

Senioriopettaja

Nro 6/2017 15.12.2017

Hyvää
jouluu!

Vanhene omalla tavallasi



Senioriopettaja

Nro 6/2017 15.12.2017

Kuva: Matton



Tunnelmallista joulua ja hyviä lukuhetkiä
Senioriopettajan kirjoitusten parissa.

Tässä numerossa

- 4 Jokaisella on oikeus vanheta omalla tavallaan
- 7 Puheenjohtaja: Eloisa ikä – uusia auttamismalleja
- 9 Lemmetty: Efeson mellakka oli aikansa työtaistelu
- 10 Lääkäri: Terveyttä maltillisista löylyistä
- 11 Joulunovelli
- 12 Lapsuus Saimaan saarella
- 14 Linnasta linnaan kuninkaallisessa Englannissa
- 15 Mummo Mutikainen pakastaa nokkosia
- 16 Mummolla ei ole hätää
- 25 Seniorikokin jouluruokia

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

www.osj.fi

www.facebook.com/osjry

Sivulle pääset joko omalla tai esimerkiksi kirjastosi tietokoneella.

Postiosoite

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736
Kaikki lehteen tuleva aineisto
päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

Kytöpolku 33, 00740 Helsinki

puh 040 768 8436

senioriopettaja@osj.fi



Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 200 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Marja-Terttu Halpio-Huttunen (pj), 044 293 3839

mthalphio (at) gmail.com

Arja Jääskeläinen, 044 306 9545

arjajii (at) gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi (at) 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: fkp@forssaprint.fi

Ilmoitushinnat, neliväri-ilmoitus

Koko

1/1 (199 x 244 mm) 1000 €

1/2 (97 x 244 tai 199 x 120 mm) 600 €

1/3 (63 x 244 tai 199 x 78 mm) 400 €

1/4 (97 x 120 tai 199 x 57 mm) 350 €

1/6 (97 x 78 mm) 250 €

1/8 (97 x 57 mm) 200 €

Takakansi 1200 €

Alennus: Vuosi-ilmoitus (6 numeroa) –25 %



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

18. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2018

Numero	Aineisto	Ilmestyy
1	13.12.2017	26.1.2018
2	14.2.2018	23.3.2018
3	25.4.2018	1.6.2018
4	1.8.2018	7.9.2018
5	12.9.2018	19.10.2018
6	7.11.2018	14.12.2018



Kansi

Kuusi saa koristeensa

Kuva: Matton

Kuntoutusta ei saa unohtaa

Suomessa on vallalla vahva pyrkimys siihen, että suurin osa ikäihmisiä asuisi mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Tavoitteena on, että kotona asuvien yli 75-vuotiaiden määrä olisi lähitulevaisuudessa selvästi nykyistä suurempi – jopa 97 prosenttia.

Kuntoutus on keskeinen keino edistää ikääntyneiden toimintakykyä, elämän laatua ja kotona selviytymistä.

Kuntoutukseen liittyy kuitenkin muutamia perustavanlaatuisia ongelmia. Maassamme on laadittu lakeja hyvästä hoivasta, mutta unohdettu yksilön kuntoutustarve. Tästä seuraa, että palvelujen tuottajat eivät ole riittävästi kiinnostuneet kuntoutuksesta.

Toinen kuntoutuksen ongelma liittyy ikään. Valitettavasti kuntoutus koskee Suomessa lähes pelkästään työikäisiä tai alle 65-vuotiaita.

Kolmas ongelma koskee yhdenvertaisuutta. Kuntoutus on toteutettu hyvin eri tavoin eri puolilla Suomea. Koska kuntoutusta ei ole riittävästi, ikäihmisille on tarjottu asuinpaikaksi esimerkiksi pitkäaikaishoidon laitospaikka.

Mitä siis pitäisi tehdä? Ihan aluksi tarvitaan asennemuutos. Suomessa vallitsee

edelleen passiivinen hoitokulttuuri. Ongelma voidaan pelkistää toteamalla, että laitokseen on helppo jäädä, koska aktiivinen kuntouttaminen puuttuu.

Sote-uudistuksessa on oiva hetki korjata tilanne. Sote-alueelle tulee saada kuntoutusjärjestelmä, johon kuuluu keskitetty kuntoutusyksikkö ja lähikuntoutusyksiköiden verkosto.

Kuntoutus pitäisi nähdä osana hoitoprosessia heti alusta alkaen. Jos pyritään mahdollisimman monen ikääntyvän itsenäiseen ja omatoimiseen selviytymiseen, keinot tavoitteen saavuttamiseksi ovat sangen yksilöllisiä. Olennaista on myös ikääntyvän omien mielteiden kuunteleminen.

Ikääntyville tarvitaan myös asianmukaiset kodit. Sopimaton koti johtaa liikkumattomuuteen ja on tuhoisaa terveydelle. Asunnosta johtuvat ongelmat ovat usein syynä siirtyä palveluasumiseen.

Lisäksi tarvitaan ikääntyvien liikkumisen tukemista. Hyvä lihaskunto, tasapaino ja nousujohteinen voimaharjoittelu vaikuttavat olennaisesti toimintakykyyn ja omassa kodissa selviytymiseen.

Jos yhteiskunta ei tunnusta yksilön kokemusta tarvittavista toimista, euroista puhumi-



nen yleensä auttaa. Maksamme kuntoutuksen puutteen vuoksi vuosittain runsaat puoli miljardia euroa ylimääräisiä kustannuksia.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille jäsenillemme ja yhteistyötahoillemme hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Rehabiliteringen får inte glömmas bort

In Finland strävar man till att den största delen av den äldre befolkningen skall kunna bo i sina egna hem så länge som möjligt. Målet är, att andelen över 75 år gamla som bor hemma i den närmaste framtiden skulle vara betydligt större än nu – till och med 97 procent.

Genom rehabilitering kan man främja de äldres funktionsduglighet, livskvalitet och möjlighet att klara sig själv där hemma.

Till rehabiliteringen hör en del grundläggande problem. I vårt land har man stiftat lagar om god vård, men man har glömt bort individens rehabiliteringsbehov. Av detta följer, att de som producerar tjänster inte är tillräckligt intresserade av rehabilitering.

Ett annat problem med rehabiliteringen ansluter sig till åldern. Tyvärr rör rehabiliteringen i Finland nästan enbart personer i arbetsför ålder eller under 65-åriga.

Ett tredje problem är likställdheten. Rehabiliteringen anordnas på mycket olika sätt i olika delar av Finland. Eftersom det inte finns tillräckliga möjligheter till rehabilitering

har man erbjudit äldre personer anstaltsplats inom långvården.

Vad borde man alltså göra? Till allra först behövs en attitydförändring. I Finland råder ännu en passiv vårdkultur. Man kan förenkla problemet med att konstatera, att det är enkelt att bli kvar på en anstalt eftersom en aktiv rehabilitering saknas.

Genom Social- och hälsovårdsreformen kunde man ha ett utmärkt tillfälle att ändra på situationen. Inom "Sote-området" borde man få ett rehabiliteringssystem till vilket hör en centraliserad rehabiliteringsenhet och ett nätverk av närliggande enheter.

Rehabiliteringen borde ses som en del av vårdprocessen redan från början. Om man strävar till att så många äldre som möjligt skall kunna klara sig självständigt är metoderna att uppnå målet synnerligen individuella. Det är viktigt, att man också tar de äldres egna åsikter i beaktande.

De äldre behöver också lämpliga hem. Ett opassligt hem leder till orörlighet och är förödande för hälsan. Problem med bosta-

den är ofta en orsak till att man flyttar till servicebostäder.

Dessutom behövs stöd för de äldres rörlighet. En god muskulatur, balans och en uppåtgående styrketräning inverkar i hög grad på funktionsdugligheten och möjligheterna att klara sig i det egna hemmet.

Om samhället inte erkänner individens behov utgående från erfarenhet brukar det i allmänhet hjälpa att tala om pengar. Vi betalar på grund av bristen på rehabilitering över en halv miljard euro per år i extra kostnader.

Till slut vill jag önska alla våra medlemmar och våra samarbetspartners En God Jul och Ett Gott Nytt År!

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning





"Vanhemmalla ihmisellä on käytössään nuorempaa laajempi varasto erilaisia toimintavaihtoehtoja, joista valita. Vanheneva ei ole vanhentunut", muistuttaa psykologi Marja Saarenheimo.

Vanheneminen on erilaista kuin nuorena kuvittelee

Ikääntyminen antaa mahdollisuuksia mutta myös tuo ristiriitoja.

Jokaisella ihmisellä pitää olla oikeus vanheta omalla tavallaan, sanoo psykologi Marja Saarenheimo.

Aktiivinen, eteenpäin katsova ikääntyminen on noussut vanhenemisen yleiseksi ilmiöksi länsimaissa. Eläkkeellä ei jäädä kiikkustuoliin menneitä muistelemaan, vaan tartutaan riva-kasti uusiin harrastuksiin ja tehtäviin.

Yhteiskunta kohdistaa eläkeläisiin monenlaisia odotuksia. Eläkkeelle siirtyminen ei merkitse vanhuuden alkamista vaan uudenlaista elämänvaihetta, jolloin eläkkeelle jääneen toivotaan toteuttavan aktiivisen kansalaisen roolia uudesta elämäntilanteesta käsin.

Äärimmillään vietynä nuorekkuuden ihannoiti voi johtaa ajatukseen, että vanhenemista tulee kaikin tavoin vastustaa.

”Tällöin luonnollisen vanhenemisen hyväksyminen muuttuu vaikeaksi, ja ihminen pyrkii monin tavoin ylläpitämään iättömyyden illuusiota”, pohtii psykologi Marja Saarenheimo.

Vanhenemiseen liittyy vastakohtia: muutos ja jatkuvuus, aktiivisuus ja vetäytyminen, sielu ja ruumis. Ne täydentävät ja ylläpitävät toisiaan. Aktiivisuus ilman lepoa ja joutilaisuutta uuvuttaa, ja vastaavasti joutilaisuus ilman toimintaa ja muutosta johtaa lamautumiseen.

Ikääntyvä tasapainoilee näiden vastakohtien välillä omien mahdollisuuksiensa mukaan.

”Yhteiskunta odottaa meidän vanhenevan aktiivisina, ja siksi toivoisin sen antavan arvoa monenlaiselle aktiivisuudelle – ei yksin kiireiselle puuhakkuudelle”, sanoo Saarenheimo.

Eläkeläiset itse katsovat ikää ja elämäntilannetta usein uusien silmin. Vanhenemisen malleja ei välttämättä haeta enää edellisiltä sukupolvilta vaan milloin mistäkin.

Joku opiskelee uuden ammatin, toinen aloittaa uuden harrastuksen ja kolmas haaveilee vapaaehtoistyöhön. Korkean elintason maissa elämäntyyliin ja identiteettiin valitsemisesta on tullut tärkeää niin nuorille kuin vanhoillekin.

Kaikki eivät kuitenkaan nielaise aktiivisuuden vaatimusta. Marja Saarenheimo kertoo ystävästään, joka sanoo eläkkeellä nauttivansa siitä, että saa vain olla ja tehdä asioita omaan tahtiinsa.

”Tärkeintä on muistaa, että jokaisella ihmisellä pitää olla oikeus vanheta omalla tavallaan. Eläkkeellä ei ole pakko suorittaa vaan voi myös rauhoittua aloilleen.”

Samalla Saarenheimo muistuttaa, että aivot rakastavat tekemistä. Haasteista luopuminen lähettää aivoille viestin, että niitä ei enää tarvita. Työuran jälkeinen elämä on kuitenkin lähes puolet aikuisiästä. Miksi siis vain muistella menneitä ja pysytellä vanhoissa urissa?

”Vanheneminen ole ei syy luopua elämäntilannesta, uteliaisuudesta, omista kyvyistä tai itsensä haastamisesta”, toteaa Saarenheimo.

Aivot eivät ole nirsoja haasteiden suhteen. Aivojaan voi hoitaa yhtä lailla möyrimällä puutarhassa, lukemalla kirjaa, tapaamalla ystäviään kuin liikkumalla sienimetsässä.

VALTTINA SUHTEELLISUUDENTAJU

Yhteiskuntamme on muuttunut nopeasti. Viime vuosikymmeninä suurimmat muutokset ovat johtuneet teknologian kehityksestä.

Monet ikäihmisten palvelut ovat jo siirtyneet nettiin – tai ainakin niiden siirtämistä suunnitellaan. Verkkoympäristössä toi-

mimisesta on tullut keskeinen itsenäisesti arjessa pärjäämisen kriteeri.

Entä miten käy ikääntyvien tässä maailmassa? Ei välttämättä huonosti, jos erilaisten taidoille annettaisiin arvoa.

Joskus nuorten tietotekninen osaaminen saattaa hämärtää sen tosiseikan, että suuria kokonaisuuksia oppii hahmottamaan ja ongelmia oppii ratkaisemaan vasta sitten, kun on elänyt riittävän pitkään ja ratkonut riittävästi erilaisia pulmia.

”Jos ei ymmärrä Twitter-kielen logiikkaa, ei tämä tarkoita, että olisi menettänyt kyvyn jäsentää maailmaa tai elämän lainalaisuuksia”, korostaa Saarenheimo.

”Vanhemman ihmisen tietokone on ehkä hieman hidas, mutta hänen kovalevynsä on täynnä kiinnostavaa tavaraa. Nuoren ihmisen kone on kyllä nopea, mutta kovalevy on vielä aika tyhjä. Nuorella on etuna nopeus ja avoimuus, vanhemmalla suhteellisuuden-taju ja näkemys”, Saarenheimo sanoo.

MONENIKÄINEN MINUUS

Useat ikäihmiset toteavat, että kehon muutoksista huolimatta he tuntevat olevansa samoja tyttöjä tai poikia kuin viisikymmentä vuotta sitten. Peiliin katsoessa huomaa ulkokuoren muuttuneen, mutta sisäinen maailma on säilynyt samana.

”Ymmärrän mielikuvan lohdullisuuden, vaikka ainakin itse olen hyvilläni siitä, etten ole nyt yli 60-vuotiaana sama henkilö kuin kaksikymppisenä”, Saarenheimo naurahtaa.

Ehkä ei siis olekaan kyse siitä, että ihmiset todella uskoisivat säilyneensä vuosikymmenet henkisesti muuttumattomina. Kenties havainto johtuu siitä, että nykyistä itseä verrataan stereotyyppisiin mielikuviin

vanhoista ihmisistä. Silloin voi huomata, että yhtäläisyyksiä omaan nuoreen minään on enemmän kuin stereotyyppien vanhaan ihmiseen.

”Puhun mielelläni *monenikäisestä minuudesta*. Se viittaa minuuden kerrostuneisuuteen. Jotkut kerrokset ovat peräisin lapsuudesta, toiset nuoruudesta ja monet aikuisuuden eri vaiheista”, Saarenheimo sanoo.

Meissä voi siten olla vanhana tallella lapsenomaisia puolia, jotka aktivoituvat tietyissä tilanteissa. Juuri silloin tuntuu kuin ei olisi lainkaan muuttunut.

”Kun sanotaan, että ihminen on *mieleltään vanha*, tarkoitetaan usein, että on paikalleen jämähtänyt ja tapoihinsa juuttunut, ja kun on *mieleltään nuori*, tarkoitetaan, että on innostunut ja luova.”

”Tutkimusten valossa tällainen jaottelu on ihan hullua, sillä nuo ominaisuudet eivät riipu iästä”, korostaa Saarenheimo.

POLUT VIISAUTEEN

Vanhuus ja viisaus liitetään monesti yhteen. Vanheneminen ei kuitenkaan automaattisesti tuo viisautta. Silti aivojen terveeseen vanhenemiseen liittyy ilmiöitä, jotka mahdollistavat viisaaksi kehittymisen.

Aivoillamme on kyky yhdistää, millaiset toimintatavat ja ratkaisut ovat tuottaneet tuloksia. Jos olemme esimerkiksi tottuneet ratkaisemaan ristiriitoja neuvottelemalla, tällainen toimintatapa aktivoituu aina, kun kohtaamme ristiriitaisen tilanteen.

Marja Saarenheimo lainaa neuropsykologi **Elkhonon Goldbergia**, jonka mukaan viisaus on kykyä yhdistellä uutta ja vanhaa. Toisin sanoen on kyse aiemman kokemuksen soveltamisesta uusien ongelmien ratkaisemiseen.

”Valmiit toimintatapamallit ovat eräänlaisia toimintatapamuistoja. Ne kertovat, miten eteen tulevilla tilanteilla kannattaa menetellä. Tällaista tietoa voidaan kutsua myös hiljaiseksi tiedoksi”, Saarenheimo sanoo.

Vanhemmalla ihmisellä on potentiaalisesti nuorempaa laajempi varasto erilaisia toimintavaihtoehtoja, joista valita.

Elämäkokemukseen liittyy usein myös suhteellisuudentaju, mustavalkoisesta ajattelusta luopuminen, kyky sietää ristiriitaisuutta ja keskeneräisyyttä sekä

omien rajoitusten hyväksymistä. Lisäksi mainitaan empatian ja kärsivällisyyden lisääntyminen sekä joustavat tavat käsitellä konflikteja.

Toimintojen hidastuminen on iän karttuessa väistämätöntä, mutta sillä on myös hyvät puolensa.

”Hidastuminen parantaa tunteiden säätelyä. Kun tunnetilat eivät virity nopeasti, on aikaa arvioida, mitä kannattaa tehdä”, Saarenheimo sanoo.

Painavia syitä muuttaa julkista keskustelua vanhuudesta on siis monia. Vanheneminen ei ole ongelmavyyhti.

Alati liikkeessä oleva nykymaailmamme kaipaa kipeästi isoäitejä, -isiä, -tätejä, -setiä ja muita vanhenevia ihmisiä tuomaan perspektiiviä, rohkaisemaan ja toteamaan, että kyllä tästä selvitään – ennenkin on selvitty.

Kirsti Lehtinen,
teksti ja kuva



KUKA?

Marja Saarenheimo

- Filosofian tohtori, psykologi ja tietokirjailija
- Perehtynyt etenkin muistamiseen ja vanhenemisen psykologiaan
- Tuorein kirje: *Vanhenemisen taito* (Vastapaino 2017). Kirja perustuu tutkittuun ja koeteltuun tietoon vanhenemisestä ja sen psykologiasta.
- Oma oivallus iästä: uteliaisuus palkitsee!

Eloisa ikä – vuosista viis

Vanhuksille ja syrjäytyneille tarkoitettu toiminta tavoittaa liian usein vain ne, jotka itsekin ovat aktiivisia. Apua ja virikkeitä pitää osata tarjota suoraan todellisille avuntarvitsijoille. Heillä saattaa olla hyvinkin haasteellinen elämäntilanne. He ovat ehkä kokonaan palvelujen ulkopuolella. Tämä joukko ei itse osaa tai jaksaa tulla pyytämään apua. Yksi malli ei sovi kaikille.

Ongelmat helposti kasaantuvat. Tulee negatiivinen kierre. Esimerkiksi alkoholin käytöstä tai saneerauksesta johtuva työn menetys. Seurauksena voi olla alkoholin käytön lisääntyminen, avioero, masennus ja lopuksi ns. hällä väliä -asenne. Yksin ei siitä enää pysty nousemaan.

Auttamisessa tulee panostaa ns. etsivään työhön. Apua tarvitsevia ja ongelmaihmiä on osattava hakea sieltä, missä he ovat: kotoa, huoltoasemilta ja jopa kaduilta. Heitä tulee osata auttaa heidän itse toivomallaan tavalla.

Eloisa ikä -avustusohjelmassa vuosina 2012–2017 kehitettiin uusia auttamismalleja ikääntyneille ja syrjäytyneille. Mukana kehitystyössä oli 31 järjestöä. Raha-automaattiyhdistys RAY, joka nykyisin tunnetaan nimellä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, tuki ohjelmaa 22 miljoonalla eurolla. Ohjelman yhteydessä ope-

teltiin kädentaitoja ja elämäntaitoja. Siinä autettiin muistisairaita. Ihmisiä avustettiin siirtymiseen eläkkeelle. Ohjelmassa pyrittiin selvittämään mikä toisi iloa ja mielekkyyttä elämään.

Muun muassa Vanhustyön keskusliitto oli mukana järjestämässä laajaa kysely- ja haastatteluselvitystä ohjelman tuloksista. Vastauksista kävi selvästi ilmi, että mukana olleiden hyvinvointi koheni, mieliala parani ja tyytyväisyys sekä itseän että ihmissuhteisiin lisääntyi. Kaikkein suurin muutos tapahtui pienituloisilla, mielenterveysongelmaisilla, sairailta ja päihteiden käyttäjillä.

Ihmiset ovat erilaisia ja näin ollen kaipaavat erilaista toimintaa ja erilaisia toiminnan tapoja. Monet pitivät tärkeänä, että saivat vain jutella ja keskustella. Osa mukana olleista hakeutui ohjelman jälkeen vapaaehtoistyöhön auttamaan muita ongelmaisia.

On itsestään selvää, että tämänkaltaisen toiminta aiheuttaa huomattavia säästöjä yhteiskunnalle. Kun ihmisiä pystytään ajoissa auttamaan, niin silloin säästetään myöhemmin sosiaali- ja sairauskuluista. Tämä koskee myös erilaista ikäihmisten hyvinvoinnista ja kuntoutuksesta huolehtimista. Kun halutaan, että ihmiset asuisivat mahdollisimman kauan kotonaan, niin on välttämätöntä, että heidän henkinen ja fyysinen kuntonsa antaa siihen mahdollisuuden.



Kuva: Kari Kuukka

Muista sinä antaa oma panoksesi kuntoosi ja hyvinvointiasi ylläpitämiseen.

Sen teet mm. liikkumalla riittävästi. Aamun voi aloittaa mukavasti pienellä voimistelulla ja venyttelyohjelmalla. Sen jälkeen voi hyvällä omalla tunnolla nauttia aamukahvin ja puuron. Jo muutaman kerran jälkeen se alkaa tuntua miellyttävältä. Kannattaa myös hankkia talviliikuntaan tarkoitetut ”nastalennkarit”. Silloin ei tapahdu ikäviä kaatumisia. Pitäkää huoli itsestänne ja läheisistänne.

Oikein hyvää ja rauhallista joulun aikaa sekä lähestyvää vuoden vaihdetta teille kaikille!

5.11.2017

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

UUSI JÄSENKORTTI KOTIIN POSTITSE JOULUKUUSSA

OSJ:n jäsenille postitetaan kotiosoitteisiin joulukuussa uusi kolmivuotinen jäsenkortti. Kortti on voimassa 2018–2020.

Samassa postituksessa jäsenemme saavat myös vuoden 2018 jäsenmaksulomakkeen. Jäsenmaksun eräpäivä on vuoden 2018 alkupuolella.

SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT VUONNA 2019 OULUSSA

OSJ:n hallitus päätti marraskuun kokouksessaan antaa Oulun seudun senioriopettajille järjestettäväksi senioriopettajapäivät 14.–15.9.2019.

Sosiaali- ja terveysministeriö on vahvistanut työeläketurvaa koskevat indeksit vuodelle 2018.

Vuoden 2018 alussa työeläkeindeksi nousee 0,55 prosenttia tämänvuotiseen verrattuna. Työeläkeindeksillä tarkistetaan maksussa olevat työeläkkeet. Työeläkeindeksiä laskettaessa palkkojen muutoksen osuus on 20 prosenttia ja hintojen muutoksen 80 prosenttia.

Palkkakerroin nousee 0,14 prosenttia. Palkkakerrointa käytetään tulevan työeläkkeen laskennassa. Sillä tarkistetaan vuosiansiot eläkkeen alkamisvuoden tasoon. Palkkakertoimessa palkkojen muutoksen osuus on 80 prosenttia ja hintojen muutoksen 20 prosenttia.

Työeläkeindeksiin on sidottu yksityisten ja julkisten alojen eläkejärjestelmien mukaisten maksussa olevien ansio- ja perhe-eläkkeiden lisäksi sotilasvammalain mukaiset eläkkeet, luopumiseläkkeet ja luopumistuet, Kelan kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista annetun lain mukainen kuntoutusraha sekä virkamieslain mukainen toistuva korvaus.

Joka kolmas ikääntynyt harkitsee työskentelyä eläkkeellä

Eläkkeellä työskentely kiinnostaa suomalaisia aikaisempaa enemmän. Peräti joka kolmas 54–62-vuotias harkitsee työskentelyä tulevana eläkevuosiin. Työskentelyä harkitsevat erityisesti yrittäjät, korkeakoulutetut ja eläkeajan toimeentulostaan huolestuneet.

Suomalaisten eläkeaikeita tutkinut Eläketurvakeskuksen (ETK) ekonomisti **Sanna Tenhunen** pitää ikääntyneiden työhalujen kasvua huomattavana.

– Jos suomalaisten työhalut toteutuvat edes osittain, eläkkeen ohessa työskentely tulee lähivuosiin yleistymään paljon. ETK:n tilastojen mukaan muutama vuosi sitten vain joka kymmenes vanhuuseläkkeensaaja teki töitä eläkkeellä ollessaan.

Tenhunen mukaan tulevat eläkkeensaajat haluavat tehdä varsinkin satunnaisia töitä.

vat julkisen sektorin työntekijät, terveydestään huolestuneet sekä ne, joiden puoliso ei ole töissä.

SEITSEMÄN PROSENTTIA KIINNOSTUNUT OSITTAISESTA VANHUUSELÄKKEESTÄ

Yli puolet kyselyyn vastanneista arvioi siirtyvänsä eläkkeelle täsmälleen omassa eläkeiässään.

Suomalaisilla on kuitenkin kiinnostusta myös eläkkeelle siirtymisen joustoihin. Noin joka kuudes arvioi siirtyvänsä eläkkeelle ennen omaa eläkeikänsä, ja reilu neljännes oman eläkeikänsä jälkeen.

– Seitsemän prosenttia vastaajista kertoo olevansa kiinnostunut osittaisesta

vanhuuseläkkeestä. Vajaa puolet ei usko käyttävänsä mahdollisuutta tähän uuteen eläkelajiin, Tenhunen sanoo.

Noin kolmannes arvioi, että osittaisen vanhuuseläkkeen ottaessaan he jatkaisivat työskentelyä koko- tai osa-aikaisesti. Keskimääräistä useammin osittaisen vanhuuseläkkeen ohessa työskentelyä harkitsevat keskiasteen ja alimman korkea-asteen suorittaneet. Yrittäjät erottuvat ryhmänä, jossa työskentelyä osittaisen vanhuuseläkkeen ohessa harkitaan selvästi muita vastaajia enemmän.

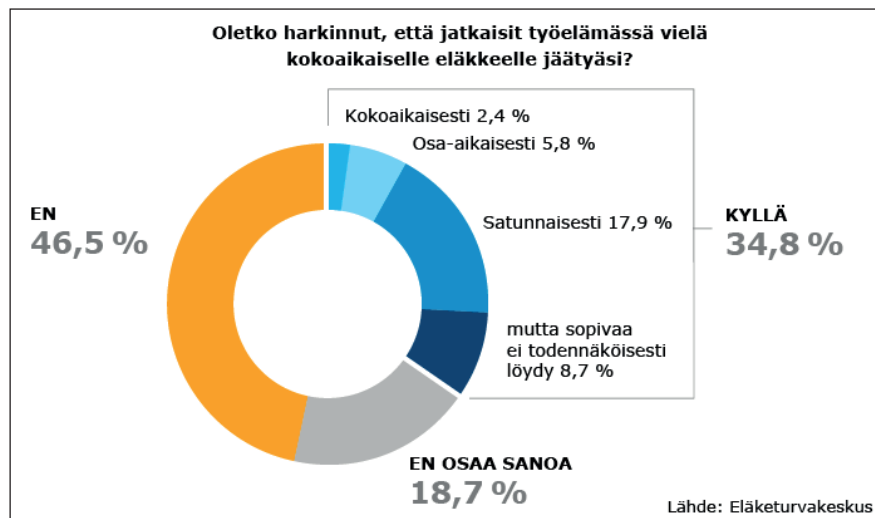
ETK:n kyselytutkimukseen vastasi 2 179 henkilöä. Kysely tehtiin noin puoli vuotta ennen vuoden 2017 eläkeuudistuksen voimaantuloa.

KUUSIKYMPPIÄ ENITEN TYÖHALUJA

Keskimääräistä useammin työskentelyä harkitsevat 60–62-vuotiaat, korkeakoulututkinon suorittaneet ja yrittäjät. Myös toimeentulostaan huolestuneiden joukosta reilu kolmannes kertoo harkitsevansa työskentelyä taloudellisista syistä.

– Heikoksi tai kohtalaiseksi toimeentulonsa arvioivat ovat kiinnostuneempia jatkamaan työskentelyä eläkkeellä kuin ne, jotka arvioivat tulevansa hyvin toimeen eläkeaikana, Tenhunen sanoo.

Keskimääräistä harvemmin työskentelyä eläkkeen ohessa puolestaan harkitse-



Työnteon jatkaminen osittaisella vanhuuseläkkeellä.

Mellakka Efesossa

I tsenäisyyden juhluvuosi kului yhdessä vietetyissä ja erilaisissa tilaisuuksissa, missä muisteltiin ja ihailtiin isänmaatamme. Parhaimmat historioitsijat olivat tosin sitä mieltä, että oikeasti pitäisi viettää 200-vuotisjuhlia. Toiset muistuttivat reformaation 500-vuotisjuhlasta ja sen merkityksestä kansallisvaltioiden syntyyn. Minä pistän muistelut paremmaksi: lähes 2000 vuotta Raamatussa dokumentoidusta työtaistelusta!

Pasilan kirjastossa ihailin ensimmäistä suomenkielistä Raamattua vuodelta 1642. **A. F. Puukon** Lepävaaran seurakunnalle lahjoittama Raamattukokoelma oli juhluvuoden kunniaksi saatu kirjastoon. Yhdessä kirjastonhoitaja **Hanna Rissasen** kanssa katsoimme **Gustave Dorén** kuvaraamatusta, miten taikojen harjoittajat Efesossa polttavat kirjansa. Mellakasta ei löytynyt kuvamateriaalia. Ja kuuluisa Celuksen kirjastokin valmistui noin 85 vuotta nyt kuvattavien tapahtumien jälkeen.

Reformaation innoittamana muistelin Pappisliiton entistä toiminnanjohtajaa **Osmo Setälää** ja hänen kertomustaan apostolien teoista. Mellakka Efesossa on kerrottu hyvin tarkasti Raamatussa, mutta missä Raamatussa? Tarina on nimittäin muuttunut eri aikoina ja nyt muutoksia voidaan verrata helposti raamattu.uskonkirjat.net -sivustolta. Innoituksen tähän vertailuun sain syksyllä pidetystä **Anders Chydenius** -seminaarista, jossa todettiin, että Chydeniuksen kirjoituksia on vaikea tulkita uusimman vuo-

den 1992 raamattukäännöksen kautta. Tekijät olivat joutuneet käyttämään vuoden 1933/38 käännöksiä ja vertailuna vuoden 1776 Bibliaa. Chydeniuksen kootut teokset löytyvät myös sähköisesti chydenius.kootutteokset.fi sivuilta. Seuraavassa narratiivissa on käytetty eri Raamatun käännöksiä vapaasti soveltaen.

Apostoli **Paavali** oli vuoden 50 paikkeilla matkoillaan päätnyt silloisen maailman keskukseen Efesoon, missä alkoi suunnaton mekkala. Paavali saarnasi jumalasta, jota ei voinut kuvailla ainakaan patsailla. Tästä kimmastunut hopeaseppä Demetrios, joka valmisti Artemis-jumalan temppeleitä, pelkäsi menettävänsä hyvät tulonsa. Artemis tai vuoden 1776 käännöksen mukaan Diana olivat sentään koko maailmanpiirin mukaan paremmasta päästä jumalia ja patsaskauppa kävi hyvin.

Torille, siis agoraan lähdeittiinkin miehissä osoittamaan mieltä ja huudettiin iskulausetta: ”Suuri on Efesoksen Artemis”. Juutalaiselle **Aleksandrokselle**, 1992 (Aleksanderille, 1933/38 tai Aleksanterille, 1776) ei annettu

edes puheenvuoroa. Mellakkaa kesti kaksi tiimaa eli kaksi tuntia.

Sovittelijaksi ryhtyi kaupungin sihteeri (kansleri), joka totesi kaikkien tietävän, että Efesoksen kaupunki on pantu vaalimaan Artemiin temppeliä ja hänen taivaasta pudonnutta kuvaansa. Vieraat miehet, Paavali opetuslapsineen ja uusine oppeineen, eivät herjaa jumalatartamme eivätkä ole tempelin ryöstäjiä. Jos Demetrios tovereineen tuntee kärsivänsä vääryyttä, niin kääntyköön käskynhaltijoiden ja oikeusistuimien puoleen ja esittäköön siellä vaatimuksensa. Meitä muita kaupunkilaisia saatettaisiin syyttää kapinasta. Tämä puhe sai kansan ja



Varatuomari Markku Lemmetty
markku.lemmetty@helsinki.fi

hopeasepän tovereineen rauhoittumaan.

Tapahtuma täyttää kaikki työtaistelun tunnusmerkit ja Raamatut ovat kuvailleet huomattavan tarkasti yksityiskohtia. Lakko päättyi sovintoon. Myös nykyiset työtaistelujen valmistelijat löytävät tarinasta kaiken oleellisen: lakon syyt, toimintatavat, iskulauset, keston ja lopulta sovittelun.

Artemiin patsaita valmistettiin välikohtauksen jälkeen kaikessa rauhassa ja niitä voi tänäkin päivänä ihaila Turkin länsirannikolla sijaisessa Efesosssa. Kaupungin rauniot ovat näkemisen ja kokemisen arvoisia. Roomalaisella ajalla arvioidaan kaupungissa asuneen jopa 225 000 asukasta. Tämä tieto on kuitenkin kumottu, mutta yksi maailman keskuksista Efesos joka tapauksessa oli. Legendan mukaan apostoli **Johannes** ja **Neitsyt Maria** olivat muuttaneet kaupunkiin ja Neitsyt Marian viimeinen asunto on edelleen tutustuttavissa.

Kaupunki on Unescon maailmanperintökohde. Hyvä matkavihje myös Senioriopettaja-lehden lukijoille. Matkaanne Raamatun työtaistelupaikalle suunniteltaessa toivotan kaikille hyvää ja mellakatonta uutta vuotta. Toivottavasti ei tarvitse käyttää iskulausetta: ”Torilla tavataan” ainakaan mellakamielessä.

*Efeson mellakka
täyttää kaikki
työtaistelun
tunnusmerkit.*

Saunan löylyyn



Mikael Rajaniemi

Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Marraskuinen ilta on jo pimentynyt kun kävelen pihan poikki saunalle. Viileästä pukutilasta astun saunan hämärään ja lämpöön. Istun lauteilla kuunnellen tulen rätinää kiukaassa ja löylyveden sihahdusta kuumilla kivillä. Lämmössä sulavat pois kiireisen viikon rasitukset ja lihasten kireydet, mieli rauhoittuu. Saunapuhdaana ja rentoutuneena palaan sisälle taloon. Saunapuhdas – jokainen suomalainen varmasti tietää miltä se tuntuu, eikä missään muussa kielessä liene vastaavaa sanaa.

Sauna on tärkeä osa suomalaista sielunmaailmaa, monille lähes pyhä paikka ja saunomisella on tärkeä sosiaalinen merkitys kulttuurissamme.

Sauna on myös psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lähde. Varmaa tietoa saunomisen terveyttä edistävästä ja sairauksia ehkäisevistä vaikutuksista on vähän. Itse kukin tietää, että saunominen rauhoittaa, lievittää stressiä ja rentouttaa lihasjännityksiä.

Tarkka mekanismi näiden vaikutusten taustalla ei ole tiedossa, mutta vaikutusten arvellaan välittyvän keskushermoston hyvän oloa välittävien aineiden, endorfiinien kautta.

Saunomisen on myös raportoitu estävän verisuonten kalkkeutumiseen johtavaa tapahtumaketjua, parantavan ääreisverenkiertoa ikääntyvillä ja jopa vähentävän dementiaa ja Alzheimerin taudin riskiä.

Tuoreen kotimaisen tutkimuksen mukaan säännöllinen saunominen vähentää riskiä kohonneen verenpaineen kehittymiseen. Tutkimuksessa 4–7 kertaa viikossa saunovilla keski-ikäisillä miehillä kohonneen verenpaineen kehittymisen riski oli noin 50 prosenttia pienempi kuin kerran viikossa saunovilla. Tutkijat pohtivat, että saunomisen verenpainetta laskevan vaikutuksen taustalla voi olla useita erilaisia mekanismeja.

Saunominen laajentaa ihon verisuonia mikä laskee verenpainetta. Hikoilun kautta elimistöstä poistuu nestettä mikä myös alentaa verenpainetta. Verisuonten sisäkalvolla eli endoteelillä on tärkeä rooli verenpaineen säätelyssä. Saunomisen vaikutuksesta endoteelin toiminta paranee laskien verenpainetasoa.

Useimmat hallinnassa olevaa verenpainetauti, sepelvaltimotauti tai sydämen vajaatoimintaa sairastavat voivat saunoa ongelmitta kunhan kuuntelevat oloansa eivätkä ryhdy urheilemaan kovilla löylyillä. Maltti on valttia siis myös löylyissä. Vaikea-asteisesta, herkästi oireilevasta sydänsairaudesta kärsivän kannattaa keskustella lääkäriinsä kanssa saunomisesta.

Ihan toinen juttu on sitten hyppääminen kuumasta saunasta kylmään veteen. Saunan lämmössä laajentuneet verisuonet supistuvat kylmän vaikutuksesta äkillisesti, verenpaine ja pulssi nousevat voimakkaasti. Tällainen tilanne voi rasittaa sairasta sydäntä vaarallisella tavalla. Huolimatta vanhasta sanonnasta saunan, viinan ja tervan tehosta parannuskeinoina sairauteen, akuutisti sairaana on paras pysyä pois saunasta, vaikka sydän olisikin terve.

Entä se saunajuoma sitten? Hikoillessaan ihminen menettää nestettä, joka pitää korvata elimistön kuivumisen välttämiseksi. Terveystieteisiin syihin vedoten tuskin voi kieltää yhtä viikoittaista saunoilua, mutta humalassa ei pidä saunoa. Alkoholin käyttö saunomisen yhteydessä kuormittaa sydäntä ja lisää tapaturmariskiä tasapainon ja harkinnan horjuessa. Paras saunajuoma lienee yksinkertaisesti vesi.

Nauttikaamme siis saunomisesta kokonaisvaltaisena hyvinvointia tukevana ja ehkä jopa terveyttä edistävänä tapana. Löylyäkin voi kiukaalle lyödä – maltilla.

Pukkina olemisen vaikeus

Olen seitsemän vuotias ja odotan jouluaaton satumaisia tapahtumia edelleenkin innoissani. Meille on tulossa kohta joulupukki, nuoremmat sisareni ovat kyselleet minulta pitkin iltaa kaikkea pukin tuloon liittyvää. Vastailen lapsiparven vanhimpana ja heidän jonkin asteisena auktoriteetina sisareni kysymyksiin. Yritän luoda vastauksillani joulun tunnelmaa ja salaperäistä jännitystä.

– Tietenkin pukki tulee, se ihan oikea. Muistakaa olla kilttejä lapsia, pukilla voi olla teille yllätys.

Itse olen sanomisistani epävarma. Olen aloittanut syksyllä koulunkäynnin ja ihana opettajamme kertoi juuri ennen joululoman alkua meille, että hänen täytyy sanoa totuus joulupukista.

– Ettehan te enää usko joulupukkiin? Koteihinne saapuva pukki on vain joulupukin korvike, oikeaa joulupukkia tuskin on koskaan ollut olemassakaan. Mutta olkaa kuitenkin hänelle tästä asiasta tietämättömiä, olemmehan me koulussa leikkineet niin monta muutakin kuviteltua satukohtausta.

Että oikeaa joulupukkia ei olekaan olemassa! Kaikki satua! Pienen miehen mielessä ei ole kuin vain yksi vaihtoehto. Olen miettinyt tarkkaan, miten selvitän asian todenperäisyyden, kenellekään en ole suunnitelmaani paljastanut. Minulla on pukille yllätys.

Aattoiltana kuuluu ulko-ovelta kopinaa, hyvän joulun toivoksia ja isäni lähtee vastaanottamaan sisään pyrkivää vierasta. Muutama lumihietale on jäänyt sulamatta pukin päähineeseen, hän istahtaa olohuoneen keinutuoliin ja aloittaa tutun kyselyn talon lapsien kiltteydestä. Sisareni nyökkäävät kirkkain silmin ja kertovat aaton totuuden unohtavassa tunnelmassa olleensa hyvinkin mallikelpoisia lapsia. Samalla he vilkuilevat minua, menihän kaikki isoveljen ohjeiden mukaan? Vanhempani nyökyttelevät päätään ja vahvistat pukille omistavansa harvinaisen mallikelpoisia lapsia. Pukki kääntyy puoleeni.

– No entäpä Olavi, oletko sinä ollut kiltti?

Ehkä punastun kerätessäni kaiken rohkeuteni, mutta uskallan kuitenkin toteuttaa suunnitelmani.

– Minua kiinnostaa nyt pukin olemus. Oletko sinä oikea joulupukki?

Ja saman tein ryntään joulupukin luo ja kiskaisen kaikin voimin hänen valkoisesta parrastaan. Parran mukana irtoaa kasvoja peittävä naamari ja minua katselee joulupukin sijasta naapurimme mukava, eläkkeellä oleva opettaja.

– Mutta Olavi, mitä sinä oikein teet?

Äidin ääni on hätäntynyt, sisareni pitävät tekoani mallikkaina, koska he purskahtavat äänekkääseen nauruun.

– Meidän opettajamme sanoi, että oikeita joulupukkeja ei ole koskaan ollut olemassakaan.

Paikalla oleva joulupukki naurahtaa, ottaa minut hellästi istumaan polvelleen ja lohduttaa minua.

– Kuule Olavi, kyllä meitä joulupukkeja on olemassa. Me jaamme lahjoja, tuomme hyvää joulutunnelmaa ja väliäkö sillä on, miltä me näytämme. Joulupukkikin kätkee jouluna kasvonsa sovittun tavan mukaisesti.

Kuusikymmentäkolme vuotta myöhemmin puen päälleni pu-

kin varusteita. Naapuriperhe on pyytänyt minua jälleen kerran näyttelemään joulupukkia ja tuomaan jouluun kuuluvaa hyvää mieltä heidän pienille lapsilleen. Olen saanut tietää, että perheen vanhin lapsi on kertonut ensimmäisiä koulussa kuultuja joulupukkiepäilyjään vanhemmilleen.

– Mutta tule kuitenkin, meillä on kilttejä lapsia!

Kiltti minäkin olin aikoinani. Laitan pukin maskin kuitenkin kiinni ylimääräisillä teipeillä, jospa en osaa sittenkään olla niin viisasti puhuva pukki kuin lapsuuteni eläkeläisopettaja.

Hän oli todellinen joulupukki.

Osmo Ukkonen
eläkeopettaja,
kirjailija
Mikkeli



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Turun seudun senioriopettajat halusi kunnioittaa satavuotiasta Suomea.

Yhdistys pyysi keväällä jäseniltään muistelukirjoituksia teemalla "Lapsuuteni Suomi".

Kirjoituksia tuli runsaasti. Syyskuun alussa oli tilaisuus, jossa kirjoittajia palkittiin ja tekstejä luettiin.

Yksi näistä teksteistä on Littoisissa asuvan Leena Lassanderin muistelmä 40-luvulta.

Silloin hän vietti lapsuuttaan Saimaan rantamilla Ristiinassa.

Tikan tytöt yhteispotretissa.



Lapsuusmuistoja Saimaan rannoilta

Meitä oli neljän tytön sisarussarja, jonka koti sijaitsi Saimaan Yöveden rannalla, Ristiinan Himalansaarella. Sota varjosti tämänkin pikkukylän elämää, mutta silti muistan nämä 1940-luvun kesät erikoisen ihanina ja lämpiminä.

Kylällä oli monenlaista vireää toimintaa. Melkein jokaisessa talossa asui lapsiperheitä, joten leikkikavereita riitti. Saimaan laivaliikenne eli yhä loistokauttaan, emme olleet mistään syrjässä. Saimme elää huoletonna lapsen elämää, johon aikuisten murheet eivät paljoa yltäneet. Siihen aikaan lapset pyrittiin pitämään vaikeiden asioiden ulkopuolella, ja onneksi silloin maailman kauheet eivät tulvineet tiedotusvälineistä silmille ja korville.

Kotini pihamaa rajoittui kauniiseen hiekkarantaan, jonka oikealla puolella kalliainen niemi kurottautui järvelle. Tämä oli meidän aurinkoista valtakuntaamme, ja kesäiset päivät kuluivat leikkiessä ja uidesa rannalla. Uida räpiköimme ja lisäoppia saimme kylällä kesällä järjestetyissä uimakouluissa. Omassa paratiisissamme oli kyllä käärmeitäkin, sillä naapurin pojat vaanskelivät meitä rannan pajupensaissa. Emmehän tietenkään omalla rannalla mitään uimapukua käyttäneet.

Opimme uimaan ja soutamaankin varhain, ja vene oli tärkeä laiva kauppaleikkeissämme. Sillä seilattiin kotilahden erirantojen väliä, ja ajoittain laiva huusi kovalla äänellä kuten laivojen kuului huutaa. Kauppatavaraa saatiin ympäröivästä luonnosta, ja ostokset maksettiin kiiltävillä, syvänvihreillä tervalepän lehdistä.

Peilityyninä kesäpäivinä, jolloin pyöreät poutapilvet kuvastuivat järven pintaan, saimme joskus luvan lähteä soutuarekille kaukaisemmille rannoille. Kaikki rannat olivat siihen aikaan vapaita, kesämökki oli aivan tuntematon käsite. Soudimme ja lauloimme, yleensäkin aina lauloimme: lastenlauluja, koululauluja, nuorisoseura-

lauluja, vanhoja kesälauluja. Laulujen sanat osattiin tietysti ulkoa.

Suosikkipaikkamme oli Pönniön saari, jonka sukulaiset omistivat. Saari oli oikeastaan kaksiosainen: siihen kuului isompi ja pienempi saari, joiden välissä päilyi suoja-
nen laguuni. Leikimme auringon paahtamalla kallioilla, ja joka välissä tietenkin uitiin. Evästä oli totta kai myös mukana. Rantakivien väliin viritettiin tulet ja laitettiin perunakattila porisemaan. Tulen teko meiltä kyllä myöhemmin kiellettiin, vaikka olimme aina äärimmäisen varovaisia.

Kerran melko matalan veden aikaan kävimme Pönniöstä kahlaamalla läheisellä Jänisluodolla. Vaatteet koottiin mytyksi päälle, ja "kummallinen kulkue" lähti liikkeelle. Eteneminen oli hidasta, sillä olimme tikahtua nauruun: Entä jos joku veneilijä osuisi paikalle?

Jos muita lapsia kylältä oli meidän lisäksi paikalla, leikimme pihamailla. Suosittu juoksu-leikki oli ns. keppisokko, jossa takaa-ajaja kolisteli talon nurkkia jahdaten pakenijoita. Kuurupiiloa leikittiin paljon, ja joku oli niin hyvä piiloutumaan, että hänen etsimisensä kesti pitkään. "Vaarinhouset" ja "Vettä kenkään" olivat sanallista nokkeluutta vaativia, ja varsinkin vaarinhouset leikittäessä oli vaikea pitää naamaa peruslukemilla.

Kävimme vierailmassa keskikylällä tut-
tujen tyttöjen luona. Jo vapun tienoissa keskikylän suojaisilla ja lämpimillä pihakallioilla saattoi syventyä kotileikkeihin ja tepastella paljain jaloin. Se oli suorastaan kadehdittavaa, sillä meidän pohjoisrannal-
lamme vallitsi "villahousupakko" jäiden läh-
töön saakka.

Saaren seurojentalo oli monenlaisten toimintojen keskuspaikka. Se sijaitsi aivan kotitalomme läheisyydessä, niin että talvisaikaan nähtiin tanssijoiden päiden liikkuvan valaistuissa ikkunoissa. Nuori apulaisemme Lempi katseli sitä haikeana ja huokaili: "Nyt siellä tanssitaan tangoa." – "Tankoa, miten niin tankoa?" me lapset kyselimme.

Kesäisin iltamiin tultiin kaukaa vesien takaa soutuveneillä ja moottoriveneillä. Harmiksemme nämä veneet tuppautui-
vat usein meidän saunarantaan ja jäivät siihen yöhön saakka. Muistan, että ker-
ran menimme tutkimaan erästä venettä ja löysimme sieltä täysinäisen viinapullon. Raittiuteen kasvatettuina kaadoimme pul-
lon sisällön järveen ja annoimme kitkeriä omenia tilalle. Aamuöistä loppunäytöstä emme olleet seuraamassa. Iltamiin mene-
villä tytöillä oli tapana käydä meidän huus-
sissa ja tupsutella siellä kasvojaan puuteria säästelemättä.

Lapsuus ei loppunut siihen, kun aloitin koulunkäynnin syksyllä 1944. Leikit ja ret-
ket jatkuivat vielä, mutta siihen mennessä olin jo oppinut aika paljon sota-ajan anka-
ruudesta. Seisoin aikuisten vieressä kotini pihamaalla 9.6.-44 ja kuuntelin. Taivaanran-
nan takaa vyöryi taukoamaton jyminä kuin loputon kova ukonilma. Rintaman ääniä oli kuulunut kyllä aikaisemminkin, mutta ei koskaan näin voimakkaina. Kannaksen suurhyökkäys oli alkanut.

Pian tulivat Kannaksen evakot. Mur-
heellinen saattue lipui järven selällä ko-
tirantani ohi: Vahvat hinaajat vetivät iso-
ja lotjia, jotka oli lastattu täyteen ihmisiä,
karjaa ja monenlaista tavaraa. Onneksi oli
lämmen kesäaika, joka edes vähän hel-
potti pakolaisten hätää. Lehmät ammuivat
järven selällä ikävänsä kotilaitumille, ja
ihmisten murhetta oli vaikeaa edes kuvi-
tellakaan. Joitakin evakkoperheitä sijoitet-
tiin väliaikaisesti myös Himalansaarelle, ja
muutamista lapsista tuli minunkin koulu-
kavereitani.

Varhainen lapsuuteni alkoi jäädä taak-
se siihen aikaan, kun menin Mikkelin y-
hteiskouluun ja jouduin asumaan kouluajat
poissa kotoa. Silti yhä, nyt vanhana mökki-
läisenä, lapsuuteni Himalansaaren muistot
ovat täynnä veden välkettä, lintujen laulua
ja luonnon vehreyttä.

Leena Lassander, Littoinen

Linnasta linnaan

– aimo annos
kuninkaallista Englantia

Kaksikymmentäneljä Senioriopettajalehden lukijaa lähti syyskuun alussa viiden päivän matkalle Englantiin, Kentin alueelle – kuninkaalliselle linnareissulle.

Matkamme alkoi Gatwickin kentältä, josta suuntasimme kulkumme kohti Heverin linnaa, Henrik VIII:n toisen vaimon; **Anna Boleynin** lapsuudenkotiä. Bussimatkojen aikana **Arja Lyle-Smythe**, suomalaissyntyinen, mutta pitkään Englannissa asunut ja kuivan britti-huumorin omaksunut oppaamme, johdatti meidät Englannin henrikkien ja heidän vaimojensa maailmasta nykyiseen brexitaikaan.

**Greenwich – Etualalla
Elisabet I:n linna ja taustalla
Elisabet II:n ajan lasilinnat.**

Heverin, Chartwellin, Buckinghamin ja Windsorin linnoissa oli paljon samaa: upeat, suuret puutarhat ruusuineen; isot melko synkät salit taidearteineen ja pehmeine aitoine mattoineen. Poikkeuksen teki **Winston Churchillin** kotilinna, Chartwell, jossa hän asui vuodesta 1922 kuolemaansa saakka. Linna oli viihtyisä koti, kauniisti kalustettuja oleskelu- ja lukunurkkauksia ja Churchillin omia maalauksia monien taulujen ja valokuvien joukossa. Kodinomaisuutta lisäsivät seniori-ikäiset vapaaehtoisoppaat, jotka auliisti kertoivat paikan isännästä. Puutarhasta löytyi puiden ja pensaiden keskeltä pienen kultakalalammen rannalta valkoinen tuoli, Churchillin mietiskelypaikka.

Kuningatar **Elisabet II:n** virallinen asuinpaikka, Buckinghamin palatsi, on tietysti oma maailmansa. Menimme sivuportista sisään alueelle ja nousimme suurlähtetiläiden portaikon kautta kiertämään valtiosaleja. Muutama saliin oli sijoitettu kuningattaren ja hänen puolisonsa prinssi **Philipin** saamia lahjoja. Sieltä löytyi myös presidentti **Halosen** tuoma Aalto-vati hyvin vaatimattoman näköisenä arabiruhintaiden lahjoittamien prameilevien esineiden vierestä.

Yhteen linnan pienimmistä saleista oli sijoitettu prinsessa **Dianalle** kuuluvia

Chartwell ja Winston. Churchillin
mielipaikka puutarhassa.

esineitä ja kalusteita. Hänen poikansa, **William** ja **Harry**, olivat itse valinneet äitinsä kirjoituspöydälle mm. punaisen pienen matkaradion, valokuvat ja ison kasan kasetteja, Dianan lempimusiikkia. Vasta jälkepäin olen pystynyt hahmottamaan, edes osan siitä, mitä palatsissa näin lyhyen vierailun aikana. Valtaistuinsali, pääportaitko upeine koristeineen ja monine taideteoksineen olivat käynnin kohokohtia.

Ennen alueelta poistumistaan vierailijat saattoivat nauttia teetä tai kahvia palatsin takapihan terassilla tai ostaa tuliaisia.

Kuningattaren sanotaan viihtyvän paremmin Windsorissa, maailman suurimmassa asutussa linnassa. Windsorin alue kokonaisuudessaan yllätti kävijän. Se on valtava ruusuja kasvavine vallihautoineen. Tunnelmaa häiritsivät vain läheisen Gatwickin lentomelu ja Pyhän Yrjön kappelin korjaustyöt. Kuningatar itse vietti lomaansa Balmoralissa, Skotlannissa.

Matkan varrella tutuiksi tulivat linnojen lisäksi myös Canterburyn katedraali, Rochester kirkkoineen ja merenrantakaupunki Whistable osterialtaineen. Greenwichissä kuninkaallisen observatorion kukkulalta oli upea näköala. Etualalla oli kuningatar **Elisabet I:n** linna taustanaan Elisabet II:n aikaiset modernit pilvenpiirtäjät. Näky hätkähdytti, nämäkö ovat nyt tulevaisuuden kuninkaallisia linnoja?

Hely Kalkkinen, teksti ja kuvat

Nokkosia ja muuta syötävää

Nykyajan trendi on ruoasta nipottaminen. Sitä eivät harrasta mummoikäiset, jotka ovat eläneet sodan ja pula-ajan. Silloin kelpasi mikä vain vatsan täyte. Mummot ovat tyytyväisiä kaikkeen mitä annetaan.

Mutta nämä nuoret! Ne ovat niin tietoisia ja lukeneita, että osaavat sijoittaa itsensä ruokarajoitteisista juuri sellaiseen karsinaan, joka sopii persoonaan. Yksi on vegaani, toinen totaali kieltäytyjä, joka kysyy täytekakustakin, onko siinä käytetty eläinperäistä liivatetta. Joku ei syö punaista lihaa, kun tuotantoeläimiä on kohdeltu huonosti, jopa teurastettu, jolloin niiden lihaan on tullut stressihormonia. Moni lihanvastustajista syö kuitenkin jauhelihaa ja uskoo stressihormonien hävitykseen lihamyllyssä.

Entä kala? Vapaitten vesien kala kelpaa, mutta kassilohi kuuluu rääkättyihin elämiin. Monelle kaikki kaksijalkaiset eli kalkkunat ja broilerit ovat sallittua kamaa. Mummon

mielestä niitäkin on rääkätty. Hän joutui lapsuusvuosinaan katkaisemaan kaulan yli ikäiseltä kanalta, joka ei enää suostunut munimaan. Kana tykkäsi hommasta huonoa ja lensi päättömänä sadan metrin päähän heinikkoon, mistä sitä oli vaikea löytää.

Ei auta, vaikka söisi vain kasviksia. Nekin kokevat pelkoa ja kärsivät, väitetään tutkimuksissa. Kesällä mummo katkoi varren sadoilta tien varressa rehottavilta nokkosilta, leikkasi saksilla huonot lehdet pois ja pisti ehjät ja siistit kiehumään. Näin suunnattomat nokkoskärsimykset aiheutettuaan hän ei tohdi syödä niitä, sillä ne voivat kostaa ja aiheuttaa vatsavaivoja. Hän pistää ne pakkaseen. Siellä ne viimeistään kokevat jäätymiskuoleman ja pääsevät nokkosten taivaaseen.

Mummolle on tulossa vieraita. Kahdenkymmenen hengen joukkoon mahtuu melko monta sellaista, joka ei voi syödä sitä tai tätä. On siis tarjottava viittäkymmentä sorttia, että jokainen saisi edes jotakin syödäkseen. Ehkä on paras ostaa kaikille hampurilaiset, sillä niistä ei kukaan valita.

Majaliisa Dieckmann



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Terve mummo

Ei mummolla hätää ole. Asunto on mukava ja helppo, hän muutti siihen vaarin kuoleman jälkeen. Pihalla leikkii lapsia ja ikkunasta näkyy puita. Männyissä kisaavat oravat. Hän ruokkii niitä ja lintuja. Ikkunasta näkee hyvin sään, auringonnousut, ruskot, pilvet, sateet ja kuun. Lämpömittarikin on ja sitä tulee usein katsotuksi. Tähtiä ei paljon näe, kaupungin valot ovat liian kirkkaat. Mummolla on kaikki hyvin.

Mummo kuitenkin muistaa muita pihon. Työelämänsä aikana hän asui eri puolilla Suomea. Hän ehti vähän juurtua muihin maakuntiin. Hänellä oli omenapuita ja marjapensaita, nurmikkoa ajettavaksi asti, kukkapenkkejä, vihannesmaa. Maahan juurtuu ihminen, joka sitä viljelee. Joka kevät hän tarkasti pihansa, talven yli säilyneet kasvit. Talon nurkalla kylmänkukka oli ensimmäinen kukkija. Vieläkin mustaherukan tuoksu pa-

lauttaa hänen mieleensä pihan kymmenien vuosien takaa. Vieläkin hän muistaa joka-aamuiset pihakierrokset keväin ja kesin. "Hyvää huomenta, herne! Oletpa sinä kasvanut! Kiipeä tukesi suuntaan, älä lamo! Annapa niin nostan kärhesi langalle.... Ja kappas perunaa, kohtahan sinä kukit ja saamme uusia mukuloita!... No mutta, rikkaruoho! Sinut minä kyllä kiskon pois, mutta peijakas, juolavehnä, kun olet sitkeä! Myrkkyä minä en laita, en! Kitketään, kitketään."

Mummoa ilahduttavat vuorollaan orvokit, juhannusruusu, daalia, kehäkukat ja monet muut. Leimukukkien ja "saippuakukkin" hajut vihjaavat syksystä. Pian kai ripustetaan paikalleen lintulauta. Pudonneiden lehtien kahina ja värit, haravointi. Lumen odotus. Lumityöt aamuvoimisteluna ja harmi, kun ne kohta pitää tehdä uudestaan ja taas uudestaan. Siitä väsyä. Oli mukavaa, kun vaari eli ja kumpikin voi olla hyödyksi,

ympäri oli perhettä ja naapureita joille puhua. Tai lopulta vain se vaari.

Lapset kasvoivat kuin puut. Puut pysyvät, mutta ihmisvesat etsivät omat tiensä. Leipäpuita harvoin löytää omasta synnyinkylästä. Ne kasvavat nykyään kaukana, usein kaupungeissa, jopa vierailuilla mailla. Aikuistuneet lapset kyllä palailivat lomilla kotiin, edes jouluksi, ja toivat lapsiaankin, mutta sitten heidänkin lapsensa aikuistui-ivat ja alkoivat etsiä itselleen paikkaa avaramasta maailmasta. Vaarin muisti huononi, mutta vielä tultiin toimeen ja oli mukavia-kin päiviä. Sitten vaarin kohtasi äkkikuolema ja mummo jäi yksin.

Mummolla ei ollut ajokorttia ja julkinen liikenne hänen kyläänsä kuivui pois. Sukulaisia ei ollut. Naapuria ei aina voinut vaivata. Paljasjalkaisilla oli omat menonsa ja sukulaisensa. Mummo oli sittenkin vain tulokas, joskin parinkymmenen vuoden takaa. Ta-



*Mummon
nykyistä
pihamaata.*

lon huolto hankaloitui, taksimatkat ihmisten ilmoille asioita hoitamaan kävivät kalliiksi. Omat lapset valittivat, että Mummo asui "liian kaukana". Oikeassahan he olivat. Mummon luokse pääsi vain yksityisautolla, ja ajo kesti päivän molempiin suuntiin. Mummon oli myytävä kotinsa ja muutettava lähemmäs lasten leipäpuita. Ja siinä hän nyt sitten kurkkailee kerrostaloikkunastaan mäntyjä, pilviä, pihaa, vieraita lapsia.

Kuten sanoin, ei Mummolla hätää ole, asunto on hyvä. Hänen hampaansa haukkaavat ja hienontavat, ajatus kulkee. Terveys on kunnossa, eläke kohtuullinen, kiitos Luojalle ja yhteiskunnalle.

Mutta mummo tuntee itsensä tarpeettomaksi, sivulliseksi. Uudella paikkakunnalla ei kukaan halua tutustua. Ovikelloa soittavat vain Jehovan todistajat ja joskus postinkantaja, parhaassa tapauksessa virpoja pääsiäisenä. Onneksi joskus tulee kirje tai kortti ja sanomalehdestäkin on hiljaista seuraa. Uutiset mummo katsoo tv:stä, mutta usein muut televisio-ohjelmat näyttävät vain maailman vierauden ja ihmisen teennäisyyden ja tyhmyyden.

Onneksi Mummolla on sähköposti. Kielitaitonsa takia hän on löytänyt kirjeenvaihtoystäviä eri puolilta maailmaa, voi jopa puhua skypea. Hän osaa myös kirjoittaa pikku juttuja kansainvälisiin lehtiin. Siitä saa jännitystä ja ajankulua.

Kuitenkin hänen mielessään väikkyy haave ystäväperheestä kotimaassa. Niin kauan kuin hän vielä pystyy yksin kulkemaan, hän haluaisi viettää aikaa myös maaseudulla, autella perheessä, ate-rioida toisten kanssa, jutella niitä näitä. Kun hän yksinäisillä kävelyillään näkee vanhojen talojen pihoja, hän haluaisi poiketa ja tutustua, löytää ihmisen, jolla on aikaa. Kun häntä vastaan kävelee toinen yksinäinen, niin hän haluaisi kysäistä, eikö voisi yhdessä kulkea kappaleen matkaa. Ei hän kuitenkaan kysy. Hullunahan häntä pidettäisiin tai ainakin epäilyttävänä. On kai niin, että terve yksinäinen pysyy yksin ja vasta raihnasta ja sairasta uskalletaan lähestyä.

Raita Pyhälä, teksti ja kuva

*Ennen
oli
pihatöitä.*



Mikä on kuntotasosi?

Kuntotestit ovat hyvä tapa tietää oma kuntotaso. Monille säännöllisesti toteutetut testit toimivat myös motivaattorina liikunnallisten elintapojen ylläpitoon.

Nykyään on tarjolla monenlaisia eri testejä, joilla voi seurata henkilökohtaista kuntotasoaan eri osa-alueilta. Lähes kaikki liikuntakeskukset ja etenkin urheiluoistot ovat testanneet niin paljon ihmisiä, että palautteissa voi seurata kuntotasoaan myös muihin oman ikäluokan liikkujiin.

Ennen testiä, etenkin ikääntyneiden, tulee aina keskustella ammattilaisen kanssa ja tehdä terveydentilan selvitys. On kuitenkin paljon testejä jotka soveltuvat myös ikääntyville. Esimerkiksi UKK-testi soveltuu hyvin monenkuntoisille. Testi kehitettiin erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon arvioimiseen. Myöhemmissä tutkimuksissa on testi osoittautunut käyttökelpoiseksi myös tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn kuvaajaksi. Lisätietoja saat UKK-instituutin internet-sivuilta www.ukkinstituutti.fi Näiltä sivuilta saat myös paljon muuta hyödyllistä tietoa terveysliikunnasta.

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Matton



Kuusijuhla – lukuvuoden kohokohta!

Miten meidän koulussamme vietetään joulua? Siinä on ollut miettimistä monella rehtorilla ja opettajalla. Saako lukea jouluevankeliumin? Saako laulaa "Enkeli taivaan"? Ovatko ne liian uskonnollisia, liian loukkaavia joitakin kohtaan? Ajatellaanpa toisin päin: kristillinen yhteisö majoilee vaikkapa työnsä vuoksi Saudi-Arabiassa; muuttavatko saudit juhliensa luonnetta ja perinnettä siksi, että eivät loukkaisi tuota muuta joukkoa?

No, tämän päivän uudet tuulet läheisten päivineen ja muine uusine aatteineen – ei tyttöjä, ei poikia, ainoastaan henkilöitä – saa ajatukset lentämään pilvien yläpuolella.

Mutta se kuusijuhla; perinteitä todella on! Kaikki lähti oikeastaan **Uno Gygnæuksen** 1863 perustamasta Jyväskylän seminaarista. Kun **Pekka Juhani Hannikainen**, kuuluisan musiikkisuvun kantaisä tuli musiikin lehtoriksi perustettuaan jo aikaisemmin Ylioppilaskunnan laulajat, alkoi Jyväskylässä musiikin "korkea veisu". Vaimo Alli, musiikkitaituri hänkin, oli kaikessa mukana.

Hannikainen johti seminaarin ja koko kaupungin musiikkielämää kolmekymmentä vuotta, aina vuoteen 1917. Joulukuoli opettajainkoulutuslaitokselle ja kouluille tärkeä juhla – olihan se lasten lukuvuoden kohokohta. Suomeen syntyi kuusijuhlaperinne lähes tyhjästä. Kaikki tehtiin itse, opettajat ja opiskelijat riittivät joululaulujen sanoja, Hannikainen sävelsi, toki moni muukin. Yhdessä tehtiin joulukoristeita, kirjoitettiin näytelmiä, luotiin kuvaelmia; yhtä kaikki, saatiin aikaan kuusijuhlaperinne, joka vyöryi ympäri maan tuoden joulun monella tavalla lasten mieliin, sekä joulun oikean sanoman, että antamisen ja juhlan ilon.

Kun joulupukki (nykyisin kai sitten jouluhenkilö) saapui tuoden jokaiselle pienen pussin, oli sen sisältö monelle tärkeämpi kuin tulemme tänään ajatelleeksi. Omena, ehkä piparkakku ja jotakin muuta pientä saattoi olla lähes ainoa joululahja! Kukaan ei kyseenalaistanut juhlan perinteistä ja uskonnollista sisältöä. Nyt, kun meillä on uskonnonvapaus, tuntuu siltä, että se tarkoittaa vain vapautta olla usko-

matta, ei vapautta uskoa!

Noin 150 vuoden ajan kaikki oli entisellään; evankeliumi ja jouluvirsi keskiössä, ympärillä komea kuusi, kuvaemat ja muut ohjelmat. No onkos tullut kesä. Joulupukki, joulupukki, Tuikkikaa oi joulun tähtöset monet olivat mukana talkoissa, jotka vuosikymmenten aikana tuottivat juuri ne rakastetuimmat joululaulut, joita mekin tänään kaipaamme. Kiitos opettajille, kiitos Hannikaiselle. Älkäämme antako periksi!

Toivottavasti nykyisissä opettajissa riittää perinteitä kunnioittavia taistelijoita. Toivottavasti kuusijuhlat säilyvät edes suunnilleen entisellään, vaikka hevospeleillä ei enää juuri kuljetakaan. Toivottavasti Opetushallituksella on ryhtiä pitää suomalaisen koulun suomalaisena ja perinteet kunniassa. Nyt, jos koskaan, kun itsenäisyytemme täyttää sata vuotta, on syytä kunnioittaa itseämme ja Suomea pitämällä arvossa ja toteuttamalla niitä tapoja ja tunteja, joilla tämä maa on rakennettu!

"Helkkykää, oi joulun laulelot / rinnoista niin riemurikkahista / sävel soikoon / leikki leiskukoon / rinnan riemuista se kertokoon / mieltä viihtäen kuin muinen lasna!"

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Utsjoella kansainvälinen avaruusviikonloppu

Monipuolinen avaruusviikonloppu kokosi salin täydeltä saamelaiskulttuurista kiinnostuneita tutustumaan tieteeseen, taiteen ja kulttuurin avulla siihen miten saamelaiset kokevat maan ja taivaan yhteyden. Se kuului osana avaruusviikkoon, jonka järjesti Ohcejoga Utsjoen Ursa.

Lokakuun alussa järjestetyn "Avaruusperjantain" tapahtuma alkoi koulukeskuksessa tutustumisella toiseen avaruuteen – planetaarioavaruuteen. Mikäpä sen mielenkiintoisempaa kuin ryömiä tunnelin kautta pimeän kuvun sisään katsomaan tähtitaivasta keskellä päivää ja vielä juhlasalissa. Välillä tuli tungosta niin, että planetaariotaivas oli pudota niskaan – ja sekin oli hauskaa!

Päivän puolivälissä alkoi sitten tapahtua juhlasalin näyttämöllä, kun oppilaiden, opettajien ja yhdistyksen jäsenten voimin toteutettiin laulunäytelmä "Ison Hirvaan Metsästys". Uunituore lauluryhmä "Nieida käreg" hämmästytti katsojat ja kuulijat liki ammattimaisella taidollaan, vaikka ryhmä oli ollut koossa vasta muutaman viikon.

KOSMOKSEN KOLOISSA

Missä E.T. sitten luurasikaan? Emeritusprofessori **Tauno Turunen** vei meidät kosmoksen kaukaihiinkin "koloihin", mutta vielä emme löytäneet muuta E.T.:tä kuin Maan

Avaruusmenu.



Leena Niiranen Deatnussa.

eri oliot ja eliöt, siinä ihmiseksi sanottu kolmas simpanssi tuoreimpana ihmetyksenä. Etsintää jatkettiin seuraavana päivänä "Ison Hirven metsästyksen" ohessa tieteellis-taiteellis-kulinaristisena koostumuksena.

Taiteilija **Brita Turunen** esitteli maalaustensa ohessa saamelaisen tähtitaivaan myyttisiä kertomuksia ja hahmoja ja sitä, miten moninaista tuo myyttien tutkimus ja kerronta tähtitaivaastakin voi olla. Ison Hirven Metsästyskään ei ole vain yksi tarina, vaan tuostakin "suomalais-saamelaisesta avaruusseikkailusta" riittää monen moisia kertomuksia.

Perjantain loppuhuipentumana lehtori **Tarja Länsman** esitteli solarigrafian tuotoksia Utsjoen tunturimaastossa olleiden neulanreikäkameroiden valokuvina. Mielenkiintoisia luonnon taideluuksia nekin!

MAAN JA TAIVAAN ERO

Lauantaina saimme tutustua arkeoastronomiaan, kun arkeoastronomi **Marianna Ridderstad** kertoi meille mitä erityistä

tähdet ja muut taivaankappaleet kertovat haudoista ja mikä on hautojen kätkemä viesti tässä kontekstissa.

Deatnu-lauantain loppuhuipentumana oli paneeli, jossa kirkkoherra Päivi Aikasa-lo, taitelija Brita Turunen, arkeoastronomi Marianna Ridderstad ja emeritusprofessori Tauno Turunen kuvasivat käsityksiään siitä, mitä eroa on taivaalla ja taivaalla.

Yleisöltä tuli muutamia erityisen merkittäviä kysymyksiä, joiden perusteellakin voidaan todeta taivaan olevan eräänlainen havaintoilluusio ja liittyvän monella tapaa kunkin kokijan ja katselijan omiin näkemyksiin. Itse Maalla on toki taivas, mutta se on itse asiassa Maan ilmakehä. Muu meidän havaitsemamme on sidoksissa meihin itseemme kuvitelminemme.

Leena Niiranen oli uudelleen kirjoittanut käsikirjoituksen ja pääosin ohjannutkin Ison Hirvaan Metsästys -musiikkinäytelmän, Näytelmän musiikin keskeisenä toimijana ja ankkurina oli lehtori **Jukka Pekka Hapuoja**.

MENESTYKSEKÄS VIIKONLOPPU

Kaksipäiväinen Avaruusviikonloppu 6.–7.10. Utsjoella kulminoitui perjantaina koululaisen ja Nieida Käreg -ryhmän esittämään Ison Hirven Metsästys -näytelmään, missä taivaalliset tähdet ja tähtikuviot osallistuvat jahtiin, Leena Niiranen kuvaa. Näytelmässä ei osuttu Isoon Hirveen, mikä oli ollut tarkoitus vaan suuret taivaalliset metsästäjät Favdna ja Galla osuivat Allmmi Navliin eli Taivaan Naulaan ja siitä seurasi maailmanloppu. Onneksi taivaan sortumisen seurauksena vanhin Gallapoika ja hänen morsiamensa Kuunvalo tipahtivat taivaalta Inarinjärven rantaan. Näistä kahdesta taivaallisesta hahmosta tuli tarun mukaisesti saamensuvun esivanhemmat. Koulun näytelmä sai onnellisen lopun ja esitys oli koulun oppilaiden ja Nieida Käreg -ryhmän ansiosta hyvin antoisa.

Avaruusviikonloppun lauantaina Ravintola Deatnussa nautimme suuren yleisön kanssa Ison Hirven Metsästys -illallisen kaikkien hienojen esitelmien ja musiikkiesitysten kera. Myös ravintolan henkilökunta toimi kiittävästi.

Leena Niiranen kiitti kaikkia ohjelmaan osallistuneita.

Juhani Harjunharja
emerituslehtori
Ohcejoga Utsjoen Ursa ry

Kansainvälinen avaruusviikko 4.–10.10.2017
Suomi 100 -juhlat
Suomalais-saamelainen avaruusseikkailu
Tieteen ja taiteen lauantai

Ison hirven metsästys
7.10.2017 klo 18–22
Ravintola Deatnu, Lomakylä Valle, Utsjoki

Tervetulo! Ohcejoga Utsjoen Ursa ry

Alkupalat

Ison Hirven Metsästys
Laulu, Nieida Käreg -ryhmä

Missä E. T. Luuraa?
Emeritusprofessori Tauno Turunen

Avaruus
Laulu, Mayu

Arkeoastronomi, hautojen kätkemä viesti
Arkeoastronomi Marianna Ridderstad

Pääruoka

Saamelaisen tähtitaivaan mytologiaa taiteen silmin
Taiteilija, emerituslehtori Brita Turunen esittelee saamelaisen tähtitaivaan mytologiaa ja jumaluuksia

Jäikiruoka ja kahvi

Sitä kosmosta kuunnellen...
Musiikkiesitys, Aurora ja Antti Manninen

Mitä eroa on taivaalla ja taivaalla?
Paneelikeskustelu: kirkkoherra Päivi Aikasa-lo, taitelija Brita Turunen, arkeoastronomi Marianna Ridderstad, emeritusprofessori Tauno Turunen.
Puhetta ohjastaa emerituslehtori Juhani Harjunharja

Stuorra sarvá bivdu
7.10.2017 dmu 18–22
Restaurangga Deatnu, Lomakylä Valle, Ohcejohka

Riikkaidgaskasaš gomuvuodafavdnat 4.–10.10.2017
Suoma 100 -juvlat dáhpušvahu, Suomelaš-sápmelaš gomuvuodafavdnat

Diehtaga ja dáidaga lávvardat

Raphan
Ohcejoga Utsjoen Ursa ry

Álgobihtá

Stuorra sarvá bivdu
Musihkka, Nieida käreg -joavku

Gosa E.T. Lea ciehkádán
Emer. prof. Tauno Turunen

Gomuvuodálávla
Musihkka, Mayu

Arkeoastronomiija, hávdidiid ciehkán diehtu
Arkeoastronomi Marianna Ridderstad

Valdohoramus

Sápmelaš nástalemmi mytologiija dáidaga bokte
Máadevuohtat ja dáidat gulleašvuohtat
Dáiddat, emer. lektor Brita Turunen

Deattáidat ja káfestallan

Dan kosmosa guldalettiin...
Musihkka, Aurora ja Antti Manninen

Álbmi ja álbmi, mii érohus?
Paneel: Päivi Aikasa-lo, Brita Turunen, Marianna Ridderstad, Tauno Turunen, Juhani Harjunharja

Menu olli 30 €, ávve valdohoramus 22 €
Ohcejoga Utsjoen Ursa ry, Almmuhettiin Utsjoen Ursa/Utsjok, fi
Ohcejoga Utsjoen Ursa ry, Almmuhettiin Utsjoen Ursa/Utsjok, fi



Kurssi käväisi juuri saneeratussa, vanhassa Aallon suunnittelemassa kirjastossa.

50-vuotistapaaminen OVL 1965–67

Kurssijulkaisu 1965–67 toimi hienosti etsiessämme tuttuja kasvoja Jyväskylän yliopiston kahviossa Aleksis Kiven päivänä 2017. Iloisista huudahduksista päätellen kuvasuunnistus onnistui mainiosti. Harmaa päivä ei aurinkoisia ilmeitä himmentänyt. Museotoimintojen johtaja **Pirjo Vuorinen** otti huomaansa lähes puolen sadan hengen porukan ja Alvar Aallon suunnitteleman pääarakennuksen kierros alkoi.

Syksyllä loppuunsaatu saneeraus vaikuttanut onnistuneelta ja raikas interiööri palautti mieleen 50 vuoden takaisia muistoja tarinoineen. Niitä oppaamme mielellään kuunteli. Lehtorit ja opettajat olivat persoonia, joita lämmöllä muisteltiin. Mutta melkoisia sisko- ja velikultia löytyi opettajakokelaidenkin joukosta. Pientä, viatonta jäynää kuulumme harrastetun tiukan opiskelun lomassa.

Aallon arkkitehtuuri jakaa mielipiteitä, mutta Jyväskylän kampus on ainutlaatuisen kaunis kokonaisuus. Vanha harjoituskoulu on hallinnon ja informaatiotekniikan käytössä, mutta suojeltu rakennus on edelleen koulumainen sisätiloiltaan. Looshit toimivat aikoinaan kritiikkiloina ja juttu luisti musiikkitunnin palautetta muisteltaessa.

Hiljainen hetki vietettiin pois nukkuneiden kurssilaistemme muistolle. Yliopisto on muokannut vanhasta teknisen työn pajatilasta sisältä ja tunnelmaltaan kauniin hiljentymistilan. "Maa on niin kaunis" herkisti mielemme ja tervehdys lähti sinne jonnekin.

Matkalla Albaan villkaisimme uutta Ruusuiston OKL-kompleksia. Komealta näytti. Siellä opiskelijat olivat työn touhussa. Rantaravintolassa tykitettiin matrikkelin valokuvat jutustelun pohjaksi ja opis-

kelukavereiden elämänvaiheista kerrottiin. Monin tavoin ovat risteilleet meidän 120 silloisten nuorten polut. Valmistumisen jälkeen kaikki olivat harjoittaneet jatko-opintoja, mutta suurin osa oli pysynyt opetusallalla.

Vuorisen Eero pianoineen laulatti meitä aina välillä Olavi Ingmanin laulukirjan innoittamana. Hyvin laulu soi ja JKK:n viimeisen opettajakurssin optimistinen elämänsäsenne lämmitti mieltä. Seuraavat opettajat valmistuivat vuoden 1968 jälkeen Jyväskylän yliopistosta. Korpisen Eira perusti käyttööme suljetun facebook-ryhmän nimellä OVL 65–67. Siellä voimme tiiviimmin seurata kurssimme vaiheita.

**Taimo Tokkari, teksti
Pirjo Vuorinen, kuva**

Kupitetaan, että löytyy

Kodissa on runsaasti pienikokoisia tavaroita, joita usein etsitään kiiheen, kissojen ja koirien kanssa. Sellaisia ovat avaimet, kampa, puhelin, silmäneula, hammastikut, muutaman mainitakseni. Yritin kehittää perheessäni menetelmää, joka toisi sujuvuutta ja ennustettavuutta arjen etsintätilanteisiin.

Otetaanpa esimerkiksi avaimet. Niiden pitäisi olla joko käsilaukussa, taskussa tai siinä tavallisessa paikassa, missä ne aina ovat. Mutta nyt eivät ole. Aikaa kuluu sän-täillessä ja jos paikalla on joku toinen henkilö, myös häntä syytellessä. Kynä löytyy harvoin ensi etsimällä, ja jos löytyykin, se ei kirjoita. Silmäneulaa haetaan kuin heinä-suovasta, kun se ei ole rullassa, johon etsijä sen viimeksi pisti. Silmälasia tulee vastaan eri vuosikymmeniltä, mutta ne ainoat oikeat, joilla jotain näkee, ovat kadonneet.

Linja-auto jättää, kokous alkaa, joku odottaa. Mutta jossakin etsitään kiihkeästi sitä välttämätöntä, jota ilman ei voi lähteä. Mutta tilanne voi siinä tunnetussa pitkäs-sä juoksussa vielä muuttua, kun käyttöön otetaan KUPITTAMINEN.

Joka kodissa on monenlaisia lahjaksi saatuja ja itse ostettuja koristemaljoja ja kupposia, joita kovin harvoin käytetään mihinkään tarkoitukseen tai edes pidetään esillä kotia kaunistamassa. Ne odottavat komerossa kärsivällisesti, että seuraava sukupolvi ne jo perisi.

Oivalsin, että koristemaljoista tulee vä-rin, muodon tai jonkin muun seikan perus-teella nimikkopaikka tietyille esineille, jotka kuuluvat yhteen: Aalto-malja avaimille, Pentik-kupponen puhelimelle, Sarpaneva-lautanen silmälasille. Jokin laaja malja voi-si ottaa syliinsä muita tavaroita, joilla on keskenään jokin yhteys.

Tämä järjestely esitellään perheelle, jo-ka sitoutuu kaikissa tilanteissa panemaan

tavarat oikeaan kuppiin. Meidän perhees-sämme tämä onnistui varsin hyvin aikansa, kunnes tein joitakin uudelleen järjestely-jä. Talviaikaan panin yleensä esille mustia, valkoisia ja punaisia kupposia, kesällä taas olivat siniset, vihreät ja turkoosit maljat työvuorossa. Muistisääntöjä piti muuttaa, niin että Sarpaneva ei enää vihjannut sil-mälaseihin, vaan sen teki sininen väri. Vuo-denaikojen värien kiertokulkuun perhe so-peutui kuitenkin varsin hyvin.

Kaikki sujui mainiosta siihen asti, kun-nes piti muuttaa huonekalujen järjestystä, kun kalusteperheeseen tuli uusia jäseniä. Siinä missä ainoa varma kirjoittava kynä oli ennen sijainnut, ei ollut enää entistä hyllyä eikä siis kynäkuppiakaan. Koska huoneka-lut olivat liikehtineet uusiin asemiin, muis-tisäännöt oli uudistettava.

Sitten alkoi käydä kuin sote-uudistuk-ssa: Ilmaantui väliin tulevia muuttujia, ei-kä mikään toiminut, niin kuin ensin oli aja-teltu. Kuppeihin oli majoittunut sekalaisia tavaroita, käsineitä, nenäliinoja, pitkän ja ly-hyen kantaman lasia. Kerran oli kuivunut pulla siellä, missä piti olla sakset. Ja minulle esitettiin toistuvasti sarkastisia kysymyksiä, että mihin olin muka kupittanut ruuvimeis-selin tai lippalakia.

Silloin ymmärsin, että meidän perheel-lemme, joka lähtökohtaisestikaan ei ole kovin järjestelmällinen, sopii huonosti sääntöorientoitunut elämäntapa. Me olem-me kokeilevia ja uteliaita löytöretkeilijöi-tä. Etsimiseen käytämme runsaasti aikaa, erityisesti aamuisin. Positiiviset tunteet täyttävät sitten mielen, kun lopulta löyty-vät silmälasit, puhelin, avaimet, rahapussi ja kampa tai edes osa niistä. Ihminen tarvit-see arkeen iloisia yllätyksiä.

Kupittamisesta on hyötyä perheissä, joissa ei tavaroiden esillepanoa ja järjes-tystä muuteta usein. Nimikkokupit vakiin-

tuvat tärkeiden tavaroiden pettämättömik-si löytöpaikoiksi. Etsiminen ja siitä johtu-va hermoilu loppuvat kokonaan. Samalla kauniit ja arvokkaat taide- ja käyttöesineet pääsevät ansaitusti näkyville komeroista. Kannattaa ainakin kokeilla.

Arja Saarikoski
arjasaarikoski@gmail.com



Juhlimme 100-vuotiasta Suomea

Tampereen seudun senioriopettajat viettivät juhlallisesti Suomen satavuotisjuhlaa.

Tampereella Suomalaisen Klubin perinteikkäässä salissa soi harmonikka, jota pöytien ääressä kuunteli keskittyneinä toistasataa Tampereen seudun senioriopettajaa. Ihastuneina he nauttivat musiikinopettaja **Raimo Roihan** sävellyksestä ”Musta leski”, jonka hän upeasti tulkitsi soittimellaan.

Puheenjohtajamme **Marja-Liisa Remksen** tervetulotoivotuksen myötä nostimme maljat satavuotiaalle Suomellemme.

Kuuntelimme kuinka senioriopettaja **Elina Laaksi** esitti sykhdyttävästi senioriopettaja **Eeva-Liisa Erkkilän** säestämänä Jukka Kuoppamäen laulun ”Minä katson tätä maata”. Laulu sopi hienosti tilaisuuden henkeen. Elina totesikin, että usein kaukaa näkee selvemmin.

Moni kaipaa juhlaan komeaa mieskuorolaulua. Meille sitä esitti Filharmonisen kuoron vahvistettu kvartetti, joka kajautti ilmoille Suomen laulun, naisille kohdistetun Hän kulkevi kuin yli kukkien ja ohjelmistonsa lopuksi Finlandian. Sitä ei pystynyt kuuntelemaan kyynelittä. Olimme kiitollisia, että nämä huippulaulajat olivat kesken työkiireidensä päässeet paikalle.

Juhlavan, erilaisia salaatteja ja kalaa sisältäneen lounaan jälkeen Tampereen entinen apulaispormestari **Leena Kostiainen** toi tervehdyksen koulumaailmasta. Kostiainen on palannut takaisin opetustyöhön ja toimii Tampereella Vuoreksen koulun rehtori-



Tilaisuudessa oli hyvä tunnelma.

rina. Hänellä oli jo kokemusta uudistetun opetussuunnitelman toteutumisesta koulussa. Hän kertoi, että suunnitelmissa on paljon vanhaa jo käytössä ollutta, kuten tiimityöt. Käytössä on uusia termejä, muun muassa puhutaan ilmiöoppimisesta.

Tärkeintä uusissa suunnitelmissa Leena Kostiaisen mielestä on yhteisöllisyys. Yhteisöllisyyden mukaisesti toimittaessa jokaisen pitää kokea olevansa osa yhteisöä, niin oppilaan kuin opettajankin. Leena Kostiainen siteerasi esityksensä lopuksi Ma-

ria Jotunin sanoja, joiden mukaan koulun ei pidä kasvattaa oppilaita miellyttämään opettajia, vaan oppilaiden täytyy kasvaa terveiksi aikuisiksi ja löytää paikkansa yhteiskunnassa.

Kamarineuvos **Liisa Löyttyniemi** kertoi Minna Canthista, jota me Tampereella pidämme omanamme, koska hän on syntynyt ja elänyt yhdeksän vuotta kaupungissa. Tälle ensimmäiselle naiskirjailijallemme ja naisjournalistillemme on pystytetty patsas Hämeenpuistoon.

Ennen jälkiruokaa ja kahvia saimme nauttia vielä Raimo Roihan esityksestä, kun hän soitti harmonikallaan sävellyksensä ”Tallinnan illat”.

Puheenjohtajamme lausui Lauri Pohjanpään runon ”Lapsuuden maa”. Hän oli valinnut sen Jenni Haukion toimittamasta runokokoelmasta ”Katso pohjoista taivasta”. Lapsuuden maa kuvaa aikaa, johon me seniorit muistoissamme mielellämme palaamme.

Tilaisuuden lopuksi lauloimme yhdessä seisaaltaan Pirkanmaan maakuntalaulun ”Kesäpäivä Kangasalla” – niin komeasti kuin me opettajat vain osasimme!

**Tuula Seppänen, teksti
Pertti Tyynelä, kuvat**



Filharmonisen kuoron vahvistettu kvartetti lauloi koskettavasti.

Mietteitä

Vaikka mun rapistuu ulkokuori,
sisältä silti oon ihan nuori.

Ei ole hoikka mun enää uuma,
vaan mitäpä tuosta, muutama tuuma!

Kuka mä oon, sen tänään tiedän,
mua ei minnekään väkisin viedä.

Muistiko pelaa ja pelaako polla?
Taukoja kyllä voi joskus olla.

Muistatko nimet, no vielä kysyt!
Miettimisaika vaan pitkä tai lyhyt.

Elämäkokemusta, sen minä takaan,
vaan kellepä sitä nyt sitten jakaa!

No, lapset ja lapset lapsien!
Neuvot nuo harmaahapsien
korvista sisään ja ulos kai lentää.
Muistavat ehkä joskus sentään.

Yöt ovat nykyään metkaa aikaa,
niissä on jotakin kummaa taikaa.

Malta ei aina nukkua heti,
vaan onhan minulla mukava peti.

Muistoissa nuoruuspolkuja käyn,
ja sitten jo unikin ennättäy.
Aamulla voi alkaa aamutuuri,
vaan muistojen lipas on aarre suuri.

Elsa Oksanen

Suomi
Finland
100

*"Oi kuusipuu,
oi kuusipuu..."*

*Porin Seudun Senioriopettajat ja Porin Opettajien Ammattiyhdistys
istuttivat Suomen itsenäisyyden juhluvuoden nimikkokuusen Porissa
Kaarisillan yhtenäiskoulun pihaan vielä ennen talven tuloa.*

Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus kohtasivat, kun me senioriopettajat, Kaarisillan koulun rehtori, opettajat ja oppilaat kokoonnuimme kuusen istutukseen.

Porin Seudun Senioriopettajien puheenjohtaja Mauri Jaakonsaari istutti kuusen rehtori Johanna Siitarin, senioriopettajien hallituksen jäsenten Ritva Anjalan, Marja-Terttu Halpio-Huttusen, Pirjo Niemistön ja Sirkka-Liisa Savisen seurattuna toimitusta.

Porin uusin peruskoulurakennus, viime tammikuussa käyttöön otettu Kaarisillan koulu sopi hyvin tulevaisuuden puun sijoituspaikaksi. Koulun runsaat 400 oppilasta kuuntelivat puuaiheista musiikkia ja Anna Puuta.

"Onpa se pieni", kuului erään kirkasäänisen oppilaan ääni istutusvaiheessa. Porin kaupunginpuutarhuri oli luvannut taustaan todennut, että kuuseen voisi laittaa jouluvalot. Menee kyllä muutama vuosi tai vuosikymmen, ennen kuin ne tähän kuuseen ripustetaan. Rehtori Johanna Siitari totesi puheessaan: "Ehkäpä jää näin paremmin teidän mieleenne, että te voitte vuosikymmenien jälkeen palata katsomaan isoksi kasvanutta puuta ja kertoa lapsenlapsillenne: minä olin istuttamassa tuota kuusta."

**Marja-Terttu Halpio-Huttunen ja
Sirkka-Liisa Savinen, teksti,
Johanna Siitari, kuva**



Sihteeri Sirkka-Liisa Savinen näyttää kuusen koon.

Kulttuuria Po-joen laaksossa

Po-joen laakso on ollut hedelmällistä ja vaurasta aluetta ammoisista ajoista alkaen. Sen kulttuuri on vanhaa ja merkittävää koko Italian niemimaan sekä Euroopan kannalta.

Oppaamme kulttuuri- ja taiteentutkija FT **Liisa Väisänen** tutustutti meidät Senioriopettajan lukijamatkalla Emilia-Romagnan hallinnollisella alueella sijaitseviin Ferraran, Bolognan, Ravennan ja Parman kaupunkeihin. Majoitimme koko matkan ajan 135 000 asukkaan kiehtovassa Ferrarassa, jonka historiallinen keskusta on Unescon suojelema.

Ferraran historia alkaa 700-luvulta. Kaupungissa on yhdeksän kilometriä muureja, enimmäkseen 1400- ja 1500-luvulta. Keskellä kaupunkia on vallihautojen ympäröimä Este-suvun linna, johon tutustuimme monipuolisesti. Meihin teki vaikutuksen myös lähistöllä sijainnut Ferraran goottilainen katedraali.

Kävellessä siirryimme renessanssikaupunginosassa sijaitsevaan Timanttialatsiin, jossa oli esillä 1500–1600-lukujen vaihteessa vaikuttaneen ferraralaisen taiteilijan **Carlo Bononin** näyttely. Timanttialatsia pidetään koko Italian parhaimpiin kuuluvana vaihtuvien näyttelyiden tilana.

Kaupungissa huomio kiinnittyi kiireetömään tunnelmaan ja siihen, että kaikki ajavat polkupyörillä. Ferrara onkin valittu monena vuonna Italian ekologisemmaksi kaupungiksi.

Nautintoa lisäsi meitä matkan ajan helmyt auringonpaiste ja lämpö. Oppaamme kertoikin, että lokakuu oli poikkeuksellisen lämmin ja kuiva. Jopa niin kuiva, että näimme Parman keskustaa halkovan Parma-joen kuivuneena.

KATETUT JALKAKÄYTÄVÄT

Bologna sijaitsee noin 50 kilometrin päässä Ferrarasta. 543 eaa perustetussa kaupungissa on asukkaita noin 400 000. Bolognan yliopistoa sanotaan maailman vanhimmaksi ja se on perustettu 1088.

Bolognan kaupunkikuvaa hallitsevat katetut jalkakäytävät, jotka suojaavat paah-teelta ja sateelta. Kaupungin historiallinen keskusta on rakennettu lähes kokonaan punatiilestä.

Tutustuimme vanhaan pörssisaliin, Petroniuksen suureen basilikaan sekä Pyhäksi Jerusalemxiksi kutsuttuun kirkkokompleksiin. Pyhän Dominikuksen kirkossa näimme kirkolle nimen antaneen pyhimyksen haudan, jota koristaa kolme Michelangelon teosta.

Tunnetuin bolognalainen ruoka lienee jauhelihakastike.

Oppaamme kertoi vuonna 1999 Bolognan julistuksen käynnistämästä prosessista,

jonka aikana eurooppalaisen korkeakoulualueen koulutusjärjestelmät yhdistetään niin, että opiskelija voi ylittää helpommin perinteiset valtorajat.

Ajomatkojen aikana kuulimme Italian maataloudesta. Katselimme viiniviljelmää, riisipelloja ja laajoja viljapelloja. Satoa saadaan jopa kolme kertaa vuodessa. Viiniviljelyä uhkaavat kuitenkin tuholaiset. Kuulimme myös verotuksesta, palkkatasosta, roomalaiskatolisuudesta ja italialaisten elämänmenosta.

MOSAIIKKEJA JA ELINTARVIKKEITA

Ravenna, Italian mosaiikkipääkaupunki teki suuren vaikutuksen. Mosaiikit ovat uskomaton taideaarteisto varhaiselta kristilliseltä ajalta. Näimme Apollinaris uuden, Pyhän Vitaliuksen sekä Galla Placidian mausoleumin mosaiikkeja.

Paluumatkalla pysähdyimme Comacchion pieneen kaupunkiin, joka kanaaleineen on useissa elokuvissa esittänyt vanhaa Venetsiaa.

Viimeisen matkapäivämme aamuna suuntasimme kohti Parmaa. Kaupunki on kuuluisa parmesaanijuustosta ja parmankinkusta. Se on antanut myös nimensä elintarvikejättiläis Parmalatille. Parmaan on sijoitettu vuonna 2002 perustettu Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto, voitettuaan kisassa Helsingin. Kuuluisten kirkkorakennusten lisäksi kaupungissa sijaitsee myös kuuluisa ooppera- teatteri Teatro Regio.

Mieleenpainuvan matkan upeaa antia olivat oppaan asiantuntemus ja hyvät matkajärjestelyt sekä mukavat matkakumppanit. Matkalle osallistui 31 henkilöä. Muistiin jäivät myös herkulliset lounaat.

Italialaisten historiallisille saavutuksille kirjallisen kulttuurin, kuvataiteiden, musiikin ja designin alalla ei ole helppo löytää vertailukohtaa muualta maailmasta. Italiasa sijaitsee Unescon maailmanperintökohteita peräti 49 kappaletta – enemmän kuin yhdessäkään muussa maassa.

Marja-Liisa Remes, teksti
Liisa Väisänen, kuva

Ryhmämme Ferraran linnan sivustalla.



Maksapatee

350 g jauhettua naudan maksaa
1 sipuli
150 g voita
3 kananmunaa
1,5 dl ruokakermaa
1 purkki anjovista
0,5 dl korppujauhoja
valkopippuria
140 g pekonia



Kuullota hyvin hienonnettu sipuli pienessä voimäärässä nopeasti läpikuultavaksi, mutta älä ruskista. Jäähdytä.

Sulata voi ja anna sen myös jäähtyä hetken. Sekoita jauhettu maksa, sipulisilppu, voisula, munat, ruokakerma ja soseutettu anjovis liemineen huolellisesti keskenään. Lisää lopuksi massaan korppujauhot ja valkopippuri.

Vuoraa pienehkö paistovuoka pekoniiviilla ja kaada massa siihen. Käännä vuoaan yli menevät pekoniivut siististi vuoaan päälle. Peitä vuoka kostutetulla leivinpaperilla ja taittele vielä lopuksi päälle folio tiiviiksi kanneksi. Kypsennä uunissa vesihauteessa 175 asteessa 1,5–2 tuntia. Kypsennyksen jälkeen poista kääreet ja anna hetken vetäytyä pöydällä. Tarjoa esimerkiksi omenasoseen kanssa.



Puolukkakääretorttu

Pohja

4 munaa
1 dl sokeria
1,5 dl ruisjauhoja
1 tl leivinjauhetta

Kostutus

2 rkl mantelilikööriä
0,5 dl vettä

Täyte

0,5 prk Flora Vanillaa
200 g maustamatonta tuorejuustoa
2 dl puolukoita
1 dl puolukkahilloa

Kuorrutus

0,5 prk Flora Vanillaa
0,5 dl tomusokeria

Koristelu

puolukkahilloa
puolukoita

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita leivinjauhe ruisjauhoihin ja lisää seos vaahtoon siivilän läpi varovasti sekoittaen.

Lämmitä uuni 225-asteeseen. Kaada taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Paista pohjaa uunissa noin 5–6 minuuttia. Anna jäähtyä. Laita toinen leivinpaperiarkki pöydälle ja kumoa pohja sen päälle. Sekoita mantelilikööri veteen ja kostuta pohja kevyesti.

Vatkaa Flora Vanilla vaahdoksi. Käytä puolet vaahdosta täytteeseen ja säästä puolet kuorrutukseen. Sekoita puolet tuorejuustosta varovasti nostellen täyteen joukkoon. Sekoita joukkoon puolukat ja hillo. Voit lisätä hillon määrää, jos haluat täytteestä makeamman. Levitä seos pohjan päälle ja rullaa kääretortuksi varovasti leivinpaperia apuna käyttäen.

Sekoita loput Flora Vanillasta ja tomusokeri keskenään ja peitä kääretorttu seoksella.

Koristele puolukkahillolla ja puolukoilla.

Tällä kertaa olen valinnut palttani jouluisen punajuurilaatikon ja maksapateen. Punajuurilaatikko on helppotekoinen. Sitä voit muunnella laittamalla mukaan pilkottua, kuullotettua sipulia tai ananasta, jolloin purkista voit käyttää myös liemen tai osan siitä.

Maksapatee tarvitsee puolestaan pitkän kypsymisajan ja vesihauteen, jonka teen uunipellille; vettä niin paljon, että jotenkin saan sen uuniin läikyttämättä, kun olen asettanut foliolla peitetyn pateen keskelle peltiä.

Puolukkakääretortun juju on sen terveellisyydessä ja maussa. Se muistuttaa paljon Saksassa suosittua Jouluhalkoa. Torttu ei sisällä ollenkaan valkoista jauhoa, sokeriakin on vain vähän ja kohtalaisen paljon terveellistä puolukkaa.

Toivotan kaikille palstani lukijoille oikein rauhallista ja lämpöistä joulua ja hyvää vuotta 2018.

Seniorikokki



Riitta Ristola

Punajuurilaatikko

1 kg punajuuria
1 tlk Creme Fraichea (ranskankermaa)
1 ps (150 g) sinihomejuustomurua (riipaus suolaa)
Pinnalle korppujauhoja

1. Keitä punajuuret kuorineen kypsäksi. Keittoaikaa riippuu punajuurten koosta. Jäähdytä punajuuret kylmässä vedessä.

2. Kuori punajuuret ja raasta ne karkeaksi raasteeksi. Sekoita joukkoon ranskankerma, sinihomejuusto ja tarvittaessa riipaus suolaa. Levitä seos laakeaan uunivuokaan ja ripottele pinnalle korppujauhoja. Paista punajuurilaatikkoa 175 asteessa noin 30 minuuttia.



Ristikko: Talvi tunteilla

[illegible]

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroiduista ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana postikorttiin. **Lähetä kortti 15.1.2018** mennessä osoitteella Anneli Rajaniemi, Kytöpolku 33 00740 Helsinki.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/tai säh-

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

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan Senioriopettajan numerossa 2/2018. Ristikön on laatinut Brigitta Kalpa.



Ajatusten herättäjä

Sirkka-Liisa Paukkunen
Tummalla ja varjoisalla polulla
 runokokoelma
 Nidottu 84 sivua
 Next Print Oy, 2015

Sirkka-Liisa Paukkusen toisen runokokoelman nimi on hieman hämäävä. Runoissa vilahtelevat kyllä eri värisävyt, tummat varjot ja unenomainen sininen väri mutta myös elämän ymmärtämisestä kertovat, lukijan mielikuvat herättävät tunnevärit. Ne lukija löytää omasta runojen tulkinnastaan.

Sirkka-Liisa Paukkunen (s. Åhman) on syntynyt Inkoossa. Hän on koulutukseltaan luokanopettaja, valmistunut Jyväskylästä. Pääasiassa hän on toiminut opettajana Porissa ja Kankaanpäässä. Hänen asuinpaikkansa on nykyään Helsinki, sekä osan vuotta Espanja. Ennen tätä kokoelmaa hän on julkaissut runokokoelman *Viburnum opalus*.

Runokokoelma jakautuu johdantorunon jälkeen rytmisesti hyvin harkittuihin osiin, joita ovat "Kuljet vierekkäistä tietä", "Siellä missä synnyin", "Kotoiset aforismit, haiku- ja tankarunot", "Sinistä flamencoa", ja "Viehättävät kaukomaat". Lukiessani kiinnitin huomioni paitsi runojen ajatusmaailman syvämielteisiin sisältöihin niin myös runojen visuaaliseen rakenteeseen. Esimerkiksi runossa "Mies ja koira" voi todella nähdä päähenkilöiden kulun!

Tätä runokokoelmaa ei kannata nauttia yhdellä siemauksella. Ainakin itse koin, että runojen uudelleen lukeminen herätti tajuntaani sen, mitä kirjoittaja ehkä tarkoitti lauseillaan. Tietenkin runojen tulkinta on aina vahvasti subjektiivinen kokemus.

Flamenco runot herättivät minussa oudon tunteen. Voiko todella sanoilla saada aikaiseksi espanjalaisen musiikin soimaan korvissani? Näin vain tapahtui.

Aforismiosastolta löysin ajatuksen, jonka toivoisin jäävän elämään laajemminkin. Vai mitä mieltä olette ajatuksesta "elämä kulkee inessiivissä elatiivissa illatiivissa, mikä on aidon ihmissuhteen sijamuoto".

Sirkka-Liisa Paukkusen runot on myös julkaistu espanjaksi. Rinnakkaisiteos on nimeltään "En la senda oscura y sombría"

Osmo Ukkonen



Kouluneuvoksen elämänopit

Torsten Silvola
Kepolan pojan koulutie
 elämäkertateos
 sidottu 207 sivua
 Terttu Pihlajamaa Förlag, 2016

Lukiessani Torsten Silvolan elämäkerrallista muistelmateosta minulle tuli mieleen hyvin varustettu antiikkikauppa. Kaupan esineisiin liittyy aika ja oma mielenkiintoinen tarina tuotteen historiasta. Torsten Silvolan esineitä ovat tapahtumat, ne liittyvät lähihistoriaamme, ovat opettavaisia ja niille on kerrottu myös usein opettavainen yhteys nykyaikaan.

Noormarkussa syntynyt, Maskussa asuva kouluneuvos on tehnyt elämäntyönsä pääasiassa T.I. Koskella ja Turussa. Hän on kirjoittanut lapsuudestaan, opiskelu- ja opettajavuosistaan monipuolisen ja rikkaan elämäkerrallisen teoksen. Kirjan pääotsikot ovat "Lapsuuden muistoja", "Euran yhteiskoulussa ja lukiossa", "Opettajana Pajulasassa", "Varusmiespalvelu", "Turkuun opiskelemaan", "Ensimmäinen Lapin matka", "Toinen matka Kevolle. Opiskelua, avioliitto", "Kokemäelle opettajaksi", "Vimpeliin opettajaksi", "Koskelle opettajaksi" ja "Ylitarkastajaksi kouluhallitukseen".

Kertojana Torsten Silvola on tarkka, lapsuuden muistoihin hän liittää ymmärrettävästi pienen epäilyn muistikuvistaan, mutta vaiheikkaita paikoitellen uskonnollisävytteisen tekstin lukeminen on erään aikakauden ja elämänfilosofian mielenkiintoista tutkistelua. Jokaisella tapahtumalla on uteliasuutta herättävä lyhyt esittely ja itse tapahtuma kerrotaan siten, että lukija voi helposti asettua kertojan muistoihin.

Muistelmat ovat pitkän aikavälin tuote. Onneksi ne on saatettu nyt kirjaksi ja näin kansalaisten luettavaksi, sillä jokainen kertomus itsenäisen Suomemme henkilöhistoriaa on myös tarina kansakuntaamme rakentavaa hyvinvointikertomusta.

Torsten Silvola on tehnyt mittavan työn opetus- ja kasvatustyössä. Kirjan tapahtumamuistelu ja silloinen ajankuvaus kertovat lukijalle miellyttävällä tavalla henkilöstä, jonka arvomaailma on kirjoittajan vankassa hallinnassa.

Pienistä palasista syntyy suuri kokonaisuus.

Kirjaa myyvät mm. verkkokirjakaupat 26 euron hintaan.

Osmo Ukkonen



Elämän rikkaus riimeinä

Antti Vehkalahti
Iloa kohti
 Pehmeäkantinen, 187 sivua
 Mediapinta 2016

– Kirjoittaminen on parasta terapiaa surussa, Antti Vehkalahti tunnustaa runokokoelmansa takakannessa.

Kun suru koetteli, Vehkalahti löysi lohtua sommitellessaan tunteitaan riimeiksi. Vähitellen hän alkoi kommentoida runoilla muitakin elämänmenon isoja ja pieniä ilmiöitä ja sattumuksia. Iloa kohti -teokseensa hän on poiminut säkeitään lähes 30 vuoden ajalta. Ei enää suruterapiaksi vaan riimeiksi arkisen elämän iloista.

Vehkalahti paljastuu tarkkailijaksi ja humoristiksi. Hän riimittelee luonnon pikku detaljeista, vaikkapa sienimadosta:

".../ sillä makean sienien löytää/ viipymättä myös mato, eikä kenenkään ruokapöytään/ kelpaa sellainen sato, joka on osin jo syöty,/ josta on käytetty hyöty/ elontarpeisiin muitten/ nälkäisten pikkusuitten!"

Tai tunnelmoi kansanlaulun tapaan:

"Taivas on sininen. Katto korkealla. /Pilviä sielä ja täällä./ Ihmisen aatos on liitelemässä/ vaalean hattaran päällä/ ... /Taivas on sininen. Katto korkealla./ Kesäinen päivä on lauha./ Ajatus leppää. Tyyni on mieli./ Sielussa seesteinen rauha."

Silloin joskus -osaston runoissa on varttuneelle lukijalle tunnistettavaa ajankuvaa: Markus-setä, pula-aika, itse veistetty pajupilli... Pitkän runon otsikkona on "Irtomaidosta purkkimaitoon".

Vehkalahti runoilee lempeästi hymyillen, hän huomaa tilannekomikkaa jopa ehtoollispöydässä runossa "Öylätti kurkussa".

Kirjan hinta kirjakaupassa on 26,11 euroa.

Annukka Norta

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

Myydään **Kalevala Korun Lintunen rintakoru** ja **Halikon käätykoru**, riipus pannassa. **Arabian ikoni** 21 x 26 200 € ja **Arabian kannuja**. **Naisten lasketteluhousut** Peak Performance valk. XL 30 €, **-haalari italialainen Belfe** vaal.pun. pinkki vuori 44 20 € ja **-monot Rossignol** 27,5 30 €. Lasten hyväkuntoinen **Turvaistuin Be Safe** 15–36 kg. Ota yhteyttä tekstiviestillä tai puhelimitse 040 832 4091/la Rönkä.

Edullisesti **Lappiin - ja maailmalle!** Myymme Holiday Club Sallan lomakeskuksen viikko-osakkeen Sallan Eraustähdessä. Huoneisto: 1 huone, tupakeittiö, yläkerta ja saunaosasto, yhteensä 63 neliötä. Viikko 24. RCI-pistejärjestelmässä osakkeelle kertyy hyvin pisteitä eli mahdollisuus matkustaa edullisesti eri puolille maailmaa. Oikea myyntihinta on 9.900 euroa, mutta me myymme 5.900 eurolla.

Ota yhteyttä: pekka.renvik@gmail.com

Myydään **viisi korttikansiota Impressionismista**. kortteja n. 2 000 kpl. hinta 100 € + toimituskulut, posti, nouto tai toimitus sovittuun paikkaan. p. 050 344 6991.

Vuokralle annetaan

Viikko 10 Levillä. Huoneisto 4–6:lle **E-Rakassa**. Täysi varustus, skibussipysäkki ja ladut vieressä. Puh. 040 590 3646.

Tule Yllästunnelmaan. Vapaana mm. vko 8 + muita viikkoja Ylläsjärven puolella vuokrattavana **rivitalohuoneisto 55 m²**. Alakerta 2 mh, olohuone, keittiö, takka, sauna, wc, TV, wifi. Yläk. tilava parvi +wc (6 henk. sopii). Rinne 2 km, Eelin kauppa 2 km. Nettimökki ID 861, tai Facebook Yllästunnelma. Koksitie 4 A 4. Soittele 040 547 0986 Pekka Tallgren, Tornio.

Kodikas, siisti **kaksio + lasitettu parveke** kauniilla ja rauhallisella alueella **Espanjan Torreviessassa**. 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.

Vuokrattavana **Ylläsjärvellä** viihtyisä **6 hengen kelomökki** lähellä kylpylää ja palveluja. Täydellisesti varustettu, kohtuulliset hinnat. Pihasta pääset latuverkostoon. Puh. 040 504 5616.

Halutaan vuokrata

Halutaan vuokrata väliaikaisesti (tammikuu–maaliskuu 2018, pienellä joustonvaralla) **kalustettu iso yksiö, kaksio tai kolmio Tampereelta**, keskustasta tai läheltä keskustaa. Olemme aviopari, joka haluaisi päästä lähemmäksi lapsenlapsia. Luottotiedot kunnossa, ei eläimiä eikä tupakointia.

Yst. yhteydenotot 040 765 6204 (Pirjo).

KEVÄINEN PARIISI 20.–24.4.2018

Matkan kohokohtina impressionisti Claude Monet'n puutarha, Loiren laakson linnat ja illallisristeily Seinellä "April in Paris". Tunnelmaa luovat sopraano **Mari Palo, Hannu Lehtonen** ja **Niko Kumpuvaara**.

Asiantuntijaopas Helena Boncoeur

MATKAOHJELMA

1.päivä

Pariisiin kiertojelu ja majoittuminen, hyvä keskitasoinen hotelli Mercure Montmartre

2.päivä

Lisämaksullinen "April in Paris" kolmen ruokalajin illalliskonsertti Seinellä (115 €)

3. päivä

Givernyn kylä ja Claude Monet'n kotitalo

4.päivä

Loiren laakson linnat ja viinitila

5. päivä

Taiteilijoiden Montmartre

1 296 €

Hintaan sisältyy

- Finnairin suorat lennot
- majoitus kahden hengen huoneessa
- ohjelmassa mainitut ateriat (4 x aamiaisen, 4 x lounas)
- ohjelmassa mainitut retket, kuljetukset ja sisäänpääsymaksut
- asiantuntijaopas Helena Boncoeurin ja matkanjohtaja Meri Simulan palvelut matkan aikana.

Varaukset Lomalinja

p. 010 2898100 (Tampere),
010 289 8102 (Helsinki)
www.lomalinja.fi

Senioriopettaja



Lue Senioriopettajaa

- Edunvalvontaa
- Jäsenetuja
- Virkistystä
- Kulttuuria
- Matkoja

Julkaistija:
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf



UUTUUS: Senioriopettajien kylpyläloma Päiväkummussa 4.–8.2.2018 (su-to)

Kylpylähotelli Päiväkumpu sijaitsee Karjalohjalla, upealla paikalla Lohjanjärven rannalla. Tarjoamme monipuolisia kylpylä- ja lomapalveluita, uutuutena Koivu ja tähti -sadun innoittama elämyskylpylä.

Lomapaketti sisältää:

4 vrk puolihoidolla 271 € /hlö/2hh

Hintaan sisältyy tulokahvit, 4 x aamiaiset, 4 x päivälliset noutopöydästä, kylpylän ja kuntosalin käyttö, sekä talon lomaohjelmaa jokaiselle päivälle.

TAI

4 vrk täysihoidolla 311 € /hlö/2hh

Hintaan sisältyy tulokahvit, 4 x aamiaiset, 4 x lounaat, 4 x päivälliset noutopöydästä, kylpylän ja kuntosalin käyttö, sekä talon lomaohjelmaa jokaiselle päivälle.

Majoitus

Yhden tai kahden hengen huoneissa, 1 hengen huoneliisä 34,00 € /hlö/vrk. Huoneen saat tulopäivänä käyttöösi klo 16.00 ja huoneiden luovutus lähtöpäivänä on klo 12.00:een mennessä.

Lisämaksusta

Yksilöhoidot hinnaston mukaan. Katso hoitolavalikoimamme: www.paivakumpu.fi

Ilmoittautumiset 5.1.2018 mennessä

Varaukset lomalle pyydämme viimeistään kuukautta ennen, perjantaihin 5.1.2018 mennessä. mainitse varatessasi kiintiö OSJ. Jokainen osallistuja maksaa itse lomansa saapuessaan. Yksittäisen lomavarauksen voi peruuttaa kuluitta viimeistään 1 vko ennen, eli 26.1.2018 mennessä.

Myyntipalvelumme palvelee arkisin klo 8–16, puh. 030 608 40 tai sähköpostitse osoitteessa myynti@paivakumpu.fi

Kylpylähotelli Päiväkumpu, Ylhäntie 1 09120 KARJALOHJA, puh. 030 608 4100 (vaihte)

Aina parhaassa iässä Kuntoloma Tanhuvaarassa 19.–23.3.2018 (ma-pe)

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista jumppaa ja tanssia, ulkoliikuntaa, seniori-ikäisten pelejä, luentoja ja muuta mukavaa.

Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täyshoito) ja leppoiset yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta. Tulopäivänä on tulokahvi (klo 14.00) ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta 308 €/hlö kahden hengen huoneessa (aveceilta sama hinta), yhden hengen huoneliisä 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 23.2.2018 mennessä

Tanhuvaaraan puh. 044 715 0408 tai jaana.tervonen@tanhuvaara.fi.
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna, puh: 015 582 0000 info@tanhuvaara.fi

Senioriopettajien kevätviikot

Lapland Hotels Ylläskaltiossa Ylläksellä 2018

HUOM! Hiihtoviikot ovat suosittuja, tee oma varauksesi ajoissa. Ilmoittautumiset viimeistään 31.12.2017.

HUOM! Sähköinen ilmoittautumisl linkki sulkeutuu, kun hiihtoviikot ovat täynnä.

24.3.–31.3.2018 ja 31.3.–7.4.2018

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvellisissa hotellihuoneissa.

512 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

623 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

472 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

423 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisissa hotellihuoneissa 7 vrk, runsaat aamiaiset sekä puolihoidopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö sekä viihderavintolan iltaiset tanssiliput. Hotellien välinen etäisyys noin 850 metriä.

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

Varaukset

Lapland Hotels Ylläskaltio
yllaskaltio@laplandhotels.com
puh. 016 552 000
tai linkistä: <https://www.lyyti.in/senioriopettajatkevat2018>

Riihimäen seudun senioriopettajat ry:n

vuosikokous pidetään **torstaina 25.1.2018 klo 13** Opetusravintola Hyrillassa, Sakonkatu 1, Riihimäki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ruokailu alkaa klo 11.30. Ilmoittautuminen ruokailuun 19.1. mennessä. Tervetuloa! **Hallitus**

Länsi-Uudenmaan Senioriopettajat ry – Västra Nylands Seniorlärare rf

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään **tiistaina 20. helmikuuta 2018 klo 14.00** Punakanelin kokoustiloissa, Suurlohjankatu 21–23 Lohja. Esillä sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat.

Kahvitarjoilun järjestämiseksi ilmoittautumiset sihteerille 9. helmikuuta mennessä. Tervetuloa! **Hallitus**

Vantaan senioriopettajat ry:n

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **keskiviikkona 14.2.2018 klo 13** Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa Tikkurilassa luokassa B 405, osoite Ratatie 22, 01300 Vantaa, rautatieaseman länsipuolella. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 7 §:ssä mainitut asiat. Yhdistys tarjoaa lounaan klo 12 Laurean alakerran ravintolan kabinetissa. Tervetuloa! **Hallitus**

Lounastarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 6.2.2018 mennessä Irja Ansalehto-Salmelle sähköpostilla irja.ansalehto-salmi@kolumbus.fi tai tekstiviestillä numeroon 040 507 7251.

Totuus tulee lastenlasten suusta

Lapsi havannoi maailman uusin silmin, vaila mainittavaa painolastia menneestä. Siksi havainnot ovat usein varsin teräviä. Kuten:

Pauline 8 v. antaa meille jokaiselle hyvän ohjeen: On kumma miten vähän saa aikaan, jos vain lakkaa yrittämästä.

Gregor 7 v. kannattaa naisasiaa. – Nykyään on paljon helpompaa olla nainen. Ennen vanhaan heidät poltettiin roviolla.

Tony 6 v. ymmärtää poikia, koska pojat syntyy suurisuisempina kuin tytöt. Poikien sisällä asuu hirveästi hohotusta, jonka pitää päästä ulos.

Pekka Varismäki

• MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT •

TIEDONHALUISTEN SENIOREIDEN MATKAKERHO

30-vuotta senioreiden matkanjärjestäjänä

NEW YORK, NEW YORK

– kulttuurimatka Isoon Omena 18.–24.3. 2018

Yhteistyökumppanimme on järjestö, joka on ollut yksi esikuvamme silloin 30 vuotta sitten kun aloitimme toimintamme. He järjestävät seniorimatkoja omille kansalaisilleen kotimaassa ja ulkomailla. Nyt he ilolla ottavat vastaan meidän ryhmämme. Matkassa on mukana paikallinen asiantuntija, joka kertoo kaupungista ja sen elämästä ja kulttuurista. Matkan arvioitu hinta on 2450 €. Alustavat varaukset 20.12. mennessä.

ICH HAB` NOCH EINEN KOFFER IN BERLIN

15.–19.4.2018

Monet matkanjärjestäjät tekevät matkoja Berliiniin. Mekin olemme niitä tehneet monta, mutta kerholaisten toivelistalla tämä kohde on aina ensimmäisenä. Siksi päätimme jälleen antaa innokkaille senioreille mahdollisuuden vierailla tässä mielenkiintoisessa kaupungissa. Matkan hinta on 1420 €. Varaukset 15.1. 2018 mennessä.

PÄÄSÄISMATKA DOURO-JOELLE PORTUGALIIN

29.3.–3.4.2018

Kun olen kysynyt kiinnostavia kohteita, on monesti mainittu Douro-joki. Olemme tehneet yhden matkan jo vuosia sitten. Kohde on niin kiinnostava, että matkalla riittää näkemistä vaikkapa toisen kerran. Ilma on pääsiäisenä, joka on melko aikaisin tänä vuonna, mukavan lämmintä Portugalissa, ja kukkaloisto on runsas. Matkan hinta on 1740 €. Varaukset 1.1.2018. menneessä.

Matka on yksilöllinen ja turvallinen, opinnollinen ryhmämatka+ 55-vuotiaille. Matkan hinta sisältää kaiken, eli matkat ja majoituksen, täysihoidon, täyden retkiohjelman sekä tietopakettien ennen matkaa sekä matkavastaavan, oppaiden ja tulkkien palvelut.

TULOSSA MYÖS SEURAAVAT MATKAT

KEVÄT KREIKASSA – VAELLUSTA

PELOPENOEKSEN MAISEMISSA

LIETTUA ja KUURIN KYNNÄS

TRONDHEIM ja NORJA

SAVONLINNA ja PUNKAHARJU

7.–13.4.2018

toukokuu

kesäkuu

heinäkuu

Tiedustelut ja esitteet:

Matkakerho puh. 050 522 4447/Irmelin Isokoski,

s.posti matkakerho@n-mk.fi

Matkat on osa Naantalin Matkakaupan seniorimatkatoimintaa. Kaikista matkoista on erillisohjelmat. Kaikilla matkoilla on mukana matkanjohtaja Suomesta.

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA LUMOAVA POHJOINEN ESPANJA 5.–11.5.2018

Koe Biskajanlahden lumoavat maisemat ja kuuluisan baskikeittiön herkut **San Sebastiánissa**, **La Riojan** viinit, kuunmaisemaa muistuttava **Bardenas Realesin** luonnonpuisto Navarrassa sekä katalaanien pääkaupunki **Barcelona** runsaine taidearteineen.
Asiantuntijaopas
Arja Rinnekangas



Matkaohjelma

1. päivä Saapuminen San Sebastiániin

Lento Ranskan Biarritziin, kuljetus Espanjan puolelle San Sebastiániin (n. 50 km). Majoittuminen ja kevyt pintxo-illallinen paikallisen txakoli-viinin kera.

2. päivä San Sebastiánin kauneus ja valo

Aamiainen. Kävellään maailmankuulun baskilaisen kuvanveistäjän Eduardo Chillidan Tuulenkammat-teoksen äärelle. Aperitiivit vanhassa kaupungissa ja pieni tutustumiskierros San Sebastiánin arkkitehtuurisiin kohteisiin ennen lounasta. Loppupäivä vapaata tutustumista yhteen maailman kauneimmista kaupungeista.

3. päivä La Riojan viinit

Aamiainen. Lähtö kohti La Rioja Alavesan viinialuetta. Tutustutaan keskiaikaiseen Laguardian linnakekaupunkiin ja vierailaan viinitilalla. Perehdytään viinintuotannon saloihin, maistellaan viinejä ja nautitaan lounas. Saavutaan Santo Domingo de la Calzadan kaupunkiin, majoittuminen gootilaisten holvien kattamaan Parador-hotelliin.

4. päivä Kuunmaisemassa Bardenas Realesin luonnonpuistossa

Aamiainen. Lähtö kohti Bardenas Realesin luonnonpuistoa, jonka upeat kalliomuodostelmat ja lähes aavikkomaiset, mutta kauniit maisemat hämmästyttävät vierailijoita. Lounas matkalla seuraavaan yöpymispaikkaan, Zaragozaan.

5. päivä Barcelonan kaupunkikierros

Aamiainen. Kohti Barcelonaa. Kaupunkikierros antaa Barcelonasta hyvän kokonaiskäsityksen. Lounaan jälkeen vapaa-aikaa kaupunkiin tutustumiseen omaan tahtiin. Barcelonan kuuluisin nähtävyys on Antonio Gaudin suunnittelema Sagrada Familia -kirkko.

6. päivä Barcelona, Montjuïc in kukkula

Aamiainen. Vierailu vuoden 1929 maailmannäyttelyä varten rakennetussa Pueblo Español -ulkoilmamuseossa. Mahdollisuus myös tu-

tustua Joan Mirón upeaan museoon. Montjuïc in kukkulalta avautuvat hienot maisemat kaupunkiin. Lounas.

7. päivä Kotimatka

Aamiainen. Kuljetus Barcelonan lentokentälle ja lento Helsinkiin.

Hinta: 1 498 € – Hintaan sisältyvät

- lennot Finnairin suorilla reittilennoilla
- majoitus kahden hengen huoneessa
- ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket sisäänpääsymaksuihin
- ohjelman mukaiset ateriat (6 x aamiainen, 5 x kolmen ruokalahjin lounas ruokajuomineen, 1 x pintxo-illallinen, 1 x viinin-maistajaiset)
- suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut

Lisämaksusta

- yhden hengen huone 350 €
 - Sagrada Familian sisäänpääsy 20 €
- Lentoaikataulu (sitoumuksetta)
- | | |
|--------------------|-------------|
| Helsinki–Biarritz | 15.00–17.45 |
| Barcelona–Helsinki | 10.15–15.05 |

Hotellit

San Sebastián, 2 yötä: **Hotel San Sebastián ******

Santo Domingo, 1 yö: **Parador de Bernardo de Fresneda *****

Zaragoza, 1 yö: **Hotel NH Zaragoza Centro *****

Barcelona, 2 yötä: **Hotel Market *****

Varaukset: LOMALINJA, 24 h verkkokaupasta lomalinja.fi

Tampere p. 010 289 88100, Helsinki p. 010 289 8102

Palvelumaksu 23 €/varaus, verkkokaupasta ilman palvelumaksua.

Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.





*Senioriopettaja-lehti kiittää
lukijoitaan ja yhteistyökumppaneitaan
kuluneesta vuodesta sekä
toivottaa hyvää joulua ja
onnellista uutta vuotta.*

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ
ei lähetä tänä vuonna joulukortteja,
vaan järjestö on lahjoittanut
joulumuistamisrahat
Hyvä joulumieli -keräykseen.