



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 museoraitiovaunukierroksella 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 valeutisista.

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 viihdeytöiden 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 vanhenemisessä 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. Opeteltävien 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 aivotuominnassa 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.

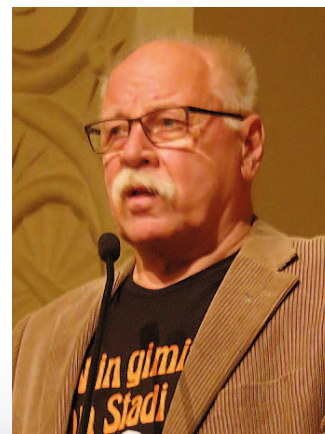
PALAN PAINIKKEEKSI STADIN SLANGIA

Iltajuhla vietettiin Paasitornin juhlasalissa, jossa aiemmin päivällä oli pidetty seminaaria. Sakilaispaitaan ja fritsuliinaan sonnustautuneet Slangikuoron jäsenet kajauttivat komeasti stadin slangilla mm. laulun Niin gimis on stadi. Sanat taisivat jäädä monelle arvotukseksi, 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

