

Senioriopettaja

Nro 5/2018

19.10.2018



**Stadissa treffattiin
Bornholmin pyörökirkot
Esko Piippo ja Eino Leino**

Senioriopettaja

Nro 5/2018 19.10.2018

Kuva: Anneli Rajaniemi



Jumppatuokio virkisti kehoa ja mieltä luentojen lomassa. Ritva Martikainen pisti niveliin liikettä Helsingin senioriopettajapäivillä.

Tässä numerossa

- 4 Senioriopettajat tapasivat Hesassa
- 8 Sirkka-Liisa Tarjamo sotaorpojen asialla
- 9 Lemmetty: Kasinotalouden kiemuroita
- 10 Esko Piippo Eino Leino -tuntijana
- 15 Lääkärin lausumissa musiikin voima
- 16 Bornholmin erikoiset pyörökirkot
- 18 Perheen kokemuksia talvisodan aikana
- 24 Erotatko puuron vellistä?
- 25 Seniorikokin syksyisiä ruokaohjeita
- 26 Senioriopettajien julkaisemia kirjoja

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 22 600 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

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

mthalpio@gmail.com

Arja Jääskeläinen, 044 306 9545

arjajii@gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi@gmail.com

Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105

kariveli.lehtonen@gmail.com

Osmo Ukkonen, 040 763 7202

osmoukk@suomi24.fi

Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

Kirjapaino: Forssa Print, Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 03 42351

sähköposti: fkp@forssaprint.fi



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

19. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2018

Numero	Aineisto	Ilmestyy
6	7.11.2018	14.12.2018



Kansi

Poroja Levitunturilla,
kansikuvakilpailussa kolmas sija

Kuva: Marjo Lydén

Keitä me olemme?

OSJ:n jäsenmäärä on kasvanut tasaisesti jo pitkän aikaa. Tällä hetkellä häätyttemme jo 21 000 jäsenen rajaa. Ehkä nyt on hyvä hetki pohtia, keitä me olemme.

Jäsenemme ovat sangen monenikäisiä. Vanhin jäsenemme on tällä hetkellä syntynyt vuonna 1919 ja nuorin vuonna 1975. Keskimäärin OSJ:n jäsen on vähän alle 72-vuotias.

80 vuotta tai sitä enemmän täyttäneitä on jäsenistämme noin 15 prosenttia. Eniten on 60–69-vuotiaita ja 70–79-vuotiaita, kumpikin yli 40 prosenttia. Alle 60-vuotiaita jäsenistämme on vain runsas prosentti.

Suurin osa jäsenistämme on naisia: noin 71 prosenttia. Miesten osuus vaihtelee ikäluokittain hieman. Eniten miehiä on 1940-luvulla syntyneissä jäsenissämme. Tässä ikäluokassa miesten osuus on tiettyinä syntymävuosina liki 35 prosenttia.

OSJ:n tulee vuosittain paljon uusia jäseniä. Kartoitimme kahteen otteeseen verkkokyselyllä uusien jäsentemme toiveita ja ajatuksia.

Noin 75 prosenttia kyselyyn vastanneista oli 60–64-vuotiaita. Alle 60-vuotiaita oli vajaa kolme prosenttia ja yli 65-vuotiaita yh-

teensä reilut 22 prosenttia.

Jäseneduistamme vastaajat mainitsivat tärkeimmäksi Senioriopettaja-lehden. Yli puolet käytti OAJ-taskukalenteria. Yli puolelle uusista jäsenistä on ollut käyttöä myös alennuksille vakuutusmaksuista sekä OSJ:n neuvottelemille alennuksille matkoista ja kuntolomista.

Erityisen kiinnostuneita uudet jäsenemme ovat kyselyn mukaan omaan hyvinvointiin liittyvistä tapahtumista ja tiedoista. Toinen vastauksissa toistunut kiinnostuksen kohde oli kulttuuri: teatterit, musiikki ja näyttelyt. Nämä kiinnostuksen kohteet ovat melko samoja kuin jo pitkään jäseninämme olleilla.

Kulttuurimyönteisyydestä kertoo myös se, miten halukkaasti yhdistyksemme hakivat keväällä kulttuuriavustusta. Yhdistykset käyttivät avustuksen usein kulttuuritilaisuuksien lippujen alennuksiin tai pieneen lähiseudun kulttuuriretkeen.

Kyselyssä tiedusteltiin myös uuden jäsenen halukkuutta tulla ideoimaan paikallista toimintaa. Tulos oli positiivinen yllätys: yli puolet vastasi tähän pyyntöön ehkä ja noin kymmenen prosenttia vahvan kyllä.

Jäsenkuntamme on siis avoimen uteliaasti



maailmaan, yhteiskuntaan ja sivistykseen suhtautuvia. Tästä on hyvä lähteä kehittämään ja uudistamaan toimintaamme. OSJ kuuluu kaikille jäsenillemme ikään tai asuinpaikkaan katsomatta.

Kirsti Lehtinen
toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Vem är vi?

OSJ:s medlemsantal har vuxit i jämn takt under en lång tid. I detta nu hotar vi gränsen på 21 000 medlemmar.

Våra medlemmars ålder är rent ut sagt brokig. Vår för tillfället äldsta medlem är född år 1919 och den yngsta 1975. Medelåldern för OSJ:s medlemmar är litet under 72 år.

Ungefär 15 procent av våra medlemmar är 80 år gamla eller äldre. De flesta är 60–69-åriga och 70–79-åriga, i vardera gruppen över 40 procent. Under 60-åriga är bara litet över en procent av våra medlemmar.

Största delen av våra medlemmar är kvinnor: ungefär 71 procent. Männens andel varierar en aning i de olika åldersgrupperna. De flesta av våra manliga medlemmar är födda på 1940-talet. I denna åldersgrupp är männens andel under vissa födelseår till och med 35 procent.

OSJ får årligen många nya medlemmar. Vi har i två omgångar genom en enkät på nätet kartlagt våra medlemmars önskningar och

tankegångar.

Ungefär 75 procent av dem som svarat på frågorna var 60–64-åriga. Under 60-åriga knappt tre procent och över 65-åriga över 22 procent.

Bland våra medlemsförmåner uppgav svaren Senioriopettaja-lehti som viktigast. Över hälften använde också OAJ:s fickkalender. Över hälften av de nya medlemmarna har också använt prisnedsättningen på försäkringsavgifter och OSJ:s rabatterade resor och motionssemestrar.

De nya medlemmarna är speciellt intresserade av begivenheter och uppgifter som rör det egna välbefinnandet. Ett annat upprepat svar visade intresse för kultur: teater, musik och utställningar. Dessa föremål för intresse är långt detsamma för dem som redan länge varit våra medlemmar.

Den välvilliga inställningen till kultur märks också i hur ivrigt våra föreningar på våren anhöll om kulturbidrag. Föreningarna

använde ofta bidragen till rabatterade biljettpris till olika kulturevenemang eller små kulturesor i näromgivningen.

I enkäten frågades också huruvida de nya medlemmarna var villiga att bidra med nya idéer i den lokala verksamheten. Resultatet var förvånande positivt: över hälften av dem som svarade kanske på denna fråga och ungefär tio procent gav ett starkt ja.

Vår medlemskår är öppet nyfiken på världen, samhället och kulturen. Från denna utgångspunkt går det bra att utveckla och förnya vår verksamhet. OSJ tillhör alla våra medlemmar oberoende av ålder eller bostadsort.

Kirsti Lehtinen
verksamhetsledare

Ulla Bäck
översättning





Stadissa treffattiin

Senioriopettajapäiville osallistui liki 300 henkilöä eri puolilta Suomea.

Kolmisensataa senioriopettajaa tapasi toisensa valtakunnallisilla senioriopettajapäivillä Helsingissä. Pitkän kaavan mukaan osallistuneet kuuntelivat ensin seminaaripäivän antia, nauttivat sitten iltajuhlasta ja tutustuivat lopuksi Helsinkiin joko museoraitiovaunun kierroksella tai rannikkoristeilyllä.

Seminaaripäivän avauksessa puheenjohtaja **Erkki Kangasniemi** pahoitteli, että vanhuksia on alettu pitää uhkana ja kulueränä yhteiskunnalle. Ikäihmisten määrä kasvaa. Yli 75-vuotiaita on noin puoli miljoonaa ja kymmenen vuoden kuluttua heitä on arveltu olevan 800 000.

Keskusteluun on nostettu pelko, että kasvavalle eläkeläismäärälle eläkevarat eivät riitä. Puheenjohtaja muistutti kuitenkin, että työeläkevaroja on yli 200 miljardia ja potti tuotti viime vuonna 10 miljardia. Työeläkevarojen määrän kehitykseen vaikuttavat kansantalouden kasvu, sijoitusten tuotto, työllisyyskehitys, maahanmuutto, syntyvyys, eliniän kehitys ja elinaikakerroin.

OSJ on OAJ:n ulkojäsenyhdistys. Yhteistyö toimii monilla paikkakunnilla hyvin. Kangasniemi toivookin, että yhteistyö saataisiin toimimaan siten kaikkialla Suomessa.

Kangasniemi ihmetteli sitä, että monet työmarkkinajärjestöt tekevät kaikkensa saadaakseen henkilöjäsentensä palkat ja edut hyviksi, mutta sinä päivänä, kun tämä

jää eläkkeelle, kiinnostus häneen lakkaa.

OAJ:n puheenjohtaja **Olli Luukkainen** kertoi tuoreita opetusalan kuulumisia. Järjestö pyrkii saamaan uuteen hallitusohjelmaan koulumaailmalle tärkeitä asioita. Hän kertoi myös, että OAJ on ensi kesänä toinen pääyhteistyökumppani Suomi Areenalla Porissa. Siellä voidaan esitellä, millaista opetusta nykyisin kouluilla annetaan.

SIVISTYKSEN ÄÄNI

Miksi nykymaailmassakin tarvitaan sivistystä ja lukeneisuutta? Kirjailija ja tutkija **Virpi Hämeen-Anttila** antoi siihen moniakin vastauksia sekä yleiseltä kannalta että oman kokemuksensa kautta. Hänen polveileva, persoonallinen esityksensä oli konkreettinen esimerkki siitä miten lukeminen, kirjoittaminen ja kirjallisuus ovat rakentaneet sivistystä. Esitys piti kuulijat hiiren hiljaa otteessaan.

Työurien vaihtaminen vaatii laaja-alaisuutta. Vain moniosaajat pärjäävät siinä. Kun henkilö on omaksunut tiedon, hän pystyy hyödyntämään sitä aivan toisin kuin henkilö, joka etsii irrallista tietoa Googlesta. Meidän pitää arvottaa sisäistettyä tietoa. Henkilö, jolla on laaja yleistieto, pystyy helpommin löytämään oikean tiedon valetiedon joukosta. Virpi Hämeen-Anttila muistutti myös, ettei some-totuus ole välttämättä oikea totuus. Ihmisten on tärkeä osata lukea maailmaa ja ilmiöitä. Tässä tieto on edelleen valtaa. Lukutaito antaa välineitä oikean tiedon suodattamiseen valeuutisista.

Historiankirjoituksessa voittajien pro-

pagandassa unohdetaan häviäjät. Lukiessa tarvitaan lähdekritiikkiä tämän ymmärtämiseen. Arjen historia ja mikrohistoria ovat tuoneet uusia näkökulmia voittajien historiankirjoitukseen. Kun tietää mahdollisimman paljon, osaa arvioida lukemaansa kriittisesti.

Virpi Hämeen-Anttila kehottaa lukemaan monipuolista kirjallisuutta. Lukemalla voimme asemoida itsemme maailmaan. Siihen tarvitsemme sekä kauno- että tietokirjallisuutta. Meille on tuttu sanonta: olet sitä mitä syöt. Kirjallisuuteen sovitettuna sen voi sanoa: olet sitä mitä luet.

Omasta kokemuksestaan Virpi Hämeen-Anttila sanoi, että utelias ei koe tylsää hetkeä. Hänen mielikirjojaan olivat nuorena mm. Kansojen historia, eläintiedekirjat ja Tove Janssonin Näkymätön lapsi.



Virpi Hämeen-Anttila kertoi kuinka sivistys rakentuu lukemisen, kirjoittamisen ja kirjallisuuden avulla.

Kirjoittamisen avulla tutustuu itseensä. Kirjoittamalla antaa itsestään oman näkökulman toiselle. Se toki vie aikaa, mutta palkitsee.

Lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittava aika kilpailee nykyisin monien kansainvälisten viihdeyhtiöiden tuotteiden kanssa. Siinä on haastetta meille kullekin.

HYVÄ VANHENEMINEN

Esitys perustui luennoitsija **Marja Saarenheimon** kirjoittamaan kirjaan Vanhenemisen taito, joka ilmestyi viime vuonna ja se esiteltiin Senioriopettajan joulunumerossa. Marja Saarenheimo on filosofian tohtori, psykologi ja tämän vuoden alusta hän on toiminut päätoimisena psykoterapeutina. Hänen asiakkaansa ovat olleet kaiken ikäisiä.

Eläkkeellä oloaika on pidentynyt paljon viimeisen 20 vuoden aikana. Ihminen on eläkkeellä jopa pidempään kuin työelämässä. On sanottu, että iässä 60 on uusi 40 ja 70 on uusi 50. Terveenä eletty elämänvaihe on pidempi kuin aiemmilla sukupolvilla. Se merkitsee, että kalenteri-ian merkitys yksittäisellä ihmisellä on vähentynyt. Toki lakisääteinen eläkeikä määrittää tekemisiämme.

Ihmiset eivät enää hae vanhenemisen malleja edellisiltä sukupolvilta vaan mahdollisesti itseään nuoremmilta henkilöiltä tai omasta nuoruudestaan. Suuret ikäpolvet ovat tuoneet mukanaan kolmannen iän kulttuurin. Siihen kuuluvat vapaus, halu tutkia maailmaa, matkustella ja toteuttaa itseään.

Elämä on taitolaji, sanoo Marja Saarenheimo.



Terttu Möttönen ja Tarja-Riitta Mäkilä tutustumassa ohjelmaan ennen seminaarin alkua.

Se tarkoittaa sitä, että elämä ja vanheneminen on hyvin yksilöllistä. Taitoa tarvitaan sen tunnistamiseen, mikä vanheneemisessa on väistämätöntä ja siihen mihin kykenemme itse vaikuttamaan.

Elämä ei ole sillä tavalla reilua, että meillä kaikilla olisi samat mahdollisuudet, hän sanoo.

Perimä ja olosuhteet vaikuttavat meihin jokaiseen.

Oman mielen tunteminen on tärkeä taito ongelmia ratkaistaessa. Tarvitaan voimia kohdata haasteita ja palautua kriiseistä. Tärkeää on pitää huolta itsestään.

Haluan tarkastella vanhenemistä mahdollisuutena ja kasvun paikkana eikä vain luopumisena ja menettämisenä, jotka ovat perinteisiä vanhenemisen tutkimusaiheita.

Aivot ovat ihmisellä tärkein työkalu ja ainoa kehon osa, johon ei ole varaosia. Niitä pitää suojella kolhuilta ja myrkyiltä. Aivoja pitää ravita terveellisellä ruoalla, riittävällä unella, säännöllisellä liikunnalla

ja niitä pitää käyttää ahkerasti. Aivot eivät kulu käytössä vaan pikemminkin vahvistuvat käytössä.

Jotta ylläpidät aivosi hyvässä kunnossa, sinun pitää säilyttää uteliaisuus ja kiinnostus, ottaa vastaan haasteita, pitää huolta läheisistä ihmissuhteista.

Uuden kehityspsykologian mukaan vanheneminen voi olla vahvistumista ja kehittymistä. Tärkeää on uusien asioiden opettelu. Silloin aivoihin muodostuu uusia hermoratoja. Opeteltavien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla kovin monimutkaisia.

Kun käytämme aivoja monipuolisesti, vahvistamme niitä silloin muistisairauksia ja rapeutumista vastaan.

Aivot säilyttävät muovautuvuuden koko ihmisen elämän aikana. Lievä hidastuminen aivotoiminnassa alkaa ihmisessä 35–40 vuoden iässä. Se ei ole siis myöhäisvanhuuden asia. Aivojen lievällä hidastumisella on myös positiivisia vaikutuksia, jotka ilmenevät parempana tunteiden säätelynä.



Marja Saarenheimo opasti hyvään vanhuuteen.



Helsingin senioripäivien järjestäjät kukitettiin.

Vanhuuteen liittyviä hyviä asioita ovat sanavaraston karttuminen ja ongelmanratkaisutaidon kehittyminen. Opimme rauhoittamaan ja tyyntyttämään mielenkuohuja. Emme hätkähdä vastoinkäymisiä ja siedämme paremmin ristiriitoja. Tulemme myös paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Elämänhallintamme lisääntyy ja hyväntuulisuutemme lisääntyy. Toki kaikki tunteet ovat tarpeellisia.

Marja Saarenheimon mielestä on tärkeää, että ihminen voi ikääntyä aktiivisesti. Etenkin eläkkeelle siirtymisen jälkeen monilla on terveyttä ja taitoa ja osaamista, joilla hän voi osallistua yhteiskuntaa hyödyttäviin toimiin. Tällaista on esimerkiksi vapaaehtoistyö.

Saarenheimo muistutti vielä, että kaikki valinnat, mitkä teemme, lisäävät seuraavien sukupolvien onnea ja hyvinvointia.



Anne Hellén, Jouni Kukkonen, Arja Jääskeläinen ja Arja Keltomäki rannikkoristeilyllä.



Juhani Suopanki kutsui senioriopettajat seuraavaksi Ouluun.

SEURAAVAT SENIORIPÄIVÄT OULUSSA

Oulun seudun senioriopettajien puheenjohtaja **Juhani Suopanki** kutsui OSJ:n jäseniä saapumaan valtakunnallisille senioriopettajapäiville Ouluun 14.–15.9.2019. Oulu on digikaupunki ja koulukaupunki, jonka valovoimaisuutta yhdistys haluaa esitellä teemanaan OSJ on the road.



Slangikuoro viihdytti iltajuhlassa.

PALAN PAINIKKEEKSI STADIN SLANGIA

Iltajuhla vietettiin Paasitornin juhlasalissa, jossa aiemmin päivällä oli pidetty seminaaria. Sakalaispaitaan ja fritsuliinaan sonnustautuneet Slangikuoron jäsenet kajauttivat komeasti stadin slangilla mm. laulun Niin gimis on stadi. Sanat taisivat jäädä monelle arvoitukseksi, niin outoa eri kielistä vaikutteita saanut stadin murre on. Sen sijaan Kannel-kuoron sanoja ei tarvinnut taidokkaasta laulusta arvailla. Tilaisuuden mainiona juontajana ja pakinoitsijana bamlasi Stadin Slangi ry:n hallituksen jäsen **Esko Vepsä**. Hän kertoi hauskesti slangilla Stadin historiasta.

Esko Vepsän tarinointia stadista ja sen historiasta saivat kuulla lisää ne senioriopettajat, jotka sunnuntaiaamuna osallistuivat m/s Merisarasteella itäisen Helsingin rannikkoja kiertävälle risteilylle. Osa päiville osallistuneista tutustui kaupunkiin puolestaan vuoden 1955 raitsikalla. Retkien tai vaihtoehtoisesti jumalanpalveluksen jälkeen Senioriopettajapäivät päättyivät perinteiseen yhteiseen lounaaseen.

Helsingin silhuetti Pohjoisrannan suunnasta.

Helsingissä teemalla "Stadi on buli mutta snadi" järjestetyistä senioriopettajapäivistä vastasivat yhdessä OSJ, Helsingin senioriopettajat ja Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat HASO. Järjestelyjen taustalla oli työryhmä, johon kuului kolme henkeä kummastakin helsinkiläisyhdistyksestä. Työryhmässä kortensa kanttoivat kekkoon **Tarja Haapala, Kimmo Hissa, Pentti Länne, Pekka Kantola, Pauli Ronkainen** ja **Sirkka-Liisa Viheriälä**. Koulutuspäivien ohjelman oli koonnut OSJ:n toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtinen**.



Esko Vepsä Stadin Slangi ry:stä toimi iltajuhlan mainiona juontajana.

Anneli Rajaniemi teksti ja kuvat



Osittaista varhennettua vanhuuseläkettä hakevista suurin osa on miehiä

STT:n selvityksen perusteella naisilla on vähemmän kiinnostusta osittain varhennettuun vanhuuseläkkeeseen kuin miehillä.

Eläketurvakeskus ETK ja työeläkevakuutusyhtiöt Varma ja Ilmarinen kertovat, että OVE:lle jääneistä noin kaksi kolmasosaa on miehiä. Selityksiä löytyy niin eläketasosta kuin elinajanodotteista.

Ilmarisen eläkejohtajan **Nina Bruun** arvailee, että yksi syy miesten yliedustukselle voi olla se, että miesten eläkkeet ovat keskimäärin hiukan naisten eläkkeitä suurempia, jolloin varhennusvähennystä ei koeta niin raskaana.

Varman eläkejohtaja **Jyrki Rasi** toteaa, että vähennys selittää varmasti myös sitä, että OVE:lle ei ole jäänyt hyvin pientä eläkettä saavia.

Osittain varhennettu vanhuuseläke tuli mahdolliseksi vuoden 2017 alussa. ETK:n mukaan heinäkuun 2018 loppuun mennessä sitä oli hakenut hieman yli 20 000 ihmistä. Hakijat kertovat havahtuneensa elämän rajallisuuteen ja haluavansa nauttia eläkevuosista terveenä.

STT, 27.8.2018

Työeläkevaroja 202,0 miljardia euroa kesäkuun 2018 lopussa

Suomalaisten työeläkevaroja oli 202,0 mrd. euroa vuoden 2018 toisen neljänneksen päättyessä. Varojen määrä kasvoi 2,4 mrd. euroa tammi-maaliskuuhun 2018 verrattuna. Tiedot käyvät ilmi Työeläkevakuuttajat Telan tilastoanalyysistä.

Telan analyttikko **Peter Halosen** mukaan varojen tuotto jäi plussalle laajan hajautuksen, osakkeiden ja kiinteistösijoitusten ansiosta, vaikka rahoitusmarkkinoiden epävarmuus jatkui poliittisten kriisien takia.

Tammi-maaliskuussa 2018 varat lasivat hieman markkinaturbulenssin takia. Huhti-kesäkuun 2018 aikana osake- ja osaketyyppisten sijoitusten osuus nousi 53,4 %:iin koko sijoitusvarallisuudesta ja oli kesäkuun lopussa 107,8 mrd. euroa. Korkosijoitusten osuus pieneni 38,4 %:iin ja oli 77,6 mrd. euroa. Kiinteistösijoitusten osuus (8,2 %, 16,6 mrd. euroa) pysyi lähes ennallaan. Työeläkevaroista oli toisen vuosineljänneksen lopulla sijoitettuna euroalueen ulkopuolelle 54,7 %, Suomeen 25,2 % ja muualle euroalueelle 20,1 %.

Press Release Tela, 28.8.2018

Sauvakävely tehokas liikuntamuoto

Suomalais-ruotsalais-amerikkalainen tutkimus on selvittänyt sauvakävelyn ja kuntosaliharjoittelun vaikutuksia irisiin ja lihaksen FNDC-5-proteiinin määrään keski-ikäisillä miehillä, joilla on ylipainoa ja soke-riaineenvaihdunnan häiriö.

Irisiini on lihaksesta erittyvä hormoni, joka mm. vähentää rasvan kertymistä sisäelinten ympärille.

Tulosten mukaan kohtuukuormitteinen ohjattu sauvakävely lisää lihaksesta erittyvän irisiin määrää. 50–85 prosentin teholla yksilöllisestä maksimivoimasta toteutettu kuntosaliharjoittelu ei ole energiankulutukseltaan kovinkaan suurta verrattuna oikealla tekniikalla suoritettuun sauvakävelyyn.

Sauvakävely lisäsi tutkimuksessa irisiin määrää, mutta kuntosaliharjoittelu ei. Syy lienee se, että sauvakävely kuormittaa koko kehoa kokonaisvaltaisemmin kuin kuntosaliharjoittelu.

Kauppalehti 26.8.2018

Miksi vanhoja ihmisiä pitää kunnioittaa?

Gerontologian professori **Marja Jylhä** Tampereen yliopistosta:

"Vanhojen ihmisten kunnioittaminen ja arvostaminen on ollut aina yhteisön menestymisen edellytys. Etenkin perinteiset metsästäjä-keräilijät ja maanviljelijät ovat olleet täysin riippuvaisia aiempien sukupolvien keräämästä tiedosta.

Myös nykyajan suomalaisissa perheissä vanhoja ihmisiä arvostetaan heidän elämäkokemuksensa vuoksi. Ikäihmisillä on vuosien mukaan tuomaa suhteellisuudentajua, ja he voivat esimerkiksi tarjota lapsille ja nuorille tärkeää emotionaalista tukea.

Vaikka perheissä vanhoja ihmisiä saataan yhä pitää arvossa, yhteiskunnallisella tasolla kunnioitus on kateissa. Yhteiskun-

tamme arvostaa rahaa, röyhkeyttä, nuoruutta ja epäkypsää käytöstä. Vanhojen ihmisten syrjintä ja laiminlyöminen hyväksytään.

Oikeuksia esimerkiksi vammaisetuihin rajoitetaan iän perusteella, eikä ikääntyneiden ääni kuulu mielipidetiedusteluissa. Samaan aikaan, kun kaikkein vanhimpien määrä kasvaa ennätysvauhtia, palveluja ajetaan alas. Suomi käyttää jo nyt huomattavasti vähemmän resursseja ikääntyneiden hoitoon kuin vaikkapa Ruotsi, mutta yhä uusia leikkauksia suunnitellaan. Ikäihmisten jättäminen yksin ja heitteille ei ole sattumaa vaan valitun politiikan tulos.

Jos haluamme osoittaa kunnioitusta vanhoja kohtaan, erilaisista ikäsyrjinnän muodoista pitäisi päästä eroon. Vanhoille ihmi-



sille tulee taata se hoiva ja turva, jota he tarvitsevat."

Juha Matias Lehtonen
Helsingin Sanomat 20.9.2018

Venkin ohjaimista Sotaorpojen edunvalvojaksi

Sirkka-Liisa Tarjamon elämässä kääntyy uusi lehti, kun hän kahdeksankymppisenä jättää pikku hiljaa taakseen eläkkeellä olevien opettajien edunvalvontatehtävät ja kohdistaa tarmonsä sotaorpojen auttamiseen.

Opetusneuvos ja Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n kunniapuheenjohtaja Sirkka-Liisa Tarjamo täytti 6.10. 80 vuotta. Järjestön puheenjohtajuudesta luovuttuaan 12 vuoden jälkeen, hän on vielä toiminut Valtakunnalliset Eläkeläisjärjestöt VENK ry:n puheenjohtajana. Tehtävässä hän on ollut aina vuodesta 2006 lähtien. Keväällä pidettävässä vuosikokouksessa hän ei enää aio asettua puheenjohtajaehdokkaaksi. Venkin johdossa 12 vuotta saa riittää, hän tuumaa.

Tarjamon mielestä on aika kehittää Venkin toimintaa uusin voimin. Venkiin kuuluu kuusi valtakunnallista ammattialapohjaista eläkeläisliittoa, henkilöjäsenmäärä on noin 29 000. Venkillä ei ole henkilöstöresursseja eikä Venkin ole tarkoitus tehdä järjestö- tai kenttätöitä. Se on Venkiin kuuluvien jäsenjärjestöjen tehtävä. Venkille on sen sijaan tärkeää ottaa yhteisesti kantaa edunvalvonta-asioihin. Se odottaa jäsenjärjestöiltään aloitteita. Järjestö tapaa kansanedustajia ja hallintoviranomaisia vuosittain. Valtakunnalliset Eläkeläisjärjestöt VENK -nimi on saanut hyvän statuksen, eikä sitä Sirkka-Liisan mielestä saa missään nimessä hukata.

Akavan jokaisen jäsenliiton pitäisi perustaa oma eläkeläisyhdistyksensä. Niiden pitäisi sitten tulla Venkiin ja ottaa se haltuunsa. Korkeakoulutettujen työmarkkinakusjärjestö Akava ei aja eläkeläisten asioita.

SOTAORPOJEN TOIMINNASSA

Aiemmista luottamustehtävistä luopuessaan Sirkka-Liisa tähyää jälleen eteenpäin. Hän kertoo välttäneensä sotaorpojen toimintaa kymmenen vuotta. Nyt hän on siinä aktiivisesti mukana. Hän on Pääkaupunkiseudun Sotaorvot ry:n tiedottajana ja hallituksen varapuheenjohtajana. Yhdistys

kuuluu Kaatuneiden Omaisten Liittoon, jonka hallituksen varajäsenenä hän on myös. Sotaorpojen edunvalvonnassa on kosolti töitä aktiivisen toimijalle. Henkilöjäsenten keski-ikä on noin 80 vuotta. Heille tarvitaan kuntoutusta. Lokakuulla ilmestyi kirja Sotaorpos ja isän muisto. Vastikään sotaorvoille on saatu valtioneuvoston päätöksellä virallinen sotaorpo-status.

– Järjestötyön ohella vietän entistä enemmän aikaa perheen ja lähellä asuvien lastenlasten kanssa. Vuosien karttuessa aikaa pitää jättää myös itselleen ja akkujen lataamiseen.

Anneli Rajaniemi, teksti ja kuva

Sirkka-Liisa Tarjamo

- Opetusneuvos
- OSJ:n kunniapuheenjohtaja
- OAJ:n valtuuston puheenjohtaja 1993–1998
- Akavan hallituksen jäsen 1994–1998
- Akavan luottamusmies Vantaalla
- Historian, yhteiskuntaopin ja taloustiedon opettaja ja yläasteen rehtori
- Valtakunnalliset Eläkeläisjärjestöt VENK ry:n puheenjohtaja vuodesta 2006
- Akavan senioriverkoston ideoija ja puheenjohtaja



Nyt aikaa jää enemmän perheelle ja lastenlapsille.

Opettaja, opettaja, minä tiedän!

Nyt alkaa historian ja yhteiskuntaopin tunti.

– Huomenta, lapset!
– Huomenta, opettaja!
– Tänään käsitellään lähihistoriaa ja sitä, mitä tapahtui kymmenen vuotta sitten. Muistatteko, missä olitte, kun vuonna 1850 perustettu Lehman Brothers meni vararikkoon? Seija, Olli-Pekka, Jyrki, Casper von, Leena ja Anneli saavat vastata.

– Kyllä me järkytyttiin, mutta eihän se Suomea koskenut, amerikkalainen investointipankki meni nurin.

Olli-Pekka (silloinen Nokian toimitusjohtaja) muisti olleensa Comojärven rannalla Italiassa ja illallinen jäähtyi, kun piti näplätä kännykkää ja selvittää tilannetta. Jyrki (silloinen valtiovarainministeri) kertoi, että konkurssia seurannut finassikriisi oli monipolvinen tapahtuma.

– Opettaja, opettaja!!!
– Markku, mitä sinä muistat?
– Olin syyskuun lopussa 2008 Lontoossa lähes myrskyn silmässä euroopalaisen ay-järjestön EAYn kesäkoulussa, mikä yllättäen muuttui kriisiseminaariksi. Välittömästi tuomitimme kasinokapitalismin. Kokouspaikka oli muuten **Karl Marxin** asunon vieressä. Karl -setä kirjoitti siellä Lehman Brothersien perustamisaikoi-

na Das Kapitalia.

– Kymmenen vuotta myöhemmin olin Lontoossa uudelleen, mutta valitettavasti en nähnyt Lehman veljeksistä kertovaa näytelmää. Sen sijaan näin kaksi musikaalia, missä esiintyi erilaisia opettajia.

– Markku, voitko kertoa niistä opettajista?

– Kuningas ja minä -musikaali kertoo Siamin kuninkaasta ja hovin kotiopettajasta Annasta. Opettaja pitää kiinni sovitusta työsopimuksesta, hieman rakastuu kuninkaaseen. Lopuksi hän saa tahtonsa lävitse vetoamalla siihen, että sopimuksia on noudatettava. Aiheesta on tehty 50-luvulla suosittu elokuva, jonka pääosissa olivat **Deborah Kerr ja Yul Brynner**.

– Matilda -musikaali perustuu **Roald Dahlin** samannimiseen kirjaan. Matilda on yliluonnollisilla voimilla varustettu pieni koululainen, joka rakastaa kirjoja. Hän ystävystyy opettajansa Miss Honeyn kanssa ja yhdessä he saavat asiat järjestykseen. Ilkeä, moukarinheittoa harrastava rehtori Miss Trunchbull räökkää mitä erikoisim-

milla tavoilla lapsia, mutta pahuus saa lopulta palkansa. Matilda ei myöskään ole ihan nuhteeton tyttö ja sanookin, että joskus täytyy olla hieman tuhma. Rehtorille juetaan sammakolla maustettua vettä, Matildan huijari-isän tukka muuttuu vihreäksi ja muuta sen sellaista.

– No, no, ei kai.

*Opettaja,
mitä tarkoittaa
gig economy?*



Varatuomari Markku Lemmetty
markku.lemmetty@helsinki.fi

– Kyllä, opettaja. Ja musikaalin kappassa myytiin mukeja, missä mönkii sammakko ja kyljessä lukee, että lapset ovat lieroja. Mukit ovat kuulemma kovasti opettajien suosiossa.

– Nyt suu poikki ja takaisin pankkikriisiin! Olemmeko oppineet siitä mitään? Markku, opitko sinä?

– En vielä tiedä, mutta Englannin ay-liike TUC piti syyskuussa kongressia ja siellä esiintyi 105. Canterburyn arkkipiispa **Justin Welby**. Hänen mukaansa sellainen talous, missä käytetään lyhytaikaisia työsuhteita, soviin paikallisesti jokaisen työntekijän kanssa työsuhteen ehdot ja tehdään nollatuntisopimuksia, on suora muinaisen pahuuden reinkarnaatio. Opettaja, mitä tarkoittaa gig economy, ei kai sellaista Suomessa ole? Lisäksi arkkipiispa ihmetteli, miksi Amazon ei maksa veroja.

– Ei sellaista keikkataloutta meillä ole ja arkkipiispa pysyköön lestissään eli uskon asioissa.

– Niin sanoivat siellä jotkut brexitin kyllästävät politikotkin, että arkkipiispalle ei kuulu nämä maalliset asiat. Amazon puolestaan sanoi, että maksavat sen, minkä valtio määrää maksettavaksi.

– Nyt koko sakki ulos ja välitunnille!



Esko Piippo esittelee Eino Leinon suvusta koottua tietopakettia.

Reilu puoli vuosisataa kansallisrunoilijan parissa

Esko Piipon **kiinnostus** *Eino Leinoon* **ei sammu**

Turistiryhmä on juuri lähtenyt Kajaanin Paltaniemellä sijaitsevan Eino Leino -talon pihapiiristä. Senioriopettaja Esko Piipolla on aikaa hieman hengähtää opastuksen jälkeen ja tarinoida suhteestaan Paltamon suureen poikaan.

Selvyiden vuoksi kerrottakoon, että **Armas Einar Leopold Lönnbohm** syntyi muutaman kilometrin päässä nykyisestä Leino-talosta. Paltaniemi Hövelöineen kuului tuohon aikaan Paltamoon.

Armas Einar Leopold syntyi Hövelössä 140 vuotta sitten lauantaina 6.7.1878 kello 10. Hän oli potra poika, lapsi heleän heinäkuun. **Eino Leino** -nimen antoi isovelji Kasimir luettuaan ja hyväksyttyään pikkuveljen Kajaanin linnasta kertovan runon.

Esko Piippo opiskeli Pohjois-Karjalan opistossa Niittylahdessa vuosina 1964–65 ja osallistui kirjoituskilpailuun. Tuloksena oli toinen sija ja palkinnoksi ojennettiin Eino Leinon kirjoittama kirja – *Simo Hurtta*.

Kun Kajaanin seminaarin ukset aukeivat, tutustuminen Leinoon sai uutta virettä. Äidinkielen lehtori järjesti käynnin Hövelön taloon, missä silloisen omistajasuvun jäsen **Martta Tuhkanen** kertoi tapaamisestaan Eino Leinon kanssa vuonna 1924.

Nykyisin alkuperäinen Hövelö ei ole käyntikohteena; Leinosta kiinnostuneet voivat suunnata kulkunsa vuonna 1978 rakennettuun Eino Leino -taloon. Leino satavuotisjuhlat innoittivat paitsi talon rakentamiseen myös patsaan hankkimiseen Paltamon kirkonkylään.

Leino-juhlat olivat Esko Piipon mukaan komeat. Mm. presidentti **Urho Kekkonen** ja taiteilija **Ella Eronen** olivat vieraiden joukossa.

Juttelu keskeytyy tuokioksi, kun Esko Piippo ryhtyy **Riitta Auerin** kanssa sommittelemaan Leino-talon käyttöaikatauluja. Talo tuntuu olevan varsin vilkkaassa käytössä kesäaikaan.

PUHEENJOHTAJAN PESTI KUTSUI

Kainuun Eino Leino -seura perustettiin vuonna 1974. Sitä ennen oli Helsinkiin perustettu Leinolle seura vuonna 1948. Oman seuran saamista Kainuuseen ajoi seutukunnan vahva mies **Aslak Fränti**.

Puheenjohtajat vaihtuivat, kunnes vuonna 2004 ruoriin astui Esko Piippo. Hän on luotsannut seuraa jo 14 vuotta. Hän halusi viedä seuraa tavanomaista elävämman toiminnan suuntaan. Pelkkä merkkihenkilön muiston vaaliminen ja merkkipäivän vietto eivät olleet Piipon mielestä kylliksi.

Kajaanin Runoviikon yhteyteen tuli kesäjuhlien perinteen hengessä valmisteltu Leino päivä 6.7. Iltaohjelmaan kuului aina illanvietto, jossa kuultiin poliittisia lausujia. Esiintyjinä olivat muiden muassa **Seppo Kääriäinen** ja **Erkki Tuomioja**.

Yhteys Runoviikkoon on nykyään katkennut. Taiteellinen johtaja **Taisto Reimaluoto** on ollut sitä mieltä, ettei Leino enää kiinnosta nykyihmistä.

KIRJALLISTA TUOTANTOA

Esko Piippo on ahkeroinut kirjallisella saralla ututterasti. Lyhyempien tuotosten ohella on syntynyt kuusi kirjaa Eino Leinosta.

– Kaikki alkoi siitä, kun kokosin kronologian Eino Leinon elämästä, Piippo kuvaili uran alkuvaihetta.

Tämän jälkeen alkoi syntyä pieniä tarinoita Koti-Kajaani -lehden sivuille. Ne saivat niin myönteistä palautetta, että Piippo alkoi koota niitä ja muita Leino-tarinoita yhteen.

– Kirjamessuilla tapasin Educa-yhtiön edustajan **Hannu Hirvikosken**, joka otti tarinat luettavakseen. Kirjahan siitä muu-



Esko Piipon edessä aukeaa Oulujärven ulappa. Noilla vesillä Eino Leinokin aikanaan purjehti.

taman lisätarinan jälkeen syntyi, naurahti Esko Piippo.

Kirjoissaan hän kertoo tuoneensa esiin Leinon suhteet aikalaisiin – seikkoja, joita ei aikaisemmin ole kuvattu.

Lähteinä hän kertoo käyttäneensä runsaiden arkistolähteiden lisäksi kirjallisuutta. Tältä alueelta hän nostaa erityisesti esiin apulaisprofessori **Aarne M. Peltosen**, joka tutki lähteitä, haastatteli noin 300 Leinon aikalaista ja kokosi mittavan määrän Leinon kirjeitä.

LEINO KIINNOSTAA EDELLEEN

Esko Piipon kiinnostus Leinoon ei ole hii-

pumassa. Ajatustyön alla ovat Leinon kansalaissodan aikaiset tekstit ja vaikkapa matka Roomaan **L. Onervan** kanssa tai millainen oli Hövelö tulevan runoilijan kotina.

Eino Leino kiinnostaa myös yleisöä. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat olleet kolmena kesänä esitetyt musiikkidraamat *Laulavia latvoja* – syviä juuria, *Eino Leino ja kotiseutu*, *Unelmieni maa*, *Eino Leino ja Suomen luominen* sekä *Eino Leino jumalien keinussa*.

– Jaa-a. Miltähän mahtaisi kuulostaa esimerkiksi Lalli uudelleen sovitettuna, toki Leinon hengessä? Esko Piippo pohti.

Seppo Kämäräinen, teksti ja kuvat



Kainuun Eino Leino -seuran puheenjohtaja Esko Piippo saa hetken hengähtää Eino Leino -talon kahvipöydän ääressä.

Erkki Kangasniemen

"Eläkeläisetkö vain kuluerä" -kirjoituksen johdosta

Puheenjohtaja Kangasniemi nostaa kirjoituksessaan (Senioriopettaja 4/2018, s. 9) ikääntyvien arvon ja yhteiskunnallisen merkityksen esille. On totta, että usein meidät eläkeläiset nähdään kulueränä, ja halutaan vain tehdä säästöjä meihin liittyvistä kulueristä. Kangasniemi korostaa ansiokkaasti eläkeläisten uhrautuvaa työtä kansakuntamme henkisen ja taloudellisen nousun hyväksi.

En kuitenkaan voi olla samaa mieltä kirjoittajan kanssa eläkekertymän jako-osuuk-sien ehdotetusta "kustannusneutraalista" muuttamisesta. Kangasniemi vastustaa sitä. Kysymyshän on siitä, että erittäin suurista eläkkeistä leikattaisiin hieman, jotta äärimmäisen pieniä eläkkeitä voitaisiin hieman korottaa. Näin kansantaloudellinen eläkesatsaus pysyisi muuttumattomana.

Me suurien ikäluokkien ja meitä edeltäneet ikäpolvet olemme toki ansainneet itse työnteolla kustantamamme rahat. Varsinkin mikäli on onnistunut koko työikänsä (jopa 40 vuotta) olemaan täystyöllistetty ja saanut hyvää palkkaa, on monen kuukausittainen eläke niin huomattava, ettei sitä varmaan edes pysty kohtuullisella kulutuksella käyttämään. Kun lisäksi koulutus- ja asumismenot ovat usein työikäisiä pienemmät, varallisuutta alkaa kertyä. Eläkkeiden kautta kertyvää vaurautta siirtyy näin rahastoituna eläkeläisen jälkeläisillekin. Eläkekertymän automaattista siirtymistä jälkeläisten hyväksi en pidä suotavana, sehän ei ole ansaittua vaan perittyä.

Työelämässä odotettavissa olevien suurten muutosten johdosta (mm. pätkätyön lisääntyminen, alakohtaisten minimi-

palkkojen loppuminen) muutamien vuosikymmenten kuluttua monet eläkeläiset tulevat saamaan huomattavasti vaatimatompia eläkkeitä kuin nykyiset. Samalla yhteiskunnan jäsenten eriarvoistuminen lisääntyy, köyhät köyhtyvät, rikkaat rikastuvat.

Olen siis sitä mieltä, että suuria eläkkeitä saavilla on nyt varaa hieman luovuttaa omastaan, että köyhyysrajalla kituuttavakin saavat hieman parempaa kuukausieläkettä. Hyvätuloisten saamien eläketulojen rahastoiminen jälkeläisille johtaa entistä suurempaan yhteiskunnalliseen eriarvoistumiseen.

Jouko Kivi

FM-teatteriohjaaja, Lahti





Edellisen johdosta

Suostutko eläkkeesi leikkaukseen?

Tässä lehdessä julkaistu Jouko Kiven kirjoitus on hyvä osoitus siitä, miten taitavasti niin sanottua kustannusneutraalia eläkeindeksin muutosmallia on markkinoitu. Jouko kannattaa uutta mallia. Hän toteaa, että suurta eläkettä saavilla on varaa luovuttaa omastaan.

OSJ:n puheenjohtajana haluan puolustaa jäsenkuntamme oikeudenmukaista asemaa ja eläkkeen kehitystä. Seuraavassa tietoa siitä, mihin perustan nämä järjestömmen näkemykset.

Suomessa keskimääräinen eläke on 1 656 €/kk. Noin 40 % saa eläkettä alle 1 250 €/kk.

Aikaisempien ikävien indeksimuutosten johdosta eläkeläisen ansiokehitys on ollut selvästi huonompaa kuin palkansaajan ansiokehitys. Esimerkiksi vuodesta 2000 palkansaajan ostovoima on kasvanut keskimäärin 33 %. Saman ajan eläkkeellä olleella ostovoiman kehitys on ollut noin 10 %. Pidemmällä aikavälillä ero on huomattavasti suurempi.

Myös verotuksessa eläkeläisiä kohdellaan kaltoin. Esimerkiksi 1 500 euroa kuukaudessa eläkettä saava henkilö maksaa veroa keskimäärin 9 % enemmän kuin palkansaaja. Osa johtuu pääosin siitä, että eläkeläinen maksaa verona uudelleen koko työeläkemaksun, jonka hän jo kertaalleen on maksanut.

Yli 4 000 €/kk (47 000 €/vuosi) ansait-

sevalta eläkeläiseltä peritään ns. riippavero, joka on 5,85 %. Hänen verotuksensa on jo muutoinkin korkeampi kuin palkansaajalla kuten aikaisemmin jo totesin. Palkansaajan vastaava lisävero on 2 % ja sitä maksetaan vasta yli 73 000 euron vuosiansioista. Palkansaajan lisävero on määräraikainen toisin kuin eläkeläisillä.

Valtaosa OSJ:n jäsenkunnasta saa eläkettä 1 600–2 700 €/kk. He kaikki olisivat maksajia tässä uudessa indeksimallissa. Positiivisesti se alkaisi vaikuttaa vasta alle 1 400 euron kuukausieläkkeissä ja siinäkin kohtaa kovin vähän. En mitenkään voi hyväksyä sellaisia muutoksia, jotka heikentäisivät entisestään jäsenkuntamme tulevaa eläkekertymää. Näistä eläkkeistä ei juuri ole mahdollista säästää Jouko Kiven mainitsemaa vaurautta jälkeläisille.

Liian pienten eläkkeiden ongelmaa ei voida hoitaa siten, että muiden eläkeläisten eläkkeitä leikataan. Suurta eläkettä saavia on sitä paitsi niin vähän, että raha ei riittäisi reilusti yli puolen miljoonan eläkeläisen ongelman hoitamiseen, vaikka tältä joukolta vietäisi tuleva eläkkeen kehitys kokonaan. Alle 1 400 €/kk ansaitsevia eläkeläisiä on noin 700 000. Politikkojen tulee ratkaista pienten eläkkeiden ongelma muulla tavalla.

Lopuksi vielä eläkejärjestelmämme luotettavuudesta. Näyttää siltä, että peloteltu eläkevarojen loppumisesta on ylimitoi-

tettu, vaikka Suomessa ikärakenne onkin epäedullinen. Työeläkejärjestelmämme eläkevarat ovat yli 200 miljardia euroa. Viime vuonnakin varat kasvoivat yli 10 miljardia euroa. Tämä johtui rahastojen tuotosta. Ei ole mitään syytä olettaa, että nämä tuotot loppuisivat kokonaan. Totean vertailun vuoksi, että valtion budjetin loppusumma on vähän yli 50 miljardia euroa. Kansantalouden kasvu, sijoitusten tuotto, maamme työllisyystilanne, maahanmuutto, syntyvyys ja monet muut tekijät vaikuttavat lopulta siihen, miten eläkevarat kehittyvät tulevaisuudessa. Pelon lietsominen ei ole kenenkään etu.

Toivotan teille kaikille oikein hyvää syksyä ja voimia elämäänne. Liikkumista kannatta jatkaa, myös ulkona, vaikka säät ovatkin muuttuneet vähän kosteimmiksi ja viileimmiksi. Oikea pukeutuminen auttaa asiaa.

Kauniainen 17.9.2018

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja

erkki.kangasniemi@gmail.com

Lämmin lähimmäinen

Penkkirivit puistossa,
lisäaukko aidassa.

Sen luona turvaamassa
hän, ventovieras vartija.

Juttuhetki juhlista,
elämästä yleensä.

Väkeä valuu paikalle,
halataan,
hän keskittyy kulkijoihin.

Penkit poissa puistosta,
lisäaukko tukossa.

Poskellani vielä muisto,
huultensa hipaisu,
hän, lämmin lähimmäinen.



Musiikin voima



Mikael Rajaniemi

Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Meillä kaikilla on oma suhteemme musiikkiin ulottuen satunnaisesta kuuntelusta vakavaan harrastukseen ja jopa ammattiin. Olipa tuo suhde minkäläinen, vain musiikki voi tuoda positiivisia vaikutuksia jokaisen elämään ja terveyteen. Ei tarvitse olla musikaalisesti lahjakas tai aktiivinen harrastaja hyötyäkseen musiikin terveysvaikutuksista. Musiikki aktivoi aivoja olipa kyseessä musiikin kuunteleminen tai tuottaminen itse. Yksi asia on kuitenkin selvä. Musiikin pitää olla mieleistä.

Musiikki vaikuttaa aivojen moniin toimintoihin. Mielimusiikin kuunteleminen käynnistää aivojen palkitsemisjärjestelmän, jonka kautta koemme mielihyvää. Musiikki lisää keskittymiskykyä, nostaa mielialaa ja se auttaa myös käsittelemään erilaisia tunteita ja rauhoittamaan stressiä. Kehtolaulut ovat hyvä esimerkki siitä kuinka musiikki auttaa säätämään vireystilaa ja rauhoittumaan. Nuoret kuuntelevat paljon musiikkia ja ovatkin hyviä käyttämään erilaista musiikkia erilaisissa tilanteissa säätämään vireystilaa ja tunteitaan.

Viime vuosina on kertynyt tutkimustietoa siitä kuinka musiikkia voidaan käyttää apuna erilaisten aivosairauksien kuntoutuksessa. Musiikin kuuntelun on todettu lisäävän kuntoutuksen tehoa esimerkiksi Parkinson- ja aivohalvauspotilailla. Näissä tilanteissa musiikki tukee liikkeen säätelyn, puhehäiriöiden ja kognitiivisten vaurioiden kuntoutusta. Aivohalvauksen sairastaneilla potilailla päivittäisen omavalintaisen musiikkiannoksen nauttiminen paransi kielellisen muistin ja tarkkaavaisuuden kuntoutumista verrattuna potilaisiin, jotka eivät kuunnelleet musiikkia osana kuntoutusta. Musiikin kuuntelu edistää kielellisen muistihäiriön korjaantumista äänikirjojen kuuntelua paremmin. Huomionarvoista on, että musiikin kuntouttava vaikutus ei ole riippuvainen aiemmasta musiikin harrastuksesta tai musikaalisuudesta.

Muistiongelmista kärsivä potilas voi myös muistaa tutun laulun sanat vaikka muiden asioiden palauttaminen mieleen ei

onnistukaan. Dementiapotilailla mielimusiikin kuunteleminen voi lievittää levottomuutta. Olennaista on, että musiikki on tuttua ja mieleistä sairastumista edeltävältä ajalta.

Musiikki vaikuttaa meihin myös fyysisesti. Mieleinen musiikki voi hidastaa sykettä ja laskea verenpainetta stressihormonin määrän vähentymisen kautta. Musiikki aktivoi aivojen liikejärjestelmää. Mielenkiintoista on, että tämä tapahtuu riippumatta siitä soittaako henkilö itse tai katseleeko toisen soittamista. Liikkeen ja musiikin yhdistäminen tanssissa vaikuttaa aivoihin laajemmin ja eri tavalla kuin pelkkä musiikin kuuntelu. Ammattitanssijoilla ja -muusikoilla tehty tutkimus avaa mielenkiintoisen näkökulman musiikin ja liikkeen yhteyteen. Tanssijoiden aivot reagoivat musiikkiin nopeammin kuin muusikoiden aivot. Tanssijoilla oli muusikoihin verrattuna enemmän toimintaa aivoalueilla, jotka liittyvät muistiin, tunteisiin, tilan hahmottamiseen ja vuorovaikutukseen. Musiikin ja liikkeen yhdistäminen on käytetty myös kuntoutuksessa. Aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa musiikin rytmiin tahdistettu kävelyharjoittelu parantaa toipumista tavanomaista fysioterapiaa tehokkaammin. Tanssi, erityisesti tango on tehokasta Parkinson-potilaiden kuntoutuksessa.

Musiikki luo ja vahvistaa sosiaalisia yhteyksiä ihmisten välillä ja vaikuttaa siten sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tuskin on sattumaa, että erilaiset yhteislaulutilaisuudet keräävät suuret määrät ihmisiä yhteen, usein tuttuja ja nostalgisten sävelten äärelle. Konsertti on yleensä myös yhteisöllinen ja sosiaalinen kokemus. Tutkimusten mukaan konserteissa ja tanssimassa käyvät ihmiset ovat keskimäärin muita tyytyväisempiä elämäänsä. Musiikkitalaisuuteen osallistuminen näyttää vaikuttavan koettuun hyvinvointiin enemmän kuin musiikin kuuntelu kotona. Liikunta musiikin tahdissa ja erityisesti tanssi yhdistää ihmiset ja antaa harrastajalleen monet musiikin terveydelle edulliset vaikutukset.

BORNHOLMIN AINUTLAATUISET PYÖRÖKIRKOT

*Bornholmin saaren
asukkaat ovat
rakentaneet keskiajalla
kirkkonsa heitä
suojaaviksi pyöreiksi
puolustuslinnoiksi.*

*Kirkkosalin yläpuolella on
tornia kiertävä puolustuskäytävä.
Kuva Österlarsin kirkosta.*

Bornholmin saari sijaitsee Tanskassa eteläisellä Itämerellä. Jo vuosituhansien ajan saaren kautta ovat kulkeneet viikingit, Baltian kansat ja hanskakauppiat matkoillaan. Aina nämä matkat eivät olleet rauhallisia kauppamatkoja. Myös erilaiset sota- ja rosvojoukot kulkivat merimatkoillaan Bornholmin kautta.

Erityisen levotonta aikaa oli tuhatluku, jolloin kristinusko vakiinnutti asemiaan Pohjolassa. Bornholmilaiset tiesivät tämän kun he rakensivat ensimmäisiä kirkkojaan 1100-luvulla. Heidän kirkkonsa olivat yhtä aikaa kirkkoja ja puolustuslinnoja. Kaikkiaan tällaisia ainutlaatuisia pyörökirkkoja on Bornholmissa neljä kappaletta. Muualla niitä ei ole lainkaan.

Vanhin Bornholmin pyörökirkkoista on "Kaikkien pyhien" kirkko Nykerissä. Tämä Ny Kirke rakennettiin 1100-luvun alussa. Muutkin kolme pyörökirkkoa; Österlarsin "Pyhän Laurentiuksen", Nylarsin "Pyhän Nicolasin" ja Olskerin "Pyhän Olavin" kirkot rakennettiin noin vuonna 1150. Myöhemmin olot Bornholmilla rauhoittuivat ja muut saaren kirkot ovatkin perinteisiä pitkän mallisia länsimaisia kirkkoja.

MISTÄ VAIKUTTEET?

Bornholmin pyörökirkkojen rakentamisen aikaan viikingien retket Itä-Eurooppaan olivat jo pääosin loppumassa. Viikingien mukana länteen oli kuitenkin levinnyt tietoja Bysantin ja Venäjän alueen pyöreistä tai monikulmaisista keskeiskirkoista. Ehkä vaikutteita tuli myös etelästä Saksasta kauppiaitten mukana. Näiden vaikutteiden ja puolustustarpeen takia Bornholmilla päädyttiin pyöreisiin tornimaisiin kirkkoihin.

Kaikki pyörökirkot rakennettiin arkkipiispa Eskilin aikana. Hän rakennutti runsaasti pyöreitä linnankappeleita muualle Tanskaan. Bornholmissa hän rakennutti samanlaisia kappeleita, mutta jätti ympäröivän linnan pois. Kappelin päälle hän suunnitteli puolustustornin.

Pyörökirkot rakennettiin massiivisista graniitin ja hiekkakiven järkeleistä. Seinät ovat paksut ja ikkunat pienet. Valoisuutta lisää kuitenkin seinien valkoinen kalkitus. Alimmassa kerroksessa on pieni kirkkosali, jonka keskellä on läpi tornin ylettyvä pylvä. Kirkkosalin seiniin maalattiin keskiajalla runsaasti kauniita maalauksia, osa niistä on säilynyt hyvin näihin päiviin asti.

Pyörökirkon ovet ovat massiivista puuta ja ne voitiin teljetä puomein sisäpuolelta. Kirkkosalin seinästä johtaa ahtaat portaat yläkertaan. Portaot suunniteltiin tarkoituksella ahtaiksi, niissä mahtuu kulkemaan vain yksi ihminen kerrallaan. Varusteiden kanssa yksikin ihminen on portaissa vaikeuksissa. Lisäksi portaot kiertävät vasemmalle, jolloin kaide on oikealla. Mahdollisessa taistelutilanteessa oikeakätisen miekkailijan oli vaikea toimia.

KOLME TAI NELJÄ KERROSTA

Pyörökirkkojen kirkkosalin yläpuolella on ahdas holvimainen varastokerros. Sen seinissä on pieniä tirkistys- ja ampuma-aukkoja. Alun alkaen pyörötornin kolmas kerros oli kattamaton tähystystaso. Sieltä aseistautuneet vartijat tarkkailivat ympäristöä ja tarvittaessa vankkojen kivikaiteiden takaa heittivät keihäitä tai ampuivat nuolia. Tämän tähystystason yläpuolella saattoi vielä olla kapeampi keskitorni.

Keskiajan loppupuolella olot Bornholmissa rauhoittuivat. Enää asukkaita eivät uhanneet rosvot eivätkä viholliset. Kirkkojen puolustuskäyttö loppui. Saarelle rakennettiin myös vahva Hammershusin linnoitus. Tällöin pyörökirkkoja korjattiin uuteen uskoon. Tähystys- ja taistelutasot katettiin puukatolla. Vuosisatojen kuluessa alettiin myös pelätä tornimaisen rakenteen kestävyyttä. Tämän takia pyörökirkkojen seinien tueksi rakennettiin korkeita tukipilareita. Näin pyörökirkot saivat lopullisen ulkomuotonsa.

Käytiinkö kirkoissa todellisia taisteluja? Tähän kysymykseen ei ole löytynyt tyhjentävää vastausta. Kirjalliset lähteet eivät tunne taisteluja. Kirkkojen ympäristön arkeologisissa tutkimuksissakaan ei todisteita taisteluista ole löytynyt. Oliko Bornholmin asukkaiden pelko kirkkojen rakentamisen aikaan turhaa? Tuskinpa vain. Tuolloin Itämeren ympärysalueilla elettiin hyvin levottomia aikoja. Joka tapauksessa bornholmilaisten kauniit ja ainutlaatuiset pyörökirkot tehtiin niin vahvoiksi, että ne ovat kestäneet vuosisatojen kurimukset. Tätä nykyä ne ovat Tanskan kuuluisimpia ja mielenkiintoisimpia nähtävyyksiä.

Hannu Eskonen, teksti ja kuvat

Kirjoittaja on filosofian maisteri, jolle Suomen kameraseurojen liitto on myöntänyt EFIAP-arvonimen. Hannu Eskosen kotisivut: www.luontokuvateskonen.com



Nylarsin pyörökirkkoon on helppo tutustua. Se sijaitsee varttitunnin matkan päässä saaren pääkaupungista Rönneistä.



Olsin kirkko pyhitettiin aikoinaan Pyhälle Olaville joka kaatui Stiklesstadin taistelussa samoihin aikoihin kuin pyörökirkkoja rakennettiin Bornholmille.



Nykerin kirkko on Bornholmin pyörökirkkoista kaikkein vanhin. Se valmistui jo 1100-luvun alussa.



Österlarsin pyörökirkko on säilynyt hyvin. Sisällä on näkyvissä myös hienoja seinämaalauksia.

Perhe talvisodan keskellä

Pekka Varismäki kertoo vaimonsa Saaran perheen kokemuksista talvisodan aikana.



Saaran äiti Katri 22-vuotiaana sylissänsä 1,5-vuotias Sakari ja vierellä 3,5 -vuotias Saara.

Vuoden 1939 joulukuinen pakaspäivä valkenee verkkaan. On lauantai. Sota on syttynyt. Sotkamon Karvolan kylällä Okkolan talossa vallitsee sekasotku. On tullut evakuointimääräys. Kylä on tyhjennettävä asukkaista. Aikuiset ryntäilevät ja koettavat haalia kokoon mukaan otettavia vaatteita sekä tavaroita. Perheen nuorimmat heräävät tohinaan. He yrittävät hämmentyneinä pysytellä syrjässä aikuisten tieltä.

Olihan jo puhuttu sodasta. Okkolassa oli järjestetty iltaseurat. Niissä oli rukoiltu Suomen puolesta. Yhdeksänvuotiaan Annikin nuket olivat valmiiksi pakattuina. Nyt ne unohtuivat. Kaikki oli kauhistuttavan sekavaa.

Miina-äiti oli 44 vuoden ikäinen, Toini 18 ja Laina 15. He kokosivat ja pakkasivat laatikoihin mukaan otettavia tavaroita ja vaatteita. Edelliskeväänä 20 vuotta täyttänyt Katri huolehti alle kaksivuotiaasta Saa-

ra-tyttärestään ja Olavi-veljestään. Katrin puoliso oli rintamalla Siellä jossain. Annikki huolehti 5-vuotiaasta Eeva-siskostaan. Pojat Antti, Eino ja Oiva auttoivat kykyjensä mukaan.

Aamupäivällä olivat kampeet kasassa ja lapset Eino 13, Oiva 11, Onni 7 ja Eeva 5 vuotta valmiina lähtöön. Miina-äiti, Olavi, Katri ja Saara ja Annikki olivat lähdössä. Liisa-tamman kyydissä taittui evakkotaipaalemme ensi osa.

Kotikyläni koululla Kämpän Kustinaapuri pyysi äitiä ottamaan perheemme mukaan vaimonsa Olgan, ettei tämä joutuisi tuntemattomien sekaan. Äiti tietenkin suostui – eihän naapuria voitu jättää pulaan. Näin meitä oli koossa kymmenen henkilön perhekunta.

Koululla aika vieri verkkaan. Autokyytiä ei kuulunut. Iltaapäivällä Antti toi kotoa lihakeittoa, jota Toini ja Laina olivat keittäneet. Söimme siitä koko perhekunta ja sitä jäi muillekin.

Illalla koululle tuli tieto, että kyyti tulisi kin vasta huomenna. Menimme vielä yöksi kotiin. Ennen unen tuloa näin ikkunasta, kuinka Kuhmon suunnalla taivaanranta punotti roihuavista tulipaloista.

Aamulla palasimme uudelleen koululle. Vasta iltaapäivällä linjuri kyyditsi meidät Hirvenniemelle Kokkosen taloon. Siellä Katri teki jokaiselle meille lapsille pähvistä lapun, johon tulivat henkilötiedot. Se ommeltiin päällystakin sisäpuolelle, ettei eksyttäisi joukosta.

Yölepoa varten asetuttiin lattialle, naiset ja lapset toiselle ja miehet toiselle puolen pirttiä. Ilma oli raskas ja ahdistava. Lotat muonittivat meitä.

Seuraavana päivänä matka jatkui kuorma-autoilla rautatieasemalle. Sotilaat nostelivat lapsia ja tavaroita lavalle. – Joku on ottanut mukaan kiuaskivetkin, vitsailivat sotilaat, kun nostivat äidin patjankuoreen laittamat suolavedessä jäätyneet lihapalat matkatavaroiden joukkoon.

Vuokatin asemalla nousimme härkävaunuihin. Päämäärää ei tiedetty. Vaunun lämmityksenä oli kamiina, jossa tuli paloi

jatkuvasti. Yritimme nukkua jonkinlaisilla lavereilla. Juna joutui pysähtymään sivuraitteille tämän tästä. Sotilasjunilla oli etuoikeus. Lotat muonittivat meitä asemilla. Oli velliä ja voileipiä. Koti-ikävä vaivasi. Epätietoisuus tulevasta hirvitti.

Sydäntä särkevää oli lehmien ammunnen asemilla. Niillä oli nälkä ja jano, lisäksi kiristi lypsämätön maito. Vessana toimi ämpäri. Pitkän empimisen jälkeen oli kuitenkin pakko pissata. Onneksi vaunu oli melko pimeä. Myrskylyhty toimi valona. Lohtua antoi äidin ja sisarusten läheisyys.

Kaikkia painoi huoli kotiin jääneistä. Siellä olivat siskot Toini, Laina ja Antti-veli sekä isä-Antti. Lopulta päästiin perille Ylivieskan Kankaan asemalle. Purkauduimme hämärästä junanvaunusta asemalaiturille.

Siellä oli miehiä hevosineen odottamassa. Evakot jaettiin ja väki väheni koko ajan. Jäimme viimeisiksi, koska meitä oli suurin joukko. Lopulta tuli meidänkin vuoromme. Mahduimme nipin napin yhteen rekeen. Pienimmät istuivat isompien sylissä. Isäntä ja aikuiset keskustelivat harvaksen parin kilometrin matkan aikana.

Saavuimme suuren talon pihalle. Kävelimme pirttiin eli tupaan, kuten siellä sanottiin. Se oli suuri ja kaunis. Emäntä käveli levottomana, kenkä narahteli ja hän itse hymähteli. Tuntui heti selvältä, ettei tänne tällainen porukka voi jäädä.

Aikuisten keskustelussa selvisi, että talon vanha syytinki-mummo asustaa yksin lähellä olevassa pienessä mökissä. Siellä oli pirtti, eteinen ja kamari. – Sinne me menemme, jos se on mahdollista, tuumivat Miina-äiti ja Katri.

Joku talon väestä meni laittamaan mökin tuvan uuniin tulen, niin että sinne saataisiin lämmintä. Katri keitti rinkeli-kahvit. Ne juotiin yhdessä talonväen kanssa. Olo oli jo paljon parempi. 7-vuotias Onni oli nukahtanut tuvan penkille, iltauninen kun oli.

Kun siirryimme mökkiin tuli mökin asukas lyhdyn kanssa eteisessä meitä vastaan. – Sieltäpä tulee pientä pirpanaa, hän laushti hyväntahtoisesti ja meni kamariinsa. Pirtin uunissa paloi tuli kodikkaasti. Kalus-

teita oli niukasti. Oli pieni pöytä, yksi sänky sekä penkit seinävierillä. Kaikki me olimme hyvin väsyksissä.

Kun patjat oli levitetty ulottui siskonpeti seinästä seinään. Tupa oli lämmennyt. Asetuimme yöpuulle. Oli rauha ja hiljaisuus. Juna ei enää kolissut ja saimme olla omana joukkonamme. Mukana tullut naapurin Olga sai nukkua tuvan sängyssä.

Aamulla arkielämä alkoi jatkua entiseen tuttuun tapaamme. Vuodevaatteet korjattiin pois. Ryhdyttiin valmistamaan aamiaista. Me lapset saimme mennä ulos. Teimme polut kaivolle, puuseehen, halkoliiteriin ja saunalle. Syönnin ja aamusiivouksen jälkeen äiti korjasi saunan kiukaan. Illalla pääsimme kylpemään ja pesemään itsemme puhtaksi. Kyllä uni maistui!

Äiti ja Katri huolehtivat taloustöistä. Siivouksessa me lapset autoimme. Maitoa ja muutakin ruokaa saimme ostaa talosta, muun muassa ohraryynejä. Velliä söimme savikupeista. Ateriointi tapahtui penkillä pareittain. Kupin kahtapuolin istuivat syöjät vastakkain. Ahdasta oli, mutta sopu antoi tilaa. Aikuiset syöttivät pienimmät sylissään pienen pöydän tai hellan ääressä. Astiat pestiin hellalla padassa. Siivota piti usein.

Katri hoiti syytinki-mummon hänen omaan kamariinsa. Kaupasta ostettiin ruokaa ja muuta tarpeellista tavaraa. Posti ja kauppa olivat rautatieasemalla. Pojat ja aikuiset hoitivat nämä reissut. Posti oli tärkeä. Usein tuli kirjeitä kotiväeltä sekä viestejä Sieltä jostain.

Ylivieskan lakeudella kaipasimme mäkiä, koska meillä oli kelkka. Sillä olisi voinut lasketella. Pyykinpesu oli ongelma. Pyykkiä tuli paljon suurelta joukolta. Saunan muuripadassa vettä lämmitettiin ja vaatteet pestiin pirtissä.

Koulut oli lakkautettu. Niiden korvikkeeksi Katri antoi meille läksyjä. Opin ulkoa sinä talvena kymmeniä uudistettuja virsiä juuri ilmestyneestä vuoden 1938 virsikirjan painoksesta.

Olga toimi unilukkarina. Hän nukutti pienimmät vuorotellen Annikin talvitakkiin kietaistuna. Silloin hän itse ei tietenkään päässyt ulos.

Joulu tuli. Eino ja Oiva etsivät pienen joulukuusen. Se tuotiin juhlakuntoon siivottuun tupaan. Pullaa ja sianlihaa oli paistettu. Oli kuin olikin joulun tuoksua. Illan suussa muuan kylän mies toi paketin, jossa oli kuusenkoristeita ja jotakin vaatetta. Se tuntui hyvin mukavalta. Oli aivan kuin joulupukki olisi käynyt. Yhdessä syötiin joulu-

ateria ja veisattiin jouluvirsi.

Millainen mahtoi olla joulu heillä, jotka jäivät kotipitäjään? Se tiedettiin, ettei kotona eikä koko kylällä ollut enää ketään. Alkuun isot siskot Toini ja Laina sekä naapurin Kirsti hoitivat karjoja kotinavetoissa siihen saakka, kunnes koko kylä tyhjennettiin. Eläimet kuljetettiin muualle Suomeen. Yleensä heinät ja viljat oli kuljetettu pois. Meidän eläimet saivat jäädä oman pitäjän läntisimpään kylään. Koska sieltä ei ollut

tarvinnut evakuoita väkeä, voitiin sinne jättää pieni osa evakkokarjasta. Sekin tiedettiin, että pommivaara oli suuri, koska kotipitäjään jääneet asuivat lähellä rautatietä Haapalanlahden Haapalassa.

Me lapset leikimme metsässä Hirvisillä -leikkiä. Siinä yksi oli metsästäjä. hänen piti saada koskettaa jokaista. 13-vuotias Eino oli kaikkein vaikein kiinni otettava. Tämä leikki tyydytti liikunnantarpeen ja uuvutti. Illalla ruoka ja uni maistuivat.

SA-kuva

Päin vihollista.





Tilanteen tarkastelua talvisodassa.



Tauon paikka.

Elettiin jo maaliskuun alkupäiviä. Katriin raskaus näkyi selvästi. Odotusaika sujui hyvin. Katri sai kirjeen rintamalta. Sitä lukiessaan hän purskahti itkuun ja syöksyi eteiseen. Järkytys valtasi mielet. Lopulta hän sai kerrotuksi: – Ilmari kirjoitti, että jos syntyvä lapsi on poika hänelle on annettava nimeksi Sakari. Ilmari on lähdössä taisteluun, jonka hän aavisti viimeisekseen. Surullinen ilmapiiri tasaantui vähitellen.

Oli maaliskuun alkupuolen keväinen päivä. Miina-mummo palasi ostos- ja postimatkaltaan. Kasvot olivat itkettyneet ja askeleet raskaat. Sitten hän sanoi hiljaisesti: – Istuhan Katri, ennen kuin alat lukea. Silloin arvasimme, että rintamalta kuuluu huonoa. Kirje oli Antti-isältä Sotkamosta. Hän oli saanut tiedon epävirallisia teitä Ilmarin kaatumisesta. Syvä suru valtasi jokaisen. Kyneleet virtasivat vuolaina ja päät painuivat jokaiselta. Ilmari oli kaikille meille kovin läheinen ja rakas.

Päivät kuluivat hitaasti. Elämä jatkui. Pienimmät olivat ennallaan iloisia ja murheesta tietämättömiä. Heidän seuraamisensa ja leikkimisensä antoi kaikille lohtua ja elämälle tarkoitusta.

Rauhanjulistus luettiin radiossa 13.3.1940 kello 11.00. Iltapäivällä Katri sai kirjeen sotilaslapilta, joka kertoi Ilmarin elämän viime vaiheet. Hän oli haavoittunut vatsaan ja viety kenttäsairaalaan. Ennen kuolemaansa hän sai Herran Pyhän Ehtoollisen. Ilmari oli kuollut rauhallisesti.

Järkyttynyt Katri alkoi puuhata matkaa kotiin Sotkamoon, hautajaisiin. Sotatilan vuoksi oli hankittava lupa matkaa varten Kattrille itselleen, Saaralle ja Einolle, joka lähti matka-avustajaksi.

Kun tultiin lislmeen oli jo niin myöhä, ettei matkaa voitu jatkaa. Junia ei enää kul-

kenut. Asemarakennuskin oli pommitettu. Siinä ei ollut yhtäkään ikkunaa ehjänä. Eikä siellä voinut yöpyä.

Mutta jostain ilmestyi pieni tyttö, joka sanoi: – Tulkaa meille yöksi. Seuraavana päivänä päästiin Sotkamon kirkolle, jossa jälleen yövyttiin. Kotikylään päästiin vasta seuraavana päivänä.

Kun Katri käveli kotikirkonkylällä pienen tyttärensä kanssa, he saivat osakseen paljon huomiota. Kylä oli lähes autioksi evakuoitu. Pieni lapsi niissä oloissa oli tosi harvinainen näky.

Katri sai nähdä puolisonsa, joka lepäsi rauhallisena arkussaan. Suru oli syvä ja raskas. Huoli tulevasta painoi mieltä lasten ja omaltakin kohdalta. Sankarivainajat siunattiin pääsiäisenä Sotkamon kirkossa.

Tuli välirauha. Elämä alkoi elpyä. Me eva-

kossa olleet aloimme odottaa kotiinpaluuta kärsimättöminä. Kevään korvalla se suuri päivä koitti. Nyt matka tehtiin oikealla junalla eikä se kestänyt enää päiväkausia. Oli se toista kuin härkävaunussa. Täyttä oli. Sotilaita nukkui hattuhyllyillä. Junakyytiä seurasi linjurimatka ja lopuksi oli vastassa tuttu Liisa-tamma ja isovelji Antti.

Edellisenä vuonna rakennettu oma koti tuntui kaiken koetun jälkeen hienolta ja todella rakkaalta. Koko perhe oli jälleen yhdessä saman katon alla. Olimme yli kymmenhenkinen joukko. Kovia kokemuksia oli ollut jokaisella.

Juhannuspäivän iltana Katri synnytti pojan. Hänet kastettiin Sakari Ilmariksi. Vasta silloin alkoi tuntua siltä, että elämä jatkui. Ilo siitä alkoi voittoa.

Pekka Varismäki

SA-kuva



Kaatuneiden siunaus Ylistaron kirkossa.

Kuntosalille

Olen kuullut puhuttavan, ettei kuntosaliharjoittelu sopisi senioreille. Tämä on kuitenkin väärää tietoa. Oikein toteutettuna on kuntosaliharjoittelu mitä parhaita ehkäisemään lihassmassan pienenemistä ja rappeutumista. Säännöllisellä harjoittelulla lihaksisto pysyy paremmassa kunnossa pidempään. Kun lihaksisto on kunnossa ja nivelet liikkuvina on tasapainokin parempaa.

Nykyaikaiset kuntosalilaitteet auttavat tekemään liikkeit oikein ja ehkäisevät vammojen syntymistä. Tee alkulämmittelyn jälkeen 5–8 erilaista liikettä ja vaihtele liikkeitä eri käyntikerroilla. Ensimmäisillä kerroilla riittää yksi–kaksi sarjaa jokaista liikettä. Aloita kevyillä vastuksilla ja useammalla toistoilla. Jo puolen tunnin viikoittainen kuntosalikäynti auttaa lihasten toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Jos kuntosali ei ole sinulle kovin tuttu paikka kannattaa hyödyntää miltei joka salilta löytyviä ammattitaitoisia ohjaajia, jotka opastavat sinut alkuun.

Kuntosali on hyvä paikka tavata ystäviä ja näin parannat myös itsesi ja ystäväsi henkistä jaksamista!

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Matton



Monipuolista tarjontaa

"Uuden satavuotistaipaleemme alkuun olemme varanneet monipuolista tarjontaa, joka toivottavasti kiinnostaa teitä kaikkia. Lähtekää mukaan!" Näin alkoi oman senioriopettajayhdistykseni 1700 jäsenelleen lähettämä kirje. Kiitos siitä.

Tarjontaa olikin runsaasti: teatteria, liikuntaa, ystävänpäivää, Sibelius-taloa, eduskuntavierailua, yhteisiä retkiä, runoiltaa. On meille kaikille siunaukseksi, että kokouksissa istuu ja pitää aivorihtiä joukko ihmisiä, kollegojamme, joille yhteinen toiminta, meidän virkistyksemme ja hyvinvointimme ovat tärkeitä!

Kun senioriopettajien toimintaan tutustuu, tuntuu siltä kuin "entinen henki" ja yhteenkuuluvuus olisivat palanneet takaisin: kutsumus ja rakkaus jo tehtyyn työhöön ovat tallella. Järjestämällä yhtä ja toista koko joukkoa yhdistävää toimintaa, eilispäivän sisäinen palo tuntuu yhä olevan olemassa. Luulenpa, että jo työnsä tehneille tuo yhteisyys on voimallisempaa kuin pino lääkeresptejä yhteensä.

Kaiken kukkuraksi meillä on olemassa Senioriopettaja-lehti, joka tänäkin vuonna tuo koteihimme tasokkaasti toimitettuna kuusi kertaa mielenkiintoisia artikkeleita, informaatiota, tietoa nykypäivästä, useita kolumneja, kertomuksia yhteisistä matkoista ja tekemisistä. Olemme suomalaisten ammattikuntien joukossa etuoikeutettuja.

Me opettajat voimme hyvällä syyllä nostaa hiukan "kissan häntää" monessa asiassa. Kuten joskus totesin, opettajat ovat tehneet rakastetuimmat joululaulut, opettajat ovat olleet mukana tärkeissä yhdistyksissä, usein niitä perustamassa ja viemässä aktiivisesti eteenpäin. Opettajat ovat olleet monien yhteisöjen voima- ja keskushahmoja, niitä, joilta on odotettu tietämystä ja kysytty neuvoja.

Muistan erään vanhan opettajan, jonka kanssa sain tehdä vuosia työtä yhdessä. Hän oli pienen, kaksiopettajaisen koulun opettaja, joka toimi myös kylän rukoushuoneen suntiona ja talonmiehenä. Papin

sairastuttua hän jouluaamuna lämmitti rukoushuoneen kamiinoja aamuneljästä lähtien, toivotti kyläläiset tervetulleiksi joulu-kirkkoon, ja piti joulusaarnan. Koko kylä ei tuntenut parempaa lapsenpäästäjää kuin juuri hänet. Vielä vanhoilla päivillään tämä naisseminaarista valmistunut pedagogi toimi paikallislehden päätoimittajana.

Niinhan se oli: pienissä kylissä opettaja, kirkonkylissä opettaja, apteekkari ja kunnanlääkäri. Tänäkin tilanne on vähän toinen; opettajan asema on ansaittava joka päivä uudelleen. Monet meistä muistavat omilta kouluajoiltaan opettajapersoonia, jotka antautuivat työlleen ehdoitta ja aikaansa säästämättä.

Nyt vain ilman syyllisyydentunteita älytelevisio auki, ääntä suuremmalle, ja "Seniorit somessa".

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Kainuun ja Koillismaan senioriopettajat tapasivat

*"Luontomme kulttuurin voimanlähteenä" oli teemana
Kainuun ja Koillismaan senioriopettajien vuosittaisessa tapaamisessa Kuusamossa.*

Kuusamon musiikkioppilaitoksen nuoret huilistit **Milla Rontti**, **Arttu Oikarainen** ja **Susanna Törmänen** opettajanaan **Teemu Huu-
monen** soittivat seniori-ikäisille sopivat kansanlaulut Itkevä huilu, Yksi ruusu on kasvanut laaksossa, Taivas on sininen ja valkoinen sekä En voi sua unhoittaa poies. **Ulla Kaakinen** puolestaan tulkitsi Koillis-
maan vapaan luonnon puolestapuhujan Reino Rinteen runon Uusi huuto.

Raimo ja Suoma Ylisuvannon Met-
säsinfonia puista tehtyine soittimineen herätti ansaittua mielenkiintoa. Samoin **Alla Kourun** ja **Eila Hekkanen** johta-

man Kuusamon Laulun esittämät kuo-
rolaulut, joihin luontokuvaaja **Petteri
Törmänen** oli yhdistänyt luontokuvat,
saavutti seniorien suosion.

Kalle Päätaalo-Seuran puheenjohtajan **Raimo Aron** johdolla tutustuimme Kal-
le Päätaloon ja hänen tuotantoonsa. **Jouni
Alavuotungin** mukana katselimme taide-
maalari Akseli Gallen-Kallelan Paanajärvellä
runtasata vuotta sitten tehtyjä maalauksia.

Senioriopettajat ehtivät pitää hartaus-
hetken kirkkoherra **Taina Mannisen**
kanssa ja kuunnella kotiseutuneuvos
Helena Palosaaren esityksen seurakun-
tamme eri vaiheista.

Koillismaan senioriopettajien (Koiso)
puheenjohtaja **Martti Turunen** piti ter-
vehdyspuheen. Tervehdyksen toi päiville
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n varapu-
heenjohtaja **Matti Pitkänen**.

Syyskuun alussa pidettyyn tapaamiseen
osallistui noin sata senioriopettajaa.

Seuraavan kerran Kainuun ja Koillis-
maan senioriopettajat kokoontuvat Kuh-
mossa.

**Pauli Jaakkola, teksti
Martti Turunen, kuva**



Senioriopettajat palaamassa Kuusamon kirkosta.



VIERIVÄT KIVET eivät sammaloidu ja KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ!

Keski-Suomen ammatilliset senioriopettajat järjesti 6.9. perinteisen kauden avausretken liikunnan merkeissä Keuruulle Konferenssi- ja koulutuskeskus Iso Kirjaan.

Liikuntapäivän järjestämiseen saimme liiton toiminta-avustusta. Pohjolan Matkan tilausbussi kuljetti 19 osallistujaa Jyväskylästä ja neljä saapui omalla kyydillä Tampereelta: ”Meidän Leila” jaksaa edelleen osallistua sairaudestaan huolimatta. Siinä kannustinta muillekin.

”Ikiliikkujia” oli vastaanottamassa konferenssikeskuksen johtaja **Marko**

Halttunen. Hän kertoi Iso Kirjan alkutaipaleelta 1993, kun Keuruun kunta myi vanhainkotina toimineen kiinteistön ja maa-alat Helluntaiseurakuntien raamattupistolle. Laajat nurmikentät ja veden läheisyys tekevät alueesta mitä upeimman ulkoilukohteen kaiken ikäisille.

Ja me ”ikiliikkujat” olimme valmiit ottamaan liikunnalliset haasteet vastaan. Ensiksi tietenkin otettiin alkulämmittely **Rantasen Samun** ohjauksessa. Luvasa päivällä oli frisbeegolfia, joten koko keho oli saatava lämpiämään ottaakseen vastaan heittolajin edellyttämien lihasten rasituksen ja sietokyvyn.

Jos on frisbeegolf hienouksia täynnä,

niin me emme juuri niihin ehtineet perehtyä, tärkeintä oli saada frisbee lentämään jonkun metrin eteenpäin. Frisbeegolfseura Mondon kiertäjät ry:n ohjaajamme **Pentti Miettinen** tiesi kyllä kaikki hienoudet ja yritti saada meidät oppimaan edes yhden heittotekniikan: rystyheiton. No miehethän oppivat lajin salat aika nopeasti. Me naiset pysyttelimme perässä! Hauskaa meillä oli ja sääkin suosi. Lihakset saivat tehokasta kokonaisvaltaista treeniä.

Hikisen kisailun jälkeen lisää lämpöä sai saunan löylyssä ja viilennystä raikkaassa järvedessä. Ruoka oli hyvää, matkakumppanit olivat iloisella mielellä vaikka frisbeegolf ei kaikille ollut se päivän juttu, mutta näin tällä kertaa.

Kiitos kaikille mukana olleille ja erityisesti puheenjohtajallemme **Jaakolle** tapahtuman järjestelyistä.

**Kaija Wirén, teksti
Taina Blom, kuvat**



Vellit ja puurot – sekaisinko?

Alkuihminen keräili ruokaa nälän torjumiseksi ja ehkä varastoikin sitä niukkoja aikoja varten. Hän söi eläkkeeseen. Tämän päivän ihmiselle ruualla on paljon muitakin tehtäviä. Sen avulla ehkäistään ja jopa parannetaan sairauksia. Työlounaalla hoidetaan ihmissuhteita tai tehdään kauppooja. Päivälliskutsuilla nähdään ja tullaan nähdyiksi. Yhteinen ateria vahvistaa joukkoon kuulumisen tunnetta. Kun kertoo lempiravintolansa nimen, voi saada uuden kaverin tai menettää entisen. Ravintoloita vertaillaan ja Michelinin tähtiä arvostetaan. Mutta ruokakriittisyys lisää uskottavuutta tietyissä piireissä.

Maasta muuttaneen tyttäreni kotikaupungin lähellä on pieni idyllinen joenrantakylä, jossa sijaitsee Michelin- tähden saanut ravintola. Vävyäni halusi hauskuuttaa vaimoaan varaamalla pöydän sieltä pyöreiden avioliitovuosien juhlintaan. Varaus piti tehdä kolme kuukautta aikaisemmin. Mutta vain päivällisen hinta oli tehnyt vaikutuksen.

Ruuan valmistus on nykyään sekä taito- ja taide- että tekniikkalaji. Ihmiset hurmioituvat resepteistä ja kattauksista tai elävästä ravinnosta. Ja kuinka aiemmin pilkkattiinkaan afrikkalaisia, jotka söivät etanoita, muurahaisia ja heinäsiirkoja! Siellä vaistottiin jo valkoista miestä aikaisemmin proteiinien merkitys.

Kun alan kertoa lapsuuteni ruokatottumuksista, teet heti pika-arvion taustastani: maalainen, itäisen Savon vaatimattomista oloista. Oikeassa olet.

Lapsena minulle oli mieluisaa kaikki mitä pöytään oli pantu, sipulia lukuun ottamatta. Keitot maistuivat, kun niissä oli runsaasti satumia. Kalakeitto hieman jännitti ruotovaaran vuoksi. Kapakalakeittoa oli talvisaikaan, kun veden viljaa oli kesällä kuivattu talven särpimeksi. Kaikki keitot perunoineen ja juureksineen olivat hyviä. Kun lampaan, porsaan ja vasikan kanssa oltiin ystäviä, ei lihan syöminen oikein sujunut.

Nykyisin nimitetään keitoksi sellaistaakin ruokaa, jossa on kaikki vellin tuntomerkit. Lounaalla on alkuruokana vaikkapa kasviskeitto. Mutta ei se mikään keitto ole, sillä kaikki sattumat on hienonnettu tehosekoittimella velliksi. Velli se on, kasvisvelli. Keitossa on sattumia ja velli on sileä, ainakin pitäisi

olla. Lapsuuteen kuului leppoisia maitovellisiä, joissa suuruksena oli manna-, riisi- tai ohraryynejä. Kirnuamisen jälkeen tehtiin usein piimävelliä.

Hotelliaamiaisten puroissa on sanomista. Vaikka tähtiä olisi hotellin luokituksessa, niin puuro on velliä. Kunnon puuro on tönkkö, niin että siihen voi kaivaa lusikalla kolon. Syvennykseen pannaan aimo annos voita silmäksi, jossa puurolusikallista kastetaan.

Nykyisessä yltäkylläisyydessä valmistetaan harvoin leipäressi- nimistä perinneruokaa. Ruisleivän kuivahtaneita paloja pilkotaan kuumaan voin paistinnalle. Niitä paahdetaan jonkin aikaa ja kaadetaan sitten kattilaan, jossa on kuumaa maitoa. Leivänpalat pehmenevät ja turpoavat makoisiksi sattumiksi.

Lehmän vasikointi tiesi lapsuudessa ruokajuhlaa. Ternimaito hyydytettiin uunissa kiinteäksi. Juustomassa pilkottiin paloiksi. Kuumaan maitoon yhdistettynä siitä tuli keitto. Lakkahillon kanssa nautittuna lehmänjuusto oli makoina jälkiruoka. Ternimaitoon tehdystä pannukakusta ja lettivehnästä tuli kuohkeita.

Lauantaina leivottiin karjalanpiirakoita ja lanttusupikkaita. Molemmat tehtiin ruiskuoreen. Supikkaat olivat puolikuun muotoisia kuin joulutortut. Mutta niihin oli kätkeyty lanttusurvosta. Piirakoissa oli täyteenä perunasosetta tai riisipuuroa. Palanpainikkeena lusikoitiin kokkelipiimää maidon kanssa. Se oli oman aikansa superruokaa. Pyhäateriana oli usein karjalanpaistia. Piirakoiden jälkilämmössä paisti kypsyä ja mureutui suussa sulavaksi.

Kukko paistettiin, jos Ahti antoi saaliiksi vain pieniä kaloja. Särki oli pitkään halveksittu kala. Nykyään sille on annettu kunnianpalautus. Savonlinnan torilla Sirkan leipomat särkikukot menevät kuin kuumille kiville. Kukkoja on monenlaisia. Kala- ja lantukukot ovat niistä tunnetuimpia. Minun lapsuudessani tehtiin myös ruokaisaa potaattikukkoa. Sen kutsumanimi oli ”metokas”. Ruiskuoreen kätkeytti peruna-siivuja ja lihaa kerroksittain. Palanpainikkeena oli lillipiimä eli juotava kokkeli.

Marjamämmi kuului myös lapsuuteni menuun. Puolukkahillosta ja ruisjauhoista tehtiin uunipellille löysä puuro. Sokeria pantiin maun mukaan. Paistosta kypsennettiin pit-

kään uunissa, ja se syötiin maidon ja sokerin kanssa kuin mämmi.

Pohjanmaalla keitettiin velliä pelkästä maidostakin. Emäntä seisoikin koko juhannus yön lieden ääressä ja hämmensi kattilassa maitoa. Kemiallisessa reaktiossa maito sakeutui ja muuttui vaaleanpunaiseksi juhannusvelliksi. Samalla äiti katseli ikkunasta ja odotteli, missä kunnossa pojat tulivat aamuyöllä kotiin juhannusrienoista.

Etelä-Pohjanmaalla, puolisoni kotikunnaila, opin tuntemaan paikallisia perinneruokia. Leipäjuusto, kropsu ja mutti maistuivat, mutta kaljavelli, klimppisoppa ja verimakkara olivat enempi mielenkiintoisia.

Ennen ihminen söi eläkseen. Nykyisin sanotaan ihmisen elävän syödäkseen?

Arja Saarikoski
arjasaarikoski@gmail.com

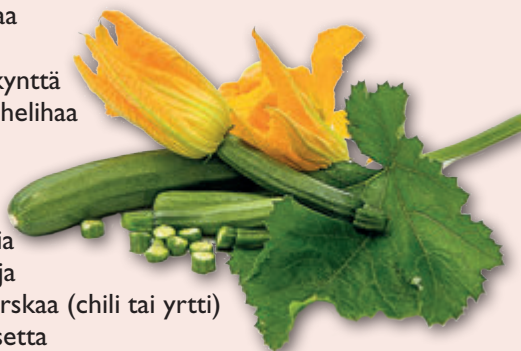




Kesäkurpitsamoussaka

(5 annosta)

- 1 kg kesäkurpitsaa
- 2 sipulia
- 2–4 valkosipulinkynttä
- 400 g naudan jauhelihaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl oreganoa
- 2 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 rkl vehnäjauhoja
- 1 tlk tomaattimurskaa (chili tai yrtti)
- 3 rkl tomaattisosetta
- 1/2 dl vettä
- 2 dl juustoraastetta
- 5 kananmunaa



Huuhdo kesäkurpitsat ja leikkaa ne noin 1,5 cm:n kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipulit sekä valkosipulinkyntset. Ruskista jauheliha kuumassa öljyssä tilavassa paistokasarissa. Lisää sipulisilppu ja valkosipuli. Kääntelee läpikuultaviksi.

Mausta oreganolla, suolalla ja pippurilla. Ripottele pinnalle jauhot. Sekoita hyvin ja lisää kesäkurpitsakuutiot, tomaattimurska ja -sose. Huuhdo tomaattimurskatölkki vedellä ja kaada pannulle. Sekoita ja anna hautua noin 10 minuuttia. Kaada moussaka laakeaan uunivuokaan.

Ripottele juustoraaste pinnalle. Tee moussakaan koloja ja riko jokaiseen yksi muna.

Kuorruta vuokaa 250 asteessa uunin alatasolla noin 10 minuuttia, kunnes munat alkavat hyytyä ja juusto saa väriä.

Tarjoa lisäksi salaattia.



Lämmin kesä antoi meille runsaan sadon monista kasviksista. Esimerkiksi kesäkurpitsat kasvoivat suuriksi ja omenapuiden oksat notkuvat omenien painosta. Siksi valitsinkin kesäkurpitsan ja omenan tämän palstani perus raaka-aineiksi. Kesäkurpitsamoussakaa halusin piristää kananmunilla, jotka hyytyessään saavat ulkonäöstä houkuttelevamman ja vaikuttavat myös ravintoarvoon ja makuun. Anelman torttu maistuu ihan sellaisenaankin, mutta jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa vielä paremmalta.

Riitta Ristola

Anelman torttu

- 2 dl sokeria
- 3 munaa
- 1 dl kermamaitoa
- 3/4 dl öljyä
- 3 dl vehnäjauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 1–2 tl vaniljasokeria
- 2–3 omenaa kuutioina tai viipaleina
- kanelia



Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Kuumenna kermamaito ja öljy kattilassa ja jähdytä seos. Lisää sokeri-munavaahtoon vehnäjauhot, leivinjauhe ja vaniljasokeri sekä lopuksi jäähtynyt kermamaito-öljyseos.

Kaada taikina pyöreään irtopohjavuokaan, jonka olet vuorannut leivinpaperilla. Lisää seoksen päälle omenakuutiot ja reippaasti kanelia.

Paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 30–40 minuuttia.





Satiiri vanhustenhuollon kriisistä

P. Johannes Palo
Kapusiinikapina
Sidottu, 218 sivua
Bookcover, 2018

Vanhukset ansaitsevat hoivaa ja empatiaa. Siihen tarvitaan riittävästi hoitajia, joilla on aikaa vanhuk-
sille. Suomessa tilanne ei näytä kehittyvän hyvään
suuntaan. Turkulainen lääketieteen tohtori Pertti
Palo (P. Johannes Palo) on tarttunut ongelmaan hu-
moristisen satiirin keinoin kirjoittamalla romaanin
Kapusiinikapina. Kirjan keskiössä on vanhustentalo-
palvelutalo Högbäckin hoitohenkilöstön vähäinen
määrä ja ylikuormitus sekä suvaitsemattomuus.

Palvelutalon johtaja ja johtokunta pitää tär-
keimpänä tavoitteenaan laitoksen tuottamaa
taloudellista voittoa, joka sijoitetaan veroparati-
iseihin. Sitä saavutetaan henkilöstöä vähentämällä.
Tilalle hankitaan yhdysvalloista kapusiinapinoita ja
Japanista robotteja. Apinoille ei tarvitse maksaa
palkkaa ja robotit ovat halpoja.

Tämäkö on vanhustenhoidon tulevaisuus? Tek-
nologian kehitykseen vannovassa Suomessa on
robotteja jo nyt vanhusten seuralaisina. USA:ssa
vammainen apulaisina käytetään kapusiinapinoita.

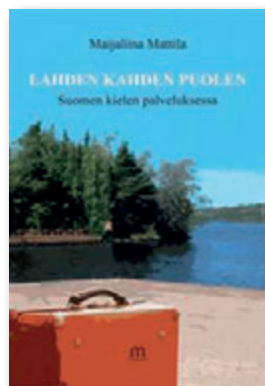
Romaanin kapusiinapinat ovat verrattomia
apulaisia ja niistä pidetään. Ne työskentelevät hy-
vin kasvavien tulospaineiden alla kunnes seuraa
katastrofi.

P. Johannes Palo sanoo saaneensa idean kir-
jaan oman anoppinsa elämänvaiheista. Lukijoille
osoitetussa luvussa P. Johannes Palo kertoo, että
kirjassa on sekä faktaa että fiktiota. Lähes kaikilla
henkilöillä on ollut todellisuudessa esikuva, joka
on muutettu kirjaan sopivaksi.

Edellä mainitussa luvussa Palo kirjoittaa: ”Ih-
misarvoinen vanhuus kuuluu kaikille varallisuud-
esta riippumatta. Vanhuksia pitää puolustaa ja
heidän hoitajiaan arvostaa nykyistä enemmän kai-
kin mahdollisin keinoin.” Kirja sinänsä on jo vahva
kannanotto noiden mainittujen asioiden puolesta.
Suosittelemme lämpimästi kirjan lukemista. Se on
suunniteltu osaksi Högbäck-trilogiaa.

Mukaansa tempaavasti kirjoitettua ”Kapusiini-
kapinaa” on otettu Pasilan ja Tampereen kirjas-
toon sekä Turun Vaski-kirjastoon. Kirja maksaa
Bookcover verkkokirjakaupassa 25,90 euroa.
Kirjaa voi ostaa myös Prisma verkkokirjakaupasta
ja Pienestä Kirjapuotiasta sekä Kansallisesta kirja-
kaupasta Turusta.

Anneli Rajaniemi



Kielen ja kulttuurin katselmus

Maijaliisa Mattila (ent. Jokinen)
Lahden kahden puolen
Suomen kielen palveluksessa
Nidottu, 240 sivua
Kustantaja: Mediapinta 2018

Ulvilassa syntynyt, Tampereen yliopistossa filosofi-
an kandidaatiksi valmistunut, eläkkeellä oleva suo-
men kielen lehtori on julkaissut uuden teoksen.

Tällä kertaa on kyse kokoelmasta kirjailijan lu-
ennoista, lehtikirjoituksista ja esitelmistä, varhai-
simmat jo 1970-luvulta. Kirjaa lukiessani palasin
reilut parikymmentä vuotta taaksepäin elämässäni,
muistin kirjallisuushistorian kulkevan juuri näin ja
hämmästyin, miten oivallisesti kirjoittaja on osan-
nut kertoa sanomansa.

Teos on todella ajankohtainen jo siksi, että
huolestuttavat tutkimustulokset kertovat suo-
malaisten kielen ymmärtämisen vajavuudesta.
Tuoreen selvityksen mukaan Suomessa on jopa
puoli miljoonaa aikuista, joiden lukutaito ei riitä
nyky-yhteiskunnassa selviytymiseen!

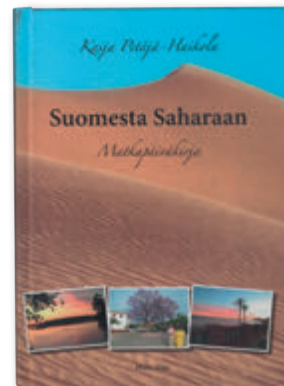
Maijaliisa Mattilalla on loistava kyky kertoa
kielen, sanojen ja ajatusten merkityksestä meille
jokaiselle. Hänen lainaamansa ajatukset kirjallisuud-
en eri lähteistä ovat harvinaisen runsaat ja osuvat.
Mietin ensinnäkin, miten laajasti hän on perehtynyt
maailman kirjallisuuteen ja toiseksi, miten hienosti
hän on osannut poimia teksteihinsä lainaukset eri
kirjailijoilta. Kirja tuo esille myös Mattilan kansain-
välisen kokemuksen Pohjolassa. Århusin, Uppsalan
sekä Oslon vuodet ovat merkityksellisiä Suomen
kielen ja kulttuurin levittämisessä Skandinaviassa.

Kirja on mainio tietolähde ja sukellus niin
Suomessa kuin myös muualla maailmalla tunnet-
tujen kirjailijoiden ajatuksiin. Vaikka tekstit ovat
syntyneet pitkällä aikavälillä, ei niiden sisältö ole
kokenut minkäänlaista vanhentumista, sillä kieli on
ajasta riippumaton omaisuus. Sanat voivat muut-
tua, kielellinen ilmaisu on ajaton rikkaus.

Suosittelen kaikille teoksen lukemista, me suo-
malaiset kun osaamme vaieta kovin monella kie-
lellä. Mutta yksi rikkaus meillä on ja sitä kannattaa
vaalia. Äidinkielemme.

Kirjaa voi tilata Mediapinta -kustantamon verk-
kosivulta 27,70 euron hintaan tai suoraan kirjoitta-
jalta osoitteella maijaliisa.mattila@gmail.com

Osmo Ukkonen



Kirjallisempi matkakirja

Kaija Petäjä-Haikola
Suomesta Saharaan
Matkapäiväkirja
Sidottu, 334 sivua
PEHA-kirja, 2018

Vuodesta 2002 kirjoja julkaissut Kaija Petäjä-
Haikola on tehnyt tuoreimman matkapäiväkirjan-
sa osittain jatkoksi vuonna 2014 julkaisemalleen
kirjalle Aurinko, vuoret ja meri. Elämää Espanjan
Aurinkorannikolla. Nyt ilmestyneessä kirjassa kir-
jailija miehineen elää kevästä syksyyn Suomessa
ja talvikauden Espanjassa. Kirjan kokemukset ovat
pääosin vuosilta 2016 ja 2017.

Kirja ei ole matkakertomus, jossa Suomessa
pakataan matkalaukut, matkustetaan halki Euroo-
pan ja tutustutaan lopuksi Saharaan.

Tähän kirjaan on Espanjassa ja Suomessa ele-
tyn ajan oheen poimittu kokemuksia ja muistoja
aikaisemmilta matkoilta, jotka ovat suuntautuneet
mm. Pohjois-Afrikkaan, Saharaan, Välimeren poh-
joisrannikon maihin ja jopa Brasiliaan.

Elämä sujuu entiseen malliin ystävien ja suku-
laisten kanssa. Mukana on arjen pikku sattumuksia
ja kulttuurikokemuksia. Espanjan kielen opiskelu ja
petankki-pelit kuuluvat tietysti edelleen elämään
Aurinkorannikolla. Suomessa nautitaan kesäkodin
luonnosta.

Suomesta Saharaan -teos sisältää runsaasti ru-
noja ja muita kirjallisia elementtejä, joita ahkera lu-
kija liittää osuvasti tekstiin. Kulloinkin lukuvuorossa
oleva kirja saa lyhyen kommentin tai henkilökoh-
taisen arvion. Joka pääkappale Suomesta Saharaan
-kirjassa alkaa jollakin aforismilla, jonka Kaijan on
sitten suomentanut oheen. Esimerkiksi ”Lukijalle
-kappaleen suomennos kuuluu seuraavasti:

Muistoista nauttiminen on kuin eläisi kak-
si kertaa. Ajankohtaiset ja maailmantapahtumat
kulkevat omana kronologisena lankanaan. Kirjan
kuviutus on pääosin myös kirjoittajan ottamaa.

Äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja ei lähde
Kaija-Petäjä-Haikolasta. Hän korjaa Espanjassa
211 huumekilpakirjoitusta keväällä 2016. Siinä
ohessa hänen oma matkapäiväkirjansa täydentyy
kokemuksilla.

Kaija Petäjä-Haikola on Suomen tietokirjailijat
ry:n ja Espoon kirjailijat ry:n jäsen vuodesta 2004.

Kirjaa on saatavissa kirjakaupoista ja verkkokir-
jakaupasta sekä suoraan kirjoittajalta e-mail kaija.
haikola@kolumbus.fi tai puh. +358 50 518 1169.
Kirjan hinta 29 euroa sisältää postikulut.

Anneli Rajaniemi

Eläkkeellä tehty työ kerryttää lisää eläkettä

Muista hakea työeläkeyhtiöltä eläkkeellä tekemästäsi työstä kertynyttä eläkettä.

Eläkeaikana tehdystä työstä kertyy uutta eläkettä 1,5 % vuodessa iästä riippumatta. Eläkeajan työstä kertynyttä eläkettä haetaan uudella eläkehakemuksella 68-vuotiaana.



1.1.2017 alkaen eläkkeellä tehdystä työstä kertynyttä eläkettä haetaan porrastetusti seuraavasti:

Eläkkeellä tehty työ kerryttää eläkettä 1,5 prosenttia. Tästä työstä kertynyttä eläkettä pitää itse hakea eläkkeen kertymisen ylärajan jälkeen. Eläkkeen kertyminen päättyy 68 vuoden täyttämiseen.

Vuosina 1958–1961 syntyneille eläkettä kertyy 69-vuotiaaksi ja vuonna 1962 sekä sen jälkeen syntyneille 70-vuotiaaksi saakka.

HUOM! Eläkkeellä työtä tekevän palhasta putoavat pois työkokemukseen perustuvat palkanosat, ellei työnantajan kanssa erikseen toisin sovita.

OAJ-taskukalenteri tulee marraskuussa

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

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



Senioritorilla voivat Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet lyhyesti ilmoittaa ilmaiseksi, saman ilmoituksen kuitenkin korkeintaan kaksi kertaa saman kalenterivuoden aikana. Lähetä teksti päätoimittajalle, yhteystiedot ovat lehden sivulla 2.

Myydään

Myydään Lasten hyväkuntoinen **turvaistu** **Be Safe 15–36 kg 30 €**. **Kalevalan Korun Lintunen-rintakoru 15 €** ja **Halikon käätykoru**, riipus pannassa 15 €. **Arabian ikoni, Neitsyt Maria ja Jeesus-lapsi 21 x 26 150 €** ja **Arabian kannuja** esim. **Ruska**: kahvikannu 60 €, kermakko 25 €, kannut 14 cm ja 11 cm korkeat 60 € ja 40 €. **Kilta** maitokannu, musta 13 cm 20 € ja vaaleansininen 12 cm 55 €. Ota yhteyttä tekstiviestillä tai puhelimitse 040 832 4091/la Rönkä.

Pointterin pentu metsästyskäyttöön, synt. 17.6.2018. Kansainvälisen jalostustyön huipputulos! Koulutettu sisäsiistiksi, tulee luo kutsusta tai pillillä, istuu pyynnöstä. Viihty ihmisten seurassa. Tästä on helppo jatkaa jahtikoulutusta! Tiedustelut 040 727 8899 tai 040 084 4452.

Kiinteistö Oy Lapinniemi IV:n viikon 13 hallintaan oikeuttava osake 49/13 Tampereella, melkein keskellä ja kuitenkin rannalla ja rauhassa. Hulppea kämppä, upeat kylpyläpalvelut,

Tampereen kulttuuri- ym. ohjelmat käden ulottuvilla. Myydään kohtuuhintaan terveyden huononnutta ratkaisevalla tavalla. Soita 0400 468 988.

Myytävänä **Pyhäjoella rivitalokaksio**, 57 m², k, oh, sauna, vaatehuone, parveke. Yst. vast. p. 044 378 2111.

Vuokralle annetaan

Levillä Kätkänturkin juurella Immeljärven rannalla 153 m² (6 + 4 hlö) kaikin mukavuuksin varustettu **viihtyisä talo**. Samassa pihassa **Mummon mökki** 38 m² (2–4 hlö). Peruskorjatut. Upeat retkeilymaastot. Kävelyetäisyys keskustaan. Eläimet sallittu. Ei vuokrata nuorisoporukoille. **Vapaana ensilumenviikkoja**. Katso kuvia nettimökki.com (Immelä/Isopuoli ja Immelä/Pikkupuoli). Puh. 040 758 6450.

Kodikas, siisti **kaksio + lasitettu parveke** kauniilla ja rauhallisella alueella **Espanjan Torrevejassa**. Hyvin varustellussa asunnossa on uusittu

mm. keittiö ja kylpyhuone. Kaikki koneet on uusittu. Alueella on iso uima-allas, uima-allasbaari, tenniskenttä ja kirkko. Kauppa ja ravintoloita lähellä. Puh. 040 504 4497.

Talviasuttava pyöröhirsimökki 29 km Rovaniemeltä rauhallisella paikalla Ounasjoen rannalla. Mökki varustettu kaikilla kodinkoneilla. Tulikivitakka. Mökissä tupak, k, 2 mh, sauna ja wc. Makuutilat 7 hlöille. Ulkona grillikotia. Kesällä mahdollisuus ulkosaunaan. Liinavaatteet kuuluvat hintaan, loppusivous ei. Hinta 350–500 €/viikko/4 hlöä. Muut 10 €/vrk. Kysy reippaasti jos kiinnostaa. Puh. 040 571 1998.

Halutaan vuokrata

Halutaan vuokrata väliaikaisesti (tammikuun–maaliskuun 2019, pienellä joustonvaralla) kalustettu **kaksio** tai **kolmio Tampereelta**, keskustasta tai läheltä keskustaa. Luottotiedot kunnossa, ei eläimiä eikä tupakointia. Yst. yhteydenotot 040 765 6204 (Pirjo).

Senioritori

OSJ:n TalviFiilis Pajulahdessa 26.–30.11.2018

TalviFiilis -kurssi sisältää monipuolisesti sisä- ja ulkoliikuntaa jokaisen oman tason ja tahdin mukaan. Ohjelmassa mm. rentoja rytmejä, mailapelejä, hiihtoa, sauvakävelyä, jumppailua niin vedessä, sisällä kuin ulkona, lihaskuntoa ja venyttelyitä unohtamatta! Tietovisailut ja muut iltaohjelmat pitävät tunnelman leppoisana ja mielen virkeänä. Vesiliikunnasta pääset nauttimaan uimahallissamme ohjatusti sekä omatoimisesti ja mukavat löylyt lämpiävät kurssilaisille juuri remontoiduissa rantasaunoissamme.

Kurssin ohjaavat Pajulahden iloiset ja ammattitaitoiset liikunnanohjaajat ja kurssin jälkeen voit vaikka jatkaa yhteyden pitoa 3 kk henkilökohtaisen valmennusohjelman kautta (lisämaksullinen palvelu).

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

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

Majoitus täysihoidolla (sisältää aamiaisen, lounas ja päivällinen, tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen)

Hotellitason kahden hengen huoneet: 340 € /hlö /4 vrk

Opistotason kahden hengen huoneet: 280 € /hlö /4 vrk

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

Hotellitason kahden hengen huoneet: 320 € /hlö/4 vrk

Opistotason kahden hengen huoneet: 260 € /hlö/4 vrk

Yhden hengen huonelisä 30 €/vrk

Ilmoittautumiset 8.11.2018 mennessä:

sähköpostilla asiakaspalvelu@pajulahti.com

tai soittamalla myyntipalveluun: p. 044 7755 203 tai p. 044 7755 202.

Myyntipalvelu palvelee arkisin klo 8–15.45.

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

Julkinen liikenne: Pajulahti sijaitsee noin 3 kilometrin päässä Nastolan kirkonkylältä, jonne paikallisliikenteen bussit Lahdesta liikennöivät. Lahden seudun liikenteen aikataulut: <http://www.lsl.fi/reitit-ja-aikataulut/>

Senioriopettajien keväiviikot

Lapland Hotels

Ylläskaltiossa

Ylläksellä 2019!

HUOM! Hiihtoviikot ovat suosittuja, tee oma varauksesi ajoissa.

Ilmoittautumiset viimeistään

31.12.2018.

HUOM! Sähköinen ilmoittautumislinkki sulkeutuu, kun hiihtoviikot ovat täynnä.

Ajankohta 23.3.–30.3.2019 TAI

30.3.–6.4.2019

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvellisissa hotellihuoneissa.

532 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

672 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

483 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

441 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisessa hotellihuoneessa 7 vrk, runsaat aamiaiset sekä puolihoitopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikylpylän ja kuntosalin vapaan käytön sekä viiheravintolan 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

p. 016 552 000

tai OSJ:n verkkosivuilla olevasta linkistä

www.osj.fi/Tapahtumat ja matkat/Kotimaan

matkat ja tapahtumat

HUOM! Linkki sulkeutuu, kun matka on täynnä.



Ritva Sofia Lintu Värejä tulesta 2 rakukeramiikkaa

Turun Hirvensalon Taidekappelissa 2.–30.11.2018

Näyttely on auki: ti, ke, pe klo 11–15, to 11–18.30, la, su 12–15.

Lisätietoja Marjaana Valvee

Pyhän Henrikin ekumeeninen taidekeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

taide.kappeli@gmail.com, www.taidekappeli.fi

p. 022 657 777, +358 44 655 0370

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA ALBANIA, MAKEDONIA JA KOSOVO

6.–13.5.2019

Albania on Välimeren rannalla sijaitseva maa, joka on matkakohteena vielä varsin tuntematon. Tunnelma maassa on aito, hintataso edullinen ja paikalliset ystävällisiä ja avuliaita.

Tutustumme historiaan ja Tiranassa vierailemme paikallisessa koulussa. Matkan aikana tulee tutuksi myös Makedonian ja Kosovon mielenkiintoisimmat nähtävyydet.



6.5. maanantai Saapuminen Tiranaan

Lento Helsinki–Istanbul–Tirana (Turkish Airlines, aikataulu ohjelman lopussa). Istanbulin kentällä tapaamme paikallisoppaamme, joka opastaa ryhmämme jatkolennot Tiranaan. Illalla klo 20.00 Saapuminen Tiranan lentokentälle, kuljetus hotelliin ja majoittuminen, kevyt illallinen hotellissa.

7.5. tiistai Tirana–Kruja

Tutustumme Albanian pääkaupunki Tiranaan, joka on maan tärkein poliittinen ja taloudellinen keskus. Tutustumme Tiranan päänähtävyyksiin noin tunnin kävelykiertoksella. Sen jälkeen vierailemme paikallisessa koulussa. Vierailun jälkeen lähdemme kohti Krujaa, joka on Albanian kansansankarin Skanderbegin kotikaupunki. Tutustumme linnoitukseen, vierailemme turkkilaisessa talossa ja käymme itämaistyyllisessä basaarissa. Lounas paikallisessa ravintolassa. Illaksi paluu Tiranaan. Huom., linnoitus ja basaari sijaitsevat vuoren rinteessä, jonne pääsee vain kävellen.

8.5. keskiviikko Tirana–Berat–Ohrid

Aamiaisen jälkeen ajamme Beratiin, maan keskiosassa sijaitsevaan kaupunkiin. Se on elävä todistus erilaisten uskonnollisten ja kulttuuriyhteisöjen rinnakkaiselosta vuosisatojen ajan. Beratissa sijaitsee linnoitus, Byzantinkaisiä kirkkoja ja moskeijoita Ottomaanien ajoilta.

Lounas paikallisessa ravintolassa, kävely linnassa ja vierailu Onufri ikonimuseossa. Matkamme jatkuu Ohridiin, jonne majoitumme. Päivän ajomatka 290 km, johon sisältyy rajanylitys. Huom! Berat in linna sijaitsee huipulla, jonne ei pääse bussilla, kävely n. 15 min ylämäkeä.

9.5. torstai Ohrid

Teemme kaupunkikierroksen Ohridissa. Se on Makedonian vanhimpia kaupunkeja ja sijaitsee Ohrid-järven rannalla. Järvi on Unescon suojelukohde. Teemme kävelykierroksen ja järvelle veneretken. Lounas paikallisessa ravintolassa. Ilta vapaata aikaa.

10.5. perjantai Ohrid–Tetovo–Skopje

Aamupäivä on vapaa-aikaa. Mahdollisuus ostoksiin, lounas omatoimisesti. Iltapäivällä lähdemme kohti Skopjea. Matkalla vierailemme Tetovon Maalatussa moskeijassa: Iltapäivällä saavumme Skopjeen, majoitumme ja nautimme illallisen hotellin ravintolassa. Päivän ajomatka noin 200 km.

11.5. lauantai Skopje

Kaupunkikierrros Makedonian pääkaupungissa, jonka aikana tutustumme vanhan ja uuden kaupungin nähtävyyksiin ja vierailemme Äiti Teresan talossa. Kivisilta Vardar joen yli yhdistää vanhan turkkilaisen kaupunginosan uuteen osaan.

Vanhassa kaupungissa kapeat kadut, pienet puodit ja moskeijat henkivät ottomaaniaikaista historiaa. Makedonian aukiolla, kohoaa valtava kultainen Aleksanteri Suuren patsas. Lounas paikallisessa ravintolassa. Iltapäivä vapaata aikaa.

12.5. sunnuntai Skopje–Gracanica–Pristina–Skopje

Aamiaisen jälkeen lähdemme ajamaan Kosovon pääkaupunkiin, Pristinaan. Matkalla pysähdymme Gracanica luostarissa, joka kuuluu Unescon maailmanperintölistalle. Matkamme jatkuu Pristinaan, joka on maailman nuorin pääkaupunki. Kävelemme keskustan kävelykadulla ja lounastamme paikallisessa ravintolassa. Iltapäivällä palaamme Skopjeen. Ilta on vapaata aikaa. Päivän ajomatka noin 200 km.

13.5. maanantai

Aikainen aamiaisen hotellissa tai takeaway aamiaisen ja kuljetus lentokentälle. Paluulento Istanbulin kautta Helsinkiin. Opas on mukana Istanbuliin asti.

Lennot Turkish Airlines:

TK1762 06.05.	Helsinki–Istanbul	klo 13.25–16.50
TK1077 06.05.	Istanbul–Tirana	klo 19.20–20.00
TK1004 13.05.	Skopje–Istanbul	klo 09.20–11.55
TK1763 13.05.	Istanbul–Helsinki	klo 14.40–18.05

Majoitus näissä tai vastaavissa hotelleissa:

Tirana Hotel Colosseo, 2 yötä
Ohrid Hotel City Palace, 2 yötä
Skopje Hotel Duvet, 3 yötä

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

Matkan kokonaishinta 1490 €/hlö, kun ryhmässä on minimi 20 lähtijää. Matkan hintaan sisältyy: Turkish Airlinesin lennot Helsinki–Istanbul–Tirana/Skopje–Istanbul–Helsinki turistiluokassa lentoveroineen, lennoilla tarjoillaan maksutta ateria juomineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, kuljetukset tilausajobussilla ohjelman mukaisesti, retket ja sisäänpääsyt ohjelman mukaisesti, ateriat: 5 lounasta ja 2 illallista, aterioihin sisältyy ruokajuomana lasillinen viiniä ja vesi, suomenkielisen paikallisoppaan palvelut koko matkan ajan kohteessa, tarvittavat englanninkieliset paikallisoppaat, toimisto- ja palvelumaksut.

Lisämaksusta: yhden hengen huone 220 €, muut palvelut.

Varaukset ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit, sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai 09 466 300 tai verkkokaupassa www.kontiki.fi

Pidätämme oikeudet mahdollisiin muutoksiin.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd.

SENIORIOPETTAJAIEN KYLPYLÄMATKA PÄRNUUN 20.–24.1.2019

sunnuntai–torstai, 5 matkapäivää, 4 yötä



Viiking Spa Hotel 3 *

Tämä suuri ja suosittu kylpylähotelli sijaitsee kätevästi Pärnun huvipursisataman ja keskustan välissä. Loistava lomanviettopaikka, jos haluat kylpylässä rentoutumisen lisäksi tutustua Pärnun kaupunkiin. Hotellissa on avattu vuonna 2015 Viiking Saaga vesi- ja saunakeskus. Isossa uima-altaassa erilaisia rentouttavia vesihierontapisteitä, vastavirtajoki, lastenallas, suolasaua, aromi-höyrysauna, suomalainen sauna, japanilainen allas, poreallas, allasbaari ja kattotasanteella viikinkien kota-sauna. Standard-luokan huoneet AB-talossa. Kylpytakit sisältyvät hintaan.

20.1. sunnuntai: Matka Pärnuun

9.30 lähtöselvitys Helsingissä Länsisatamassa Tallinkin uudessa 2. terminaalissa, Matkavekan lähtöselvityspisteessä 1. kerros (ulko-ovesta vasemmalla Tallinkin oman pisteen takana). Laivamatka Helsinki–Tallinna 10.30–12.30 (Tallink Megastar) ja bussimatka Tallinna–Pärnu. Perille saapuminen noin 15.00. Majoittuminen. Illallinen.

21.–23.1. Hoitoja, ulkoilua. Aamiainen ja illallinen.

06.30–08.30 aamusauna ja -uinti C-talon saunaosastolla ma–ke: 20 min hieronta päivittäin sekä 1 hoito/päivä näistä: yrttikylpy 20 min., laskimohoito geelillä (jalat), rypsihoito käsille 20 min., persikkaparafiinikäsineet käsille 20 min., teepuuparafiinisukat jaloille 20 min., kylmä parafiinikääre jaloille 20 min., kylmä parafiinikääre käsille 20 min., virkistävä minttukylpyhoito kylpysuolalla, hemmotteleva ruusun kylpyhoito (kylpysuolalla), porekylpy merisuolalla 20 min., jalkakylpy merisuolalla 15 min., hierontatuoli 15 min., suolahoito 30 min., turvehoito 20 min., valoterapia 20 min. paikallinen kylmähoito 10–15 min., vesihieronta 15 min., verensokerin tutkimus, kolesterolin tutkimus, vesivoimistelu 30 min., lääkentävoimistelu 30 min., inhalaatiohoito 10 min., rentoutushoito 30 min.

24.1. torstai: Paluumatka Suomeen

Lähtö hotellista aamiaisen jälkeen bussilla kohti Tallinnaa, D-terminaali. Siirtyminen laivaan, laivamatka Tallinna–Helsinki 13.30–15.30.

Matkan hinta: 240 €/hlö

Hintaan sisältyy:

- edestakainen laivamatka Hki–Tallinna yllä mainitun aikataulun mukaan
- 4 yön majoitus 3 tähden hotellissa jaetussa kahden hengen standard-luokan huoneessa (AB-talo)
- puolihoito hotellissa (tulopäivänä illallinen, lähtöpäivänä aamiainen, ma, ti ja ke aamiainen ja illallinen)
- bussikuljetus omalla tilausbussilla Tallinna–Pärnu–Tallinna
- aamusauna ja -uinti 06.30–07.30 (C-talo)
- vesi- ja saunakeskus Viiking Saagan rajaton käyttö (avoinna 12.00–22.00)
- kuntosalin laitteiden käyttö (avoinna 17.00–20.30)
- lääkärin infotunti maanantaina klo 08.00 hotellin ala-aulassa
- talonkierros maanantaina klo 08.15 ja 10.00 (lähtö ala-aulasta)

Ilmoita erikoisruokavaliosta (diabetes, gluteiiniton, laktoositon, kasvis) ja valitsemasi hoidot Matkavekkaan varausvaiheessa tai viimeistään 14.12.2018 – hoitoajat ryhmälle varataan keskitetysti (14.12. jälkeen hoitotilaukset varataan itse suoraan kylpylästä).

Lisätietoja hoidoista: <https://www.viiking.ee/fi/hoidot/> (hyvät selosteet!)

Lisämaksusta:

- yhden hengen huone, lisämaksu 90 €/hlö/4 yötä
- ateriat laivalla: menomatkalla meriaamiainen 16,50 €/hlö; paluumatkalla buffetlounas 25 €/hlö. (Aterian etukäteen varanneille tehdään pöytävaraus laivalle)
- oma hytti 40 €/hytti/suunta

Perimme palvelumaksun 12 €/lähetetty lasku.

Varaukset 14.12.2018 mennessä (paikkoja rajallisesti).

Varaukset: Matkavekka Tuula Toura tuula.toura@matkavekka.fi puh. 020 120 4083



Senioriopettaja-lehden lukijamatka

VALKO-VENÄJÄLLE

4.–11.5.2019

Minsk–Brest–Grodno–Minsk

Lyhyen lennon päässä Euroopan unohdetun osan ytimessä on Valko-Venäjä. Minskissä näet leveät bulevardit mahtipontisine rakennuksineen. Mirissä ja Njasvižissa vanhojen aatelissukujen vauraudesta kertovat palatsilinnat, jotka ovat Unescon maailmanperintökohteita samoin kuin Białowiežan ainutlaatuinen aarniometsä ikivanhoinen tammineen ja visenteineen. Brestissä ja Grodnossa on aistittavissa raja-seutujen kosmopoliittinen ilmapiiri.

A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen (Matkalla on puolihoito)

Helsinki–Minsk 1. päivä, lauantai

Lento Helsingistä (Finnair) klo 7.45–9.00 Valko-Venäjän pääkaupunkiin Minskiin.

Lähes parin miljoonan asukkaan Minsk on maan talouden, kulttuurin ja liikenteen keskus. Yleinen siisteys leimaa katukuvaa ja kaupungilla voi liikkua turvallisesti. Kiertoajelullamme näemme keskustan leveät bulevardit ja laajat aukiot sekä neuvostoaikalle tyypilliset mahtipontiset rakennukset. Majoitumme 2 yöksi keskustassa sijaitsevaan ensimmäisen luokan DoubleTree by Hilton -hotelliin (****) ja syömme tervetulopäivällisen. (L, P)

Minsk 2. päivä, sunnuntai

Aamulla tutustumme viime vuosisadan maaseutua ja kulttuurihistoriaa esittelevään ulkoilmamuseoon. Käymme myös Minskin tärkeimpiin kuuluvassa museossa, joka kertoo toisen maailmansodan tapahtumista itärintamalla. Lounaan jälkeen on vapaa-aikaa. (A, L)

Minsk–Mir–Njasviž–Brest 3. päivä, maanantai

Aamiaisen jälkeen lähdemme bussimatkalle keskiaikaiseen Mirin linnaan. Renessanssi- ja barokkityylisen linnan restauroinnit saatiin valmiiksi vajaa 10 vuotta sitten. Jatkamme matkaa Njasvižin palatsilinnasta, joka oli 1500-luvun alusta liettualaisen Radvilan aatelissuvun yksityiskartano. Molemmat palatsilinnat ovat Unescon maailmanperintökohteita. Lounaan jälkeen ajamme Brestiin, jossa majoitumme 2 yöksi keskikaupungilla hyvään keskitason Hermitage-hotelliin (****). (A, L)

Brest 4. päivä, tiistai

Brest sijaitsee Puolan rajan tuntumassa Muhavets- ja Bug-jokien yhtymäkohdassa. Kaupunki on saanut vaikutteita monista kulttuureista. Puiden ja koristeellisten kaasulamppujen reunustama Sovetskaja-kävelykatu kahviloi-neen ja putikkeineen on kaupunkilaisten suosima ajanviettopaikka. Tutus-tumme Brestiin puolen päivän kierroksella ja syömme lounaan sen päät-teeksi. (A, L)

Brest–Białowieża (Belavežskaja pušča)–Grodno (Hrodna)

5. päivä, keskiviikko Aamiaisen jälkeen lähdemme tunnin bussimatkalle Białowiežan metsän kansallispuistoon, joka on Euroopan viimeisiä suuria aarniometsäalueita. Se on Unescon maailmanperintökohteita, jossa elää Euroopan suurimpia nisäkkäitä, visentejä. Opastuskeskuksessa tutustumme Białowiežan luontoarvoihin ja helppokulkuisella reitillä aituksissa oleviin eläimiin. Lounaan jälkeen jatkamme matkaa Grodnoon. Majoitumme kau-pungin keskustassa sijaitsevaan keskitason Neman-hotelliin (****). (A, L)

Grodno–Augustówin kanava–Minsk 6.–7. päivä, to-pe

Puolan ja Liettuan läheisyys vaikuttaa Grodnon historiaan ja arkkitehtuu-



riin. Tutustumme Grodnoon torstaina aamupäivällä. Käymme myös Augustówin kanavalla, joka yhdistää Niemenin ja Puolassa virtaavan Veikselin toisiinsa. Se rakennettiin Aleksanteri I:n käskystä. Lounaan jälkeen ajamme takaisin Minskiin, jossa majoitumme 2 yöksi jo tuttuun DoubleTree-hotelliin. Perjantaina on vapaa-aikaa jäähyväispäivälliseen asti. (2x A, 1x L, 1x P)

8. päivä, lauantai

Aamiaisen jälkeen kuljetus kentälle, josta Finnairin lento klo 9.40–10.55 Helsinkiin. (A)

Matkapäivät: 4.5.–11.5.2019

Matkan hinta 1.790 €

(sis. lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut 129 €)

Lisämaksu yhden hengen huoneesta 440 €

Ennakkomaksu 350 €/hlö.

Matkan hintaan sisältyvät:

- suorat reittilennot turistiluokassa
- lentokenttäkuljetukset matkakohteissa
- majoitus kahden hengen huoneissa ohjelmassa mainituissa tai vastaavissa hotelleissa
- puolihoito
- ohjelmassa mainitut kuljetukset ja retket pääsyyksineen
- palvelupalkkiot ja kantajamaksut hotelleissa
- lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut
- juomar rahat paikallisoppaille ja bussinkuljettajille
- suomalainen matkanjohto

Matkan hinta perustuu 24.9.2018 voimassa olleisiin tariffeihin ja Yhdysvaltain dollarin kurssiin. Matkan lopullinen hinta tarkistetaan 6 viikkoa ennen lähtöä.

Passin tulee olla voimassa vähintään 3 kk matkan jälkeen. Tarkistakaa passinne voimassaolo ja kunto jo matkaa varatessanne ja hankkikaa tarvittaessa uusi hyvissä ajoin ennen matkaa. Ryhmän minimikoko 20. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Ilmoittautuminen ja maksut

Matkalle ilmoittaudutaan Olympia Kaukomatkatoimistoon p. 09 696 2770 /olympia@olympia.fi. Matkaan sovelletaan Olympia Kaukomatkatoimiston matkaehtoja, jotka löytyvät vuoden 2019 esitteestä ja osoitteesta www.olympia.fi.

KOhteet	yöt
Minsk	2+2
Mir ja Njasviž	retki
Brest	2
Białowieża	retki
Grodno	1
Augustówin kanava	retki
OEUVVEZ	

Kylpylämatka keväiseen EGERIIN 14.–19.4.2019

Idyllisen Egerin barokkikaupungin kapeat kujat ja kävelykadut, torit, kahvilat ja ravintolat luovat miellyttävän pikkukaupungin tunnelman. Satoja vuosia vanhat kuumien lähteiden mineraalivesiin perustuvat kylpylähoidot tekevät Egeristä ihanteellisen kylpylämatkakohteen. Viihtyisän hotelli Imola Platánin spa-osaston monipuolisten kylpyläpalvelujen lisäksi Egerin nähtävyydet ja rikas kulttuuri tarjoavat mielenkiintoisia vaihtoehtoja vapaa-ajan viettoon.

Sunnuntai 14.4. – Upea Gödöllőn linna

Aamulento Budapestiin, jossa suomenkielinen opas on ryhmää vastassa. Lentokentältä suuntaamme ensin Gödöllőn kylää, jossa nautimme lounaan ja vierailemme keisarinna Sissin suosimassa Gödöllőn barokkilinnassa. Jatkamme Egeriin ja majoitumme Imola Platán -hotelliin. Teemme tutustumiskierroksen hotellissa ja lyhyen minijuna-ajelun kaupungilla. Päivän päätteeksi nautimme yhteisen gourmet-illallisen hotellin ravintolassa.

Maanantai 15.4. – Kylpyläelämää

Aamiaisen. Aamupäivällä laaditaan hoitosuunnitelmat yhdessä lääkärin kanssa oppaan avustuksella. Hoito-ohjelmaan sisältyy 6 kylpylähoitoa matkan aikana (2 lääkinällistä 30 minuutin hierontaa, 2 hartiasuon 25 minuutin aromahierontaa, 2 30 minuutin vesihierontaa, päivittäinen suolahuoneen käyttö). Myös hotellin kylpyläosasto saunoineen ja altaatteen sekä viereinen Egerin kylpyläalue ovat hotellivieraiden käytettävissä. Ensimmäiset hoidot alkavat hotellin kylpyläosastolla. Yhteinen illallinen hotellissa.

Tiistai 16.4. – Egerin katedraali ja linna

Aamiaisen jälkeen jatkuvat kylpylähoidot. Iltapäivällä teemme kävelyretken, jonka aikana vierailemme vaikuttavassa Egerin katedraalissa sekä tutustumme Egerin keskiaikaiseen linnoitukseen ja käymme maanalaisissa kasemateissa ja näemme mm. kivipaasikokoelmat. Yhteinen illallinen hotellissa.

Keskiviikko 17.4. – Szilvásváradin Lipizza-museo

Aamiaisen jälkeen kylpylähoitoja. Puolenpäivän jälkeen lähdemme bussilla retkelle Szilvásváradin, jonne saavuttuamme syömm lounaan. Tutustumme paikalliseen hevoskasvatukseen ja vierailemme kärrymuseossa, näemme vauhdikkaan hevosnäytöksen sekä sään salliessa teemme hevoskärryajelun. Illallinen hotellissa.

Torstai 18.4. – Diósgyőrin linna, Tokaji ja Rákóczin viinikellari

Aamiaisen jälkeen lähdemme kokopäiväretkelle Tokajin viinikaupunkiin. Matkan varrella vierailemme Miskolcissa Diósgyőrin linnassa. Lounas Várkert -ravintolassa. Jatkamme matkaa Tokajin kaupunkiin, jossa teemme kävelykierroksen kaupungin keskustassa. Tutustumme Tokajin alueen viiniperinteisiin ja maistamme unkarilaisia viinejä Rákóczin kellarissa. Paluukuljetus takaisin Egeriin. Päivän päätteeksi nautimme vielä illallisen hotellissa.



Perjantai 19.4. – Kotimatalle virkein mielin

Aikainen aamiaisen ja huoneiden luovutus. Lähdemme bussilla oppaan kanssa Budapestin lentokentälle, Finnairin lento Helsinkiin.

Hotelli Imola Platán**** Tasokas kylpylähotelli rauhallisessa ympäristössä kävelymatkan päässä Egerin keskiaikaisesta keskustasta.

Lennot / Finnair:

14.4.2019 Helsinki–Budapest	09:35–10:55
19.4.2019 Budapest–Helsinki	11:40–15:00

Hinta: 1540 €/henkilö/ kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot Helsinki–Budapest–Helsinki, lentokenttämaksut, 5 yön majoitus Egerissä, matkaohjelman mukaiset ateriat (5 aamiaista, 3 lounasta, 5 gourmet-illallista hotellissa, kylpylähoitopaketti (lääkärin konsultaatio ja 6 hoitoa), kylpyläosaston saunojen, altaiden ja viereisen Egerin kylpyläalueen käyttö, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta:

yhden hengen huone 295 €, ruokajuomat hotellin illallisilla.

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

Matkanjärjestäjä ja varaukset:

OK-Matkat Oy, 09 2510 2050.

