mukana Tuula sai jo pienenä kurkistaa opettajainhuoneeseen.

Perhe, lähisuku ja kummilapset ovat Tuulalle tärkeitä, samoin ystävät, jotka ovat kulkeneet hänen kanssaan ja keralaan.

Teksti ja kuvat: **Anneli Rajaniemi**



## *Tuula Laine*

- *Filosofian maisteri*
- *OSJ:n järjestösihteeri vuoden 2019 alusta*
- *Työskenteli Vanhustyön keskusliitossa tiedottajana vuosina 2017–2018*
- *Foibekartanossa eri tehtävissä (tiedottaja, suunnittelija, palvelujohtaja) vuosina 2013–2017*
- *Etelä-Tirolissa Italiassa viestinnän ja markkinoinnin sekä hyvinvointiohjaajan tehtävissä vuosina 1994–2012*
- *Lempiaineina koulussa käsityöt, liikunta, matematiikka ja kielet*



## Oikaisu yhteystietoihin

### Oikaisu Shakkia ikä kaikki -jutun yhteydessä olleisiin yhteystietoihin:

Lehdessä 3/2019 olleeseen juttuun oli lipsahtanut väärä puhelinnumero!

Tässä kaikille shakkiharrastajille tiedot uudestaan ilmoittautumista varten:

**Huomio kaikki shakkia harrastavat senioriopettajat!**

Haluaisitko osallistua Senioriopettajien shakkiturnaukseen tai haastaa muiden alojen shakkitaitureita pelamaan?

Ota yhteyttä OSJ:n toimistoon järjestösihteeri Tuula Laineeseen p. **020 748 9735** tai [tuula.laine@oaj.fi](mailto:tuula.laine@oaj.fi) ja ilmoittaudu mukaan!

Jos kiinnostuneita löytyy riittävä määrä, alamme ideoida shakkitapahtumaa!

Ajassa



## Mitä pidät kaventuneesta lehdestä?

**K**ädessäsi on kaksi senttiä kapeampi Senioriopettaja-lehti kuin mihin viime aikoina olet tottunut. Lehden kooka muutettiin, jotta se mahtuisi pienennetyn Opettaja-lehden väliin. Senioriopettaja-lehtihän jaetaan Opettajan liitteenä.

Kerro miltä uusi, hieman erilainen Senioriopettaja-lehti sinusta tuntuu. Lehden fonttia muutettiin, jotta tekstiä olisi mahdollisimman selkeä lukea vähän pienemmästä lehdestä. Väliotsikot korvattiin kappaleen alun kahdella lihavoidulla sanalla. Muun muassa nämä muutokset tehtiin lehden koon muutoksen yhteydessä.

Lähetä mielipiteesi lehden muutoksista suoraan päätoimittaja **Anneli Rajaniemelle** mielellään sähköpostitse osoitteella [senioriopettaja@osj.fi](mailto:senioriopettaja@osj.fi). Voit toki esittää muutakin lehteä koskevaa palautetta tai uudistusehdotusta. Ne käsitellään toimitusneuvoston kokouksessa ja otetaan huomioon lehteä kehitettäessä.





# VOIMAA treenistä ja ruuasta

Säännöllinen liikunta ja monipuolinen ruoka yhdessä edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Ikä ei ole este aloittaa säännöllinen liikkuminen tai tavoitteellinen ja nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelu taikka tarkastella ruokailutottumuksia.

**L**iikuntaharjoittelu on nautinnollista, kun kehossa on polttoainetta. Syömällä säännöllisesti riittävän määrän ruokaa ja juomaa, saa energiaa liikkumiseen ja treenistä palautumiseen, sanoo Gery ry:n ravitsemusasiantuntija **Maija Soljanlahti**. Veden juominen on tärkeää ennen ja jälkeen harjoittelun.

Hyviä energianlähteitä ovat sekä vihannekset, hedelmät ja marjat että täysjyväviljat, joita on leivissä, puuroissa ja mysleissä. Energiaa saa helposti myös rasvasta, jota kannattaa nauttia pehmeässä muodossa, esimerkiksi öljyinä tai margariinina. Proteiini takaa lihaksille rakennusaineita. Hyviä proteiiniinlähteitä ovat kala, liha, broileri, kananmuna, maitotuotteet sekä palkokasvit.

– Jottei vatsa ole täysi liikkuesssa, niin kannattaa syödä noin tuntia ennen treeniä. Parhaan hyödyn liikunnasta saa, kun nauttii ennen harjoitusta jotakin proteiini- ja hiilihydraattipitoista, kuten juustotaikinkkuvoileivän tai jogurttia ja myslä tai lasillisen piimää ja banaanin, vinkkaa Maija. Monipuolinen lounas tai välipala pian harjoittelun jälkeen on myös tärkeää.

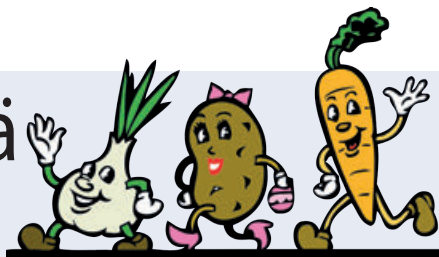
Gery ry ja Ikäinstituutti ovat tehneet yhteistyössä videon sekä lyhyen tulos-tettavan tiivistyksen, josta saa vinkkejä iäkkään voimaharjoitteluun ja ravitsemukseen. Video löytyy Voimaa Ruuasta -YouTube-kanavalta sekä Ikäinstituutin YouTube-kanavalta.

**Kimmo Hissalla on takana 14 vuotta seniorielämää Helsingin Aurinkolahdessa. Viehättävä merellinen ympäristö ja loistavat liikuntamahdollisuudet innostavat päivittäiseen liikkeeseen.**





# Säännöllistä liikettä



**Eläköidyttyään rehtorin virasta Vaasassa Kimmo ja Pirjo Hissa muuttivat lähemmäksi lapsiaan ja lapsenlapsiaan eteläiseen Suomeen. Aurinkolahti itäisessä Helsingissä ihastutti. Päivät kuluvat liikkuen, taloyhtiön asioista huolehtien ja sekakuorossa laulaen.**

– Tuolla asuu opettaja Vaasasta, tuolla taas toinen, kollega, naapurikoulun entinen rehtori, osoittelee Kimmo. Ulkoliikuntapaikalle saapuu oppikouluikäinen luokkatoveri, joka aloittaa kuntoilun. Kun nopeat kuulumiset on vaihdettu, jatkuu jumppa.

**KIMMO HISSA** ja hänen vaimonsa liikkuvat lähes päivittäin satoi tai paistoi.

– Sateella kävelysauvat vaihtuvat sateenvarjoon, Kimmo kertoo ja toteaa, että sää on pukeutumis- ja asennekysymys. Välillä kävelylle valmistaudutaan eväin ja juomapulloin, ja silloin Hissat suuntaavat Sipoonkorpeen, Paloheinään, Nuuksiin taikka antavat sauvojen tökkiä Vantaanjoen rantoja. Pariskunta ja heidän jälkikasvunsa ovat löytäneet Helsingin ja sen ympäristön ulkoilun helmet.

**HISSAN RANTEESSA** on aktiivisuusmittari. Sen lukemia voi seurata kännykän näytöltä ja tallentuvat ne tietokoneellekin. Mittari kertoo, että liikettä on eniten lounaan jälkeen.

– Silloin lähdemme kävelylle. Meillä on muutama vakioreitti, joiden matkat

ovat seitsemästä kolmeentoista kilometriin. Kävelyllä pysähdymme ulkoilunlaitteisiin.

Harrastusmielessä Kimmo on kerännyt aktiivisuusdataa usealta vuodelta, sekä omansa että vaimon. – Jos pysymme näin aktiivisina, keräämme enemmän kilometrejä tänä vuonna viime vuoteen verrattuna. Silloin niitä tuli noin 1700.

**PARISKUNNAN PÄIVÄRYTMI** on pääpiirteissään samanlainen: aamulla ennen seitsemää monipuolinen aamupala ja puolelta päivin tukeva lounas. Lounaslautaselta löytyy aina salaattia, johon on pilkottu tomaattia, kurkkua, joskus avokadoa ja fetajuustoa. Hissat syövät mielellään kalaa ja kasviskeittoja.

Päiväkahvit kuuluvat päivään, ja illalla Kimmo syö vielä iltateen yhteydessä pari voileipää. Sen jälkeen tulee uni ja eväillä jaksaa nukkua aamuun asti.

– Painoni on pysynyt samassa lukemassa koko eläkkeellä olo aikani. Ruokavalioon olen tehnyt hienoisia muutoksia, lisännyt esimerkiksi kasvisien määrää. Kun sain kolmisen vuotta sitten Marevan-lääkityksen, opettelin omahoitokurssilla laskemaan lääkkeen annoskoon ja sen jälkeen olen vielä hieman lisännyt kasvisien määrää. Käyn mittaauttamassa inr-arvot noin seitsemän viikon välein ja ne ovat pysyneet hyvin annetuissa rajoissa.

Teksti ja kuvat: **Maija Soljanlahti**

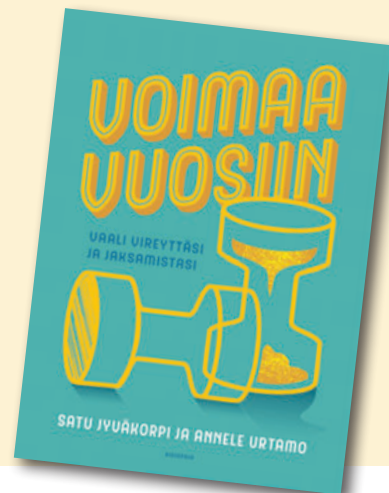
**Kimmo seuraa kännykältä dataa, jota on tallentunut sinne aktiivisuusmittarilta.**



## Voimaa vuosiin

Hyvinvoinnin pilarit ovat oman näköisessä arjessa, jossa on liikettä, monipuolisesti ruokaa, sopivasti seuraa, riittävästi unta ja mielekästä tekemistä. Liikunnan ja ravitsemuksen tutkijat TtM, ft **Annele Urtamo** ja FT **Satu Jyväkorpi** ovat laatineet kattavan tietopaketin, **Voimaa vuosiin** -kirjan, liikunnasta ja ravitsemuksesta ja hoystävät sen käytännön esimerkeillä.

Kirjassa muistutetaan, ettei istuminen ja makaaminen ei ole terveellistä eikä pidä kuntoa yllä. Lihaskato ja heikko lihasvoima ovat tutkimusten mukaan etenkin ikääntyneillä suurempi riski terveydelle kuin liiallisen lihavuuden sekä korkean verenpaineen ja veren kolesterolipitoisuuden riskit yhteensä, tutkijat kertovat.



# Pohjoismaiset senioriopettaja



Idyllisten talojen pihat olivat siistejä.

## Yleistä Färsearista

- Tanskan "Ahvenanmaa"
- 18 saarta, vain yksi asumaton, mutta lampaita siellä voidaan paimentaa
- asukkaita n. 50 000, lampaita yli 70 000
- pääkaupunki Torshavn, 18 000 asukasta
- maksimilämpötila kesällä 12–14 astetta
- viralliset kielet fääri ja tanska

**FÄRSAARTEN LUONTO** on eksoottinen: vuorten ja kukkuloiden rinteet olivat sammalen ja ruohon peitossa ja pieniä

vesiputouksia näkyi kaikkialla. Saarelta toiselle kuljettiin joko lautalla tai tunnelien kautta. Pilvet roikkuivat alhaalla vuorten yllä. Lampaat olivat tavallinen näky kaikkialla, myös ihan teiden varsilla. Puita ei näkynyt pääkaupungin ulkopuolella, sillä lampaat söisivät kaikki taimet. Karua mutta kaunista! Viileähkö sää oli mitä mainioin retkeilyyn ja mukaan otettu sateenvarjo takasi, että sade pysyi poissa. Kosteaa tuuli puolestaan oli erinomaista ihonhoitoa.

**TARJOLLA OLI** tiivis ja monipuolinen färsearelaisen elämisen esittely.

Teimme mm. retken toiseksi suurimman kaupungin, Klaksvikin, kautta lautalla Kalsoyn saarelle, missä vierailimme oppaanamme toimineen **pappi-Marjunin** oman pienen, 25-jäsenisen seurakunnan kirkossa, ja kävimme katsomassa Hyljenaisen patsasta, söimme Klaksvikin pormestarin tarjoaman lounaan sekä vierailimme myös aivan upeassa vuonna 1963 valmistuneessa Christianskirkjanissa. Marjun ja hänen myös oppaana toiminut isänsä vaihtoivat lennosta opastuskielen englanniksi kuultuaan, että islantilaiset ja suomalaiset ymmärsivät tanskaa huonosti, norjalaiset vähän paremmin. Koko päivän retki tanskaksi selostettuna olisi ollut haastavaa!

Kirkon kryptassa oli puusta veistettyinä 12 raamatun kertomusta, joihin jokaiseen taiteilija oli jättänyt oman jälkensä: luonnosta löytynyt linnun muna, lukko, taiteilijan oma kädenjälki, jne.

**MIKLADURIN KYLÄSSÄ** on aivan meren rannalla Hyljenaisen patsas. Legenda naisesta on satoja vuosia vanha (legenda kannattaa googlettaa), patsas vain muutamien vuoden ikäinen. Rantaan vievät pitkät rappuset, joiden näkeminen pisti miettimään, menemmekö ollenkaan ihailemaan patsasta lähempää. No, menimähän me ja jälkeenpäin yhden retkeläisen askelmittari ilmoitti, että rasitus oli verrattavissa 20-kerroksisen rakennuksen rappujen kiipeämiseen ylös ja alas.

Päättäjäsillallisen yllätysesitys tuli Norjasta: Bodön katedraalikuoro oli esiintynyt Torshavnissa ja isännät olivat esityksen jälkeen pyytäneet kuoroa laulamaan meidän juhlaillallisellemme. Kuorolaiset tulivat ja lauloivat itsensä meidän sydämiimme. Aivan upea esitys! Illallisen jälkeen vuorossa olikin sitten färsearen oma ketjutanssi, joka rytmitetään kansanlaululla. Esilaulaja laulaa ensimmäisen säkeen, jonka tanssijat toistavat tanssin tahtiin. Tanssi etenee säkeistö kerrallaan ja muovaa osallistujilleen voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Kaksi askelta vasemmalle, yksi oikealle tai toisinpäin. Tanssi voi parhaimmillaan – tai pahimmillaan – jatkua monta tuntia.

**RUOKAA OLI** paljon tarjolla ja se oli hyvää. Gluteeniton ruokavalio ja laktoositon kasvisruoka tosin tuottivat hotellin keittiölle ongelmia. Färsearelaiset syövät paljon kalaa ja lammasta, hedelmät ja vihannekset ovat pääosin tuontitavaraa.



Kaupungintalon taidekokoelma teki vaikutuksen.



Pieniä vesiputouksia näkyi kaikkialla.



# päivät Färsearilla 5.–9.6.2019

Söimme maukasta lammasta, kalaa monella tavalla valmistettuna ja oli kerran jäätelöäkin jälkiruuaksi puheenjohtaja. **Kangasniemen** mieliksi. Valaanlihaa meille ei tarjottu. Retkipäivänä lounaan tarjosi Klaksvikin kunta ja toisena päivänä Torshavin kunta.

**PÄÄKAUPUNKI TORSHAVN** sijaitsee kukkuloilla, värikkäät rakennukset ovat matalia, sillä färsearelaiset eivät mielellään asu kerrostaloissa. Keskikaupungin taloillakin näkyi ruohokattoja, pihat olivat täynnä kukkia ja äärimmäisen siistejä.

Torshavnissa sanotaan olevan 200 patsasta ympäri kaupunkia, mutta vapaa-aikaa olisi pitänyt olla enemmän, jotta olisimme löytäneet enemmän kuin 10% niistä.

Vierailumme aikana kaupungissa vietettiin Kulttuuripäivää (vrt. Taiteiden yö) ja seniorit saivat vapaasti kulkea iltasella kaupungilla tutkien tarjontaa. Yksi ryhmä seurasi mm. Färsearten Vahvin mies -kisaa ja tutustui kaupungintalolle vakituisesti sijoitettuun kaupungin omistamaan upeaan taidekokoelmaan. Jättinäytöltä meren rannalla pystyi seuraamaan Färsearten ja Espanjan välistä jalkapallo-ottelua ja yhden kadun tukkivat vintageautot olivat hienoja. Kaduilla kävellessä kuului upeaa kuorolaulua tai live-musiikkia ravitsemusliikkeissä. Sääkin suosi, aurinko paistoi koko päivän ja lämmintä oli jopa 12 astetta! Kadut olivat täynnä hyväntuulista väkeä ja kaikki juhlimisen jäljet oli seuraavana aamuna siivottu pois!

Linja-autoliikenne kaupungissa on ilmaista kaikille, sillä jyrkkien mäkien kiipeäminen olisi esim. huonojalkaisille tai lastenvaunujen kanssa kulkijoille vaikeaa. Saarilla on myös edullista reittiliikennettä helikoptereille: n. 15 min. lento saarelta toiselle maksaa eläkeläiselle n. 16 euroa. Yritin päästä lennolle ja ostin jo menolipun, mutta matka peruuntui, koska lentoja järjestävällä yhtiön politiikan mukaan yksi henkilö saa lentää helikopterilla vain kerran päivässä. Paluu kohdesaarelta olisi pitänyt tehdä lautalla, bussilla, lautalla ja vielä kerran bussilla ja se olisi kestänyt 2½ tuntia.

**POHJOISMAISILLA PÄIVILLÄ** oli tänä vuonna suomalaisia 14, islantilaisia kuusi, norjalaisia 25 ja tanskalaisia 31 sekä färsearelaiset isännät. Yhteensä meitä oli 81 henkilöä. Ikiaikaisen perinteen mukaan päivien virallisen kielen pitäisi olla skandinaaviska eli selkeästi puhuttua kieltä, jota ruotsia, tanskaa, norjaa, fääriä ja islantia puhuvien pitäisi ymmärtää. Englannin kieli oli tähän asti ollut pannassa, mutta muut osallistujat kyllä vaihtoivat helposti englanniksi suomalaisten ja islantilaisten kanssa mieltään osoittamatta, isännät eivät. Epäviralliset keskustelut käytiin ruotsiksi, englanniksi, eläkielellä ja asiat saatiin naurun auttamana kyllä perille. Mutta ohjelmanmuutokset tai kellonaikojen vaihtumiset eivät menneet kaikille perille aamiaishälinässä tanskaksi pidetyn infon aikana. Aivot selkeästi väsyivät kielikyllyn aikana!



Hyljenaisen patsas seisoi kalliolla lähellä rantaa.

Norjalaiset rupesivat jo Färsearilla pohtimaan sitä, miten kieliongelma saataisiin ratkaistuksi ensi vuoden Altassa järjestettävillä päivillä, sillä eiköhän yhteistyön tavoitteena ole kommunikointi, ei se, että kommunikoidaan juuri skandinaaviskaksi, jota suurin osa ei kuitenkaan osaa/muista puhua. Olisiko tässä yksi asia uuden pohjoismaisen yhteistyön ja tasa-arvon ministerin agendalle?

Teksti ja kuvat: **Arja Keltomäki**



Bodön katedraalikuoro esiintyi juhlaillallisillamme.

PS. Lisää kuvia on nähtävissä os. [www.osj.fi](http://www.osj.fi) -> Tapahtumat ja matkat -> Pohjoismaiset senioriopettajapäivät

# Erityisopettajasta sukeutui yrittäjä

Jarmo Raitanen on nikkaroinut koko elämänsä: opettajan työn ohessa hän sivuammattissaan kesytti metallia erilaisiin lahjatuotteisiin. Nyt eläkkeellä hän voi omistautua yrittämiseen kokonaan.



Keittiöhakkuri.



Jarmo Raitanen kehottaa senioriopettajia käyttämään kädentaitojaan tai taiteellisia lahjojaan iloksi tai hyödyksi, josta voi saada vaikka lisätuloja.

Jarmo Raitanen valmistui 1980-luvun alussa luokanopettajaksi. Hän erikoistui käsitöihin, liikuntaan ja ylimääräisenä erityiskasvatukseen. Hän pääsi luokanopettajaksi Jyväskylän kaupungille ja opetti siellä 11 vuotta.

Jo opiskeluaikana hän oli tekemisissä erityislasten kassa, niinpä hän luki lisää erityisopetusta ja hankki erityisluokanopettajan tutkinnon. Jo samana keväänä hän sai viran valtion Haukkarannan koulusta, jossa opetti 23 vuotta erityisluokanopettajana ja jäi eläkkeelle yhteensä 34 opettajanvuoden jälkeen Valteri-koulu Onervasta.

**HAUKKARANNAN KOULULLA** oli hyvät pajaritilat. Siellä takomisesta kiinnostunut nuori erityisopettaja innostui valmistamaan puukkoja. Oppia hän sai vanhemmalta puukkosepältä Sumiaisissa.

– Olin saanut häneltä lahjaksi puukon, jota aikani pyörittelin käsissäni, ihailin sen kauneutta ja taitavaa tekoa.

– Rohkaistuin kertomaan, kuka olin ja kysyin, neuvaisiko seppä, miten tällaisia puukkoja tehdään.

Puukkomestari tokaisi, ettei halua viedä taitojaan hautaan ja lupasi opettaa Raitasta, joka alkoi käydä hänen opissaan ja harjoitella vapaa-aikana koulun pajassa.

Nähtyään Raitasen tekemiä puukkoja, hänen kaverinsa halusivat ostaa niitä. Sana kiiri ja lähipiirikin innostui ostamaan ”Puukko Macin” tuotteita.

**KOSKA SUOMESSA** on paljon erinomaisia puukontekijöitä, Jarmo Rai-



tanen halusi keksiä jotakin muuta. Sienimetsässä kulkiessaan hän sai idean. Puolitoista vuotta piirreltyään ja suunniteltuaan syntyi hyvältä tuntuva sieniveitsi, jonka päässä oli tupsu luonnonhajaksesta. Aluksi hän valmisti niitä lämpökäsitellystä koivusta. Vuonna 2003 hän teki niitä muutaman sata kappaletta ja lähetti yhden Kodin Kuvalehteen kuvattavaksi. Veitsi valittiin lehteen yhdeksi sen vuoden joululahjaksi. Siitä bisnes lähti. Jakelun onnistumiseksi Raitasen oli perustettava nettikauppa.

Seuraavana vuonna Jarmo Raitasta pyydettiin kehittämään salaattihakkuri. Sienisalaattiin tarvittavat sipulit ja sienet vain yhtä aikaa kuution muotoisen hakkurin sisään ja hiiliteräshakkurilla aineksista saa hetkessä silppua. Kun avaa kuution pohjan, hakkelus on helppo ottaa käyttöön ekologisesta vempaimesta. Keittiöhakkuri on öljyttävä ja vahattua koivua eikä se ime hajuja itseensä. Kylmän veden alla huuhtelu riittää.

Vuonna 2004 Raitanen osallistui Tampereella Kädentaidot-messuihin ja voitti uutuustuotekilpailun keittiöhakkurillaan.

– Itku tuli, kun kuulin voitosta, hän muistelee tunteikasta hetkeä.

Keittiöhakkurista innostuneena Jarmo Raitanen teki yhden keittiömestarin kanssa reseptikirjan ruoista, johon tarvitaan paljon pilkkomista. Kirjan saa, kun ostaa keittiöhakkurin.

Uudelle tekijälle oli vientiä. Hän pääsi jopa MTV3:n aamulähetykseen tekemään ruokaa **Teresa Välimäen** kassa.

**VAUHTIA TUOTEBISNEKSEENSÄ** Jarmo Raitanen pisti vuosina 2007–2008, jolloin hän oli koulusta vuorottelupaalla.

Sieniveitset saivat suojakseen värikäät huopatupet. Niistä tuli liikelahjoja, joihin kuului mukaan taskukokoinen sienikirja ja karhunkarkotustiuku. Siitä vaan metsään. Sienestys on hyvä harrastus ja hyötyliikunta kaikille, senioreillekin.

Visakoivukahvalla varustetut keittiöveitset saivat jalansijaa mm. Saksassa.

**JARMO RAITANEN** palasi kouluun vuoden 2008 syksyllä. Käsityöläistuotteiden



Sieniveitsiä.

valmistus ja myynti oli hyvänä harrastuksena koulutyön sivussa.

– Haluan rohkaista opettajia yrittämään tai tekemään omia juttujaan työn ohessa, jos heillä on erityistaitoja käsityön tai taiteen alalta.

– Opettajan työ on raskasta ja kuormittavaa. Jos jollakin on siinä rinnalla rakas harrastus ja jos siitä vielä saa tuloakin, se helpottaa opettajan työssä, Raitanen toteaa.

– Jo tieto siitä, että osaa jotakin muuta, on kannustavaa.

Yrittäjyystoiminta on edellyttänyt Raitaselta monien uusien taitojen opettelua, mm. taloushallintoa, verkostojen rakentamista ja markkinointia. Niitä kun ei kuulu luokanopettajan tai erityisopettajan koulutukseen. Ammattikorkeakoulussa hän suoritti yrittäjän ammattitutkinnon vuonna 2008. Samana vuonna hän sai tuotteilleen taideteollisen laatumerkin.

Kouluaikana hänellä oli yhteistyökumppani tuotteita valmistamassa, mutta nyt eläkkeellä ollessa aikaa liikenee enemmän liikelahjojen tekemiseen.

**JARMO RAITANEN** on asunut nuoruutensa Saarijärvellä, mutta muutti Jyväskylään, kun aloitti opintonsa.

Käsitöihin suuntautumisen hän on

perinyt äidiltään, jolla oli käsityökauppa Saarijärvellä.

Jarmo Raitanen tunnustautuu saunafriikiksi. Hän oli haastattelurupeamamme jälkeenkin menossa Vantaan Kuusijärvelle saunomaan savusaunaan.

Hänellä on itsellään jopa kuusi saunaa. Uusimpana on tänä vuonna valmistunut kärrysauna, jonka hän on tehnyt peräkärryyn. Se on perinteinen saaristolaismallinen sauna punaisine pystylaudoituksineen, valkoisine kulmalautoineen ja ikkunapokineen.

**TUOTTEITA ON** myynnissä Jarmo Raitasen nettikaupassa, joka löytyy osoitteesta [www.laatuapuukko.fi](http://www.laatuapuukko.fi)

Laatupuukon tuotteet soveltuvat vaikkapa lahjoiksi. Käsityönä tehdyn tehdasteräisen yksittäisen sieniveitsen valmistamiseen menee aikaa puolisen tuntia. Hän valmistaa niitä 50 veitsen sarjoissa. Sieniveitsien lisäksi valikoimista löytyy rapuveitsiä, puukkoja ja hiiliteräksestä tehtyjä kokkiveitsiä kahta eri kokoa sekä tietysti keittiöhakkureita.

Jos joku senioriopettaja on kiinnostunut ostamaan tuotteita, niin hän saa 10 prosentin alennuksen kirjoittaessaan nettisivulle koodiksi OSJ.

Teksti ja kuva: **Anneli Rajaniemi**

# Kumbh Mela – maailman suurin tapahtuma!

Suurimmat Kumbh Mela -juhlat vietetään 12 vuoden välein, pienempiä joka vuosi. Tänä vuonna tammi–maaliskuun aikana juhliin osallistui arviolta 250 miljoonaa pyhiinvaeltajaa ympäri maailmaa.

Intiassa vuosituhansia sitten jumalat joutuivat riitoihin. Vishnulla oli saviasia (kumbh), joka rikkoutui kahakassa ja siitä valui nektaria eri jokiin. Ganges, Yamuna ja Saraswati jokien risteykseen tuli tuota pyhää nestettä. Saraswati-joki on tosin ammoisina aikoina kuivunut, joten sitä emme löydä kartoista. Veda-kaudella (1500–500 eaa.) syntyi usko nektaria saaneiden jokien pyhyydestä ja puhdistavasta vaikutuksesta. Jokien risteyksessä vietetään edelleenkin hindujen pyhää rituaalia, juhlaa (mela). Kumbh Mela -tapahtuma julistettiin UNESCO:n maailman perintökohteeksi vuonna 2017.

Parhaimpana päivänä Kumbh Mela -tapahtumaan kerrottiin osallistuvan jopa 50 miljoonaa pyhiinvaeltajaa tämänvuotisesta 250 miljoonasta. Uskomattomat luvut tekevät ymmärrettäväksi se, että Himalajan vuoristosta lähtevän 2500 kilometriä pitkän Ganges-joen varrella asuu 400 miljoonaa intialaista, viisi prosenttia koko maailman väkiluvusta.

Kastautuminen pyhissä paikoissa puhdistaa synneistä. Monet haluavat

ottaa myös pullollisen vettä muistoksi ja kotiin vietäväksi. Veden puhtauteen on kiinnitetty huomiota ja Ganges-joen puhdistamiseen onkin panostettu. Rannat olivat täynnä bajamajoja ja pisuaareja!

Tänä vuonna juhlan tapahtumapaikka – yhdeksän kilometriä joen rantaan – oli Uttar Pradeshin osavaltiossa Prayagin kaupungissa, jonka entinen nimi oli Allahabad. Kaupunki on reilun tunnin lentomatkan päässä pääkaupunki Delhistä.

**TUTUSTUIN TAPAHTUMAAN** yhdessä 181 eri valtion edustajan kanssa helmikuussa. Olin saanut kutsun Intian valtiolta ja matkaan sisältyi myös tapaaminen Intian pääministerin **Narendra Modin** ja ulkoministeri **Sushma Swaraj:n** kanssa. Olimme virallisia vieraita ja matkalla lentokentältä joen rannalle iloiset koululaiset tervehtivät meitä tervehdyskyltein. Vierailumme aikana valmistauduttiin maailman suurimman demokratian parlamenttivaaleihin. Intiassa äänioikeutettuja oli yli 900 miljoonaa. Toukokuussa

selvisi, että Modi jatkaa pääministerinä.

Pääministeri Modi painotti meille, eri maiden osanottajille pitämässään tervehdyksessä tapahtuman rauhallista luonnetta. Hän sanoi, että tilaisuus on esimerkkinä koko maailmalle siitä, miten suuria tapahtumia voidaan järjestää. Joen varrella osanottajat suorittivat kastautumisrituaalinsa hartaasti ja rauhallisesti. Maailmalla levinneissä kuvissa olevia eri laukojen alastomia tai puolialastomia guruja emme nähneet, koska heille oli varattu omat osallistumispäivänsä. Turvallisuuksiin oli kiinnitetty erityistä huomiota, koska taannoin tapahtuneita suuronnettomuuksia haluttiin välttää. Pääministerin ilmoituksen mukaan tämän vuoden Kumbh Mela pääsee jopa Guinnessin ennätysten kirjaan turvallisimpana suur tapahtumana!

**INTIASSA VÄESTÖKEHITYS** on suurta. Kun meillä Suomessa pohditaan väestön ikääntymisen vaikutuksia, Intiassa laskeaan, että puolet maan 1,3 miljardista asukkaasta on alle 25 vuotiaita.

Intialaisten määrä kasvaa paljon myös Suomessa. Viime vuonna noin 4000 intialaista sai oleskeluluvan. Suomessa opiskeleva ja it-alalla työskentelevä **Shubham Keshri** oli keväällä kanssani esittelemässä Munkkiniemen yhteiskoulussa Intian ihmeitä. Hän viihtyy Suomessa, mutta hänestä on vaikeaa löytää työyhteisössä keskusteluyhteysttä suomalaisiin. Kun Shubham näki matkakuviani, hänelle tuli niin kova koti-ikävä, että päätti pitää saman tien lomaa Intiassa. Tehtyään etätöitä Intiassa hän on nyt kesän aikana palannut takaisin Suomeen ja aloittanut uudessa työpaikassa. Sisarperheineen onkin jo pitkään asunut ja tehnyt töitä Espoossa.

**Markku Lemmetty**

*Kirjoittaja on*

*Suomi-Intia-Seuran puheenjohtaja*



Perheet kastautuvat Prayagissa.



# Senioriopettajat Balkanilla

Matkalaiset tiranalaisen peruskoulun portailla.



## Toukokuussa suuntasi 28 senioriopettajan tai heidän avecinsa seurue kohti Balkania. He saivat matkalta rautaisannoksen tietoa Balkanin maiden historiasta ja nähtävyyksistä.

**T**eimme välilaskun juuri käyttöön otetulle Istanbulin uudelle, valtavalle lentoasemalle, jossa meidän oppaamme piti olla meitä vastassa. Oppaamme oli slovakialaissyntyinen **Silvia Zilinska**, joka asui Budapestissa. Minua odotti yllättäen Istanbulissa kännykässä viesti, että hänen lentonsa oli myöhässä. Opas, joka puhui taustastaan huolimatta erinomaista suomea, saapui kuitenkin hyvissä ajoin ennen jatkolentoa Tiranaan.

Albania on Välimeren rannalla sijaitseva maa, joka on matkakohteena vielä varsin tuntematon. Maa panostaa kovasti matkailuun. Tunnelma siellä on aito ja välitön sekä hintataso edullinen. Ihmiset ovat ystävällisiä ja avuliaita.

Tutustuimme Tiranassa mm. paikalliseen kouluun. Albaniassa peruskoulu on 9-vuotinen, luokat ovat suuria, keskimäärin luokissa on 37 oppilasta. Opettajan keskipalkka on noin 350 euroa kuukaudessa ja eläkkeellä olevan opettajan keskieläke on noin 230 euroa kuukaudessa.

Albaniassa on paljon nähtävyyksiä, joihin pääsimme tutustumaan. Tiranan ohella kävimme Krujan kaupungissa,

joka on Albanian merkittävimmän kansansankarin Skanbergin kotikaupunki. Tutustuimme myös maan keskiosassa sijaitsevaan Beratin linnoitukseen ja kaupunkiin, joka on elävä todistus erilaisten uskonnollisten ja kulttuuriyhteisöjen rinnakkainelosta vuosisatojen ajan.

Matkamme jatkui kohti Pohjois-Makedoniaa, jonka nimestä oli juuri päästy kreikkalaisten kanssa yhteisymmärrykseen. Vietimme pari päivää Ohrid järven rannalla sijaitsevassa saman nimisessä kaupungissa. Unescon suojelukohteena olevan kauniin ja näyttävän järven kauneuden koimme tekemällämme vene-retkellä. Ohrid on paikallisten ihmisten lomakohde, sillä Pohjois-Makedoniassa ei ole omaa rantaviivaa.

Vierailimme Tetovossa moskeijassa, joka on maalauksineen ja seinäkoristeineen ainutlaatuinen. Tetovosta suuntasimme kohti viimeistä majapaikkaamme Skopjea. Pohjois-Makedonian pääkaupunki Skopje on sekoitus vanhaa ja uutta. Vanhan kaupungin kapeat kadut ja pienet puodit henkivät ottomaaniaikaista historiaa ja uudempi osa modernia arkkitehtuuria.

Kaupungissa tutustuimme Skopjessa syntyneen äiti Terasan muistotaloon.

Teimme Skopjesta käsin päivän bussimatkan myös naapurimaahan Kosovoon ja sen pääkaupunkiin Pristiinaan. Pristiina on maailman nuorin pääkaupunki ja yllättävän kansainvälinen. Kaupunkikuvassa näkyy Jugoslavian aikaisen järjestelmän rakennuksia, uuden ajan modernia arkkitehtuuria ja ottomaanien aikaista eleganttia perintöä. Matkan aikana kävimme myös Gracanican luostarissa, joka kuuluu Unescon maailmanperintölistalle.

Balkanin maat toivovat turismista vetovoimaa taloudellisen asemansa paranemiseen. Hintataso kaikissa käymissämme kohteissa oli suomalaisittain edullinen, palvelukyky oli kaikkialla erinomainen ja englannin kielen taito asiakaspalvelijoilla joka kohteessa odottamattoman hyvä.

Kun meillä oli erinomaiset oppaamme, matkaoppaamme Silvian lisäksi Tiranasta saakka matkan mukana ollut paikallinen opas, perehdyimme hyvin Balkanin maihin.

**Matti Pitkänen**

## Ylä-Kainuun senioriopettajat ry 10 vuotta



Ylä-Kainuun senioriopettajat ja vieraat Hyttilän kuistilla.

Oli huikaisevan aurinkoinen huh-tikuun päivä, kun monet Ylä-Kai-nuun senioriopettajat ajelivat juh-latuulella puheenjohtaja **Eeva Kontiolan** kutsusta Hyrynsalmelle juhlimaan yhdis-tyksen kymmenvuotista toimintaa.

Juhlapaikka oli Eeva Kontiolan synty-mäkotona Hyttilä, joka on hänen nykyinen kesäasuntonsa. Juhlapaikan 1930-luvulla rakennetun hirsitalon rappusilla kevään ensimmäinen västäräkki todisti pyrstöä keikutellen osallistujien ilon ja lämpimät halaukset.

Avaran pirtin penkeillä vaihdettiin kuulumisia ja välillä yhteislaulut kaikui-vat **Eero Huuskon** hanurin rempseällä

säestyksellä. Eeva Kontiola kertoi, että paikalla on ollut asutusta 1200-luvulta lähtien. Seudulta on löydetty lappalais-ten kvartsikivestä tehtyjen iskosten eli nuoltien kärkien valmistuspaikka. Lähei-sestä Kaiskojärvestä on nostettu rautapi-toista mutaa, josta sitten pirtin paikalla olleessa hytissä valmistettiin rautaa.

Eevan suku tuli asumattomaan jär-ven niemeen 1900-luvun alussa. Tie ra-kennettiin 1959 työllisyystyönä lapioi-den voimalla, sillä koneita ei käytetty. Tiemestari oli ollut tarkka työn laadusta ja niinpä tullessamme ihmettelimme ki-lometrien pituista kuivaa soratietä, kun samanaikaisesti kaikki muut tiet kärsivät

routavaurioista. Siinä on yksi esimerkki kainuulaisesta vastuullisesta asenteesta työn laatuun. Sähköt saatiin 1970-luvulla.

Eeva ystävineen tarjoili tulokahvit, makoisan lounaan ja läksiäisiksi kakku-kahvit.

OSJ:n hallituksen jäsen **Matti Pitkänen** esitti onnittelut keskusjärjestön ja Ka-jaanin yhdistyksen puolesta ja kertoili laajemminkin senioriopettajien toimin-nasta. Koillismaahan onnittelut ja menes-tyksen toivotukset tuleville toiminta-vuosille toi **Pauli Jaakkola**. Kuhmosta **Elvi Ronkainen** onnitteli 10-vuotista Ylä-Kainuun yhdistystä ja toivotti väen tervetulleeksi Kainuun yhdistysten yhti-seen vuosittaiseen tapaamiseen tou-kokuussa. Yhdistyksen perustamisvai-heessa aluevastaavana toiminut **Lyyli Juntunen** onnitteli puheenvuorossaan juhliavaa yhdistystä ja muisteli lämpimäs-ti niitä aikoja, jolloin sai toiminnastaan lempinimen "Kättilö".

Kymmenen vuotta ei ole tämän seu-dun historiassa pitkä aika, mutta näissä maisemissa eletty aika on antanut kai-nuulaisille senioriopettajillekin kestä-vän toimintapohjan, jolta nykyaikana on hyvä rakentaa tulevaisuutta. Kolmen kunnan alueen yhteistyö koetaan arvok-kaaksi, yhteisölliseksi toiminnaksi, jota halutaan jatkaa ja kehittää.

Teksti: **Lyyli Juntunen**  
Kuva: **Antero Juntunen**



## Vuoden 2019 teema "Ikääntyvien ravitseminen" Hämeenlinnassa

HSSO:n hallitus päätti toteuttaa teemaa tarjoamalla jäsenilleen lounaan Ammattioppilaitos Ta-vastian opiskelijoiden ylläpitämässä Kah-vila-Ravintola Punaportissa Hämeenlin-nassa. 40 aktiivista jäsentä ilmoittautui ruokailuun ja sitä edeltävään tietoisuun Tavastiasta ja ikääntyvien ravinnosta. Ja-oimme läsnäolijoille myös Gery ry:n ra-vitsemukseen liittyvää materiaalia.

Herkullisen lounaan päätteeksi yksi pöytäkunta ehdotti yhteistä lounasta pysyväksi osaksi HSSO:n vuotuista toi-



# Kevättapaaminen Karstulassa

Joukko Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajia kokoontui yhdistyksensä kevätkauden päätteeksi Karstulaan.

**H**eti torille saavuttuaan senioriopettajat saivat kokea yllätyksen: Tolpilan koulun 1a-luokan opettaja **Päivi Honkonen-Tyni** osui oppilaidensa kanssa ohikulkiessaan paikalle ja yhdessä viritettiin suviviiri aurinkoisen päivän kunniaksi. Kevätpäivä Karstulassa -tapahtuma ei olisi voinut kauniimmin alkaa!

**KUNNANTALO HIMMELISSÄ** kunnanhallituksen puheenjohtaja **Toivo Poikonen** otti retkeläiset vastaan ja esitteli kuntaa. Lisäksi tutustuimme valtuustosalia väistötilanaan käyttäviin kolmasluokkalaisiin ja kuulin opettajien **Anne ja Oki Niemisen** ohjaaman kakosluokkalaisten aakkosesityksen, joka päättyi riemukkaan kesän toivotuksiin.

Kahvitaukion jälkeen vierailtiin Kruukkilan talossa, jonka historiaa ja nykyä esitteli kansalaisopiston rehtori **Kirsti Keihäsvuori**. Nopeimmat ehtivät pistäytyä Galleria Himmeliin lukiolaisten näyttelyyn ja paikallisiin kauppoihin. Yhdessä pysähdyttiin vielä Enojoen kulttuurimaisemaan ja Fieandtin kiville palauttamaan mieliin Suomen sodan vaihteita kesältä 1808. Kiireettömän retken päättivät ruokailu, kevätlaulut ja – runot sekä museokierros Wanhoissa Wehkeissä.



Kevätpäivä Karstulassa-tapahtuma kokosi 21.5. senioriopettajia neljästä kunnasta aurinkoiselle Kopeskaarelle. Oppaana toimi Terttu Möttönen.

**POHJOISEN KESKI-SUOMEN** senioriopettajat ry:n toimintaan kuuluvat eri teemojen ympärille rakentuvat kuukausitapaamiset. Ne toteutetaan alustuksina, kulttuuri- ja luontomatkoina ja vierailuina. Vuoden 2019 teemaksi on Opetusalan Seniorijärjestö OSJ valinnut Ikääntyvien ravitsemuksen. Siihen liittyviä tapahtumia mahtuu yhdistyksen toimintavuoden ohjelmaan useampiakin. Niistä samoin kuin muusta toiminnasta saa tietoa yhdistyksen kotisivuilta [www.pks.osj.fi](http://www.pks.osj.fi).

Yhdistykseen kuuluu jäseniä kaikista Saarijärven – Viitasaaren seutukunnan kahdeksasta kunnasta. Puheenjohtajana toimii **Liisa Lehtovuori** Saarijärveltä ja sihteerinä **Terttu Möttönen** Karstulasta. Hänet valittiin huhtikuussa järjestön vuosikokouksessa kolmannelle kaudelle vuosiksi 2019–21 OSJ:n hallitukseen Keski-Suomen edustajana.

Teksti: **Terttu Möttönen**

Kuva: **Iiris Hänninen**

mintaa. "Yhdessä on mukavampi syödä kuin yksin". Toinen pöydällinen kylläisiä osallistujia nosti maljan OSJ:n hallitukselle erinomaisesta vuoden teemasta. Jäämme odottamaan, mitä tulevaisuus tuo tullessaan!

Teksti: **Arja Keltomäki**

**Ravitsemusteema innosti hämeenlinnalaisia.**



## Kokkolan senioriopettajat Centriassa

Senioriopettajat tutustuivat Centria-ammattikorkeakoulun peruskorjattuihin tiloihin viime keväänä.

Vierailukohde Centria Kokkolassa on ollut yksi Suomen johtavia korkeakouluja jo parin viime vuoden ajan. Sen peruskorjaus tapahtui vaihteittain vuoden 2018 aikana. Korjauksella saatiin koottua toiminta pääkampukselle. Samalla luovuttiin lähes 20 vuokra-kiinteistöstä. Centrian toimintaa ja tiloja esittelivät opettajille toimitusjohtaja, rehtori **Kari Ristimäki**, lehtori **Anne Prest** sekä tietopalvelupäällikkö **Hanna-Riina Aho** kahden opiskelijan kanssa.

**PERUSKORJATUISSA TILOISSA** senioriopettajat saivat kokea ja nähdä koulun tilojen muuttuneen uudenaikaisesti avoimiksi, muuntuviksi ja joustaviksi. Sisätiloissa oli käytetty paljon juuri lasia ja kangasverhoja. Prest kertoi, että peruskorjauksen jälkeen kaikki opiskelijapalvelut, myös asumisen palvelut ja kirjastopalvelut, löytyvät kampuksesta. Viihtyisien opiskelijatilojen perusteella oli helppo yhtyä Prestin selonteeseen, miten peruskorjauksella oli tavoiteltu taloudellisen ulottuvuuden lisäksi myös pedagogista ja yhteisöllistä merkittävyyttä. Aho kertoi, että Centrian ja kiinteästi kampukseen yhteydessä olevan yliopistokeskus Chydeniuksen kirjasto on jatkossa yhteinen.

Senioriopettajat kohtasivat tiloissa runsaasti Centrian ulkomaalaisia opiskelijoita. Viidesosa opiskelijoista onkin kansainvälisiä. Lukuvuosimaksuja lähes miljoonan euron verran vuodessa tuovat opiskelijat ainakin Nepalista, Kame-



**Tietopalvelupäällikkö Hanna-Riina Aho ja Liisa Kivioja tutkailevat uudistettua kirjaston ilmettä.**

runista, Vietnamista ja Bangladeshista. Lopputuloksena senioriopettajat ihastelivat viihtyisää oppimisympäristöä, jossa opiskelijoiden tarpeet oli huomioitu erityisellä tavalla.

**REHTORI RISTIMÄKI** kertoi opettajille, että juuri kansainvälisyyden vahvistaminen on Centrian kärkihanke. Centriassa kehitytään, sillä henkilöstön hyvinvointi nähdään menestystekijänä. Uusituissa tiloissa mahdollistuu kohtaaminen ja yhdessä löytäminen. Hänen mukaansa kansainvälisyyden lisäksi tulevina vuosina Centria profiloituu entistä syvemmin työelämälähtöisyyteen ja digitalisaatioon.

Centria-ammattikorkeakoulu nähdäänkin alueen vahvana kehittäjänä. Ennen senioreille järjestettyä kahvitusta Ristimäki tiivisti koulun tavoitteet toivotamalla opettajat tervetulleeksi kahden vuoden kuluttua. "Tilat ovat silloin toisen näköiset koulun toiminnan kehittyessä. Tervetuloa katsomaan!" – Ehkäpä mekin!

**Liisa Kivioja,**

*Kirjoittaja on kasvatustieteen tohtori ja senioriopettaja.*

Kuva: **Emilia Kurikkala**



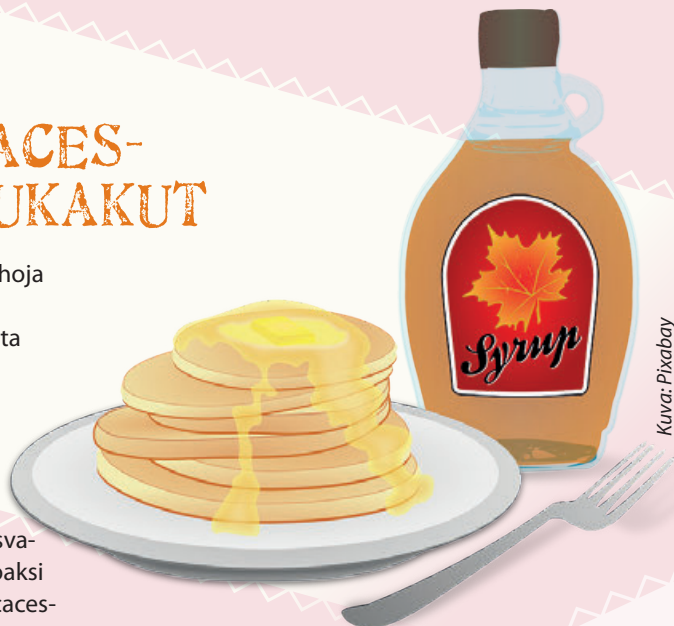
## PANCACES- PANNUKAKUT

2,5 dl vehnä jauhoja  
1 rkl sokeria  
1 tl leivinjauhetta  
0,5 tl suolaa  
2 dl maitoa  
25 g voisulaa  
2 munaa

Nopeaksi vierasvaksi tai jälkiruokaaksi voit tehdä Pancaces-pannukakkuja. (Aikaa kuluu noin 30 min.)

Kuumenna lettupannu tai paistinpannu ja laita siihen tilkka öljyä. Sekoita vehnä jauhot, sokeri, leivinjauhe ja suola pienessä kulhossa. Vatkaa maito, voisula ja munat sekaisin suuressa kulhossa. Sekoita jauhoseos nesteseen.

Kaada pannulle n. 0,5 dl taikinaa yhtä pannukakkua kohden. Kun pannukakun pinta alkaa kuplia, käännä ne ja paista toinenkin puoli kullanuskeaksi. Tarjoile lämpiminä vaahterasiirapin tai hillon kera.



Kuva: Pixabay



Riitta Ristola

Kesä alkaa olla takanapäin. Kesät kuluvat iän myötä aina vaan nopeammin. Syksyn satoa on jo päästy nauttimaan. Valitettavasti super-ruokaa, mustikoita löytyi Keski-Suomesta ja Etelä-Savosta todella vähän ja nekin pieniä. Sieniä ei vielä ole näkynyt.

Jämsän seudun senioriopettajat tekivät kulttuuri- ja risteilyretken Korpilahdelle, jolloin tapasin kollegoita. Utelin heidän toiveitaan kokkipalstalle. Moni toivoi, että laittaisiin jotakin kesäkurpitsasta, kun se tähän aikaan on halpaa ja hyvää. Myös vege reseptejä toivottiin, yritän täyttää toiveen syksyn aikana. Otan mielelläni vastaan toiveita sähköpostiini riitta.ristola@pp.inet.fi. Mukavaa alkanutta syksyä!



## JAUHELIHALLA TÄYTETYT KESÄKURPITSAT

2 (n. 1 kg) kesäkurpitsaa  
1 rs (400 g) naudan jauhelihaa  
1 dl Arrabiata pestoa (punaista)  
1 ps (150 g) emmental juustoraastetta  
n. 1 tl suolaa

Leikkaa kesäkurpitsaistoista kannat pois. Leikkaa kesäkurpitsat keskeltä halki. Koverra lusikalla kesäkurpitsojen sisusta pois, älä kuitenkaan jatka pohjaan saakka, vaan jätä kuppeihin pohja.

Ruskista jauheliha. Mausta Arrabiata pestolla. Sekoita jauhelihan joukkoon 1,5 dl juustoraastetta.

Mausta kesäkurpitsat suolalla. Täytä jauhelihatäytteellä ja ripottele pinnalle loput juustoraasteesta.

Paista 225 asteisessa uunissa hieman keskitasoa alempana noin 20–30 minuuttia.

Tarjoa lisäksi salaattia.



Kuva: Pixabay



## Olemme yksilöitä vanhanakin

Jenni Kulmala (toim.)

Hyvä vanhuus

Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen

Sidottu, 318 sivua

PS-kustannus, 2019

Vanhustenhoito on ollut ikävissä otsikoissa ja saanut monet pelkäämään omaa vanhenemistaan. Miten minun käy, kun ikäännyin ja ehkä joudun muuttamaan kodistani?

Työtä paremman vanhustyön eteen tehdään yhdessä, toteavat teoksen Hyvä vanhuus kirjoittajat. Kirjoittajajoukkoon kuuluu vanhustyön tutkijoita, kokeneita ammattilaisia, kouluttajia ja opettajia. Kirjan sisältö on jaoteltu kolmeen osaan. Ensimmäisen osan teemana on kohtaaminen ja arvostus. "Tällä osastolla on hyvä, kun hoitajat tervehtivät", kertoo Terttu tutkijalle hoivakodissa, "sillä toisella ei tervehditty minua." Etenkin syvästi muistisairaavat ja kommunikointiin kykenemättömät ovat haavoittuvimpia, pelkää tutkija. Hoivakodissa asuvilla on oikeus tulla kohdatuiksi, toiminnan pitää olla asukkaiden ehdolla, ei organisaation.

Kirjan muissa osissa paneudutaan ikäihmisten terveyden edistämiseen liikunnan ja muiden arjen aktiviteettien avulla. Tukemisen pitäisi lähteä siitä, että tiedetään, mistä kukakin ihminen pitää, millainen hänen elämänsä on ollut ja mitkä asiat ennenkin ovat tuottaneet hyvää oloa ja hyvää mieltä. Ihmisen identiteetti ei katoa mihinkään vanhanakaan. Toisen kohtaaminen yksilönä on perusta hyvän ja aktiivisen vanhuuden tukemiselle.

Ikääntyneiden parissa toimivat tarvitsevat ohjausta, tietoa ja kannustusta, jotta he osaavat tukea ikäihmistä omien voimavarojensa aktiiviseen käyttöön. Kirjasta voi poimia hyviä vinkkejä erilaisiin tilanteisiin, mutta kannattaa muistaa aina ensimmäiseksi kuunnella ja havainnoida. Emme voi koskaan tietää paremmin kuin henkilö itse.

Hyvä vanhuus, Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen on käytännönläheinen, hieno teos. Se on paitsi oppikirja myös keskustelun avaaja paremmalle vanhustyölle.

Kirjaa saa kirjastoista, e-kirjana hinta on 29,50 euroa, kirjakaupoissa n. 45–55 euroa.

Kaarina Nivala



## Vaikuttava lukukokemus

Eeva Tammi

Sotaorpous ja isän muisto

Nidottu, 280 sivua

Eeva Tammi ja Reuna Oy, Kouvola, 2018

Kirjan painopisteenä on toisen maailmansodan aiheuttama sotaorpous Suomessa: 1939–1940 soditussa talvisodassa ja 1941–1944 käydyssä jatkosodassa kaatuneiden miesten lasten kohdat. Kirjan pohjana on kyselytutkimus, jossa sodassa isänsä menettäneet sotaorvat kertovat tunnoistaan ja elämänvaiheistaan lapsuudesta aina eläkeikään saakka.

Eeva Tammin kirjoittamaa selvitystä on ollut tukemassa työryhmä, johon kuuluivat **Mirjami Airaksinen, Kaisa Böök, Mirjami Niinimäki, Maija-Kaarina Saloranta** ja ryhmän puheenjohtaja **Pirkko Metsäranta**. Myöhemmin ryhmään liittyi vielä opetusneuvos **Sirkka-Liisa Tarjamo**. Kirjan tekstin on toimittanut sota-ajan tutkija **Sari Näre**.

Teoksen jäsentely pohjautuu aiheisiin Sotaorpous, Isä ja sota, Isän muisto ja sotaorpokokemus, Sotaorvon äiti, Isän muisto ja sotaorpokokemus, Sotaorvouden kirjo ja seuraukset sekä Yhteiskunnan tuki ja suhtautuminen sotaorpoihin. Runsas valokuvamateriaali täydentää osuvasti kirjoitettua tekstiä.

En mielelläni nostaisi mitään kokonaisuutta toisten yläpuolelle, kokonaisuus on käsitelty taitavasti ja tämän kirjan yhteydessä voin aidosti todeta vanhan sanonnan todenperäisyyden: Kokonaisuus on joskus paljon enemmän kuin osiensa summa. Kirja lainaa taitavasti kyselytutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tekstejä ja tunteja. Niitä lukiessa siirryin itsekin kokemaan ne tunteet, joita sota sen ajan lapsissa herätti. Kunnioitus sodan kokenutta sukupolvea kohtaan kasvoi.

Suosittelen kirjan lukemista iästä riippumatta. Joillekin teos saattaa olla eräänlainen muistelmateos, useimmille kuitenkin koskettava ja tietoa antava osa Suomen historiaa. Kirjan kuvaamasta sotaorpojen kokemusmaailmasta voidaan ottaa oppia myös tämän hetken sodista kärsivien lasten kotouttamisessa.

Kirjaa on saatavissa hyvin varustetuissa kirjakaupoissa ja sitä voi tilata netin kautta. Hinta vaihtelee hankintatavasta riippuen 25–31 euron välillä.

Osmo Ukkonen, Mikkeli



## Odotettu jatko Torkkelin kaupungille

Tarja-Tuulikki Lumikari

Viipurin taivaan alla

Sidottu, 392 sivua

Keuruun Laatupaino KLP Oy, 2019

Viipurin taivaan alla -romaani jatkuu suoraan siitä, mihin sen edeltäjä, Torkkelin kaupunki päättyi. Kirjan loppu jätti kutkuttavan tunteen ja odotuksen siitä, että jatkoa seuraa. – Ja toive toteutui.

Viipuri on kirjassa kuviteltu nykysuomalaiseksi kaupungiksi, joka Pariisin rauhanneuvotteiluissa 1947 olisi jäänyt osaksi Suomea. Tapahtumat sijoittuvat vuosiin 1991 ja 1992. Ne antavat oikean aikaikkunan ja perspektiivin, joihin asetua lukiessaan kirjaa. Kaupunki kahviloineen, ravintoloineen ja puistoineen antaa elävät ja romanttisetkin puitteet tämän romaanin tapahtumille, josta käänteitä ei puutu.

Viipurin tutustutaan parhaiten Havukan perheen arjen näkökulmasta. Perheeseen kuuluu äidinkielenopettajana toimivan Mallan ja arkkitehti-isän, Aleksin lisäksi kaksi pientä touhukasta ja kekseliästä poikaa sekä perheen koira Tassu.

Tarja Tuulikki Lumikarin tekstiä lukiessaan solahtaa luontevasti lapsiperheen arkeen, sen iloihin ja ongelmiin. Perheen elämän yhtenä ulkopuolisena hämmäntäjänä on Mallan arvaamaton sisar Eveliina tempauksineen.

Entuudestaan tutun opettajainhuoneen lisäksi tässä kirjassa tutustutaan näytelmäkerho Hiilihangon toimintaan. Sen hauskat harjoitukset ja henkilöt tuovat dynamiikkaa kirjan juonen kehittelyyn.

Aleksi saa jälleen lahjakkaana arkkitehtina uusia haasteita. Tällä kertaa pääsemme tutustumaan hänen työssään kaupunkisuunnitteluun.

Kuopiolainen Tarja-Tuulikki Lumikari on erinomainen kertoja. Elävää ja ilmaisuvoimaista tekstiä on hauska lukea ja henkilöiden osin eri murteilla kirjoitetut dialogit istuvat hyvin sanojensa suuhun.

Suosittelen lämpimästi kirjaa, joka imee mukaansatempaavaan lukukokemukseen.

Kirjan voi tilata suoraan kirjailijalta sähköpostitse lumituulikki@hotmail.com tai puhelimitse 050 524 0256. Viipurin taivaan alla maksaa 24 euroa. Torkkelin kaupunki -romaanin on saatavilla häneltä 22 euron hintaan ja molemmat yhteishintaan 40 euroa. Jokaiseen lähetykseen tulevat lisäksi postituskulut.

Anneli Rajaniemi



## Padel tutuksi

Padel on mailapeli, jossa yhdistetään tenniksen ja squashin ominaisuuksia. Kenttä on pienempi kuin tenniskenttä, lasiseinän varustettu pelialue. Pallo saa pelissä kimmota sekä kentän että seinien kautta, joten erilaisia lyöntimahdollisuuksia on runsaasti ja pallorallit ovat yleensä pitkiä.

Pistelasku padelissa toimii kuten tenniksessäkin. Padelia pelataan aina nelinpelinä, joten se on erittäin sosiaalinen laji.

Toisin kuin useimpia muita mailapelejä, padelia voivat pelata mielekkäästi keskenään hyvin eritasoiset pelaajat. Laji sopii hyvin myös ikääntyville ja sitä voi pelata yhdessä, vaikka lasten ja lastenlasten kanssa!

Padel on helppo oppia. Yksinkertaiset säännöt omaksuu nopeasti ja maila on helppo käsitellä lyhyen varren ansiosta.

Padel on yleistynyt Suomessa kovaa vauhtia ja kenttiä löytyykin jo ympäri Suomea.

Lisätietoa padelistä ja padelkentistä löytyy runsaasti internetistä muun muassa Suomen Padelliiton sivuilta [www.padel.fi](http://www.padel.fi).

Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia uutta liikuntaharrastusta!

**Jani Kangasniemi**

Koululiikuntaliitto  
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Pixabay



## Lomarahat opiskelijoille

"Joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla on mielenterveysongelmia. Opiskelu on liian rankkaa, monet eivät jaksu. Osa joutuu tekemään töitä elatuksensa eteen. Opiskelijoille pitäisi saada lomat ja lomarahat!"

Alkuheinäkuun koleudessa tuli lisää kylmiä väreitä moisista uutisista. Kun vielä aamutelevisiossa mukana ollut psykologi sanoi, että "on pöyristyttävää luulla opiskelijoiden vaativan etuja turhaan", alkoi vaivata tunne: – Olenko minä todella niin fossiili, että en tiedä opiskelusta mitään.

Olemmeko me nyt muinaisen Rooman kohtalon äärellä – rappioittamassa yhteiskuntaamme ihan tarkoituksella? Vähitellen alkaa tuntua siltä, että missään ei vaadita mitään. Että elämänsä alkutaipaleella olevilla kansalaisilla on vakaa käsitys siitä, että yhteiskunta on aina taluttamassa.

Nykyisin on muotia kieltää kertomasta, miten asiat ennen olivat. Niinpä kerroin. Päästyäni opettajainkoulutukseen, otin neljäksi vuodeksi opintolainaa 30 000 markkaa. Kun se muutetaan Tilastokeskuksen laskurilla tämän päivän euroiksi, saadaan summaksi 57 865 euroa. Korko oli 13 prosenttia. Valtio ei taannut, tukea ei maksettu. Jos joku olisi puhunut palkallisesta kesälomasta, hänet olisi viety hoitoon.

En halua väittää, että nykynuoret ovat huonompia kuin me aikamme, mutta osasta heistä on tehty paapomalla valmiiksi väsyneitä. Mikään ei maita, jos yhteiskunta ei ole auttamassa, jos kapakat ovat kiinni tai jos tentti on edessä. Luojan kiitos osa nuorista on päättäväistä, sisukasta ja tavoitehakuista väkeä.

Kaikkia nykyaikajattelijoina uhmaten uskallan olla sitä mieltä, että opiskelijoiden asiat Suomessa ovat varsin hyvin. Valtio tukee ja takaa, korkeakouluopiskelijoilla on ilmainen terveydenhoito, ja opiskelijan statuksella saa olla varsin pitkään nauttien eduista ja alennuksista.

Varusmiehet ovat erinomainen kansalaiskunnan mittari. Palvelukseen heinäkuussa astuneiden paino oli noussut kes-

kimäärin seitsemän kiloa vuodesta 1993, ja kuntotestissä käyrä näyttää kaakkoon. Onko digitalisaatio kaiken hyvän ohella tuhonnut jotakin?

Eräs oppilaani alakoulussa takoi jatkuvasti noin yhdeksän ja puolen keskiarvoja. Kysyin häneltä kerran, onko hän ajatellut, mikä hänestä tulee isona.

– Lääkäri, hän vastasi empimättä.

Oppilas kävi yläkoulun ja meni lukioon. Vanhojen päivän aattona soitin lukion rehtorille ja kysyin voisiko hän lähettää koululleni muutaman parin tanssimaan, niin, että oppilaamme näkisivät mitä voisi olla edessä. Juuri tuo mainittu oppilas oli tulijoitten mukana.

– Vieläkö olet ajatellut lääkärin uraa?

– Kyllä, minusta tulee lääkäri. Viime syksynä aikuiseksi varttunut oppilaani tuli vastaan kylällä.

– No, mitä teet nykyisin?

– Olen terveyskeskuslääkäri ja aion erikoistua geriatriaan.

Voi veljet, mikä asenne! Ja ilman opiskelijan lomarahoja.

**Juhani Vahtokari**

[juhani.vahtokari@kolumbus.fi](mailto:juhani.vahtokari@kolumbus.fi)

*Kirjoittaja on rehtori emeritus ja hän on toiminut koulumaailmassa monissa tehtävissä.*



# RISTIKKO: Lupiinit

|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   VIOITTU-NEET IHOT<br>musi- tata<br>                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| puinti-jätettä                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIE                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KOKOSI TORILLE V. 2006                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| reikä-                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| SATTU-MINKIN                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| KIRIS-TÄVIN                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tätä lujaa                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  | JOSKUS VALIS-TUNUT<br>tyykin kera maalaus<br>  JÄÄHY-<br>TOHTO-RIN KERA OHUT, TAI PUISA PUTKI<br> naishuo-lin v. -58 leffassa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| pieni sitrus-hedelmä                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| METALLI-PUIKKO PÄITTÄ                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| puuvilla-kankaita                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | LENNÄ-TETTY tuore                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POHJOI-SEN SUO                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| seos MITTA-VIA                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | USA:SSA NURIN LUETTU kontein! VIIHTYY VESILLÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIRHE                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TINTILLÄ sääsksen verbi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ELÄNYT                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  | PAPIN ASUA kansat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| SA-TIIRI                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  ... lensi yli käen-pesän<br>                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | HYYTE-LÖIHIN verstaia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ma-su HALLI-KAINEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hienojakoinen kivennäismaalaji                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | väsävä PERU-NOILLE<br>8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  HAA-RAUMA tiedot                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| raivata                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIIDES VIIKIN-KIAJAN JUMALA RANNI-KOLLA! usein pakas-tettu                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  9                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VAIKEA-KUL-KUISIA                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VAJAA SOITIN                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | LASKEE ITÄ-MEREEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | JAPANI-LAINEN SOITIN m:llä naispuo-liseksi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TOIMI-TUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | VEDEN UUR-TAMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TIKKA MASALA BORSSI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | syr-jässä VARA-TAAN vauva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana postikorttiin, jonka lähetät 25.10. 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 6/2019. 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.

## Myydään

**Viikko-osake, viikko 16 Ruotsin Åressa.** Olohuone, kaksi makuuhuonetta, täysin varusteltu keittiö, sauna, kaksi WC:tä, pesukone, kuivauskaappi sekä omalla sisäänkäynnillä huone keittiönurkkauksella ja WC:llä. Tarjoukset ja lisätiedot liisakari@luukku.com tai puhelimella 040 505 7258/Kari.

**Kiinteistö Oy Kuortaneen Liikuntahotellissa lomaosakeviikko 36** (erinomainen marjastus- ja sienestysviikko Aholankankaalla). Huoneisto 46,5 neliötä. Huoneistossa olohuone, makuuhuone, keittokomero, saunalla varustettu kylpyhuone, erillinen WC ja parveke järvelle päin. Paljon liikuntamahdollisuuksia Liikuntaopistolla.

Tarkempia tietoja puh. 040 592 1664.

**Pyhältä** 34 m<sup>2</sup> viikkolomaosake **viikolle 9.** Lähellä rinteitä. Ladut lähtevät vierestä. Vastikkeen hintaan kuuluvat liinavaatteet ja siivous. Hp. 4900 euroa. Puh. 050 016 3577.

## Vuokralle annetaan

Kaunis, siisti, edullinen kaksio+ lasitettu parveke luonnonkauniilla ja rauhallisella alueella **Espanjan Torrevejassa.** Hyvin varustellussa asunnossa on uusittu mm. keittiö ja kylpyhuone. Kaikki koneet on uusittu. Alueella on iso uima-allas, uima-allasbaari, tenniskenttä ja kirkko. Kauppa ja ravintoloita lähellä. Puh. 040 504 4497.

**Levillä** Immeljärven rannalla Kätkätunturin juurella 153 m<sup>2</sup> (6+4 hlö) kaikin mukavuuksin varustettu **viihtyisä talo.** Samassa pihassa **Mummon mökki** 38 m<sup>2</sup> (2–4 hlö). Peruskorjatut. Upeat retkeilymaastot. Kävelyetäisyys keskustaan. Eläimet sallittu. Ei vuokrata nuorisoporukoille. **Vapaana ruska- ja ensilumenviikoilla.** Katso kuvia nettimökki.com (Immelä/Iso-puoli ja Immelä/Pikkupuoli). Puh. 040 758 6450.

## Elämäniloa

### Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 21.–25.10.2019 (ma–pe)

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

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

Elämäniloa tarjoaa sinulle naurua, energiaa, toistemme seuraa, uusia ideoita omaan arkeen sekä loman, jossa esiin tulee 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 14.10. mennessä:**  
[https://www.lyyti.in/71755v\\_Elamaniloa\\_Senioriopettajat\\_2433](https://www.lyyti.in/71755v_Elamaniloa_Senioriopettajat_2433)

Löydät linkin myös OSJ:n verkkosivuilta: [www.osj.fi](http://www.osj.fi) < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat

## OSJ:n TalviFiilis Pajulahdessa 25.–29.11.2019

TalviFiilis -kurssi sisältää monipuolisesti sisä- ja ulkoliikuntaa jokaisen oman tason ja tahdin mukaan. Ohjelmassa mm. FasciaMe, toiminnallisia tiimitehtäviä, laavuretki, jumppailua niin vedessä, sisällä kuin ulkona, lihaskuntoa ja venyttelyä unohtamatta! Bingo ja muut iltaohjelmat pitävät tunnelman leppoisaana ja mielen virkeänä. Vesiliikunnasta pääset nauttimaan uimahallissamme ohjatusti sekä omatoimisesti ja mukavat löylyt lämpiävät kurssilaisille juuri remontoiduissa rantasaunoissamme. Kurssin ohjaavat Pajulahden iloiset ja ammattitaitoiset liikunnanohjaajat.

Kurssihintaan sisältyy ohjelman lisäksi oman valinnan mukaan majoitus mukavissa hotellitason tai opistotason huoneissa sekä täysihoitoruokailut.

**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 huoneliisä: 30 € / vrk

**Ilmoittautumiset 7.11.2019 mennessä:**

Puhelimitse myyntipalveluun:

p. 044 7755 206 tai p. 044 7755 207.

Myyntipalvelu palvelee arkisin klo 8–15.45.

Pajulahti sijaitsee itäisessä Lahdessa, noin 20 minuutin ajomatkan päässä kaupungin keskustasta. Pääkaupunkiseudulta matkaa alueelle on vain reilu tunti. Sijainti pääväylien risteyskohdassa takaa helpon lähestymisen mistä tahansa suunnasta.

**Julkinen liikenne:** Pajulahti sijaitsee noin 3 kilometrin päässä Nastolan kirkonkylältä, jonne paikallisliikenteen bussit Lahdesta liikennöivät. Lahden seudun liikenteen aikataulut:

<http://www.lsl.fi/reitit-ja-aikataulut/>

Tervetuloa liikkumaan ja virkistämään mieltä suosittuun OSJ:n TalviFiilisen pariin!

Voit tutustua viikon ohjelmaan OSJ:n verkkosivuilla: [www.osj.fi](http://www.osj.fi) < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat.

**Senioriopettajien  
kaamosloma Holiday Club  
Saariselällä  
24.-30.11.2019 (su-la)**

Lähde nauttimaan kaamoksen taiasta ja ensilumesta Saariselälle! Upea tunturiluonto tarjoaa alkutalven lomailijalle unohtumattomia elämyksiä ja aktiviteetteja. Reippaile ulkona luonnossa ja pulahda sitten kylpylän lämpöön rentoutumaan.

**Hinta (su-la):**

2 hh 456 €/hlö/6 vrk, 1 hh 636 €/hlö/6vrk  
Hinta sisältää majoituksen, runsaan buffeta-  
maisen ja puolihoitopäivällisen sekä kylpy-  
län sauna- ja allasosaston käytön aukioloai-  
koina.

**Ryhmällemme tarkoitettuja yhteisiä retkiä on lähes päivittäin:**

**Maanantaina** opastettu hiihtoretki kansallispuistoon 40 €/henk.

Matkalla tutustut alueen historiaan ja vieraillet Kultavaltausalueella ja Prospektorin kaivoksella. Kesto noin 3 h.

**Tiistaina** opastettu hiihtoretki Saariselän upeille laduille 40 €/henk.

Matkan aikana teemme avotulet, joten pakkaathan reppuusi makkarat mukaan. Retken kesto n. 3 tuntia.

**Keskiviikkona** opastettu Lumikenkäretki tunturiin 40 €/henk. sis. lumikengät.

Tunturimaisemissa koet pohjoisen luonnon aidoimmillaan. Pysähdyt tutkailemaan riekkojen jälkiä ja kuuntelet metsän ääniä. Kesto noin 2 h.

**Torstai-iltana** opastettu Revontuliretkei Aurora-tuvalle 25 €/henk.

Kävelyretkellä nautit taivaan väriloistosta ja luonnon hiljaisuudesta. Kuulet tarinoita revontulista ja Lapin ihmisistä. Kävelymatka noin 2,5 km.

Retket järjestää Top Safaris Oy, joka sijaitsee Holiday Clubin hotellirakennuksessa. Minimosallistujamäärä 20 henk./retki. Ilmoittautuminen Top Safareiden toimistoon edellisenä päivänä viimeistään klo 15.00.

Saariselälle pääset kätevästi lentäen Ivaloon, junalla Rovaniemelle, josta bussikuljetus tai omalla autolla.

Lue lisää [holidayclub.fi/saariselka](http://holidayclub.fi/saariselka)

**Varaukset 30.9.2019 mennessä:**

Erja Oinas, myyntineuvottelija  
puh. 0300 870 966  
erja.oinas@holidayclub.fi

## Senioriopettajien kevätviikot Lapland Hotels Ylläskaltiossa Ylläksellä 2020!

**HUOM! Hihtoviikot ovat suosittuja, tee oma varauksesi ajoissa Lapland  
Hotels -verkkokaupan kautta.  
Ilmoittautumiset viimeistään 15.12.2019.**

**Ajankohta** 28.3.-4.4.2020 TAI 4.-11.4.2020

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvihuoneissa.

588 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

770 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

539 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

497 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisessa hotellihuoneessa 7 vrk, runsaat aamiaiset sekä puolihoitopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikylpylän ja kuntosalin vapaan käytön sekä vapaan pääsyn Äkäshotellin viihderavintolaan. Hotellien välinen etäisyys noin 850 metriä.

Lisäksi Ylläs Skin rinnekeskuksesta hissiliput seniorien erikoishinnoin ja -50%:n alennus normaaleista lasketteluvälineistä.

## Varaukset

Lapland Hotels verkkokaupan kautta:

<https://booking.laplandhotels.com/reserve/fi>

1. Valitse kohteeksi **Ylläs/Lapland Hotel Ylläskallio**
2. Valitse huoneeseen majoittuvien **henkilöiden määrä** (1-4 hlöä)
3. Loman ajankohta: ensimmäinen ryhmä 28.3.-4.4.  
tai toinen ryhmä 4.-11.4.2020

Kohtaan **Koodi** tulee merkitä:

ALLSENIORIT1 kun tekee varausta ajalle 28.3.–4.4.2020

ALLSENIORIT2 kun tekee varausta ajalle 4.–11.4.2020

4. Siirry katsomaan saatavuus näpäyttämällä VARAA -painiketta ja seuraa verkkokaupan ohjeita.

**Huom!** Koodi tulee merkitä sille varattuun kenttään **ennen** kuin tarkistat saatavuuden "VARAA"-painiketta näpäyttämällä. Senioriopettajien kiintiön täytyttyä, verkkokauppa ilmoittaa, ettei vapaita paikkoja ole enää saatavilla.

Löydät linkin Lapland Hotels -verkkokauppaan myös OSJ:n verkkosivuilta [www.osj.fi/Tapahtumat](http://www.osj.fi/Tapahtumat) ja matkat/ Kotimaan matkat ja tapahtumat

## Mietteisään- -ristikon ratkaisijat

Numerossa 3/2019 oli ristikko "Mietteissään". Siitä löytyi ratkaisusana NESTEKAASU. Kaikki 165 lähetettyä ratkaisua olivat oikein. Niiden kesken arvottiin kolme palkintoa. Palkinnot on lähetetty voittajille, jotka ovat:

**Pekka Topi** Somerolta.

**Eila Vuori** Korialta ja

**Arja Puurunen** Äänekoskelta.

Oikea ratkaisu on seuraava:

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



## SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

# Etruskien jalanjäljillä Italiassa 21.–25.4.2020

*Etruskit hallitsivat suurta osaa Italiaa ennen Rooman valtakuntaa. Roomalaiset kutsuivat tätä kansaa tuskeiksi, itsestään he käyttivät nimeä rasenna. Nykyään heidät tunnetaan etruskeina. He olivat Italian ensimmäinen korkeakulttuurin luonut kansa. Matkan aikana näemme oppaamme Tellervo Puurin johdolla upeita kukkulakaupunkeja ja historiallisia kohteita Lazion, Toscanan ja Umbrian alueilla.*

### 21.4. tiistai Montefiascone – Bolsena

Finnairin lento Helsingistä Roomaan klo 7.50–10.15, jossa oppaamme on bussin kanssa ryhmää vastassa. Lähdemme kohti Bolsena-järveä ja muinaisten etruskien asuma-alueita. Lounaan nautimme Montefiasconessa Leonardin viinitilalla. Sieltä tunnetaan valkoviini EST!EST!EST! Lounaan jälkeen majoittuminen Bolsenan kylään.

### 22.4. keskiviikko Bolsena – Civita Di Bagnoregio

Tutustumme kävellen Bolsenan keskiaikaiseen keskusta, josta löytyy Monaldeschi della Cervaran linna ja museo sekä Santa Cristinan kirkko. Bolsena-järvi on Euroopan suurin kraatterijärvi. Aikaa omatoimiseen lounaaseen. Iltapäivällä lähdemme läheiseen Civita Di Bagnoregion kylään, jossa asuu taiteilijoita ja artesaaneja. Paluu Bolsenaan, illallinen nautitaan hotellissa.

### 23.4. torstai Tarquinia

Päivä on omistettu Tarquinian etruskikeskukselle, jossa sijaitsee laaja etruskien hauta-alue eli nekropoli. Haudoista on löydetty kiehtovia maalauksia. Tarquinian keskustassa käymme museossa tutustumassa hauta-alueen löytöihin. Yhteinen lounas päivän aikana.

### 24.4. perjantai Ferento – Capodimonte – Tuscania

Kohteena on Ferenton arkeologinen alue, joka sijaitsee Vezzarella ja Acqua Rossa purojen välisellä tuffikukkulalla. Ferenton aluetta on tutkittu vain osittain. Näkyvillä on mm. roomalaisajan amfiteatteri. Matka jatkuu Bolsena-järven eteläosaan Capodimonten niemelle, jossa nautimme yhteisen lounaan. Täältä jatkamme kukkulakaupunki Tuscaniaan. Sen nähtävyyksiä ovat roomanis-goottilaiset kirkot Santa Maria Maggiore ja San Pietro sekä keskustan palatsit.

### 25.4. lauantai Orvieto – kotimatka

Aamiaisen jälkeen lähdemme matkatavaroiden kanssa kohti Orvieton kaupunkia, muinaista etruskikeskusta Umbrian maakunnan puolella. Orvieto sijaitsee kukkulan laella ja sinne nousee köysiratajunalla. Kierrämme keskustan kapeilla kujilla ja aukioilla. Mahdollisuus vierailla koristeellisessa tuomiokirkossa, jossa on arvokkaita freskomaalauksia mm. Luca

Signorellilta. Yhteisen läksiäislounaan jälkeen suuntaamme Rooman lentokentälle. Palaamme Finnairin iltalennolla Helsinkiin klo 19.45–00.05 (26.4.).

### Majoittuminen koko matkan ajan Bolsenassa:

**Le Park Hotel Naiadi\*\*\*** tai vastaava

Viihtyisältä hotellilta matkaa keskustaan n. 800 metriä. Hotellissa baari ja ravintola. Huoneissa perusmukavuuksien lisäksi minibaari, kassakaappi, parkettilattiat.

Matka ei sovellu liikuntaesteisille.

**Matkan kokonaishinta** 1370 €/hlö min. 20 henkilön ryhmälle

**Hintaan sisältyy:** Finnairin lennot Helsinki–Rooma–Helsinki sisältäen lentoverot ja matkatavarat ruumaan, yöpyminen jaetussa kahden hengen huoneessa aamiaisineen, tilausajokuljetukset ohjelman mukaan sis. pakolliset tiemaksut, kulut, verot, ohjelman mukaiset retket ja sisäänpääsy, suomenkielinen paikallisopas kohteessa mukana koko matkan ajan ja paikallisoppaat tarvittaessa, ruokailut sis. ruokajuomana viiniä, vettä: viinitilalounas, 3 x lounas, 1 x illallinen hotellissa, toimisto- ja palvelumaksut. Lisämaksusta: yhden hengen huoneliisä 180 €, muut palvelut

### Varaukset ja lisätiedot:

Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai puhelimitse 09 466 300 tai verkkokaupassa [www.kontiki.fi](http://www.kontiki.fi)

Pidätämme oikeudet mahdollisiin hinta-, aikataulu- ja ohjelmamuutoksiin. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd.



# SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

## Ylväs ja värikäs Dublin 1.–4.4.2020

*Tervetuloa Dubliniin, jolla on värikäs ja mielenkiintoinen historia. Vilkas ja moderni kaupunki tarjoaa vierailleen paljon nähtävää perinteisistä yliopistoista ja historiallisista rakennuksista kuuluisiin ostoskatuihin ja lukemattomiin pubeihin, joissa irlantilainen musiikki ja iloinen puheensorina raikaa.*

### Keskiviikko 1.4. – tervetuloa Dubliniin!

Finnairin aamulento Dubliniin, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kaupunkikierroksella tutustumme kaupungin mielenkiintoiseen historiaan ja vilkkaaseen nykypäivään. Nautimme lounaan Irlannin vanhimmassa pubissa, jonka jälkeen majoitumme Cassidys\*\*\*-hotelliin.

### Torstai 2.4.

#### – Chester Beatty Library & Teeling viskitislaamo

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan Chester Beatty Libraryyn, joka on kuuluisa kirjasto Dublinin linnan alueella. Kirjastossa on mittamattoman arvokas kokoelma vanhoja papyruksia, raamattuja sekä harvinaisia kirjoja.

Seuraava kohteemme on Teelingin viskitislaamo, jossa tutustumme irlantilaisen viskin raaka-aineisiin ja tislaukseen sekä opimme monta mielenkiintoista seikkaa viskistä. Kierroksen lopuksi on toki tarjolla viskimaistiaa! Retken päätteeksi nautimme yhteisen lounaan tunnelmallisissa puitteissa The Church -ravintolassa, joka on rakennettu entiseen kirkkoon.

### Perjantai 3.4.

#### – Maaseuturetki ja Celtic Night -irlantilainen ilta

Aamiaisen jälkeen lähdemme Wicklow'n maakuntaan, jota sanotaan Irlannin puutarhaksi. Matkan varrella näemmekin vihreitä puutarhamaisia laaksoja ja jylhiä vuoria.

Vierailemme Powerscourtin kartanon puutarhassa, jossa on mm. italialainen puutarha, amerikkalainen puutarha, japanilainen puutarha, yrttitarha ja eläinten hautausmaa. Seuraavaksi saavumme Glendalough-laaksoon, joka sijaitsee keskellä Wicklow'n vuoristoa. Laaksossa oli aikoinaan Pyhän Kevinin 400-luvulla perustama luostari, jonka rauniot ovat vielä varsin hyvässä kunnossa. Laaksosta löytyy myös erikoinen pyöreä torni, The Round Tower. Alueen luonto on sanoin kuvaamattoman kaunis.

Jatkamme Avocan kylään kauniiden vuoristomaisemien kautta. Matkan aikana lounas.

Kylässä sijaitsee ihana Avocan mylly ja villakehräämö, jossa vierailemme.

Illalla lähdemme viettämään läksiäisiltaa Arlington hoteliin, jonka Celtic Night -irlantilainen ilta on unohtumaton kokemus. Illan ohjelmassa on hyvää ruokaa, juomaa ja perinteistä irlantilaista musiikkia ja tanssia.



### Lauantai 4.4. – tuliaisostoksia ja kotia kohti!

Aamiaisen jälkeen on päivä aikaa omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen tai vaikkapa tuliaisostosten tekoon ennen kuin lähdemme lentokentälle ja palaamme Finnairin iltalennolla Helsinkiin.

### Hotelli Cassidys\*\*\*

Mukava hotelli Dublinin keskustassa. Kaikki nähtävyydet, kaupat ja ravintolat ovat muutaman minuutin päässä hotellista.

### Lennot/Finnair:

|          |                 |             |        |
|----------|-----------------|-------------|--------|
| 1.4.2020 | Helsinki–Dublin | 08:15–09:30 | AY1381 |
| 4.4.2020 | Dublin–Helsinki | 18:05–23:05 | AY1386 |

### Hinta:

965 EUR/henkilö/kahden hengen huoneessa

### Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot Helsinki–Dublin–Helsinki, lentokenttämaksut, 3 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat, yhteensä 3 aamiaista, 3 lounasta ja 1 illallinen (irlantilainen ilta), matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut

### Lisämaksusta:

yhden hengen huone 130 EUR, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut.

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

### Matkanjärjestäjä ja varaukset:

OK-Matkat Oy, 09 2510 2050