

Senioriopettaja

Nro 5/2019 25.10.2019



**Asiaa ikääntymisestä
Oulun onnistuneet päivät
Örön linnakesaaren upea luonto**

Senioriopettaja

Nro 5/2019 25.10.2019

Kuva: Anneli Rajaniemi



Tuula Laine, Eira Saarela ja Kirsti Lehtinen ottivat vastaan tulijoita valtakunnallisten senioriopettajapäivien ilmoittautumispaikassa Hotelli Lasaretissa.

Tässä numerossa

- 4 Valtakunnalliset päivät Oulussa
- 9 Puheenjohtaja arvostelee "Rinteen linjaa"
- 10 Ikäihmisten olot Perämeren rannoilla
- 12 Varaudu vanhuuteen!
- 13 Lääkäri: Ruoan ja lääkkeiden yhteensopivuus
- 14 Tallinnan laulu- ja tanssijuhlat
- 16 Örön linnakesaaren harvinaiset kasvit
- 20 Iäkkäät vierastavat nettiä
- 24 Isoäidit auttavat selviytymään
- 25 Seniorikokin tatti- ja omenaherkkuja

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Toiminnanjohtaja

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

Järjestösihteeri

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

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

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

Päätoimittaja/toimitussihteeri Anneli Rajaniemi

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



Painotuotteet
4041 0428

Kaikki lehteen tuleva aineisto
päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 22 600 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 pakkotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä kappalejaon merkiksi! Kuvat suositellaan ottamaan mahdollisimman suuressa koossa. Käytä mieluummin sähköpostia, teksti esimerkiksi Word tai RTF muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Tekstit ja kuvat voi lähettää myös CD-levyllä. Aineisto palautetaan vain pyydettyäessä.

20. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2019

Numero	Aineisto	Ilmestyy
6	13.11.2019	20.12.2019



Kansi
Kurjet lähtivät muuttomatkalle
Kuva: Matton

Antti Rinteen hallitusohjelmassa on maininta vanhusasiavaltuutetun tehtävän ja toimiston perustamisesta. Hintalapuksi hallitusohjelmassa määritellään puoli miljoonaa euroa.

Voisi todeta, että jo oli aikakin. Viran perustamiseksi on vuosien varrella luovutettu ministereille liuta adresseja ja lakialoitteita, mutta asia ei ole edennyt.

Kannattaa muistaa, että useat tahot ovat saaneet Suomessa jo puolestapuhujansa. Meillä on esimerkiksi kuluttaja- ja eläinasiamies sekä tasa-arvo-, lapsiasia-, tietosuojaja- ja yhdenvertaisuusvaltuutettujen virat.

Suomen väestörakenne muuttuu nopeaan tahtiin. Tarvitaan ikääntyvien puolestapuhujia, jolla olisi käytössään asiantuntijoita eri hallinnonaloilta. Ikäihmiset ovat nyky-Suomessa aiempaa toimintakykyisempiä, mutta silti mahdollisuudet vaikuttaa omiin asioihin saattavat olla rajalliset.

Mitä vanhusasiavaltuutettu voisi tehdä? Ainakin hän laatisi vanhojen ihmisten asemaa ja yhteiskunnassa esiintyviä

epäkohtia koskevia aloitteita. Mutta hänellä olisi muitakin vaikutuskeinoja, kuten suositusten, ohjeiden ja neuvojen antaminen. Tärkeää olisi myös näkyä erilaisilla media-alustoilla.

Tilastollisesti tarkastellen ulkopuolisen avun tarve alkaa kasvaa 80 ikävuoden jälkeen. Toiveena on, että yhä vanhemmat kansalaiset jatkavat asumista kodissaan mahdollisimman pitkään. Tämän toiveen toteutumiseksi tarvitaan laadukkaita, monipuolisia ja yksilöllisiä palveluita sekä hyviä asumisratkaisuja.

Kun kotona asuva ei saa tarvitsemaansa apua yhteiskunnalta, hän joutuu turvautumaan (iäkkääseen) puolisoon, työelämässä oleviin lapsiin, muihin sukulaisiin, tuttaviiin – jopa naapureihin. Syntyy myös tilanteita, joissa yksinäinen vanhus elää kotinsa vankina ja lähes heitteillä.

Vanhusasiavaltuutetun tehtävänä olisi pitää näistä kaikista puutteista ääntä. Kaikkein tärkein vanhusasiavaltuutetun tehtävä olisi kuitenkin valvoa, että ihmisten oikeus arvokkaaseen ja hyvään elä-



mään toteutuu, iästä riippumatta.

Hallitusohjelmassa mainittu vanhusasiavaltuutettu tulisi ottaa työlialle – ja pian!

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Från ord till handling

Antti Rinnes regeringsprogram omnämns en äldreombudsmans uppgifter och grundandet av en byrå. Pris-lappen bestäms i regeringsprogrammet till en halv miljon euro.

Man kan bara konstatera att det var på tiden. Under årens lopp har det inlämnats en hel rad med adresser och lagförslag till ministrarna, men frågan har inte gått framåt.

Det lönar sig att komma ihåg, att olika grupper i Finland redan har fått sina försvarare. Vi har till exempel grundat tjänster för konsument- och djurskydd samt tjänsten som jämlikhets-, barn-, dataskydds- och diskriminiseringsombudsman.

Finlands befolkningsstruktur ändras i snabb takt. Vi behöver en person som försvarar de äldre och som kan utnyttja experter från olika förvaltningsområden. De äldre i Finland är mer kompetenta,

men ändå kan deras möjligheter att påverka sina egna frågor vara begränsade.

Vad kunde en äldreombudsman då göra? Åtminstone kunde hen ta initiativ till att motverka fel som berör gamla människors ställning i samhället. Men hen skulle också ha andra påverkningss-möjligheter som att ge rekommendationer, anvisningar och råd. Viktigt är också att synas på olika medieplattformar.

Enligt statistiken börjar behovet av utomstående hjälp växa efter 80-årsåldern. Ett önskemål är, att allt äldre medborgare fortsätter att bo i sina egna hem så länge som möjligt. För att uppfylla detta önskemål krävs det högklassiga, mångsidiga och individuella tjänster samt goda boendelösningar.

Då den som bor hemma inte får den hjälp hen behöver av samhället måste hen trygga sig till sin (äldriga) make/ma-ka, till sina barn som är ute i arbetslivet,

andra släktingar, bekanta – till och med till grannarna. Det uppstår också situationer då en ensam gamling lever som en fånge i sitt hem och är nästan helt övergiven.

Äldreombudsmannens uppgift är, att föra oljud om alla dessa brister. Den allra viktigaste uppgiften för äldreombudsmannen är dock att övervaka att människorna rätt till ett värdigt och gott liv förverkligas, oberoende av åldern.

Den i regeringsprogrammet nämnda äldreombudsmannen bör tas upp på agendan – med det snaraste!

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning



OSSO järjesti hienot päivät

Valtakunnalliset Senioriopettajapäivät järjestettiin Oulussa 14.–15.9.2019.
Monipuolinen ja kiinnostava ohjelma veti Hotelli Lasarettiin noin 300 osallistujaa.



Puheenjohtaja Erkki Kangasniemi avasi koulutuspäivän edunvalvontakatsauksellaan.



SJ:n koulutuspäivä aloitti tutustusti kaksipäiväsen tapahtuman. Päivän avauksessa OSJ:n puheenjohtaja **Erkki Kangasniemi** tarkasteli pääministeri **Antti Rinteen** hallitusohjelmaa. Kangasniemi epäili kunnianhimoisen työt-

tömyystavoitteen toteutumista. Hän ihmetteli mm. eläkeläisille hyödyllisen kotitalousvähennyksen pienentämistä ja hoitohenkilökunnan mitoituksen veistämistä sekä ns. vappusatasen kutistamista. Rinteelle hoitajamitoitus 0,7:ään ja vappusatanen olivat olleet erityisen vahvoja teemoja vaalikampanjassa.

Kangasniemi kritikoii eläkkeiden rukaamissuunnitelmia järjestelmän sisällä, siten että pienten eläkkeiden korotuksen joutuisivat maksamaan ne, joiden eläke on yli mediaanieläkkeen. Tällaisia olisivat esimerkiksi eläkkeellä olevat opettajat.

Oulun yhdistyksen ja järjestelytoimikunnan puheenjohtaja **Juhani Suopanki** kehotti päiville osallistuvia tekemään yhteisen taulutyön paikalle tuotuihin suuriin liitutauluihin. Oulaisena hän avasi meille muualta tulleeille sanonnan: "Ooko nää Oulusta, pelkääkö nää polliisia?" Taustalla oli kuulemma Oulun ensimmäinen toripoliisi **Jaakko Mikkola** 105 vuoden takaa. Todellisuudessa Mikkola oli ison kokonsa vuoksi pelottava mutta sinänsä joviaali järjestyksen pitäjä. Suopanki kysyikin leikillään, pitäisikö OSJ:kin saada toripoliisin tyyppinen henkilö puolustamaan etujamme.



Puheenjohtaja Erkki Kangasniemi onnittelee toiminnanjohtaja Kirsti Lehtistä 60-vuotismerkkipäivän johdosta senioriopettajapäiviä edeltävänä iltana Oulussa.

PUNAIKANA LANKANA koulutuspäivän kahden ensimmäisen varsinaisen esityksen välillä oli siirtolaisuus. Kirjailija **Antti Tuuri** kertoi siirtolaisromaaninsa synnystä. Etenkin Pohjanmaalta on lähdetty siirtolaisiksi eri aikoina isomman ja pienemmän veden taakse. Pohjalaisia



Noin 300 senioriopettajaa oli kokoontunut valtakunnallisille senioriopettajapäiville Ouluun, Hotelli Lasarettiin.



Kirjailija Antti Tuuri kertoi siirtolaisromaaneistaan ja jakoi omistuskirjoituksia kirjojen ostajille.

on lähtenyt Amerikkaan "kultaa vuolemaan". Heidän tiensä on vienyt niin Kanadaan kuin Yhdysvaltoihin.

Tuuri on tutustunut oman sukunsa siirtolaisiin. Hän lähti selvittämään mm. isoisänsä jälkiä ja löysi uuden mummin. Hän halusi tietää enemmän heidän taustoistaan. Mikä oli totta ja mikä tarinaa? Kertomukset olivat muuttuneet ja kasvataneet aikojen saatossa suullisissa tarinoissa. Hän on kirjoittanut siirtolaisuudesta mm. romaaneissa "Amerikan Raitti", "Taivaan Raapijat", "Kylmä kyytimies" ja "Ikitie". Ruotsiin suuntautuneesta siirtolaisuudesta kertovat hänen romaaninsa "Tangopojat" "Aavan meren tuolla puolen".

Mikko Alatalo otti yleisönsä lauluneen, soittoineen ja tarinoineen. Hän



Raii ja Seppo Martikainen olivat tulleet päiville Uudestakaupungista ja kirjoittivat terveisensä taululle.

kertoili episodeja elämänsä polveilevalta taipaleelta ja sukunsa siirtolaisuudesta. Paikalla olevat saivat kuulla, että Kiiminki-joelta lähtenyt maalaispoika kävi koulua Tuirassa, opiskeli Tampereen yliopistossa, jossa tutustui **Juice Leskiseen**, aloitti Ylessä kesätoimittajana ja siirtyi viihdetoimittajaksi, toimi 16 vuotta kansanedustajana ja teki lauluja koko tuon ajan.

Alatalo kysyi kansanedustajauransa alkuvaiheessa ystävältään Juicelta: "Miten yhdistän senaattorihomman ja trubaduurina kiertämisen?"

Juice antoi neuvon: "Puhu ilmaiseksi ja laskuta laulusta." Tuolta ajalta on peräisin aikuisten rokkareiden levy "Senaattori ja boheemi".

Pohjanmaa, country ja siirtolaisuus

ovat olleet aiheina Mikko Alatalon lauluille. "Ajolähtö" on yksi kolmesta levyistä, joiden sanat kumpusivat muuttoliikkeestä. Hän selvitti kuulijoilleen, että maasta muuttajat ovat se 11. virta laulussa "11 virran maa".

Moni salissa Alataloa kuunnellut yllättyi kuullessaan, kuinka laajalti tämä tunti suomalaisia kirjailijoita, runoutta ja kirjallisuutta ylipäänsä. Alatalon esiintyminen päättyi innostuneen ilmapiirin vallitessa yhteislauluun, jota ex senaattori säesti kitaroineen sonnustautuneena tavaramerkkiinsä, sinisiin silmälasieihin.

TOIMINNANJOHTAJA KIRSTI Lehtinen ja järjestösihteeri **Tuula Laine** kertoivat ajankohtaisia OSJ:n järjestöasioita. Kirsti



Taiteilija Mikko Alatalo tarinoi elämänsä vaiheista, lauloi ja säesti itseään kitaralla.



OSSOn sihteeri Pirkko Toljamo ja puheenjohtaja Juhani Suopanki olivat onnistuneiden senioriopettajapäivien kantavina voimina.



Kunniajäsen Lyyli Juntunen miehensä Anteron kanssa nauttivat iltajuhlista.

kertoi jäsenkampanjasta, joka toteutetaan nyt syys - joulukuussa. Teoreettisesti peräti 50 000 henkilöä on sellaisia, jotka voitaisiin saada OSJ:n jäseneksi. Kilpailun tiedot ovat järjestön verkkosivuilla ja ne löytyvät Senioriopettajan numeroista 4 ja 5 nyt syksyllä.

– Ota puskaradio käyttöösi, nykaise hihasta jaa tietoja sosiaalisessa mediasa, Kirsti kehotti!

Palkinnot ovat hyvät niin jäseniä hankkiville, kuin jäseniksi liittyvillekin. Kaikkien jäsenhankintakampanjassa mukana olleiden kesken arvotaan ulkomaan matka, 150 ja 100 euron lahjakortit.

Tuula selvitti elo-syyskuussa toteutetun yhdistyskyselyn tuloksia. Yhteensä 20 aihepiiriä koskevien kysymysten tulokset tulevat yhdistysten käyttöön.

Vastauksista selvisi mm., että sähköpostia käyttää noin 90 prosenttia yhdistyksistä ja että yhdistysten merkittävimmät yhteistyökumppanit ovat kunnat, paikallisyhdistykset ja OAJ:n paikallisyhdistykset. Tuula kertoi vielä, että järjestön toimintaa kehitetään monipuoliseksi ja OSJ päivittää nykyaikaan toiminnot kaikin puolin.

Esille pitää saada mm. paikallisesti jäsenten monipuolinen osaaminen. Hyvät käytänteet tulee saada kiertoon. Kun säännöllisiä kokoontumisia on riittävän usein, päästään kokemaan yhteisöllisyydestä.

Tuula toivoi lisäksi, että hänelle lähetettäisiin materiaalia paikallistoiminnasta. Hän laittaa sen sitten nettiin, Facebookiin ja Twitteriin.

SEMINAARIN OSALLISTUJAT saivat kuulla Oulun historian puolesta tunnissa, kun koulumamselli **”Sara Wacklin”** eli **Tiina Mikkola** kertoi tarinoita teräväk kaupungista. Oulua ovat vaurastuttaneet myös joesta nostettu lohi ja laivanrakennus.

Senioriopettajapäiville osallistujat oppivat puolestaan, että Sara Wacklin toivotti kaikkea hyvää, kun hän poistuessaan huikkasi ”Helperin haltuun”.

MIELENKIINTOISTA OLI kuunnella geriatri **Petteri Viramon** esitystä siitä, miten ikääntyminen näkyy meidän arjessamme.

Pitkäikäisyys ja nuoruus näkyvät ihanteina länsieurooppalaisessa kulttuurissa. Ajatus sisältyy myös OSJ:n sloganiin: *Liisää elämää vuosiin.* Mitäpä tehdä vuo-



Oulun kaupungin tervehdyksen toi iltajuhlisiin Satu Haapanen.



Kansantaiteilija Eero Schroderus hauskutti iltajuhlissa.



Rommakko-orkesteri piti huolen illan musiikista.



Teuvo Pakkalan koulun lapsikuoro lauloi sunnuntaina ”aamun avauksen”.



Geriatreri Pertti Viramo luennoi siitä, miten ikääntyminen näkyy arjessamme.



Kirjailija Minna Rytisalo kertoi uudesta romaanistaan Minna C.



OSSON kuoro esiintyi päivien päätöstilaisuudessa.



Kaupunkierroksella oli mahdollisuus tutustua Oulun nähtävyyksiin. Tässä ihastellaan Sanna Koiviston teosta "Ajan kulku".

silla, ellei niissä ole elämää. Ikääntyneet ovat kunnostautuneet etenkin taiteen ja tieteen alalla. Tiede on todistanut, että kantasolut uudistuvat ikääntyneilläkin. Mutta ei ole olemassa vanhenemisgeeniä, hän kertoi. Ns "pitkäikäisyyden geenit" liittyvät yleensä rasva-aineenvaihduntaan (kromosomi 3). Henkilöt, jotka ovat eläneet pitkään, ovat nauttineet niukkakalorisista dieetteistä.

Onko antioksidanteilla hyötyä pitkän iän saavuttamiseen? Sitä ei ainakaan vielä tiedetä.

Sen sijaan telomeereilla on vaikutusta ikääntymiseen. Kromosomirihmaston päässä sijaitsevia telomeereja voi verrata kengännauhaa suojaavin kärkituppeihin. Kun ne kuluivat loppuun, nauha alkaa rispaantua.

Onnistunut vanheneminen on kuitenkin monen asian summa. Onnistunutta vanhentumista edesauttaa mm. se, jos ihminen välttyy sairauksista ja osallistuu aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan. Positiivinen elämänasenne, aivovoimistelu, uusien asioiden opettelu, liikunta ja terveellinen ruokavalio auttavat hyvässä vanhenemisessä.

Viramo muistutti, että liikunta on lääke myös aivoille, joita virkistää lisäksi uusien asioiden opettelu. Kohdallaan pitää olla myös levon ja työn suhde.

KUUSAMOLAINEN äidinkielenopettaja **Minna Rytisalo** kertoi päiville tulleille senioriopettajille uusimmasta kirjastaan Minna C. Se on fiktiivinen kuvaus Minna Canthista. Tämä ei ole sellainen tiukkailmeinen julistaja, jonka olemme tottuneet näkemään Canthia kuvaavissa patissa, vaan paljon pehmeämpi ihminen. Rytisalo tutustui Minna Canthiin hänen kirjeidensä ja lehtitekstien avulla. Niiden perusteella Canthin pariskunnalla oli lämpimät välit. Minna C osoittautui ihmiseksi, jota ei pystynyt luokittelemaan mihinkään perinteiseen kategoriaan.

Sunnuntaiaamun esitysten sijasta oli mahdollisuus osallistua jumalanpalvelukseen tai lähteä "Oulua kattoon" opastetulle kierrokselle. Päivien päätteeksi järjestetyssä yhteisessä tilaisuudessa kuultiin OSSOn kuoroa ja koko järjestelytoimikunta sai ansaitut kiitokset onnistuneista päivistä.

Teksti ja kuvat: **Anneli Rajaniemi**

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 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.

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) 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.



Eläkeläiset "vappusatasen" maksajiksi



Kuva: Tuula Laine

Hallituksen tavoitteena on julkisen taloutemme tasapaino vuoteen 2023 mennessä. Nykyisillä tiedoilla ja tehdyillä päätöksillä tavoite näyttää olevan entistä kauempana. Jo nyt tehtyjen ratkaisujen johdosta joudutaan ensi vuonna ottamaan lisälainaa pari miljardia euroa. Tämän lisäksi on tulossa 1,5 miljardin euron lisämeno hävittäjähankinnoista.

Toinen hallituksen keskeinen tavoite on 75 prosentin työllisyysasteen saavuttaminen. Ekonomistien mukaan tähänastiset hallituksen ratkaisut ovat heikentäneet työllisyystilannetta noin kahdellakymmenellä tuhannella henkilöllä. Tämäkin tavoite on nyt entistä kauempana.

Kolmas tärkeä talouden mittari on maamme bruttokansantuotteen kasvu. Kasvuennusteita on korjattu viime aikoina toistuvasti alaspäin. Tämäkin suunta oli tiedossa jo hallitusohjelmaa valmisteltaessa.

Hallitus on halunnut tehdä myönteiset menopäätökset etupainotteisesti. Toivottavasti tulevissa budjettiriihissä ei jouduta tekemään liikaa epämiellyttäviä korjaavia ratkaisuja, jotta talouden tasapano saadaan toteutumaan luvutulla tavalla.

Yksi hallitusohjelman myönteisiä asioita on koulutusrahojen lisääminen. Tässäkin voi tulla vielä vaikeuksia. Ammatil-

lisen koulutuksen 80 miljoonan euron lisärahoitus on otettu harkinnanvaraisista määräaikaista rahoista. Näiltä osin ei pysyviä virkoja voitane perustaa. Osa muistakin koulutuslupauksista vaatii vielä rahoituksen.

Vaalitaistelun yhteydessä annettu eläkelupaus on vaarassa tuottaa meille ylimääräisiä ongelmia. Nyt aluksi hallitus on luvannut kasvattaa pienimpiä eläkekeitä maksimissaan 50 eurolla kuukaudessa. Tähän on varattu 183 miljoonaa euroa. Luvutun "vappusatasen" loppuosan hallitus haluaisi rahoittaa eläkejärjestelmän sisäisillä ratkaisuilla. Se tarkoittaisi toteutuessaan sitä, että alle 1400 euron eläkkeitä korotetaan ja maksajina olisivat ne, jotka saavat tätä suurempaa eläkettä.

OSJ:n jäsenkunnan eläkkeet eivät todellakaan ole niin suuria, että niiden kehitystä voisi entisestään huonontaa. Tämä hallituksen tavoite tuntuu todella oudolta ja vastuuttomalta. Sitä paitsi sillä murennettaisiin kokonaan meidän turvallinen eläkejärjestelmäme, joka perustuu muun ohessa ansiosidonnaisuuteen.

Vaikea on ymmärtää myös sitä, että kotitalousvähennyksen ehtoja halutaan heikentää. Monet eläkeläiset ovat voineet hoidattaa välttämättömiä asioitaan tämän vähennyksen turvin. Näin on voitu tarjota myös työtä sitä tarvitseville.

Säästää valtion menoihin tämä leikkaus ei juurikaan aiheuta.

Budjetin käsittely alkaa eduskunnassa lokakuun alkupuolella. Valitettavasti joudun kirjoittamaan tämän palstan jo syyskuun puolella. Toivottavasti budjetin käsittelyn yhteydessä saamme nykyistä enemmän luotettavaa tietoa siitä, miten lisämenot pystytään kattamaan vaarantamatta maamme talouden kehitystä. Pelkät lupaukset siitä, että kyllä työllisyystilanne tulevina vuosina paranee, ei meille riitä.

Näillä, tosin vähän synkillä mietteillä toivotan teille kaikille oikein hyvää syksyä. Muistakaa liikkua ja pitää huolta kunnostanne.

Kauniaisissa 25.9.2019

Erkki Kangasniemi

puheenjohtaja

erkki.kangasniemi@gmail.com

Oulun kaupungin vanhusneuvosto tutustui
ikäihmisten palveluihin ja hoitoon
Perämeren-kierroksella toukokuun lopulla 2019.



Ikäihmiset PERÄMEREN RANNOILLA

Kaikki Oulun kaupungin vanhusneuvoston 12 jäsentä ja virkamiehet lähtivät koko kevään suunnittelemaalleen Perämeren-kierrokselle. Tutustumiskohteina olivat Suomen puolella Kokkola, Vaasa ja Tornio; Ruotsissa Uumaja ja Luulaja. Matka toteutettiin 27.5.–29.5. Oululaiset halusivat tietää, miten vanhusten asioita hoidetaan suomalaiskunnissa ja miten ruotsalaiskohteiden käytänteet erosivat suomalaisista. Oliko jotakin opittavaa matkan tuliaisina?

Oulun kaupungin vanhusneuvoston otti vastaan Kokkolan kaupungintalolla kaupungin kehittämisspäällikkö **Jussi Järvenpää**, vanhus- ja vammaisneuvoston varapuheenjohtaja Asta Törmälehto ja maakunnallisen vanhusneuvoston puheenjohtaja **Roy Sabel** sekä kaksi vanhusneuvoston jäsentä.

Roy Sabel kertoi, että maakunnallinen vanhusneuvosto ei ole lakisääteinen toimielin, ja sen toimintaa koordinoi Soite eli Keski-Pohjanmaan sairaanhoito ja peruspalvelukuntayhtymä.

Maakunnallinen vanhusneuvosto antaa lausuntoja kaavoitukseen ja asumiseen liittyvissä kysymyksissä ja välittää tietoa. Sabel arvioi, että kun maakuntien asema vahvistuu, on mahdollista, että maakunnallinen vanhusneuvosto tulee lakisääteiseksi.

Kehittämisspäällikkö Järvenpää kertoi, että Kokkolassa on ollut vaalikauden alusta asti yhteinen vanhus- ja vammaisneuvosto. Sen toiminta on hakenut toistaiseksi muotoaan.

Ystävänpäivänkahvit on kerännyt jo yli 10 vuoden ajan eläkejärjestöjen jäseniä kaupungin tarjoamille pullakahveille. Mutta kuinka tavoittaa järjestöihin kuulumattomat eläkeläiset, joita on suurin osa kunnan eläkeläisistä.

VAASASSA OULULAISRYHMÄN otti vastaan Vaasan vanhusneuvoston puheenjohtaja **Erkki Mäkelä** ja varapuheenjohtaja **Irmeli Mandell** sekä useita vanhusneuvoston jäseniä.

Vaasan vanhusneuvosto on toiminut vuodesta 1977. Siihen kuuluu suomen-

ja ruotsinkielisiä jäseniä. Kokous on suomenkielinen. Eläkeyhdistykset tekevät tiivistä yhteistyötä. Eläkeläisille on useita harrasteryhmiä.

Neuvosto on mukana Euroopan laajuisessa Ikäystävällinen Vaasa -hankkeessa. Vanhusasiamieshanke ei ole toteutunut esityksestä huolimatta.

RUOTSISSA, UUMAJASSA Ersboda vård- och omsorgboende-hoivakodissa kaksi johtajaa otti lämpimästi vastaan oululaisvieraat.

Hoivakodissa on myös suomenkielinen osasto, jolla on suomenkielisiä hoitajia. Asukkailla on mahdollista saada puoliso samaan huoneeseensa. Henkilökuntaa on runsaasti. Toiminnassa on vahvasti mukana kunnan koordinoima vapaaehtoistyö.

Asukastyöryhmä valitsee potilaat hoitokotiin ja jokaisella on henkilökohmainen hoitosuunnitelma.

Päivittäin on erilaisia aktiviteetteja, esimerkiksi hapansilakkajuhlat, laskiaispuhlat, sauna, kauneushoitoa ja bingo.

LUULAJASSA KOHTEENA oli Bergvikens vård- och omsorgsboende -hoivakoti. Talon toimintaa esittelivät sairaanhoitaja geriatriatyön kehittäjä **Mari Pitkänen**, sosiaalityöntekijä **Pauliina Kuikka** ja sairaanhoitaja, yksikön johtaja **Anna Salmi**.

Bergvikensin hoivakoti on Ruotsin suurimpia hoitolaitoksia. Siellä hoidetaan vaikeasti sairaita ja pitkäaikaissairaita. Lisäksi talossa on potilaita vuoroviikkoperiaatteella ja järjestetään kotona asuville päivätoimintaa.

Luulajassa ei ole saattohoitoyksiköitä. Erityissairaanhoito on pitkälti maakuntien järjestämää.

Luulajan kunta on hallintoalue suomen-, meän- ja saamenkielisille. Palvelu suomenkielillä on lakisääteistä.

Luulajassa tuetaan vanhusten kotona asumista, jossa korostuu moniammatillinen tiimityö.

Molemmissa kaupungeissa työntekijöillä oli innostunut asenne ja vahva sitoutuminen työhön, sekä selkeä ja yksinkertainen palvelurakenne. Kynnys oh-

jata vanhuksia hoitokoteihin oli matala. Luulajassa ei ollut yksityisiä ikäihmisten hoitolaitoksia.

VIIMEISEKSI TUTUSTUIMME Torniossa ikäihmisneuvoston toimintaan. Siitä meille kertoi puheenjohtaja **Eila Järvinen**, varapuheenjohtaja **Heikki Mäkelä**, sihteeri **Maarit Alalahti** ja jäsen **Anneli Stoor**. Matkalaisia viehätti nimi IKÄIHMISSNEUVOSTO.

Isännät kertoivat haluavansa kuitenkin vaihtaa ikäihmisneuvosto-nimen vanhusneuvostoksi, koska heistä nimi ei kuvasta heidän neuvostoaan.

Hankkeena neuvostolla on Viherpuiston kunnostaminen ja etsivä vanhustyö. Puheenjohtaja on jäsenenä STM:n toimiva kotihoito koko Suomeen-hankkeessa ja vanhustyötä kehittävässä hankkeessa.

Torniossa on tavoitteena saada käyttöön tavallisen palveluasumisen palveluseteli ja painotus kotihoitoon. Hyvinvointikoordinaattori tulee vanhusneuvoston kokoukseen kuulemaan ikäihmisiä.

Kierrokselta jäi erityisesti mieleen Ruotsin malli, jossa yksityisiä hoivakoteja oli vähän - Luulajassa ei yhtään. Ruotsalaisten tarkka yksityisyyden suoja näkyi siinä, etteivät oululaiset tavanneet yhtään asiakasta laitoksissa. Ruotsissa korostui tiimityöskentely. Matkalta jäi myös mieleen Tornion vanhusneuvoston nimi IKÄIHMISSNEUVOSTO.

JUHANI SUOPANKI on kirjoittanut yksityiskohtaisen raportin Oulun kaupungin vanhusneuvoston tutustumismatkasta. Raportista selviävät vanhusneuvostojen koot, kokoonpanon periaate, johto, kokoontumispaikat, vuosittaiset kokoon-tumiskerrat, toiminta ja suuntaviivat. Ruotsin kohteista kerrotaan mm. pienen ja ison hoivakodin toimintaperiaatteet, resurssit ja kustannukset.

Raportti on luettavissa OSJ:n verkkosivujen yläpalkin valikosta Jäsenlehti >Lehden muita juttuja.

AR



Oulun kaupungin vanhusneuvosto tutustui vanhusten oloihin Perämeren kahta puolta.

Vanhuus haltuun varautumalla

Vanhuuteen varautuminen on ennakointia ja suunnittelua, omannäköisen vanhuuden rakentamista.

Vanhuuteen voi varautua esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä, toimintakyvystä ja sosiaalisista suhteista, pohtimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellista ennakointia sekä suunnittelemalla turvallista asumista omassa kodissa.

Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sen varmemmin hän kohtaa elämässään myös muutoksia, joita voivat olla esimerkiksi eläkkeelle jäänti, isovanhemmuus, sairaudet tai leskeys. Omia odotuksiaan eri elämänvaiheissa kannattaa pohtia: mitä odotan eläkepäiviltäni, mitä haluaisin tehdä, miten voisin kokea merkityksellisyyden tunnetta tai millainen isovanhemman rooli sopisi juuri minulle?

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO teetti yhteistyössä Kantar TNS:n kanssa gallupkyselyn, jossa tiedusteltiin mitä mieltä kansalaiset ovat vanhuuteen varautumisesta. Vastanneita oli 1004 ja suurin osa heistä kannatti vanhuuteen varautumista. Vastaajista puolet oli säästännyt vanhuutta varten sekä kartoittanut varallisuuttaan. Moni pohti taloudellista toimeentuloaan ja totesi, että jos voisi tehdä jotain toisin, säästäisi eläkeajoja varten enemmän.

Omaa taloutta ja sen kantokykyä kannattaakin pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä sekä mahdollisuuksien mukaan säästää eläkepäivien varalle. Eläkelaskureilla voi laskea suuntaa-antavan kuukausittaisen eläkesumman. Eläkkeelle jäädessä tulot tippuvat, mutta kulut saattavat silti pysyä samoina.

Omaa taloutta kannattaa tarkastella: Riittävätkö rahani yhä asumiseen? Jos minulla on lainaa, pystynkö eläkkeellä maksamaan sitä? Millainen on muu kulumakenteni, voinko säästää jossain?

OLEN VANHUUTEEN VARAUTUMISEN SUPERSANKARI, KUN

- » Liikun riittävästi, syön terveellisesti ja pidän itsestäni hyvää huolta.
- » Panostan ystäviini ja läheisiini.
- » Pohdin asumisen vaihtoehtoja ja esteettömyyttä jo ennalta.
- » Selvitän ajoissa eläkekertymäni ja kerrytän turvaa eläkepäiville.
- » Olen päättänyt, kuka hoitaa asiani jos en siihen itse pysty.
- » Ajatukseni hoidosta on talletettu hoitotahtoon Kanta-palveluun.

Vanheneminen.fi

Joskus arjen neuvokkuus ja kekseliäisyys mahdollistavat uusia elämyksiä arkeen myös pienemmällä budjetilla.

TULEVAISUUDEN ASUMISTA olisi hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä: onko tämä asunto, jossa haluan ja jossa voin elää elämäni loppuun saakka? Onko asuntoni turvallinen ja toimiva? Omia asumisen toiveita kannattaa miettiä ajoissa. Asumisen muutoksiin kannattaa ryhtyä ajoissa, kun remonttiin, muuttamiseen ja uuteen sopeutumiseen on vielä hyvin energiaa.

Vanhuuteen kannattaa varautua myös laittamalla asiakirjat kuntoon. Edunvalvontavaltuutus kannattaa tehdä sen varalta, jos ei itse kykene jostain syystä hoitamaan asioitaan. Hoitotahtoon voi kirjata ajatukset elämän loppuvaiheen hoidosta, samoin kuin hoivatoiveet.

Lisätietoa vanhuuteen varautumisesta löydät Vanhustyön keskusliiton tuotamalta verkkosivustolta **www.vanheneminen.fi**. Sivustolla on tietoa ja työvälineitä oman vanhuuden suunnittelun tueksi, tutustu jo tänään!

Teksti: **Katja Helo**

Ruoka ja lääkkeet



Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Varfariinin eli Marevan-lääkkeen käyttäjät tietävät, että tietyt kasvikset ja hedelmät voivat heilauttaa lääkkeen vaikutuksen mittarina käytettävää INR-arvoa ja siten vaikuttaa hoidon tehoon. Monet muutkin ruoka-aineet voivat vaikuttaa lääkkeiden tehoon ja turvallisuuteen. Ruoka voi muuttaa lääkkeen imeytymistä ohutsuolesta, lääkaineenvaihduntaa maksassa tai muuttaa muulla tavoin lääkkeen vaikutusta elimistössä.

Suun kautta otettavat lääkkeet imeytyvät ohutsuolesta. Tukeva, rasvainen ateria hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ohutsuoleen ja voi siten hidastaa lääkkeen imeytymistä. Ruoka voi myös lisätä tai heikentää lääkkeen imeytymistä ohutsuolesta. Esimerkiksi kalsiumia sisältävät maitotuotteet tai lääkkeet heikentävät tiettyjen antibioottien ja luukato- eli osteoporoosilääkkeiden imeytymistä.

Joskus yhteisvaikutus voi toki olla hyödyllinenkin. Esimerkiksi tästä on C-vitamiinin raudan imeytymistä parantava vaikutus. Kalsiumia sisältävät maitotuotteet puolestaan heikentävät raudan imeytymistä. Tietty lääkkeet on aina otettava tyhjiin vatsaan, esimerkiksi luukadon hoitoon käytettävät bifosfonaatit. Toisaalta pitkäaikaisen kivun sekä masennuksen hoitoon käytettävän duloksetiinin siedettävyyttä voi parantaa ottamalla lääke vasta kunnon aamupalan jälkeen.

Juomakin voi muuttaa lääkkeen vaikutusta. Alkoholit voivat heikentävät keskushermoston kautta vaikuttavien ns. kolmiolääkkeiden vaikutuksia. Tämän seurauksena lääkkeen aiheuttama väsymys tai huimaus voivat voimistua. Vähemmän tunnettua

taitaa olla, että greippimehu estää lääkaineita maksassa hajottavaa entsyymiä ja nostaa siten tiettyjen voimakkaiden kipulääkkeiden pitoisuuksia elimistössä voimistaen vaikutusta jopa vaarallisesti.

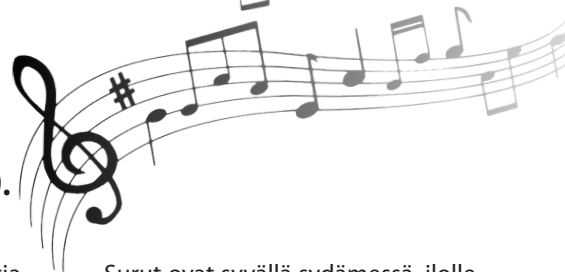
Edellä mainitut esimerkit kuvaavat ruoan ja lääkkeiden yhteisvaikutusten kirjon ja eri mekanismien moninaisuutta. Lista ei ole millään muotoa kattava eikä mitään yleistä ohjetta ruoan ja lääkkeiden suhteesta voi antaa. Turvallinen ja tehokas lääkahoito edellyttää tietoa ja tarkkuutta.

Jokaisessa lääkepakkauksessa on mukana pakkausseloste, josta löytyy tiedot myös lääkkeen ottamiseen liittyvistä ohjeista sekä yhteisvaikutuksista. Usein nämä kuitenkin ovat niin pienellä tekstillä kirjoitettu, että lukeminen on hankalaa nuorellekin ihmiselle. Tässä meneekin terveiset ja toive lääketeollisuudelle – selvä kehittämisen paikka! Kannattaa aina varmistaa oman lääkitykseen liittyvät ohjeet lääkäriltä tai apteekista. Tämä koskee myös käsikauppavalmisteita ja luontaistuotteita.

Terveyskylän Lääketalosta löytyy hyödyllistä tietoa lääkkeistä ja niiden turvallisesta käytöstä <https://www.terveyskyla.fi/laaketalo>. Tietoa löytyy mm. lääkkeistä eri elämänvaiheissa, lääkkeiden haittavaikutuksista ja yhteisvaikutuksista sekä lisää tietoa lääkkeiden ja ruoan yhteisvaikutuksista. Omissa kappaleissa kerrotaan myös kipulääkkeiden ja antibioottien oikeasta käytöstä, lääkkeistä ja liikenteestä sekä uni- ja rauhoittavista lääkkeistä vieroittautumisesta. Talossa on myös hauska ja opettavainen Pohdi ja testaa -visa, jossa voit testata omia tietojasi lääkkeistä. Käykääpä tutustumassa!



Yhteisen ilon perinne



Ilo ja riemu raikuivat heinäkuun alussa Tallinnan Laulu- ja tanssijuhlilla. Viiden vuoden välein järjestettävä suuri kansanjuhla kokosi kaikkien aikojen osallistujaennätyksen: laululavalla oli 100 000 henkeä, joista laulajia 35 000.

Juhlat alkoivat Kalev-stadionin kolmella loppuunmyydyllä kansantanssikonsertilla. Yli 10 000 värikäisiin kansallispukuihin sonnustautunutta naista, miestä ja lasta täytti suuren kentän moneen kertaan. Tanssit soljuivat vaivattomasti ja joukko keinui ja hypähteli, pyöri piirissä ja muodosti moneen suuntaan liikkuvia mielikuvituksellisia kuvioita. Onni ja ylpeys näkyivät tanssijoiden olemuksesta, olihan esiintyminen kentällä monelle unelmien täyttymys.

Itse Laulujuhlat alkoivat kuusi tuntia kestäväällä 47 000 osallistujan soivalla ja tanssivalla kulkueella, joka keräsi tuhansia katsojia koko viiden kilometrin matkalle halki kaupungin.

Laulu- ja tanssijuhlat ovat tärkeä osa virolaista identiteettiä. Kuorolaululla on maassa vahva perinne, eikä Viron kansa olisi syntynyt ilman laulua. Professori ja poliitikko **Marju Lauristin** kertoi juhlilla, että virolaiset ilmaisevat vapautta laulamalla ja laulu saa iloitsemaan yhdessä.

– Surut ovat syvällä sydämessä, ilolle ei ole sanoja, mutta laululla ilmaistaan syvimpiä tunteita, hän tiivisti.

Helsinkiläinen lastentarhanopettaja **Vivika Juhanson** esiintyi suomenvirolaisen Helsingin musiikkistudion naiskuoron mukana. Kuoro esiintyi juhlilla ensimmäistä kertaa, mutta hän itse oli mukana jo viidettä kertaa. Juhanson on asunut Suomessa 13 vuotta, ja kuorossa laulaminen on hänelle tärkeää.

– Kuorolaulu pitää yllä viron kieltä ja sosiaaliset suhteet muihin kuorolaisiin



Tallinnan juhla viikko alkoi suurilla tanssikonserteilla. Tuhannet tanssijat täyttivät Kalev-stadionin kolme kertaa.



Kansantanssi ja -musiikki ovat Virossa nuorten suosiossa.

Kust sa pärit oled? Asu kertoo, mistä kukin tulee.



Tallinnan Laulu- ja tanssijuhlat on hyväksytty Unescon aineettoman maailmanperinnön luetteloon.



Setumaan esiintyjä tauolla. Setukaiset tunnistaa komeista rintakoruista.

auttavat jaksamaan elämistä toisessa kulttuurissa. Täällä ovat mukana parhaat kaverit ja yhdessä laulamme sydämen asioita.

Presidentti **Kersti Kaljulaid**, joka itsekin lauloi suurkuorossa, vertasi juhlia turvataloon, jossa jokainen voi tuntea olevansa tervetullut ja suojassa. Se on myös paikka, jossa voi vahvistaa rakkautta vapaata isänmaata kohtaan.

Lauluohjelmaa kootaan kolme vuotta, ja jokainen osa valitaan huolellisesti. On vanhoja suosikkeja ja uusia lauluja, jotka rikastuttavat perinnettä. Laululavalle pääseminen on suuri kunnia, sillä vuoden mittaan pyrkijöitä karsitaan pois. Juhlien taiteellinen johtaja **Peeter Perens** ei ihmetellyt juhlien suurta suosiota:

- Virolaiset ovat tarvinneet juhlia jo 150 vuotta ja tarvitsevat myös tulevaisuudessa.

- Laulamalla pidämme itsemme kansana elossa, hän totesi.

On laskettu, että joka toinen virolainen on ollut mukana juhlilla esiintymässä joko laulaen tai tanssien. Juhlat ovat perhetraditio ja ne ovat keino saada sukupolvet yhteen. Tämänvuotinen tunnus *Minu arm* on lainaus kirjailija **Lydia Koidulan** runosta *Mu isamaa on minu arm*. Arm tarkoittaa armoa, rakkautta ja läheisyyttä. Se on myös rakkautta maahan.

Juhlien tunnelma hehkui lavan ja yleisön välillä. Liikuttuksen kyyneliltä ei voinut välttyä, kun kuunteli ja lauloi juhla-laväen mukana. Tuskin koskaan laulu on soinnut yhtä hartaasti ja kauniisti.

Teksti ja kuvat: **Maritta Hiltunen**

Örön linnakkeessa on
museoituna kaksi pietarilaisen
Obuhovin tehtaan jättitykkiä.
Patterin takapihalta löytyy
lisäksi tykkien mahtavat
vaihtopiiput.

ÖRÖ – jättitykkejä ja kasviharvinaisuuksia

Örön linnakesaari Kemiön saaren eteläpuolella vapautui muutama vuosi sitten Puolustusvoimien käytöstä. Viimeiset pari–kolme vuotta saarta on kunnostettu matkailua silmällä pitäen. Toissa kesänä matkailijoita oli jo yli 25 000 ja saaren satamassa yöpyi yli 4000 venettä. Kesällä 2016 aukesi hotelli ja saaren muutkin palvelut saatiin toimiviksi.



Örön tarina alkaa oikeastaan vuodesta 1905. Venäjän keisarikunta kävi tuolloin sotaa Japania vastaan ja lähetti Itämeren laivastonsa tuhoamaan Japania. Toisin kuitenkin kävi; Tsusiman meritaistelussa laivasto tuhottiin ja samalla tuhottiin Pietarin puolustusjärjestelmä, joka perustui vahvaan laivastoon.

Ensimmäinen maailmansota lähestyi ja Venäjällä oli kiire rakentaa uusi puolustusjärjestelmä.

Örön kalliiosessa eteläkärjessä oli 6 tuuman tykkipatteri. Vanhojen betonisuojien lisäksi sieltä löytyy uudempiakin linnotteita. Oikea pikkupoikien toivemaa!

lustusjärjestelmä Pietarin turvaksi. Laivaston rakentaminen olisi vienyt vuosikymmeniä. Nopeammin oli rakennettavissa saaristoon ja niemenkärkiin linnotusketju. Näin sai alkunsa **Pietari Suuren** Merilinnoitus, jossa Venäjä linnoitti Suomenlahden rantoja Suomessa ja Virossa vuosina 1915–17.

ÖRÖ OLI aikaisemmin toiminut saariston asukkaiden lammaslaitumena. Linnoituksen sijainti oli oivallinen, Örö kun sijaitsee juuri avomeren reunalla. Linnakkeeseen tuotiin Pietarista neljä Obuhov-jättitykkiä. Ne olivat 12 tuumaisia ja pelkästään ammuksen paino oli 500 kg ja se voitiin ampua 45 kilometrin päähän.

Kaksi noista Suomen suurimmista tykeistä siirrettiin ennen Talvisotaa Viipuriin. Muutamaan muuhunkin rannikkolinnakkeeseen noita Obuhovin tykkejä sijoitettiin; mm. Helsingin Kuusisaareen. Nykyään nämä museotykit ovat omissa tykkitorneissaan hienosti matkailijoiden nähtävänä. Viimeksi niillä on ammuttu 1970-luvun alussa.

Obuhovien lisäksi Örölle rakennettiin kaksi muutakin tykkipatteria. Saaren



Eteläkärjestä aukeaa kauniit maisemat Suomenlahden kalliosaarille ja horisontissa näkyvälle Bengtskärsnäs majakalle.

eteläkärkeen linnoitettiin neljän 6 tuumaisen tykin kasarmialue. Örön keskelle, Batavian korpeen tuli vielä kolme 120 millin Canet -tykkiä ja 75 millin Zenit -ilmatorjuntatykki. Tämä patteri kuitenkin purettiin myöhemmin ja siitä ei ole jäljellä kuin rauniot.

Suomen itsenäistyttyä Örön linnake siirtyi Puolustusvoimien haltuun. Jatkosodassa Örön tykeillä osallistuttiin Han-

gon rintaman taisteluihin ja Bengtskärsnäs majakkasaaren puolustustaisteluun 26.7.1941. Sotien jälkeen linnake toimi varusmiesten koulutuspaikkana. Siellä on suorittanut asepalveluksensa mm. tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**.

Rannikkolinnakkeiden merkitys kuitenkin hiipui jo 1960 -luvulta alkaen ja armeijan toiminta saarella loppui vuonna 2014. Örö liitettiin Saaristomeren

kansallispuistoon ja vanhoihin armeijarakennuksiin alettiin kunnostaa matkailukeskusta. Puitteet ovatkin hienot. Vanhat linnoitteet, tykkipatterit, kasarmikennukset ja hyvä tie- ja polkuverkosto palvelevat matkailijoita erinomaisesti.

HYVIEN PALVELUJEN ja hienon satavuotisen linnakehistorian ohella Öröllä on ainutlaatuinen luonto. Saari sijaitsee ai-



Örön saarelle rakennettiin pienoisorautatie ja kivettyt kadut eri tykkipatterien välille. Katujen nimet tulivat tutuiksi tuhansille varusmiehille. Ne olivat Lyhyt- ja Pitkä Ikävä.

van merenulapan äärellä. Keväisin sinne saapuvat muuttolinnut meren yli ja syksyisin Suomesta lähtevät linnut lepäävät Öröllä ennen raskasta meren ylitystä. Rannikkoa pitkin sinne eksyy myös mielenkiintoisia lintuharvinaisuuksia idästä. Lintuja Öröllä pesii 107 lajia. Erikoisuuksista voisi mainita kirjokertun, idänuunilinnun, pikkusiepon ja viitakerkkusen. Satakielen laulukin raikaa rantametsissä.

Örö on tullut luontoharrastajille tutuksi hyvänä perhospaikkana. Sieltä on tavattu 1656 perhoslajia, joista 126 on uhanalaista ja 126 silmällä pidettävää lajia. Syynä hienoon perhoslajistoon on armeijan auki pitämät paahdenummet, harjut ja avoimet hiekkarannat. Öröllä on myös runsaasti erilaisia elinympäristöjä keittiöpuutarhoista rantalehtojen kautta kallioisiin merenrantoihin. Erikoisimpia Örön perhosista ovat isonokkosperhoset, rinnehopeatäplät ja hietahainäperhoset. Muuttolintujen tapaan etelästä saapuu saarelle myös vaeltajaperhosia; lähes vuosittain tavataan nauris- ja kaaliperhosia, amiraaleja, ohdakeperhosia ja gammayökkösiä.

ÖRÖN SAARELLA kasvaa myös Jääkauden reliktikasveina Suomen ainoat aho- ja lännenkylmänkukat. Kukkivat kylmänkukat ovat niin arvokkaita, että niitä valvotaan kameroiden avulla. Kuivilta paahdenummilta ja rantahietikoilta löytyy lisäksi otakilokkia, rantakauraa, hietikkosaraa, laukkaneilikkaa, merikaalia, merisinappia ja merivehnnää. Nämä kasviharvinaisuudet ovatkin kauneimmillaan kasvaessaan alkuperäisillä kasvupaikoillaan. Ihailla saa ja valokuvatakin, mutta ei poimia!

Hyvällä tuurilla Öröllä voi nähdä myös nisäkkäitä. Hirvet, metsä- ja valkohäntäkauriit tulevat joskus saariin lisääntymään suojaan suurilta pedoilta. Kettuja, supia, näätiä ja oravia tapaa jo useammin ja keväisiltä kallioluodoilta voi bongata hylkeitä.

Örön linnakesaaresta on kasvamassa saaristoluonnon upea keskus. Yhdessä Kasnäsin sataman opastuskeskuksen kanssa ne muodostavat hienon kokonaisuuden, jossa saaren tykistölinnake ja upea luonto täydentävät hienolla tavalla toisiaan. Kun vielä yhteyslaivat toimivat moitteetta Örölle voi odottaa ruusuista tulevaisuutta.

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**



Örön kuuluisimmat kasvit ovat keväällä kukkivat etelän- ja ahokylmänkukat. Kuvassa ahokylmänkukka.



Örön kesään kuuluvat myös komeasti lentävät korennot. Niistä näkyvin on merisinikorento.



Saaren runsaaseen perhoslajistoon tuo lisänsä monet etelästä saapuvat vaeltajat. Tällainen on kuvan ohdakeperhonenkin.



Isoista nisäkkäistä kauriit ja hirvet tulevat saaristoon synnyttämään vasaaja. Saarissa niillä on rauhaa ja vähemmän uhkatekijöitä. Kuvassa hirvi.

Lähtikö kivi sydämeltä vai kengästä?

Kesäkuussa Helsingissä Hotelli Tor-
nin eteen valettiin kompastuskivi
vuonna 1942 Suomen Natsi Sak-
saan luovuttaman juutalaismiehen muis-
toksi. Lähtikö siinä joiltain kivi kengästä
vai putosiko sydämeltä? Luovutuksia ja
karkotuksia maailmassa riittää. Syytön
heittäköön ensimmäisen kiven. Neuvos-
toliittoon luovutettiin aikoinaan Suo-
mesta paljon inkeriläisiä. Nyt Suomesta
viedään ihmisiä pois aivan pyytämättä ja
väkisin. Uutiset kertovat kuinka Kiina
vaatii lainmuutosta, että Hongkong luo-
vuttaisi rikoksista epäillyt tuomittaviksi
kiven sisään teoistaan, sanoistaan ja aja-
tuksistaan Manner-Kiinaan.

Maapallolla kummasteltavaa ja kiviä
riittää. Apuja saadaan vielä kuukivistä ja
meteoriiteista. Heinäkuun kivikasvo on

Tippukivi-Jaakko, joka heittää kylmän ki-
ven järveen jo ennen Naantalin Unikeon
mereen pudottamista. Virossa asiat ovat
toisin. Siellä louhitaan palavaa kiveä, jos-
ta ei kannata tehdä taloja eikä kiuaskiviä.
Mikä oli kivi, jonka rakentajat hylkäsivät?

Kivistä on käyty sotia varsinkin, jos ne
sisältävät mineraaleja kuten öljyä, uraa-
nia ja kultaa. Metalleista on pulaa ja ne
ovat usein kiven alla. Päämääriin pyri-
tään, vaikka läpi harmaan kiven.

Kansoja kiinnostavia kiviä ovat Pää-
siäissaarilla Moai-patsaat, Englannis-
sa ihmetelty Stonehenge kivikehät ja
Australian suurin monoliitti Ulur, jonka
päälle ei enää saa lokakuusta alkaen
kiipeillä. Maineetta eivät jää suomalaiset
kivetkään. Ihmettelemme kuppiki-
viä. Etsimme Aleksis Kiven Hiidenkiveä.

Kunnioitamme Salpalinjan rakentajia ja
heidän panssariesteiksi pystytettyjä ki-
viä. Raatteeniellä on monenlaista kivi-
patsasta. Mannerheim ristin ritareiden
muistoksi Askaisissa Ritaripuistossa on
jokaiselle ritarille oma kivi. Suomalainen
graniitti on kelvannut Napoleonin arkun
materiaaliksi.

Ihmisillä on onnenkivet, jalokivet,
sappikivet, munuaiskivet ja virtsakivet.
Jollekin pitäisi ripustaa myllynkivi kau-
laan. Joku on toisille riippakivi. Kierrä
kivi, älä kiroa. Elämän päätyttyä monelle
pystytetään hautakivi. Muurarin onnen-
kivi on tiiliskivi. Kulkumiestä syytettiin
kiven heittämisestä talon ikkunaan. Ei
ollut kivi, vaan leipä, jonka talon emäntä
oli antanut, sanoi mies.

Risto Nihtilä



Ikä näkyy internetin käytössä

Lähes kaikki alle 55-vuotiaat käyttävät internetiä, mutta 75 vuotta täyttäneistä jopa joka toinen ei ole koskaan käyttänyt nettiä.



Suomalaisten internetin käytössä on suuria ikäryhmittäisiä eroja. Vuoden 2018 väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimuksen mukaan lähes kaikki alle 55-vuotiaat suomalaiset käyttivät internetiä, mutta eläkeikäisille netin käyttö ei ole itsestäänselvyys. 65–74-vuotiaista netti oli käytössä 78 prosentilla ja 75–89-vuotiaista 40 prosentilla.

Netinkäyttäjien osuus kasvaakin enää vanhimmissa ikäryhmissä. Vain siellä on varsinaista kasvuvaraa, koska 75–89-vuotiaista hieman yli puolet ei ole koskaan käyttänyt internetiä.

Eläkeikäiset vastaajat käyttivät tietoteknisistä laitteista eniten televisiota, tietokonetta ja älypuhelinta.

Tietotekniikkaan liittyvät hankinnat ovat kotitalouksien suurin yksittäiseen mediaan liittyvä menoerä.

Esimerkiksi yksinhuoltajilla tietotekniisiin hankintoihin menee keskimäärin jopa yli 40 prosenttia ja alle 65-vuotiailla yksinasuvilla lähes 30 prosenttia kaikista joukkoviestinmenoista.

Suomalaisten netin käyttö liittyy asioiden hoitamiseen, viestintään, medioiden seuraamiseen ja tiedonhakuun. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö

Mitä seuraavista laitteista käytät? Osuus prosentteina.	55–64 %	65–74 %	75+ %
Televisio	95	95	97
Tietokone	88	75	37
Älypuhelin	79	60	23
Tabletti	51	41	16
Pelikonsoli ¹⁾	3	1	1

¹⁾ esim. Playstation, Xbox, Wii



-kyselyn mukaan netin joukkoviestimistä suosituimpia ovat verkkolehdet ja televisioyhtiöiden uutissivut, joita oli lukenut 79 prosenttia 16–89-vuotiaista viimeisen kolmen kuukauden aikana.

Asiointista yleisintä on verkkopankin käyttö. Myös viranomaisten ja muiden julkisten palveluiden kanssa asioidaan yhä yleisemmin internetin kautta.

VANHIMMAT IKÄLUOKAT ovat somen ulkopuolella. 75-vuotiaat ja sitä vanhemmat eivät ole ottaneet sosiaalisen median palveluita omikseen. Heistä valtaosa ei seuraa lainkaan sosiaalista mediaa.

Sen sijaan 65–74-vuotiaissa on jo varsin paljon sosiaalisen median käyttäjiä: suosituimpia palveluita, kuten Facebookia ja WhatsAppia, käyttää noin kolmannes ikäluokasta.

Sosioekonomisen aseman mukaan tarkasteltuna sosiaalisen median käyttäjiä on kaikissa väestöryhmissä, joskin eläkeläisten ryhmässä sosiaalisen median käytöstä vastaavat nuoremmat eläkeläiset.

Vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin myös somen käytön intensiteetistä. 65–74-vuotiaissa eläkeikäisissä jatkuvasti sosiaalista mediaa seuraavia on vain kuusi prosenttia. Yli puolet ei käytä sosiaalista mediaa tai tutkii sitä harvemmin kuin kerran viikossa.

Keski-ikäisille, 45–64-vuotiaille, tyypillisintä sosiaalisen median käyttöä on seurata palvelua muutaman kerran päivässä, tai ainakin päivittäin tai lähes päivittäin.

INTERNETIN MONIPUOLINEN media-käyttö on tyypillisintä 1960–1990-luvulla syntyneelle aikuisväestölle. Koululaisen mediakäyttö painottuu videoiden ja musiikin seuraamiseen, eläkeläisten uutissisältöjen seuraamiseen.

Yli 55-vuotiaat seuraavat internetissä eritoten uutisia, mutta muu internetin mediakäyttö on heillä selkeästi vähäisempää kuin nuoremmilla.

Mitä näistä sosiaalisen median palveluista käytät? Osuus prosentteina	55–64 %	65–74 %	75+ %
WhatsApp	59	37	10
Facebook	44	32	12
Messenger	26	17	5
Instagram	11	7	2
Snapchat	1	0	0
LinkedIn	8	3	1
Twitter	6	4	2
Pinterest	7	3	0
Jotain muuta	4	3	1

Mitä seuraavista sisällöistä olet katsonut, lukenut tai kuunnellut? Osuus prosentteina.	55–64 %	65–74 %	75+ %
YouTube- tms. videoita	57	32	7
Verkkokauppojen, tuotteiden tai palvelujen sivuja	64	42	13
Uutisia	80	87	86
Tv-ohjelmia/elokuvia	56	47	17
Musiikkia	49	33	13
Sanomalehtisisältöä	71	59	26
Valokuvia	47	37	17
Blogikirjoituksia	26	17	5
Radio-ohjelmia	22	17	5
Aikakauslehtisisältöä	21	17	9
Podcasteja	4	2	0
Jotain muuta	7	6	12

Lähde: Tilastokeskus 2019, Vapaa-aikatutkimus ja Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus

Joogasta jaksamista arkeen

Jooga on tuhansia vuosia vanha menetelmä, jolla kehitetään kehon eri toimintoja. Erilaisia joogatyyplejä on lukuisia, ja uusia luodaan koko ajan lisää.

Jooga sopii erinomaisesti kaikenikäisille. Säännöllisellä joogaharjoittelulla voidaan ehkäistä loukkaantumisia sekä ikääntymisen vaikutuksia. Joogata voi seisten, tuolilla istuen ja maaten. Tärkeää on tehdä liikkeet ja harjoitteet omien tarpeiden sekä kunto- ja taitotason mukaan! Hengitys on kaiken joogan perusta. Oikeanlaisen hengitystekniikan opettelemalla voi helposti rentouttaa koko kehon ja mielen.

Joogan hyödyt:

- Mieli virkistyy
- Lihakset vahvistuvat ja liikkuvuus paranee
- Nivelet vahvistuvat
- Tasapaino kohentuu
- Unenlaatu paranee
- Verenkierto vilkastuu
- Keskittymiskyky kehittyy

Internetistä löytyy paljon ilmaisia sekä maksullisia joogaharjoitteita aloittelijoille ja kokeneillekin. Niihin kannattaa tutustua ja kokeilla. Monet kunnat järjestävät erityisesti senioreille suunnattuja joogatunteja!

Jani Kangasniemi

Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori



Kuva: Pixabay

Ruoka – elämän ehto

”Ei ole vilpittömämpää rakkautta kuin rakkaus ruokaan”, sanoi irlantilainen Nobel-kirjailija viime vuosisadan alussa. Ja taisi olla oikeassa. Ruoka on meille kaikille äärimmäisen tärkeä asia kaikissa ikävaiheissa. Aivan lapsena, samoin kuin vanhuksena, olemme aika lailla muitten armoilla, nuorena emme oikein osaa antaa ruoalle sille kuuluvaa arvoa, ja aikuisiällä kiinnostumme jopa niin, että hankimme keittokirjoja, joista löydämme ohjeita herkullisten ruokien tekemiseen, ja toisaalta dieettioppaita, jotka ohjaavat meitä välttämään niitä.

Useimmat vanhemmat osaavat hoitaa lastensa ravitsemuksen kuten pitääkin. Kun perillinen sitten pääsee opiskelun alkuun, hänen turvanaan on perusopetuslaki: ”Opetukseen osallistuvilla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.”

Kaiken pitäisi siis olla hyvin tässä kouluruokailun mallimaassa. Silloin kun Suomi oli köyhä, me suuret ikäluokat saimme koulupäivän aikana muovilautasilta kauravellimme ja parhaina päivinä vispipuuron, johon olimme itse keränneet puolukat. Kun hyvinvointivaltio alkoi olla tosiasia ehkä 70-luvulla, kyläkouluissa alkoi aamupäivällä jo ennestään kodikas tunnelma tiivistyä: ruoan tuoksut leijailivat luokkiin, kulkivat pitkin oppikirjojen sivuja ja pulpettien kansia ja tunkeutuivat sieraimiin; koulun keittäjä paistoi suurella pannulla lihapullia! Perunat olivat jo kiehumassa ja porkkanat pilkottuja. Pian alkaisi ruokailu!

Nyt, kun Suomessa on enemmän rahaa kuin koskaan, terveystarkastajien esimiehet ovat käskeneet heidän toimia heti kun vainuavat ruoan hajua muualla kuin valtavissa laitoskeittiöissä. Jakelu-keittiö on päivän sana. Harmillista kyllä, usein käy niin, että lounas tulee kylmänä ja maito lämpimänä – kuljetusmatkat kun ovat usein pitkiä. Ruokahävikki on valtava. Eräessä pirkanmaalaisessa 120 oppilaan koulussa rehtori laski lukuvuoden hävikiksi 8 000 ateriaa. Uskomatonta. Aikanaan tähteet vietiin läheiseen sikalaan, sitten tuli käsky: mustaan jätesäkkiin.

Kuinka paljon onkaan puhuttu viisaasti lähiruoasta. Laadun parantamiseksi ja ilmaston parhaaksi. Lähiruoka ei kuitenkaan ole pop. Olisi mielenkiintoista tietää kuinka monta tuhatta kilometriä erilaiset ruoankuljetusautot kulkevat ristiin rastiin Suomea tänäkin päivänä. Esimerkiksi lähistöllä olevaan tuttuun hoivakotiin Tampereelle ruoka tuodaan Loimaalta! Siis 100 kilometrin päästä. Miksi? Siksi, että liikevoiton pitää olla mahdollisimman suuri. Ja millaista ruokaa tuodaan? Esimerkiksi paistetut kanamunat saattavat olla suojakaasussa lähes viikon, ennen kuin ne saadaan lautaselle. Kumiperunat ovat luku sinänsä. Kyläkouluissa niitä ei ollut.

Hyvistä ja tuoreista raaka-aineista valmistettu lähiruoka on liian usein olemassa vain puheissa. Parantamista olisi niin kouluissa, hoivakodeissa kuin joskus kodeissakin. Einekset houkuttelevat kuin seireenit. Älkäämme sortuko siihen, mitä **Henri Miller** sanoi aikanaan: ”Ihmiset syövät vaikka jätteitä, kunhan roiskais-taan tuntuvasti ketsuppia päälle.

Juhani Vahtokari

juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Valokuvista katsoo eletty elämä

Ihmiset alkavat useinkin keski-ikänsä loppuvaiheessa pohtia, että miten tämä elämä on oikein mennyt. Olenko saanut mitään aikaan? Olenko onnellinen? Entä mikä elämän vaihe on ollut kaikkein parhaita aikaa?

Perheen ja suvun valokuva-albumeja lapsuudesta tähän aikaan selatessa näkee, miten ulkonäkö on muuttunut niin itsellä kuin muillakin. Miten olen sisäisesti muuttunut? Olenko mieleltäni se sama ihminen, joka näkyy lapsuuden kuvissa? Mikä minusta on tullut ja ketä sukulaistani muistutan? Kun lapsi syntyy, niin heti hänen sanotaan muistuttavan jotain esimummoa tai pappaa. Lapset näyttävät syntyessään harvoine hiuksineen ja rypyineen usein vanhoilta ihmisiltä.

Lapsuuden kuvissa on yleensä kesä. Mansikat ovat kypsiä ja kedolla lainehtivat kissankellot ja päivänkakkarat. Tytöllä on kainalossa nukke ja pojalla puusta tehty auto. Aurinko paistoi aina eikä huolia ollut. Sota-ajan lapsuus ja nuoruus ovat sitten ihan toinen näkymä. Ne kuvat on otettu talvella ja niissä on pelkoa ja epävarmuutta.

Lapsuus on silti monelle elämän paras aika, vailla suuria omakohtaisia ratkaisuja tai huolia. Varhaisesta nuoruudesta jokaisella on tallessa rippikuva. Kirkon portailla seisotaan isona joukkona. Kun kuvaa tarkastelee, niin huomaa, että ei muistakaan kaikkia nimeltä, ehkä kuitenkin papin ja lukkarin. Kotona otetuissa kuvissa on mukana kummikin. Niistä kuvista alkaa sitten itsenäistyminen.

Äitini kertoi lähteneensä yksin matkustamaan ensin linja-autolla Savonlinnaan ja sitten junalla Karjalaan, Kanneljärvelle. Siellä häntä odottaisi kauppa-apulaisen työ tädin puodissa. Lähdön päässä oli ilmennyt ongelma. Kun hän haki aitasta pitkän talvitakin, niin hän huomasi hiiren syöneen reiän taskun kohdalle. Koko matkan hän oli pitänyt kättä reiän päällä. Kasvonsa pitää säilyttää kaikissa tilanteissa, oli hänellä periaatteena läpi elämän.

Nuorena aikuisena sitä alkoi miettiä, miten elämä tästä eteenpäin sujuu. Moni jäi ehkä kotiin maatilan töitä tekemään. Kohta saattoi löytyä jo sulhasmies ja se

oli sitten menoa toiseen taloon. Maailmalle moni lähti työhön ja omaa elämää rakentamaan. Varmasti jokaisella, joka meni avioliittoon, on jäljellä vihkikuva ehkä piirongin päällä suurennettuna. Siinä katsoo mustavaloisessa kuvassa rakkaus, välittäminen ja vastuuntunto. Oli otettu merkittävä askel ja kuljettava se tie kunnialla loppuun, oli se sitten taista tai mäkitä.

Elämä oli täynnä työtä, yrittämistä. Se on ollut vahvaa ja hyvää elämän keskipäivän aikaa, jolloin on ollut voimia vaikka vuoria siirtää. Kun se parasta on ollut, niin se on työtä ja vaivaa ollut. Ei ole juuri ollut aikaa pohtia, pakottaako selkää tai olenko saanut tarpeeksi levätä. Ei siinä kaiken ohessa alkanut miettiä sitäkään, että olenko minä nyt varmasti onnellinen ja rakastaakohan tuo puoliso minua niin kuin alttarilla muinoin lupasi. Kaikki eivät käyneet alttarilla mitään lupaamassa. Elämä on sujunut myös yksin eläen, monien lasten tädin ja suvun naisten kaverina. Yksin elävä mieskin on oman paikkansa löytänyt tai hänet on löytänyt varttuneempi neiti-ihminen. Hyvä niin.

Valokuva-albumit kertovat perheen juhlista. Täytetään vuosia, lapsilla on häitä ja ristiäisiä. Ihmisiä tulee sukuun lisää. Kaikkien kanssa ei paljoa pidetä yhteyttä. Jotkut ovat lempisukulaisiä, joita tavataan useinkin. Perheelle on syntynyt hyviä naapurisuhteita, jotka kantavat vuosikymmenten taa. Valokuviiin tulee tummia sävyjä. Kaikilla on mustat puvut ja leningit, mutta kuvaa katsellessa pitää miettiä, että kenenkähän hautajaiset ne mahtoivat olla. Varsinkin talvipaltoissa ihmiset ovat niin samannäköisiä, että ei oikein tahdo muistaa, ketä siinä nyt viedään. Elämä soljuu eteenpäin. Kuvat ovat jo väreissä. Värit vaan tahtovat vuosien varrella haalistua. Värikuvissa ihmiset hymyilevät.

Mustavalkokuvissa olttiin totisia. Kuukaan ei edes kehottanut

hymyilemään saati nauramaan. Nauraminen ihan ääneen ei muutenkaan ollut kovin hyväksyttävää. Oli sellainenkin sanonta, että "nauraa kerhiimen terään". Kohta nauru leikkautuu poikki kuin keritsimillä leikaten, ja muuttuu itkukuksi. Itku pitkästä ilosta, paukku pitkään naurannasta. Hillitty käyttäytyminen on aina ollut arvossaan. Surut piti mielellään piilottaa ja itkeä itkut yksinään. Nauramista pidettiin pintapuolisuuksien osoitukseksi. Äiti tai anoppi saattoi sanoa: "Hillihe ittes" oli sitten kyseessä ilon tai itkun purkaus. Vanhoista valokuvista katselevat meitä tunteitansa kätkevät kauniisti käyttäytyvät ihmiset.

Sitten tulevat uudet ajat, värikuvat, älypuhelinien kuvien tulva ja selfiet, joissa ihmiset näyttävät pilakuviltaan. Onneksi selfiet katoavat bittivaruuteen.

Arja Saarikoski

arjasaarikoski@gmail.com



Isoäitien

läsnäolo lastenlasten elämässä
hyödyttää useita sukupolvia



Kuva: Pixabay

Isoäitien lapsenlapsilleen tarjoama hoiva parantaa lastenlasten selviämisen todennäköisyyttä, osoittaa Turun yliopiston tutkimus.

Vaihdevuodet ja hedelmällisen iän jälkeinen pitkä elinikä erottavat ihmisen muista kädellisistä, mutta ilmiön evoluutio on edelleen hämärän peitossa. Suomalaisiin kirkonkirjamerkintöihin pohjaavan tutkimuksen mukaan isoäitien mahdollisuudet tarjota apua lastenlasten hoitamiseen kuitenkin vähenevät iän ja terveydentilan heikentymisen myötä. Kirkonkirjoista selvisi yksityiskohtaista tietoa esiteollisella ajalla eläneiden suomalaisten merkittävistä

Tutkijat tarkastelivat kirkonkirjojen perusteella niin sanottua mummohypoteesia, jonka mukaan syy ihmisaaraiden hedelmällisen iän jälkeiseen pitkään elinikään on isoäitien mahdollisuus tarjota apuaan lastenlapsilleen. Aiemmin ei ole tutkittu sitä, mihin ikään asti isoäitien läsnäolo hyödyttää perheitä, mikä on keskeistä pitkän elinikämme ymmärtämisen kannalta.

Tutkijaryhmän tavoitteena oli selvittää, miten eri-ikäisten ja erikuntoisten isoäitien läsnäolo vaikutti vuosien 1731 ja 1890 välillä syntyneiden lastenlasten selviytymiseen aikana, jolloin elinolot olivat vielä vaikeat ja lapsikuolleisuus suurta.

Tutkijat osoittivat äidinpuoleisten isoäitien läsnäolon lisäävän 2–5-vuotiaiden taaperoiden selviytymismahdollisuuksia lähes 30 prosentilla. Tulos siis vahvistaa oletusta, että luonnonvalinta suosii naisten pitkäikäisyyttä. Toisaalta iäkkään, eli yli 75-vuotiaan isänpuoleisen isoäidin kanssa elävien lastenlasten todennäköisyys elää kaksivuotiaaksi asti oli 37 prosenttia matalampi. Mikäli isänpuoleinen isoäiti kuoli noin vuoden päästä tutkimushetkestä, mikä oli osoitus heikosta kunnosta ja terveydentilasta, oli selviytymisen todennäköisyys huomattavasti heikompi.

Hieman yllättävä löydös oli, että iäkkään ja/tai heikkokuntoisten isänpuoleisten isoäitien läsnäolo oli itse asiassa haitallista lastenlasten selviytymiselle. Tutkijat olettavat tämän olevan seurausta saman katon alla asumiseen liittyvästä kilpailusta. Vanhempien on mahdollisesti täytynyt jakaa rajalliset voimavaransa heistä riippuvien lastenlasten ja

isoäitien kesken. Löydös on erittäin tärkeä, sillä se korostaa pitempään terveenä pysymisen merkitystä.

Tutkimuksen mukaan hedelmällisen iän jälkeinen elinaika on hyvinkin voinut kehittyä ainakin osittain sen myönteisen vaikutuksen vuoksi, mikä isoäideillä on perheisiin. Hyödyt hiipuvat kuitenkin iän myötä, kun isoäitien mahdollisuudet ja kyvyt avun tarjoamiseen vähenevät. Koska nykyajan teollistuneiden maiden ihmisten eliniänodote on huomattavasti aiempaa korkeampi, on lääketiede saatanut auttaa meitä ylittämään eliniän niin sanotun luonnollisen rajan.

Tästä näkökulmasta tutkijoiden löydös siitä, että heikkokuntoiset isoäidit yhdistettiin korkeampaan lapsikuolleisuuteen samassa kotitaloudessa, korostaa terveen ikääntymisen tärkeyttä ja sitä, että on kehitettävä tapoja pidentää tervettä elinaikaa nykyajan kokonaiseliniän kohoamisen ohella.

Isoäidit ovat olleet tärkeitä perheen menestymisen kannalta koko evoluutiohistoriamme ajan. Kuitenkin isoäitien hauraus ja terveys vaikuttavat keskeisesti paitsi isoäiteihin itseensä, myös jälkipolviin. Ikääntyneiden terveyden parantaminen ja heidän mahdollisuutensa olla läsnä perheidensä elämässä voivat hyödyttää sekä isoäitejä että koko perhettä monin tavoin.

Lähde:

Turun yliopiston mediatiedote.



Kuva: Pixabay



Riitta Ristola

Sienikeitto

- 2 rkl voita
- 1 sipuli
- 1 l tatteja tai muita sieniä
- 3 rkl vehnä jauhoja
- 1 kana- tai kasvisliemikuutio
- 6–7 dl vettä
- 2 dl ruokakermaa
- 1 dl pippurikermaa tai
- 50 g sulatejuustoa
- 1 tl rakuunaa
- 1 tl suolaa
- 0,5 tl mustapippuria, jos käytät sulatejuustoa

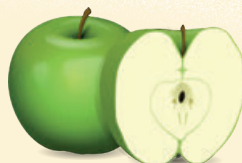
Sulata voi kattilassa. Lisää suihin pilkottu sipuli, kuullota niitä hetki. Sekoita joukkoon sienet ja jatka kuullottamista. Sekoita joukkoon vehnä jauhot. Lisää vettä vähitellen vatkaton ja murena joukkoon kana- tai kasvisliemikuutio. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi kerma ja pippurikerma tai sulatejuusto ja mausta suolalla ja rakuunalla. Soseuta keitto sauvasekoittimella, jolloin keitosta tulee nauttavampaa.

Syksyn sato inspiroi seniorikokkia, joten saatte tällä kertaa helppoja reseptejä omena- tai marjakakkuun ja tattikeittoon. Tattikeitto-ohjeella voit tehdä keiton esimerkiksi rouskuista tai kuivatuista suppilovahveroista, kunhan liotat niitä ensin, myös pakastetut kantarellit käyvät.

Omenakakku on vanhan ajan sokerikakku lisättyä omenan lohkoilla tai marjoilla ja loppusilauksena tulee päälle laitettavista voisiivusta ja raesokerista.

Kuva: Pixabay

Omenakakku



- (Tässä vuoka 27 cm)
- 2 munaa (suurta)
 - 2 dl sokeria
 - 2 dl vehnä jauhoja
 - 3–4 hapahkoa omenaa tai mustikoita tai muita marjoja

Voitele vuoka tai vuoraa se leivinpaperilla. Vaahdota munat ja sokeri. Lisää vehnä jauhot. Kaada taikina vuokaan ja lada päälle omenat tai marjat. Jos käytät omenoita, ripottele pinnalle kanelia. Vedä juustohöylällä voista ohuet siivut omenoiden tai marjojen päälle. Ripottele pinnalle raesokeria. Paista 200 asteessa noin 30–35 minuuttia.



Leigon 22. järvimusiikkifestivaali monipuolisine musiikki-, tuli-, vesi- ja valoinstallaatioineen, Puurmannin barokkikartanossa toimiva koulu, Põltsamaan viinikellari maistiaisineen ja yliopistokaupunki Tartto kansallismuseoineen ja muine nähtävyyksineen olivat tarjolla Matka-Agenttien ja Senioriopettaja-lehden matkalla Virossa 1.–4.8.



Tartossa tutustuimme rauniokirkkoon yliopistonmäellä.

Leigon järvimusiikkifestivaali ILOINEN YLLÄTYS

Leigon kaksipäiväinen järvimusiikkifestivaali oli uusi tuttavuus jopa useille moninkertaisille Viron kävijöille, vaikka pitopaikka on vain noin 25 kilometrin päässä Tarton kaupungista. Festivaalit pidettiin Leigon turismitilan järvellä, saarelle rakennetulla lavalla ja metsävaelluksella.

Avauskonsertti hämmästytti ja ilahdutti ensikertalaisia. Järvellä kelluva esiintymislava täyttyi yleisöstä ja loput väestä jäi rinnekatsoomoon. Ohjelman alkaessa juontaja kutsui kuulijat musiikilliseen Thulen kuviot -retkeen Leigon teatterimetsään. Eri soittimien sävelten johdattamina puolen tunnin vaelluksen

jälkeen väki kuunteli audiovisuaalisen spektaakkelin salaperäisen lammen rannalla elävän tulen valossa ja savuissa. Säveltäjä **Tõnu Kõrvitsin** uutuusteos kan- taesitettiin.

Yleisö pääsi nauttimaan harvoin kuulluista soittimista, kun **Tiit Kikaksen** sähköviulu, laserharppu ja elektroniikka sekä **Virgo Veldi** saksofonilla loivat tunnelmaa pimenevään yöhön. Toisen festivaalipäivän avasi Latvian menestynyt naiskuoro Voices. Metsälaulujen osuudessa lauloi tenori **Mati Turi** säestäjänään **Martti Raide**.

Tsekkiläis-kansallisen musiikin suurmiehen Antonín Dvorákin tunnetuimman sellokonserton esitti Leigon sinfoniaorkesteri. Gaalassa kuultiin Bizet'n Carmenia ja J. Brahmsin unkarilaisia tansseja. Konsertti huipentui huikean tuli- ja valoshown taustoittamaan Dvorákin sinfoniaan numero 9, Uudesta maailmasta. Sinfonia oli syntynyt säveltäjän Yhdysvaltojen vuosina (1892–95), kun koti-ikävä sai hänet palaamaan Prahaan.

Entisöityä Puurmannin kartanoa ja sinne 1926 perustetun pienen kyläkoulun yhdistelmää matkalaiset tutkivat Põltsamaan kaupungissa, joka Liivinmaan sodan jälkeen oli ollut Viron kuningaskunnan pääkaupunkina. Kartano kuuluu nykyisin Viron valtiolle. Puistossa oli yli 50 puulajia ja pensasta.

Põltsamaan viinikellarista on tullut kaupungin matkailumagneetti. Veinikelderin maistiaispaketteina oli kolmeen tai viiteen viiniin tutustumista pienen juustonpalan kera. Kaikki raaka-aineet olivat peräisin virolaisista puutarhoista. Monen ostokseen tuli viiniä, jota oli valmistettu Viron presidentille.

Suomen ja Neuvosto-Venäjän välille 14.10.1920 solmitussa Tarton rauhassa on vakinaistettu maiden väliset rajat. Tarton kaupunkikierroksella rauhansolmimisen talo ohitettiin opas **Inga Maimikin** selostuksen myötä. Viron historiaan matkajat perehtyivät entiselle lentotukikentälle 2016 valmistuneessa Baltian maiden suurimmassa museossa, Viron kansallismuseossa, ERM:ssä.

Palautteissa runsaasti kiitosta saaneen kulttuurimatkan matkanjohtajana toimi Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat HASO ry:n varapuheenjohtaja **Tarja Haapala**. Idea matkaan oli tullut ko. yhdistyksestä. Mukana oli myös puheenjohtaja **Pentti Länne**. Meno- ja paluumatkojen kahden eri laivayhtiön käyttö aiheutti joillekin ongelmia mm. autojen säilytyksessä. Katutyöt vaikeuttivat puolestaan bussin käyttöä.

Teksti ja kuvat: **Kari-Veli Lehtonen**



Järvimusiikkifestivaaleihin kuului näyttävä valoshown.

Ammatilliset senioriopettajat

luokkakokouksessa ja nuoria taitajia kannustamassa

Ammatilliset senioriopettajat tapasivat Joensuussa ja kannustivat Taitaja-kilpailuihin osallistuvia.

Ammattikoulujen Jyväskylän opettajaopistosta vuosina 1978 ja 1979 valmistuneet ravintotalousalan ammatinopettajat (AmO), RATA 1978 ja RATA 1979 tapasivat 22.5.2019. Nelikymmenvuotista opettajan uraa oli tullut juhlimaan 16 aktiivista senioria ympäri Suomen. Tapaamispaikaksi ja ajankohdaksi valittiin tietoisesti Joensuu, jossa järjestettiin samanaikaisesti Taitaja 2019 tapahtuma.

Taitajat on suurin vuosittain järjestettävä ammatillisen koulutuksen tapahtuma, jossa ammattiin opiskelevat tulevaisuuden tekijät kilpailevat oman alansa Suomen mestaruudesta yli 40 lajissa.

AMMATILLINEN OPETTAJANKOULUTUS oli 40 vuotta sitten alakohtaista ja päätoimista koulutusta, ravintotalousopettajien koulutus järjestettiin Jyväskylässä. Pääsyaatimuksena oli ravintotalousalan peruskoulutus (1–3 vuotta) ja tarkoin määritellyt harjoittelujaksot (3 x 6 kk) eri toimialojen keittiöissä. Peruskoulutuksen jälkeen vaadittiin työnjohdollinen koulutus ja siihen liittyvä työn-

johdollinen harjoittelu (6 kk). Työkoke-musta tuli olla 3 vuotta, jonka jälkeen saattoi hakeutua päätoimiseen, 2 vuotiseen opettajankoulutukseen. Valmistuttuaan opettajat hakeutuivat usein kotipaikkakunnilleen, eri puolille Suomea ammatinopettajan tehtäviin.

Ammatikorkeakoulujen toiminnan alettua, ammatinopettajan pohjakoulutusvaatimukseksi tuli ammatikorkeakoulutasoiset restonomi-opinnot ja suuri osa aikaisemmin valmistuneista opettajista pätevyityikin työn ohessa. Opettajankoulutus muuttui monialaiseksi ja laajeni järjestettäväksi viidessä Ammatillisessa opettajakorkeakoulussa. Ne sijaitsivat Helsingissä, Hämeenlinnassa, Tampereella, Jyväskylässä ja Oulussa.

Hakukelpoisuuden ehtoina on nykyisin alalle soveltuva korkeakoulututkinto: ammatikorkeakoulututkinto tai yliopistotutkinto sekä vähintään kolmen vuoden ammattialan työkokemus. Opiskelu on aikuisopiskelua ja nämä pedagogiset opinnot (60 op) voi suorittaa työn ohella.

Senioriopettajien 40-vuotiseen työuraan mahtuu monta ammatillisen kou-

lutuksen uudistusta, kehittämisprojektia ja opetussuunnitelmatyötä. Uratarinoista voi kuulla ammatinopettajan työnku- van moninaisuuden ja erilaisten haasteiden kohtaamisen opiskelijoiden ja työelämän tarpeiden viidakossa.

Monet seniorit ovat kouluttautuneet lisää työuransa aikana. Heistä on tullut restonomeja, näyttötutkintomestareita, opinto-ohjaajia, erityisopettajia, kasvatustieteen maistereita ja tohtoreita.

TYÖELÄMÄ VAATIMUKSINEEN on ollut aina läsnä ja opettajat ovat tehneet aktiivisesti yhteistyötä yrittäjien ja työpaikkojen toimijoiden kanssa. Osa on myös toiminut itsekin yrittäjänä. Opiskelijoiden työssäoppimisen myötä opettajien verkostot ovat laajenneet ja työelämän oppimisympäristöt tulleet tutuksi.

Senioriopettajat ovat huolissaan viimeaikaisesta ammatillisen koulutuksen resurssien vähentämisestä ja koko ajan pienenevistä mahdollisuuksista opiskelijoiden ammatillisen kasvun tukemiseen. Osaamisperusteisuus ja yksilöllinen oppiminen ovat hyvä asia, on kuitenkin syytä muistaa, että ammatillinen kasvu vaatii aina aikansa ja riittävästi opettajan ohjausta.

TAPAAMINEN ANTOI paljon ja opiskeluaikojen muistelu oli ratkiriemukasta. Ilo oli seurata aktiivisia nuoria, alansa ammattilaisia ja osaajia Taitajakisoissa. Suomi tarvitsee tulevaisuudessaakin ammatillisia osaajia ja ammatillisia opettajia. Tapahtuman ja tapaamisen innoittamana sovimme jo seuraavan kohtaamisen ajankohdan. Ammatilliset senioriopettajat tapaavat siis seuraavan kerran 2021 toukokuussa Taitajakisojen yhteydessä Oulussa.

Ravintotalousalan ammatinopettajien
RATA 1978 ja RATA 1979
puolesta **Aila Paaso**, AmO, KT



Cateringkokit keskittyvät työsuorituksiinsa.

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

Lasten hyväkuntoinen **turvaistuin** Be Safe 15–36 kg 15 €. **Laskettelu-sukset** Dynamic MD 6 182 cm ja **Tyrolia-siteet** yht. 35 €. **Arabian posliininen ikoni**, Neitsyt Maria ja Jeesus-lapsi 21 x 25,5 150 € ja Arabian kannuja esim. **Ruska**: kahvikannu 60 €, kermakko 25 €, kannut 14 cm ja 11 cm korkeat 50 € ja 30 €. **Kilta**: maitokannu, musta 13 cm 15 € ja vaaleansininen 12 cm 45 €. **Festivo**: kahvi- ja teekuppi 40 €/kpl. Ollie storybirds valk. kannu 65 €. **Lundian System 2 säilytyslaatikko** 150 x 205 x 290 mm 70 €. Ota yhteyttä tekstiviestillä tai puhelimitse 040 832 4091 / la Rönkä (Helsinki).

Myydään/ vuokralle annetaan

Tasokas lomahuoneisto Saariselän keskustassa, viikko 11 (la–la), As Oy Laavutieva (103 m²), 4 mh (3:ssa oma wc), iso olohuone sis. vuodesohvan 2:lle, keittiö, sauna, varasto. Täydellinen varustus: pyykinpesukone, kuivauskaappi, liesi + uuni, mikro, jääkaappi, pakastin, kahvin- ja vedenkeitin, astianpesukone, astiasto 10 hengelle, takka ja puut. Valaistu latu vieressä, rinteet lähellä. Soita puh. 050 528 6011.

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.

Retkeläiset Lakeuden Ristin pihamaalla.



Raahen Sentut-67

"Sentut -67" Raahen Seminaarista tapasivat toisiaan toukokuussa Seinäjoella 45 henkilön voimin, joista "senttuja" oli 35. Alkuhalaukset, kuulumiset ja lounas olivat Hotelli Lakeudessa.

Lounaan jälkeen jalkauduimme kohti Lakeuden Ristiä, missä oppaamme **Marja-Riitta** kertoi kirkosta mielenkiintoisia tietoja. Esittelyn jälkeen nousimme urkuparvelle kuuntelemaan Leppälän Mairen musiikkiesityksiä. Hän esitti uruilla mm. puolisonsa **Paavon** sävellyksen poisnukkuneitten tovereitten muistolle ja lopuksi lauloimme **Mairen** säestyksellä Suvivirren.

Kirkosta siirryimme uuteen Apila-kirjastoon, jossa saimme tutustua uuden kirjaston lisäksi myös vanhaan kunnostettuun Aalto-kirjastoon.

Illtapäivän päätteeksi "kaffittelimme" eri puolilla kaupunkia pienissä porukoissa. Taisipa joku pistäytyä pienillä päivätorkkuillakin.

Ilta kului seurustellen hotellin Lakeus-salissa, jossa mm. muistelimme "Sankarilisia" tapahtumia Raahessa.

Mukavasta tapaamisesta kiitollisin terveisin Mirja ja Pirjo-Liisa.

Teksti, **Mirja ja Pirjo-Liisa**
Kuvat, **Unto**



Urkuparvella hiljennyimme kuuntelemaan Mairen soittoa.

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, lihaskuntaa ja venyttelyä unohtamatta! Bingo ja muut iltaohjelmat pitävät tunnelman leppoisana ja mielen virkeänä. Vesiliikunnasta pääset nauttimaan uimahallissamme ohjatusti sekä omatoimisesti ja mukavat lölyt lämpiävät kurssilaisille juuri remontoituissa 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 huoneissa: 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
< Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat.

Senioriopettajien kevätviikot Lapland Hotels Ylläskaltiossa Ylläksellä 2020!

HUOM! Hiihtoviikot 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 Ylläskaltio**
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 täyttyttyä, verkkokauppa ilmoittaa, ettei vapaita paikkoja ole enää saatavilla.

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

Ajassa

OAJ
-taskukalenteri
tulee
marraskuussa



OAJ:n taskukalenteri tulee jäseniemme kotiosoitteisiin marraskuun alkupuolella. Kalenteri postitetaan 8.11.2019 ilmestyvän Opettaja-lehden yhteydessä. Tuossa postituksessa ei tule Senioriopettaja-lehteä.

OSJ:llä on erilainen käytäntö kuin OAJ:llä. OSJ:n jäsenyyteen kuuluu kalenteri, ellei jäsen itse ole perunut kalenterin tuloa.

KYLPYLÄMATKA SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJOILLE: LAULASMAA 19.–23.1.2020

sunnuntai–torstai, 5 matkapäivää, 4 yötä



Hestia Hotel Laulasmaa Spa ****

Hotelli on vain vajaan tunnin päässä Tallinnasta, ja sieltä löydät lepoa, mukavaa kotoisuutta, juuri sopivasti hauskanpitoa, makuelämyksiä, merestä alkunsa saaneita terveysterveystoimintoja sekä luovan ahkeran auran... Standard-huoneet on suunniteltu rauhoittavissa pastellisävyissä ja ne sijaitsevat sekä hotellin päärakennuksessa että Rantaresidenssissä. Metsänäköala. Huoneiden pinta-ala 11–14,5 m². Kylpytakit ja hiustenkuivain. TV, puhelin, Wi-Fi. Suihkutila/wc lattialämmityksellä

19.1. sunnuntai: Matka Laulasmaalle

09.30 lähtöselvitys Helsingissä Länsisatamassa Tallinkin uudessa 2. terminaalissa. Laivamatka Helsinki–Tallinna 10.30–12.30 (Tallink Megastar) ja bussimatka Tallinna–Laulasmaa. Illallinen.

20.–22.1. Hoitoja, ulkoilua. Aamiainen ja illallinen.

Saunat ja altaat on auki kello 09.00–22.00. Kuntosalin käyttö. 6 hoitoa/hlö (enintään 2 x 20 min hieronta; vähintään 1 x vesivoimistelu, 3 x hoito listalta):

Vesihoidot: manuaalinen vedenalainen meriveden suihkuhieronta 20 min, yrttiporekylpy 20 min, meren kristallien kylpy 20 min, kiinteyttävä appelsiini kylpy 20 min, rentouttava ruusuöljy kylpy 20 min

Lämmittävät hoidot: parafiini-osokeriitti hoito 15 min, parafiinihansikkaat 20 min, parafiinisukat 20 min

Hoidot laitteella: valohoito 30 min, sähköhoito, ultraäänihoito, magneettihoito, inhalaatio

Muut hoidot: korvakynttilät, suolahoito 30 min

23.1. torstai: Paluumatka Suomeen

Lähtö hotellista aamiaisen jälkeen bussilla kohti Tallinnaa. Laivamatka Tallinna–Helsinki 13.30–15.30.

Matkan hinta: 295 €/hlö

Hintaan sisältyy:

- edestakainen laivamatka Hki–Tallinna yllä mainitun aikataulun mukaan
- 4 yön majoitus 4 tähden hotellissa jaetussa kahden hengen standard-luokan huoneessa
- puolihoito hotellissa (tulopäivänä illallinen, lähtöpäivänä aamiainen, ma, ti ja ke aamiainen ja illallinen)
- bussikuljetus omalla tilausbussilla Tallinna–Laulasmaa–Tallinna
- Kuntosalin, saunojen ja altaiden käyttö niiden aukioloaikoina

Ilmoita erikoisruokavaliosta (diabetes, gluteiiniton, laktoositon, kasvis) ja valitsemasi hoidot Matkavekkaan varausvaiheessa tai viimeistään 13.12.2019 – hoitoajat ryhmälle varataan keskitetysti (13.12. jälkeen hoitotilaukset varataan itse suoraan kylpylöstä). **Lisätietoja hoidoista ja selosteet:**

<https://www.hestiahotelgroup.com/laulasmaa/fi/tootekategoria/klassinen-spa/>

Lisämaksusta:

- yhden hengen huone, lisämaksu 125 €/hlö/4 yötä
- ateriat laivalla: menomatkalla meriaamiainen 17,50 €/hlö; paluumatkalla buffetlounas 26 €/hlö (aterian etukäteen varanneille tehdään pöytävaraus laivalle)
- oma hytti 40 €/hytti/suunta

Perimme palvelumaksun 12 €/lähetetty lasku.

Varaukset 13.12.2019 mennessä (paikkoja rajallisesti).

Varaukset:

Matkavekka, Tuula Toura, tuula.toura@matkavekka.fi
puh. 020 120 4083 (arkisin 08.00–16.00)



SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

Romaniaan 14.–19.5.2020

*Bukarest, Romanian hurmaava pääkaupunki, on värikäs ja kiireinen metropoli. Kaupungin tunnelmaa luovat ortodoksinen mystiikka ja toisaalta taas rennot ja ystävälliset ihmiset. Bukarestin lisäksi tutustumme myös Transilvani-
aan, joka on parhaiten tunnettu Draculan linnasta. Asian-
tuntijaoppaanamme toimii erittäin pidetty Gabor Laszlo.*

MATKAOHJELMA

14.5. Torstai | Matkapäivä

Saapuminen Münchenin kautta Bukarestin lentokentälle klo 18.20. Kuljetus suomenkielisen oppaan kanssa keskustaan, majoittuminen. Yhteinen illallinen.

15.5. Perjantai | Bukarest

Bukarestin kaupunkikierroksen aikana tutustumme Parlamenttiin, nk. Ceaucescun Palatsiin, joka on suurin parlamenttirakennus maailmassa. Bukarest on tunnettu laajoista bulevardistaan, Belle Époque-rakennuksistaan ja loistokkaasta elämästään. Athenaeum, Riemukaari, Vallankumous aukio, Piazza Maggiore, Cismigiu puisto ihastuttavat vierailijoita. Yhteinen lounas, iltapäivä-vapaa-aikaa.

16.5. Lauantai | Peles linna – Brasov

Matkamme jatkuu Etelä-Karpaattien alueelle Brasoviin. Matkalla pysähdymme Sinaian vuoristossa Pelesin linnassa, kuningasperheen entisessä kesäpalatsissa. Tutustumme linnaan, jonka 160 huonetta ovat täynnä mm. Euroopan parhaita taideteoksia. Kuulemme myös Romanian kuninkaallisten vaikutuksesta maan historiaan. Yhteinen lounas, majoittuminen Brasovissa.

17.5. Sunnuntai | Brasov – Bran

Kaupunkikierron Brasovissa. Brasov perustettiin tärkeiden kauppareittien risteyskyselle, jonka ansiosta kaupunki vaurastui nopeasti keskiajalla ja sillä oli tärkeä poliittinen asema alueella. Etelä-Karpaattien ympäröimä kaupunki on yksi suosituimmista matkailukohteista Romaniassa. Nykyään kaupunkikuvaan kuuluu goottilais-, barokki- ja renessanssityylinen arkkitehtuuria. Kaupunkikierroksen aikana vierailu myös paikallisessa koulussa. Yhteinen lounas.

Iltapäivällä tutustumme kuuluisaan Draculan linnaan Branissa. Linna tuli tunnetuksi Bram Stockerin Dracula kirjan ansiosta. Ensimmäiset kirjoitukset linnasta ovat 1300-luvulta ja myöhemmin linnaa laajennettiin ja Brasovin asukkaat lahjoittivat sen Romanian kuningatar Marialle. Illaksi palaamme Brasoviin.

18.5. Maanantai | Kuohuviininmaistaiset, Bukarest

Lähdemme kohti Bukarestia. Matkan varrella pysähdymme maistelemaan paikallisia kuninkaallisia kuohuviinejä. Bucegi vuorilla sijaitsee vuonna 1892 perustettu Rhein Azuga kellari, joka tuotti aikoinaan kuohuviinejä Romanian kuninkaan hoviin. Nykypäivänä Kuningas Mikael I ostaa edelleen Rhein Extra kuohuviiniä tältä tilalta. Yhteinen lounas, majoittuminen Bukarestissa.

19.5. Tiistai | kotimatka

Aamiaisen hotellissa ja uloskirjautuminen. Kuljetus lentokentälle, josta lento Münchenin kautta Helsinkiin.

Lufthansan lennot

LH2461	14.05.	Helsinki–München	klo 12.40–14.10
LH1652	14.05.	München–Bukarest	klo 15.25–18.20
LH1651	19.05.	Bukarest–München	klo 12.50–13.50
LH2464	19.05.	München–Helsinki	klo 15.05–18.35

Majoitus

Bukarestissa Hotel Concorde Bucharest****

Hotelli sijaitsee Bukarestin vanhassa kaupungissa, lähellä kahviloita, ravintoloita, kauppiaita ja liikekeskuksia. Huoneissa wifi, TV, kahvinkeitinmahdollisuus, minibaari, ilmastointi, hiustenkuivaaja.

Brasovissa Hotel Belford***

Viihtyistä kaupunkihotelli Brasovin keskustassa, lähellä tärkeimpiä nähtävyyksiä ja kävelykatua. Huoneissa wifi, ilmastointi, kahvi/tee, minibaari, tallelokero, hiustenkuivaaja.

Huom! Matkalla on paljon kävelyosuuksia, joten se ei sovellu liikuntaesteisille.

Matkan kokonaishinta 1495 €/hlö, kun ryhmässä on minimi 20 lähtijää

Matkan hintaan sisältyy:

menopaluu lennot Helsingistä Münchenin kautta Bukarestiin turistiluokassa lentoveroineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, ohjelman mukaiset kuljetukset, vierailut ja sisäänpääsy, ateriat: 4 lounasta ja yksi illallinen, aterioilla ruokajuomana lasillinen viiniä ja vettä, Azuga maistaiset (4 kuohuviiniä), suomenkielinen paikallisopas koko matkan ajan kohteissa, englanninkielinen opas tarvittaessa, palvelu- ja toimistomaksut.

Lisämaksusta: yhden hengen huone 250 €, muut palvelut

Varaukset ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit

sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai puh. 09 466 300 tai verkkokaupassa www.kontiki.fi

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



Hurtigruten – maailman kaunein merimatka

SENIORIOPETTAJIEN RISTEILY KIRKKONIEMESTÄ BERGENIIN 13.–19.5.2020

Helsinki–Ivalo–Kirkkonie mi–Tromssa–Lofootit–Napapiiri–Trondheim–Bergen–Helsinki

Risteilyllä matkataan kiireettömästi ja ihaillaan Norjan rannikon kaunista luontoa. Keväällä aurinko nousee päivä päivältä korkeammalle. Päivät pitenevät ja vuonot muuttuvat yhä vehreämmiksi laivan liikkuessa kohti etelää. Nautinnollinen täysihoidoristeily Norjan kansallispäivän (17.5.) aikaan!

Asiantuntijaopas Liisa Hämäläinen
Matkaohjelma

1. päivä, 13.5. Helsinki–Ivalo

Lento Ivaloon, majoittuminen hotelliin.

2. päivä, 14.5. Ivalo–Kirkkonie mi, lähtö risteilylle

Klo 8.00 bussikuljetus Kirkkoniemeen (n. 240 km, 4 h), matkan varrella pidetään kahvitauko. Kirkkonie mi tunnetaan Barentsinmeren alueen pääkaupunkina ja porttina itään, sillä täällä puhutaan norjaa, saamea, suomea sekä venäjää. Siirtyminen laivalle ja lähtö risteilylle klo 12.30. Lounaan jälkeen laiva saapuu Vardøhön, joka on Norjan itäisin satama.

3. päivä, 15.5. Hammerfest ja Tromssa

Nautitaan näköaloista matkalla Hammerfestiin, joka oli aikoinaan Norjan pohjoinen pääkaupunki. Useat tutkimusmatkailijat lähtivät kaupungista kohti Pohjoisnapaa. Keskiyöllä saavutaan Tromssaan, jossa on mahdollisuus osallistua lisämaksulliseen yökonserttiin Jäämerenkatedraalissa. Kaunis kirkko täyttyy kauneimpien norjalaisten kansanlaulujen soinnista sekä vaikuttavasta klassisesta ja hengellisestä musiikista. Konsertista paluu laivalle n. klo 01.15.

4. päivä, 16.5. Vesterålen ja Lofootit

Vesterålenin ja Lofoottien läpi purjehtiessaan laiva luovii uskomattomassa luotojen ja pikku saarten verkostossa. Lähtö Lofoottien retkelle illalla. Saariryhmän suojaiset lahdemat ja vuoristomaisemat ovat sukupolvien ajan olleet kotina ja työpaikkana kalastajille, jotka ovat oppineet elämään sopusoinnussa aina arvaamattoman luonnon kanssa.

5. päivä, 17.5. Norjan kansallispäivä, Napapiiri

Laiva matkaa Helgelandin rannikolla, joka tunnetaan lukemattomista luodoistaan ja jyrkistä graniittiseinämistään. Napapiirin ylityksen jälkeen nähdään Seitsemän sisaruksen huiput. Laivala juhlistetaan Norjan kansallispäivää.

6. päivä, 18.5. Trondheim ja Kristiansund

Aamulla saavutaan Trondheimiin ja lähdetään retkelle. Trondheim on suurkaupunki Norjan mittakaavassa, mutta kaupunki on onnistunut säilyttämään pikkukaupunkimaisen viehättyksensä. Kiertoajelulla käydään myös Nidarosin katedraalissa, Norjan



suurimassa keskiaikaisessa kirkossa, joka on toiminut maan kansallispyhäkkönä aina 1000-luvulta alkaen. Paluu laivalle lounaalle. Seuraava pysähdys on Kristiansundissa, jonka jälkeen jatketaan matkaa avomerellä kohti Moldea.

7. päivä, 19.5. Bergen–Helsinki

Risteily päättyy Bergeniin klo 14.30. Kiertoajelu Bergenissä paikallisoppaan johdolla ennen lentokentälle ajoa.

Lentoaikataulu (sitoumuksetta)

13.5. Helsinki–Ivalo 16.25–17.55, Finnair
19.5. Bergen–Oslo 18.20–19.15, Norwegian
19.5. Oslo–Helsinki 19.55–22.20, Norwegian

Laiva MS Trollfjord on rakennettu vuonna 2002 Norjassa, matkustajakapasiteetti 822. Laiva on sisustettu moderniin tyyliin. Kaksikerroksinen panorama lounge, kirjasto, matkamuistomyyntimäli. Kaksi ravintolaa, kaksi kahvilaa ja kolme baaria. Sauna ja kuntosali. Aurinkokansi, kaksi poreallasta ulkokannella. Laivalla on tutkimustiimi, joka järjestää englanninkielisiä asiantuntijaluentoja risteilyn aikana. Kaikissa hyteissä on mukavuudet ja kaksi vuodetta, joista toinen toimii myös sohvana päivän aikana.

Hintaan sisältyy

- reittilennot turistiluokassa
- 1 yön majoitus Hotelli Ivalossa
- 5 yön risteily valitussa hyttiluokassa
- täysihoido (aamiainen, lounas ja illallinen päivittäin)
- ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket
- suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut

Lisämaksusta

- Keskiyön konsertti Jäämerenkatedraalissa 86 €

Varaukset: Lomalinja Oy Tampere p. 010 289 8100, Helsinki p. 010 289 8102

Palvelumaksu 26 €/varaus. Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min. Verkkokaupasta 24 h ilman palvelumaksua: lomalinja.fi

Hyttiluokka, matkan hinta/hlö	2 hlö	1 hlö
Polar Outside, USPL: ulkoyhtti, rajoitettu näkymä/ei näkymää, sijainti eri kansilla	1 948 €	2 688 €
Polar Outside, USPO: ulkoyhtti, sijainti kansilla 4 ja 6	2 048 €	2 858 €
Arctic Superior, USPB: ulkoyhtti, sijainti kansilla 6–8	2 268 €	3 258 €