

Senioriopettaja

Nro 4/2020 25.9.2020



**Rakas paikka
Kesäharrastus
Eläkkeelle jääminen**

Anne Lehtisen eläkesuunnitelmat muuttuivat. Hän muutti omakotitalosta kaupunkiin.

14



Tässä numerossa

- 4 Eläkepäiviin varautuminen
10 Soutelu kesäharrastuksena
14 Elämä muutti eläkesuunnitelmat
16 Tiesitkö tämän oravasta?
26–27 Historiaa kotiympäristössä

Vakiosivut

- | 3 Pääkirjoitus | 6–7 Ajassa | 9 Varapuheenjohtaja
| 13 Lääkärin lausumia | 19 Pekka Varismäki
| 20–21 Surffiina | 22 Rakas paikkani
| 23 Arja Saarikoski | 24 Näkökulma | 25 Seniorikokki
| 27 Kirjat | 28 Ristikko | 29 Uutisia alueilta

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Va. toiminnanjohtaja

Tuula Laine
020 748 973
tuula.laine@oaj.fi

Va. viestintä- ja järjestösihteeri

Henna Tarjanne-Lekola
020 748 9736
henna.tarjanne-lekola@oaj.fi

Postiosoite

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieläisenkatu 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.

Tilaushinta 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, tekstiit esimerkiksi Word tai RTF muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Tekstit ja kuvat voi lähettää myös CD-levyllä. Aineisto palautetaan vain pyydetessä.

21. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
5	16.9.2020	23.10.2020
6	11.11.2020	18.12.2020



Painotuotteet
4041-0619



Kansi

Ilattunelma
Kuva: Saila Rintee

Rakas paikka
Kesäharrastus
Eläkkeelle jääminen

Oudon äärellä

Koronavirus on pistänyt maailma kirjat sekaisin ei vain Suomessa vaan koko maailmassa. Päivittäiset uutislähetykset ja lehtien otsikot kertovat heti kärkeen tuoreimman koronatilanteen. Kun yhteiskunnan eri alueilla liinat vedettiin kiinni, suomalaiset näyttivät solahtavan etätöihin. Ihminen on kuitenkin sosiaalinen eläin. Etäkokoukset ja webinaarit ovat hyviä järjestelyjä ja vaihtoehtoja, mutta ne eivät korvaa aitoja tapaamisia.

Asiantuntijat pelkäsivät aluksi, että rajoitukset lamaannuttavat Suomen talouden. He arvelivat, että Ruotsissa talous sakkaa vähemmän kuin Suomessa. Naapurimaassa oli otettu aivan erilainen suhtautuminen koronaan kuin meillä. Toisin kävi. Ihmisten kokemaa pelko, epävarmuus ja korkeammat sairastumisluvut näkyivät Ruotsin talousluvuissa. Suomessa oikea-aikainen päätöksenteko ja tiukkarajainen koronatorjunta tuotti positiivista tulosta.

Suomen talous- ja vientiluvut eivät laskeneetkaan niin paljon kuin pelät-

tiin. Syksy näyttää, miten tilanne kehittyy. Siihen vaikuttaa toimeliaisuus ja talouden kehitys Suomen tärkeimmällä ventialueella Keski-Euroopassa.

Kuitenkin on aloja, joilla koronan vaikutukset näkyvät vielä pitkään. Terveystieteiden tutkimuksessa on syntynyt jonoja. Osa hoitoa tarvitsevista ihmisistä ei ole uskaltanut hakemaan hoitoa. THL:n tietojen mukaan työikäisten kokemaa merkittävä psyykinen kuormitus on kasvamassa. Näitä henkilöitä kalvaa huoli siitä, että heidän läheisensä saa koronavirustartunnan.

Poliisin tilastoissa epidemia näkyy hälytystehtävien määrien lisääntymisessä. Korona on ruuhkauttanut myös tuomioistuimet, koska oikeuskäsittelyä on jouduttu keskeyttämään ja siirtämään koronan jälkeiseen normaali-tilanteeseen.

Vaikka joitakin haparoita sattui, Suomi selvisi koronakeväästä ja kesästä voittajana Euroopan ja jopa maailman tautitilanteeseen verrattuna. Lopullinen tulos nähdään kuitenkin



vasta ajan myötä. Jos koronatilastot huononisivatkin syksyllä, on Suomen terveydenhuollossa saatu arvokasta tietoa, oppia ja resursseja, joilla pystytään selviytymään aiempaa paremmin oudosta tilanteesta, josta on tullut uusi normaali.

Anneli Rajaniemi
päätoimittaja
senioriohjaaja@osj.fi

Inför det okända

Corona viruset har förändrat vardagen, inte bara här i Finland utan runt hela världen. De dagliga nyhetssändningarna och tidningarnas rubriker handlar i första hand om det senaste, gällande corona situationen. Då olika delar av vårt samhälle stannade av, tycktes finländarna gå in för distansarbete. Människan är ändå ett socialt djur. Distansmöten och webinarer är utmärkt alternativ, men de ersätter inte verkliga fysiska möten.

Experterna fruktade till en början att alla dessa begränsningar skulle lamslå den finska ekonomin. De bedömde att Sveriges ekonomi backar mindre än Finlands. I vårt grannland hade man gått inför en helt annan coronataktik än den vi hade här. Men så gick det inte. Folkets rädsla, osäkerhet och högre antal insjuknade blev synliga i de svenska ekonomiska prognoserna. I Finland gjordes besluten i rätt

tid och en strikt bekämpning av coronan gav ett positivt resultat.

Finlands ekonomi- och exportnivå sjönk inte som man hade fruktat. Hösten får utvisa hur situationen utvecklas. Det beror mycket på aktiviteterna och ekonomins utveckling inom Finlands viktigaste exportområden i Mellan-Europa.

Dock finns det branscher där coronans inverkan kommer att synas ännu länge. Inom hälsovården har det bildats köer. En del människor i behov av vård, har inte vågat söka hjälp. Enligt uppgifter från THL (Institutet för hälsa och välfärd) har den psykiska bördan börjat växa hos människor i arbetsför ålder. De är oroliga för att deras nära och kära skall bli smittade av coronan.

Enligt polisens statistik kan man se hur antalet utryckningar har ökat på grund av epidemin. Coronan har också orsakat rusning hos domstolarna, då

man varit tvungen att avbryta rättegångar och flytta dem till normaltiden efter coronan.

Också om vissa överslag har inträffat, så klarade Finland sig genom coronavåren och -sommaren som vinare inom Europa, till om man jämför med smittoläget i hela världen. Det slutliga resultatet ser vi först långt senare. Om coronaläget skulle bli sämre på hösten, har hälsovården i Finland nu samlat värdefull information, kunskap och resurser, som gör det möjligt att bättre klara de överraskande händelser som har kommit att bli vårt nya normalläge.

Anneli Rajaniemi
chefredaktör

Ulla Bäck
översättning



Näin varauduin eläkepäiviini

Eläkkeellä on aikaa ruskaretkille, teatterille ja lapsenlapsille. Tekemiset ja talous kannatti kuitenkin ajatella auki jo etukäteen ennen eläkkeelle jäämistä.

EIJA KETOLALLA on takanaan 39 vuoden ura, ja eläkkeelläkin hän on ehtinyt olla jo neljä vuotta. Mahtava määrä vuosia kului pääosin luokanopettajana Turussa ja sitä ennen koulunjohtajana Koski TL:ssä, Turusta 50 kilometrin työmatkan päässä.

– Ja nyt on kalenteri täynnä, ei se eläkeläisen täysi kalenteri vitsi ole, 65-vuotias Ketola naurahtaa.

Ketolan harrastusten määrä onkin hengästyttävä: Turun seudun senioriopettajissa ilmoittautumisten vastaanottamista, teatteria, konserttia, luentoa. Lastenlasten kanssa vietettyä aikaa, maahanmuuttajanaisten auttamista ja kolmen maahanmuuttajaperheen lasten läksynlukuapua, vesijump-paa, kuntosalia ja golfia.

Suurin osa harrastuksista on toki nyt koronatauolla.

– Kaikenlaisia mahdollisuuksia on todella paljon, ja itsekin tajusin vasta jälkikäteen, kuinka paljon Suomessa on eläkeläisten pyörittämää vapaaehtoistoimintaa.

Kouluun Ketola ei ole tuntenut kaipausta eläkkeelle jäämisen jälkeen.

– Kolmet eri käsialat opetin, mutta viimeisimpään en enää ehtinyt. Viimeisenä vuotena tehtiin uutta opsia ja hyvillä mielillä sitä tein. Olo oli kuitenkin jo irtonainen, pää ei enää halunnut kääntyä kaikkeen uuteen itseohjautuvuuteen.

ELÄKKEELLE JÄÄMISESTÄ päätettyään Ketola teki irtautumistyötä koko viimeisen vuoden ajan. Oli viimeinen joululoma ja viimeinen hiihtoloma. Viimeinen sitä ja tätä.

Kun kunnolla asiaa oli pohjustanut, eläkkeelle jääminen oli sujuvaa, ja koulu jäi taakse hyvillä mielin.

– Jokainen ottaa lähtemisen niin eri tavalla. Jos on ollut kovin työorientoitunut, lähtö ei välttämättä ole helppo.

Ketolan mukaan onkin niin, että monet, joita lähteminen jännittää tai aluksi ahdistaa, tekevät usein vielä sijaisuuksia.

OMAA TALOUTTA eläkkeelle aikovan kannattaa miettiä etukäteen. Tilille kuukausittain tuleva rahasumma on

Eija Ketola oli vuosia ay-aktiivi ja siitä luopumista hän prosessoi pidempään kuin eläkkeelle jäämistä. Aika pehmeni myös Turun opettajayhdistyksen puheenjohtajuudesta ja Jukon luottamusmiesroolista luopumista.



Eläkkeelle jäämiseen kannattaa Antti Uskin mielestä valmistautua etukäteen taloudellisesti, ja sosiaalisia suhteita on hyvä olla muidenkin kuin työkavereiden kanssa.

aina vain sama, lisää rahaa ei tule lisätyöstä eikä kesälomakorvauksesta.

– Kesälomakorvauksen pois jääminen pysäytti minutkin. Se on aina ollut sellainen mukava matkoihin käytettävä vähän ylimääräinen asia, Ketola sanoo.

Sekään ajatus ei ihan toteutunut, että verotuksen pieneneminen olisi hoitanut palkan ja eläkkeen välisen eron umpeen.

Eläkkeen suuruus ja verotuksen vaikutus kannattaakin Ketolan mielestä ottaa jo hyvissä ajoin selville, ettei asia tule yllätyksenä.

Luokanopettajan ja koulunjohtajan pitkän työuran eläkkeellä tulee kuitenkin hyvin toimeen.

– Riittäähän se toki ja on suomalaisten keskieläkettä hieman parempi. Ei tarvitse miettiä, ostaako ruokaa vai lääkkeitä, Ketola kertoo.

Yksi ohje on vielä.

– Eläkkeelläkin kannattaa pitää kesäloma. Kalenterin ei pidä olla täynnä kaiken aikaa, vaan välillä harrastuksista täytyy olla taukoa.

JOENSUULAINEN ANTTI USKI on muutamien vuosien Järvenpääkoukkausta lukuun ottamatta tehnyt uransa Joensuun seudulla, pisimpään Liperissä.

Uski työskenteli yläkoulun ja lukion biologian ja maantiedon opettajana. Hän on ollut myös pääluottamusmiehes ja päätoiminen työsuojeluvaltuutettu.

Eläkkeelle hän jäi kaksi vuotta sitten 60-vuotiaana.

– Ilman muuta halusin eläkkeelle, mutta toinen puoli minusta olisi ollut valmis jatkamaan, Uski sanoo.

Energiaa jatkamiseen olisi ollut, mutta juuri silloin olosuhteet eivät olleet suotuisimmat mahdolliset. Kun nassa oli sisäilmaongelmien hankalin parakkikouluvaihe, ja biologian ja maantiedon nuorilla opettajilla oli tiukkaa tunneista.

– Lisäksi ensimmäinen lapsenlapsi syntyi juuri kun jäin eläkkeelle. Oli työntäviä ja oli vetäviä asioita.

Eläkkeellä olo tuntuu mukavalta.



Tilille tulee aina sama summa.

– Ruskaretket jäivät aina ennen tekemättä, joten ihan ensimmäinen asia oli kalastusretki Lappiin.

Monipuolisen kaveri- ja harrastusverkoston hankkimista hän suosittelee kaikille jo työaikana. Myös eläkkeelle jäämisen taloudelliset, sosiaaliset ja psyykkiset puolet pitäisi pohtia ajoissa.

– Antoisaa mutta kuluttavaa opettajan työ on suunnilleen 24 tuntia vuorokaudessa -työtä. Jos sen loppumiseen ei ole varautunut, ei eläkkeellä olosta pysty nauttimaan.

ELÄKKEENSÄ SUURUUTEEN Uski on tyytyväinen. Nettotulot tippuivat 500 euroa kuukaudessa, mutta sillä pärjää.

– Jos kesälomarahoja ei oteta huo-

mioon, vuoden nettotulot ovat nyt 6 000 euroa pienemmät. Taloudelliseen puoleen vaikuttavat eri ihmisillä tietysti eri asiat. Jos esimerkiksi on velkaa jäljellä, tilanne voi olla aivan toinen.

Uski onkin sitä mieltä, että pientä puskuria pitäisi ryhtyä säästämään, kun on täyttänyt 50.

– Ei kuitenkaan pidä elää vain eläkettä varten. Mutta elä niin, että pystyt nauttimaan eläkkeellä olosta, Antti Uski kehottaa.

Teksti **Airi Vuolle**

Kuvat **Suvi Elo** ja **Riikka Hurri**

Juttu on aiemmin julkaistu Opettaja-lehdessä 12/2020, joka ilmestyi 18.6.2020.

Osittaisella vanhuuseläkkeellä on 25 000 suomalaista

Vuoden 2019 lopussa osittaisella vanhuuseläkkeellä oli 25 000 henkilöä. Heitä oli 5 000 enemmän kuin vuonna 2018. Lähes kaikki heistä ottivat osittaisen vanhuuseläkkeen 50 prosentin suuruusena.

Keskimääräinen osittainen vanhuuseläke oli 800 euroa ja mediaani 720 euroa kuukaudessa, tiedot käyvät ilmi Eläketurvakeskuksen tilastoista.

Osittainen vanhuuseläke (ove) korvasi osa-aikaeläkkeen vuonna 2017.

Joka kymmenes 61 vuotta täyttänyt valitsee osittaisen vanhuuseläkkeen. Myös moni hieman vanhempi on ottanut sen ennen vanhuuseläkeikää. Vuosittain osittaisen vanhuuseläkkeen on ottanut reilusti yli 10 000 suomalaista, joten tähän mennessä sitä on maksettu yli 37 000 henkilölle.

Vuoden 2019 lopussa oli voimassa 25 500 osittaista vanhuuseläkettä, 5 000 enemmän kuin vuonna 2018. Yhteensä 10 400 osittaista vanhuuseläkettä on päättynyt.

Osittainen vanhuuseläke vähentää lopullista eläkettä pysyvästi. Nuorimmilla eläkkeeseen oikeutetuilla eli vuonna 1958 syntyneillä keskimääräinen varhennusvähennys oli 123 euroa kuukaudessa.

Nuorimmilla eläkkeeseen oikeutetuilla varhennusajaksi on pisimmällään jo kolme vuotta. Vaikka leikkuri pienentää eläkettä yhä enemmän, se ei näytä vaikuttavan käyttäytymiseen, kertoo kehityspäällikkö **Jari Kannisto** Eläketurvakeskuksesta.

Yhdeksän kymmenestä eläkkeestä on varhennettu eli alkanut ennen oman ikäluokan eläkeikää. Merkittävä osa eläkkeen valinneista siirtyy vanhuuseläkkeelle heti, kun se on mahdollista.

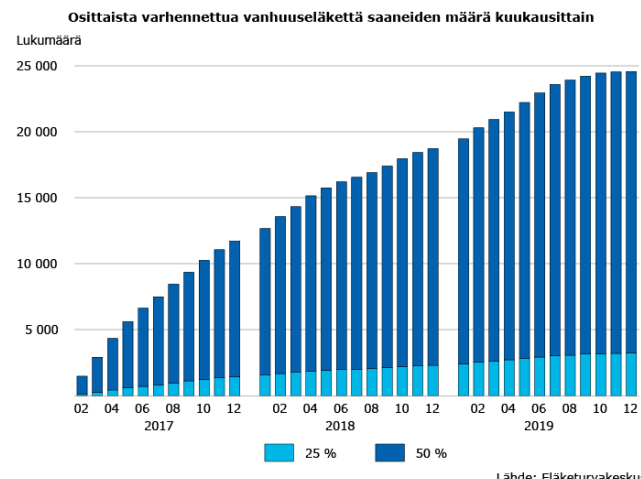
LÄHES 90 PROSENTTIA osittaisen vanhuuseläkkeen valinneista otti eläkkeensä 50 prosentin suuruusena, jolloin se oli keskimäärin 800 euroa kuukaudessa. Mediaani oli 720 euroa kuukaudessa.

Yli puolet (57 %) eläkkeen valinneista on miehiä. Heitä hakemiseen saattaa kannustaa naisia keskimäärin lyhyempi elinajan ja parempi ansiotas.

Eläkkeen valinneista reilut kaksi kolmesta jatkoi työssä. Suurin osa työskentelee yksityisellä sektorilla.

Vaikuttaa siltä, että joka kolmas työssäkäyvistä vähentää työntekoa. Jos downshiftaajat jatkavat työntekoa yli vanhuuseläkeiän, eläke toimii tavoitteiden mukaisesti. Tästä ei ole kuitenkaan vielä tietoa, toteaa Kannisto.

Joka kymmenes valitsee osittaisen vanhuuseläkkeen 61-vuotiaana



TYÖURAEÄKE TULI voimaan vuoden 2018 alussa. Viime vuoden loppuun mennessä työuraeläke oli myönnetty yhteensä 64 henkilölle.

Vuonna 2019 alkoi 27 työuraeläkettä, joiden keskieläke oli 2 080 euroa kuukaudessa. Vuoden lopussa oli voimassa 15 työuraeläkettä. Suurin osa eläkkeensaajista on miehiä.

Toistaiseksi työuraeläke on voinut kestää vain joitakin kuukausia ennen vanhuuseläkettä. Jatkossa työuraeläkkeen suosio saattaa nousta vanhuuseläkkeen alaikärajan noustessa.

Mikä osittainen vanhuuseläke?

- korvasi osa-aikaeläkkeen vuoden 2017 eläkeuudistuksessa
- antaa 61 vuotta täyttäneelle henkilölle mahdollisuuden ottaa kertyneestä eläkkeestään maksuun neljänneksen (25 %) tai puolet (50 %)
- vähentää eläkettä pysyvästi 0,4 prosentin kuukausittaisella varhennusvähennyksellä
- on mahdollista ottaa myös vanhuuseläkkeen alaikärajan jälkeen. Jos osittaisen vanhuuseläkkeen ottaa vanhuuseläkkeen alaikärajan jälkeen, siihen lasketaan lykkäyskorotus, joka on 0,4 prosenttia jokaiselta lykkäyskuukaudelta.
- ei liity työaika- tai palkkaseurantaa. Voit olla työtön tai töissä ja nostaa eläkettä.

Mikä työuraeläke?

- voidaan myöntää vähintään 63-vuotiaalle työntekijälle, joka on syntynyt vuonna 1955 tai sen jälkeen
- edellyttää vähintään 38 vuoden työuraa rasittavassa ja kuluttavassa työssä
- edellyttää lääkärinlausuntoa heikentyneestä työkyvystä
- on määrältään eläkkeen alkamiseen mennessä karttunut eläke
- maksetaan omaan vanhuuseläkkeen alaikärajaan saakka.

OSJ:n vuosikokous etänä 22.9.2020

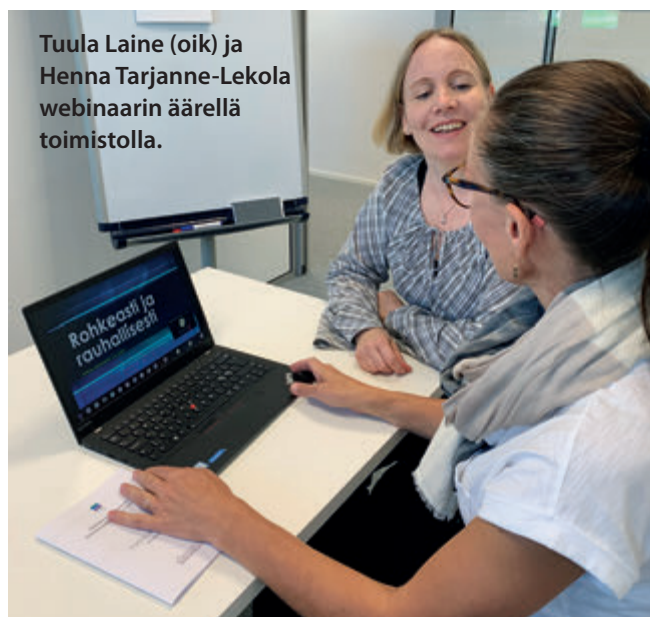
Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry:n sääntömääräinen **vuosikokous pidettiin tiistaina 22.9.2020 klo 12.00 poikkeuksellisesti etäyhteyden kautta**. Alun perin huhtikuussa koolle kutsuttu vuosikokous jouduttiin perumaan poikkeusolojen ja kokoontumisrajoitusten vuoksi. Eduskun-

nan 30.4.2020 hyväksymän poikkeuslain (290/2020) myötä vuosikokouksen järjestäminen tuli mahdolliseksi kokonaan etäyhteyksiä käyttäen. Paikallisyhdistysten valtuuttamat edustajat osallistuivat vuosikokoukseen Teams-etäyhteyden kautta.

OSJ:n toimisto ja hallitus työskentelevät digiyhteyksin

Keväällä koronapandemian alkaessa OSJ:n toimisto siirtyi etätyöskentelyyn ja Teams-sovelluksen käyttöön sisäisessä viestinnässä. Akavatalo hiljeni lähes kokonaan maaliskuussa. OSJ:n hallitus kokousti alkukevällä sähköpostitse ja toukokuussa siirryttiin kokeilemaan Teams-etäyhteyttä, koska lähitapaamisia ei voinut järjestää. Ennen ensimmäistä virallista kokoustaan hallitus kokoontui epävirallisille "Teams-kahveilla", harjoittelemaan ja testaamaan yhteyksiä.

Kesätaun jälkeen OSJ:n työvaliokunta ja hallitus ovat jatkaneet työskentelyä Teamsissa. OSJ:n toimisto työskentelee ja palvelee jäseniä syksyllä etä- ja lähityötä yhdistellen viranomaisten ohjeistuksia noudattaen.

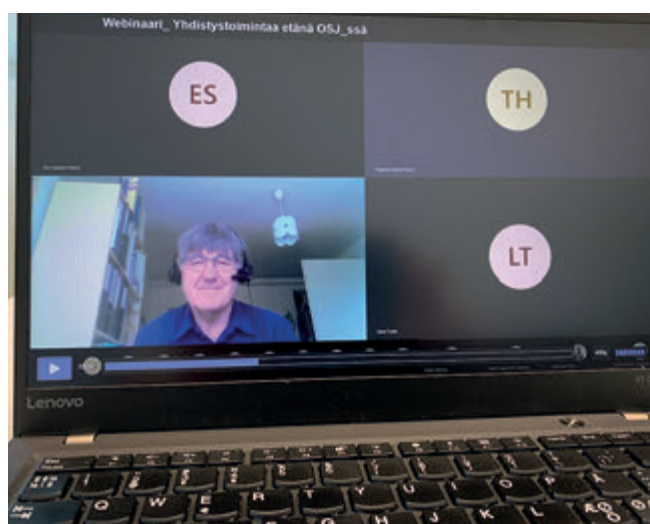


Tuula Laine (oik) ja Henna Tarjanne-Lekola webinaarin äärellä toimistolla.

Yhdistystoiminnan kesäwebinaarit

OSJ järjesti yhdistystoimijoille kesä- ja elokuussa kaksi webinaaria etäyhteyksien käytöstä yhdistystoiminnassa. Etätaapaamisissa harjoiteltiin Teamsin käyttöä ja jaettiin kokemuksia etätilaisuuksien järjestämisestä. Webinaarissa alustivat Oulun seudun senioriopettajat ry:n sihteeri Eira Saarela otsikolla "Minä, mediasivistynyt ikäihminen" ja Kurikan senioriopettajat ry:n puheenjohtaja Pekka Koskinen "Rohkeasti ja rauhallisesti" -puheenvuorollaan.

Teams-webinaareihin osallistui yhteensä 60 yhdistystoimijaa 40:stä yhdistyksestä. Palautteiden mukaan valtaosa osallistujista sai webinaareista rohkaisua etäkokoustamiseen. Webinaarien keskusteluissa ilmeni, että monilla yhdistyksillä on syksyille suunnitteilla etätoimintaa perinteisten tilaisuuksien rinnalle.



Teams-etäyhteys tuo ihmiset lähelle. Ruudulla hymyilee Pekka Koskinen.

Siirtyviä tilaisuuksia

Keski-suomen senioriopettajien alueellinen VI syyspäivä Saarijärvellä 2.10. ja Satakunnan sekä Varsinais-Suomen alueellinen senioriopettajapäivä Porissa 10.10. on koronaviruspandemian vuoksi päätetty siirtää pidettäväksi vuonna 2021.



Vanhustenviikon sivusto:
www.vtkl.fi/vanhustenviikko

Vanhustenviikko 4.–11.10. **Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern**

Tänä vuonna Vanhustyön keskusliiton kampanjassa nostetaan esille ikääntymisen positiivisia näkökulmia. Arjen pieniä ja suuria hetkiä. Koronatilanteen vuoksi suurten tapahtumien sijaan tänä vuonna suunnataan tarmo pieniin tilaisuuksiin ja kohtaamisiin.

IDEOITA VANHUSTENVIIKON VIETTOON

Teemaviikon verkkosivuille on koottu vinkkejä, millaista tekemistä ja toimintaa voi järjestää Vanhustenviikon aikana teemalla **Onni on vanheta**. Sivustolta löytyy ideoita ja materiaaleja erilaisiin viikon aikana vietettäviin #Onnihetkiin ja teemapäiviin, joita ovat mm. valtakunnallinen Vanhustenpäivä su 4.10., SeniorSurf-päivä ti 6.10. (lue lisää s. 21) ja Iäkkäiden ulkoilupäivä to 8.10.

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja 9.9.–10.10.2020. huipentuu Vanhustenviikon torstaina 8.10. vietettävään iäkkäiden ulkoilupäivään. Kampanjalla edistetään iäkkäiden turvallista liikkumista. Tänä vuonna kampanjassa ei kerätä ulkoilukertoja, vaan hyviä ulkoilukäytäntöjä eri puolelta Suomea. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää. Mukaan voi ilmoittautua Vie vanhus ulos -sivustolla. Kampanjan sivustolle on koottu maksutonta materiaalia turvallisen ulkoilun tueksi, sieltä löytyy esimerkiksi ajankohtainen **Turvallisen ulkoilun abc iäkihmisille**.

Vie vanhus ulos -kampanjan sivusto:
vievandhusulos.fi



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.





Toinen aalto

Keväällä uusi muuntautunut virus levisi Suomeen. Aivan samoin kuin sikaviruksenkin aikana, ensimmäinen raportoitu kuolemantapaus sai meidät kansalaiset ottamaan viranomaisten ohjeet todesta. Tottelevaisuus on hyve.

Suomi meni palvelujen osalta lähes kiinni. Toki kaupat, sosiaali- ja terveyspalvelut jatkoivat toimintaansa. Etätöihin siirtyivät ne, joille se työn puolesta oli mahdollista. Yli puolet kuitenkin meni työpaikalleen niin kuin aikaisemminkin. Lähestymiskielto on kuvaava sana sekä kansainvälisille yhteyksille, että suomalaisille. Pidimme etäisyyttä, pesimme käsiämme ja yskimme hihaan. Kouluistakin levisi tieto, että nyt oppilaat pesevät kätensä vastaan panematta.

Poikkeuslain voimaantulo kiristi tilannetta. Siirryttiin etäopetukseen. Teatterit, konsertit, urheilutilaisuudet peruttiin ja lopulta Uusimaa laitettiin eristykseen. Mökiltäkin piti pysyä poissa. Meitä isovanhempia ei saanut fyysisesti tavata.

OSJ:n jäsenyhdistysten toimintaan tuli totaalinen stoppi. Vaikka kaikki jäsenemme eivät kuulukaan THL:n määrittämään riskiryhmään ikänsä puolesta, niin varovaisuutta kannatti noudattaa. Kaikissa lehdissä neuvottiin, miten kotona voimistelemalla saa pidettyä toimintakykynsä yllä. Aluksi minulla meni hyvin. Mutta pian harjanvarsi ja käsipainot sekä lattialla voimistelu alkoivat tyyppiä. Polkupyörällä saa hien aikaan. Ruohonleikkurin päällä istuminen ei ole liikuntaa. Pensasaidan leikkaamista voin suositella, mutta sitä tehdään vain kerran vuodessa.

Tautitilanne helpottui, kun tottelimme suosituksia ja määräyksiä. Mutta nyt on valmistauduttava toiseen aaltoon. Virusta tuodaan ulkomailta, mutta se piileksii myös kotimaassa. Jotenkin oloni on levollisempi kuin keväällä. Kännykkäsovellus tartuntaketjujen löytämisen hel-

pottamiseksi on käytössä. Toivottavasti se on jo kaikkien ikäihmisten puhelimessa. Rokotteen viimeiset testit ennen käyttöönottoa ovat menossa. Vuodenvaihteessa helpottaa.

Maskien laajamittainen käyttöönotto vaatii kansalaisilta psykologisen ja sosiaalisen mielenmuutoksen. Maskeja kyllä on. Niiden ohjeiden mukainen käyttö on tosi vaikeaa. Mutta väentungoksessa niitä on syytä käyttää, itsensä ja muiden takia.

Halausta ranskalaiseen tapaan on yritetty tuoda Suomeen. Yritys voidaan epäonnistuneena lopettaa. Samoin kättely on turha historiallinen jäännös. Kaikissa kulttuurissa ei kätellä. Odotan mielenkiinnolla itsenäisyyspäivän vastaanottoa. Kätelläänkö vai tehdäänkö intiaanitervehdys?

Yhdistystoiminnassa jotain pitäisi saada käyntiin. Jos teattereissa ja konserteissa pidetään turvavälit, eikä tunteita alueella esiinny, niin mikä ettei. Lämpioissa ja narikkajonossa on ahdasta. Mutta kun rokkikansa kokoontuu, niin kyllä mekin voidaan. Varovasti.

Aina on mahdollisuus etätapaamisiin. Kokoukset onnistuvat. Esitelmät onnistuvat. Eri tilaisuuksiin voi osallistua etäyhteydellä. Tehdään digiloikka vuositteemme mukaisesti.

Me selviämme tästä!

Kurikassa 18.8.2020

Pekka Koskinen

Hallituksen varapuheenjohtaja
pekka.koskinen@ppa.inet.fi



Saira hankki uuden soutuvene eläkkeelle jäätyään noin 10 vuotta sitten.

Useimmilla meillä on jokin rakas kesäinen harrastus. Raisiolainen Saira Rintee nauttii soutamisesta, josta hän löytää monia ulottuvuuksia.



Muumimaailman johtavan sillan ali mahtuu soutuveneellä.

Naantalin venerannan vesi helmeilee heinäkuun alkupäivinä. Tuulee, muttei liikaa. Sää on suotuisa yhteiselle souturetkelle. Astumme veneeseen ja alkumetriä jälkeen tartun toiseen airopariin. Soudamme tasatahtia. Veneen ”kapteeni” **Saira Rintee**, 67, hoitaa ohjaamisen. Taakse rantaan jää Naantalin kylpylän läheinen venevalkama. Suuntaamme kohti Naantalin vanhaa kaupunkia ja Ukko-Pekan siltaa.

Kauniin harmaa soutuvene liikkuu ketterästi. Keveärakenteinen vene on helppo yhden hengen käsitellä ja rannassa siirrellä. Vene reagoi helposti aaltoihin ja muiden veneiden peräaaltoihin. Soutuvene on Sairan kolmas. Ensimmäinen soutuvene oli Sairan itse tekemä.

– Olin opettajaopintojen yhteydessä Raumalla veneenrakennuskurssilla ja tein soutuvene vanerilaminointitekniikalla. Aivot teki isoisäni, joka harrasti puutöitä. Hän teki muun muassa puisia eläinveistoksia ja kertoi, että etsimällä niitä löytyy puun sisältä. Minulle hän löysi puun sisältä aivot, Rintee muistelee hymyssä suin.

RUUHKAVUODET TÄYTTIVÄT teknisen työn ja erityisopettajan töistä, luottamustoimista sekä arjesta kahden tyttären perheessä. Aikaa ei juuri löytynyt soutelulle. Vene jäi pressun alle odottamaan vesille pääsyä. Viisikymppisenä Saira kunnosti veneen ja souteli kesäisin Naantalin edustalla. Itse tehty vene vaati jokakevään hiomisen ja lakkaamisen.



Nykyisin souteluharrastus Naantalissa on selvästi yleistynyt. Uusi vene tyhjenee sadevedestä laiturissakin.

Soutelu ja meri tuovat MIELENRAUHAA JA VOIMAVAROJA

Eläkepäivien alkaessa 2010 Saila hankki Naantalın Rymättylässä valmistetun Terhi Saiman -veneeseen. Uudessa veneessä on kaksi soutupaikkaa. Vanha vene pääsi jatkamaan elämäänsä Päijänteelle. Isoisan tekemät aivot jatkavat palveluaan veneen omien aivojen lisänä. Vuosi sitten Saila innostui mahdollisuudesta tehdä pidempiä lenkkejä ja soudella tuulisemmalla säällä. Vene vaihtui saman valmistajan aurinkokenojärjestelmämalliin; lisäksi Saila hankki pienen moottorin ja akun.

– Olen tehnyt retkiä esimerkiksi Väskiin saareen. Väskissä on aiemmin toiminut Muumimaailman Merirosvosääri ja se on neljälle lastenlapselle mieluista retkikohde. Vanhin lapsenlapseni on innokas kääntelemään moottorin kahvaa, kun mumma soutaa.

SOUTELUSSA ON selvästi kaksi erilaista ulottuvuutta. Porukassa se on sosiaalista ja mukavaa ajanvietettä. Yksin soutelu taas rauhoittaa ja antaa tilaa luonnon ihailulle ja palautumiselle. Soutelu yksin on Sailan mielestä suorastaan meditatiivista. Kaunis maisema, luonto, meri ja soutelun tasainen liike tuovat mielenrauhaa.

Täsmennetään vielä, että kyse on soudelusta.

– En halua sanoa harrastavani soudtua, koska siitä tulee mielikuva kilpaurheilusta. Puhun soudelusta, joka on leppoisaa oleilua ja rauhallista etenemistä. Venerannasta on vartin matka pienen saaren rantaan, josta voi ihaila merimaisemaa, pulahtaa uimaan ja nauttia eväät.

SAILALLE SOUTELU on tärkeä kesäharrastus noin toukokuusta syyskuulle. Kuumina kesäpäivinä meren tuulenviiri vilvoittaa ja veneelle tulee lähdeyttyä päivittäin. Sää vaikuttaa soudeluun, saateella ja kovalla tuulella vene on viisasta jättää rantaan.

Soutumatkamme jatkuu Muumimaailmaan johtavan sillan ali. Vanhan

kaupungin jälkeen pysähdymme rantakallioille evästauolle Ukko-Pekan sillan edustalle. Pysyttelemme veneen lähetyksillä. Sailan mieleen palaa satumus viime vuodelta, kun muskeliveineen peräaallo heitti Kailonsaaren rannassa olleen veneen kallioille. Veneen saamiseksi takaisin veteen tarvittiin kaikki voimat ja ylikin.

– Se on ainoa kerta, kun olen aidosti pelästynyt. Soutaessa pitää seurata muita veneitä ja pitää selkeä suunta silloin kun lähellä on toinen vene, sekä ottaa huomioon isojen veneiden peräaallot.

Eväshetken lopulla puhe kääntyy luottamustehtäviin, joiden parissa Saila on ahkeroinut niin työ- kuin eläkevuosina.

– Toimin työvuosinani pääluottamusmiehenä ja myös monissa OAJ:n tehtävissä. Eläkeaikana olen toiminut Lounaisrannikon Senioriopettajat ry:n hallituksessa jäsensihteerinä, sihteerinä ja nyttemmin puheenjohtajana. Olen nyt toista kaksivuotiskautta OSJ:n hallituksessa.

VAIKUTTAMISTYÖ ON saanut uutta suuntaa kaupunginvaltuustossa, jossa Saila haluaa vaikuttaa erityisesti Raision viihtyisyyteen, koulu- ja van-

huspalveluihin sekä siihen, että Raisio kantaisi oman vastuunsa luonnon- ja ilmastonsuojelussa.

– Eläkkeelle jäätyäni liityin Vihreisiin ja yllätykseksi pääsin läpi kuntavaaleissa 2012. Nyt toisella, eli kuluvalle vaalikaudella 2017–21 Raision vihreiden valtuutettujen määrä kasvoi yhdestä neljään ja työ on ollut tuloksellista ja vaikuttavaa. Yksi tavoite on minulle tärkeä: saada uusia innokkaita ihmisiä mukaan. Seuraavien vaalien ehdokkuutta en ole vielä päättänyt.

Paluumatkamme taittuu lähes puolta nopeammin. Yhteissoutuun on löytynyt tasainen rytmi ja sanoittamaton työnjako. Rohkenin itse soudata riva-kammin. Ja sopivan rennosti.

Sailan mukaan tavallisen soututekniikan oppii helposti ja tärkeintä on, ettei jännitä lihaksia ja muistaa rentouttaa lihakset aina kun työntää aivot takaisin eteen. Seuraavana päivänä lihakset eivät olleet kipeät. Monta kertaa soudelun jälkeisinä päivinä huomaa, miten mieleni palailee Naantaliin ja soudelun rauhoittaviin tunnelmiin.

Teksti ja kuvat:

Henna Tarjanne-Lekola

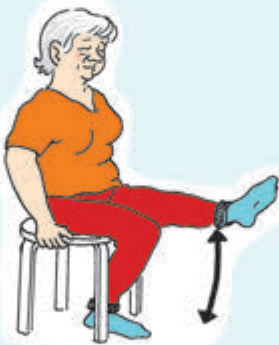
Jutun tekijä toimii OSJ:ssä viestintätehtävissä.



Soutelijat
Saila Rintee
ja Henna
Tarjanne-Lekola.

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin

Liikuntavinkki



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana **taakse** ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä **sivulle** ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



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

5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Huomio suun terveyteen

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Suun ja hampaiden terveys on olennainen osa yleisterveyttä. Suunterveyden kulmakivet ovat hyvä itsehoito eli hampaiden säännöllinen puhdistaminen kahdesti vuorokaudessa, säännöllinen ateriarytmi, terveelliset ruokailutottumukset sekä säännöllinen hammaslääkärin tutkimus.

”Popsi, popsi porkkanaa, hampaita se vahvistaa...” lauletaan tutussa lastenlaulussa ja hyvästä syystä. Terveelliset ruokailutottumukset ovat hyväksi hampaille. Hampaille terveelliset ruokailutottumukset edistävät myös muuta terveyttä ja painonhallintaa. Syöminen on hyvä keskittää 5–6 ateriakertaan vuorokaudessa ja välttää napostelua atrioiden välissä. Janojuomana kannattaa käyttää tavallista vettä.

Makeiden sokeripitoisten ja happamien tuotteiden käyttöä kannattaa rajoittaa, ja nauttia niitä aterioiden yhteydessä. Happamia tuotteita ovat mm. virvoitusjuomat, maustetut kivennäisvedet, energiajuomat, hedelmä- ja marjahut, sitrushedelmät ja etikkaiset ruoat. Mehut ovat usein happamampia kuin kokonaiset hedelmät ja kasvikset ja sen vuoksi hedelmät ja marjat kannattaakin nauttia sellaisenaan, kokonaisina.

Pureskeltaessa syljen erityis lisääntyy. Sylki huuhtelee hampaita ja neutraloi suun happamuutta. Noudattamalla säännöllistä ateriarytmiä, sylki ehtii aterioiden välillä neutraloida suun happamuutta ja korjata kiilteen pieniä vaurioita.

Monet yleissairaudet ja niiden hoidot vaikuttavat suunterveyteen, ja myös toisinpäin suun sairaudet voivat edesauttaa muiden vakavien sairauksien puhkeamista. Tämän vuoksi hyvästä suunterveydestä huolehtiminen on erityisen tärkeää henkilöille, joilla on jokin pitkäaikainen yleissairaus.

Huono suunterveys on riskitekijä mm. valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla. Suun tulehdukset voivat heikentää diabeteksen ja reuman hoitotasapainoa. Astman hoitoon käytettävät hengittävät lääkkeet laskevat suun pH:ta, vähentävät syljen eritystä ja lisäävät reikiintymistä aiheuttavan bakteerin määrää syljessä.

Suusta lähtöisin oleva tulehdus voi levitä muualle elimistöön aiheuttaen vakavia tulehdustiloja. Yleissairauksista on syytä kertoa hammaslääkärille, jolloin hän voi ottaa ne huomioon suun ja hampaiden kuntoa arvioidessaan.

Suun kuivuminen lisääntyy iän myötä. Monet sairaudet kuten reuma, diabetes, sylkirauhasten sairaudet sekä hormonaaliset syyt voivat aiheuttaa suun kuivumista. Myös monet lääkkeet kuten verenpainelääkkeet ja nesteenoisistolääkkeet, syöpälääkkeet, psyyken ja neurologiset lääkkeet, allergialääkkeet, kipu- ja reumalääkkeet aiheuttavat suun kuivumista. Kyseessä ei ole pelkästään ikävä tuntemus vaan suun kuivuminen altistaa limakalvovaurioille, sien- ja bakteeri-infektioille, kivulle, maku- ja hajuaistin häiriöille, nielemisvaikeuksille ja hampaiden reikiintymiselle.

Kuivan suun hoidon tärkeimmät asiat ovat hampaiden hyvästä puhdistamisesta huolehtiminen, ruoan huolellinen pureskelu (lisää syljen eritystä), ksylitolin käyttö sekä suuta kostuttavat paikallishoidot, joita voi ostaa apteekista. Keskustele oman hammaslääkärisi kanssa, mikäli kärsit suun kuivuudesta.

Suomen hammaslääkäriliiton nettisivustolta <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys> löytyy runsaasti tietoa suunterveydestä erilaisten sairauksien yhteydessä.



Kun elämä muuttaa eläkesuunnitelmat: omakotitalosta ydinkeskustaan



Moni haaveilee eläkepäivien vietosta lapsuuden maisemissa, mökille muuttamisesta tai omasta pienestä asunnosta kaupungin sykkeessä. Joskus elämänmuutos tulee yllätyksenä ja suunnittelematta. Anne Lehtisen kodinvaihtoa edelsi elämän mullistanut läheisen sairastuminen.

Anne Lehtisellä riittää muisteltavaa 40-vuotiselta uraltaan historianopettajana. Näistä vuosista 30 hän asui omakotitalossa Tampereella aviomiehensä kanssa.

– Meillä oli sellainen toimiva työnjako mieheni kanssa, että hän hoiti talon kunnossapidon, ja minä kävin harrastamassa järjestötyötä sekä järjestelin maailmanpoliittisia asioita, Anne kertoo hymyä äänessään.

– Hommat menivät siis tasan, hän jatkaa naurahtaen. Pitkän järjestöuran varrelle mahtui muun muassa 12 vuotta

OAJ:n hallituksessa sekä valtuuston puheenjohtajuus. Kahdeksan vuotta sitten oli aika eläköityä. OSJ:n toimintaan mukaan lähteminen oli luontaista jatkumoa järjestöelämästä nauttivalle Annelle.

Aktiiviharrastamiseen ei kuitenkaan viime vuosina enää ole ollut aikaa. Suuret elämänmuutokset eivät jääneet eläköitymiseen, vaan aviopuolisolla yllättäen diagnosoitu muistisairaus aloitti tapahtumasarjan, joka vei heidän elämänsä uusille raiteille.

– Minusta tuli mieheni omaishoitaja viisi vuotta sitten. Se pesti oli sen verran vaativa, että muut harrastukset ovat jääneet. OSJ:n tapahtumissa käyn kuitenkin aina, kun mahdollista, Anne kertoo.

Omakotitalon työt ja kunnossapito alkoivat vähitellen, puolison sairauden edetessä, siirtyä Annelle. Ajatus uudesta kodista alkoi heräillä hänen mielessään.

– Vakuutuin muuttoajatuksesta eräänä kylmänä talvi-iltona, kun lämmintä vettä ei enää tullutkaan hanasta. En keksinyt muuta kuin lähteä hakemaan naapurin Pekkaa apuun, Anne muistelee.

Nyt Anne voi jo hieman nauraa tapahtumille. Tuolloin tunne oli kuitenkin kaukana naurusta.

– Kaikki tuli yllättäen niskaan, ensin mieheni tauti ja siihen tutustuminen, sitten kaikki paperityöt ja byrokratia siihen liittyen, ja sitten olisi pitänyt vielä opetella remontoidaan vanhentuvaa taloa, Anne kertoo.

Päätös muuttaa ei tietenkään ollut helppo tai kivuton, mutta se tuntui oikealta ratkaisulta.

MUUTIMME RAKKAASTA kotitalosta kerrostalon korkeuksiin. Kotitalolle löytyi ostaja kesällä 2019, ja uusi koti löytyi aivan Tampereen keskustassa sijaitsevasta kerrostalosta, Ratinan kauniiden maisemien kupeesta. Asunnonhaun kilpailullisuus yllätti ensi kertaa vuokra-asuntoa etsiessä, mutta uusi koti löytyi lopulta melko helposti.

Kerrostaloelämään Anne on ehtinyt totutella jo yli vuoden ajan. Hänen tärkein vinkkinsä kodinvaihtoa suunnittelevalle tai siihen yllättäen ajautuvalle on, että omaan tulevaisuuteen ja asumiseen liittyviä asioita kannattaa miettiä jo hyvissä ajoin, oli eläköityminen sitten lähellä tai vielä vuosien päässä.

– Omakotitalo on ihana, kun terveyden ja jaksamisen puolesta kaikki on vielä hyvin. Kannattaa silti jo etukäteen miettiä, millaista psyykkistä ja fyysistä jaksamista talon ylläpito tulee vaatimaan, Anne painottaa.

Puolison kanssa hyvissä ajoin ennen sairastumista tehty edunvalvontavaltakirja osoittautui käytännön asioiden kannalta kullan arvoiseksi. Myös muut tärkeät asiakirjat, kuten testamentti ja hoitotahto, oli yhdessä katsottu kuntoon, kun kaikki oli vielä hyvin.

– Eihän näiden miettiminen tai tällainen vastuu helpolta tunnu, mutta kyllä se käytännön tasolla oli suuri helpotus, että valtuutuksen ansiosta sairasta puolisoa ei tarvinnut enää viedä virastoihin tai sopimuksia allekirjoittamaan, Anne kertoo erityisesti talokauppojen vaatimia paperitöitä.

Muuttoa suunnitteleville Anne antaa vinkiksi myös sen, että omia tavaroita kannattaa alkaa käydä läpi vähitellen, hyvissä ajoin. Tapahtumarikkaan elämän varrella ehtii kertyä valtavasti erilaista tavaraa, josta luopuminen voi tuntua vaikealta. Kaikkia muistoja ei tarvitse kantaa mukana, jos uudessa kodissa tilaa on niukemmin.

– Kummityttömme kävi kuvaamassa kaikki matkoillamme kertyneet matkamuistot, niin niitä ei tarvinnut enää ottaa mukaan uuteen asuntoon. Samat muistot kulkevat kuvissa mukana, Anne vinkkaa.

YHTEISTÄ ARKEA uudessa kodissa ehti kestää vain kuusi viikkoa, kun Annen puolison tilassa tapahtui nopea käänne huonompaan suuntaan, ja edessä oli hoitokotiin jatkuvan avun piiriin siirtyminen.

– Muuttosuunnitelmat muuttuivat siten, että meidän kodista tuli minun koti, yhden ihmisen koti, Anne huokaa.

Kaiken tapahtuneen jälkeen Anne on kuitenkin olosuhteisiin nähden kiitollinen siitä, kuinka asiat ovat lopulta menneet.

– Onnellista tässä kaikessa on se, että uudesta kodista on lyhyt matka kauppaan, lääkäriin, Pyynikin rinteille ja Arbo-retumiin, teattereihin, toreille, puistoihin, linja-autoasemalle ja rautatieasemalle, hän listaa.

Myös puolison hoitokoti on kävelymatkan päässä, ja he tapaavat niin usein kuin mahdollista sekä soittelevat päivittäin.

– Eihän asunto voisi paremmalla paikalla olla, Anne kiittää.

Vuokralla asuminen on näyttänyt Annelle hyvät puolensa: lumitöitä ei tarvitse itse tehdä, sähkölasku on suorastaan romahtanut eivätkä vakuutusmaksutkaan ole kuin murto-osa entisestä.

– Puhumattakaan siitä, että kun hana menee rikki niin huoltoyhtiö hoitaa. Uusi astianpesukonekin tuotiin heti tilalle, kun vanha hajosi, hän myhäilee. Naapurin Pekkaa ei enää tarvitse hakea apuun.

– Nyt ei tarvitse kuin nauttia elämästä päivä kerrallaan, hän tiivistää.

Teksti: **Turva/Tuomas Kekkonen**

Kuvat: **Anne Lehtisen kotialbumi**



A close-up photograph of a red squirrel hanging upside down from a dark, mossy wooden beam. The squirrel's body is a vibrant reddish-brown, and its long, bushy tail is also reddish-brown with dark, spiky tips. Its paws are visible, gripping the edge of the beam. The squirrel's head is turned towards the camera, showing its dark eye and small ears. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a forest setting. The wooden beam has a rough, weathered texture with some moss growing on it.

*Heiluhäntäisen
oravan touhuja on
hauska seurata,
mutta aikoinaan
orava on ollut
maksuväline
ja arvoturkis.*

Oravat esittävät melkoisia
akrobaatin kykyjään
hakiessaan ruokaa lintujen
talviruokintapaikoilta.

Tikkurista ja Tyytikistä KOKO KANSAN LEMMIKIKSI

Muinaissuomalaiset saapuivat Suomenniemelle seurailleen tärkeitä riistaeläimiä; hirviä, majavia, hylkeitä ja oravia viimeisimmän jääkauden jälkeen. Oravat olivat metsämiehille tärkeää riistaa. Suomen kielessä onkin kymmenittäin sanoja, jotka liittyvät oraviin tai niiden metsästyksen. Tikkuri oli kymmenen nahan nippu ja Tyytikki metsänjumala Tapion tytär, joka toimi oravan suojelijana.

Erilaisia oravalajeja tunnetaan maailmassa 273 lajia. Nämä lajit jakaantuvat viiteenkymmeneen sukuun. Kaikki ne ovat pienehköjä maassa tai puussa eläviä jyrsijöitä. Pienin oravalaji on vain kymmenen grammaa painava afrikankääpiöorava ja suurinkin eli alppimurmeli painaa vain noin kahdeksan kiloa. Oravalajeja tavataan kaikilta muilta mantereilta paitsi Australiasta ja Antarktikselta.

Oraviin kuuluvat tuttujen puussa elävien oravien ohella siiselit, murmelit, preeriakoirat ja liito-oravat. Oravien menestyksen salaisuus on niiden erilaistumattomuudessa. Ne ovat sopeutuneet elämään hyvin erilaisissa elinympäristöissä; osa kaivautuu maahan, osa kuljeksii maanpinnalla, jotkut lajit kiipeilevät puissa ja pieni osa osaa jopa liidellä ilmassa. Samanlainen kirjo on myös eri oravalajien ravinnossa. Ne syövät yhtä hyvin eläin kuin kasvikkunnankin tuotteita.

Oman kotoisen oravammekin levinneisyysalue on hyvin laaja. Sitä tavataan koko Euroopan lisäksi Pohjois-Aasiasta aina Japaniin asti. Se on elintavoiltaan tyypillinen oravalaji; sopeutuvaisena eläimenä sitä tavataan yhtä hyvin suurkaupunkien puistoista kuin myös Lapin erämaista.

ORAVAKANNAT VAIHTELEVAT kuitenkin suuresti. Hyvien havupuiden siemensatovuosien jälkeen oravia on kaikkialla. Vahvoja kantoja seuraa kuitenkin aina romahdus. Ravinnon huetessa osa oravakannasta lähtee vaeltamaan. Näillä vaelluksilla valtaosa otuksista kuolee petojen suihin tai hukkuu vesistöihin.

Huonoa oravavuotta seuraavat kuitenkin paremmat vuodet. Ravintokasvit toipuvat ja käpysatokin kuusissa ja männissä alkaa kohota kohti uutta satohuippua. Oravan huippukannat seuraavat selvästi kuusen siemensatoja. Molemmilla on kannat huipussaan noin viiden vuoden välein.

Hyvänä vuonna oravan lisääntyminen on tehokasta, peräti kolme 2–5 poikasta sisältävää pesuetta. Hyvinä ravintovuosina myös poikueen koko kasvaa jopa kymmeneen poikaseen. Eteläisimmässä Suomessa poikueita voi tällöin olla jopa neljä vuodessa. Ensimmäiset poikaset syntyvät jo hankiaikaan huhtikuulla. Onkin arvioitu, että syksyllä peräti 85 prosenttia oravista olisi edelliskesän poikasia. Huonona vuonna poikueita on vain yksi ja osa naaraista jättää kokonaan pesimättä.



Keväällä talviturkki vaihtuu.

Kuvan vaihtoturkkisella naaraalla on pesässään poikaset. Sen nisät näkyvät selvästi.

Oravan mieluisinta talviravintoa ovat siis kuusen siemenet, pähkinät ja terhot. Jos kuusen käpysato on pieni, kelpaavat sille toki myös männyn siemenet. Orava käsittelee kuusen käpyjä taitavasti ja nopeasti. Yhden kävyn käsittely kestää oravalta noin 2–3 minuuttia. Tunnissa se ehtii siten käsitellä noin 24 käpyä ja on laskettu, että päivän mittaan syötyjä käpyjä kertyy parhaimmillaan jopa parisataa. Pitkän ja kylmän talvivyön jälkeen oravan on syötävä siten noin kolmesta viiteen tuntia taukoamatta saadakseen mahansa täyteen ravintoa. Pohjois-Suomessa ei talvipäivä montaa tuntia pitempi olekaan. Jos käpyravintoa ei ole tarjolla, koittaa oraville kovat ajat. Ne yrittävät säilyä hengissä hedekukasilmujen avulla. Näitä syödessään ne katkovat vuosikasvaimia, jotka sitten putoilevat hangen pintaan puun juurelle. Yleensä kuitenkin suuri osa oravista kuolee, jos havupuiden siemensato on huono.

KESÄAIKAAN ORAVALLA ei ole ruuasta pulaa. Kaikkiruokaisena otuksena sille kelpaavat kaikennäköiset kasvinosat silmuista marjoihin, pähkinöihin ja sieniin. Erityisen miellyntyt orava on tatteihin, toki muutkin tutut ruokasienet sille kelpaavat. Toisaalta se syö yhtä mielellään myös eläinravintoa: hyönteisiä, toukkia, linnun munia ja poikasia.

Orava tekee syksyisin myös ruokavarastoja, mutta on ilmeistä, että se unohtaa niistä suurimman osan. Toisaalta samoilla oksilla ja maassa koko talven hypellessään orava törmää aina silloin tällöin omiin kätköihinsä. Oravalla onkin suuri merkitys puiden leviämisessä: oravan maahan

kätkemistä siemenistä osa itää.

Suomessa tavataan oravasta kahta alalajia. Punahäntäinen ja -karvainen on mäntyorava ja mustahäntäinen taas kuusiorava. Suurin osa suomalaisista oravista on näiden kahden tyypin välimuotoja. On olemassa myös pysyvästi mustaselkäisiä oravia; meillä ne ovat harvinaisia mutta jo Keski-Euroopassa varsin yleisiä. Sinikko-oravasta puhutaan, kun tarkoitetaan vaihtoturkkista oravaa. Nimitys johtuu sen nahan lihanpuoleisesta tumman sinisestä väristä.

Omaa reviiriä oravilla ei varsinaisesti ole. Ne kyllä puolustavat pesäpuun lähiympäristöä ja joskus niiden näkee myös kilpailevan ruokintapaikan herruudesta, mutta metsä näiden ympärillä on yhteiskäytössä. Ihan pienissä metsätilkuissa oravatkaan eivät pärjää. Kulttuurioravia tutkimalla on todettu, että orava vaatii vähintään neljän hehtaarin metsäaluetta pärjätäkseen luonnossa.

ORAVA RAKENTAA pesänsä kuusen rungon viereen. Ulospäin se näyttää tiheältä risukasalta. Se on kuitenkin ontto ja vuorattu tiiviiksi naavalla. Pesään johtaa kaksi kulkuaukkoa. Joskus orava voi lintuharrastajien kiusaksi rakentaa pesänsä myös suureen linnunpönttöön tai palokärjen koloon. Naavalla vuoratun pesän lämmöneristys on erinomainen; kun ulkona paukkuu parikymmenasteinen pakkaneen, on oravalla pesässään lähes yhtä paljon lämpöasteita.

Nykymetsissä naava ja luppo ovat kuitenkin harvinaisia ja oravien on täytynyt tyytyä korvikemateriaaleihin: heiniin, sammaliin ja puunkuorisilppuun. Tällaisen pesän lämmöneristys ei ole läheskään niin hyvä kuin naavapesän. Joskus oravat osoittavat erinomaista kekseliäisyyttä, kun ne vuoraavat pesänsä rievuilla, mineraalivillalla tai pehmopaperilla. Yöllä saattaa pesässään nukkuvan oravan yllättää sen päävihollinen näättä. Näädän ohella myös kananaukat, ketut, ilvekset ja kissat jahtaavat oravia.

ORAVA ON ollut tärkeä turkiseläin suomalaisille vuosisatojen ajan. Vuonna 1391 eräs turkulainen kauppias laivasi Tallinaan 200 000 oravan nahkaa. Keskiajalla maksettiin myös verot oravan nahoissa. Itse asiassa sana orava on tulkittu veroluukuksi ja monet tutkijat



Orava voimistelee roikkumalla oksasta ja esittelee samalla ohutta ja punaruskeaa kesäturkkiaan.

ovat sitä mieltä, että nykysuomen sana "raha" tarkoitti alkuaan oravan nahkaa. Oravasta johdettuja mittoja käytettiin Savossa, oravainen ja oravas olivat yleisiä mittoja.

Oravan merkitys kuitenkin väheni, kun metalliset ja paperiset maksuvälineet tulivat käyttöön. Muutama vuosikymmen sitten orava komeili vielä Kansalliskeskeisen logossa ja se symbolisoi Kiihtelysvaaraa kunnan vaakunassa; kiihtelys oli entisaikoina kaupapamitta, jolla tarkoitettiin 40 oravannahkaa. Orava komeilee myös Kauniaisten, Noormarkun ja Laihan vaakunoissa.

Orava säilytti asemansa tärkeänä riistaeläimenä aina 1900-luvun alkupuolella asti. Suomen ennätysmaaliksi on vuodelta 1901, huikeat 2,5 miljoonaa nahkaa. Ensimmäisen maailmansodan jälkeinen turkismarkkinoiden avautuminen nosti oravan vielä kerran arvoturkisten joukkoon. Tämä tiesi kuitenkin oravakantojemme tuhoa. Oravasaaliit putosivat vuosisadan huippulukemista muutamiin satoihin tuhansiin. Lopulta orava rauhoitettiin kokonaan vuonna 1929.

Muutamassa vuodessa oravakannat vahvistuivat ja pyynti aloitettiin uudelleen 1930-luvun alussa. Pyyntiajat olivat tuolloin kuitenkin 3–4 kuukauden mittaisia ja oravakannat romahtivat siksi uudelleen. Vasta 1940-luvulla opittiin säännöstelemään pyyntiaika 2–4 joulukuun viikkoon, eivätkä kannat ole enää päässeet romahtamaan. Sotien jälkeen oravan nahan arvo on kuitenkin pysynyt niin alhaisena, että pyynti ei ole oikein kannattavaa. Nykyään saaliit ovat enää muutamia tuhansia yksilöitä. Lähes koko oravasaaliimme viedään ulkomaille, missä nahoista tehdään keveitä nuorisoturkkisia.

Nyky Suomessa oravalla ei liene mitään hätää. Lintujen ja riistan talvi-ruokinta tarjoaa ravintoa myös oraville. Niitä ei enää metsästetä liikaa ja uudet metsänhoito-ohjeet ottavat oravankin tarpeet paremmin huomioon. Kun vielä ilman laatukin on paraneen päin, palaavat lupot ja naavakin takaisin metsiin takaamaan oravan talvipesän lämpimyyttä.



Talvella oravalla on paksu ja tuuhea turkki. Talviturkin väri on paremman suojan antava harmaa.

Teksti ja kuvat:
Hannu Eskonen



Pekka Varismäki

ELÄKKEELLÄ OLO

Olen viime vuosina huomannut usein, kuinka 80 ikävuoden jälkeen vuosi vuodelta on hiljakseen ilmennyt joitain uusia seikkoja ympäristössäni.

Arkkitehdit ovat tyyperyksissään piirtäneet porrasaskelmat aivan liian korkeiksi sekä kiusallisesti lisänneet niiden lukumäärän suhteettoman lukuisiksi. Siksi portaissa on pysähdyttävä hiukan puhaltamaan.

Kauppaankin on pakko lähteä puutelista mukana. Silmälasit sekä ostoslista, jossa on riittävän selkeä teksti, on syytä varata mukaan. Mikäli lasit jäivät pöydänkulmalle, on harmillista selitellä, miksi pullan sijasta kassissa kotona onkin kotiin palattua pullo etikkaa. Laiha lohdutus on siinä, että molemmat tarvikkeet sentään alkoivat p-kirjaimella.

Tämä kaikki kuuluu ihmisen elinkaareen. Siitä on ilkkurisesti laadittu sanonta "Vanhuus ja viisaus". Se yrittää antaa lohdutusta, mutta ainakin omalla kohdallani olen huomannut mahdollisen viisauden juuttuneen johonkin muualle ja pysyvästi.

Otetaanpa esimerkki. Usein olen säikähtäen huomannut silmälasieni salakavalasti karanneen. Muistelen niiden olleen aivan äsken paikoillaan nenän päällä. Juuri siinä, missä niiden paikkakin on. Mutta missä ihmeessä nyt? Tämä varsin hävytön kadotustemppu tapahtuu yleensä silloin, kun pitäisi lähteä bussille, joka saapuu tuossa tuokiossa tai kun pitäisi tutkia sanomalehdestä, alkaako telkkarissa opettavainen sarja Emmerdahl osa 869 tasan iltakuudelta vai ei.

Yleensä koko lehti TV-ohjelmineen on kadottanut itsensä juuri silloin, kun sen pitäisi olla saatavilla.

Lisäksi TV-sarjaan on ujutettu täysin vieraita esiintyjiä, joita ei siinä ollut ennen ollenkaan. Sitä katsellessa joudun usein kysymään rakkaalta vaimoltani, että kukas se tuo tati tai setä nyt taas onkaan. Onneksi hänellä on asia kirkkaasti selvillä. Hän kertoo ulkomuistista asianomaisen olevan juuri

se rouva, joka sarjassa viime viikolla meni kolmannen kerran naimisiin entisen miehensä kanssa ja joka karkasi viimeksi naispoliisin kanssa ja majoittui salaa keskusvankilaan, mutta viikon kuluttua oli taas remmissä piirittämässä Erik-setään, jonka huhu kertoo kolmatta kertaa menettäneen koko omaisuutensa, jota asiaa rouva ikävä kyllä ei vielä tiedä. No, kyllä se siitä selkiää. Tai mutkistuu.

Olen havainnut hyödylliseksi varustaa itseni kävelykepillä. Äkillinen huimauskohtaus saattaa aiheuttaa kaatumisen, mikä tietysti jo sinänsä on arveluttavaa.

Erityisen vaaralliseksi kaatuminen tällä ikää on siinä, ettei enää pysty useinkaan omin voimin kömpimään takaisin pystyyn. Arvelen, että myös jo muutenkin pahasti rapistunut arvovaltani saa kolauksen, jos makailen julkisella paikalla apua anellen. Varsinkin, mikäli auttamaan rientää joukko entisiä oppilaitani, jotka tietenkin ensi töikseen kysyvät: –Onks ope kaatunu? Niin kuin sitä ei nyt kysymättä huomattaisi. Tästä kaikesta välttyäkseni olen ottanut käyttöön isävainajani kävelykepin. Salaisesti toivon, että kepeistä kanssavaeltajat arvelisivat minun olevan vähintään lääninrovasti.

Olen nähnyt viisaaksi luopua autonkuljettajan roolista. Sen sijaan joudun antamaan kuskilleni runsaasti viisaita ja välttämättömiä ohjeita. Kuten: Huomaatko, että tulemme risteykseen? Tuo jalankulkija saattaa yllättäen kääntyä eteen. Varo pyöräilijää, joka huitoo epäilyttävästi toisella kädellään.

Näillä ohjeilla myös Sinä, hyvä eläkkeelle hiljattain pääsyt tai joutunut, miten sen nyt koetkaan, selviät tästä uudesta ja varsin oudosta elämänmuodosta. Onnittelen, eläkkeellä on varsin mukavaa olla! Kunhan muistat: Eläke juoksee, minä en!



Salasanojen vaihto pohdituttua

– Haluaisin vaihtaa salasana moneen paikkaan. Olen löytänyt ohjeitakin, mutta en uskalla tehdä vaihtoa, etten tyrisi! Miten vaihto tehtäisiin oikein?

Esko Tampereelta

Surffiina vastaa:

Hienoa Esko, salasanoja kannattaakin vaihdella silloin tällöin. Salasana vaihdetaan jokaiseen palveluun erikseen. Tavallisemmin se tehdään asetuksista (usein asetuksen merkkinä on rattaan kuva). Tavallisemmin ensin kysytään vanha salasana ja uusi pitää kirjoittaa kaksi kertaa. Laita uusi sana heti muistiin.

Pitkä salasana on monimutkaista parempi. Sen voi muodostaa esimerkiksi keksitystä lauseesta: VaimonikaanEiTätäMuistaisi. Murresanat ovat erityisen hyviä. Vältä saman salasanan käyttämistä eri paikoissa. Yksi tärkeimmistä salasanoista on sähköpostin salasana, koska sähköpostia käytetään usein myös salasanojen palauttamisessa.

Salasana kannattaa tallettaa vaikka perinteiseen ruutuvihkoon, kunhan säilytät vihkoa paikassa, josta asiattomat eivät heti sitä löydä eli muualla kuin tietokoneen vieressä, näppäimistön alla tai työpöydän ylimmässä pöytälaatikossa.

Salasanojen hallinnointisovellukset ovat myös käteviä. Tällöin yhden pääsalasanan takaa löytyy kaikki tallentamasi salasanasasi. Esimerkiksi Androidissa, Applen iOS ja MacOS käyttöjärjestelmissä on nykyään sisäänrakennettuna salasanojen hallinnointisovellus.

Surffiina suosittelee kaksivaiheisen tunnistautumisen käyttöönottoa. Tällaisia ovat esimerkiksi tekstiviestillä tai sähköpostilla toimitettu kertakäyttöinen salasana. Tällöin pelkkä salasana ei riitä järjestelmään pääsemiseen. Turvallista.

Unohtuiko salasana? Monissa palveluissa käyttäjältä kysytään ”turvakysymyksiä”. Turvakysymysten avulla käyttäjän identiteetti yritetään todentaa, jos salasana on unohtunut ja tilanne vaatii vanhan salasanan ”nollaamista”. Käytännössä palvelun ylläpitäjä luo käyttäjälle uuden salasanan, jonka voi itse vaihtaa sopivammaksi.

Lähetä digiaiheisiä kysymyksiä ja toiveita osoitteella **seniorit@osj.fi**

niin Surffiina vastaa.

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

Kuvat kännykästä katosivat, mitä tehtävissä?

Sirpa harmitteli puhelimesta kadottamiaan valokuvia ja kysyy, onko jotain vielä tehtävissä. Puhelimen kuvien varmuuskopiointia hän ei ollut sallinut.

Onpa harmi. Kehottaisin varoiksi näyttämään puhelinta paikallisella asiantuntijalla. Tarkasta kuitenkin ovatko valokuvat liivahtaneet puhelimesi alkuperäisestä Kuvat-sovelluksesta Google Kuvat-sovellukseen, jos sinulla on sellainen. Tässä kuitenkin tietoa vastaisen varalle.

Puhelimen ja tabletin varmuuskopiointi kannattaa sallia, myös valokuvien. Varmuuskopiosta pystyy palauttamaan laitteen sisällön, jos jotain on vahingossa poistanut. Puhelimen hävittäessä tai rikkoutuessa sen tiedot, mm. yhteystiedot ja kuvat, pystyy palauttamaan pilvipalvelusta myös uuteen laitteeseen. Poistetut kuvat löytyvät 60 päivän ajan myös Android puhelimesta Google Kuvat-sovelluksesta: *Kirjasto > Roskakori > Palauta*. Vastaava mahdollisuus löytyy iPhone Kuvat-sovelluksesta: *Albumit > Muut albumit > Äskettäin poistellut*.

Varminta on säilyttää tärkeät tiedostot, kuten valokuvat, kolmessa eri paikassa: varmuuskopioituna pilvipalveluun, siirtämällä kuvat/tiedot tietokoneelle ja tekemällä niistä vielä kopion ns. ulkoiselle kovalevylle. Näiden hinta on noin 40–50 eurosta ylöspäin.

Kannustavin terveisin, Surffiina



Pese käsiä ja puhdistaa puhelinta

Puhelin kannattaa puhdistaa yhtä usein kuin kädet. Pese ensin kädet. Käytä puhelimen puhdistukseen desinfiivaa ainetta sisältäviä puhdistusliinoja, myös kosketusnäytölle tarkoitetut puhdistussuihkeet ovat hyviä. Normaalioloissa pyyhintä nihkeällä hieman astianpesuainetta sisältävällä mikrokuituliinalla riittää. Puhdista näytön lisäksi puhelin ihan kauttaaltaan. Vältä kännykkään koskemista ruuanvalmistuksen yhteydessä.

Kuvat: **Teija Saarinen**



Puhelintakin kannattaa puhdistaa usein.

SeniorSurf

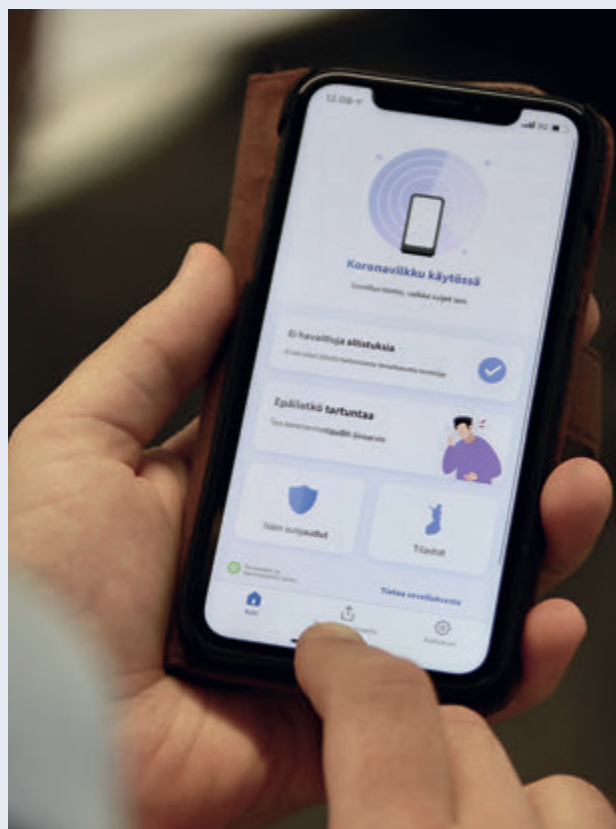
päivä

Järjestä paikallinen SeniorSurf-päivä Vanhustenviikolla

Poikkeustilanne on osoittanut digitaitojen tarpeellisuuden. Vanhustenviikon SeniorSurf-päivän 6.10. tapahtumien avulla innostetaan ikäihmisiä digiasioiden pariin mm. tietois- kuin ja digiopastuksista kertoen. Tapahtumia voi järjestää myös muina päivinä ja etänä, jos fyysisiä kohtaamisia ei voi- da toteuttaa. Tietoja ja vinkkejä tapahtuman järjestämiseen päivitetään SeniorSurf.fi-verkkosivuille.

#digivinkki

Muista ladata puhelimeesi koronatartuntojen jäljittämi- seen kehitetty suomalainen Koronavilkku-sovellus Google Play- tai App Store -sovelluskaupasta. Sovelluk- sen tarkoitus on kertoa käyttäjälleen, jos tämä on ollut koronavirustartunnan saaneen ihmisen läheisyydessä.



*Aurinkoisin digiterveisin
Surffiina*

Monolan aitta

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

KERRO ITSESTÄSI?

– Olen **Marja-Leena, "Malla," Ilvonen** ja paljasjalkainen lieksalainen. Synnyin Pielisjärvellä vuonna 1946. Liikunnan lehtoraattia Lieksan kaupungissa hoidin eläkeikäni saakka. Monista harrastuksistani rakkaimpia ovat liikunta, tanssi, luottamustoimet, kulttuuri sen eri muodoissaan ja tietysti lukeminen. Puolisoni **Eeron** kanssa olemme olleet naimisissa puoli vuosisataa. Poikamme **Antti** toimii Oulussa musiikkipedagogina.

MIKÄ ON SINULLE ERITYISEN RAKAS PAIKKA?

– Monolan aitta. Kesäpaikkamme lähellä sijaitsevaan aittarakennukseen **Jean** ja **Aino Sibelius** asettuivat viettämään kuherruskuukauttaan v.1892. Aitta oli päässyt huonoon kuntoon ja monet aktiivit tekivät aloitteita aitan säilyttämiseksi. Sellotaiteilija **Jussi Makkonen** kiinnostui aitasta ja sen miljööstä. Näin sai alkunsa liike, joka veti mukaansa paljon talkooväkeä ja "mesenaatteja". Perustettiin Monola-seura ja sen toimesta aitta kunnostettiin.

Vuonna 2015 tuli 150 vuotta Sibeliuksen syntymästä ja samana vuonna aitan vihki eduskunnan puhemies, **Marja Lohela**. Vuosittain pidettävä Monolan juhlatuokio heinäkuun alussa, tuo turisteja kuulemaan ja nauttimaan Sibeliuksen ja hänen aikalaistensa musiikista. Karelianismi tekee taas nousuaan.

KUINKA USEIN OLET KÄYNYT PAIKASSA?

Olemme mieheni kanssa olleet talkoilla kunnostamassa ja rakentamassa aittaa. Monet talkoohetket ovat tuoneet uusia ystäviä. Kesäiset konsertit aitalle ja Lieksan erilaisissa maisemissa (mm. Koli) ovat elävöittäneet Lieksan kulttuurielämää. Kesäisin käyn aitalle erilaisissa talkootöissä.

MIKÄ TEKEE PAIKASTA ERITYISEN SINULLE?

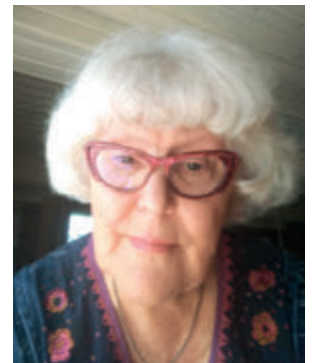
– Koen saavani paikasta sielulleni ravintoa. Kun astun Monolan pihaan, koen vahvasti säveltäjämestarimme astelevan rannasta aitalle. Herkkänä ihmisenä jopa säpsähdän eläytymistäni. "Oliko se Jannen varjo vai Ainin paljas nilkka, joka viivähti kuistin rappusella?" On hienoa elää vuosisadan vaihdetta ja kuvitella ja vähän huvittelakin.

Mallan vinkki: "Käyntisi aitalle mahdollistuu esim. kuuntelemalla **Jussi Makkosen** ja **Nazig Azezanin** soitantaa Sibeliuksen Impromptu Op.5. No.5 (you tube).

Monolan aitta oli suljettu kesällä 2020 koronavirustilanteen vuoksi. Juhlaviikko siirtyi vuodelle ja on seuraavaksi 4.–10.7.2021.

Teksti: **Malla Ilvonen** ja **Henna Tarjanne-Lekola**

Seuraavan lehden Rakas paikka -juttusarjassa on vuorossa Paula Thil Kajaanista.



Malla Ilvonen



Aitta oli päässyt huonoon kuntoon.



Aitan avajaiset.

Muutoksen pysyvyys

”Vierivä kivi ei sammaloidu” – opastuksen mukaan olimme hankkineet maalta haasteellisen kiinteistön tehdäksemme siitä ”Pieni talo preerialla”-kodin. Rakennus oli ollut parhaina päivinään seudun ainoa kyläkuppila, jossa oli anniskelua. Moni entinen nuorukainen muistelikin lämpimästi Fannyn baaria.

Muutimme baarin uuteen uskoon savupiipusta kivijalkaan ja kiiruhdimme asumaan jo remontin keskelle. Yhtenä aktiivisena aamuhetkenäni mieheni heräsi kuudelta kysymään, olinko tilannut remonttifirman töihin. Vimmatu vasaran pauke kun oli hänet herättänyt. Hän vakuutti sen pation tekevänsä, kun ehtii.

Olin valpastunut ennen ansiotyöhön lähtöä muuttamaan taulujen paikkoja. Se oli helppoa, kun talossa oli naulamentävät hirsiseinät.

Mieheni mukaan minun muutostyöni olivat jopa hengenvaarallisia. Olin muka siirtänyt vanhan rometon, joksi hän perintöpiironkia kutsui, hänen toilettiväylälleen. Luuvikoja kompastuminen ei kuitenkaan aiheuttanut. Lapsuudesta muistan papan istuneen paikkaan, jossa tuolia ei enää ollut, sillä mummo oli vuosia sitten siirtänyt sen muualle. Siitä tuli sanomista.

Naisille omistetussa lehdessä on todistettu, että maltilliset muutokset elämisen piirissä ovat ainakin yhtä terapeutisia aivoille kuin sudokut tai sanaristikot. Ruokapöydässäkään ei välttämättä tarvitse istua koko avioliiton aikaa sillä paikalla, mihin ensi kerran istahti.

Muutostarvetta voi toteuttaa helpostikin. Ripottelee vaan pieniä ajankohtaan sopivia tavaroita sinne tänne ja vaihtaa ne erilaisiin vuodenaikojen mukaan samalla, kuin verhot ja matot? Siinä vilahtavat vuoden aikana silmien ohi tontut ja enkelit, tiput ja suklaamunat, pajunkissat, leskenlehdet ja kielot, päiväkkakarat ja harakankellot ja haavan lehdet syysväreissään.

Ja vuodet vilistävät ohi muutoksineen. Omat lapset vastastakettiin ja nyt olet jo isomummo tai -pappa. Aamuisin kylpyhuoneen peilistä katsovalle itselleen on ystävällisesti myönnettävä, että tällainen sinusta sitten kaikkien muutosten pyörteissä tuli. Hyvällä syyllä voit yhtyä tunnetun mediapersoonan toteamukseen; ”Ei huono.”

Työaikanamme koulun muuttuminen on ollut jokseenkin maltillista. Mutta opiskelu työn ohella ja lomassa on tuonut tervetulluttakin muutosta työtehtäviin.

Opetussuunnitelman muutoksista kummallisoin oli joukko-opin ilmestyminen mukaan matematiikkaan. Kaikki olivat hämmentyneitä. Silloisen työpaikkani johtokunta patisti minut opiskelemaan joukko-oppia siitä lähestymiskulmasta, että opettaisin sitä koulu-ikäisten vanhemmille.

Eräs isä kertoi hämmentyneensä katsellessaan tyttärensä laskuvihkoa. Sinne oli piirrettyä sivun kokoi-

nen ympyrä, jossa oli joukko tyttöjä. Kuvion alle oli kirjoitettu isoin aakkosin: TYTTÖJEN JOUKOSSA POIKIEN JOUKKO ON TYHMÄ JOUKKO. Rinkulan ulkopuolella seisoj Ville-niminen tikku-ukko. Se lienee ollut esitein arvio ihailijastaan.

Kävin kurssit ja pidin vanhemmille muutaman tunnin joukko-oppiin tutustumista. Kaikki siunailivat, että mitä hulluutta sitä pitää opetella. Samaan tulokseen tultiin opetushallituksessakin, ja joukko-opin rooli matematiikan opetuksessa kutistui.

Miten käynee nykyisen ILMIOOPPIMISEN? Onneksi saamme seurata sitä vain sivusta katseella. Mutta meitä senioreja potkasi viimeisinä työvuosina todella hyvä onni. Tosin oppimisprosessi koetteli aluksi hermoja. Saimme mukaan eläkkeelle lähtiessämme digitaalisen maailman avaimet, joille on todella ollut käyttöä.

Latinan opettaja tatuoi opiksi ja ojennukseksi teinien muistiin: ”Tempora mutantur et nos mutamur in illis.” Tapahtuikohan se rautakaudella?

Ja muututtu on...

Arja Saarikoski

arjasaarikoski@gmail.com



kalastusjuttu

Ollaan hiljaa, saadaan kalaa. Näitä sanoja käyttävät useimmiten he, jotka eivät edes kalasta. Neuvosta voi moni ottaa onkeensa vaikka tyytyisikin pilkkimään vain yöjunan penkillä tai ravintolan pöydässä loppuillasta. Vavat käsissä vaappuja kohtaa sauvakävelyllä kuivalla maallakin. Joskus saat joutua kaverin kanssa tukkanuottasille ja sen jälkeen verenpaine on koholla. Joskus toivotetaan kireitä siimoja, vaikka olisi parempi hiukan antaa siimaa kuin nyrkistä.

Monet kalastusvälineet ovat ihmisten puheissa saaneet aivan uusia merkityksiä. Katiskakin saattaa kansan kielellä olla vanha auto eli kottura. Sillä körötellessä voi joutua poliisin haaviin, jos tulee yllätetyksi rysän päältä. Voisi melkein sanoa, että silloin on piru merrassa. Sanonnan epäilleen tulleen mieheltä, joka sai pyydyksestään mahdottoman suuren ravun. Jonkun mielestä poliisin kulkuneuvokin oli ennen kala-auto, kun siinä oli siima katolla ja pari koukkuja sisällä.

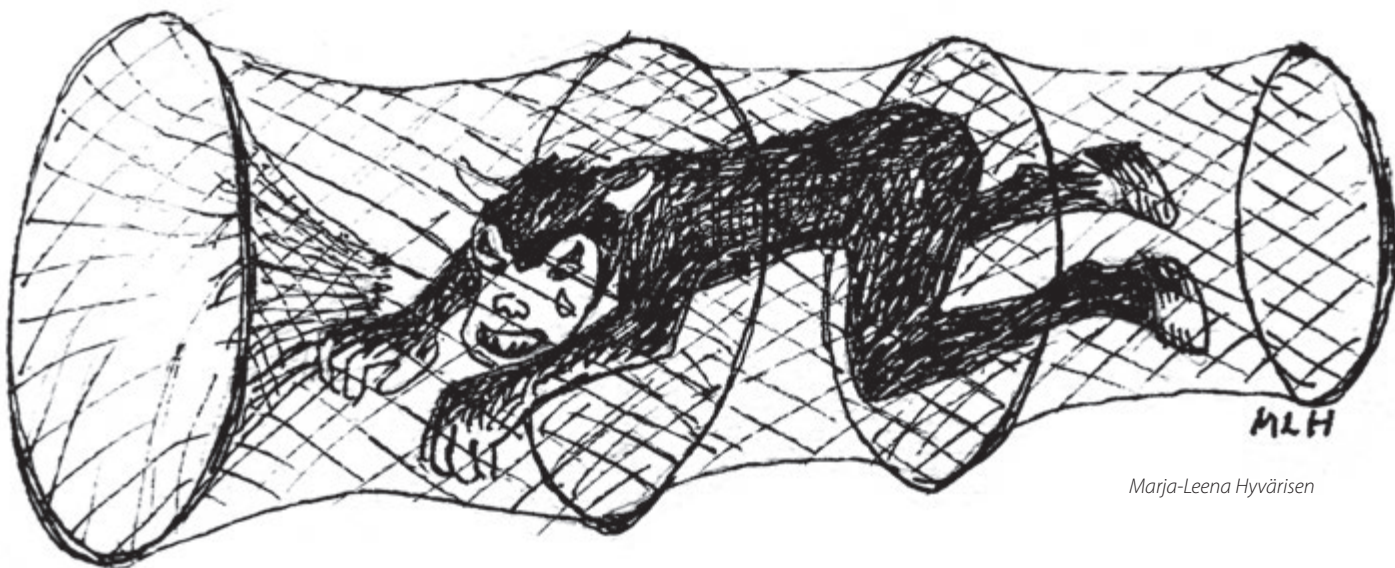
Nykyään melkein kaikki verkostoituvat hämähäkkiä myöten. Moniin paheisiin ja muihinkin harrastuksiin jäädään koukkuun. Enää ei tarvitse mennä merta edemmäs kalaan. Kauppahallin matalikolla kalakortis-

ta käy pankkikortti tai setelipilkki. Sumppuun voi joutua liikenteessä ruuhka-aikoina. Vanha jazzsävelmä Take the A-train saattaa jonkun mielestä kuulostaa kehotukselta ottaa atrain. Mitä tänään syötäisiin? Kuha jotain. Se ei aina ole kalaruokaa eikä made in Finland. Kuhankeittäjä voi joskus olla melkoinen vastarannan kiiski.

Kalakauppiaan poika kysyi isältään, miksi heidän kauppansa ovesa on turskan kuva. Että ihmiset tietäisivät, mikä isäsi on, oli vastaus. Monihan meistä on kuin kala vedessä ja joku toinen on mykkä kuin kala. Jonkun asian sanotaan olevan vimpan päälle tietämättä, että vimpa on kala. Tiedetään myös, että tyynessä vedessä ne isot kalat kutevat. Mielitietyn kanssa paistetaan särkeä ja kilpakosija seuraa sivusta kuin hai laivaa.

Oikea kalavale lieenee se, kun naapuri rannalta kysyi vesillä pyydyksiä kokevalta, tuleeko kalaa. Kolme haukea ja kopallinen ahvenia on jo tullut enkä ole omia pyydyksiäni vielä ehtinyt kokea, vastasi mies veneestä.

Risto Nihtilä



Marja-Leena Hyvärisen



Jauhelihakiusaus

- 500 g jauhelihaa
2 ps (ä 500 g) peruna-juuressuikaleita, pakaste
1 ps (200 g) maissia, pakaste
2 tlk (ä 400 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa
Yrttisuolaa maun mukaan
1–2 tl rouhittua mustapippuria (kirsikkatomaatteja)
Pinnalle
2 dl juustoraastetta

Ruskista jauheliha pannulla. Sekoita kaikki aineet yhteen ja kaada öljy-tyyn uunivuokaan. Maista seosta ja lisää halutessasi suolaa. Ripottele pinnalle juustoraastetta. Koristele halutessasi kirsikkatomaateilla. Paista ruokaa 200 asteessa uunin alatasolla n. 30 minuuttia, tai kunnes perunaseos on kypsää.

Vinkki! Ruuan sekaan voi pilkkoa feta- tai sulatejuustoa juuri ennen paistamista.

Korona muutti elämän kulkua niin, että useamman hengen kokoontumiset ja juhlat ovat jääneet lähes tulkoon väliin. Nopeasti valmistuva kotiruoka on taas maistunut. Valitsin palstalle nopeatekoisen jauheliharuuan ja hyvän marjaisan kesän herkun marjapiirakan.

Jauhelihakiusaus valmistuu alle tunnissa, jos käytät pakasteita. Jos taas haluat pilkkoa juurekset vaikka oman puutarhan antimista, aikaa kuluu pilkkomiseen.

Maijan marjapiirakkaan käyvät kaikki marjat. Kuvan piirakkaan käytin mustikoita, valkoherukoita ja mustia viinimarjoja.



Riitta Ristola



Maijan marjapiirakka

n. 12 annosta

- 150 g voita tai leivontamargariinia
1.5 dl sokeria
2 kananmuna
2.5 dl vehnä jauhoja
0.75 dl kaurahiutaleita
1 tl leivinjauhetta

Täyte

- 1 tlk (200 g) kermaviiliä
1 kananmuna
0.5 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
5 dl marjoja esim. mustikoita, mustaherukoita tai puolukoita.

Ota rasva ja munat huoneenlämpöön lämpenemään. Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää munat yksitellen hyvin vatkatun. Sekoita keskenään kulhossa vehnä jauhot, kaurahiutaleet ja leivinjauhe. Sekoita jauhoseos nopeasti taikinaan.

Levitä taikina piirakkavuon (halkaisija 27 cm) pohjalle ja reunoille. Paista piirakka pohjaa 200 asteisessa uunissa alimmalla tasolla noin 10 minuuttia.

Valmista sillä aikaa täyte. Sekoita kermaviiliin joukkoon muna, sokeri ja vaniljasokeri. Levitä täyte puolikypsän piirakkapohjan päälle. Ripottele pinnalle marjat. Paista edelleen noin 15 minuuttia.



Historiaa ympärillämme

Omavaraisuus oli keino, jolla maatalousyhteiskunnassa selvittiin. Nuo ajat ovat monilla vielä tuoreessa muistissa.

Keväällä tutkiskelin lapsuudenkodin pihapiiriä korona-ajan esiin nostamien asioiden silmin. Otin niistä kuvia "muistikuvien tueksi". Omavaraisuus elämässä näyttäytyi vahvana pihapiirissämme. Kaupassa käytiin harvoin kuten nyt eläkeläisenä korona-aikaan. Minun lapsuudessani 50- ja 60-luvuilla kaikki muut paitsi **hevosen länkien väännin** olivat käytössä.

Energiatehokkuus ja ekologisuus olivat luonnollisia asioita. **Kellarissa** säilyivät marjat, mehut ja perunat. Kesän sähkökatkosten aikaan raahaan kesämökin elintarvikkeet jääkaapista sinne, jos olen mökillä. Vieläkin sieltä löytyy tarpeellista turvaa ja runsaasti kylmää tilaa.

Kaivosta sai pumppuamalla vettä. Ja muistatte kai sen ajan tyylin "tuo tullessasi ja vie mennessäsi. Likavesiä vietiin johonkin niille räätälöityihin paikkoihin sisältä ulos mennessä ja tuotiin ämpärillä kaivosta vettä tullessa" tietysti eri ämpärillä. Fyysistä kuormitusta päivän askareihin tuli kuntosalityöskentelyn verran, joten painonhallintaongelmia

ei ollut. "Pienten vessa-asioiden hoito" lannoitti pihapiiriä kesäaikaan.

Kellarin portaikon päällä oli **kanojen koppi** edellisiltä asukkailta, mutta minun lapsuudessani se palveli leikkimökinä. Nyt mökin lattia on laho, joten siellä on vain jotain kevyttä roinaa säilytyksessä. Lasten päivähoitoa ei maalla ollut vaan siellä kasvoimme "kukkien lailla" vapaina ja ihan täyspäisiä itsemme elättäjiä ja yhteiskunnan kehittäjiä meistä tuli. Siihen aikaan lapset keksivät itse tekemisensä ja vapaa-ajan ongelmia ei ollut. Naapurin lapset olivat leikeissä mukana. Polku lähimetsän kautta naapuriin tallautui ja sieltä löytyivät materiaalitkin leikkeihin.

Vellikellon on hiljentynyt moneksi vuodeksi ja naru laitettu kireälle, jotta ei omiaan kilkattele. Vielä 80-luvulla soittoa kuului heinätöiden aikaan. Se oli ihana ääni. Heinästys oli raskasta työtä lapselle. Nyt vellikellon ääni herättäisi epäilyksen vaaran ilmoituksesta.

Vilja-aitan oven yläpuolella on pieniä metallikylttejä muistona siitä, että sotaveteraanien keräyksen yhteydessä oli mahdollisuus rahan sijaan antaa viljaa. Muistoksi sai kyltin aitan oven pieleen. Auttaminen oli muutenkin erilaista siihen aikaan. Isäni vanhempi veli kävi perheineen lähes joka kesä auttamassa meidän naisvaltaista urakkaporukkaa heinäntekoajanaan. Muistan kiitollisena sen tunteen, kun

he saapuivat – kyllä me tästä heinästyksestä taas selvitään.

Maaseudulla kasvaminen opetti monia elämässä tärkeitä asioita kuten ongelmanratkaisukykyä, pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta asioiden hoidossa. Me eläkeiässä olevat olemme saaneet nähdä ja kokea valtavasti muutoksia elämämme aikana. Olemme oppineet koko ajan uusia asioita ja tapoja ja tekniikoita, suuri osa ihan kansakoulupohjalta. Itse opettajan työtä tehneenä näen, että meidän yhteiskunta ihan noi tänä päivänä aivan liikaa sitä, että jonkun muun pitää ohjata ja opettaa kaikki asiat ja kaiken ilmaiseksi saamista. Luovuus, ongelmanratkaisukyky, pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus eivät aktivoidu ihmisessä, kun kaiken saa ohjatusti valmiina. Voisiko vanhoja asioita kuitenkin muistella ihan oppimismielessä ja käytäntöjä kehitettäessä?

Korona-aika näytti myös sen, että eläkeikäisten on syytä pitää puolensa etujensa suhteen. Rahaa on jaossa ja menossa sinne sun tänne. Päättäjissä pitää olla ihmisiä, jotka arvostavat eläkeikäisiä ja tunnustavat meidän elämämme arvokkuuden. Olemme olleet rakentamassa yhteiskuntaa sellaiseksi, että elämä olisi helpompaa ja fyysisesti kevyempää tuleville sukupolville. Meidän on pidettävä huolta siitä, että meitä ei heitetä eristykseen kuin "maakellariin säilöön" palvelu-



Hevosen länkien väännin.



Maakellarissa säilyivät elintarvikkeet.



Pumppukaivosta sai raikasta vettä.



Kanojen koppi toimi leikkimökinä.



Vellikello on hiljentynyt.



Vilja-aitasta annettiin viljaa sotaveteraanien keräykseen.

talon huoneeseen. Eläkevaroja ei saa "lainata" valtion talouden paikkaamiseen, kuten Rinne syksyllä 2019 esitti. Muistatthan Lipposen taitetun indeksin "väliaikaisuuden". Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme sekä ääntä omien oikeuksiemme puolesta.

Ritva Martikainen, Joensuu

KIRJAT



Koillismaan tarinallinen luontokuvateos

Markku Väitalo
Hiljaisilla havuilla
Sidottu, 175 sivua
Omakustanne
Livonia Print, 2020

Riisitunturin kansallispuisto Posiossa on tykkymetsineen talvirekeilijöiden ja valokuvaajien paratiisi. Kesällä Koillismaalle väkeä houkuttelevat Euroopan mahtavimpiin kuuluvat rannesuot ja suurin lähde, Kitkäjärvi. Luonnonkauneutta on Hiljaisilla havuilla -teokseen ikuistanut oululainen Markku Väitalo.

Työuransa lin lukion ja yläkoulun (Valtarin koulu) biologian ja maantiedon sekä valokuvauksenkin opettajana tehnyt Väitalo jäi eläkkeelle 2016 kolmekymmentäkolme vuotta kuntaa palvelleena. Valokuvausta vuodesta 1974 lähtien harrastaneelle Posio avautui Suolijärveltä hankitun mökkitontin myötä.

Kuvateos on kunnianosoitus alkuperäiselle luonnolle. Kirjassa esitellään vanhoja moni-ilmeisiä metsiä, vesialueita rantoineen, eläimiä ja kasveja. Väitalo ottaa kantaa metsien hoitoonkin. Kirjan teksteillä on yhtä suuri merkitys kuin kuvillakin.

Pohjoista havumetsää Väitalo kuvaa mosaiikiksi ja Koillismaan luontoa hyvin moni-ilmeiseksi. Pääosin kuvat ovat kahden viimeisen vuoden aikana otettuja.

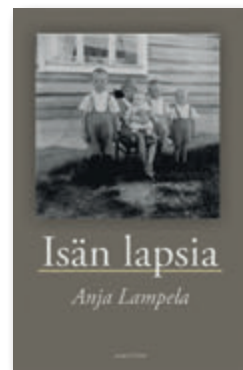
Pohjoisen Luontokuvaajat -yhdistyksen aktiivijäsen on pitänyt lukuisia luontokuvaesityksiä muun muassa Kuusamo Nature Photossa sekä Vuoden luontokuvatapahtumassa Oulussa ja Helsingin Finlandia-talolla.

Väitalo kirjoittaa kolumneja Luontokuva-lehteen. Luovuutta on riittänyt myös lyijykynätöihin. Tauluja on kertynyt niin kotitarpeiksi kuin sukulaisillekin.

Teos on oivallinen matkaopas. Tiedot Korouoman rotkon historiasta ja yhä tapahtuvasta jymisestä pakkaurapautumisesta ovat mielenkiintoisia. Uskon kirjalte kertyvän jatkossa palkintoja.

Kirjaa voi tilata sähköpostitse markku.valitalo@gmail.com hintaan 30 euroa + postituskulut 5 euroa.

Kari-Veli Lehtonen



Vahva kuvaus suurperheen vaiheista

Anja Lampela
Isän lapsia
Sidottu, 225 sivua
Atrain&Nord, 2018

Anja Lampela (s. 1943) on oululainen kieltenopettaja, joka aloitti kirjailijan uran jäätyään eläkkeelle vuonna 2003. Isän lapsia on Anja Lampelan kuudes romaani. Teoksessa kuvataan, millaista oli perheen elämä vuosina 1939–1963 lasten silmin katsottuna.

Kirja alkaa Rovaniemen Saarenkylästä, josta perhe on kotoisin. Sisaruksia oli kaikkiaan 11, mutta kaksi heistä oli kuollut jo vauvoina. Vuonna 1942 perhe muutti Kalajoelle Käännänkylään, jossa syntyi kolme nuorinta lasta.

Kertojina ovat perheen yhdeksän lasta, tarinoinnin aloittaa sisaruksista vanhin, Saara. Hänen lapsuutensa oli aivan erilainen kuin nuorempien. Saara oli pikkuäiti: hän joutui hoivaamaan pienempiään. Hän oli apuna vauvan syntyessä tai lehmän poikiessa. Saara ei päässyt oppikouluun, kuten eivät muutkaan sisarukset Anjaa lukuun ottamatta, sillä kotona tarvittiin työvoimaa.

Anja oli poikkeus. Opettaja kannusti isä-Vilhoa laittamaan heiveröisen Anjan, "Sirkusen", oppikouluun.

Anja piti koulusta, mutta ei asumisesta kortteerissa maanantaiaamusta lauantai-ilta päivään; kelirikon aikaan jopa kolmekin viikkoa peräkkäin. Muut lapset kadehtivat oppikoulua käyvää sisartaan. Anja puolestaan kadehti heitä, koska nämä saivat olla kotona. Anja tunsikin itsensä irralliseksi, hän ei tuntenut kuuluvansa enää mihinkään.

Lapset olivat rohkeita ja neuvokkaita. Selkäsaunan saatto saati pienistäkin rikeistä, mutta toisaalta vanhemmat pitivät lastensa puolta. Isä, perheen voimahahmo, toimi paitsi maanviljelijänä myös kyläseppänä. Hän jutteli pohjoisen murteella, mutta lapset omaksuivat paikallisen puhe-tavan. He tunsivat kuitenkin muualta tulleina olevansa erilainen perhe.

Isän lapset on kiinnostavasti kirjoitettu, todenmukaista ajankuvaa tarjoava teos. Kirja löytyy kirjastoista, verkkokirjakaupasta se maksaa 24,90 €, e-kirjana 14,90 €.

Kaarina Nivala

Korona-ajan kokous ulkosalla

Raahen Seudun Senioriopettajien hallitus piti kevätkauden kokouksensa korona-ajan rajoitusten ja ohjeiden mukaisesti. Kokous toteutettiin puheenjohtaja **Seppo Jussilan** johdolla kävelykokouksena ja kahvit juotiin ulkona retkikäytännön mukaisesti.

Kuvat: **Timo Pieskä**



Kokous pidettiin kävelykokouksena.

Kahvit juotiin ulkona.



[illegible]

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**, jonka lähetät 26.10. 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.

Elämäniloa Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 26.–30.10.2020 (ma–pe)

Liikuntaviikko Elämäniloa on aktiiviloma Senioriopettajille. Varalassa liikutaan monipuolisesti mukavassa seurassa ulkona ja sisällä. Tehdään kulttuurikävely Pispalaan ja nautitaan maineikkaan noutopöydän antimista. Liikuntalomalla pääsee myös rentoutumaan rantasaunan löylyissä.

Liikuntaviikon avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Lisäksi viikon tunnelma ja anti vahvistavat mielen hyvinvointia sekä tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta kuuluu jokaiseen ikään.

Elämäniloa tarjoaa sinulle naurua, energiaa, toistemme seuraa, uusia ideoita omaan arkeen sekä loman, jossa esiin tulevat kaikki hyvinvoinnin helmet.

Hinnat: Täysihoido 339 €/hlö, majoitus 2hh
Täysihoido 409 €/hlö, majoitus 1hh

Tiedustelut: Anne-Maarit Silpo +358 44 3459 951,
Anne-Maarit.Silpo@varala.fi

Ilmoittautumiset ma 19.10. mennessä:
https://www.lyyti.in/73482v_Elamaniloa_Senioriopettajat_6453

Löydät linkin OSJ:n verkkosivuilta:
www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat



Hyvän olon viikko Kisakalliossa 9.–13.11.2020 (ma–pe)

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliossa syksyllä 2020! Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, vesijumppaa, tanssia, luontoretkeä, kuntosaliharjoittelua, seniori-ikäisten pelejä aivotoimintaa unohtamatta, senioricurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Lisäksi viikkoon kuuluu lauluilta ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on info viikon ohjelmasta klo 13.

Hinta 309 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja monipuolisen ohjelman. Avcit maksavat saman hinnan.

Ilmoittautumiset 16.10.2020 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheiluopisto,
Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
Virpi Palmen puh. 040 455 2852,
virpi.palmen@kisakallio.fi tai
Joose Kemppainen puh. 044 584 6514,
joose.kemppainen@kisakallio.fi

Kisakallion verkkosivut: www.kisakallio.fi

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-telyä 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 täysihoidoruoakailut.

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 suosituksen OSJ:n TalviFiiliksen 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

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.

