

Senioriopettaja

Nro 3/2021 21.5.2021



**Pekka Koskinen OSJ:n johtoon
3 x alueellinen senioriopettajapäivä
Senioriopettajat korona-ajan koulussa**



Lokakuussa järjestetään kolmet alueelliset senioriopettajapäivät.

Tässä numerossa

- 4 Yhdistystoimijakoulutuksen teemavuosi jatkuu
- 7 Pekka Koskinen aloittaa OSJ:n puheenjohtajana
- 8 Opettajan ammatti ennätyskampanjalla esiin
- 9 Kuntavaaleissa päätetään isoista asioista
- 10–11 Senioriopettajat korona-ajan koulussa
- 12 Keski-Suomen senioriopettajien syyspäivä
- 13 Alueellinen senioriopettajapäivä Porissa
- 14 Pohjois-Suomen senioriopettajapäivät Torniossa
- 15–16 Surffiina avaa karttasovelluksen salat
- 17 Vinkkejä hyvinvointiin eläkevuosina
- 18–19 Koti toimivaksi – esteetön eteinen
- 20 SHARE tutkii ikääntyvää Eurooppaa
- 21 Tukea tyttöjen koulunkäynnille Keniassa
- 22–23 Kevätperhoset
- 25 Virkistystä Kuortaneella

Vakiosivut

| 3 Pääkirjoitus | 5 Puheenjohtaja | 6 Ajassa | 24 Lääkärin lausumia
| 26 Pöriäispakina | 27 Seniorikokki | 28 Ristikko | 29 Kirjat
| 29 Kotimaan kuntoloma | 30 Senioritori | 30–32 Ulkomaanmatkoja

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

Pekka Koskinen
Koululenkki 2 as 1, 66300 Jurva
pekka.koskinen@ppa.inet.fi

Toiminnanjohtaja

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

Järjestösihteeri

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

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
toimisto@osj.fi

www.osj.fi
Facebook ja
Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Airi Vuolle

puh. 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle:

senioriopettaja@osj.fi

Postiosoite:

Senioriopettaja, PL 109, 00181 HELSINKI

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 200 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

OSJ:n 29.4. valittu uusi hallitus ei ole vielä tämän lehden mennessä painoon ehtinyt nimittää lehdele uutta toimitusneuvostoa.

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino: PunaMusta/Forssa,

Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 010 230 8400

asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

22. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2021

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



Kuva Hannu Eskonen.
Kannen kuvassa
kuusen emikukinto.



Aurinkoisia kohtaamisia

Aurinko paistaa eikä toukokuun alun viileys ulotu sisälle saakka. Väistämättä tulee ihastelleeksi, mitkä kaikki kiinni olleet mahdollisuudet nyt juuri aukeavat ja mitä kaikkea voi tehdä, keitä kohdata. Tämä kevät on aivan erityisellä tavalla toivoa täynnä.

Vielä kesän ajan senioriopettajayhdistysten toiminta on ainakin pääosin tauolla, mutta syksyksi on suunnitteilla sekä paljon aivan uutta että runsaasti kaikkea, mikä viime vuodelta jouduttiin siirtämään. Kolmet suuret alueelliset senioriopettajapäivät odottavat toiveikkaina toteutumistaan.

Korona-aikana koulussa työskennelleet senioriopettajat näkivät koulumaailman todella poikkeuksellisesta näkövinkkelistä. Eläkkeeltä töihin palanneet kaksi senioriopettajaa kertovat sivuilla 10 ja 11 saaneensa nauttia

opettajan ammatin parhaista puolista, ihanasta työstä ilman vakituisen opettajan valtavaa vastuuta. Opettajan ammattia esiin nostava mittava kampanja on myös erillisenä aiheena tässä Senioriopettajassa.

Siirretyt kuntavaalit ovat nekin jo ovelle. Senioreiden hyvinvointiin tarvitaan monipuolisia palveluita ja aktiiviseen arkeen muun muassa laadukkaita koulutus- ja kulttuuripalveluita. Vaaliteemasta on asiaa lehden sivulla 9.

OSJ:n kevät kulminoitui järjestön tärkeimpään luottamusenkilövalintaan, kun vuosikokousedustajat valitsivat Pekka Koskisen uudeksi puheenjohtajaksi. Hänen puheenjohtajakautensa alkoi heti valintapäivänä 29.4., ja samana päivänä aloitti myös uusi hallitus, jossa yhdeksän edustajaa 12:sta on tehtävässään uusia.

Koskisen haastattelu on lehden si-



vulta 7 ja hänen ajatuksiaan järjestön tulevaisuudesta – uudistuksista, mutta ei mullistuksista – on puheenjohtajan palstalla sivulla 5.

Sopivan lämmintä kesää ja mukavia tapaamisia kasvotusten!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Soliga möten

Solen skiner och värmer både kropp och själ trots att det ännu är rätt kyligt i början av maj. Med förtjusning följer vi med hur samhället öppnar upp igen och vi ser möjligheter att göra saker och att träffas. Den här våren är alldeles särskilt hoppingivande.

Seniorlärarföreningarnas verksamhet är ännu i sommar åtminstone till största delen pausad, men till hösten planeras en massa helt nytt plus mycket sådant som ifjol måste skjutas på framtiden. Tre stora regionala seniorlärardagar väntar hoppfullt på att genomföras.

De seniorer som har arbetat som lärare i coronatider har sett skolvärlden ur ett verkligt ovanligt perspektiv. Två pensionerade lärare som har återgått

till arbetet berättar på sidorna 10 och 11 att de har fått njuta av läraryrkets bästa sidor, av ett underbart jobb utan det enorma ansvar som en ordinarie lärare har. Tidningen lyfter också fram en omfattande kampanj som belyser läraryrket.

Nu står det uppskjutna kommunalvalet redan för dörren. Det behövs mångsidiga tjänster för seniorernas välbefinnande och till exempel utbildnings- och kulturtjänster av hög kvalitet för en aktiv vardag. Läs om valtemat på sidan 9.

Våren kulminerade i organisationens viktigaste val då årsmötesrepresentanterna valde Pekka Koskinen till ny ordförande för OSJ. Ordförandeskapet inleddes genast på valdagen den 29 april. Samma dag tog också den nya

styrelsen vid med nio av tolv nya styrelsemedlemmar på posten.

En intervju med Koskinen finns på sidan 7. I ordförandens kolumn på sidan 5 kan du läsa om hans tankar kring organisationens framtid; reformer i sikte men inga omvälvningar.

En passligt varm sommar och trevliga personliga möten!

Airi Vuolle
chefredaktör



Osaava yhdistystoimija käyttää Edustettavat jäsenet -sovellusta

OSJ haluaa tänä vuonna tukea erityisesti yhdistystoimijoitaan ja motivoida yhdistysten jäseniä lähtemään mukaan yhdistystoimintaan.

Maaliskuun Osaava yhdistystoimija -koulutuksessa keskityttiin Edustettavat jäsenet -sovelluksen käyttöön.

Edustettavat jäsenet -sovellus auttaa yhdistystoimijoita jäsenasioiden käsittelyssä. Sovelluksesta löytyvät muun muassa yhdistyksen jäsenten yhteystiedot sekä yhdistyksen avainhenkilöiden tehtävät. Edustettavat jäsenet -sovellusta pääsevät käyttämään tietyt tehtävänhaltijat, kuten puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja, tiedottaja ja jäsenasioiden hoitaja.

Sovelluksen kautta voi tulostaa esimerkiksi jäsenten osoitetarrat tai ajan tasalla olevat sähköpostiosoitteet postituksia varten. Ajantasaisten tietojen saaminen sovelluksesta vaatii, että jäsenten muuttuneet tiedot on päivitetty jäsenrekisteriin.

OSJ:n järjestötoiminnan assistentti **Anne Hellén** käyttää Edustettavat jäsenet -sovellusta erilaisten jäsenasioiden hoitamiseen, esimerkiksi tietyn ajan sisällä liittyneiden jäsenten tietojen etsimiseen. Erityisen kätevänä toimintona Anne mainitsee suodatin-toiminnon, jonka kautta saa nopeasti haluamansa listan.

Anne rohkaisee kaikkia yhdistystoimijoita käyttämään ja kokeilemaan sovelluksen eri toimintoja.

– Ajantasaisen jäsenlistan tai osoitteet saa vietyä sovelluksesta helposti exceliin ja siitä suoraan esimerkiksi osoitetarroiksi. Sovelluksesta voi tulostaa kätevästi myös listan syntymäpäivämuistamisia varten, joita monet yhdistykset lähettävät jäsenilleen.

Sovellus on integroitu OAJ:n jäsenrekisteritietokantaan, joten kun OSJ:n uusi jäsen kirjataan järjestelmään, tieto siirtyy samalla myös Edustettaviin jäseniin. OSJ toivoo, että jäsenen



Anne Hellén muistuttaa jäsentietojen ajan tasalla pitämisen tärkeydestä.

yhteystietojen muutokset ilmoitettaisiin aina viipymättä toimistoon verkkosivuston jäsentietojen muutos -lomakkeella.

– Yhteystietojen muutoksesta voi ilmoittaa toimistoon myös sähköpostitse tai puhelimitse. Kun yhteystiedot ovat rekisterissämme oikein, niin lehti kuin OSJ:n toimiston ja paikallisyhdistyksen lähettämät kirjeet ja sähköpostitkin saapuvat perille, Anne Hellén kertoo.

Yhdistysten ei kannata säilyttää omalla tietokoneellaan jäsentietoja sisältäviä listoja, vaan uusi lista kannattaa ottaa Edustettavat jäsenet -sovelluksesta aina tarpeen tullen.

– Tämä takaa sen, että käytävissä on aina uusin tieto. Se on tärkeää myös tietosuojan kannalta, OSJ:n toiminnanjohtaja **Tuula Laine** muistuttaa.

Edustettavat jäsenet -sovellus on kätevä arjen työkalu ihan jokaiselle yhdistykselle.

– Saimme hyvää palautetta maaliskuun koulutuksesta ja järjestämme varmasti lisää

vastaavia. Autamme toimistolla mielellämme kaikkia halukkaita yhdistyksiä alkuun sovelluksen käytössä. Kannattaa ottaa yhteyttä toimistoon, Tuula Laine rohkaisee.

Kaikki teemavuoden Osaava yhdistystoimija -koulutusten tallenteet löytyvät OSJ:n verkkosivustolta Yhdistykset-osion alta. Koulutussarja jatkuu syksyllä. Kerromme tulevista koulutuksista yhdistyksille tarkemmin, kun aikataulut ja yksityiskohdat varmistuvat.

Teksti ja kuva: **Katja Helo**

Elvytystä



Koko maailma elvyttää. Viheliäinen koronavirus sai talousviisaat pelon valtaan. Pörssit ja kansantuote romahtivat. Lääkkeeksi keksittiin mittava velanotto ja yritysten tukeminen. Näin saatiin talous kasvuun.

Kansalaisten pelottelu vakavasta ja vaarallisesta taudista toimi lyhyen aikaa. Sitten ilmestyivät kaikkien alojen asiantuntijat saivartelemaan, kuka saa päättää ja mistä saa päättää. Juristeria oli painavampaa kuin lääketieteellinen asiantuntemus. Perustuslaki tuli tärkeimmäksi tekijäksi taudin leviämisen estämisessä.

Ensimmäinen kesä meni hyvin, mutta sitten tuli toinen ja kolmas aalto. Yhteiskunnan sulkutila ja suunnitelmat liikku- misrajoituksista saivat ihmiset varovaisiksi. Viruksen leviäminen koki heti vaikeuksia. Toki tähän vaikutti myös rok- o- tusten alkaminen.

Elvytys on nyt tarpeen myös OSJ:n jäsenyhdistyksissä. Seniorit tuntevat patoutunutta tarvetta tavata muita ihmisiä. Terveysturvallisuus tulee kuitenkin pitää kirkkaana mielessä.

Lapsilla ja nuorilla yhden vuoden jääminen pois elämänkokemuksesta voi olla kauaskantoinen. Etäopetus, rippikoulu, vanhojen tanssit, penkkarit ja valmistujaiset perinteistä poiketen jättävät jäljen nuoren kasvamiseen ja kehitykseen. Kyydistä pudonneet pitää etsiä ja oppimisvaje täyttää. Tämä on inhimillistä, ja myös ikäihmisten kannalta välttämätöntä. Nuorissa on meidän turvamme.

Yhdistysten suunnitellusta toiminnasta jäi paljon toteut- tamatta. Niistä on hyvä jatkaa. Nyt tuntuu siltä, että kesällä voidaan kokousta ja retkeillä sekä tavata perillisiä. Rahal- lista elvytystä tavanomaisen avustuksen lisäksi OSJ:llä ei ole antaa. Etsikää tekin mahdollisia erakoituneita jäseniänne ja ottakaa heidät mukaan toimintaan.

OSJ:lle valittiin huhtikuun kokouksessa hallitus, johon tuli yhdeksän uutta jäsentä. Myös hallituksen puheenjohtaja vaihtui. Kun samassa kokouksessa hyväksyttiin toimin- tasuunnitelma ja talousarvio kuluvalle vuodelle, niin mitään mullistavaa ei heti ole tapahtumassa. Uudet jäsenet tuovat toki uusia ajatuksia, mutta suuri laiva kääntyy hitaasti.

OSJ:n strategiatyötä jatketaan. Sen osana on ilme- ja verkkosivu-uudistus. Jäsenistömme ikähaarukka on laaja. Tämä tulee ottaa huomioon toiminnassa ja jäsenviestinnäs- sä, jota pitää uudistaa vuorovaikutteeseen suuntaan. Miten jäsenet tavoitetaan ja miten heille viestitään on jatkuvan arvioinnin kohde.

OSJ:n talous on vakaalla pohjalla. Mahdolliset muutokset yleisessä taloustilanteessa vaikuttavat myös sijoitustuottoi- himme. Viisasta taloudenpitoa on katsoa tulevaisuuteen ja pitää omaisuudesta huolta.

Omasta puolestani toivon hyvää yhteistyötä ja toistem- me ymmärtämistä hallituksen työskentelyssä.

Kahdeksan vuotta järjestöä johtanut kouluneuvos Erkki Kangasniemi jättäytyi sivuun puheenjohtajan tehtävistä. Hänen mukanaan lähtee vuosikymmenten aikana syntynyt kokemus vaikeiden asioiden hoitamisesta. Onneksi puhe- lin on keksitty. Erkin verkostot ovat edelleen käytettävissä. Otetaan joukolla tavoitteeksemme Erkin erakoitumisen es- täminen.

Kiitos Erkki!

Kurikassa 2.5.2021

Pekka Koskinen
Puheenjohtaja

Pekka Koskinen OSJ:n johtoon

Opetusalan Seniorijärjestön vuosikokous valitsi **Pekka Koskisen** järjestön uudeksi puheenjohtajaksi. Hänen nelivuotinen toimikautensa alkoi heti valintapäivänä 29.4.2021 ja jatkuu vuoteen 2025 asti. Koskinen oli aiemmin OSJ:n varapuheenjohtaja.

Vuosikokous valitsi järjestölle myös uuden hallituksen. Varsinaiset jäsenet 2021–2023 ovat **Jouni Kukkonen**, Länsi-Pohjan senioriopettajat, **Juhani Suopanki**, Oulun seudun senioriopettajat, **Markus Harald**, Leppävirran senioriopettajat, **Marita Fagerström**, Savonlinnan seudun opetusalan seniorit, **Seppo Heinonen**, Jyväskylän seudun senioriopettajat, **Merja-Helena Kärkkäinen**, Vaasan seudun senioriopettajat, **Marja-Liisa Remes**, Tampereen seudun

senioriopettajat, **Eija Ketola**, Turun seudun senioriopettajat, **Anne Eurola-Ristola**, Salon senioriopettajat, **Tuula Turunen**, Riihimäen seudun senioriopettajat, **Kimmo Hissa**, Helsingin senioriopettajat sekä **Arja Jääskeläinen**, Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajat.

Hallituksen 12 jäsenestä yhdeksän on tehtävässään uusia. Uusi hallitus esitellään hieman tarkemmin lehdessä 4/2021.

Vuoden 2022 jäsenmaksun suuruudeksi päätettiin 30 euroa, eli jäsenmaksu pysyy ennallaan. Jäsenmaksulomake postitetaan jäsenten kotiosoitteisiin alkuvuonna 2022. Vuosikokouksessa käsiteltiin myös sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2020 toimintakertomus ja tilinpäätös ja hyväksyttiin vuoden 2021 toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Verkkosivustoa ja ilmettä uudistetaan

OSJ:ssä on alkanut verkkosivusto- ja ilmeuudistus. Sen osana yhdistyksille on tehty Webropol-kysely, jossa kartoitettiin yhdistysten tarpeita ja toiveita uudelle verkkosivustolle. Saimme yhteensä 53 vastausta, kiitos kaikille vastanneille!

Vastauksista nousi esiin, että yhdistystoimijat löytävät nykyisiltä sivuilta etsimänsä tiedon (100 % vastaajista). Sivuston toiminnallisuutta pidettiin hyvänä (85 %) ja itse sivustoa selkeänä. Värimaailmaan oltiin tyytyväisiä (86 %). Tosin osa vastaajista koki, että värit voisivat olla rohkeampia ja kuvia voisi olla enemmän.

Verkkosivusto- ja ilmeuudistus raikastaa jatkossa OSJ:n ilmettä ja yhtenäistää järjestön tuottamia aineistoja, verkkosivustoa, Senioriopettaja-lehteä, esitteitä, rollupeja ja somekanavia.

Verkkosivu- ja ilmeuudistuksen etenemisestä kerrotaan jatkossakin lehdessä. Yhdistyksille viestitään myös erikseen. Uudistus toteutetaan vuosina 2021–2022.

Kesäkuussa viikon jäsenrekisterikatko

OAJ:n jäsenrekisterijärjestelmä, jonka osana myös OSJ:n jäsenrekisteri toimii, uusitaan kesäkuussa. Muutostyöt aiheuttavat viikon katkon jäsenrekisterin käyttöön. Jäsenten uusia tai muuttuneita tietoja ei pystytty kirjaamaan rekisteriin 8.–14.6.2021. Tietoja voi kuitenkin toimittaa myös katkon aikana sähköpostilla toimisto@osj.fi sekä OSJ:n verkkosivuilla olevalla lomakkeella: osj.fi -> Jäsenasiat -> Jäsentietojen muutokset.

Valtakunnalliset senioriopettajapäivät 2022 Seinäjoella

Valtakunnalliset senioriopettajapäivät järjestetään ensi vuonna Seinäjoella. Päivien yhteydessä OSJ järjestää koulutuspäivän, johon kutsutaan yhdistyksistä viralliset edustajat. Kerromme lisää tapahtumasta, kun tilaisuuden ajankohta ja muut yksityiskohdat tarkentuvat.

Jäsenkampanjointia keväällä

OSJ toteuttaa pienimuotoisen jäsenhankintakampanjan keväällä 2021. Kampanja toteutetaan sosiaalisessa mediassa ja se pitää sisällään mainoskuvat Twitteriin ja Facebookiin. Jos yhdistykselläsi on käytössä omia some-kanavia, näitä postauksia voi mielellään jakaa eteenpäin.

Kampanja toteutetaan huhti-toukokuussa. Ensi syksyksi on suunnitteilla uusi kampanja, josta kerrotaan myöhemmin. Kannattaa seurata viestintäämme. Syksyn jäsenkampanjointiin liittyy myös palkintoja ahkerimmille osallistujille.

Osaava yhdistystoimija -koulutukset jatkuvat

Yhdistyskoulutuksemme jatkuvat syksyllä 2021 matkanjohtaja- ja viestintäkoulutuksella. Lisätietoa koulutuksista on tulossa myöhemmin. Kevään 2021 koulutukset ovat katsottavissa OSJ:n verkkosivustolta.

Pitkänlinjan järjestömiehes puheenjohtajaksi

Iso ja rauhallinen mies, joka on suuttunut elämässään vain kerran, sanoo OSJ:n uusi puheenjohtaja Pekka Koskinen, kun häneltä pyytää kuvausta itsestään. Johtajakokemusta Koskisella on teinivuosista lähtien. Opetusalan järjestöyhteydetkin alkoivat jo 1970-luvulla.



Kurikkalaisella Pekka Koskisella, entisellä yläasteen rehtorilla, on pohjalainen puhetapa, jossa piilevän huumorin aistii äänen sävystä, vaikka ei ihan joka kerralla sanoista. Itse hän kuvailee, että pohjalaista jäyhyyttä sentään pehmentävät karjalainen äiti ja savolainen vaimo.

– Kun isäni tuli sodasta, oli kurikkalaiseen maataloomme sijoitettuna evakkoperhe Laatokan rannalta ja perheellä sopivan ikäinen tytär. Perhe viipyi onneksi sen verran kauan, että isäkin sai suunsa auki, Koskinen kertoo sukutarinaansa.

Hän itse on kotona syntynyt ja kaksonen.

– Maatalossamme vietettiin mumman 75-vuotispäiviä, kun me synnyimme. Ensin vieraille kiikutettiin ilosanomaa lapsen syntymisestä ja sitten hetken päästä kauhistelua siitä, että lapsia olikin tulossa kaksi. Kauhistelun aihe vuonna 1946 oli, mistä molemmille saataisiin ruokaa ja vaatetta. Ruuasta ei ole kyllä sittemmin ollut puutetta, se näkyy ulkomuodostakin, Koskinen naurahtaa.

HARKITSEVA, TIETÄVÄ, kokenut ja yhteistyökykyinen ovat määreitä, joilla OSJ:n kokousedustajat Koskista kuvasivat puheenjohtajavaalin kannatuspuheenvuoroissaan.

Johtajakokemusta Koskiselle onkin kertynyt jo teinikunnasta, osakunnasta ja ylioppilaskunnasta lähtien. Vanhan valtaukseenkin hän oli Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan edustajana ehtinyt osallistua kahden tunnin verran, kunnes jo illaksi puki frakin päälleen ja meni kuuntelemaan Urho Kekkosen puhetta.

Muutaman vuoden Koskinen opetti matematiikkaa, ja

yläasteen rehtori Jurvaan hänestä tuli peruskoulun alkaessa. Hän toimi rehtorina 30 vuotta, mutta ryhtyi myös ammattiyhdistysaktiiviksi ja oli perustamassa Jurvaan OAJ:n paikallisyhdistystä ja Etelä-Pohjanmaalle OAJ-piiriä.

OAJ:N HALLITUSVUOSIA kertyi kaikkiaan 12. Kahdeksan vuotta hän oli OAJ-YS:n puheenjohtaja, OAJ:n hallituksen 1. varapuheenjohtaja ja Akavan hallituksen jäsen. Lisäksi hän oli pitkään Opettajien Työttömyyskassan hallituksen puheenjohtaja. Työmatkat Helsinkiin jatkuivat, sillä sen jälkeen oli vuorossa kolme vuotta Suomen Rotareiden pääsihteerinä. Kaksi vuotta hän ehti olla OSJ:n varapuheenjohtaja.

Nelituntiset työmatkat Helsinkiin ja toisaalta etätyö ovat Koskinen mielessä molempi parempi -tilanteita. Hän uskoo, että etäyhteydenpito joiltakin osin jää koronan jälkeen myös senioritoimintaan.

– Etäily sopii silloin, kun asiat on hyvin valmisteltu eikä suuria ristiriitoja ole. Mutta jos vaikeita asioita pitää käsitellä, silloin on parempi istua samaan pöydän ääreen. Yhdistystoiminnassakin voi pitää esimerkiksi esitelmiä etänä, mutta mikään ei voita omien lajitovereiden tapaamista ihan livenä kasvotusten, Pekka Koskinen sanoo.

Teksti: **Airi Vuolle**

Kuva: **Riikka Austen**

Pekka Koskinen esittelyssä lehdessä 2/2021 kerrotaan lisää hänen aiemmasta toiminnastaan ja ajatuksistaan muun muassa OSJ:n jäsenlähtöiseksi kehittämiseksi. Järjestöstä hän kirjoittaa myös tämän lehden puheenjohtaja-palstalla sivulla 5.

Ennätyskampanjalla tietoa opettajan ammatin merkityksestä



OAJ:lla on meneillään kampanja, joka näkyy ja kuuluu ympäri Suomen. Kampanjan tavoitteena on herätellä suomalaiset arvostamaan opettajan työtä ja ymmärtämään sen moninaisuutta. Myös opettajia itseään herätellään huomaamaan oman työn merkityksellisyyttä.

OPETUSALAN AMMATTIJÄRJESTÖN Tehdään tulevaisuuksia -kampanja lanseerattiin maaliskuun taitteessa ja se on jo ehtinyt näkyä tv:n kaupallisilla kanavilla, radiossa, lehtimainoksina ympäri Suomen, somessa, nettisivuilla ja ulkomainontana muun muassa bussipysäkeillä.

– Mittakaava on aivan erilainen kuin aiemmin. Uskaltaisn sanoa, että kyseessä on suurin yksittäinen kampanja, mitä yksikään ammattiliitto tai keskusjärjestö on Suomessa tehnyt, sanoo projektia johtava OAJ:n viestintäpäällikkö **Heikki Pölönen**.

Hän uskoo, että kampanja on jo nyt tavoittanut käytännössä kaikki suomalaiset.

Kampanjan on määrä avata reilun vuoden aikana erilaisia näkökulmia opettajien ammatin merkitykseen.

HETI ALKUUN HALUTTIIN Pölösen mukaan päästää äänen ne, jotka työn parhaiten tuntevat. Siksi kampanjan avauksessa 11 eri koulutusasteella työskentelevää kertoo, mitä arvoja ja asioita he sitoutuvat edistämään työssään ja miten he rakentavat työllään hyvinvointia ja sivistynyttä Suomea meille kaikille. Mukaan kampanjaan on haastettu jokainen opettaja, ja esimerkiksi Facebookissa yli 1000 on jo ottanut käyttöön kampanjakehyksen.

Kesäkuussa kampanja näkyy jälleen mainoksissa. Silloin myös äänestäjät kutsutaan mukaan tekemään tulevaisuuksia.

– Vaalien alla haastamme suomalaiset pohtimaan, mihin oma kuntavaaliehdokas on sitoutunut. Onko hän sitoutunut siihen, että koulutus ja kasvatusta omassa kunnassa on laadukasta ja että siihen on riittävät resurssit, jotta opettajat voivat tehdä työnsä hyvin, Pölönen sanoo.

Pölösen mukaan tutkimukset osoittavat, että kansalaiset arvostavat opettajia, mutta kuva opettajuudesta on vielä kapea. Harva tulee ajatelleeksi, miten valtavan monella opetuksen eri alalla opettajat tekevät työtään varhaiskasvatuksesta yliopistoihin.

SYKSYLLÄ KAMPANJAN mainoksiin on luvassa hieman uutta näkökulmaa, jota valmistellaan parhaillaan.

Kampanjan halutaan myös herättävän opettajat itsensä tajuamaan työnsä monipuolinen merkityksellisyys kaiken arkikiireen keskellä. Se on tärkeää myös työhyvinvoinnille.

– Toivon, että pystyisimme kampanjalla lisäämään opettajien ylpeyttä omasta ammatistaan. Että useampi pysähtyisi pohtimaan, mikä omasta työstä tekee tärkeää ja mikä opetuksessa on olennaista. Se voisi auttaa jopa rajaamaan pois sellaisia tehtäviä, jotka kuormittavat eivätkä ole oppimisen edistämisen kannalta niin tärkeitä, Pölönen sanoo.

OAJ:n verkkosivuilta kampanja löytyy osoitteesta tedaantulevaisuuksia.fi.

Teksti: **Airi Vuolle**
Kuva: **Heikki Pölönen**

Isot asiat päätetään lähellä sinua

Opetusalan ammattilaiset, myös varsinaisen päivätyönsä jo jättäneet, ovat kuntavaaleissa tärkeässä asemassa. Iso ja aktiiviseksi tunnettu joukko kiinnostaa sekä puolueita että yksittäisiä ehdokkaita.



On hienoa havaita, että moni senioriopettaja on jatkanut aktiivista toimintaansa kunta- ja koulutusalan ammattilaisina. Kasvatus- ja koulutusalan ammattilaisia tarvitaan ja arvostetaan kunnallisissa päätöksenteossa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus on vihdoin menossa eteenpäin, ja se tarkoittaa sitä, että kuntiin jäävistä asioista päätöksenteon keskiöön nousevat kasvatus- ja koulutusasiat eli koko sivistyssektorin merkitys kunnassa nousee.

USEIN EHDOKKAAT ja päättäjät tekevät virheen niputtaessaan kaikki eläkeläiset samaksi isoksi joukokseen, joille vaalien alla helposti luvataan liikoja ja joiden ajatellaan olevan kiinnostuneita pelkästään julkisista hoiva- ja terveystalveluista.

Eläkkeellä olevat eivät tietenkään kaikki ole samanlaisia eivätkä elä samanlaisessa elämäntilanteessa. Siksi kuntavaaleissa pitää puhua niistä asioista, joista kunnissa todella päätetään ja jotka koskettavat myös aktiivista elämää eläviä senioreita.

Kunnissa päätetään siitä, kuinka kuntalaisilla on mahdollisuus päästä harrastamaan kansalaisopiston kursseille, ovatko koulujen tilat iltaisin muiden käytössä tai toimiiko omassa kaupungissa orkesteri tai teatteri.

Kunnissa päätetään myös siitä, kuinka oman kunnan alueella oleviin yrityksiin, julkisen sektorin hoivapalveluihin tai päiväkoteihin löytyy ammattitaitoista työvoimaa jatkossakin, kun alueen ammatilliset oppilaitokset miettivät omia opinto-ohjelmiaan.

OAJ:N VAALITAVOITTEET kasvatus- ja koulutuspalveluiden laadun varmistamiseksi turvaavat siis tulevaisuuden myös niille, joita nämä asiat eivät juuri nyt henkilökohtaisesti kosketa. Lasten ja lastenlasten asiat kuitenkin koskettavat useita ja siksi on tärkeää, että koulutusasiat koetaan äänestyspäätöstä tehtäessä merkittäviksi.

Kun tulee aika etsiä omaa ehdokasta, kannattaa täyttää OAJ:n vaalikone. Kone on ollut jo viikkoja auki ehdokkaille, ja äänestäjät ovat päässeet etsimään itselleen sopivaa ehdokasta 18.5. alkaen. Vaalikone löytyy OAJ:n nettisivuilta osoitteesta oaj.fi/vaalikone. Vaalikoneessa on 20 kasvatus- ja koulutusaiheista kysymystä, joiden perusteella löytyy myös sellainen ehdokas, joka on varmasti koulutusmyönteinen.

OAJ ON VALMISTAUTUNUT näihin vaaleihin huolellisesti. Olemme tehneet jo vuoden verran töitä sen puolesta, että äänemme kuuluu jo ennen vaaleja. Olemme tavanneet kaikkien puolueiden eduskuntaryhmät, olemme olleet yhteydessä puoluetoimistoihin ja tavanneet kaikkien eduskuntapuolueiden puheenjohtajat, jotta juuri kasvatus- ja koulutusasiat nousevat näiden vaalien tärkeimmiksi keskustelunaiheiksi.

Opetusalan Seniorijärjestön vaaliteemat

OSJ:n vaaliteemat on esitelty tarkemmin tammikuun lehdessä 1/2021 sivulla 4.

- 1. Mahdollisuus aktiiviseen arkeen, iästä viisi!**
- 2. Vaihtoehtoiset palvelut ja digitaitojen edistäminen**
- 3. Ikäsyrrinnälle ehdoton ei**
- 4. Senioreille sopivien asumisratkaisujen tuottaminen**
- 5. Vanhusneuvoston asema ja sen tehtävät**

Senioriopettajat löysivät korona-ajan koulusta parhaat puolet



Sekä **Anna-Leena Weide** että **Erkki Kiviluoto** olivat jo eläkkeellä opettajan työstään, kun sijaistarve houkutti heidät takaisin työhön ennennäkemättömänä korona-aikana. Molemmat ovat sitä mieltä, että he saivat parhaat palat opettajana olemisesta, antoisan työn ilman oppituntien ulkopuolista valtavaa työtaakkaa.

Anna-Leena Weide jäi eläkkeelle vuonna 2017 luotsatuaan viimeisen oman luokkansa ykkösestä kuutoseen saakka. Uraa oli takana 38 vuotta.

– Vuoden verran nautin valtavasti, kun työtaakka otettiin harteilta. Ihmettelin, että voi olla vapaa ja siitä vielä maksetaankin. Kävin teatterissa ja tein kaikkea mahdollista. Alkoi toinen vuosi ja ajattelin, että tätäkö tämä on nyt aina, Anna-Leena Weide sanoo.

SITTEEN SOIKIN JO puhelin. Espoolaisen Kirstin koulun rehtori tarvitsi kouluun pikaisesti tutun sijaisen. Korona-ajan Weide oli työssä Jalavapuiston koulussa, sekin on pitkäaikainen entinen työpaikka.

– Mietin, että miksipä ei. Nyt olen saanut opettajan työstä pelkät herkut. En kantanut raskasta reppua selässäni, kun en ollut sekä kaiken suunnittelija että toteuttaja samaan aikaan, vaan sain vain opettaa ja nauttia pienistä ihmisistä, joilta saan valtavasti energiaa. Olin nauttimassa jälkiruokaa, hän naurahtaa.

Weide ymmärtää, että joskus tämän kuvainnollisen jälkiruuankin pitää loppua, mutta toistaiseksi hän on ollut onnellinen voidessaan olla avuksi. Mutta samalla hän on nähnyt vakituisten opettajien suuren väsymyksen.

– Väsymys tulee loppumattomasta lausuntojen ja yhteydenottojen määrästä. Nekin täytyy hoitaa, mutta työmäärään tarvittaisiin joku järki, hän sanoo.

ANNA-LEENA WEIDE oli keväällä 2020 sijaisena noin kaksi kuukautta ja syksyllä noin neljä kuukautta. Sijaisuuden alku osui juuri koronan alun suureen myllerrykseen. Suomi 2-opettajan sijaisuutta ehti kestää maaliskuun alussa vain kaksi viikkoa, kun kaikki palikat menivät uusiksi.

Weide jäikin kouluun ykkös- ja kakkosluokkien lähiopettajaksi niille lapsille, joiden vanhemmat eivät voineet jäädä etätyöhön. Luokanopettajat saivat keskittyä samaan aikaan etäopetukseen.

– Vaikka kaikki uusi tekniikka tuli mukaan kuvioihin, silti korona ja lockdown pelkistivät elämän perusasioihin. Kaikkein oleellisinta pienten lasten opetuksessa on, että lapsella on turvallinen olo ja että hänen koululaisensa identiteettinsä säilyy. Se on lapsille tärkeää.

Yllättävän luontevasti koulun uudet säännöt omaksuttiin. Lapset ovat Weiden mukaan hyvin tarkkoja siitä, että sääntöjä myös noudatetaan.

– Paljon oltiin pihalla, käytiin metsäkoulua, käpykauppaa, matematiikasta opittiin taatusti metrin ja kahden metrin

Olen ollut nauttimassa jälkiruokaa,
kuvailee alakoulun opettaja Anna-Leena Weide
sijaisuuttaan korona-ajan koulussa.
"Kuplassa" opettamisessa ei ollut mitään pelottavaa,
sanoo myös kondiittoriopiskelijoita
opettanut Erkki Kiviluoto.

etäisyys. Se olisi voinut olla katastrofi, mutta ei ollutkaan. Ainutlaatuista se kyllä oli.

Syksyllä toimintatavat oli ehditty jo luoda valmiiksi ja koulu oli luontevaa korona-ajan koulua. Anna-Leena Weiden mukaan tietokoneet olivat jo lasten mielestä menettäneet viehätöksensä, mutta tarinankerronta veti heitä magneetin lailla puoleensa. Kuutosluokkalaisetkin toivoivat, ettei vaan jouduttaisi etäkouluun uudelleen.

– Hirveän tarkasti noudatin sääntöjä, mutta mielelläni annoin työpanokseni. Omassa lähipiirissäni ei ollut riskiryhmäläisiä eikä lapsenlapsiakaan, lapseni ovat vielä nuoria. En voi ajatellakaan, että haluaisin viedä mitään työmahdollisuuksia nuorilta opettajilta, mutta oma tuli opettajan työhön ei vielä kukaan ole palanut loppuun. Että minä nautin opettajan työstä, Anna-Leena Weide sanoo.

ERKKI KIVILUODON koronavuonna opettamat oppilaat olivat jo aikuisia. Kiviluoto jäi eläkkeelle ammattioppilaitos Omniasta 40 vuoden työuran jälkeen vuonna 2019. Vuosista 30 kului erityisopettajana pienryhmissä. Korona-ajan sijaisuus alkoi päivätyöllä syys- ja lokakuussa. Tammi-helmikuussa 2021 opetusta on ollut iltaisin.

– Minulla on aina ollut mukavia työkavereita, ei ole ollut pienintäkään ristiriitaa mennä tuuraajaksi. Paikka on entinen, infra ja sisällöt tuttuja ja ihmiset myös. Viime vuonna jopa oppilaat olivat tuttuja entuudestaan. Sinne sujahti helposti. Syksyllä tuntui kuin olisin vasta edellisenä päivänä lähtenyt eläkkeelle, Erkki Kiviluoto sanoo.

Konditoria-alan opinnoissa eivät uudet hygieniasäännökään tuottaneet ongelmaa, käsiä ja työtilaa pestään muutenkin kaiken aikaa ja muovihanskat ovat käsissä. Syksyllä Kiviluoto oli luokassaan vielä ainoa maskia käyttänyt, mutta tämän vuoden puolella maski on ollut kaikille pakollinen.

– Opiskelu meni muutenkin vähän kuplaperiaatteella. Iltatuntien oppilaat eivät päässeet edes kouluun sisään ilman ovelta hakemista, ja luokasta sai poistua vain vessaan. Hoidin itse kaikki muut hakemiset ja viemiset, hän sanoo.

Kuten Anna-Leena Weide, myös Erkki Kiviluoto on nauttinut työstä ilman vakinaisen opettajan kaikkea vastuuta. Hän sanoo vain opettaneensa, ryhmäohjaajan vastuut ovat olleet muilla.

– Sainhan minä syksystä lähtien varsin hyvää palkkaakin, kun 1.8.2020 tuli voimaan muutos, jonka perusteella aiem-



min ansaitut ikälisät säilyvät. Se nosti vuosityöajan palkkaani todella paljon.

Ainakin vielä kun teatterit, konsertit ja näyttelyt myös muualla kuin Suomessa ovat kiinni, Kiviluodosta tuntuu, että miksipä ei työssä voisi seurata jatkoakin.

Kulttuurin lisäksi Kiviluoto harrastaa ulkoilua, valokuvausta ja matkailua, erityisesti Portugalia. Italia odottaa vuoroaan lähivuosina.

Teksti ja kuvat: **Airi Vuolle**

Keski-Suomen senioriopettajien VI syyspäivä Saarijärvellä

Tervetuloa Keski-Suomen senioriopettajien syyspäivään uuteen Saarijärven koulu- ja kulttuurikeskukseen lauantaina 2.10.2021, Lukiontie 3, Saarijärvi.

Ohjelma

- 09.00 Ilmoittautuminen ja tulokahvit
- 10.00 Musiikkia, Lauluyhtye Pedaali, johtajana Vesa-Matti Laaksonen
- Tervetulosanat, Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajat ry:n pj Liisa Lehtovuori
 - Saarijärven kaupungin tervehdys
 - Opetusalan seniorijärjestön tervehdys ja puheenvuoro
- 10.45 Hyvinvointia luonnosta musiikin säestyksellä, yrittäjä Visa Törmälä, Grenoco Green
- hyvinvointituotteiden kehittäminen ja valmistus kotimaisista luonnonkasveista
- 11.45 Ruokailu
- 12.45 Tanssiesitys Karstulan kansalaisopiston senioritanssiryhmä, ohjaaja Riitta Pitkänen
- 13.10 Uusi koulurakennus – mikä muuttui?
- yhtenäiskoulun rehtori Anssi Hemminki, lukion rehtori Ulla Valkola ja oppilaat/opiskelijat
 - tutustuminen koulun tiloihin
- 14.00 Saarijärveläistä elokuvatuotantoa
- elokuvantekijä Martti Takaloa haastattelee senioriopettaja Anna-Liisa Talaskivi
 - elokuvat Pyhähäkin ja Etelä-Konneveden kansallispuistoista
- 14.45 Keski-Suomen senioriopettajien VII syyspäivän järjestäjän puheenvuoro
- 14.50 Syyspäivän päätössanat, lähtökahvit

Ilmoittautuminen 15.9.2021 mennessä

Terttu Möttöselä p. 040 7444 021 tai sähköposti terttu.mottonen@gmail.com

Osallistumismaksu 30 €/henkilö, sisältää ohjelman, lounaan ja kahvit.

Osallistumismaksu maksetaan 15.9.2021 mennessä tilille FI98 5408 0420 0566 62, saaja Seppo Lehtovuori, viite Syyspäivä

Tule, virkisty ja viisastu!

Pohjoisen Keski-Suomen Senioriopettajat ry, www.pks.osj.fi



Alueellinen senioriopettajapäivä Porissa 9.10.2021

Tervetuloa Satakunnan ja Varsinais-Suomen senioriopettajien alueelliseen senioriopettajapäivään lauantaina 9.10.2021 Porin yliopistokeskukseen, Pohjoisranta 11 A, Pori.

Ohjelma

- 09.00 Ilmoittautuminen ja kahvi
- 10.00 Jazzia
- 10.15 Avaussanat, Porin Seudun Senioriopettajat ry:n pj. Mauri Jaakonsaari
- 10.20 Porin kaupungin tervehdys
- 10.30 Luento aivoterveystä, neurologian dosentti, osastonylilääkäri Juha Puustinen
- 11.30 Lounas ravintola Sofiassa
- 12.30 Harmonikkaesitys, Heikolan sisarukset Samuel ja Annabel
- 12.45 OSJ:n puheenvuoro, toiminnanjohtaja Tuula Laine
- 13.30 Ikäihmisiä, kulttuuria ja koulua kirjailija Minna Lindgrenin teoksissa
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Taiteilija, professori Jorma Uotisen esitys

Ilmoittautuminen 24.9.2021 mennessä

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

Osallistumismaksu 30 euroa maksetaan vasta 24.9.2021 jälkeen tilille FI78 1269 3000 6035 87, viite 1368

Maksuun sisältyy ohjelma, lounas ja kahvit.

Tervetuloa

Porin Seudun Senioriopettajien hallitus

PORIN YLIOPISTOKESKUS

Porin yliopistokeskus – kolmen emoyliopiston Porin yksiköt –
on toiminut vuodesta 2000 alkaen entisen Porin Puuvillatehdas -teollisuuslaitoksen tiloissa.

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



Pohjois-Suomen senioriopettajapäivät Torniossa 2.–3.10.2021

Päivät järjestetään Park Hotel Torniossa

klo 11.00–13.00	Ilmoittautuminen päiville Park Hotellin ala-aulassa, entinen Tornion Kaupunginhotelli, Itäranta 4, 95400 Tornio
klo 11.00–13.00	Lounas ravintolasalissa
klo 13.00	Kaksipäiväisen tapahtuman avaus

Miltä tuntuisi kokea senioriopettajataapahtuma ihan oikeasti ”vanhanaikaisesti” ja tavata kollegoja kasvotusten pitkän korona-ajan jälkeen? Lähde Tornion senioriopettajapäiville ensi syksynä!

Lauantaina kirjailija Unto Matinlompola tarinoi omasta kouluajastaan ja professori Kaarina Määtän aiheena on ”Rakkaus senioreiden voimavarana”. Iltajuhlassa esiintyy mm. vuoden 2006 tangokuningatar Elina Vettenranta.

Sunnuntain ohjelman vaihtoehtoiseen tarjontaan kuuluu mm. tutustuminen Tornion kaupunkiin, sen historiaan ja kulttuuriin. Tornion kirkossa on sunnuntaina mahdollisuus osallistua myös jumalanpalvelukseen ja kirkon esittelyyn. Tervetuloa Tornioon!

Hinnat ja ilmoittautuminen

Koulutuspäivän ohjelma, lounas ja kahvi	LA	25 €	Ohjelma, lounas ja kahvi
Iltajuhla Park Hotellissa	LA	40 €	Ohjelma, kolmen ruokalajin illallinen, lasillinen viiniä ja kahvi
1. Kiertoajelu ja museokäynti	SU	15 €	Opastettu kiertoajelu Torniossa ja käynti Tornionlaakson museossa
2. Aineen taidemuseo	SU	10 €	Opastettu kierros Aineen taidemuseossa, perus- ja vaihtuvat näyttelyt
3. Tornion kirkko	SU		Jumalanpalvelus ja kirkon esittely
Päätöslounas	SU	15 €	Keittolounas ja kahvi

Ilmoittautuminen tapahtuu alueellisesti ja alkaa 1.6.

Maksa oheisen taulukon mukainen kokonaissumma niistä ohjelmanumeroista, joihin osallistut yhdistyksen tilille (Huom. katso taulukosta). Ilmoittaudu sitten alueesi yhdyshenkilölle ja ilmoita, mihin ohjelmaosioihin osallistut. Säilytä maksuista kuitit päivien ilmoittautumista varten. Ilmoittautumiset mielellään sähköpostitse. Ilmoita myös ruoka-allergiat.

ALUE	Tilinumero	Yhdyshenkilö	Sähköposti	Puhelin
Lappi	FI90 5640 0220 2564 78	Aila Kelloniemi	aila.kelloniemi@gmail.com	0400 214 764
Länsi-Pohja	FI65 4730 5220 0215 03	Kerttu Ståhlberg	kerttu.sthlberg@gmail.com	050 344 1133
Pohjois-Pohjanmaa	FI36 5741 4020 1301 13	Eira Saarela	eira.saarela@gmail.com	044 077 9772
Kainuu	FI74 5760 0350 0957 65	Arja Juutistenaho	arjak.juutistenaho@gmail.com	040 543 1906
Muu Suomi	FI65 4730 5220 0215 03	Kerttu Ståhlberg	kerttu.sthlberg@gmail.com	050 344 1133

Ilmoittautuminen 10.9.2021 mennessä!

Lisätietoja alueen yhdyshenkilöiltä.

Majoitus varataan suoraan hotellilta! Puhelin 040 358 3300

Huonehinnat:

yhden hengen huone 85 €/huone/yö

kahden hengen huone 105 €/huone/yö

kolmen hengen huone 135 €/huone/yö

Hinnat sisältävät majoituksen, iltasaunan, buffetaamiaisen ja wifin
Parkkeeraus hotellin parkkipaikoilla maksaa 5 €/auto/yö.

Oulusta, Kainuusta ja Rovaniemeltä järjestämme yhteiskuljetuksia.
Ota tarvittaessa yhteyttä yllä mainittuihin yhdyshenkilöihin.

**Tarkempi ohjelma Länsi-Pohjan senioriopettajien kotisivulta:
www.lpohjansenioripet.osj.fi**



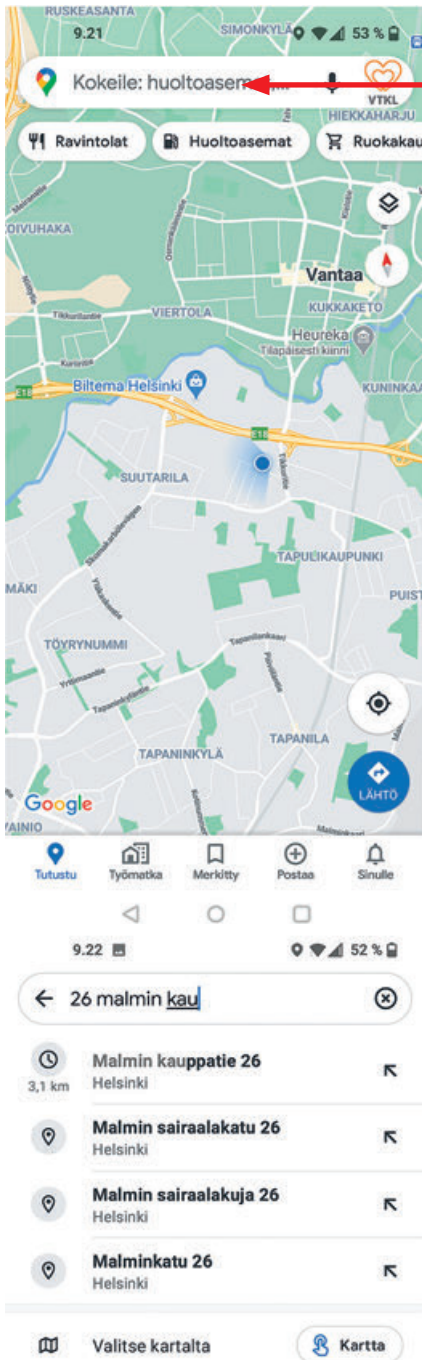


Näin hyödynnät karttasovellusta! (esimerkinä Google Maps)

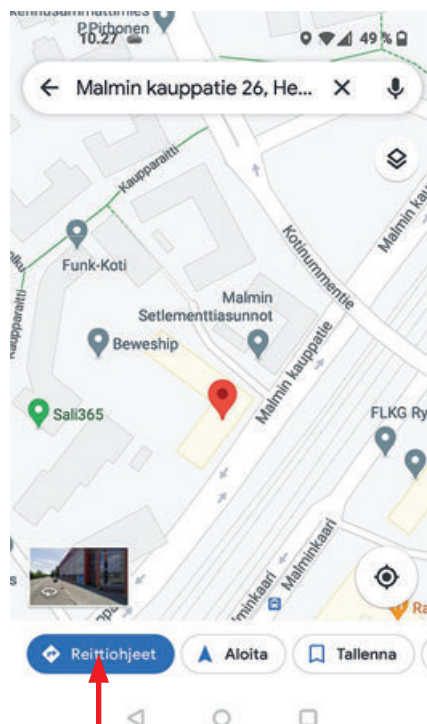
Älypuhelinien karttasovellukset ovat hyödyllisiä monellakin tapaa. Niiden avulla voit suunnitella reittisi sen mukaan, millä kulkuneuvolla olet liikkeellä. Voit myös vaikkapa merkitä, mihin jätät autosi sienimetsään mennessäsi. Tutustu karttojen erilaisiin mahdollisuuksiin!

Aloita avaamalla Google Maps -karttasovellus älypuhelimestasi (esimerkissä käytetty Android-käyttöjärjestelmää). Kartta paikantuu nykyiseen sijaintiisi.

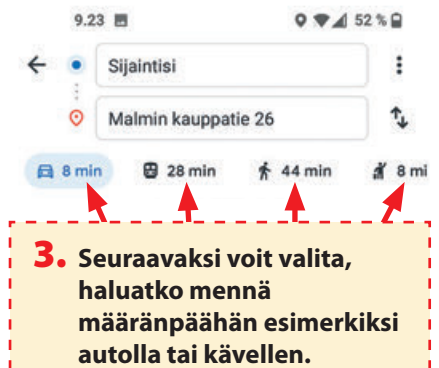
Etsi osoite ja reitti



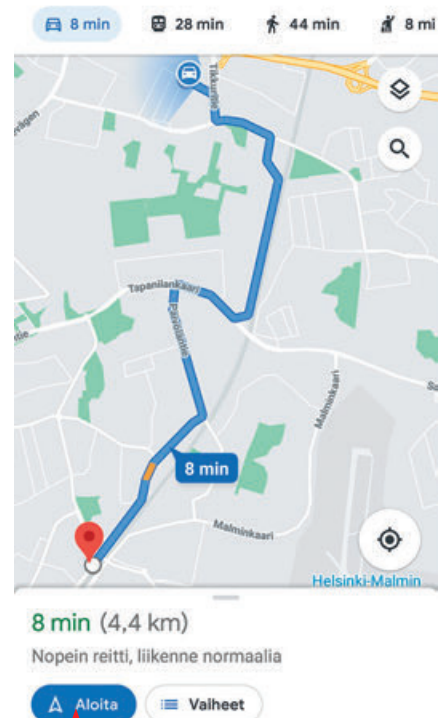
1. Kirjoita määränpään osoite yläriville. Kartta ehdottaa sinulle kirjoittamaasi osoitteeseen sopivat paikat. Esimerkiksi sama katuosoite voi löytyä moneltakin paikkakunnalta, valitse oikea osoite avautuvasta listasta.



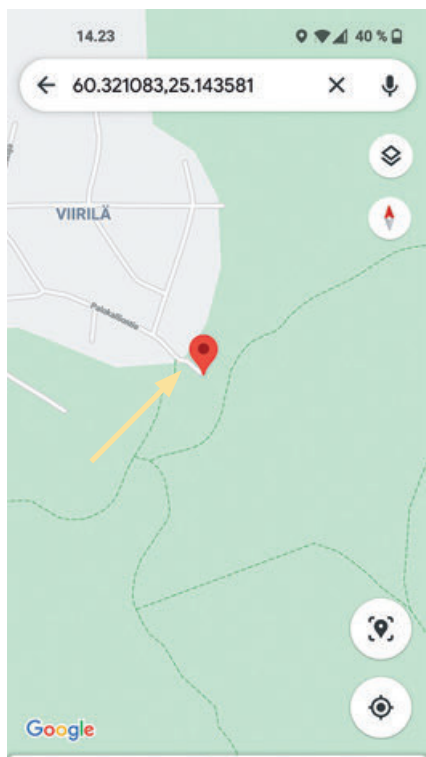
2. Valitse alareunasta Reittiohjeet.



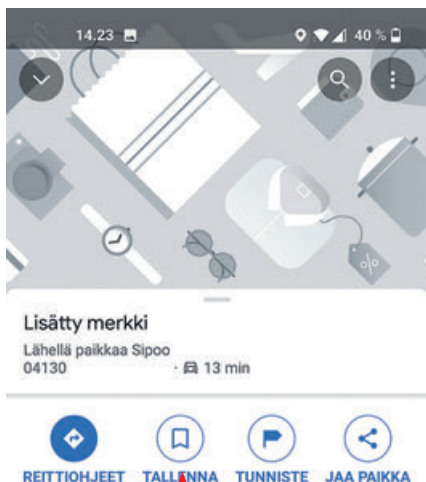
3. Seuraavaksi voit valita, haluatko mennä määränpään esimerkiksi autolla tai kävellen.



4. Paina alareunasta Aloita, niin kartta seuraa matkaasi reaaliaikaisesti. Yläreunasta voit tarkistaa, tuliko valittua esimerkiksi autoreitti vai kävelyreitti.



- 1. Valitse karttasovelluksesta oma sijaintisi koskettamalla kyseistä paikkaa kartalla hetken. Jos alareunaan ei suoraan tule Tallenna-kuvaketta, löydät sen vetämällä alareunaa ylöspäin.**

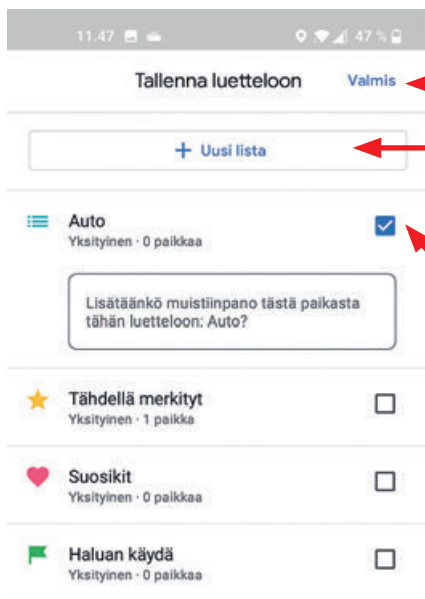


- 2. Alareunasta nousee valikko, josta voit valita Tallenna.**

Lisää kartalle oma merkintä

Karttasovellusta voi käyttää myös esimerkiksi tärkeiden paikkojen merkitsemiseen.

Voit laittaa muistiin vaikkapa auton paikan sienimetsälle lähdeyttyäsi tai hotellin sijainnin lomamatkalla.



- 3. Seuraavaksi aukeaa valikko, josta löytyy valmiiksi muutama vaihtoehto. Voit käyttää niitä tai lisätä valikkoon omia vaihtoehtojasi (+ uusi lista -kohdasta), kuten esimerkiksi 'Auto'. Valitse haluamasi kohta oikealla olevalla valintalaatikolla ja paina lopuksi oikeasta yläreunasta Valmis.**

Etsi merkitsemäsi paikka kartalta

- Avaa karttasovellus
- Kartan alareunasta löytyy valikosta kohta 'Merkitty'. Paina siitä.
- Sinulle aukeaa Äskettäin tallennetut, Tallennetut lähistöllä sekä rullatessasi alaspäin näytöllä saat kaikki omat listasi näkyviin, esimerkiksi tuon aiemmin tehdyn Auto-listan. Valitse Auto.
- Listalta löytyvät kaikki tallentamasi autopaikat. Muista poistaa välillä vanhoja merkintöjä (Lisätyn merkin jälkeen kolmesta pisteestä).

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

Voi hyvin eläkkeellä

Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos. Joillekin se on toivottu ja odotettu elämäntapahtuma, toisille kriisi.

Arki, rutiinit ja sosiaaliset suhteet muuttuvat, ja elämää on rakennettava uudella tavalla. Tämä herättää monenlaisia kysymyksiä: Miten täyttää työpäivän jättämä tyhjiö? Mistä löytää merkityksellistä tekemistä työn tilalle? Miten poikkeusaika vaikuttaa eläkeajan suunnitelmiin?

Osa sopeutuu mutkattomasti elämänmuutokseen, kun se taas toisilta vaatii paljon totuttelua ja ajatusten työstämistä. Uuden elämänvaiheen voi kuitenkin nähdä mahdollisuutena suunnitella omaa elämää ja aikatauluja vapaammin sekä keskittyä omaan hyvinvointiin.

NYKYISIN ON SAATAVILLA valtavasti tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tiedämme, että voidaksemme hyvin meidän tulisi liikkua riittävästi, syödä monipuolisesti, vaalia ihmissuhteita ja huolehtia mielen hyvinvoinnista. Tiedon lisäksi tarvitsemme itsetuntemusta. Jos työelämän kii-reiden ja velvollisuuksien keskellä ei ole ollut aikaa pohtia omaa hyvinvointia, on eläkkeelle jäädessä oiva tilaisuus pysähtyä asian äärelle.

On hyvä miettiä, miten tällä hetkellä voi ja mihin haluaisi omassa hyvinvoinnissa eläkevuosinaan panostaa. Kukaan muu ei tunne hyvinvointiasi paremmin kuin sinä itse. Olet oman elämäsi paras asiantuntija.

HYVINVOINTIA VOI LÄHTÄÄ tarkastelemaan omien arvojen kautta, sillä ne

ovat pohja monille elämän valinnoille ja arjen tekemisille. Arvoja voi tutkailla pohtimalla, mitkä ja ketkä ovat elämässäsi kaikkein tärkeimpiä. Jos esimerkiksi jokin harrastus on sinulle tärkeä, saatat käyttää suuren osan ajastasi sen parissa. Tai jos olet perhekeskeinen, haluat viettää mahdollisimman paljon aikaa läheistesi kanssa.

Voit miettiä, miten itsellesi tärkeät asiat ja ihmiset näkyvät arjessasi ja ajankäytössäsi. Käytävätkö tällä hetkellä paljon aikaa jonkin tekemisen parissa, jota et pidä kovin tärkeänä tai joka syö voimavarojasi? Miten voisit löytää tilaa sellaisille asioille, jotka saavat sinut voimaan hyvin?

OMAN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISESSA ei tarvitse aina tähdätä isoihin muutoksiin. Hyvinvointi rakentuu-kin pienistä arkisista asioista, teoista ja valinnoista. Iltapäiväteen nauttimisesta auringonpaisteesta, ystävän naurusta, ilonaiheiden huomaamisesta, leh-

den lukemisesta, kävelylenkistä – kaikesta sellaisesta, joka tuo sinulle hyvää oloa, iloa ja jaksamista.

Jokaisessa päivässä on hetkiä ja mahdollisuuksia, jolloin voit tehdä valintoja hyvinvointisi puolesta. Voit valita, lähdetkö ulos happihyppelylle vai istutko illat tietokoneen tai television ääressä. Pienet teot kasautuvat päivien, viikkojen ja kuukausien saatossa.

Mieti, mitä seuraisi, jos joka päivä vuoden ajan tekisit yhden pienen teon voidaksesi hyvin. Mistä voisit aloittaa?

Haluaisitko vertaistukea ja lisää vinkkejä hyvinvoivien eläkevuosien rakentamiseen? Lue lisää ja tutustu Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet – liikettä ja mielen voimaa -valmennukseen osoitteessa www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/

Teksti: **Saini Suutari**

Kirjoittaja työskentelee koordinaattorina Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -valmennuksessa.

VINKKEJÄ HYVINVOINTIIN ELÄKEVUOSINA

- Pysähdy miettimään omia toiveitasi, tavoitteitasi ja unelmiasi hyvinvointisi ja eläkevuosiesi suhteen.
- Kuuntele rohkeasti itseäsi sen sijaan, että eläisit muiden odotusten mukaan.
- Pohdi, mihin käytät aikaa ja voimavaroja arjessasi. Ovatko nämä asiat sinulle tärkeitä?
- Kiinnitä huomiota hyvään: mikä kaikki on jo nyt elämässäsi hyvin?
- Lähde liikkeelle pienistä teoista: minkä valinnan tai pikkuriikkisen teon voisit tehdä hyvinvointisi eteen jo tänään?



Teksti ja kuvat:
Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Sisäänkäynti ja eteinen esteettömiksi

Kuinka asuisin vanhana?
Eläkeiän alussa ei tule ajatelleeksi, että jonain päivänä tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy. Omaa asumistaan vanhana kannattaakin miettiä jo etukäteen tai tehdä korjauksia myöhemmin mahdollisuuksiensa mukaan. Kodin sijainti, koko ja esteettömyys ovat merkittäviä tekijöitä selviämisen kannalta. Päivittäisiä askareita voi helpottaa monenlaisilla keinoilla. Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Lehdessä 2/2021 esiteltiin kätevä keittiö ikääntyvälle. Tällä kertaa käännetään katse **sisäänkäyntiin ja eteiseen.**



Toimivan sisääntulon kaksi tärkeää: esteetön sisäänkäynti katoksessa ja lämmitettävä luiska.



Kun eteinen mitoitetaan riittävän väljäksi, sinne mahtuu istuin, kaappi ulkovaatteille, pöytä avaimille ja laukulle sekä tarvittaessa apuvälineet.

Sisäänkäyntiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, sillä asuntoon on päästävä esteettä sisään ja sieltä ulos. Autopaikan tulisi sijaita lähellä sisäänkäyntiä ja mielellään katoksessa.

Jotta esteettömyys toteutuisi, ulko-oven edessä pitää olla tasanne, jolla mahtuu kääntymään ulkokäyttöön tarkoitettua pyörätuolia sekä avaamaan ja sulkemaan oven pyörätuolissa istuen. Vapaata tilaa tarvitaan vähintään 1500 mm x 1500 mm oven avaamiseen tarvittavan tilan lisäksi.

Jos sisäänkäyntiä ei ole katettu, se samoin kuin mahdollinen luiska tulee lämmittää lumen ja jään poistamiseksi. Portaiden käyttökelpoisuutta lisää niiden varustaminen asianmukaisilla käsijohteilla.

Kerrostaloissa hissi on välttämättömyys, jos asunto sijaitsee ylemmissä asuinkerroksissa. Esteetön asunto soveltuu kaikille asukkaille toimintakyvystä riippumatta. Ideana on liikkumisen ja toimimisen helppous. Esteettömyys toteutuu parhaiten, kun vältetään turhia tasoeroja. Ovien pitää olla riittävän leveitä ja helposti avattava, eivätkä ne saa olla liian raskaita.

ETEISTILAT OVAT USEIN turhan pieniä. Toimiva eteinen on riittävän tilava, jotta siellä voi tarvittaessa säilyttää liikkumisen apuvälineitä. Lisäksi ahtaissa tiloissa kompastumisvaara on suurempi kuin väljissä. Ovellista säilytystilaa tarvitaan taakkeille ja kengille. Lisäksi eteisessä on hyvä olla laskutilaa ja istuin, jolle on käyttöä ainakin kenkiä jalkaan laitettaessa. Wc:n tulisi sijaita lähellä eteistä. Eteisestä lähtevien kulkuväylien on hyvä olla väljiä ja pidemmällä siirtymillä seinään voi kiinnittää kaiteen.

Oven sisäpuolelle voi laittaa kuraa ja kiviä keräävän karkean kuramaton. Lisäksi tarvitaan jämäkästi paikoillaan pysyvä eteismatto. Sisäl ja villa ovat parhaita materiaaleja. Etenkin sisäl on erittäin kestävä. Eteinen kannattaa valaista hyvin luonnonvaloa unohtamatta. Liian hämärä valo ärsyttää silmiä ja lisää onnettomuusriskiä. Kun vaatesäilytystilat valaisee hyvin, vaatteet ja kengät löytyvät vaivatta. Eteisessä on hyvä olla myös seinätilaa sen verran, että sinne mahtuu peili.

MUISTILISTA TOIMIVAN SISÄÄNKÄYNNIN JA ETEISEN SUUNNITTELUUN

1. Sisäänkäynnissä on katos ja tasanne.
2. Autopaikka on lähellä ulko-ovea. Auto mieluiten katoksessa.
3. Tasoeroja ei ole.
4. Ovi on helposti avattavissa, eikä se ole liian raskas.
5. Eteinen on riittävän tilava, jotta siellä voi säilyttää tarvittaessa apuvälineitä.
6. Eteiseen mahtuu tuoli, kaappi ulkovaatteille ja pöytä avaimille ja laukulle.
7. Kulkuväylät ovat väljiä, pidemmällä siirtymillä seinään voi kiinnittää kaiteen.



Lemmikkien tassujen ja miksei myös apuvälineiden pyörien huuhteluun soveltuu kuraritilä ja suihku, mielellään poissa kulkuväylältä ja seinäkkeellä rajatuna muista kalusteista.

SHARE ratkoo Euroopan ikääntymishaasteita

Alle 80-vuotiaiden suomalaisten toimintakyky on hyvä. Uuden parisuhteen yli 50-vuotiaina löytäneet asuvat yleisemmin avoliitossa kuin monessa naapurimaassa. Suomalaiset ovat eurooppalaisista kolmanneksi ahkerimpia muuttajia. Muun muassa tällaisia tutkimustuloksia on saatu maailman laajimmasta SHARE-ikäntymistutkimuksesta.

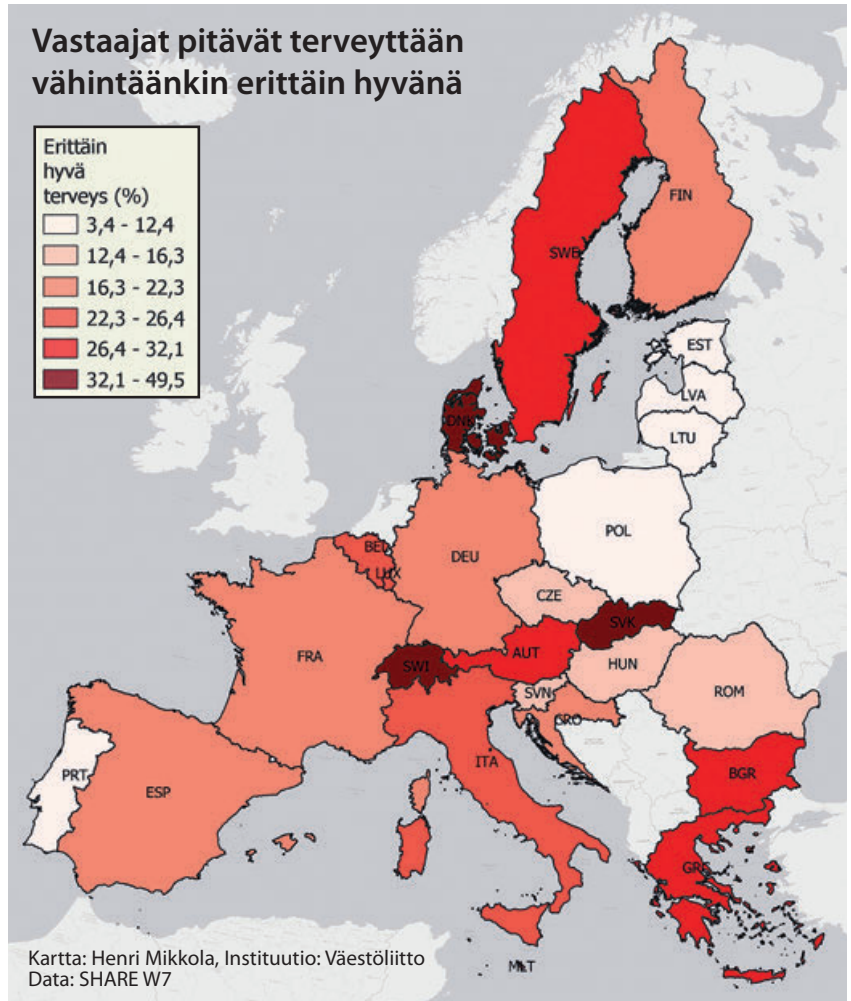
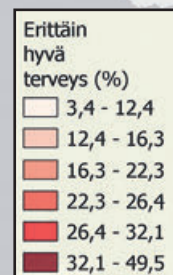
SHAREssä eli Survey of Health, Ageing and Retirement-ikäntymistutkimuksessa on mukana 27 Euroopan maata ja Israel. Tutkijat ympäri maailman käyttävät laajaa anonyymia tietokantaa omissa tutkimuksissaan.

SHARE on monipuolinen haastattelututkimus, joka pyrkii selvittämään väestön ikääntymisen vaikutuksia, esimerkiksi hoidon riittävyyttä ja eläkeikää. Suomen aineistosta on tehty maaliskuussa ilmestynyt kirja, jossa käsitellään muun muassa ikääntyneiden työllisyystilannetta pitkällä seurantajak-solla. Suomi on muun muassa onnistunut luomaan kaikille ikäryhmille edellytykset digiloikkaan. Eriarvoisuutta kuitenkin on.

TIUKASTI STANDARDOIDUSSA tutkimuksessa haastateltavilta kysytään terveydestä, taloudellisesta tilanteesta ja perhesuhteista. Vastausten avulla pyritään ymmärtämään ikääntyvän väestön tilannetta ja asemaa yhteiskunnassa ja ratkaisemaan ikääntymisen haasteita. Eurooppalainen suuri tutkimushanke alkoi jo 2004, mutta Suomi on ollut mukana vuodesta 2017 eli niin sanotusta seitsemännestä aallosta lähtien.

Miksi Suomi lähti mukaan näin myöhään, samaan aikaan monien Itä-Euroopan maiden kanssa?

Vastaajat pitävät terveyttään vähintäänkin erittäin hyvänä



Suomi sijoittuu terveyskokemusvertailussa Euroopan keskikastiin. Baltian maat pärjäävät heikosti.

– Tähän voisi vastata pitkästikin, mutta viive kiteytyy osin kustannuksiin ja osin siihen, että Suomessa oli ja on kattavat rekisterit ja omia terveystutkimuksia. Mutta pelkän kansallisen tutkimuksen avulla ei saada mukaan harmonisoitua kansainvälistä vertailua, sanoo SHARE Suomen maajohtaja, Väestöliiton Väestöntutkimuslaitoksen tutkija **Miika Mäki**.

Mäen mukaan SHARE on kattavuutensa lisäksi poikkeuksellisen monipuolinen, koska siinä ovat terveysasioiden lisäksi mukana talous ja sosiaaliset suhteet sekä erinomainen perhesuhteiden aineisto. Aineistosta on maailmanlaajuises-

ti tehty jo 3 000 tutkimusta vajaan 20 vuoden aikana.

– SHAREn aineisto on ehdottomasti kuin hyvä viini, se paranee ikääntyessään, Mäki sanoo.

RANSKASSA TUTKIMUSTA on ehditty hänen mukaansa käyttää muun muassa siihen, miten osa-aikatyö pitää ottaa huomioon eläkeiän nostamisesa. Saksassa taas on todettu, että työssä olevat yliarvioivat eläkkeensä suuruuden selvästi, minkä vuoksi valtion on viestittävä asiasta aiempaa selkeämmin.

Suomalaiset työssä olevat yli 50-vuotiaat ovat halukkaampia jäämään eläkkeelle kuin monet muut Pohjois-Euroopan maiden asukkaat. Tutkimustulokset ovat avuksi, kun pohditaan vanhuuseläkkeen ikärajoja ja haasteita.

SHAREa ei vielä ole ehditty hyödyntää Suomessa laajalti, mutta aineistolla on Miika Mäen mukaan valtavasti mahdollisuuksia. Kyselytutkimus antaa paljon laajemmän kuvan ikääntyvien elämästä, kuin tilastoista saisi selville.

– Yhtenä esimerkkinä ovat ”living apart together”-suhteet. Tietoa ikääntyvien yhteisestä elämästä seurustelusuhteessa ei saada kuin kysymällä ihmisiltä itseltään.

SHAREN IDEA perustuu siihen, että se toteutetaan haastattelemalla samoja ihmisiä uudelleen aina kahden vuoden välein ja niin pitkään kuin mahdollista. Jotta ikääntymistä ja sen vaikutuksia ymmärrettäisiin mahdollisimman hyvin, lopulta pyritään haastattelemaan myös lähiomaisia. Haastateltavat on valittu satunnaisotannalla yli 50-vuotiaasta väestöstä siinä suhteessa, minkä suuruinen kukin ikäluokka on.

Airi Vuolle



Ann on kiitollinen koulunkäynnin mahdollistavasta tuesta. Hän lupaa tehdä parhaansa ja yrittää olla esimerkkinä muille siitä, että virheidenkin jälkeen elämässä voi tuen avulla onnistua ja päästä eteenpäin.

Tukea kenialaisten tyttöjen koulunkäynnille

Helsingin senioriopettajat ry päätti vuosi sitten tehdä lahjoituksen jonkin kehittyvän maan tyttöjen koulunkäynnin tukemiseen. Väyläksi valittiin Suomen World Vision ja kohdemaaksi Kenia.

Noin 50 miljoonan asukkaan Kenia on yksi Afrikan nopeimmin kasvavia talouksia, mutta maan kehitys on hyvin epätasaista. Kenian pääkaupunki Nairobi on itäisen Afrikan taloudellinen ja poliittinen keskus ja suhteellisen kehittynyt, mutta suurin osa maan väestöstä asuu maaseudulla, ja 16 miljoonaa kenialaista elää edelleen kansallisen köyhyysrajan alapuolella.

Suomen World Visionin Mogotion aluekehitysohjelma sijaitsee Länsi-Keniassa, noin 200 kilometrin päässä Nairobista. Alue on suhteellisen kiviä, sateet ovat satunnaisia ja joskus tulvia aiheuttavan rankkoja. Ilmastonmuutoksen vuoksi sää on tullut yhä vaikeammin ennustettavaksi.

Teiniraskaudet ovat yleinen ongelma. Köyhät perheet näittävät joskus tyttöjä myötäjäisten takia, ja myös seksuaalinen väkivalta on yleistä. Lä-

hes kaikki lapset aloittavat Keniassa koulun, mutta tytöt joutuvat keskeyttämään koulun kuitenkin useammin joko varojen puutteen tai raskauden ja avioliiton takia. Vaikka Keniassa raskaus ei ole este koulunkäynnin jatkumiselle, käytännössä koulu kuitenkin siihen päättyy.

Helsingin senioriopettajien lahjoituksella on tuettu kymmentä nuorta äitiä, jotka joutuivat keskeyttämään koulunsa raskauden vuoksi. Tytöt valittiin yhteistyössä kylänvanhimpien ja kyläpäälliköiden kanssa. Jokaiselle tytölle on maksettu kahden vuoden koulumaksut, mikä takaa ainakin peruskoulun loppuun käymisen.

Koronan takia koulut olivat suljettuina vuoden 2020 loppuun asti. Tämän vuoden tammikuussa tytöt pääsivät opintojen pariin. Suomen World Visionin henkilökunta tapasi tytöt ennen koulun aloittamista. Tyttöjä rohkaistiin ja opastettiin ja he lupasivat yhteen ääneen tehdä lujasti töitä.

Arja Ahonen

Helsingin Senioriopettajat ry

Kevätperhoset

heräävät diapaussista

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**

Kun kevätaurinko alkaa lämmittää, lentävät hankien yllä ensimmäiset perhoset. Mistä nämä hyönteismaailman kevätpioneerit ilmestyvät?



Neitoperhonen oli ennen tyypillinen vaeltajaperhonen. Tätä nykyä se kykenee talvehtimaan aikuisena Etelä-Suomessa ja ehtii keväisin siivilleen jo huhtikuulta alkaen.

Suomen perhoset eivät muuta etelään lintujen tapaan. Vaeltavia perhosia luonnossamme sitä vastoin on. Ne tulevat meille joka kevät merien yli lentäen. Täällä ne lisääntyvät ja kuolevat. Vaeltajien jälkeläiset kuoriutuvat kotelostaan kesällä. Osa niistä palaa takaisin etelään. Näiden vaeltajien munat, toukat ja kotelot kuolevat meillä talven aikana.

Vaeltaviin perhosiin kuuluvat muun muassa kaaliperhonen, amiraali, ohdakeperhonen ja pääkallokiitäjä. Myös neitoperhosta pidettiin ennen vaeltajana. Se pystyi talvehtimaan vain Ahvenanmaalla.

Evoluution padat ovat kuitenkin porisseet ja neitoperhonen on kehittänyt kannan, joka voi talvehtia Suomessa aikuisena. Sen levinneisyyden pohjoisraja kulkee jo Oulun-Kainuun tasalla.

KOULUN OPPIKIRJOISSA opetetaan, että hyönteiset talvehtivat kylmänhorroksessa. Perhosten talvehtimistapaa kutsutaan kuitenkin diapaussiksi. Diapaussi tarkoittaa perinnöllistä lepotilaa. Se eroaa kylmänhorroksesta sikäli, että diapaussi on välttämätön välivaihe perhosten kehityksessä. Jotta ne pystyisivät lisääntymään seuraavana kesänä, täytyy munan, toukan, kotelon tai aikuisen perhosen saada kylmäsittely. Eräät vain joka toinen vuosi lentävät perhoset tarvitsevat kaksi diapaussia.

Aikuisina diapaussiin vaipuvia perhosia tunnetaan Suomesta 34 lajia. Diapaussiin mennessään ne ovat nuoria steriilejä perhosia, jotka parittelevat vasta keväällä. Kahden mittariperhoslajin ja yhden yökköslajin parittelut tapahtuvat kuitenkin jo syksyllä. Niillä alkionkehitys jatkuu talvehtineen naaraan sisällä vasta keväällä. Koirasperhoset kuolevat syksyllä ennen talven tuloa. Näiden lajien säilyminen on siis täysin kiinni naaraiden onnistuneesta diapaussista.

PERHOSET AISTIVAT talven tulon päivän lyhenemisestä.

Tällöin ne saavuttavat lajille tyypillisen lepovaiheen. Lepotilaan voivat eri perhoslajit mennä eri kehitysvaiheissa.

Aikaisin keväällä lentävät lajit talvehtivat aikuisina. Tällaisia ovat muun muassa nokkos-, sitruuna- ja suruvaippaperhoset. Vähän myöhemmin keväällä ilmestyvät auroraperhoset talvehtivat kotelona. Loppukesällä lentävät lajit talvehtivat toukkana tai peräti munana. Vain pohjansiilikkehrääjä voi mennä diapaussiin missä kehitysvaiheessa tahansa.

Talvehtimisaste riippuu luonnollisesti lajin omasta elämänkierrosta. Toukkana talvehtivat sellaiset lajit, jotka keväällä syövät nuoria lehtiä. Munina talvehtivat lajit ehtivät toukiksi vasta kesällä, jotkut lajit vasta loppukesällä, samaan aikaan, kun toukkien ravintokasvitkin kukoistavat.

PERHOSTEN KEHITYSVAIHEET kestävät kylmyyttä eri tavalla. Pohjoisimman Suomen perhoset talvehtivat pääasiassa toukkina. Etelämpänä on kaikkia muotoja, ja munatalvehtiminen on eteläisin muoto.

Perhosten kehitysvaiheista kylmänkestävin on yllättäen toukka. Lapissa diapaussissa olevia toukkia voi löytää lumenpinnan yläpuoleltakin, mutta koteloida vain lumen suojasta. Koko maata ajatellen on yleisin diapaussivaihe kuitenkin kotelo.

Perhosen täytyy etsiä itselleen sopiva talvehtimiskolo jo syksyllä. Se voi olla puun halkeama, talon vintti, puuliiteri, ilmanvaihtokanava tai vaikkapa linnunpönttö.

Kun perhonen löytää talvehtimispaikkansa se vaipuu diapaussiin. Sen kudoksissa vesipitoisuus pienenee. Samalla muun muassa glyserolin määrä kasvaa. Perhoset tavallaan alijäähtyvät ja kestävät näin koviakin pakkasia. Diapaussissa otuksen hapenkulutus on vain noin 2 prosenttia aktiivisen vaiheen kulutuksesta. Diapaussissa oleva perhonen kestää helposti yli 30 asteen pakkasia.

Elävät solut pysyvät koko ajan sulana. Solujen väliset tilat sitä vastoin voivat jäätä. Jos jäätyminen uhkaa solua, se pumppaa kaiken mahdollisen veden pois. Heinähukka on kestänyt 40 asteen pakkasta ja ritariperhosen kotelo on jopa upotettu nestemäiseen tyypeen, noin 200 asteen kylmyyteen kotelon tuhoutumatta. Jos soluun muodostuu yksikin jääkide, koko otus jäätyy nopeasti ja kuolee.

Perhosten diapaussia säätelevät vuodenaikojen vaihtelusta johtuvat valomäärän muutokset. Toisaalta myös vuotuinen lämpö määrän vaihtelu vaikuttaa asiaan. Viime vuosikymmeninä tämä orjallinen diapaussin vaatimus onkin alkanut horjua. Tästähän kertoo neitoperhosenkin muuttuminen vaeltajasta talvehtivaksi lajiksi luonnossamme.

ILMASTON LÄMPENEMINEN sekoittaa perhospakkaa entisestään. Osalle perhosista lämpimämpi, yli +16 celsiusasteen alkukesä on aiheuttanut kehityksen nopeutumisen. Keväällä munitut munat voivat tuottaa uuden, ilman diapaussia kehittyneen perhossukupolven.

Kevätperhosista alku- tai keskikesällä syntyviä kesäsupolvia tuottavat nokkosperhonen ja uutena lajina auroraperhonen. Kaikkiaan uusia kesäsupolvia on viime aikoina syntynyt seitsemälle uudelle perhoslajille. Näiden loppukesällä lentävien perhosten jälkeläiset talvehtivat normaalisti diapaussissa.



Kangasperhonen tunnettiin sata vuotta sitten vattuperhosena. Tämän vuosisadan alussa sille annettiin nimeksi viher-nopsasiipi, josta kuitenkin palattiin takaisin kangasperhonen-nimeen. Se onkin mäntykankaiden näkyvimpiä kevätperhosia huhtikuulta alkaen.



Auroraperhonen talvehtii kotelona, mutta kotelossa on jo valmiina aikuinen perhonen. Niinpä se ilmestyy lentelemään pihoihin ja puutarhoihin huhti–toukokuulla.



Hurkkaperhonen tunnetaan myös liuskaperhosen nimellä. Tämä aikuisena talvehtiva perhonen istuu keväisin näkyvällä paikalla siivet levällään auringon lämpöä keräämässä.

Vyöruusu on yleinen kiusa

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Tällä kertaa valitsin aiheeksi ikävän tuttavuuden, jonka kohtaa noin joka kymmenes yli 70-vuotiaista ja sitä vanhemmista vieläkin useampi. Kyseessä on vyöruusu eli latinankieliseltä nimeltään herpes zoster, joka on vesirokkoviruksen aiheuttama rakkulainen ihotulehdus.

Lapsuudessa sairastetun vesirokon jäljiltä vesirokkovirus jää pysyvästi elimistöön. Arvioidaan, että lähes kaikilla aikuisilla on elimistössään tämä virus. Virus piileskelee oireettomana selkäytimen hermosoluissa, josta se puolustuskyvyn heiketessä ikääntymisen tai vakavan sairauden yhteydessä aktivoituu ja siirtyy hermoja pitkin iholle.

Iholla virus aiheuttaa taudille tyypillisen kivuliaan rakkulaisen ihottuman kahden tai kolmen vierekkäisen hermon

hermottamalla ihoalueella. Ihottuma rajoittuu selkeästi kehon toiselle puolelle. Ihottuma-alue on yleensä hyvin tarkkarajainen. Yleisimmin vyöruusu esiintyy vartalon alueella. Toiseksi yleisin on pään alue. Kasvohermon alueella esiintyvään vyöruusuun voi liittyä silmän sekä suun ja nielun rakkuloita. Ihottuman lisäksi voi esiintyä lämmön nousua ja yleistä sairauden tunnetta.

Vyöruusu alkaa tyypillisesti kirvelyllä ja kivulla muutamia päiviä ennen ihottuman ilmaantumista. Ihottuma muodostuu pienistä kirkkaista rakkuloista. Joskus rakkulavaihe saat- taan olla hyvin vähäinen tai jäädä kokonaan pois ja tällöin oireena on ainoastaan paikallinen kipu.

Yli 60-vuotiaille suositellaan aina hakeutumista lääkärin vastaanotolle vuorokauden kuluessa vyöruusuun viittaavien oireiden ilmaantumisesta. Yön selkään ei lääkäriin tarvitse lähteä, ellei kipu ei ole niin sietämätön, ettei sen kanssa kotona pärjää.

Vyöruusua hoidetaan vesirokkovirukseen kohdenne- tuilla viruslääkkeillä, joiden teho on paras, kun hoito alkaa kahden vuorokauden sisällä oireiden alkamisesta. Viruslää- ke vähentää tehokkaasti rakkulointia ja alkuvaiheen kipua. Erityisesti silmän alueella esiintyvään vyöruusuun käytetään lisäksi paikallishoitoja.

Ihottuma paranee muutamien viikkojen kuluessa. Pie- nellä osalla, noin kahdella sadasta potilaasta, vyöruusu voi myöhemmin uusia, yleensä samalla alueella. Vyöruusun harvinaisia vakavia muotoja ovat yleisinfektio, aivokalvotu- lehdus ja vakava silmätulehdus. Vyöruusu ei yleensä tartu henkilöstä toiseen, ja normaalit varotoimet, kuten hyvä kä- sihygieniä, riittävät. Kontakteja henkilöihin, joilla on vakava vastustuskyvyn puutos, tulee välttää, kunnes rakkulat ovat kuivuneet.



Virkistystä ja vetreytystä Kuortaneella

Osalle potilaista vyöryy kipua ja arista ihoa parannuttuakin. Kivun kestäessä yli kolme kuukautta puhutaan vyöryy jälkeisestä hermokivusta eli postherpeettisestä neuralgiasta. Sen oireina ovat kipu tai särkyä sekä ihoa kivulias kosketusherkkyys. Kosketuskipu voi olla varsin voimakasta ja se voi vaikeuttaa jopa vaatteiden pitämistä päällä. Pitkittyneen hermokivun riski kasvaa iän myötä. 50-vuotiailla riski on 10 prosenttia ja 80-vuotiailla 20 prosenttia.

Tavalliset särkylääkkeet eivät yleensä ole tehokkaita hermokivussa. Hermoston kipua hoidetaan lääkkeillä, jotka ovat alun perin lähtöisin epilepsia- ja masennuslääkkeiden ryhmistä. Kosketuskipuun voidaan käyttää paikallishoitoa puudutevoidetta ja -laastaria sekä kapsaaliinivoidetta ja -laastaria. Terveystieteiden tutkimuskeskus aloittaa hoidon ja jos tilanne ei helpotu, konsultoidaan kivun hoitoon perehtynyttä yksikköä.

Vyöryy puhkeamista ehkäisevä on Suomessa tällä hetkellä saatavilla rokote, joka on tarkoitettu yli 50-vuotiaiden rokottamiseen. Rokote ei kuulu kansalliseen rokoteohjelmaan eli sen joutuu itse maksamaan. Valitettavasti rokotteen suojateho ei ole täydellinen ja se heikkenee jonkin verran iän myötä. Rokote ehkäisee kuitenkin vyöryy jälkeistä pitkittyneen hermoston särkyä jopa 70–80 prosentilla potilaista.

Lähiuosina saadaan toivottavasti käyttöön toinenkin rokote, jonka teho vyöryy ja pitkittyneen kivun ehkäisyssä on ensimmäistä rokotetta parempi. Lapsille annettava vesirokko- ja koronavirusrokotus ehkäisee saman viruksen aiheuttaman vesirokon ja siten ehkäisee myös vyöryy kehitymistä aikuisiässä. Lasten rokotetta ei kuitenkaan voi käyttää vyöryy ehkäisevänä rokotteenä.



Senioriopettajien virkistysviikko toteutuu, voiko tämä olla totta – ihanaa!

Viimeiseen saakka jännitin peruutusta, mutta urheiluopistolta tuli varmistusviesti: Aluehallintovirastolta oli lupa toiminnalle tietyin rajoituksin. Paikan päällä kuulimme, että Kuortaneella on koko korona-aikana ollut yhteensä seitsemän tautitapausta. Oli siis turvallista lähteä matkaan, toki kaikki ohjeet mielessä.

Olympic Training Center, huippu-urheilun valmennuskeskus, on upea paikka monien eri lajien harrastamiseen. On hienot puitteet majoittua, ruokailla, koulustaa ja liikkua. Ympärillä vielä kaunis luonto järvi- ja metsämaisemineen.

Meitä oli reipas 13 seniorin joukko monipuolisesti eri puolilta Suomea. Monella ”etelän ihmisellä” oli toki kytöksiä Kuortaneelle.

Laajaan opiston alueeseen tutustuttiin saunakävelen ja samalla opimme tekniikkaa. Uimahalli oli ryhmämme käytössä useampana päivänä. Nivelille ystävällisen, silti tehokkaan vesijumpan jälkeen oli mahdollisuus rentoutua palautumiskeskuksen lämpimissä vesissä ja poreissa sekä turkkilaisessa saunassa. Lihaskuntoa edistettiin monin eri tavoin keuhko- ja verenkiertoa unohtamatta.

Tasapainoradalla ja punttijumpassa tutustuimme erilaisiin harjoitteluvälineisiin, siinä heiluivat punttien lisäksi kepit ja pallot, kädet ja jalat. Hikiä puuhaa taisi olla ihanien tanssikappaleiden siivittämä laiva – hyvän tuulen lavatanssijumppa. Pelitaitojakin tarvittiin bocciaa pelatessa ja keilatessa.

Asiantuntevat ohjaajat liikuttivat meitä monipuolisesti koko viikon ajan. Lisäksi saimme muistutusta ja vinkkejä aktiiviseen seniorin arkeen, päivän rytmittämiseen, terveelliseen ravitsemukseen ja liikkumiseen.

Entä se iltaohjelma? Laulu- ja tanssikieltoa emme lähteneet uhmaamaan. Viihdytimme itseämme pelaamalla bingoa ja tietovisaa. Se oli ratkiriemukasta!

Viikko tuli todella tarpeeseen tänä ankeana aikana ja varmasti virkistyimme kaikki. On hienoa, että näitä viikkoja järjestetään, siitä kiitos järjestöllemme. Kiitos myös ryhmällemme iloisesta yhdessäolosta!

Merja-Helena Kärkkäinen

Vaasan Seudun Senioriopettajien
puheenjohtaja

Pörriäinen

"Elämä on oikeastaan nyt vain odottamista. Ei varsinaisesti eletä. Ollaan vain olemassa." Näin toiveikkaasti elämästä ajatteli Tove Jansson vuonna 1941. Ylioppilaskunnan laulajat vakuuttelivat jo vappuna, että on toivon ja lempein aikaa. Tähän vuoden aikaan lauluun on hyvä uskoa. Olemmehan jo yli vuoden eläneet epävarmuudessa kuin kissa pistoksissa ja tunteneet joku piston sydämessään ja usea olkapäässään.

Nyt on jo korkea aika jättää oravanpyörä ja kulkea aasinsiltaa pitkien kohti kesän riemuja, perhospuistoja ja kukkaniittyjä. Jos joku ei vielä ole saanut odottamaansa pistosta, niitä on pian tarjolla keskellä hyttysparvea. Käärmeen pistoja kannattaa varoa. Variksen saappaat eivät suojaa käärmeen pistoilta pistipä kyy sitten silmään tai peräti jalkaan.

Kesäaamuisin on mukava herätä jo kukonlaulun aikaan. Meitä on varoitettu kellonkääntäjistä, mutta ainakin vielä tänä vuonna kelloja käännetään. Mistähän tuo kukko tietää kesäaikaan siirtymisen, kun on kukkona tunkiolla eikä sille aina kunniankukko laula?

Entisaikaan niin ahkerasti suojeltu eläin on nyt vapaasti riistaa. Nyt saa puistoissa kulkea käytävien ulkopuolisilla alueillakin. Harvoin siellä enää näkee kyltin Älä tallaa nurmikoita.



Kuvittaja Marja-Leena Hyvärinen

Hämärässä luonnossa voi kuitenkin kohdata mutaatiota ja kummallisuuksia. Korvamato voi häiritä kulkuamme. Käenkaalia tarjoillaan ketunleipänä. Sehän nyt on aivan selvä pyy. Jos itse ei ole mikään eilisen teeren poika, osaa kyllä karttaa linssiluteita, houkutuslintuja ja pahanilmanlintuja kesävaelluksellaan eikä heti joudu kypälälautaan.

Seniorikin voi herkutella nuoruusmuistoillaan. Ennen elettiin aikoja, jolloin oppilaiden joukossa oli kirjatoukkia ja lukutoukkia. Joku suvun musta lammas oli oikea laiskamato ja joku toinen oli varsinainen työmyyrä. Joita-

kin auttoi elämässä eteenpäin kun hänelle luki ankarat madonluvat. Liekö ollut karhunpalvelus, jos päästi jonkun oppilaan seuraavalle luokalle kuin koiran veräjältä, vaikka hänen työvihkonsa oli koirankorvilla ja täynnä harakanvarpaita?

Vaikka meillä olisi norsun muisti, niin ei muistella apinan raivolla. Tehdään lehmänkäänös, vaikka olisi oma lehmä ojassa ja kipaistaan sellaista vasikankarkua kohti kesän rientoja. Sanoihan Niilo Tarvajärvi aina Tervetuloa Aamukahville -lähetyksensä lopuksi, että ylös ulos ja lenkille. Sillä lailla.

Risto Nihtilä

UNELMATORTTU

n. 12 viipaletta

4 kananmunaa
1,5 dl sokeria
4 rkl vehnäjauhoja
1 rkl perunajauhoja
3 rkl kaakaota (tummaa)
1 tl leivinjauhetta

Täyte

150 g voita tai leivontamargariinia
2 dl tomusokeria
2 kananmunankeltuaista
1 tl vaniljasokeria

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Peitä uunipelti (30 cm x 40 cm) leivinpaperilla.

Vaahdota huoneenlämpöiset munat ja sokeri. Sekoita jauhot, kaakao ja leivinjauhe keskenään ja lisää jauhoseos siivilän läpi muna-sokerivaahtoon varovasti sekoittaen. Levitä taikina tasaisesti pellille leivinpaperin päälle. Kypsennä kääretorttulevyä uunin keskitasolla 8–11 minuuttia.

Kumoa kääretorttulevy sokerilla sirotellun leivinpaperin päälle ja anna jäähtyä.

Vatkaa huoneenlämpöinen rasva ja tomusokeri. Lisää keltuaiset ja vaniljasokeri ja vatkaa kuohkeaksi.

Levitä täyte tasaiseksi kerrokseksi jäähtyneelle kääretorttulevyllä. Kääri levy rullalle leivinpaperin avulla, jätä saumapuoli alle. Kääri leivinpapertortun ympärille ja anna maustua jääkaapissa muutamia tunteja. Leikkaa kääretorttu viipaleiksi.



Tällä kertaa palstani on nostalginen, sekä kalaruoan että leivonnaisten reseptit ovat peräisin äitini keittiöstä.

Terveelliseen ruokavalioon kuuluisi kaksi kertaa viikossa kalaruokaa. Useimmiten kaloista ruokapöytään päättyy lohi. Valitsin kuitenkin pakastekalan ja tein seitististä kalapaistoksen. Tähän paistokseen sopivat myös muut kalat, esimerkiksi pangasius tai itse pyydetyt kalat, kun vain saat niistä ruodot poistettua.

Leivonnaiseksi kevään juhliin sopii hyvin unelmatorrttu, tosin se maistuu kyllä viikonlopun kahviherkkunakin. Jos siivuja jää, ne voi pakastaa.

Aina silloin tällöin saan palautetta ja toivonkin sitä. Sähköpostiosoite on riitta.ristola@pp.inet.fi

Toivotan palstani lukijoille oikein hyvää kesää!



Riitta Ristola



PAKASTEKALA-PAISTOS

400 g pakastekalaa, esim. seittiä

Munakastike kalalle

3–4 munaa
4 rkl voita tai margariinia
2 rkl vehnäjauhoja
1 sipuli
0,5 l maitoa
2 dl kermaa
1,5 dl tillisilppua
suolaa
valkopippuria

Sulata pakastekala.

Keitä munat koviksi, noin 7–8 minuuttia. Kaada kuuma vesi pois ja jäähdytä munat jääkylmässä vedessä, jotta kuoret irtoavat helposti.

Sulata rasva kattilassa, lisää silputtu sipuli ja kuullota pari minuuttia.

Lisää jauhot ja sekoita hyvin. Kaada lämmitetty maito-kermaseos päälle ja sekoita. Anna kiehua pienellä lämmöllä viitisen minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää sitten tillisilppu.

Kuori munat ja leikkaa pieniksi paloiksi. Lisää kastikkeeseen ja mausta makusi mukaan.

Voitele uunivuoka ja lada kalapalat vuokaan. Kaada kastike kalapalojen päälle. Kypsennä 200 asteessa noin puoli tuntia.

.....RISTIKKO: TULPPAANEITA TULVILLAAN.....



										päätön kiinalais- city	PARHAAT YHDIS- TELMÄT!	tästä helposti poiketaan	LUOTET- TAVA			
latomeri NEUVOT- TELU -SALKKU Ford sorsalintujen keskellä! POIS- PESTYJÄ										MU- KEIHIN			1			
										K:lla osa- valtio						ONNE- TAR
										TIEDON- JANOI- NEN antaa todis- tuksia						2
										KAP- TAHIA ESIT- TÄNYT Rauman naapuri	S 24.12		L fosforin pilaama siivekäs!			
IRLAN- NIN SYM- BOLI																
matalia ääniä			3													
Fe																
-																
KIIRETTÄ PITÄEN																
Kai- nuussa																
Pohjois- Japa- nissa																
puhut- tua																
LIIKEN- NEPO- LIISILLA																
-SHAMPOO																
SUOJA	9															
PIKKU- LEIPÄ																
TUITTU- PÄINEN																
VA- LOISTA																
KON- JUNKTIO																

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se **15.8.2021** mennessä osoitteella **Senioriopettaja, PL 109, 00181 Helsinki**.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/ tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen

palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan pikku palkintoja kolmelle oikean vastauksen lähettäneelle.

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **4/2021**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.



Valmistaudu vapauteen, Aloittelevan eläkeläisen työkirja

Pirkko Kasanen
Sidottu, 127 sivua
Otava 2021

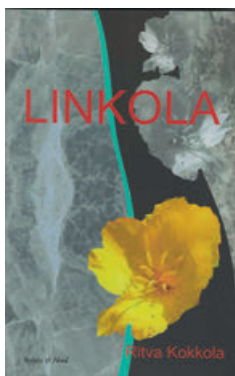
Pirkko Kasanen on koonnut hyvän tietopakettin aloittelevalle eläkeläiselle. Kirja piirtää kuvan uudesta elämänvaiheesta, johon saattaa liittyä yllätyksiä, muuttuneita rooleja, valinnan vapauksia tai uusia mahdollisuuksia. Kirja sopii erityisesti eläkkeelle jääville tai uusille eläkeläisille, jotka kenties vielä pohtivat omaa eläkeläisen rooliaan muuttuneessa elämäntilanteessa. Kirja pohjaa kirjoittajan omakohtaisiin kokemuksiin eläköitymisestä, asiantuntija- ja tutkimustietoon sekä haastatteluihin.

Kirja jakaantuu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa pohditaan uutta elämänvaihetta ja sen mukanaan tuomia muutoksia, toisessa osassa keskitytään merkityksellisyyteen, kolmas osa antaa vinkkejä mm. ajankäyttöön ja neljännessä osassa puhutaan omasta hyvinvoinnista sekä tulevaan varautumisesta kuten asumisen esteettömyydestä sekä juridisista asiakirjoista.

Kirjoittaja kuvaa, että kirja on kutsu ja opas seikkailuun. Se haastaa perehtymään itseensä ja löytämään ratkaisuja ja ideoita omaan elämään. Kirja tarjoaakin paljon työvälineitä aloittelevalle eläkeläiselle. Tällaisia ovat esimerkiksi omaa eläkeikää koskevien huolien ja odotusten pohdinta tai oman elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen hahmottaminen. Kirjan kirjoittaja kannustaa lukijoita myös haaveiluun. "Pilvilinnoja, mahdollisuuksia, kannattaa rakentaa. Muuten ei saa minkäänlaista linnaa."

Kirjoittaja Pirkko Kasanen (s. 1954) on eläkkeellä oleva asiantuntija, jonka työuraan on kuulunut tutkimusta, organisoimista, johtamista ja yrittäjyyttä. Hän on perehtynyt energian ja ympäristön lisäksi ikäihmisten elämään. Kirja on saatavilla mm. Suomalaisesta kirjakaupasta hintaan 24,95 euroa, saatavana myös e-kirjana.

Katja Helo



Ihmisen ja luonnon armoton taistelu

Ritva Kokkola
Linkola
Runoja
Nidottu, 106 sivua
Atrain & Nord 2020

Kemiläinen kirjailija Ritva Kokkola on kirjoittanut vahvan ja varsin pessimistisävyisen runoteoksen ihmisen suhteesta luontoon. Tekstiä voisi luonnehtia herkin vahvaksi sen ensimmäiseltä riviltä viimeiselle. Modernit runot soljuvat ilman välimerkkejä.

Runot on jaettu neljään teemaan: viattomuus, syyllisyys, armottomuus ja tuomio. Osassa Viattomuus Kokkola kuvaa vauvan tuntemuksia. Pienellä vauvalla ei ole vielä sanoja, mutta hänellä on tunne auringosta ja lämmöstä. Vauva on osa luontoa.

Ensimmäisen teeman yhdessä runossa Ihmisen rakentama ympäristö näyttäytyy rumana. Kokkola herättää huolen luonnosta. Hän ruokoilee ihmisille mukavuudenhulun sijasta luonnon rauhaa.

Osassa Syyllisyys hänessä alkaa kasvaa ristiriitainenkin luonnon puolustaja, joka ei halua taistaa kukkaa, kaataa puuta tai syödä sellaista, joka katsoo häntä.

Kolmannessa osassa kirjailija kertoo vihaavansa niitä, jotka eivät ymmärrä luontoa. Hänestä homo sapiens on luomiskertomuksen virhe.

Neljännän osan runoissa pessimistinen tunnelma kasvaa. Hän näkee ihmiskunnan kulkevan kohti tuhoa ja tuomion päivää – dies ire, dies illa.

Viimeinen runo sisältää ohjeet: opi kieläytymään, olemaan ilman, tuntemaan näköä, palelemaan, sietämään kipua, pidättäytymään ja ponnistelemaan, jotta perit maan ja voitat sielusi takaisin.

Runoteoksen nimi Linkola viittaa noin vuosi sitten kuolleen luonnonsuojelijaan ja filosofiin, kalastaja Pentti Linkolaan, joka oli maamme tunnetuin syväekologi. Hänen edustamansa ajatussuunta korostaa ihmisen kuuluvuutta yhteen luonnon kanssa. Siinä luonnolla ja biodiversiteetillä on itseisarvo. Ihmisellä ei ole oikeutta nostaa itseään muiden yläpuolelle.

Anneli Rajaniemi

Ruskaloma Luostolla Senioriopettajien oma viikko 13.–18.9.2021

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

Ruskapaketti hotellihuoneessa

(5 vrk, ma-la):

2 hh 389 €/hlö

3 hh 346 €/hlö

4 hh 315 €/hlö

1 hh 585 €/hlö

Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 16.00 alkaen. Huoneen luovutus lähtöpäivänä klo 12.00. Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelomajoja. AVECIT maksavat saman hinnan.

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

Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa.

Voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n verkkosivuilla www.osj.fi olevan linkin kautta:
https://www.lyyti.fi/reg/Senioriopettajat_Luostolla_2021

Varaukset nimellä "Senioriopettajat" 30.7.2021 mennessä

Lapland Hotels Luostotunturi, Luostontie 1, 99555 Luosto
puh. 016 620 400,
luostotunturi@laplandhotels.com
Yhteyshenkilö myyntipäällikkö Inga Örn puh. 016 620 4665

Tutustu lähemmin hotelliin www.laplandhotels.com

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.

MYYTÄVÄNÄ

Haluaisiin ikääntymiseni takia myydä **Ylläkseltä Äkäslompolosta** kaksi viikko-osaketta: 1. Ylläs-Viikko 1 viikko 49 eli joulukuun 1 viikko keskeisellä paikalla kaikkien palveluiden keskellä. Yöpymispaikat 4+ levitettävä laveri. Erittäin tasokas kaikilla varusteilla. Hinta 1200 e.

2. Kiinteistö Oy Kuer **Lompolojärven rannalla** kelomökki 4 hengelle, tasokas kohde kaikilla varusteilla N:o C.1 viikko 22 eli kesäkuun 1. viikko, hyvä kohde lepäämiseen. Hinta 300 e.

Tiedustelut: Veikko Hakkarainen, p. 0400674511 tai
veikko.p.hakkarainen@larvatsalonkennel.fi

Myytävänä viikko-osake **Kolarin Äkäslompolon** kylässä, Kiinteistö Oy Mokko, A. 6.36, siis viikko 36. Asunto sisältää tupakeittiö-olohuoneen + sauna yht. 30 neliometriä + parvi, yht. tilat 4 henkilöille. Asunto on remontoitu viime kesänä. Sijaitsee aivan kylän keskustassa lähellä Äkäshotellia.

Tiedustelut p. 0405889227.

Kiinteistö Oy **Airiston Kuunarin** viikon 5 hallintaan oikeuttava osake 8 A 54 m/2 + parvi 7 m/2. Myydään edullisesti! Tee vaikka tarjous. Yhteydenotto juhamakela@kolumbus.fi

Kuusamossa myydään lomaosake viikko 25 (la-la juhannus) Ru-
kan Lomakylä 1:ssä. Studio= tupakeittiö, parvi, sauna ja WC sekä
terassi+varasto. Astiat ja makuupaikat 6:lle. Vastike 200 e/v. Hin-
ta 3500 e. P. 050 5259182. Kuvia Holiday Clubin sivuilla.

HC:n viikko-osake **Kuusamon Rantatropiikki** 2 viikolle 52 (jouluviikko). Pinta-ala 51 m², kaksi makuuhuonetta, tupakeittiö, sauna ja WC, lasitettu terassi. Jos haluat viettää rauhallista joulua palvelujen äärellä omassa hyvin varustetussa viikko-osakkeessa, ota yhteyttä osoitteella jarkko.kanerva@gmail.com. Tiedustelut p. 044 557 5728. Vapaana 2021 alkaen. Hp. 7800 e.

Myydään: 1) hyväkuntoiset, tukevat **kangaspuut** tykötarpeeseen. Työleveys 120 cm. Hinta 350 e. 2) kaksi **Helena-tuolia**; siistit, vaaleat kangaspäilykset, 60 e/kpl. Yhteydenotot ark. klo 16–19. Puh. 0407545162

VUOKRALLE ANNETAAN

Rukan lähellä Kuusamossa vuokrattavissa tilava ja hyvin varusteltu kelohonkahuvila (120 m²) jopa 10 hengelle. Vapaita aikoja löytyy niin kesän, syksyn kuin tulevan talven aikaan. Juhannuskin on vielä vapaana. Lisätietoja soittamalla numeroon 050 3707176.

Vuokralle annetaan **Oulussa Linnanmaalla** uutta vastaava kalustettu kerrostaloasunto, 1h+kt+las.parv, 28 m². Asunto on vapaana 15.5.–30.9., mutta myös lyhyempi vuokra-aika on mahdollinen. Vuokra 470 e/kk. Tiedustelut 0407315843.

MUISTITIETOA HIIHTOLOMAMATKOISTA?

Järjestin edesmenneen vaimoni Pirkko Vikman os. Vuorinen kuva-arkistoa ja löysin kuvia hiihtolomamatkoista Lappiin. Olisiko lukijoilla muistitietoa Savonlinnasta (seminaarilaisia mukana) tehdyistä matkoista vuonna 1964 Rukalle, 1965 Ruka-Pallakselle ja 1966 Saariselälle? Olisi mukava kuulla. Yht. Eero Vikman Keuruu puh. 0400 836 264, eero.vikman@pp.inet.fi

RISTIKON RATKAISU:

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

Senioriopettajassa 2/2021 oli ristikko "Arktinen eleganssi".

Vastauksia tuli 181, joista 172:ssa ratkaisusana NAPRAPATIA oli oikein.

Oikein vastanneiden joukosta on arvottu kolme voittajaa:

Aira Lähteenmäki, Talma

Arvo Mäkinen, Lappajärvi

Salme Tarkkonen, Myllyniemi

Onnittelut voittajille! Heille on lähetetty pienet palkinnot.

• MATKAT • MATKAT • MATKAT •

DIANO MARINA JA ITALIAN KUKKAISRIIVERA
2.-8.10.

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

1. päivä Helsinki–Nizza, majoittuminen Diano Marinaan.
2. päivä Diano Marina.
3. päivä San Remo ja Nervian jokilaakso
4. päivä Cervo, Albenga ja Imperian oliivimuseo
5. päivä Vapaapäivä tai lisämaksullinen retki Monacoon
6. päivä Valloria, ”maalattujen ovien kylä”
7. päivä Kotimatka

Hinta 1 296 euroa. Varaukset 30.6. mennessä.

**Ohjelma tarkemmin lehdessä 2/2021 sekä OSJ:n sivuilla
osj.fi->Tapahtumat ja matkat -> Ulkomaan matkat.**

Lisätiedot ja varaukset

Lomalinja Oy

p. 010 289 8100

www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti

LUXOR-NIILIN-RISTEILY-LUXOR 6.–15.2.2022

*Tutustumme Ylä-Egyptin upeisiin nähtävyyksiin ensimmäisen luokan Sonesta St. George I-laivalla (*****) risteillen ja täysihoidosta nauttien.*

1. päivä, sunnuntai 6.2.

Lähtö Helsingistä (Turkish Airlines) klo 18.30 Istanbulin kautta Luxoriin.

Luxor, 2. päivä, maanantai 7.2.

Tulo Luxoriin klo 2.40 ja majoitus ensimmäisen luokan Sonesta St. George -hotellissa (*****). Aamiaisen jälkeen nousemme laivaan. Luxor eli muinainen Theba on ainutlaatuinen yhdistelmä tuhansien vuosien historiaa ja vilkasta nykypäivää. Tutustumme Niilin itärannalla sijaitseviin Karnakin ja Luxorin temppelisiin. (A, L, P)

Luxor – Esna, 3. päivä, tiistai 8.2.

Aamulla käymme Luxorin museossa, jossa näemme Tutankhamonin hautaesineistöä ja kuninkaallisia mumioita. Myöhemmin risteilemme Esnaan. (TH)

Esna – Edfu – Kom Ombo, 4. päivä, keskiviikko 9.2.

Varhain aamulla jatkamme Edfuun, jossa tutustumme haukka-jumala Horukselle pyhitettyyn temppeliin. Se on yksi parhaiten säilyneistä muinaisista rakennelmistä. (TH)

Kom Ombo – Assuan, 5. päivä, torstai 10.2.

Matka jatkuu risteilyämme kääntöpisteeseen, Assuaniin. Se oli muinoin portti mustaan Afrikkaan sekä eteläiseen, nykyisin suureksi osaksi Nasserjärven alle jääneeseen Nubiaan. Tutustumme vuonna 1971 valmistuneeseen Assuanin patoon, jonka taakse jää noin 500 km pitkä Nasserjärvi. Käymme myös felukka-purjehduksella. (TH)

Assuan (– Abu Simbel), 6. päivä, perjantai 11.2.

Nubian merkityksestä Egyptin historian kulkuun saamme käsityksen iltapäiväretkellä Nubialaiseen museoon. (TH)
Halukkaat voivat lähteä aamulla noin 4 tunnin lisämaksulliselle (390 e) lentoretkelle Abu Simbeliin. Lisätietoa retkestä: ks. verkkosivusto ilmoituksen lopusta.

Assuan – Kom Ombo – Esna, 7. päivä, lauantai 12.2.

Paluumatkalla kohti Luxoria vierailemme Kom Ombon kaksois-temppelissä, jossa palvottiin krokotiilijumala Sobekia ja haukka-jumala Horusta. Myöhemmin risteilemme jälleen Esnaan, jossa laiva yöpyy. (TH)



Esna – Luxor, 8. päivä, sunnuntai 13.2.

Saavumme aamulla Luxoriin, jonka keskustassa voi käydä esimerkiksi tuliaisostoksilla. Illan hämärtyessä näemme Karnakin tempelin vaikuttavan ääni- ja valoshow'n. Yövyämme laivassa. (TH)

Luxor, 9. päivä, maanantai 14.2.

Jätämme aamulla laivamme ja teemme bussiretken Niilin länsirannalle. Kuninkaiden laaksossa näemme upeasti koristeltuja kuningashautoja. Käymme myös tunnetuimman naisfaraon, Hatshepsutin kuolintemppelillä. Iltapäivällä majoitumme tuttuun Sonesta St. George -hotelliin. Jäähyväispäivällinen. (A, P)

10. päivä, tiistai 15.2.

Puolen yön jälkeen kuljetus Luxorin kentälle. Lentomme (Turkish Airlines) lähtee klo 3.35 Istanbulin kautta Helsinkiin, jonne saavumme klo 11.35.

Matkan hinta: 3.990 e

Ks. tarkemmin verkkosivuilta (osoite alla).

Matkustajilta edellytetään normaalia liikuntakykyä eikä matka sovellu liikuntarajoitteisille.

Laivamme on vuonna 2011 valmistunut ja hiljattain uusittu ensimmäisen luokan Sonesta St. George I (*****). Laivalla on 47 aistikkaasti sisustettua 22 neliön hyttiä, joissa on joko iso parivuode tai kaksi erillistä vuodetta. Hyttien varustukseen kuuluvat muun muassa ilmastointi ja jacuzzi kylpyhuoneessa. Suuret panoraamaikkunat ovat avattavia. Laivalla on muun muassa ravintola, kaksi baaria ja aurinkokansi uima-altaineen. Kansien välillä kuljetaan portaikossa, hissiä ei ole. Risteilyn aikana on täysihoito, juomat maksetaan erikseen risteilyn lopussa. Iltaisin laivan baarissa on ohjelmaa, kuten vatsatanssia. A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen, TH=täysihoito, johon sisältyy laivalla myös iltapäivätee.

Yhteystiedot: Olympia Kaukomatkatoimisto
p. (09) 6962 770, olympia@olympia.fi

Yksityiskohtaisempi matkaohjelman kuvaus on luettavissa OSJ:n verkkosivuilla osoitteessa osj.fi->Tapahtumat ja matkat-> Ulkomaan matkat



LUMOAVA CORNWALL 3.–7.10.2021

Senioriopettaja-lehden lukijamatka

Englannin eteläisin kärki Cornwall hurmaa upeilla maisemilla ja historiallisilla kohteilla. Tutustumme matkan aikana alueen mielenkiintoisiin kaupunkikoh-teisiin ja tuttujen tv-sarjojen maisemiin suomenkieli-sen paikallisoppaan johdolla.

3.10. sunnuntai – Bath

Finnairin aamulento Helsingistä Lontooseen klo 8.00–9.10. Läh-demme tilausajobussilla kohti idyllistä ja kaunista Bathin kau-punkia, jossa teemme kävelykierroksen. Tämä Avon-joen varrel-la sijaitseva kaupunki on yksi saarivaltion vierailluimpia kohteita ja siellä asui myös Jane Austen. Omatoiminen lounastauko. Majoittuminen Best Western Lord Haldon Country Hotel ja yhteinen illallinen.

4.10. maanantai – Exeter ja Tintagel

Matkamme jatkuu kohti etelää ja Exeterin kaupunkia, jossa teemme kävelykierroksen. Tämä kaunis yliopistokaupunki Devonin maakunnassa oli Charles Dickensin mukaan yksi maan kauneimpia alueita. Vanhalla satama-alueella kuvattiin 1970-luvun TV-sarjaa 'Merilinja'. Vierailimme Cathedral of Exeter-katedraalissa. Tintagenin keskiaikaisella linnoitukselta näemme upeat maisemat merelle ja Cornwallin karulle pohjoisrannikolle. Aikaa tutustua Tintagelin kylään ja nauttia lounasta. Ennen hotelliin menoa pysähdymme kauniissa Port Isaackin kylässä. Tämä pieni kalastajakylä on tullut suosituksi Doc Martin TV sarjan kuvauspaikkana. Majoittuminen The Cornwall Hotel Spa & Estate, yhteinen illallinen.

5.10. tiistai – Eden Project puutarha ja Charlestownin satama

Päivän ensimmäinen tutustumiskohde on yksi maan merkittävimmistä puutarhoista, Eden Project. Tämä kasvitieteellinen, kansainvälistäkin mainetta nauttanut puutarha on rakennettu vanhan savikaivoksen paikalle ja sen kasvihuoneissa on valtava määrä eri ilmastojen kasveja. Omatoiminen lounastauko Charlestownin viehättävässä satamassa, joka on Poldark sarjassa Fal-mouthin satama. Paluu takaisin hotelliimme, jossa aikaa nauttia sen palveluista. Yhteinen illallinen hotellissa.

6.10. keskiviikko – Buckfast Abbey ja Torquay

Suuntaamme kohti Dartmoorin luonnonpuistoa ja vierailimme Buckfast Abbeyn benediktiinimunkkiluostarissa. Luostarikirkko sijaitsee suuressa puistossa, jota ympäröi munkkien ylläpitämä kirjasto, pieni metodistikirkko, laventeli- ja ruusutarhat, kokouskeskus ja matkamuistomyymälä. Täältä jatkamme Torquayn kaupunkiin, joka on mm. Miss Marplen ja Hercule Poirotin luojan Agatha Christien kotikaupunki. Palmujen ja valkoisten villojen Torquay on ollut 1800-luvulta asti suosittu rantalomakohde. Teemme kierroksen ja tutustumme Christien suosikkipaikkoihin kuten Anstey's Cove ja Beacon Quay. Päivän aikana omatoiminen lounas. Päivän päätteeksi majoittuminen, yhteinen illallinen.

7.10. torstai – Lacock, Windsor, kotimatka

Paluumatkalla tutustumme Lacockin idylliseen kylään, joka on ollut suosittu elokuvien ja sarjojen kuvauspaikka. Muun muassa Downton Abbey ja Harry Potter on kuvattu siellä. Vapaata aikaa tutustua kylään ja nauttia lounasta. Ennen lentokentälle menoa teemme vielä pysähdyksen ja kävelykierroksen Windsorin kyläs-sä. Täällä sijaitsee mm. maailman suurin yhä edelleen asuttu Windsorin linna. Finnairin paluulento Helsinkiin klo 18.10–23.00.

Majoitus

3.–4.10. Best Western Lord Haldon Country Hotel

4.–6.10. The Cornwall Hotel, Spa & Estate

6.–7.10. Best Western Leigh Park Hotel

Huom, matkalla on paljon kävelyosuuksia, joten se ei sovellu liikuntaesteisille.

Matkan kokonaishinta 1390 € / hlö, kun ryhmässä on vähintään 20 lähtijää

Matkan hintaan sisältyy: suora lento Helsinki–Lontoo–Helsinki lentoveroineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, suomalainen asiantuntijaopas kohteissa koko matkan ajan, ohjelman mukaiset kuljetukset tilausajobussilla, retket ja sisäänpääsyt, ateriat: 4 illallista, palvelu- ja toimistomaksut
Lisämaksusta: yhden hengen huone 210 €, etukäteen varatut istumapaikat lennoille, ruokajuomat, muut palvelut

Varauksen ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours / MatkaSeniorit sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai verkkokaupassa www.kontiki.fi

Pidätämme oikeudet mahdollisiin hinta-, aikataulu- ja ohjelmamuutoksiin. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd, joka kuuluu Kilpailu- ja kuluttajaviraston ylläpitämään matkanjärjestäjärekisteriin (1929/00/Mj Mv, SMAL 39610) noudattaen kaikkia matkailualan yleisiä valmismatkaehtoja.

