

Senioriopettaja

Nro 5/2020

23.10.2020

Työelämä vai eläke?
Vuosikokous etänä
Toiminta siirtyi sisältä ulos



Valtiotieteiden tohtori Katri Halen on tutkinut yksilöiden päätöksiä eläkkeelle siirtymisestä.

Tässä numerossa

- 4 Väitös eläkkeelle siirtymisestä
10 Oululaiset nettikokouksesta
11 Puheenjohtajana Seinäjoen yhdistyksessä
14–15 Pirkko Toljamon sihteerikokemuksia
22 Runo: Täällä vetää
23 Ruskaloma Luostolla
26 Heikko jalkojen kunto

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 7 Puheenjohtaja | 9 Ajassa | 12 Surffiina
| 13 Lääkärin lausumia | 16–17 Uutisia alueilta | 18 Rakas paikkani
| 19 Pakina | 20 Kolumni | 21 Muistelu | 24 Kirjat, Senioritori
| 25 Seniorikokki | 27 Liikuntavinkki | 28 Ristikko

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

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

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

Va. viestintä- ja järjestösihteeri
Henna Tarjanne-Lekola
020 748 9736
henna.tarjanne-lekola@oaj.fi

Postiosoite
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

Osoite- ja jäsentietojen muutokset
Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

www.osj.fi
Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

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

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 22 500 kpl
ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Marja-Terttu Halpio-Huttunen (pj), 044 293 2839
mthalpio@gmail.com
Erkki Kangasniemi
erkki.kangasniemi@gmail.com
Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105
Saila Rintee, 044 560 0505
saila-rintee@gmail.com
Juhani Suopanki, 0500 644 920
juhani.suopanki@gmail.com
Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

Kirjapaino: PunaMusta/Forssa,
Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa
puh. (03) 42 351
asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

21. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
6	11.11.2020	18.12.2020



Painotuotteet
4041-0619



Kansi
Lapin ruskaa
Kuva: Matton

Yhdistystoiminnan merkitys

Näinä poikkeusolojen aikoina isojen tilaisuuksien järjestämistä on rajoitettu, jottei tilaisuuksista tule koronalinkoja. Opetusalan Seniorijärjestön toiminnassa tämä on otettu huomioon heti maaliskuusta lähtien, koska suuri osa jäsenistöä kuuluu ikänsä puolesta riskiryhmään.

Järjestön ja sen yhdistysten toiminta rullaa kuitenkin niin kuin pitääkin. Sääntöjen mukaiset kokoukset on hoidettu etäyhteyksien avulla. Niistä on kirjoituksia tämän lehden sivuilla. Paljon on opittu ja digiloikkia tehty.

On ollut kiinnostavaa huomata, kuinka kekseliäitä yhdistyksissä on ollut. Digiyhteydet ovat olleet vain yksi konsti, kun käyttöön on otettu kapallinen uusia.

Yhdessä toimiminen ja yhteisöllisyyden tarve eivät ole hävinneet minnekään, päinvastoin. Erilaiset jumppatuokiot ja patikkaretket tai kävelen lähiympäristöön tutustuminen ovat tuoneet samalla vetreyttä, kuntoilua ja uutta ilmettä toimintaan. Kokous-

kahvitkin ovat taatusti maistuneen tavallista paremmilta ulkosalla.

Olemme kuitenkin erilaisia. Joku henkilö innostuu oitis, jos toiminta poikkeaa totutusta. Joku toinen taas kaipaa tuttuja uria. Kollegoita ei pidä unohtaa omiin nurkkiinsa, vaan heidät pitää innostaa osallistumaan. On tärkeää nykikästä liikkeelle sellaisetkin eläkeläisopettajat, jotka tavallisesti eivät innostu perinteisemmistä yhdistyksensä kokouksista. Nyt voisi olla tilaisuus pyytää heitä mukaan ja tutustumaan uudenlaiseen toimintaan. Siispä liikkeelle. Aikoinaan Niilo Tarvajärvi sunnuntain aamukahvilähetysissään kehotti kansalaisia ”ylös, ulos ja lenkille!”

Sosiaalisuus auttaa muiden ihmisten kohtaamisessa. Kun yksittäiset henkilöjäsenet huomaavat kuuluvansa senioriopettajien heimoon, olemaan osa yhteisöä, se lisää yhteisöllisyyttä ja luo hyvinvointia. Tämä hyvinvointi näkyy ja tuntuu sitten niin yksittäisissä henkilöissä kuin koko yhteisössäkkin.

Haasteita on taatusti. Ehkä pienet



kannustimet auttavat aktivoimisessa. Tärkeässä osassa ovat kunkin yhdistyksen puheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, retkivastaava ja muut paikallista toimintaa vetävät henkilöt. Heille toivon ideoita ja innostusta. Yhteisöllisyys kannattelee meitä kaikkia.

Anneli Rajaniemi
päätoimittaja
senioriopettaja@osj.fi

Föreningsverksamhetens betydelse

Under dessa tider av undantag är arrangerandet av stora tillställningar begränsat för att det inte skall uppstå coronalänkar. I Undervisningssektorns Seniororganisations verksamhet har man tagit detta i beaktande redan från och med mars eftersom en stor del av medlemmarna på grund av sin ålder hör till riskgruppen.

Organisationens och dess föreningsars verksamhet rullar ändå vidare som det borde. De stadgeenliga mötena har ordnats på distans. Om detta finns det skrivet i denna tidning. Man har lärt sig mycket och har gjort digitala språng.

Det har varit intressant att märka hur uppfinningsrika föreningarna har varit. De digitala kontakterna har bara ett exempel då man har tagit i bruk en kappe full av nya konst.

Att verka tillsammans och behovet av gemenskap har inte försvunnit nå-

gonstans, snarare tvärtom. Olika slag av gymnastikstunder och vandringar eller promenader för att bekanta sig med närmiljön har medfört elasticitet, motion och ett nytt uttryck i verksamheten. Möteskaffet har garanterat smakat bättre än vanligt utomhus.

Vi är ändå olika. En del personer blir genast inspirerade när verksamheten avviker från det normala. Andra saknar de bekanta rutinerna. Man får inte glömma bort sina kolleger utan bör få dem att delta. Det är viktigt att rycka tag också sådana pensionerade kolleger som i vanliga fall inte är intresserade av föreningens mer traditionella möten. Nu kan det vara en möjlighet att be dem komma med och bekanta sig med en annorlunda verksamhet. Alltså rör på er. Niilo Tarvajärvi sade i samband med sina morgonkaffeutskickningar på söndagarna ”upp, ut och på länk!”

Att vara social hjälper till då man möter andra människor. Då enskilda medlemmar märker att de hör till seniorlärarnas stam, att de är en del av en gemenskap, ökar deras känsla av gemenskap och ökar deras välmående. Detta välmående märks och känns både i den enskilda individen och i hela gemenskapen.

Det finns naturligtvis utmaningar. Kanske små sporrar hjälper till för att aktivera. En viktig roll spelar föreningsarnas ordförande, sekreterare, kassörer, reseansvariga och andra som drar den lokala verksamheten. Jag hoppas de får idéer och entusiasm. Gemenskapen lyfter oss alla.

Anneli Rajaniemi
chefredaktör

Ulla Bäck
översättning





Raha ei ratkaissut

Eläkkeelle siirtyminen on yksi ihmisen elämänkulun merkittävistä siirtymistä. Valtiotieteiden tohtori, Katri Halenin väitöstutkimus korostaa yksilön elämäntieteen näkökulmaa ja vanhenemista yksilöllisenä prosessina.

Istumme aamukahvin ja -teen ääressä Oodin kahvilassa. Katri Halen on tehnyt pääasiassa etätöitä maaliskuusta lähtien. Haastattelutapaamisen sovimme avaraan Oodiin, jossa on sopivan väljää ja turvaväleistä huolehtiminen on vaivatonta.

Tapaamisen keskiössä on Katri Halenin vuonna 2019 valmistunut väitöskirja yli 50-vuotiaiden työntekijöiden näkemyksistä työssä jatkamisesta ja eläkkeelle siirtymisestä. Väitöskirjan otsikko, Raha ei ollut se ensisijainen, vaan ihan muut...”, herättää halun

kysyä tutkijalta ensimmäisenä: mitkä asiat vaikuttavat eläkepäätöksen tekemiseen?

– Syyt ovat niin moninaiset. Ja usein tekijät vaikuttavat eri suuntiin. Työyhteisössä saattaa olla painostusta siirtyä eläkkeelle, mutta ihmi-



sen oman elämäntilanteen kannalta työssä jatkaminen on mielekästä ja tarpeellista. Tutkimus osoitti, että ihmisten tilanteet voivat olla hyvin kerroksellisia ja jopa ristiriitaisia, Halen pohtii.

IDEA VÄITÖSTUTKIMUKSEEN juontaa 2010-luvun alun eläkepolitiikan julkiseen keskusteluun. Niihin aikoihin kävi vilkkaana keskustelu, jossa esitettiin tarve nostaa vanhuuseläkkeen alarajaa ja pidentää työuria. Myös ikääntyneet itse ottivat kantaa ikä- ja eläkepoliittiseen keskusteluun. Mieli-piteet olivat selkeästi joko puolesta tai vastaan.

Halen mielenkiinto kohdistui yksilön ääneen, ”pieneen” eläkepolitiikkaan, vastakohtana ylätasoon toimijoiden ”suurelle” eläkepolitiikalle. Häntä kiinnosti kokemuksellisuus eli se, mitkä asiat ovat ihmisen elämänpiirissä eläkepäättöksen tai työssä jatkamisen taustalla. Eri lehdissä julkaistuun avoimeen kirjoituspyyntöön tuli 164 vastausta. Lisäksi Halen teki 13 syventävää teemahaastattelua.

– **IHMISILLÄ OLI** suuri tarve tuulla kuulluksi. Kirjoitusten ja tarinoiden henkilökohtaisuus olivat koskettavia. Haastattelut olivat pitkiä ja niissä tuli esille tilanteiden moninaisuus ja elämän kerroksellisuus. Vastauksissa korostui aika- ja tilannesidonnaisuus. Ihmisen ajatuksiin ja kokemuksiin vaikuttavat hänen oma historiansa ja eletty elämä, mikä luo eteen tuleville ja jo koetuillekin tapahtumille erilaisia merkityksiä.

Tutkimuksessa vanhenemista tarkastellaan yksilöllisenä, koettuna prosessina. Se on eri asia kuin kronologinen ikääntyminen. Ikä on monen asian ja kokemuksen summa. Oman iän hyväksyminen on Halenin mukaan keskeinen teema ikääntyvien kohdalla.

Biologinen ikä kuvastaa kehon vanhenemista ja fyysisiä muutoksia. Vaikka keho vanhenee, niin kokemus omasta iästä voi olla nuoren ihmisen. Eri ikien välinen ero – kronologisen, biologisen ja kokemuksellisen iän välinen ero – ilmenee konkreettisesti esimerkiksi tilanteissa, joissa oma terveys pettää ennen eläkeikää, tai kun eläkeikä lähestyy, eikä henkilöllä ole vielä aikomustakaan lopettaa työntekoa.

– Vastaajat kokivat itsensä usein ikäistään nuoremmaksi. Kokemuksellinen ikä on ihmisen sisäinen kokemus iästään. Se voi olla hyvin erilainen kuin numeraalinen eli kronologinen kalenteri-ikä. Voidaankin sanoa, että ihmisellä on iätön minuus tai että hän on monenikäinen samanaikaisesti.

SANDWICH-SUKUPOLVELLA tarkoitetaan sukupolvea, joka elää kahden sukupolven välissä, molemmista suunnista tulevien odotusten kohteena. Elämänpiiriin kuuluvat lapset ja lastenlapset sekä omat ikääntyneet vanhemmat, ja usein rinnalla kulkee myös

Valtiotieteiden tohtori Katri Halen, 48, työskentelee työsuojelutarkastajana Etelä-Suomen aluehallintovirastossa. Aikaisemmin hän on toiminut työkyvyttömyyseläkkeiden ja ammatillisen kuntoutuksen asiantuntijana. Sivutoimensaan hän osallistuu työelämän kehittämiseen Jobitaito-toiminimellä.

Katri Halen luennoi OSJ:n Vanhustenviikon webinaarissa 5.10.2020.

Väitöstutkimus ”Raha ei ollut se ensisijainen, vaan ihan muut...”: Työssä jatkaminen ja eläkkeelle siirtyminen sopimuksellisuuden kehässä (Helsingin yliopisto, yhteiskuntapolitiikka) valmistui vuonna 2019.

oma puoliso. Lähipiirin vaikutus työssä jatkamiseen ja eläkkeelle siirtymiseen on voimakas.

– Usein työelämässä unohtuu, että sandwich-vaihe voi olla stressaavaa ja ”ahdasta” aikaa, kuten yksi kirjoittaja asian osuvasti ilmaisi. Eri elämäntilanteiden kumpuavien odotusten ja velvoitteiden ristipaine koettiin hankalana. Vastaajien kirjoituksissa ja haastatteluissa tällöin korostui oikein toimimisen tusk, Katri Halen summailee.

– Lasten kotoa muutto voi olla kuormittavaa aikaa. Koti ei välttämättä jää tyhjäksi, vaan se moninaistuu yhdesäolon kautta lasten koteihin ja jopa kesämökkeihin. Myös omien lasten tai lastenlasten ahdingollinen tilanne vaikutti niin, että työssä jatkettiin, jotta voitiin taloudellisesti auttaa jälkikasvua. Osa taas halusi jatkaa töissä, koska passaavan puolison rooli ei hoiduttanut. Omaishoitajuuteenkin saattoi liittyä vaikeita tunteita ja valintoja.

Joukossa oli aktiivisia eläkeläisiä, jotka kokivat olevansa tarpeellisia esimerkiksi yhdistys- tai vapaaehtoistoiminnassa tai lapsenlapsia hoitamassa. Tämä toi elämään merkityksellisyyden tunnetta. Eläkkeellä oloon liittyi monella toiveita saada aikaa omille tär-



keille asioille. Toisaalta vastaajien joukossa oli myös ihmisiä, jotka pettyivät toimettomuuteen eläkkeellä.

Enemmän vaikutusta jatkamis- tai eläkesuunnitelmiin ja -ratkaisuihin oli mikrotason asioilla. Sillä, miten itselle tärkeitä arjen asiat järjestyivät myös läheisten kannalta parhain päin. Makrotason vaikuttimet kuten valtiovallan tavoite työurien pidentämisestä tai eläkejärjestelmään rakennetut taloudelliset kannustimet olivat yleisesti tiedossa, mutta ne eivät vaa'assa paljon painaneet.

Yhdessä tarinassa puoliso sairastui ja yhteiset suunnitelmat romutuivat. Pettymys ja hämmennys lamaannuttivat ihmisen, koska kirjoittamaton sopimus yhteisestä vanhuudesta rikoontui. Tällöin työssä jatkaminen, tuttu rutiini, auttoi löytämään elämään tasapainoa. Yllättävät tapahtumat, esimerkiksi avioero, voivat pakottaa jatkamaan työssä. Toisaalta ne voivat

houkutella siirtymään eläkkeelle aiottua aikaisemmin, kuten lapsenlapsen syntymä. Työn tarjoamaa mielekkyyttä, sosiaalisuutta ja taloudellista turvaa arvioitiin aina tilannekohtaisesti.

OPETTAJAT OSASIVAT ilmaista itseään hyvin kirjoituksissa. Ammatti mahdollisti jatkamisen henkilökohtaisen eläkeiän jälkeen. Ja moni opettajista valmisteli eläkkeelle jäämistään osaaikaeläkkeen turvin. Opettajien vastauksissa korostui opetustyön radikaali muutos viimeisten vuosikymmenien aikana, minkä vuoksi moni koki vie-raantuneensa omasta työstään.

Halenin mukaan opettajat kokivat ammatinsa arvostuksen murentuneen. Vanhempien kasvatusvastuuta oli siirretty kouluihin/opettajille, minkä vuoksi opettajat kokivat olevansa jatkuvasti tulilinjalla. Lapset ja vanhemmat olivat entistä vaativampia ja se näkyi runsaampina yhteydenottoina.

Töölönlahdella tuuli on laantunut ja on loppukysymyksen aika. Miten työelämän asiantuntija ja tutkija kehittäisi työelämää ikääntyneille suotuisammaksi?

– Työyhteisöihin tarvitaan suopeutta! Työssä jatkamiseen tulee kannustaa reilulla tavalla. Työnantajien tulisi räätälöidä työtehtäviä erilaisten tarpeiden ja tilanteiden mukaan, joskus tilapäinenkin vastaantulo riittää. Koko työyhteisössä olisi tärkeää avoimesti hyväksyä ihmisten moniroolisuus. Kehityskeskusteluja voisi kehittää siihen suuntaan, että henkilökohtaisen elämän tilanteet ovat niissä luontevasti läsnä. Kaikki me ikäännymme, Halen hymyilee ja suuntaa askeleet bussille. Päivä jatkuu kotitoimistolla Helsingissä etätarkastuksen parissa.

Teksti ja kuvat:
Henna Tarjanne-Lekola

Lisää velkaa



Kuva: Tuula Laine

Poliittisten päätösten kommentointi on osoittautunut araksi aiheeksi nykyisessä tehtävässäni. Kriittistä palautetta tulee herkästi politiikassa mukana olevilta jäseniltä laidasta laitaan. Todettakoon taas kerran, että minä en ole enkä ole koskaan ollut minkään puolueen jäsen. Olen aikaisemmin ollut pitkään merkittävässä tehtävässä ja monessa vaikutusvaltaisessa hallituksessa. Niissä tehtävissä minulle on muodostunut osaamista ja melko vahva oma käsitys maamme taloudenhoidosta ja työmarkkinaratkaisujen vaikutuksesta hyvinvointimme edellytyksiin.

Politiikassa mukana olevista liian moni muodostaa näkemyksensä vain oman puolueensa perusteella. He etsivät usein vain arvosteltavaa toisen puolueen esityksistä. Oma lukunsa on hallituksen ja opposition välinen jatkuva kiistely. Puolueiden mielipiteet tehdyistä päätöksistä riippuvat ratkaisevasti siitä, kuuluvatko he sillä hetkellä hallitukseen vai oppositioon.

Puolueen puheenjohtajan esiintymistaidolla on tärkeä vaikutus puolueen kannatukseen ainakin aluksi. Tästä hyvänä esimerkkinä on pääministeri **Sanna Marin**. Toki myös välttämättömiä, joskus vaikeita ratkaisuja pitää pystyä tekemään.

Nyt hallitus on esittänyt noin 11 miljardin euron menoläisyyksen budjettiin. Koronan aiheuttamien ongelmien hoitaminen edellyttääkin lisärahan käyttämistä. Ratkaisevan tärkeää on se, kuinka suuri osa tästä jää pysyväisluonteisiksi menoiksi.

Maamme talouden kannalta on huomattavan tärkeää, kuinka onnistutaan tekemään ratkaisuja, joilla saadaan lisää työpaikkoja. Jos tässä ei onnistuta, niin silloin olemme todella suurissa ongelmissa. Silloin emme mitenkään selviä ilman ikäviä menoleikkauksia. Emme voi elää jatkuvasti vain kasvattamalla velanottoa entisestään.

Työllisyyden lisäämiseen vaikuttavia tekoja ei voi koko ajan lykätä eteenpäin. Nyt keskeisiä toimenpiteitä on siirretty työmarkkinajärjestöjen ratkaistavaksi. Aikataulu on laadittu melko tiukaksi. Työmarkkinajärjestöjen näkemyserot ovat ainakin tällä hetkellä todella suuret. Nähtäväksi jää uskaltaako hallitus lupauksensa mukaisesti tehdä nämä ratkaisut, jos työmarkkinajärjestöt eivät pääse yksimielisyyteen.

Lehden ilmestyessä kuukauden kuluttua tiedämme todennäköisesti enemmän myös tämän pandemian etenemisestä. Toivottavasti silloin kuluu hyviä uutisia. Ehkä myös rokotetutkimukset ovat edenneet ja sitäkin kautta menemme selvästi turvallisempaan suuntaan.

Poikkeuksellinen tilanne on rajoittanut huomattavasti OSJ:n mahdollisuuksia toteuttaa suunniteltuja paikallisia ja valtakunnallisia tapahtumia. Tämän vuoden tärkein kokouskin jouduttiin pitämään etänä. Vuosikokouksessa päätetään järjestöme toiminnasta ja taloudesta. Monelle kokousedustajalle tämä oli ensimmäinen kerta osallistua johonkin tilaisuuteen Teams-etäyhteyden kautta. Kokouksemme onnistui ja edustajat ansaitsevat kiitoksen omasta toiminnastaan.

Muistakaa, että on todella tärkeää huolehtia omasta fyysisestä kunnosta myös näissä poikkeusolosuhteissa. Liikuttamiseen on monta turvallista tapaa. Noudattakaa annettuja turvallisuusohjeita, älkääkä jääkö vain sisälle odottelemaan parempia aikoja.

Kauniaisissa 23.9.2020

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

Uusi jäsenkorttisi 2021–2025

OSJ:n jäsenenä saat joulukuussa postitse kotiosoitteeseesi uuden viisivuotisen jäsenkortin. Kortti on voimassa 2021–2025 ja saat sillä **alennuksen polttoaineesta St1-asemilta**. Samassa postituksessa saat myös vuoden 2021 jäsenmaksulomakkeen. Jäsenmaksun eräpäivä on tammikuun 2021 alkupuolella.

Jäsenetujen kooste julkaistaan tuttuun tapaan vuoden ensimmäisessä lehdessä 1/2021. Lisätietoa kattavista jäseneduista saat OSJ:n toimistosta ja löydät verkkosivuiltamme:

www.osj.fi → Jäsenasiat → Jäsenedut



Laajennus jäsenetuihin

Frida Perhejuristit yhdistyi toukokuussa 2020 Lexly AB:n kanssa ja samalla myös yrityksen nimi, verkkosivusto ja palvelut uudistuivat. Aiemmin jäsenetumme koski ainoastaan verkkokaupassa tehtävää edunvalvontavaltakirjaa.

Jäsenemme saavat nyt kaikista Lexlyn **juridisista palveluksista 10 %:n alennuksen kaikissa asiointikanavissa**. Tutustu lakitoimisto Lexly AB:n tarjoamiin jäsenetuihin osoitteessa:

<http://www.lexly.fi/osj>

Kampanjaetu OSJ:n jäsenille 12.10. alkaen vakuutusyhtiö Turvasta

OSJ:n yhteistyökumppani vakuutusyhtiö Turva tarjoaa jäsenillemme kampanjaedun. Saat 12.10.–31.12.2020 **koti-irtaimiston vakuutuksen Turvasta 40 % alennuksella** ensimmäiselle vuodelle. Alennuksen saa kampanja-aikana alkaviin uusiin **koti-irtaimiston vakuutuksiin**.

Tutustu kampanjaettuun tarkemmin 12.10. alkaen osoitteessa www.turva.fi/osj

Turvan puhelinpalvelu **01019 5110** auttaa vakuutusasioissa maanantaista perjantaihin klo 8–18.



OSJ:n vuosikokous 2020 järjestettiin etäkokouksena

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin tiistaina 22.9.2020 Teams-etäyhteyden kautta.

Kokouksen puheenjohtajana toimi **Kimmo Hissa** Helsingin senioriopettajat ry:stä. Kokoukseen osallistui 123 yhdistysten valtuuttamaa edustajaa, 12 hallituksen jäsentä sekä OSJ:n toimiston edustajia. Vuosikokous käsittelee sääntöjen mukaiset asiat: mm. vahvisti tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden ja hyväksyi talousarvion. Vuoden 2021 jäsenmaksu säilyy ennallaan ja on myös ensi vuonna suuruudeltaan 30 euroa.

Kimmo Hissan mielestä etäkokous oli mielenkiintoinen harjoituksineen ja kokous sujui tavallisten kokousrutiinien mukaan. Jonkin verran etäpuheen-

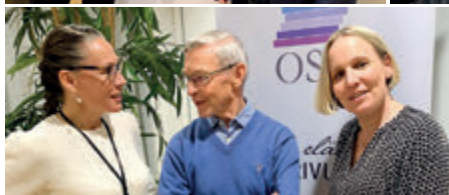
johtajuus poikkesi kuitenkin perinteisestä tilanteesta.

– Nyt joutui keskittymään useaan asiaan samanaikaisesti. Seurasin esityslistaa, liitteitä, tietokoneen näyttöä, chat-listaa ja kuuntelin kaiuttimista tulevaa ääntä. Kokonaisuudessaan paikalla oleva tiimi toimi saumattomasti ja onnistui mielestäni hyvin, Hissa toteaa.

Etäkokouksissa OSJ:tä pitkin kevättä ja syksyä avustanut ja tukenut OAJ:n **Eero Kaltiainen** summasi, että IT:n näkökulmasta tekninen toteutus mukaili tavanomaista etäkokousta.

– Haasteita tuotti kaikkien osallistujien saaminen kokoukseen radikaalisti vaihtelevilla laitteilla. Tästä onneksi selvitettiin ja jäsenillä riitti kärsivällisyyttä uuden kokouksympäristön haltuunottoon, Kaltiainen kiittelee.

Etäkokouksen työryhmään kuuluivat Akavatalossa Erkki Kangasniemi, Kimmo Hissa, Tuula Laine, Henna Tarjanne-Lekola, Anne Hellén ja Eero Kaltiainen.



Muutos työssäkäyvän eläkeläisen vuosisidonnaiseen lisään

Eläkkeellä olevan sijaisen palkkausta koskevaan työehtosopimukseen on saatu OSJ:n pitkään tavoittelema muutos: sijaisen vuosisidonnaista lisää koskeva määräys (OVTE A 14 §) on poistettu 1.8.2020 lukien. Vuosisidonnaiseen lisään oikeutavaksi ajaksi luetaan myös aika, jolta henkilö on ansainnut ja saa vanhuuseläkettä.

Tämän lukuvuoden alusta lukien eläkkeellä olevan opettajan vuosisidonnaisten lisien laskenta ei siis ala alusta, vaan hän saa ansaitsemansa vuosisidonnaiset lisät hyväkseen myös eläkkeellä ollessaan, kun hän tekee opettajan työtä. Vuosisidonnainen lisä ei koske sivutoimisia tuntiopettajia.

Senioriopettajille menestystä Okka-säätiön kilpailussa

Seija Hirvonen Ähtäristä ja **Hellevi Virkkunen** Kuusamosta tulivat kirkkaimmille sijoille Okka-säätiön ja WSOY:n yhteistyössä järjestämässä kirjoituskilpailussa. Siinä palkittiin kolme parasta ja kaksi sai kunniamaininnan. Seija Hirvosen novelli oli nimeltään "Kaksiääninen joululaulu" ja Hellevi Virkkusen "Bella". *Palkinnot jaettiin 1.10. "Tunnussävel"* aiheeseen novellikilpailuun lähetettiin 29 kirjoitusta. Kilpailun tuomaristossa olivat kirjailijat Mooses Mentula ja Maija Sirkjärvi, WSOY:n kirjallinen tuottaja Lari Mäkelä ja OKKA-säätiön johtaja Tuulikki Similä.

Kirjoituskilpailussa ensimmäisen palkinnon sai Seija Hirvonen ja toisen palkinnon Hellevi Virkkunen.



OSSO:n hallitus selvisi kunnialla nettikokouksesta

Oulun Seudun Senioriopettajien hallitus oli ennen ensimmäisen ja historiallisen OSJ:n nettiyhteyksien kautta pidettävän kevätkokouksen alkaessa täpinöissään.

Yksi tarkasti kännykkänsä akkua, toinen pyyhki läppäriinsä näytöltä viimeiset pölyt ja ehtipä joku kammata tukkansaakin ennen kuin tilannetta johtanut **Juhani Suopanki** totesi, että ”kuvaa ei mene meiltä eteenpäin”.

– Hyvä ettei mene kuvaa. Minulta jäi partakin ajamatta, OSSO:n monitoimiosaja ja varapuheenjohtaja **Heikki Saarela** totesi puolisonsa **Eira Saarelan** nyökytellessä vieressä.

Juhani Suopanki kertoi hallituksensa harjoitelleen etukäteen Teams-järjestelmän käyttöä ja uskoi kokouksen sujuvan hyvin.

Akavan tiloissa Helsingissä on kokouksen johtoryhmä ja heillä on lisäksi apuna OAJ:n tekninen henkilöstö tekniikka varmistamassa. Virallisia edustajia todennäköisesti on linjoilla lähes 150, Suopanki arveli ennen kokouksen alkua.

Hän kertoi alkavan kevätkokouksen siirtyneen koronan johdosta syksyille. Uuden lain mukaan, kun kevätkokous voidaan pitää syyskuun loppuun mennessä.

Kokouksessa käsiteltiin mm. sääntömääräiset asiat, kuten edellisen kauden toimintakertomus ja tilinpäätös ja kuultiin toiminnantarkastajien lausunto uudella tavalla: ensimmäistä kertaa OSJ kokoontui valtakunnalliseen päättävään kokoukseen netin kautta.

OSSO:n puheenjohtaja Juhani Suopanki on OSJ:n hallituksen jäsen eikä siten voinut kritisoida laadittua talousarviota eikä toimintasuunnitelmaa.

– Mutta meiltä on tulossa erittäin hyvä ponsi, jonka Saarelan Heikki esittelee. Opetusministeriö on mahdollisesti perustamassa ”elinikäisen mittaisen oppimisen virastoa” ja me esitämme järjestön hallitukselle jotta, se tarvittaessa huolehtii myös ikäihmisten kuuluvan viraston toimialaan, Juhani Suopanki sanoi.

Kellon viisarit lähenivät keskipäivää ja jännitys kasvaa. Jokainen oli keskittynyt omaan läppäriinsä ja vastaamaan läsnäolonsa varmistamiseen.

– Paikalla, **Terttu Karppinen** huudahti kuullessaan nimensä mainittavan. Meni hetki ennen kuin hän huomasi, ettei taulukossa ei ollut hänen kohdallaan läsnäolomerkintää.

Karppinen hieman hermostui kuten muutkin, mutta vieressä istuva **Sakari Ansamaa** opasti kirjoittamaan chattiin oman nimen ja ”paikalla”. Tämä onnistui ja niin OSSO:n hallitus rentoutui.

Nimenhuudossa kului puolisen tuntia, sillä paikalla oli kaikkiaan yli 120 senioriopettajaa.

Myöhemmin keskustellessamme puheenjohtaja Suopanki kertoi yllättyneensä kokouksen joutuisuudesta.



Eira Saarela ilmoittautui paikalla olevaksi.

– Menikin vain alle kaksi tuntia pykälien läpi käymiseen.

Jäimme kuitenkin linjoille roikkumaan muiden kanssa ja olimme kaikki samaa mieltä, että kaikkien edustajien kokoontuminen samaan konkreettiseen paikkaan, eli Akavatalon tiloihin on ykkösjuttu. On kiva tavata muita edustajia ja vaihtaa kuulumisia muiden senioriyhdistysten kanssa.

Suopanki kertoi vielä oman pienen ryhmänsä eli OSSO:n hallituksen aktiivisesta osallistumisesta nettikokoukseen. Digiosaamista omasta takaa löytyi riittävästi ja apua oli saatavana heti ”nurkan” takana sitä tarvitseville.

– Myös se, että vuosikokousten yhteydessä on tavallisesti paljon oheisohjelmaa, lisää kiinnostusta paikalle saapumiseen ”alas” Helsinkiin. Olemme tehneet retkiä Viroon, Tukholmaan ja muuten vaan risteilleet.

Sitä ei Suopanki eikä kukaan muukaan osannut ennustaa, miten jatkossa käy. Ovatko nettikokoukset uutta normaalia vai palataanko entisiin tapoihin.

– Koronan ehdoilla mennään.

Matti Tieksola
OSSO

Leena Försti ryhtyi ylimenokauden vetäjäksi

Seinäjoella toimii aktiivinen senioriopettajien yhdistys. Sen puheenjohtaja, Leena Försti lupasi hoitaa tehtävä seuraavaan vuosikokoukseen asti, jolloin hänellä tulee kaksi vuotta täyteen keulapaikalla.

Valintansa yhteydessä Leena lupautui ns. ylimenokauden puheenjohtajaksi, kunnes löydetään hänen tilalleen uusi. Virkailijoita ei ole aina helppoa saada vireisiinkään yhdistykseen, kuten Seinäjoelle, siitä huolimatta, että yhdistykset tarjoavat jäsenilleen laadukasta ja kiinnostavaa toimintaa.

LEENA FÖRSTI on eläkkeellä oleva luokanopettaja. Hän muutti leskeksi jäätyään ystäviensä ja entisten opiskelutovereittensa houkuttelemana Seinäjoelle. Leena valmistui Raahan seminaarista vuonna 1967. Hän oli ollut opettajana 2-opettajaisella koululla miehensä kanssa yli 30 vuotta Evijärvellä ja vuoden Kaustisella.

Leena oli ollut koko ajan kaikenlaisessa yhdistystoiminnassa ja politiikassa Evijärvellä. Niinpä hän lähti mukaan myös Seinäjoen Senioriopettajien yhdistykseen (SSR).

Yhdistyksessä on runsaat 400 jäsentä ja noin 60 kannattajajäsentä. Jäsenet tulevat noin 100 kilometrin säteellä Seinäjoelta ja sen ympäristökunnista. Yhdistykseen liittyi viimeksi 40 jäsentä Alajärveltä. Joulujuhlat koaavat yli 100 henkilöä paikalle.

– Kun yhdistykseen kuuluu eri alojen opettajia, niin se on tuhattaiturien yhdistys, jossa on valtava tietotaito, Leena kehaisee.

Ravintola Almaan kokoontuu kahden viikon välein keskimäärin 60 senioriopettajaa lounastamaan, jos ohjelma on mielenkiintoinen. Nyt syksyllä korona on supistanut tapaamiset yhteen ja väkimäärän 35:een.

– Tapaaminen, yhdessä syöminen ja vertaistuki on meille tärkeää. Monet ovat tuttuja keskenään jo vuosikymmenten takaa.

– Pysymme ajan hermolla, kun kuuntelemme luennoitsijoita, jotka esitelmöivät ajankohtaisista aiheista, esimerkiksi juuri digiosaamisesta. Silloin mieli pysyy virkeänä ja pysymme kiinni elämässä. Lounaan jälkeen aina tiedotetaan ajankohtaisista aiheista. Esiintyjiä on ollut mm. kirjastosta, teatterista ja terveysalalta.

LOKAKUUN OHJELMASSA on digitaitoja järjestön teemavuoden mukaisesti. Seuraavaksi lähdetään teatteriin katsomaan Evita-musikaalia.

Yhdistyksen ohjelmaan kuuluvat konsertit ja teatteriesitykset Seinäjoen ohella Tampereella ja Vaasassa. Lisäksi tehdään maakuntamatkoja vähintään yksi vuodessa, seuraava järvisedulle. Paikalliset opettajat osaavat kertoa, mihin kannattaa tutustua.

Kotimaan matkailu on suosittua, retkille lähtee 1–2 bussillista matkailaisia. Ulkomaillekin löytyy lähtijöitä vuosittain. Matkan jälkeen kokoonnutaan yhdessä katsomaan kuvia ja filmejä.

– **TAVOITTEENI TÄYTTYIVÄT.** Sain yhdistyksestä uusia ystäviä ja mielenkiintoista tekemistä. Puheenjohtajan tehtävä on ollut haastava näin isossa yhdistyksessä, mutta siitä olen selvinnyt, Leena iloitsee.

– Päätin, että olen puheenjohtajana vaan yhden 2-vuotiskauden, koska minulla alkaa olla ikää, sillä olen syntynyt



Seinäjoen senioriopettajia johtaa Leena Försti.

1941. – Olen kyllä jatkossakin mukana toiminnassa rivijäsenenä, hän lupaa.

LEENA ON tarttunut jo uuteen haasteeseen. Hän on saanut apurahaa kirjoitusprojektilleen, jossa hänen on tarkoitus julkaista pöytälaatikkorunonsa kirjana. Hän on kirjoittanut runoja ja esiintynyt koko ikänsä.

Leena kertoo hänen haaveensa olleen, että muutkin pöytälaatikkokirjailijat olisivat avanneet omat laatikkonsa ja tuoneet runonsa yhteisiin tilaisuuksiin. Hän olisi halunnut järjestää tilaisuuden, jonka teemana olisi ”Tämän runon haluaisin kuulla”.

– Koronan vuoksi peruuntuneiden tilaisuuksien aiheita on siirtynyt tuonemmaksi. Keväällä toteutui tilaisuus ”Tämän laulun haluaisin kuulla”. Esiintyjiä ja säestäjiä löytyi omasta takaa.

– Vaikka koronavirus on harventanut kokoontumiskertoja, toivomme, että voimme jatkaa tulevaisuudessa toimintaa totutusti. – Toivomme ainakin parasta.

Anneli Rajaniemi



Ei ole häpeä tulla nettihuijatuksi!

Sytytä varoituslamppu heti, jos

- tarjous kuulostaa liian hyvälle
- sinua hoputetaan tai painostetaan ostopäätökseen tai näytteen tilaamiseen
- myyjä ei vastaa lisäkysymyksiin
- joku kysyy pankkitunnuksiasi, henkilötietojasi tai maksukorttisi tietoja. Viranomaisen tai pankki ei kysy niitä puhelimesta, viestillä tai sähköpostilla -ei myöskään kotioivella!
- joku kysyy sosiaalisen median tunnuksiasi

Tulitko huijatuksi – hae neuvoa

Jos annoit korttisi tai verkkopankkisi tiedot, ota yhteys pankkiisi. Sen jälkeen tee ilmoitus poliisille. Neuvoa voi kysyä myös puhelimitse.

Lisätietoa huijausinfo.fi ja poliisi.fi/rikkokset/huijaukset

Kuluttajaliiton Huijausinfon puhelinneuvonta:

maanantaisin klo 13–15 ja torstaisin klo 16–18, puh. 09 454 22 140 (pvm/mpm eli paikallisverkkomaksu/ matkapuhelinmaksu) ja

Chat-neuvonta: torstaisin klo 13–15 osoitteessa huijausinfo.fi

Kuluttajaneuvonnan puhelinneuvonta:

arkisin 9–16, puh. 029505 3050 (arkisin 9–15, pvm/mpm) – kun vastapuolena on yritys esimerkiksi nettikauppa.

Kuka tahansa meistä saattaa joutua huijauksen kohteeksi, eikä siinä ole mitään hävettävää. Huijauskokemuksista kannattaa puhua avoimesti ja ilmoittaa niistä viranomaisille. Näin huijaukset tulevat näkyvämmiksi ja huijatuksi tullut rohkenee hakea apua herkemmin. Yhteydenottosi auttaa myös viranomaisia saamaan rikolliset kiinni.

Arpajaisvoittoja, nettirakkaita ja ihmetuotteita

Huijaustapoja on paljon erilaisia kuten esimerkiksi tekstiviesti-, sähköposti-, romanssi- ja nettikauppahuijauksia sekä tilausansoja. Tavallisimmin rikollisen tarkoituksena on hyötyä taloudellisesti.

Yleisimmin huijaukset ovat tekstiviesti- ja sähköposti-huijauksia. Niissä voidaan kertoa saapuneesta lähetyksestä, voitetusta palkinnosta tai maksamattomasta kuljetusmaksusta. Tällaisia ovat esimerkiksi postin nimissä lähetetyt huijaustekstiviestit. Osa niistä näyttää erehdyttävän aidoilta logoineen. Huijausviestin linkkien takaa saattaa esimerkiksi avautua aidon näköinen pankin sivu, joka harhauttaa sinut antamaan verkkopankkitietojasi. Aidon verkkopankin kirjautumissivun osoiteriviltä löytyy aina lukkoikoni.

Netistä on kätevää ostaa asioita, mutta ellet tunne kyseistä kauppaa, kannattaa googlettaa löytyykö siitä arvosteluja. Vältä ihmetuotteiden ostoa, ne ovat usein vain katteettomia lupauksia. Ilmaisia näytteitä tilatessa saattaa huomauttaa sitoutua pitempiaikaiseen maksulliseen tilaukseen, jonka päättäminen voi olla ongelmallista, kun yrityksen yhteystietoja ei löydy.

Facebook-ystäviksi kannattaa hyväksyä vain ihmisiä, jotka tunnet tai olet tavannut – huolimatta profiilikuvan komeasta miehestä tai kauniista naisesta.

Jos epäilet huijausta

Jos yhtään epäilyttää, älä avaa linkkejä ja äläkä tietojasi. Voit varmistaa viestin oikeellisuuden esimerkiksi ottamalla yhteyttä lähettäjätaho. Yhteystieto kannattaa etsiä itse netistä. Käytä verkkopankkia aina palvelun tarjoajan oman sivun kautta, älä koskaan linkin kautta.



Huijaustekstiviesti.

Lähetä digiaiheisiä kysymyksiä ja toiveita osoitteella seniorit@osj.fi niin Surffiina vastaa.

Palsta on osa OSJ:n digiteemavuoden yhteistyötä Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan kanssa.

Tasapainoilua

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Tasapainolla tarkoitetaan kykyä ylläpitää kehon asentoa. Ihmisen tasapainoaisti perustuu sisäkorvan tasapainojärjestelmän, lihas-, jänne- ja näköaistin yhteistyöhön. Tasapaino on tärkeä kehon hallinnan ja turvallisen liikkumisen vuoksi.

Tasapainon heikentymisestä seuraa usein liikkumisen pelkoa ja jopa sen vähentämistä. Kaatumisriski lisääntyy kun tasapaino on huono. Kaatumisten, liukastumisten ja matalalta putoamisten osuus tapaturmista kasvaa iän myötä. Ikääntyneiden yleisin tapaturmatyyppi on kaatuminen omassa kodissa.

Kaatumisen seurauksena syntyy murtumia ja muita vammoja. Vakavimmillaan kaatuminen johtaa vakavaan vammautumiseen ja kuolemaan. Ikääntyneiden tapaturmaisista kuolemista 70 prosenttia johtuu kaatumisista ja putoamisista.

Monet tekijät voivat heikentää tasapainoa. Ihmisen ikääntyessä alaraajojen ja keskivartalon lihasvoiman heikkeneminen, kävelyssä ja asennossa tapahtuvat muutokset, kuten asennon painuminen etukumaraksi, heikentävät tasapainoa. Hermoston ja lihasten toimintaan vaikuttavat neurologiset sairaudet voivat myös olla tasapainon heikentymisen taustalla. Keskushermostoon vaikuttavat neurologisten sairauksien, kipu-, uni- ja rauhoittavat lääkkeet sekä verenpaineeseen vaikuttavat lääkkeet voivat heikentää tasapainoa. Aikaisemmat kaatumiset ja kaatumisen pelko voivat tuoda epävarmuutta liikkumiseen ja huonontaa tasapainoa. Sisäkorvan tasapainoelimen toiminnan heikentyminen iän myötä ja sairaudet samoin kuin näkökyvyn heikentyminen vaikuttavat myös tasapainoon.

Jos tasapainossa alkaa ilmetä ongelmia on tärkeää, ettei liikkumista ja liikuntaa vähennä vaan päinvastoin. Liikuntakykyä ja tasapainoa voidaan ylläpitää monipuolisella liikunnalla ja erityisesti tasapainoa parantavilla harjoituksilla. Tarvittaessa fysioterapeutti kartoittaa tasapainoon vaikuttavat tekijät ja ohjaa sopivien harjoitusten tekemisessä. Monet terveyskeskukset tarjoavat tasapainoharjoittelua ryhmissä. Näistä kannattaa kysyä omalta terveysasemalta.

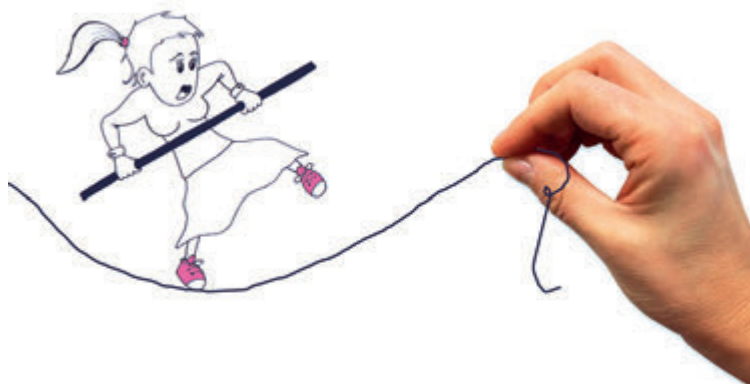
Ympäristön turvallisuus, riittävä valaistus ja kunnolliset jalkineet auttavat osaltaan myös vähentämään tasapaino-ongelmia ja kaatumisia. Syksyn pimetessä ja liukkaiden säiden alkaessa näiden asioiden merkitys on ilmeinen.

Ympäristön turvallisuuteen kuuluu mm. kompastumiselle tai liukastumiselle altistavien asioiden poistaminen. Tällaisia voivat olla yksinkertaiset asiat kuten koholla tai rullalla oleva maton reuna, irtotavarat lattialla ja kulkureiteillä olevat huonekalut.

Tukevat, tarvittaessa liukastamista estävällä pohjalla varustetut jalkineet tuovat turvaa liikkumiseen. Liikkumista tukee hyvin myös kävelysauvojen käyttö.

Terveyskylän Kuntoutumistalosta löytyy Opas hyvään tasapainoon <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyvään-tasapainoon>. Tässä selkeässä oppaassa on tarjolla tasapainoharjoituksia erilaisiin tilanteisiin; henkilöille, jotka tarvitsevat apuvälineitä pysyäkseen pystyssä, lievestä tasapainovaikeuksista kärsiville sekä heille, joilla ei ole erityisiä ongelmia tasapainon kanssa, mutta haluavat kehittää tasapainoaan. Oma osionsa löytyy liikkumisen turvallisuutta tukevista asioista. Myös Selkäliiton Selkäkanavalta löytyy yksinkertaisia jumpaohjeita tasapainon treenaamiseksi <https://selkakanava.fi/tasapainojumppa>.

Turvallista liikkumista!



Flashbackeja ja highlighteja!



OSSOn hallitus toripolliisin pakeilla.

Koronakevät alkoi maaliskuussa – sihteeripestini Oulun seudun senioriopettajissa loppui helmikuussa. Mikä tilaisuus laittaa mahdollinen ”eroahdistukseni” viisivuotisen vapaa-ajan harrastukseni päättymisestä koronan piikkiin! Pirkko Toljamo kertoo vuosistaan yhdistyksen sihteerinä.

Olin eläköitymiseni jälkeen jättänyt asteittain yhdistysharrastukseni. Kuinka minä sitten päädyin OSSOn sihteeriksi moneksi vuodeksi? Olinhan vannonut, etten enää eläkkeellä ollessani

ota kontolleni puheenjohtajuuksia, sihteerin hommia tai muita vastuullisia tehtäviä. Minulla ei ollut kosketusta opettajayhdistyksen toimintaan muuten kuin jäsenkirjeen ja Senioriopettaja-lehden kautta. Ja nekin vain sela-

sin läpi tarttumatta tarjontaan. Tutuilta olin kuullut, että meitä aineenopettajia ei paljon käy yhdistyksen tapaamisissa. Eli ei minun juttuni, ajattelin.

MUTTA! OLIN pitkään haaveillut pääsystä jollekin matkalle itärajan taakse ja Vienan Karjala kiinnosti. Kuinka ollaan, OSSOn pitkäaikainen sihteeri ja matkanjärjestäjä **Lyyli Juntunen** sai aikaan sellaisen matkan keväällä 2013. Ilmoittauduin mukaan. Matka täytti kaikki odotukseni. Kurkistus menneeseen, ikään kuin jonnekin 1900-luvun alkupuoliskolle sekoitettuna nykyään teki minuun suuren vaikutuksen. Matkalla näin monta unohtumatonta kohdetta ja monta mukavaa senioria tuli tutuksi. Solovetskin luostarisaarelle pääsy ja sen historian kuuleminen oli jotain ainutlaatuista.

Lieneekö tämän matkan ansiota tai syytä, että kun OSSOn silloinen puheenjohtaja **Unto Sippola** ja Lyyli-sihteeri alkoivat houkutellessa minua seuraavaksi sihteeriksi yhdistykseen, annoin periksi noin vuoden houkuttelun jälkeen helmikuussa 2015.

MATKAT JOS mitkä yhdistävät tai erottavat. Minua ne yhdistävät. Seuraava highlightini suuntautui Alankomaihin. Pääkohde Keukenhofin kukkapiisto ja sen yli seitsemän miljoonaa tulppaania ja muuta kukkaa oli unohtumaton näky kauneudessaan.

Suurimmat muistijäljet ovat jääneet yhdistyksen matkoista. Aluksi niitä järjesti **Lyyli Juntunen**, mutta myöhemmin myös muut hallituksen jäsenet.

Pohjoiseen suuntautuneista matkoista ehdoton tähti on Lofoottien matka syyskuussa 2016. Jylhät vuoret vuonojen molemmin puolin, peilikirkkaat vedet ja syyskuun kuulas kauneus eivät unohdu koskaan. Kaiken kruunasi uinti Eijan ja kaima Pirkon kanssa Lofoottien retken päätepiisteessä, Atlantissa.

LÄNNEN SUUNTAAN matkasimme Tornioon ja Ruotsin puolelle Kukkolan koskelle sekä Seskarön saarelle päiväsiltään. Nyt puikoissa oli uusi puheen-

Laatimani vuoden 2018 syksyn jäsenkirjeen alkuun valitsin
oululaisen runoilijan Aaro Hellaakosken sanat.
Olkoon nämä rohkaisuna muillekin erilaisiin,
uusiin koitoksiin epäröiden suhtautuville.

"Ihan turhaan tuotakin tuskailet,
jos päivä ei pilkota polkusi yllä.
Se valo, jota ulkona löydä et,
sehän rintasi luolassa loimuu kyllä."

johtaja **Juhani Suopanki**.

Matkaajana tai matkan järjestäjänä saa tutustua mukana oleviin, nähdä uutta, kokea kotimaan kauneus tai ulkomaiden uutuus. Jopa oma kotikaupunki lähiympäristöineen on avautunut minulle aivan uudella tavalla.

SIHTEERINÄ, YHDISTYKSEN virallisena edustajana, pääsin osallistumaan OSJ:n vuosikokouksiin ja senioriopettajapäiville eri puolille Suomea. Näistä ensimmäinen oli OSJ:n vuosikokous Helsingissä 2015. Siellä minulle alkoi konkretisoitua seniorijärjestön toiminta.

Oman yhdistyksen kokousedustajien kanssa oli mukava lähteä matkaan ja tavata muita jo tutuksikin tulleita senioriopettajia muualta Suomesta.

Matkojen ja virallisten tapaamisten lisäksi yhdistystoimintaan kuuluu paljon muutakin. Esimerkiksi kuukausittain tapaamiset kaupungin ylläpitämässä Aleksinkulmassa. Sinne kutsutut mielenkiintoiset vieraat muodostavat toiminnalle rungon ja monille senioriopettajille odotetun kuukauden ohjelmanumeron. Vieraina on ollut esitelmöitsijöitä, kirjailijoita ja kaupungin virkamiehiä ja näyttelijöitä. Aiheet ovat vaihdelleet kuulonhuollosta omaishoitajuuteen ja naurujoogaan.

Unto Sippolan ollessa puheenjohtajana päätimme juhlistaa yhdistyksen 50-vuotistaivalta hotelli Radisson Blussa 2015. Työryhmän kanssa saimme aikaan paikallisine arvovieraineen mukavat juhlat, joissa uusi sihteeriikin pääsi kättelemään juhlijointa. Entistä kansanedustajaa ja ministeriä **Tytti Isohookana-Asunmaata** eskorteerasivat puheenjohtaja Sippola ja hallituksen jäsen varapuheenjohtaja **Tapani**

Sahlström. Taustalla kunniapuheenjohtaja **Sulo "Supe" Lehto**.

Yhdistykselle oli ilo saada kutsu vuonna 2016 pidettyihin Länsi-Pohjan yhdistyksen 30-vuotisjuhliin, jossa Lyyli Juntunen piti juhlapuheen.

HENKISEN VIRKISTÄYTYMISEN lisäksi pyrimme lisäämään liikunnan osuutta. Virpiniemen liikuntaopiston maisemiin järjestetty liikuntapäivä lounaaiseen vuonna 2016 oli yksi monista ulkoilutapahtumista.

Toinen mieleen jäänyt lähimatkatehtiin Koitelin kosken maisemiin. Siellä liikuttiin Kiiminkijoen rannoilla, osallistuttiin leikkimielisiin kilpailuihin, kahviteltiin ja paistettiin makkaraa kauniin luonnon helmassa. Omat pojat **Heikki Saarela**, **Juhani Suopanki** ja **Pekka Partanen** säestivät yhteislauluja. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa...

Yksi yhdistyksemme perinne on ollut vierailu Oulun kirkoissa adventin aikaan. Porukkaa on kertynyt aina bussilastillinen oma kuoro mukaan luettuna. Olisinkohan osallistunut Hoo-siannan laulamiseen niin monessa kirkossa ilman tätä yhdistystä?

YHDISTYSTOIMINTA ON aina houkuttellut erikoisesti naisia osallistumaan ja siksi järjestin hallituksen suostumuksella yhdessä entisen työtoverini, kotitalousopettaja **Kirsti Kuusiston** kanssa pienimuotoisen kokkikurssin miehille. Se huipentui kolmen ruokalajin päivällisiin. Tiskarina ja juoksutytönä pääsin testaamaan tuotoksia.

Vuoden 2019 helmikuussa minulle olisi tullut neljä vuotta täyteen sihteerinä. Silloin olisi ollut helppo jättää homma seuraavalle, joka oli jo lähtökuopissa tehtävään. Mutta! Olimme



Hollannin-matkalla minun piti tietysti sovittaa puukenkiä.

päättäneet järjestää valtakunnalliset senioriopettajapäivät Ouluun syksyllä 2019 enkä halunnut jäädä paitsi niiden organisoinnista. Kaikki uusi ja mielenkiintoinen olisi jäänyt kokematta. Niinpä jäin vielä vuodeksi. Ja se kannatti. Hallitus toteutti päivät, vetovastuun otti Juhani Suopanki, joka hallitsi isojen päivien järjestämisen. Yhteen hiiheen puhaltamalla saimme vaativan homman kunnialla hoidetuksi. Toripolliisilta kävimme vielä hakemassa vauhtia loppurutistukseen.

Helmikuun 4. päivänä 2020 olin viimeisen kerran yhdistyksemme vuosikokouksen sihteerinä. Kokouksessa valittiin seuraajat niin Unto Sippolalle kuin minullekin. Seisoessani kukitettuna kahden "pomoni" välissä, en tuntenut sillä hetkellä haikeutta tai eroahdistusta. Päinvastoin olin kiitollinen siitä, että minulle oli tätä luottamus-tehtävää tarjottu ja että olin lopulta uskaltanut ottaa pestin vastaan ja siinä tehnyt parhaani.

Pirkko Toljamo

*Oulun seudun senioriopettajien sihteeri
helmikuusta 2015 helmikuuhun 2020.*

Katsaus syksyn toimintaan alueilla

Syksyllä 2020 alueilla on löydetty uusia tapoja tapaamisten ja tilaisuuksien toteuttamiseen. Aidot kohtaamiset ja tapaamiset tuntuvat nyt entistä arvokkaimmilta.

Koonnut: **Henna Tarjanne-Lekola**



ULKOKOKOUKSIJA JA KUNTOKORTTI

Haapaveden seudun senioriopettajien hallitus on kokoon-
tunut ulkona kesä- ja elokuussa. Jäseniä kannustetaan oma-
ehtoiseen liikuntaan kuntoilukortin avulla. Kuntokorttiin
merkitään loka- ja marraskuun liikuntasuoritukset. Pikku
palkintoja arvotaan yhdistyksen yhdistetyssä pikkujoulu- ja
10-vuotistilaisuudessa joulukuussa.

Kesän kokous huvimajassa:

Hannu Tähtelä (vas.), Hannele Ahola, Riitta Ojanlatva,
Matti Kleemola ja etualalla Rauni Karstunen.

Kuva: Pirkko Jormalainen.



RETKIÄ, LUKUPIIRI JA TILAISUUKSIA

Hämeenlinnan Seudun Senioriopettajat tekivät syyskuussa
retken Repovedelle Kultareitti-risteilylle ja Unescon maail-
manperintökohteeseen Verlaan. Syksyn toiminnassa on oh-
jelmassa esimerkiksi lukupiiri, taidenäyttelyretki, kuohuvii-
ni-ilta, pienimuotoisia luentoja, pikkujoulu- ja joululauluti-
laisuus.

Verlan koristeellinen Patruunan pytitinki on rakennettu
vuonna 1885. Nykyisin siinä toimii ravintola.

Kuva: Eila Lång.



ASAHIA ULKONA

Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajat siirsivät asahi-lii-
kuntatuokiot sisältä ulos. Koronatilanteen vuoksi asahia pi-
detään ulkoliikuntana Hyvinkäällä Sahanmäen puistossa ja
Nurmijärvellä Ahjolan piha-alueella.

– Innostuin asahista jo vuosia sitten. Ohjatessani nau-
tin myös itse liikunnasta. Asahi-liikkeet ovat rauhallisia ja
ne tehdään hengityksen tahdissa. Liikkeet ovat yksinker-
taisia ja helppoja oppia, kertoo ohjaajana toimiva **Anneli
Karhunen**.

Asahia jatketaan ulkona niin pitkään kuin sää sallii.

Kuva: Arja Jääskeläinen

HYVINVOINTIA JA KULTTUURIA. OSALLISTUA VOI MYÖS ETÄNÄ

Keski-Uudenmaan senioriopettajat virittelivät syyskauden toimintaa liikuntatuokioilla Keravalla ja Järvenpäässä. Ohjelmassa oli keppijumpan ja terveysliikunta asahin yhdistelmäunti. Syksyn toimintakalenterissa on tutustuminen Van Gogh-näyttelyyn sekä teematapaamisia nukkumisen ja omaishoidon aiheista. Jäsentapaamisissa käytetään väljiä tiloja.

– Tilaisuuksiin on mahdollista osallistua myös Teams-sovelluksen kautta. Tavoitteena on edelleenkin vireä sekä turvallinen toiminta, puheenjohtaja **Annikki Ahlqvist** kertoo.

Leena Toivonen ja Leena Kannas osallistuivat keppijumpan ja asahin yhdistelmätunnille. Kuva: Annikki Ahlqvist



ULKOILUA JA TARINANKERRONTAA LOUNASTAPAAMISELLA

Lapin senioriopettajat aloittivat syksyn toimintaa ulkoilemalla kauniissa Ounasjoen rantamaisemissa. Intoa puhkuva ryhmä kokoontui Arktikumin pihalle ja sauvakävelyn saloihin heitä opasti yhdistyksen jäsen **Tuula Kukkonen**. Suunnitelmissa on ulkoilu- ja tulisteluretki Vaattunkiköngkääle sekä lounastapaaminen tarinankertojan seurassa.

Sauvakävelylle lähdössä:

Terttu Päiväniemi, Tuula Kukkonen, Arja Jääskeläinen, Pirkko Härmä ja Raija Setälä.

Kuva: Silja Juujärvi



SYYSRETKI Koillismaahan senioriopettajien syysretki Salpalinjalle Kuusamossa.

Kotiseutuneuvos **Helena Palosaari** toimi asiantuntevana oppaana. Lopuksi paistettiin makkaroita nuotiolla.

Kuva: Martti Turunen



TOIMINTAAN MUUTOKSIA JA PERUUTUKSIA

Koronatilanteen kehittymistä seurataan yhdistyksissä ja toimintaa mukautetaan tarpeen mukaan. **Porvoossa** peruuntuneiden tapahtumien tilalle on suunniteltu yhdistyksen kustantama omatoiminen taidenäyttelyvierailu, konsertti-ilta sekä opastettu dekkarikierros Vanhassa Porvoossa.

MIKKELISSÄ SUUNNITELMIA ON PÄIVITETTY AHKERASTI

– Seuraamme tilannetta valtakunnallisesti ja paikallisesti Mikkeliissä. Syksyn edetessä varmistamme, voimmeko pitää joulukuun puurotapahtuman. Vesijummat ja urheiluopistoyhteistyö jatkuvat normaalisti.

Ikäväähän tämä epävarmuus on, mutta kuulumme kaikki riskiryhmään, joten emme uskalla riskeerata jäsenistömme terveyttä, yhdistyksen sihteeri **Eija Tynkkynen** toteaa.

Tanssisali

Rakas paikka -juttusarjassa OSJ:n jäsenet kertovat heille merkityksellisestä paikasta.

KERRO ITSESTÄSI:

Olen **Paula Thil** Kajaanista. Synnyin Varkaudessa vuonna 1941. Työpaikkani oli 35 vuoden ajan Kajaanin Nakertajan ala-asteella englantiin erikoistuneena luokanopettajana. Harrastuksista tanssi eri muodoissaan on aina ollut läheisin. Ennen kaikkea kansantanssit – suomalaiset ja kreikkalaiset.

MIKÄ ON SINULLE ERITYISEN RAKAS PAIKKA?

Rakkain paikkani onkin Kajaanin liikuntahallin tanssisali. Siellä harjoittelin itsekin ja ohjasin noin 30 vuotta Kajaanin Tanssiteatterin (nykyisin Kajaani Dance) kansantanssijoita.

MISTÄ RYHMÄN PERUSTAMINEN SAI ALKUNSA?

Alkususäys kansantanssiryhmän perustamiselle tuli 70-luvun alussa, kun Kajaanin kaupunki sai esiintymiskutsun Saksaan. Kokosimme ryhmän ja harjoittelimme talven aikana pitkäkhön ohjelman. Kesällä lähdimme sitten matkaan. Mukana oli monta opettajaa.

Tanssiryhmämme harjoitteli säestäjien kera vähintään kerran viikossa. Esiintymiskutsuja tuli Suomeen ja ulkomaillekin. Naispainotteinen ryhmämme sai pian miesvahvistusta. Mieheni **Osmo** tanssi ryhmässä, joten yhteiselomme pysyi harmonisena. Ulkomailla tunsin suurta ylpeyttä, kun saimme tuoda esille suomalaisuutta tanhujen, upeiden pukujen ja musiikin avulla. Teimme yhteensä 16 ulkomaan matkaa. Muistorikkaimpana vuonna 1992 teimme kiertueen Pohjois-Amerikkaan ja Kanadaan. Sen jälkeen esiin-

nyimme viikon ajan maailmannäyttelyssä Sevillassa Suomen osastolla. Syksyllä matkamme vei vielä Kostamukseen ja Vuokkiniemeen.

MIKÄ TEKEE PAIKASTA ERITYISEN SINULLE?

Tanssisali paikkana on ollut minulle erittäin tärkeä. Se on antanut minulle ja ryhmälleni mahdollisuuksia suurenmoisiin kulttuurielämyksiin. Tanssisalilla oli ihana tavata innokkaita tanhuajia iloisissa merkeissä.

Teksti: **Paula Thil** ja **Henna Tarjanne-Lekola**

Kuvat: **Paula Thilin kotialbumit**

Espanjan Jaca, vuosi 1985, pikku tyttö Paulan vieressä on espanjalainen.



Seuraavan lehden Rakas paikka -juttusarjassa on vuorossa Sinikka Kajava ja rakas paikka Tervolassa.



Kajaanin liikuntahalli



Letkakuva on Unkarista vuodelta 1990 Nyíregyházasta. Kajaanin kummikaupungista.

Rankkaa

Kyllä se on Rankkaa! Mietiskelin loppukesän iltahetkenä makoillessani juuri pystyttämäni vierasmajan lattialla. Vilkuilin sivusilmällä mökin katolle virittämäni aluskatetta. Hullu nimi tuotteelle, ajattelin. No pysyyhän vesi ainakin sillä puolella kattoa kuin sen kuuluukin, aluskatteen nimestä huolimatta eli ulkopuolella. En tuntenut itseäni kuitenkaan kovinkaan elämälle ulkopuoleiseksi, vaikka vietin ensimmäistä kesääni yli neljääkymmeneen vuoteen ilman lomaa. Nyt minäkin olen siis kokenut suuresti ihailemani kirjailija **Arstrid Lindgrenin** luoman hahmon **Peppi Pitkätossun** kohtalon. Peppihän meni kouluun siksi, ettei hänellä ollut lomaa kuten muilla. Liekö se ollut minullakin yksi syy ammatinvalintaani opettajaksi aikoinaan?

Nyt ne ajat ovat takana. Eläkeläisellä ei ole enää virallisesti lomaa. Epistä, mutta eläkeläiset voivat edelleen kääntää puukkoa normityöläisten kyljessä ja valittaa lyhyestä lomasta. Toisen elämää kadehtiville kelpaa aina ampua takaisin sanan miekalla ja kertoa, miten lokoisaa oma olo on, vai liehenkö väärässä?

Olen kuullut, että eläkeläiseksi siirtyvällä ei ole pulaa töistä ja senkin, että kiirettä pukkaa elämään. Väite pitää ainakin osin paikkansa sillä erotuksella, ettei kukaan pakota sinua ahkeroimaan. Korkeintaan puoliso saattaa vihjailla silloin tällöin, että "voisit sinäkin joskus tehdä jotakin". Nyt tuota jotakin on tullut puskettua koko rahan edestä mökkiprojektin merkeissä. Onhan tuo kesäasunto ollut omistuksessa jo vuosikymmenet, mutta koskaan en ole jo maaliskuusta lähtien puurtanut sen kimpussa näin paljon. On tullut värkättyä pihaa ja rakennuksia uuteen malliin. Syyllisenä moiseen aherrukseen lienee kaksi meille kaikille valitettavan tutuksi tullutta asiaa: ilmastonmuutos ja korona.

Aiemmin keväällä suunnitelmiini kuului viettää kaksi viikkoa etelän lämmössä. Matka oli jo tilattu ja maksettu. Laukut pakattu ja odottelimme aamulennolle lähtöä lentokenttähotelissa. Illalla, vai olisiko jo ollut alkuyö – kello 23 puhelimessani kilahti. "Täällä matkanjärjestäjäsi, aamun lento on peruttu valtioneuvoston antaman matkustusohjeen vuoksi..." Kiva, ajattelin. Miksi tuota ilmoitusta ei voinut lähettää jo päiviä aiemmin?

Tilanteeseen tuli kuitenkin sopeutua. Hain luvassa olleen lämmön hotellin saunasta ja suljin silmäni. Pohdin olevani käymässä etelässä, onhan Helsinki sentään hieman etelämpänä kuin Lappeenranta. Kaksi viikkoa vaihtui vain yhdeksi päiväksi. Rahakin palautui. Toki kuukausia luvatus palautuspäivän jälkeen. Se vaati toki hieman omaa aktiivisuutta, sillä sain koko ajan viestejä: "Meillä on poikkeuksellisen kiire. Kiitos kärsivällisyydestäsi!"

Lopulta ilmoitin kohteliaasti sähköpostitse, että minun kärsivällisyyteni on nyt loppu. Laadin matkanjärjestäjälleni laskun, missä antamani eräpäivän jälkeen alkaisi juosta korko. Yllättäen rahat kilahtivat tililleni. Mietiskelin, onkohan



matkanjärjestäjätkin eläkkeellä, kun heilläkin on niin kova kiire?

Tuossa siis omaan kiireeni toinen syy eli koronan osuus. Toinen ahertamiseeni vaikuttanut syy oli paljon parjattu ilmastonmuutos, jota ei edes ruotsalainen superaktivisti **Greta Thunberg** tunnu saavan aisoihin.

Viime talvi oli ainakin kaakkoisessa Suomessa vähäluminen. Hiihtokausi jäi kovin lyhyeksi. Kun siihen vielä yhdistettiin koronan sulkemat uimahallit, ei minulle jäänyt muuta mahdollisuutta kuin siirtyä ns. hyötyliikunnan pariin.

Aloin möyriä kesämökkini pihapiirissä. Peruuntunut etelän loma vaihtui toisenlaiseksi hikoiluksi. Aurinkotuolissa makoilun sijaan piti tarttua lapioon ja muihin työkaluihin. Hikinauha otsallani sai kuitenkin käyttöä. Elämä on siis ollut rankkaa, mutta täytyy sanoa, että nautin siitä.

Niin toivon, että myös sinun elämäsi on mallillaan vastoin käymisestä huolimatta, rakas lukijani. Ongelmille löytyy ratkaisunsa ja me suomalaiset olemme aina parhaimmillaamme poikkeusaikojen uhatessa. Niin myös me seniorisuomalaiset!

Matt Caine

Matt Caine nimimerkin takaa löytyy lappeenrantalainen emeritusopettaja Matti Matikainen.

Särää ja savusaunaa

Särän valmistuksella ja savusaunan lämmittämisellä on yhteistä se, että aikaa ja huolellisuutta tarvitaan. Yhdeksässä tunnissa alkaa jo olla valmista. Molemmat ovat vuosisatojen takaista kansanperinnettä, jota nyt vaalitaan ennen kaikkea Lemillä, Etelä-Karjalassa. Siellä nämä nautinnot on helppo yhdistää. Voi mahdoton, kun se on hyvää.

Lemi tunnetaan punaisesta perunalajikkeesta ja vanhasta puukirkosta ja neliäänisestä virsilaulusta. Kirkko on vuodelta 1786 ja perunalajike Kriminsodan peruja 1850-luvulta. Kirkon vierellä on kesäisin palvellut antiikkinen kirjakauppa Laterna Magica eli Taikalyhty ja Lemiä maailman kartalle on hiihtänyt **Mirja Hietamies-Eteläpää**. Joku väitti, että ennen lemiläiset tytöt tunnisti tansseissa heidän puuterin asemasta käyttämästään perunajauhosta.

Nyt monet ryhmät matkustavat Lemille herkuttelemaan Särällä. Sitä tarjoilee kirkolla kaksikin paikkaa: Säräpirtti Kippurasarvi ja Lemin Kotiseutuyhdistys Ry Särätuvassaan.

Särän valmistustapa on ikivanha. Syksyisin kylän yhteiset lampaat teurastettiin. Lihat suolattiin ja paistettiin isossa uunissa. Osa paistoksista syötiin yhteisellä aterialla. Loput

jaettiin kyläläisten aittoihin talven tarpeita varten. Paistaminen tapahtui isoissa koivupuisissa astioissa. Niitä kutsuttiin niiden säröilyä ja halkeilua takia nimellä särä. Uuniin astioiden alle oli tapana laittaa ohuet leppäkepukat estämään astioiden palamista ja antamaan aromia paistoksille. Lisäkeinä saatettiin käyttää kaskinauriita.

Suomen kotiseutuliitto, Suomen matkailuliitto ja Finnair järjestivät 1970-luvun alussa kilpailun aiheesta Suomen maakuntien seitsemän ihmettä. Ainoana ruokaihmeenä kilpailussa oli Lemin Särä. Siitä alkoi Särän tie ja tuhansia annoksia sitä on syöty.

Näitä säräateriaan tarvitaan: nuoren lampaan lihaa paloiteltuna, suolaa, rieskaa, voita ja jälkiruoaksi makiaa soppaa sekahedelmistä. Juomana on kotikaljaa ja kaivovettä. Nauriit on korvattu perunoilla.

Santsata saa. Särän syönti on ryhmäruokailua hyvässä seurassa. Yksinäinen kulkija voi pyrkiä joukkoon. Se on tunnelmaa ja perinnettä. Ensin käydään savusaunassa ja sitten syödään vasta.

Risto Nihtilä



Kuukerpalleja ja kirjoneuleita

Lapsuudessani maalla minulla oli vähän leikkikavereita. Talojen välillä matkaa oli useita kilometrejä. Leikit piti keksiä yksin. Kissoille pidin koulua, mutta hiiret niitä enemmän kiinnostivat. Kanat poistuivat oppitunnilta lupaa kysymättä. Opettaja oppi kärsivällisyyttä.

Naapurissa käytiin, koska minun piti isovanhempien mielestä oppia leikkimään myös muiden lasten kanssa. Vierailuilla viihdyin mieluummin aikuisten kahvipöydässä keskustelemassa.

Kouluun pääsyä odotin hartaasti. Kotona opettelini tekemään kuperkeikkoja. Niitä onnistuin heittämään, monta peräkkäin, Pappa huuteli: "Miina tule katsomaan, mitä lapsi on oppinut, ihan heittämään kuukerpalleja". Siitä tuli minulle harrastus ja käsillä seisomistakin opettelini. Puuhun kiipeämistäkin kokeilin, mutta vain kerran.

Minua käytettiin lapsia katsomassa, mutta aina hakeuduin aikuisten joukkoon. Kotona valitin, että en osaa leikkiä lasten kanssa. Pitää huutaa ja tyrkkiä ja mennä piiloon eikä se ole hauskaa. Kuukerpallit ja muut omat jutut olivat mukavampia.

Koulusta kyllä pidin ja kirjastosta ihan erityisesti. Askartelu sen sijaan oli käsittämätöntä. Ensin pitää papereita leikata ja sitten liimata takaisin. Liima aina tarttui käsiin ja paperit liimaan. Se oli ikävintä koulussa. Myöhemmin neulominen voitti askartelun surkeudessa.

Kouluja kävin ja jäinkin kouluun loppuiäkseeni. Sitä isovanhemmat olivat ounastelleet, kun seurasivat elämien oppitunteja.

Työvuosiini sisältyi paljon muutoksia koulumaailmassa. Kouluja yhdistettiin sekä taloudellisista että pedagogisista syistä. Yhdistämiset aiheuttivat suuria tunnekuohuja. Aina joku koki menettävänsä jotain: asemansa, mukavia työkavereita tai työrooli saattoi muuttua. Muutosten aikana ihmisten sietokyky oli koetuksella, ja jännitteet kiristivät työilmapiiriä.

Muutosten aikana neuloin niin monimutkaisia pu-seroita ja neuletakkeja kuin ikinä osasin. Mitä hankalampi malli, sitä innostuneempaan puikkoihin tulin. Kirjoneuleista tuli minulle intohimo. Kaikkein kiperimmässä muutosvaiheessa neuloin norjalaisen Kaffe Fassetin "Viisaat neitsyet"-työn. Se oli haasteellisin koskaan tekemistäni käsitöistä.

Ja kuinka paljon olinkaan kansakoulussa inhonnut neulomista. Opettaja oli pallon muotoista patalap-puani pyöritellyt ja lausunut ennusteen: "Arjasta ei koskaan tule käsityöihmistä." Omasta kokemuksesta päätin välttää negatiivisten ennusteiden käyttämistä motivoinnissa.

Kuvataiteilija-ystäväni kanssa kokosimme näyttelyn, jossa maalaus ja kirjoneule keskustelevat keske-

nään. Minulta oli kymmenkunta neuletta ja kumppaniltani maalauksia vähän enemmän. Ideana oli joko värien tai aiheiden vuoropuhelu. Kirjoneuleissani oli kuvioita, maisemia, ihmisiä ja symboleja, joilla oli sanottavaa ystäväni maalauksille.

Kuukerpallit antoivat minulle ilon siitä, että osaan jotain keksiä itsekin ja neulominen todisti, että taivun myös sellaiseen, jota viisas opettajakaan ei osannut arvata.

Arja Saarikoski

arjasaarikoski@gmail.com



TÄÄLLÄ VETÄÄ!

MIKÄ VETO? MITÄ VETÄÄ? MINNE VETÄÄ?

LÄPIVETO, RISTIVETO, TAKAVETO, ETUVETO, NELIVETO TAI VÄLISTÄVETO.

SILLOIN OLIN VIELÄ NUORI, EIKÄ MINULLA OLLUT TARPEEKSI TIETOA,

MUISTITIETOA, ELÄMÄNKATSOMUSTIETOA, PERIMÄTIETOA TAI LISÄTIETOA.

EN TARKASTI TIEDÄ OLINKO ONGELMANUORI, TEINI NUORI TAI VARHAISNUORI.

OLIN PONTEVA MAALAISNUORI.

EN AINAKAAN NYKYNUORI, MUTTA MIELELTÄNI IKUISESTI AINAKIN IKINUORI.

NYT OLEN KUITENKIN JO MUORI,

EN KUITENKAAN MIKÄÄN KUIVA, KARVAS PUUNKUORI.

VETO ON TULLUT TUTUKSI VUOSIEN MITTAAN.



Marja Ruokonen



Tunturin värikästä maaruskaa.



Jumppaa sauvakävelyn lomassa.



Kahvittelua Ahvenlammen kodassa.

Senioriopettajien ruskaloma Luostolla 7.–12.9.2020



Matkalla Pyhän Isokuruun.

Perinteiselle Luoston ruskalomalle osallistui kaikkiaan liki neljäkymmentä senioriopettajaa eripuolilta Suomea.

Puissa ruska ei vielä ollut täydessä loistossaan, mutta värikäs maaruska tunturissa oli ilo silmälle. Aurinkoinen ja kirkas sää suosi retkeilijöitä. Mahtavat näkymät Ukko-Luoston huipulta kaikkiin ilmansuuntiin tarjosivat muistoihin jäävän ”sielunmaiseman”.

Pyhä-Luoston useilla vaellusreiteillä sai ihmetellä luontoa ja ihailla maisemia. Monet osallistujat olivatkin patikoimassa joka päivä. **Marika Vuorenheim**on osaavalla opastuksella saimme tutustua monipuolisesti Ukko-Luoston ja Keski-Luoston luontoon ja maisemiin.

Pyhätunturin retkipäivänä tutustuimme Revontulikappeliin ja luonto-

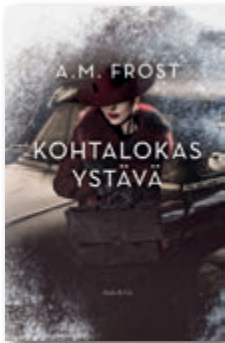
keskus Naavaan. Patikoimme Isokurun ja Tunturiaavan reiteillä.

Hotelli oli järjestänyt monipuolista ohjelmaa mm. ohjattua sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla, vesi-, keppi- ja venyttelyjumppaa. Aikaa jäi myös mukavalle yhdessäololle ja mielenkiintoisille keskusteluille.

Ruskalomalle osallistujien mielestä Lapland Hotels Luostotunturin palvelut toimivat hyvin, ruoka oli erinomaista ja varsinkin päätösillallinen sai kehuja.

Senioriopettajien vuoden 2021 Luoston ruskaloma on viikolla 37. Lomasta tiedotetaan tarkemmin OSJ:n verkkosivuilla www.osj.fi ja Senioriopettaja-lehdessä ensi vuoden puolella.

Teksti ja kuvat: **Aila Kelloniemi**



Agenttiseikkailu välirauhan ajoilta

A.M. Frost
Kohtalokas ystävä
Jännitysromaanin
Sidottu, 420 sivua
Kustannusosakeyhtiö Aula & Co, 2020

A.M. Frost on kirjailijanimi, jonka takana on kirjailijapariskunta Anne ja Matti Hakkarainen. He aloittivat vuonna 2018 jännitysromaanisarjan, joka sijoittuu aika-akselille 1939–1944. Kirjoissa sekoittuu faktaa ja fiktiota tavalla, jossa historiatiedot muodostavat puitteet mielikuvituksen luomalle jännittävälle kudelmalle.

Tässä romaanissa on edetty välirauhan aikaan. Armeijan räjähdevarastosta on varastettu räjähteitä ja toisesta nalleja. Mitä on tekeillä? Sitä määrätään selvittämään kirjan päähenkilö, raamikas majuri Peder Jang, joka huhujen mukaan on marsalkka Mannerheimin kummipoika. Hänellä on avustajana neuvokas Aulis Rasila.

Yhtenä päähenkilöistä on myös Jangin entinen koulukaveri Arno Hautala, joka työskentelee toimittajana Helsingin Sanomissa. Hautalan tarkka uutisvainu haistaa selvitetävää räjähdevarkaudessa. Itse asiassa tekeillä on suomalaisten sotatarviketehtaiden tuhoaminen ja Suomen varustautumisen lamaannuttaminen. Jangin ja kumppaneiden on estettävä aiheet.

Juonen lonkeroissa liikutaan niin Savonlinnassa, Lappeenrannassa, Helsingissä kuin Hampurissakin, jonne Jang määrätään työtehtäviin. Sinne hän saa sihteerikseen Valtiollisen poliisin agentin Helle Haagan. Tämä on jokunen vuosi aikaisemmin jäänyt leskeksi. Matka antaa Helle Haagalle oivan tilaisuuden samalla selvittää miehensä kuolemaa. Mies oli kuollut epäselvissä olosuhteissa lento-onnettomuudessa tuossa samaisessa saksalaiskaupungissa.

Tämä on kolmas Peder Jangin seikkailusta kertova kirja. Kukin kirja on itsenäinen teos, eikä vaadi teoksien lukemista järjestyksessä.

Kirja on ostettavissa kirjakaupasta tai verkkokirjakaupasta. Teoksen hinta vaihtelee ostopaikan mukaan 25,15–25,90. Kirja on lainattavissa kirjastoista ja ladattavissa myös eKirjastosta.

Anneli Rajaniemi

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

MYYTÄVÄNÄ

Myyimme **rivitalokolmion järven rannalla Luumäellä**. Talo niemessä, Kivijärvi molemin puolin. Rannassa taloyhtiön laitur. Valmist. 2013, 85 m², iso lasitettu terassi, sauna, khh, 2 wc, autokatos, autopaikka, ulkoverasto. Reilut kaappitilat, laadukkaat kodinkoneet. Asunnon kunto hyvä. Yht.vastike 161,50 €/kk. Valokuitu. Autolla 20 min. Lappeenrantaan. Lisätietoja puh. 0400 494515 tai 0440 817777.

Myytävänä **3h + k + s Vuokatin Katinkullassa** vk 6 helmikuussa. Osoite Katinkultaranta, Juusonpolku 17 B 1. Asunnosta on n. 1 km kävelen kylpylään ja autoteitse vähän pidempi matka. Kyläkauppaan n. 1 km. Hiihtoladulle pääsee omalta ovelta. Laskettelukeskukseen n. 2 km. Hintapyyntö 7500 euroa. Yhteydenotot 050 304 3995/ Kaija. kajalep@hotmail.com

MYYTÄVÄNÄ TAI VUOKRATTAVANA
Jämijärvellä myytävänä/vuokrattavana vapaa-ajan asunto/omakotitalo. Talossa

moderni tekniikka, kaikki palvelut lähellä, rantaan n. 200 m, Jämin ulkoilu/urheilukeskukseen 5 km. Pinta-ala 87.5 m², tontti 6830 m². Rakennusoikeutta vielä 150 m². Lopputarkastus ollut 2014. Hinta 169.000 €. Ota yhteyttä gsm 050 512 4435 Lea Ala-Peijari.

VUOKRALLE ANNETAAN

Vaihtoehto hotellille. Vuokrataan Kuopiossa vieraileville lyhyeksi ajaksi **uusi saunallinen kaksio ydinkeskustassa 1.12 alkaen**. Tiedustelut puh. 050 567 9498.

JOULULAHJATARJOUS

Osta joululahjoiksi tarkoitetut kirjat jo nyt tarjoushinnalla: 4 kirjaa 40 eurolla (ovh 109 €). Ei toimituskuluja. Paketti sisältää tutkittuun tietoon perustuvat tietokirjat **Mökkeilyä & mansikoita, Eläkettä & eliksiiriä, Pätkeä & potkuja, Työtä & timantteja**. Tilaa puhelimitse 050 308 8377 tai verkkokaupasta löydät myös tarkemman kuvauksen kirjoista. Tilaa verkkokaupasta osoitteesta: www.avisado.fi

KORJAUS

Kuvassa olikin luokin väännin eikä länkien väännin

Korjaus kirjoitukseeni Historiaa ympärillämme, joka oli julkaistu Senioriopettaja-lehden edellisessä numerossa 4/2020 sivuilla 26–27. Niin, siltä se vaikutti, että unohtunutta historiaa on ympärilläni. Sain useita palautteita tekstiini ja korjauksia länkien vääntimeksi nimeämäni kuvaan ja tekstiin. Kiitoksia niistä. Kuvassa oli luokin väännin. Muoto olisi voinut olla vinkkinä käsitteen löytämisessä, sillä sanoitanhan monesti, että esim. riukuuntuneen metsän puut ovat ihan luokilla myrskyn tai suuren lumipainon alla eli ne ovat taipuneet jyrkälle kaarelle.



Luetutin tekstini kolmella henkilöllä etukäteen, mutta sattui niin mukavasti, että hevosen valjaiden termit olivat kaikilla yhtä hakusessa. Näytin julkaisun lehden tekstin äidilleni, joka oikaisi heti, että kysymyksessä on luokin väännin, mikä tehtiin tuomesta. Kerroin yhdelle tekstin ennakkolukeneelle henkilölle, että kysymyksessä olikin luokki eivätkä länget. Hän sanoi, että tuota sanaa hän ei ole kuullutkaan, mutta ehkä eri alueella käytetään eri termejä. Hänestä se on länken väännin.

Totuus varmistui, kun sain puhelun Senioriopettaja-lehdestä, että palautetta on tullut. Googletin vielä asiat, joten pahoitteluni asiavirheestä. Kiitoksia siitä, että sain uutta tietoa.

Ritva Martikainen, Joensuu

Kuvassa on puinen luokki työhevosella. Länget ovat hevosen kaulaa vasten, mutta luokki on aisoissa kiinni. <https://tyohevosharrastajat.fi/ohjeita/luokki-valjastus-2/>

Joka syksy perheessämme syödään uuden sadon innostamana kaalikääryleitä. Ne maistuvat kaikille, vaativat tosin kokilta aikaa tavallista enemmän valmistamiseen. Annos on sen verran suuri, että syömistä riittää useammalle aterialle. Kaaliruoat vain paranevat lämmitettäessä.

Tänä syksynä puolukka sato on hyvä, joten jälkiruokana tarjoan vispipuuroa vanhan ajan malliin.



Riitta Ristola



Vatkattu marjapuuro

1 l vettä
2 dl puolukkasurvosta
1,5 dl mannasuurimoita
1,5 dl sokeria
0,5 tl suolaa

Vesi ja puolukkasurvos keitetään, kunnes marjat ovat vaaleita. Marjat siivilöidään, liemi pannaan kasariin ja mehuun ripotellaan mannasuurimot. Puuroa keitetään, kunnes se alkaa saeta, haudutetaan ja maustetaan. Valmis puuro vatkaan sähkövatkaimella kuohkeaksi.

Varhaiskaalikääryleet

1 reilu keräkaali
vettä
suolaa

Täyte:

1 dl riisiä
1 dl vettä
6 dl maitoa
500 g jauhelihaa
1 tl suolaa
1–2 tl meiramia
1 tl valkopippuria
1 kananmuna

Vuokaan:

voita
siirappia

Poista kaalin kova kanta kovertamalla paksu osa pois. Keitä kaalia n. 15 minuuttia suolavedessä (2 tl suolaa/1 l vettä).

Irrota kaalin lehdet ja ohenna paksut lehtiruodot. Keitä vedestä, maidosta ja riiseistä puuro. Lisää jäähtyneeseen puuroon jauheliha, muna ja mausteet. Sekoita täyte hyvin. Voit lisätä täytteeseen kaalinpään pieniksi silputut sisälehdet.

Jaa täyte kaalinlehdille ja kääri ne kääroiksi. Lado käärot voideltuun uunivuokaan. Kaada päälle hieman siirappia ja muutama nokare voita ja paista 200-asteisessa uunissa 1,5 tunnin ajan. Käänä kaalikääryleet kertaalleen kypsytymisen aikana.

Tarjoa kaalikääryleet keitettyjen perunoiden, puolukkasurvoksen ja paistinliemen kanssa.



Heikko jalkojen kunto lisää lonkkamurtumapotilaiden luukadon riskiä

Heikko jalkojen toimintakyky ja alhainen lihasmassa ennustavat iäkkäiden henkilöiden luuston heikkenemistä lonkkamurtuman jälkeisen vuoden aikana. On tärkeää tunnistaa riskitekijät, jotta luuston kunto palautuu ja henkilö kuntoutuu kokonaisvaltaisesti.

Jalkojen toimintakyky ja luun lujuusominaisuudet heikkenevät nopeasti ja pitkäkestoisesti lonkkamurtuman seurauksena, mikä lisää huomattavasti uuden murtuman riskiä, kertoo tohtorikoulutettava **Tuuli Suominen** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Osa lonkkamurtuman jälkeisestä luukadosta selittyy todennäköisesti luuston kuormittamattomuudella, mutta luukatoa ennustavia tekijöitä ei tunneta täysin.

Suomisen mukaan luut ja lihakset toimivat tiiviissä yhteistyössä. Jalkojen heikko toimintakyky ja alhainen lihasmassa voivat estää luiden tehokkaan kuormittamisen sekä liittyä vähäisempään liikkumisen määrään. Lonkkamurtumapotilaat ovat tyypillisesti iäkkäitä, hauraita ja usein heikosti ravittuja. Jos henkilöllä on suurempi lihasmassa, hänellä voi olla paremmat voimavaroista selvitä murtuman ja leikkaushoidon aiheuttamasta kudoksia hajottavasta tilasta.

Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksen ja liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkimushankkeessa selvitettiin alaraajojen toimintakyvyn ja lihasmassan yhteyttä lonkkamurtuman jälkeiseen kiihtyneeseen luukatoon. Tutkimukseen osallistui 81 lonkkamurtuman vuoksi leikattua, yli 60-vuotiasia, kotona asuvaa miestä ja naista.

Tutkittavien sääriluun ominaisuuksia mitattiin tietokonetomografialla

noin 10 viikkoa murtumasta ja 12 kuukauden kuluttua. Alaraajojen toimintakykyä mitattiin tutkimuksen alussa testeillä, joihin kuului seisomatasapainoa, kävelyä ja alaraajojen voimantuottoa. Myös lihasmassaa mitattiin.

Sääriluun tiheys ja lujuus heikkenivät murtuman jälkeisen vuoden aikana sekä murtuneessa että terveessä jalassa. Heikompi fyysinen suorituskyky, koetut ulkona liikkumisen vaikeudet sekä alhaisempi lihasmassa ennustivat suurempaa sääriluun tiheyden laskua sekä murtuneessa että terveessä jalassa. Heikompi fyysinen suorituskyky ja ulkona liikkumisen vaikeudet olivat myös yhteydessä suurempaan sääriluun lujuuden laskuun molemmissa jaloissa.

Suomisen tutkimuksesta ilmenee, että ottamalla riskitekijät huomioon, voitaisiin tunnistaa henkilöt, jotka toipuisivat todennäköisesti heikommin. Heihin voitaisiin sitten kohdentaa tehokkaampia, kokonaisvaltaisia hoitoja ja kuntoutuskeinoja.

Tämän vuoksi toimintakyvyn ja lihasmassan ylläpitäminen sekä kaatumisten ehkäisy ovat erityisen tärkeitä niin murtumien ennaltaehkäisyssä kuin murtumista kuntoutumisessa, tutkimuksessa summataan.

Tutkimus on osa laajempaa, lonkkamurtumapotilaiden liikkumiskyvyn palautumiseen tähdännyttä tutkimushanketta. Tutkimusta on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö ja Kela.



Lihasmassan ylläpitäminen on tärkeää murtumien ennaltaehkäisyssä ja murtumista kuntoutumisessa.



Luustoa tulee kuormittaa, jottei lonkkamurtuman jälkeen tapahdu luukatoa.



Liikuntavinkki



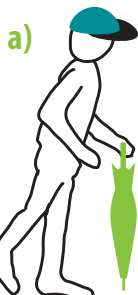
Sateenvarjojumppa

- Jumppavälineeksi sopii tavallinen sateenvarjo.
- Tee liikkeit 5–10 kertaa rauhallisesti oman kuntosi mukaan.
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen liikkeen välissä.
- Jumppaa säännöllisesti.

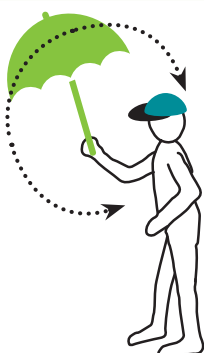
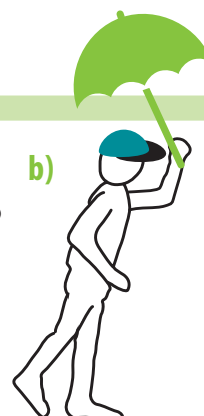
Senioriopettaja on saanut Ikäinstituutilta luvan julkaista heidän työstämiään voimisteluohjelmia ja Kunnon eväät -korttien jumppaohjeita. Tämän sivun koti-voimisteluohjelma antaa sinulle voimaa ja parantaa tasapainoa, jotta kävelyksi käy kevyemmin.



1. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa polvet ja jalkaterät samansuuntaisesti. Pidä sateenvarjosta kiinni molemmiin käsiin vartalon edessä. Kyykisty ja tuo samalla sateenvarjo eteen. Voit tehdä liikkeen myös nousemalla penkiltä ylös. Haastavammassa liikkeessä voit nousta seisoma-asennossa vielä varpaille.

**2. Seiso pienessä haara-asennossa.**

Vie oikea jalka taakse polvi suorana ja pidä muu vartalo paikallaan. Voit ottaa vasemmalla kädellä tukea sateenvarjosta tai penkistä (a) tai haastavammassa liikkeessä nostaa sateenvarjon yläviistoon (b). Tee sama toiselle puolelle.

**3. Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa.**

Pidä avatusta sateenvarjosta kiinni oikealla kädellä. Lähde viemään sateenvarjoa etukautta ympäri piirtäen sateenkaarta mahdollisimman pitkälle takaviistoon. Katse seuraa mukana. Tuo käsi rauhallisesti takaisin eteen. Tee sama vasemmalla kädellä. Toista rauhallisesti vuorotellen kummallakin kädellä. Liikkeen voi tehdä myös istuen.



EXTRA. Kokeile onnistutko pitämään sateenvarjoa pystyssä kämmenellä. Ota tarvittaessa askelia tai tasapainoile vartalolla.



						- kukka- ABC vähä- LAHJA- ruukuille 123 pätöi- KAS 											
						PUIS-TATTA				1							
						fiksujen kopissa								TATTIS			
						-LUMI											
																	
										-energia VAIVATOMIA							
PIRKANMAATA ↓						HELLIÄ		vauhdikasta		GOOTTI-KUNINGAS				pieni SVEIT-SISSÄ			
nuotan-veto-paikka										Jemenin naapuri						VÄKI-RIKAS MAA	
						3										1/4	
Fjäderin johdossa										SAULIN KOLMAS						nikkeli ilekkin	
												sotilailla MÄNTY-				4	
LAAKSON POHJA								YKSINÄI-SYYS		Marskin vieressä		YLLÄ korujen takana				PÄÄLA-KIA PEIT-TÄVIÄ	
												HENGEN-PITIMIKSI		Dneprin halkoma ONTTO		kypsy-mättö-miä	
ÄÄ-NELLÄ OMAN-SA										NÄYTE-PALAN OTTO						5	
						→ valitus								→		PIIKI-KÄS	
								6		BRASSI-RAHA väännetty						taruissa P:LLÄ MIEHIKSI	
PITKÄÄN SÄILY-NEITÄ												SAMBA RUMBA ismikäs		7			
										keskus ODIN THOR						 	
SUFLEEKSI KASILLA								lajä LEIJUU VALLOI-TETTUA						KOHOAA täällä Honolulu		rajajo-kena mo-nille	
						8						KURI				nainen nurinkin	
RÖYHKKE-ÄLLÄ TÄTÄ										ex-ketju				siro-tettu			
												siassa				Israelissa teen kera	
										KIR-KASTA		9				10	

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**, jonka lähetät 11.11. 2020 mennessä osoitteella Anneli Rajaniemi, Kytöpolku 33, 00740 Helsinki.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/

tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan pikku palkintoja kolmelle oikean vastauksen lähettäneille.

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **6/2020**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

TalviFiilis Pajulahdessa 16.–20.11.2020 (ma–pe)

TalviFiilis-kurssi sisältää monipuolisesti sisä- ja ulkoliikuntaa jokaisen oman tason ja tahdin mukaan. Ohjelmassa mm. FasciaMethod, toiminnallisia harjoitteita, laavuretki, jump-pailua niin vedessä, sisällä kuin ulkona, lihaskuntaa ja venyt-telyitä unohtamatta! Bingo ja muut iltaohjelmat pitävät tun-nelman leppoisana ja mielen virkeänä. Vesiliikunnasta pää-set nauttimaan uimahallissamme ohjatusti sekä omatoimi-sesti ja mukavat löylyt lämpiävät kurssilaisille juuri remon-toiduissa rantasaunoissamme. Kurssin ohjaavat Pajulahden iloiset ja ammattitaitoiset liikunnanohjaajat. Kurssihintaan sisältyy ohjelman lisäksi oman valinnan mu-kaan majoitus mukavissa hotellitason tai opistotason huo-neissa sekä täysihoitoruokailut.

Majoitus täysihoidolla (sis. aamiainen, lounas ja päivälli-nen, tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen)

Hotellitason kahden hengen huoneet: 340 €/hlö /4 vrk
Opistotason kahden hengen huoneet: 280 €/hlö /4 vrk
Yhden hengen huoneet: 30 € / vrk

Voit tutustua viikon ohjelmaan: www.osj.fi

< Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat

Ilmoittautumiset 30.10.2020 mennessä:

Puhelimitse myyntipalveluun:

p. 044 7755 206 tai p. 044 7755 207.

Myyntipalvelu palvelee arkisin klo 8–15.45.

Pajulahti sijaitsee itäisessä Lahdessa, noin 20 minuutin ajo-matkan päässä kaupungin keskustasta. Pääkaupunkiseudul-ta matkaa alueelle on vain reilu tunti. Sijainti pääväylien ris-teyskohdassa takaa helpon lähestymisen mistä tahansa suunnasta.

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

Pajulahden verkkosivut: www.pajulahti.com

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

**Jos lomamatkoihin ja kuntolomiin tulee
koronapandemian vuoksi muutoksia,
järjestäjät ovat suoraan yhteydessä
ilmoittautuneisiin.**

**Seuraamme tilannetta ja tiedotamme
tarjolla olevista lomista sekä mahdollisista
muutoksista verkkosivuillamme:**

www.osj.fi

< Tapahtumat ja matkat

< Kotimaan matkat ja tapahtumat

Senioriopettajien kevätviikot Lapland Hotels Ylläskaltiossa Ylläksellä 2021!

**Hiihtoviikot ovat suosittuja, tee oma varauksesi ajoissa
Lapland Hotels-verkkokaupan kautta!**

Ilmoittautumiset viimeistään 15.12.2020.

Ajankohta

1a 27.3.–1a 3.4.2021 TAI

1a 3.4.–1a 10.4.2021

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvihuoneissa.

602 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

791 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

553 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

511 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisessa hotelli-huoneessa 7 vrk, runsaat aamiaiset seisovasta pöydästä sekä puolihoitopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikyl-pylän ja kuntosalin vapaan käytön sekä vapaan pääsyn Äkäshotellin viihderavintolaan. Hotellien välinen etäisyys on noin 850 metriä.

Lisäksi Ylläs Skin rinnekeskuksesta hissiliiput seniorien eri-koishinnoin ja -50 %:n alennus normaaleista lasketteluväli-neistä.

Varaukset Lapland Hotels verkkokaupan kautta:

<https://booking.laplandhotels.com/reserve/fi>

1. Valitse kohteeksi **Ylläs/Lapland Hotel Ylläskaltio**
2. Valitse huoneeseen majoittuvien **henkilöiden määrä** (1–4 hlöä)
3. Anna **loman ajankohta:**
ensimmäinen ryhmä 27.3.–3.4. tai
toinen ryhmä 3.–10.4.2021.

Kohtaan **Koodi** tulee merkitä:

ALLSENIORI1 kun tekee varausta ajalle 27.3.–3.4.2021

ALLSENIORI2 kun tekee varausta ajalle 3.–10.4.2021

4. Siirry katsomaan saatavuus näpäyttämällä VARAA-paini-ketta ja seuraa verkkokaupan ohjeita.

Huom!

Koodi tulee merkitä sille varattuun kenttään ennen kuin tar-kistat saatavuuden "VARAA"-painiketta näpäyttämällä.

Senioriopettajien kiintiön täytyttyä, verkkokauppa ilmoit-taa, ettei vapaita paikkoja ole enää saatavilla.

Uusintalähtö senioriopettajille! HURTIGRUTEN – MAAILMAN KAUNEIN MERIMATKA

Risteilyllä matkataan kiireettömästi ja ihaillaan Norjan rannikon kaunista luontoa. Keväällä aurinko nousee päivä päivältä korkeammalle, päivät pitenevät ja vuonot muuttuvat yhä vihreämmiksi. Toukokuuisella risteilyllä juhliitaan myös Norjan kansallispäivää!

Hintaan sisältyy monipuolinen retkiohjelma sekä täysihoito. Asiantuntijaoppaana **Marja Rantanen**, joka on opastanut Hurtigruten-risteilyjä Bergenistä Kirkkoniemeen ja takaisin vuodesta 1998.

1. päivä 12.5. Helsinki – Ivalo

Lento Ivaloon (katso lentoaikataulut lisätiedot-kohdasta). Kuljetus ja majoittuminen hotelliin, päivällinen. (P)

2. päivä 13.5. Ivalo – Kirkkoniemi, lähtö risteilylle

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

3. päivä 14.5. Hammerfest ja Tromssa

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

4. päivä 15.5. Vesterålen ja Lofootit

Aamiaisen. Vesterålenin ja Lofoottien läpi purjehtiessaan laiva luovii uskomattomassa luotojen ja pikku saarten verkostossa. Päivän aikana laivalla lounas ja päivällinen. (TH)

5. päivä 16.5. Napapiiri

Aamiaisen. Laiva matkaa Helgelandin rannikolla, joka tunnetaan lukemattomista luodoistaan ja jyrkistä graniittiseinäistään. Napapiirin ylityksen jälkeen nähdään Seitsemän sisaruksen huiput. Lounas ja päivällinen. (TH)

6. päivä 17.5. Trondheim ja Kristiansund, Norjan kansallispäivä

Aamiaisaikaan saavutaan Trondheimiin ja lähdetään retkelle. Trondheim on suurkaupunki Norjan mittakaavassa, mutta kaupunki on onnistunut säilyttämään pikkukaupunkimaisen viehätyksensä. Kiertoaajelulla käydään myös Nidarosin katedraalissa, Norjan suurimmassa keskiaikaisessa kirkossa, joka on toiminut maan kansallispyhäkkönä aina 1000-luvulta alkaen. Paluu laivalle



ja lounas. Seuraava pysähdys on Kristiansundissa, jonka jälkeen jatketaan matkaa avomerellä kohti Moldea. Päivällinen. (TH)

7. päivä 18.5. Bergen

Aamiaisen ja lounas. Risteily päättyy Bergeniin klo 14.30. Kiertoaajelu Bergenissä paikallisoppaan johdolla, majoittuminen. Yhteinen illallinen ja yöpyminen. (TH)

8. päivä 19.5. Kotimatka

Aamiaisen jälkeen kuljetus lentokentälle ja lento Helsinkiin. (A)

Lentoaikataulu:

Helsinki–Ivalo	16.25–17.55	Finnair
Bergen–Helsinki	11.45–14.00	Finnair

Matkan hinta:

- reittilennot turistiluokassa
- 1 yön majoitus Ivalossa ja 1 yön majoitus Bergenissä
- 5 yön risteily valitussa hyttiluokassa
- ohjelman mukaiset ateriat, kuljetukset ja retket
- suomalaisen asiantuntijaoppaan palvelut

alk. 2 068 €/hlö

Senioriopettajille nopean varaajan etu -50 €/hlö

Varaukset tunnuksella SENIORI 30.11.2020 mennessä. Koskee vain uusia varauksia, paikkoja rajoitetusti.

Laiva MS Kong Harald on rakennettu vuonna 1993 Saksassa, uusittu vuonna 2016.

Hytit Kaikissa hytteissä on mukavuudet ja kaksi vuodetta, joista toinen toimii myös sohvana päivän aikana.

Polar Outside, USPL: ulkoyhtti, rajoitettu näkymä/ei näkymää, sijainti eri kansilla.

Polar Outside, USPO: ulkoyhtti, sijainti keski- ja alemmilla kansilla
Arctic Superior, USPD: ulkoyhtti, parivuode, sijainti keski- ja ylemmällä kansilla.

RAKASTETTU LJUBLJANA

19.–23.4.2021

Euroopan pienimpiin pääkaupunkeihin lukeutuvassa Ljubljanassa koet ystävällisen pikkukaupungin tunnelman. Vilkas kaupunkielämä värikkäine toreineen, pikkuliikkeineen, gallerioineen ja ystävällisine asukkaineen toivottaa sinut tervetulleeksi rakastettavalla tavalla. Kauniin ja sympaattisen Ljubljanan lukuisat museot ja vilkas kulttuurielämä tekevät siitä kaupunkien helmen.



Maanantai 19.4. – tervetuloa Ljubljanaan!

Finnairin iltalento Ljubljanaan, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kuljetus keskustaan ja majoittuminen hotelliin.

Tiistai 20.4. – Kaupunki tutuksi

Aamiaisen jälkeen oppaan kaupunkikatsaus ja kävelykierros viehättävässä keskustassa.

Kävelyn aikana saadaan hyvä kuva kaupungista reitin kulkiessa Prešerenin aukiolta Kolmoissillan kautta Ljubljanica-joen vastakkaiselle rannalle. Reitillä nähdään mm. upea Pyhän Nikolaoksen barokkikirkko, Vanha raatihuone sekä kauppatori. Päätteeksi lounas paikallisessa ravintolassa.

Keskiviikko 21.4. – Piranin retki

Aamiaisen jälkeen kokopäiväretki Adrianmeren rannalle ihasuttavaan Piranin kaupunkiin. Kävelykierröksellä nautitaan tämän Triestenlahden rantakaupungin tunnelmasta. Lounas rantabulevardin varrella. Hieman omaa aikaa ennen kuin jätetään kohti Lipizzan kylää. Vierailu perinteikkäässä Lipizzahevossiittolassa, jossa tutustutaan lipizzahevosten kasvatukseen ja hevostalleihin.

Torstai 22.4. – Omatoimista ohjelmaa ja läksiäisillallinen

Tämä päivä on varattu omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen ja tuliaisostosten tekoon. Läksiäisillallinen paikallisessa ravintolassa, illalliseen sisältyy myös kahvi/tee ja 1 juoma; olut, viini tai virvoke.

Perjantai 23.4. – Alppijärven idylliä Bledissä – näkemiin Slovenia!

Keskivälillä retki Juliaanisten Alppien kainalossa sijaitsevaan vuoristokaupunkiin. Vierailu Bledin piispanlinnaan, jonka historia ulottuu aina 1000-luvulle saakka. Linnan terassilta avautuu kuvauksellinen maisema vihreävetiselle Bledjärvelle. Hieman

vapaa-aikaa ja lounas paikallisessa ravintolassa. Retken päättee Bledistä jatketaan Ljubljanan lentoasemalle, josta Finnairin iltalento Helsinkiin.

Hotelli City Ljubljana***

Suosittu perheomisteinen hyvästä palvelusta tunnettu hotelli loistavalla paikalla Vanhankaupungin kupeessa. Kaikki nähtävyydet kuten Lohikäärmesilta ja Pyhän Nikolaoksen barokkikatedraali sekä palvelut ovat kävelytäisyydellä.

Lennot/Finnair:

19.4.2021	Helsinki–Ljubljana	16.35–18.15	AY1203
23.4.2021	Ljubljana–Helsinki	19.10–22.45	AY1204

Hinta:

980 €/henkilö/kahden hengen huoneessa.

Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot Helsinki–Ljubljana–Helsinki, lentokenttämaksut, 4 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat, yhteensä 4 aamiaista, 3 lounasta ja 1 illallinen, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta:

yhden hengen huone 145 €, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut.

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

Matkanjärjestäjä ja varaukset:

OK-Matkat Oy, 09 2510 2050

VIELÄ EHDIT OSALLISTUA **slogan-kilpailuun ja lahjakortin arvontaan**

MIKÄ SLOGAN KUVAA MIELESTÄSI PARHAITEN OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖÄ?

Olemme luomassa järjestöllemme uutta strategiaa,
ja samalla tarkoituksemme on uudistaa myös nykyinen sloganimme Lisää elämää vuosiin.

Olisiko sinulla hyvä ehdotus OSJ:n uudeksi sloganiksi?

Kaikkien slogan-kilpailuun osallistuneiden kesken arvomme 100 euron lahjakortin.

KILPAILUN OHJEET

1. Sloganin tulisi olla lyhyt, noin 2–5 sanan mittainen.
2. Slogan on uusi, se ei ole käytössä jossain toisessa organisaatiossa.
3. Yritä kiteyttää sloganiin jotain olennaista OSJ:stä tai senioriopettajien toiminnasta.
4. Muista, että sloganin tulisi herättää positiivinen mielikuva.
5. Lähetä ehdotuksesi 31.10.2020 mennessä.

Lähetä ehdotuksesi:

seniorit@oaj.fi tai täytä lomake osoitteessa: www.osj.fi

Laita viestisi otsikoksi Slogan-kilpailu ja liitä mukaan yhteystietosi.

