

Senioriopettaja

Nro 4/2018

7.9.2018



**Vireä elokuvayhdistys
Voittanut kansikuva edessäsi
Pohjoismaiset päivät pidettiin Suomessa**

Senioriopettaja

Nro 4/2018 7.9.2018

Kuva: Anneli Rajaniemi



OSJ:n toiminta ja opetusalan eläkkeet herättivät kiinnostuneen keskustelun norjalaisten ja tanskalaisten keskuudessa luentotilaisuudessa, joka järjestettiin pohjoismaisten päivien yhteydessä Akavatalolla.

Tässä numerossa

- 4 Pohjoismaiset päivät Hanasaaressa
- 9 Puheenjohtaja: Eläkeläisten kohtelu
- 10 Valmennusta eläkevuosiin
- 11 Lemmetty: EU ei hyväksy eriarvoistamista
- 12 Vertaisihmettelijä museossa
- 13 Lääkärin lausumissa aiheena muistisairaudet
- 15 Oletko nähnyt 0-euroja?
- 16 Elokuvaehdistykset kulttuurin tarjoajina
- 23 Fennovoiman vieraana
- 24 Mummo Mutikaisen koulumietteitä

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

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

Toiminnanjohtaja

Kirsti Lehtinen
020 748 9736
kirsti.lehtinen@oaj.fi

www.osj.fi

www.facebook.com/osjry

Sivulle pääset joko omalla tai esimerkiksi kirjastosi tietokoneella.

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

Kytöpolku 33, 00740 Helsinki

puh 040 768 8436

senioriopettaja@osj.fi



Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 600 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

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

mthalpio@gmail.com

Arja Jääskeläinen, 044 306 9545

arjajii@gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi@gmail.com

Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105

kariveli.lehtonen@gmail.com

Osmo Ukkonen, 040 763 7202

osmoukk@suomi24.fi

Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

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

puh. 03 42351

sähköposti: fkp@forssaprint.fi



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle PC-muodossa kirjoitettuna ilman rivinvaihtoja tai pakkotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä 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 pyydettyäessä.

19. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2018

Numero	Aineisto	Ilmestyy
5	12.9.2018	19.10.2018
6	7.11.2018	14.12.2018



Kansi

Ketokultasiipi,

kansikuvakilpailun voittanut kuva

Kuva: Esa Kankaanpää

Ikätekniologiakeskuksen kartoituksen mukaan Internetiä on käyttänyt 69 prosenttia 65–74-vuotiaista ja 23 prosenttia 75–89-vuotiaista. Kartoitukseen pystyi vastaamaan sekä sähköisesti että paperilomakkeella.

Luvut osoittavat, miten tärkeää yhdenvertaisuuden kannalta on tarjota erilaisia tapoja hankkia tietoa ja käyttää palveluita. Omien asioiden hoitaminen on jokaisen kansalaisoikeus, joten nettipalvelujen rinnalle tarvitaan aina vaihtoehto: puhelinnumero tai toimipiste.

Tyypillisiä ikäihmisten toimia netissä ovat laskujen maksaminen verkkopankissa, lippujen tai esimerkiksi matkojen tilaaminen ja tiedon hakeminen.

Ongelmiksi kartoitukseen vastanneet ovat maininneet järjestelmien ja laitteiden puutteet, omien taitojen tai neuvonnan puutteet sekä oman toimintakyvyn. Yllätyin hieman, ettei mukana ollut huolta verkon turvallisuudesta.

Turvalliseen netin käyttämiseen riittää turvallinen maalaisjärki. Ohessa muutamia viranomaisien ohjeita.

Verkon kautta lähetetään välillä houkuttelevia tarjouksia: luvataan kännyköitä, ilmaisia näytteitä, halpoja merkkituotteita yms. Nyrkkisääntö on, että jos jokin vaikuttaa lii-

an hyvältä ollakseen totta, se ei ole totta.

Tyypillistä tällaisille epäilyttävälle tarjouksille on se, että päätös pitää tehdä nopeasti tai että luvataan jotain ilmaiseksi. Jossain pienellä lukee – mahdollisesti englanniksi – mihin tarjoukseen vastaamalla sitoutuu. Usein tällaiset huijaukset koskevat kosmetiikkaa tai tietotekniikkaa.

Omista papereistaan kannattaa pitää huolta nettiaikana. Älä heitä roskikseen dokumentteja, joissa on henkilötunnuksia. Revi henkilötunnusten kohta ennen paperin hävittämistä. Näin voi osin ehkäistä henkilötietojen varastamisen.

Yksi huijauksen muoto on esimerkiksi pankin tai poliisin nimissä lähetetyt viestit, joissa pyydetään päivittämään omia tietoja pikaisesti. Maalaisjärkinen kuitenkin tietää, etteivät pankit tai viranomaiset koskaan kysy henkilökohdaisia tietoja tai tunnuksia sähköpostissa.

Käytä harkintaa siinä, mitä tietoja laitat itsestäsi nettiin. Julkisille alustoille kannattaa päivittää vain sellaista materiaalia, jonka voisi ripustaa kaupan ilmoitustaululle.

Oma lukunsa on salasanojen vaihtaminen ja laitteiden tietoturva huolehtiminen. Esimerkiksi ohjelmistopäivitykset olisi hyvä tehdä ajallaan.



Verkossa on omat vaaranpaikkansa, mutta parhaimmillaan netti pystyy helpottamaan omien asioiden hoitamista sekä tuomaan iloa ja ulottuvuuksia elämään. Tämä toteutuu vain silloin, kun eri-ikäisten kansalaisten tarpeista pidetään huolta.

Kirsti Lehtinen
toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Tryggt på nätet

Enligt en undersökning gjord av Centret för teknologi för äldre personer (Ikätekniologiakeskus, egen översättning) använder 69 % av 65–74-åringar Internet och 23 % av 75–89-åringarna. Man kunde svara på undersökningen både elektroniskt och på pappersblankett.

Siffrorna visar hur viktigt det är för jämlikheten att erbjuda olika sätt att skaffa uppgifter och använda tjänster. Det är en medborgerlig rättighet att kunna sköta sina egna ärenden. Därför behövs det vid sidan av nättjänsterna alltid ett alternativ: ett telefonnummer eller ett kontor.

Den typiska verksamheten för äldre är att betala räkningar på nätbanken, eller till exempel att beställa biljetter och resor samt skaffa sig information.

De som svarat på enkäten har angivit som problem bristerna i systemen och apparaturen, de egna kunskaperna eller brist på information och den egna färdigheten. Jag blev en aning förvånad över, att bekymmer

om nätets säkerhet inte fanns med.

För en trygg användning av nätet krävs bara ett vanligt bondförnuft. Här kommer ett urval av några tips från myndigheterna.

Via nätet sänds ofta lockande erbjudanden: man lovar mobiltelefoner, gratis erbjudanden, billiga märkesvaror osv. En tumregel är, att om någonting verkar vara för bra för att vara sant, är det inte sant.

Det typiska för dessa skumma erbjudanden är, att man måste fatta ett snabbt beslut eller att man får ett gratis erbjudande. Någonstans står det med fin stil – möjligen på engelska – vad man blir förbunden till med detta erbjudande. Ofta rör dessa bedrägerier kosmetik eller datateknik.

Man bör hålla reda på sina egna papper under dessa datatider. Kasta aldrig dokument där ens personbeteckning finns i sopkärlet eller papperskorgen. Riv sönder stället för personbeteckningen innan pappret förstörs. På så vis kan man förhindra stöld av sina personuppgifter.

En form av bedrägeri är till exempel att i polisens eller skattemyndigheternas namn sända meddelanden där man ombeds att med det snaraste uppdatera sina egna upp-

gifter. En person med sunt förnuft vet, att varken polisen eller myndigheten någonsin frågar efter personliga uppgifter eller signum via e-post.

Använd ditt omdöme med vilka uppgifter du själv sätter ut på nätet. På offentliga sidor bör endast uppdatera sådant material som man lika väl kunde hänga upp på anslagstavlan i butiken.

Ett eget kapitel är, att man byter sina egna lösenord och uppdaterar sina apparaters säkerhetsskydd. Det lönar sig till exempel att uppdatera sina program i god tid.

Nätet har sina egna faromoment, men som bäst kan det göra nätet lättare att sköta sina egna ärenden och medför glädje och vidare vyer i livet. Det sker bara då man tar hand om behoven för människor i olika åldrar.

Kirsti Lehtinen
verksamhetsledare

Ulla Bäck
översättning





Kulttuuri kärjessä pohjoismaisilla päivillä

Hanasaaren ruotsalais-suomalainen kulttuurikeskus päivien pääpaikkana antoi aavistaa, mitä OSJ halusi tarjota pohjoismaisille senioriopettajille: kulttuuria, luentoja, hyvää ruokaa ja yhdessäoloa.

Puheenjohtaja **Erkki Kangasniemen** tervetulosanojen jälkeen hotellinjohtaja **Kai Mattsson** kertoi läsnäolijoille, mikä paikka Hanasaaren kulttuurikeskus oikein on. Se ei ole vain kulttuurikeskus, joka edistää Suomen ja Ruotsin välisiä suhteita, vaan se on myös vastikään perusteellisesti remontoitu kongressihotelli ja laadukas ravintola.

Hanasaaren toimintaa pyörittää Suomalais-ruotsalainen kulttuurirahasto. Paik-

ka antoi siis erinomaiset puitteet pohjoismaisille päiville. Hanasaaren tiloissa on runsaasti uutta suomalaista ja ruotsalaista taidetta. Sitä on sisällä galleriassa, auloissa, käytävillä huoneissa sekä ulkona taidepuistossa.

SYKÄHDYTTÄVÄÄ SIBELIUSTA

Mieleenpainuvimman taidenautinnon läsnäolijat pääsivät kokemaan, kun pianotaiteilija **Erkki Korhonen** esitti **Jean Sibeliuksen**

musiikkia. Hän kertoi Sibeliuksen elämästä ja tuotannosta hauskoja anekdootteja ja elävöitti esitystä musiikkinäyttein. Kuulimme pienen Janne-pojan ensimmäisen sävellyksen "Vesipisaroita" ja musiikin kehityskaaren nuoruuden töistä aina mestarisäveltäjän tunnetuimpaan ja tunteisiin vetoavaan "Finlandiaan" saakka. Jotkut vieraamme pitivät Sibelius-esitystä päivien parhaana antina. Konsertin lisäksi näimme Sibelius-monumentin Helsingin kaupunkikiertoksella ja Tuusulanjärven taiteilijayhtei-

söön tutustuttaessa kävimme hänen kotitalossaan Ainolassa.

HISTORIAA JA KULTTUURIA

Tanskalainen **Poul Poulsen** oli tehnyt hyvin kotiläksynsä ennen matkaa. Hän kertoi laatineensa listan kysyttävää Ainolan oppaalta. Poul oli perehtynyt myös Suomen historiaan. Hän kertoi, ettei Tanskassa tunneta Suomen historiasta juurikaan muuta kuin talvisota. Poul oli lukenut 2015 julkaistun romaanin "Afgrunden" Suomen sisällissodasta. Kirjan on kirjoittanut Tanskan eturiviin kuuluva nykykirjailija **Kim Leine**, joka uppoutui aiheeseen ja kirjoitti teoksen lopun Tampereella autenttisilla paikoilla. 700-sivui- nen kirja on julkaistu keväällä suomeksi nimellä "Kuilu". Siinä kaksi tanskalaisveljestä tulee Suomeen taistellakseen valkoisten riveissä punaisia vastaan. Aiheesta on filmattu Tanskassa myös dokumenttielokuva.

Poul sai Suomen historian nälkäänsä evästä myös Helsingin kaupunkikierroksella. Pysähdys Senaatintorilla empirekeskusta tutkiskellen avasi näkökulmia maamme autonomian aikaan.

Suomalainen saunakulttuuri ja uusi arkkitehtuuri olivat myös tutustumiskohteina. Vieraamme saivat hikikarpaloita kivutessaan sauna- ja ravintolakompleksi Löylyn portaita auringon porottaessa täydeltä terältä ja Hernesaarenrannan aaltojen kimmeltäessä kirkkaina vierellä. Kuiva kurkku sai siellä kaipaamaansa kostuketta ja jäätelö tarjosi lämmön tasausta.

Vanhempaa puuarkkitehtuuria sopi ihastella Tuusulanjärven rannalla Halosenniemen hirsihuvilassa. **Pekka Halosen** töihin pääsi tutustumaan esitteiden opastuksella, jos vaan sellaisen onnistui saamaan käteensä. Ruotsinkieliset monistelijat kun lopuivat kesken ryhmän jäseniltä.

Lottamuseon näyttely ja evakkonäyttely kertoivat omalla konkreettisella tavallaan Suomen selviytymisestä toisesta maailmansodasta. Poul muistutti minulle, että Suomesta lähetettiin sotilaspäisiä myös Tanskaan, eikä vain Ruotsiin.

Historiaa ja kulttuuria saimme myös hengittää Porvooseen tehdyllä retkellä. Kanttori **Mikael Helenelund** soitti meille oman urkuvartin Porvoon tuomiokirkossa. Sen päätteeksi lauloimme säestyksen kera kaikilla pohjoismaisilla kielillä "Maa on niin kaunis". Ja se hän eläkeläisopettajilta luonnistui.

Kun Hanasaaren kulttuurikattaukseen lisätään vielä yhteislaulu ja huvattoman hauska improvisaatioteatteri Stjärnfallin esitys, oli kattaus lähes täydellinen.

EDUNVALVONTA- JA JÄRJESTÖINFOA

Pohjoismaisilla opettajajärjestöillä on oma yhteistyöneuvostonsa NLS. Sen pääsihteeri **Anders Rusk** OAJ:stä kertoi seminaarin osanottajille, miten kunkin maan opettajilla menee tällä hetkellä. Ei kovin hyvin. Tanskalaisopettajat ovat saaneet ottaa niskaansa haukkuja opetuksen tasosta opetuksen uudistuksen jälkeen. Opettajat palavat loppuun lisääntyneiden byrokraattisten töiden uuvuttamina etenkin lukioissa. Norjassakin hiertää opetuksen uudistaminen ja Suomessa ammatillinen koulutus on ollut isojen säästöjen kohteena, kun koulutusta on reivattu työelämälähtöisemmäksi. Anders tarjosi huolestuttavan sanomansa taitavasti. Hän rytmitti esitystä laulamalla ja säesti itseään kitaralla.

Päivien luento-osuus kuultiin Akavatalolla. OAJ:n puheenjohtaja **Olli Luukkainen** esitti ytimekkäässä puheenvuorossaan



Pianotaiteilija Erkki Korhonen kertoi sanoin ja sävelin Sibeliuksen musiikista.



Ainolan kukkaloisto hurmasi.



Arja Jääskeläinen, Erkki Kangasniemi ja Sirkka-Liisa Tarjamo aloittamassa leppoisasti päätösjuhlaa Hanasaaren terassilla.

opetusalan ajankohtaiset kuulumiset opetusaloittain. Hän kertoi myös opettajien ja oppilaiden huolen siitä että liian monissa kouluissa moni sairastuu sisäilmaongelmiin vuoksi.

Kevan edustaja **Eija Korhonen** kertoi opetusalan eläkejärjestelmästä ja eläkkeiden suuruudesta lukuisten kalvojen kera.

Pohjoismaiset senioriopettajat kuuntelivat kiinnostuneina, kun toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtinen** selosti päivien isäntäjärjestön OSJ:n toimintaa, organisaatiota, etuja ja sidettä OAJ:hin. Järjestelmä poikkeaa täysin muiden pohjoismaisten eläkeläisopettajien organisoitumisesta ja asemasta.

Opetusalan Seniorijärjestö on itsenäinen järjestö, jolla on oma organisaatio, budjetti, edunvalvontakanavat, lehti, nettisivut ja muita viestintämenetelmiä. Järjestö tukee toimintaansa sosiaalisessa mediassa. Esitys viritti keskusteluja ja kysymyksiä vielä tilaisuuden jälkeenkin.

Muutamat päivien osanottajat kysivät muistiinpanoja tehden minulta lehden sisältöön ja toimittamiseen liittyvistä asioista. Norjassa tehdään tiedotetta, johon kootaan referaatteja mm. seminaareista. Tanskassa on emojärjestön lehdessä hieman eläkkeellä olevien opettajien asioita. Islannissa ilmestyy pari kertaa vuodessa pieni nelisivuinen moniste. Ruotsissa elä-

keellä olevat opettajat eivät saa enää lehteä lainkaan.

HUOLET JATKUVAT RUOTSISSA

Ruotsista pohjoismaisille päiville osallistui vain kolme henkilöä ja hekin omalla kustannuksellaan. Aiemmin opettajaliitto tuki pohjoismaisille päiville lähteneitä. Vuosi sitten saimme kuulla hälyttäviä uutisia, joita Lärarförbundetin ylin päättävä elin, kongressi oli tehnyt lähes neljä vuotta sitten. Järjestö päätti yksipuolisesti keskittyä ajamaan vain työssä olevien opettajien etuja. Eläkkeellä olevat opettajat jäivät kädettömiksi. Nämä kuuluvat yhä opettajajärjestöön, niin kuin muissa Pohjoismaissa Suomea lukuun ottamatta.

Tilanne on edelleen sama kuin vuosi sitten. Parannuksia ei ole tullut yrityksistä huolimatta. Jäsenmaksullaan eläkeläisopettajat saavat vain vakuutuksen, joka vapailla markkinoilla on samansuuruinen kuin järjestön jäsenmaksu, kertoo **Gunilla Jägemalm**. Hän purki viime vuonna Kungälvissä murheita Kirsti Lehtiselle, joka kirjoitti Ruotsin senioriopettajien tilanteesta lehtemme. Eläkeläisten edunvalvontaa ei hoideta ja lehti on lopetettu. Netistä eläkkeellä olevat opettajat saavat etsiä tietoja, mikäli heillä on tietokone. Ei siis ihme, että

moni eroaa järjestöstä kun ei saa jäsenmaksulleen vastiketta. Gunilla yritti etsiä vinkkejä Suomesta ruotsalaiskollegojen toimintaedellytystensä parantamiseksi.

Tanskalais- ja norjalaisdelegaatiot tulivat Hanasaareen runsaslukuisempina, sillä niiden emo-organisaatiot avustivat pohjoismaisille päiville lähteneitä organisaation erilaisissa luottamustehtävissä olevia henkilöitä.

Tanskassa kansaneläke on hyvä ja se on opetusallakin vallitseva eläkemuoto.

Norjassa valtaosan eläkeläisistä saa eläkkeensä kansaneläkkeenä ja hieman sitä pienempi osa valtion eläkkeenä, kertoi norjalainen **Torgeir Pettersen**.

Hän piirsi ruutupaperille havainnekuvan, jossa pyramidin huipulla on pieni yksityistä eläkkeistä muodostuva kärki valtion ja kansaneläkkeiden päällä.

KOMITEAKOKOUS SUMMASI TILANTEEN

Puheenjohtaja Erkki Kangasniemen johdolla kunkin pohjoismaisen delegaation edustajat kokoontuivat yhteen tarkastelemaan tilannetta ja päättämään jatkosta. Niin tässä kuin muissakin tilanteissa koko päivien aikana erinomaisena tulkkina toimi **Pia Berg**.



Toiminnanjohtaja Kirsti Lehtinen kertoi OSJ:tä.



Gunilla Jägemalm kyseli vinkkejä Ruotsin eläkeläisopettajien tilanteen parantamiseen.



Tanskalainen Poul Poulsen tutustui norjalaisen Ingrid Abusdalin kanssa suomalaisten selviytymiseen toisessa maailmansodassa Lottamuseon näyttelyssä.



Improvisaatioteatterin Thomas Lundin hauskutti päätösjuhlissa.



Tanskalainen Ulla Rieland nauttii auringosta Porvoon retkellä Arja Jääskeläisen ja Arja Keltomäen kanssa.

Hanasaareissa 11.–15.6. järjestettyjen päivien järjestelyihin oltiin varsin tyytyväisiä. Hotelli ruokineen ja kulttuuri-anti saivat kiitosta. Sään haltijatkin olivat järjestäjien puolella. Puheenvuoroissa tuli esiin, että luentoja tarvitaan jatkossakin, mutta ne eivät saa olla liian yksityiskohtaisia. Pausseja kaivataan ohjelmantäyteisiin päiviin ja busseissa tulkkaukseen pitää kiinnittää huomiota, jotta kuulolaitetta käyttävät saavat selvää puheesta, joka ei saa sotkeutua hälyääniin.

Ruotsalaisten ongelmat tulivat tässäkin palaverissa esille. Puheenjohtaja Kangasniemi kehotti heitä miettimään oman yhdistyksen perustamista, kuten suomalaiset eläkkeellä olevat opettajat olivat aikoinaan tehneet.

Järjestäytymisestä, eläkkeistä ja eläkeläisten toiminnasta saatiin kootuksi tietoa.

Olen kaivannut tämänlaista keskustelua, Kangasniemi totesi tyytyväisenä.

Kokouksen päätteeksi saatiin tietoa Färsaaren edustajien tekemistä valmistelulista. Niiden perusteella seuraavat pohjoismaiset päivät pidetään Färsaarilla 10.–14. 6. 2019.

Anneli Rajaniemi, teksti ja kuvat



Puheenjohtaja Erkki Kangasniemi kiittää päivien osallistujia päätösjuhlissa Pia Bergin toimiessa tulkkina.

Esa Kankaanpää voitti kansikuvakilpailun

Päivänkakkaralle laskeutunut koiraspuolinen ketokultasiipi on aiheena kuvassa, jonka Esa Kankaanpää näppäsi voitokkaasti.

Ketokultasiipi on melko harvinainen perhoslaji, joka liihottelee niityillä ja kedoilla. Laji on vähentynyt, koska sen elinympäristö on huventunut. Nakkilasta kotoisin oleva Esa Kankaanpää tallensi tämän yksilön kameran muistikortille hoidetulla kedolla Tammelassa.

– Normaalisti ketokultasiipien lento osuu juhannuksen tienoille. Nyt on poikkeuksellinen vuosi. Lento oli jo harvinaisen varhain kesällä. Lajia kannattaa kuitenkin tarkkailla edelleen kedoilla, sillä siellä saattaa hyvinkin liihotella toinen niukempi sukupolvi, kertoo Esa Kankaanpää.

Kankaanpää on eläkkeellä oleva ala-asteen opettaja, joka on harrastanut perhosia 10-vuotiaasta lähtien. Hän on kiinnostunut biologiasta ja kuvannut paljon luontoa siitä lähtien, kun valmistuttuaan osti järjestelmäkameran. Perhoset on hänelle tärkein kohde lähikuvauksessa. Voittanut kuva on otettu Nikonin lähikuvausoptiikalla. Kankaanpää on Suomen Luonnonvalokuvaajat Ry:n jäsen ja kuulunut yhdistykseen sen alkuajoista lähtien, hän kertoo.

– En käyttänyt kuvatessani kikkailuja. Vain hieman terävoitin ja kirkastin kuvaa.

Kuva on kädessäsi olevan lehden kannessa.

Kisassa tuli toiselle sijalle **Pertti Leino** kuvallaan ”Tykky-Ukko”. Hän on ottanut kuvan Hyrynsalmen Ukkohallalla. Kolmanneksi sijoittui **Marjo Lydén** Tampereelta kuvalla ”Tulivat sumusta”. Kuvassa on poroja Levitunturilla.



Kuvakilpailun voittanut senioriopettaja Esa Kankaanpää soutelemassa itse tekemällään puuveneellä Ulvilan Palusjärvellä. Kuvassa kiteytyvät hänelle valokuvauksen ohella tärkeät asiat: kotiseuturakkaus, kädentaidot ja liikkumisen vapaus.

Voittoisat kuvat valitsi päätoimittaja Anneli Rajaniemi. Voittaja sai palkintona 200 euroa, toiseksi tullut 150 euroa ja kolmas 100 euroa.

Yhdessä ulos! Vie vanhus ulos -kampanja 11.9.–11.10.2018

Vie vanhus ulos -kampanja haastaa jälleen järjestöjen vapaaehtoiset iäkkäiden ulkoilukavereiksi 11.9.–11.10.2018. Liian moni iäkäs ei pysty tai uskalla lähteä yksin ulos. THL:n ASLA-tutkimuksen mukaan yli puolet palvelujen piirissä olevista vanhuksista kokee, ettei pääse riittävästi ulkoilemaan.

Järjestöt voivat tarjoutua palvelukodin asukkaiden ulkoiluavuksi tai ulkoilla omien vanhempien, isovanhempien tai iäkkäiden naapureiden kanssa.

MITEN OSALLISTUA KAMPANJAAN?

Perustakaa järjestölle oma ulkoilutili osoit-

teessa vievanhusulos.fi, jolloin kaikkien vapaaehtoisten ulkoilut kertyvät yhteiseen pottiin. Kampanjassa seurataan ahkerammin ulkoilevia kuntia ja yhteisöjä sekä arvotaan viikoittain tuotepalkintoja.

Jakakaa myös omia ulkoilutarinoita sosiaalisessa mediassa aihetunnuksella #vievanhusulos.

YHDESSÄ #ILMANIKÄRAJAA -ULKOILUTAPAHTUMAT 11.10.2018

Vie vanhus ulos -kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään 11.10. Kannustamme järjestöjä järjestä-

mään yhteistyössä muiden paikallistoimijoiden kanssa eri-ikäisten yhteisiä ulkoilupäiviä.

Vie vanhus ulos -kampanjan järjestää Ikäinstituutti. Kampanjasta löytyy lisää tietoa osoitteesta <http://www.vievanhusulos.fi/>

Jos yhdistys haluaa käyttöönsä painettuja esitteitä, niitä voi tilata sähköpostitse osoitteesta emily.wu@ikainstituutti.fi. Sähköpostiin pyydetään laittamaan mukaan toive siitä, kuinka monta kappaletta esitteitä tilataan.

Jos et käytä OAJ-tasku-kalenteria, käy perumassa kalenterin tulo

OSJ:n jäsenetuna on OAJ-tasku-kalenteri, ellei jäsen itse ole perunut kalenterin tuloa.

Jos et halua enää vuoden 2019 taskukalenteria, sinun kannattaa ilmoittaa asiasta OSJ:n toimistoon mieluiten sähköisellä lomakkeella **syyskuun loppuun mennessä**. Perumisen voi ilmoittaa myös sähköpostitse tai puhelimitse.

MENETTELE TÄLLÖIN SEURAAVASTI:

- 1 Mene OSJ:n verkkosivuille, osoite www.osj.fi. Valitse ylävalikosta kohta **Jäsenasiat**, ja tämän alavalikosta kohta **Tilaa tai peru kalenteri**, täytä tiedot ja lähetä lomake.
- 2 Tiedon voi ilmoittaa myös sähköpostitse OSJ:n toimistoon osoitteeseen seniorit@oaj.fi. Jos käytät sähköpostia, pyydämme ilmoittamaan jäsennumeron tai osoitteen, jotta kalenteri perutaan oikealta henkilöltä.
- 3 Kalenterin voi perua myös soittamalla toimiston numeroon 020 748 9678.

Eläkeläisetkö vain kuluerä?

Maassamme väestö vanhenee ja eläkeläisten määrä kasvaa. Suomessa on kymmenen vuoden kuluttua lähes 800 000 yli 75-vuotiasta senioria. Maamme talouden kannalta ikärakenteemme on hiukan ongelmallinen. Monessa muussakin maassa on toki vastaavan kaltainen kehitys, mutta Suomessa väestön ikääntyminen on nopeampaa kuin muissa Euroopan maissa.

Vanhusten määrän lisääntyminen vaikuttaa eläkeläisten kohteluun julkisessa keskustelussa. Valitettavasti myös monien asiantuntijoiden selvitykset perustuvat usein asioiden yksipuoliseen käsittelyyn. He eivät halua ottaa huomioon kaikkia niitä seikkoja, jotka tuovat esiin ikääntyvien arvon ja merkityksen yhteiskunnalle.

Vanhojen ihmisten arvokas kohtelu on valitettavasti vain muisto entisiltä ajoilta. Nyt eläkeläisiä käsitellään pääosin vain kulueränä ja suurena uhkana hyvinvointiyhteiskunnan säilymiselle. Näyttää siltä, että koko ajan kehitellään keinoja, joilla saataisiin uusia säästöjä eläkeläisten kustannuksella. Kokonaan halutaan unohtaa ne huomattavat heikennykset, jotka on jo tehty eläkeläisten toimeentuloon.

Julkisuudessa ei anneta mitään arvoa sille uhrautuvalla työllä, jota nykyiset seniorit ovat tehneet maamme talouden nousun hyväksi. Ilman sitä ei meillä olisi näin korkeatasoista hyvinvointiyhteiskuntaa.

Tuntuu siltä, että eri tavoin halutaan an-

taa virheellinen mielikuva todellisesta tilanteesta ja eläkkeen kehityksestä. Esimerkiksi ansioiden ja eläkkeiden kehityksen vertailussa eläkeläisiä käsitellään yhtenä ryhmänä. Yksilön kohdalla tilanne on ratkaisevasti erilainen. Todellisuudessa palkat ovat nousseet huomattavasti nopeammin kuin eläkkeet.

Suomessa on suuri määrä hyvin pientä eläkettä saavia vanhuksia. Suomessa asuvien keskimääräinen kokonaiseläke on 1656 €/kk. Pieniä eläkkeitä haluttaisiin korjata siten, että keskimääräistä suurempaa eläkettä saavien ja suurempia eläkemaksuja maksaneiden tulevaa eläkekertymää heikennettäisiin entisestään. Näin pienten eläkkeiden ongelma hoidettaisiin ”kustannusneutraalisti”. Se tarkoittaisi pienten eläkkeiden korottamista opettajien ja muiden akavalaisten eläkkeiden kustannuksella. Tätä emme missään tapauksessa voi hyväksyä, eikä se olisi oikein.

Oikeudenmukaisen eläkkeen kehityksen lisäksi seniorien huolenaiheena on mm. sähköisten asiointipalveluiden uudistaminen ensi vuoden alusta. On kohtuutonta, että vanhuksia pakotetaan koko ajan opiskelemaan uusia – usein sähköisiä – tapoja hoitaa omia välttämättömiä asioitaan. Uudistukset tulevat aivan liian nopeasti ja ovat liian keskeneräisiä.

Riippumatta siitä, miten eläkeläisiä maassamme kohdellaan, meidän jokaisen kannattaa pitää huolta omasta kunnostamme. Ikääntyessä askel lyhenee ja voimat hupevat. Tätä kehitystä voit itse halutessasi hi-



Kuva: Anneli Rajaniemi

dastaa huomattavasti. Lääkkeenä tähän on säännöllinen liikkuminen. Näin toimien selviydyt arkiaskareista itsenäisesti kauemmin, eikä sinun tarvitse turvautua ulkopuoliseen apuun. Sinun olisi hyvä liikkua ainakin pari kertaa viikossa siten, että selvästi hengästyt. Myös säännöllinen lihaskunnon ylläpito on tärkeää.

Oikein hyvää ja rentouttavaa syksyä teille kaikille. Nauttikaa elämästä ja toivottavasti myös hyvistä ulkoiluilmoista. Pitäkää hyvää huolta läheistenne lisäksi myös itsestänne.

Kauniaisissa 8.8.2018

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

Elämäni eläkevuodet valmennus Joensuussa

*Ikäinstituutti järjesti ohjaajille keväällä 2018 Joensuussa valmennuskurssin,
jonka kokemukset olivat rohkaisevia ja innostavia.*

Vielä virtaa taitaa olla jonkin tv-sarjan nimi. Eläkepäivien koittaessa on edes joskus hyvä pysähtyä miettimään omaa elämäänsä ja mihin virtaansa suuntaa ja mistä sitä saisi lisää. Mitkä ovatkaan oman elämän tärkeät tavoitteet vanhuuden lähestyessä väijäämättömästi vuosi vuodelta kehoa ja mieltä haastaen. Osaanko tehdä oikeita tekoja itseni hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta.

Ikäinstituutti valmensi meitä keväällä 2018 lähipäivien aikana ja mukaan saimme monenlaista materiaalia ja valmennustehtäväkirjasen. Huomasimme olevamme hyvin mielenkiintoisten asioiden kanssa tekemisissä. Tuskinpa koskaan olemme miettineet näin tietoisina tätä hetkeä osana tulevaisuutta.

Lihaskunto ja liikkuvuus aktivoituivat tärkeiksi osaksi itsenäisenä ja omatoimisena pysymistä. Pitää osata katsoa elämää vähän kauemmaksi tulevaisuuteen. Liikuntakyky helpottaa ihmissuhteiden ylläpitämistä, kun voi itsenäisesti siirtyä paikasta toiseen ja jaksaa vaikka matkustella. Hyvä fyysinen kunto vaikuttaa verenkiertoon, joten se näkyy vireystilassa ja auttaa ehkä muistamaankin paremmin asioita. Uneen pääseen helpommin, kun saa päivittäisen liikuntanautinnon. Ruoka maistuu pienen ponnistelun jälkeen maukkaammalta. Monipuolinen ravinto huoltaa lihaksiamme ja vireyttämme. Kehon ja mielen hyvinvointi on olennaista jotta jaksamme liikkua.

Liikunta on jokaiselle hyvin omanlaisensa kokemus. Omia liikuntamääriä ja -tapoja voi harkitusti muovata tietoisesti. Lenkkeilyyn voi sujauttaa vaikka punnerruksia puuta tai kaidetta vasten, jos sellainen sattuu reitin varrelle. Välillä voi hypellä tai tehdä ilmakeppijumppaa matkan viihdykkeeksi. Televisiota katsoessa yhdellä jalalla seisominen muutaman minuutin ajan parantaa tasapainoa. Talviliukkailla voi kiittää itseään siitä, että on tehnyt oman osuutensa motoriikan eteen. Aamulla onnistuu pieni venyttelevä hetki petissä ennen jalkeille kapuamista.



Ihan omaksi parhaaksi. Keho käynnistyy, kun nivelet saavat liikettä ja veri alkaa solahdella suonien pitkin. Kaverin kanssa voi kokeilla ihan jotain uuttakin liikuntalajia.

Ryhmässämme oli aluksi 15 osallistujaa, mutta keskimäärin kahdeksaan kokoontumiseen osallistui kerrallaan 8–9 valmennuksesta kiinnostunutta. Suurin osa ryhmäläisistä oli eläkeläisiä, mutta joillakin oli vielä pari vuotta eläkkeeseen. Tunnelma oli hilpeä kuin koulussa konsanaan, kun väki keskusteli jostakin valmennusviihkon tehtäväaiheista. Eläkkeellä olevien kannalta aikataulu iltapäivällä toteutui helposti. Työssä olevat joutuivat venymään hieman

omista aikatauluistaan. Vertaistuki koettiin tärkeäksi valmennuksessamme. Ryhmä oli meitä ohjaajia innostava ja huomasimme, että yhteisohjaaminen sujui meiltä luontevasti. Suunnittelimme jokaisen kerran vielä erikseen ja toteutuksen jälkeen keskustelimme tuntemuksistamme.

Elokuun lopulla tapaamme ryhmän seuraavan kerran ja tuumailimme, että mitä tapaamisista jäi mieleen ja miten jatkamme eteenpäin.

**Ritva Martikainen ja
Marja Virmajoki-Tyrväinen,
Joensuu**

Jo saanasta kuuluu vastan roeske

Kesäsaunoista oli tarkoitus tässä kirjoittaa ja etsin **Kalle Väänäsen** klassikkorunoa savolaesesta saanasta. Google antoi ensin tämän vuoden tangokuningattaren **Saana Sassalin** haastattelun iltapäivälehdessä. Sitten mietin viime kesän helteitä. Ja hups Google kertoi, miksi **Minna Helle** lopetti valtakunnansovittelijan työt. Se on tämä sähköinen tiedonhaku helppoa. Hyvää päivää ja kirvesvartta – googlelaiseen tapaan.

Helteet eivät helpottuneet ainakaan Saanalla, kun Lapin helle helli koko Suomea. Kuumimmat hottikset, presidentit **Donald Trump** ja **Vladimir Putin** sekoittivat heinäkuussa Helsingin ja median. Vierailun jälkeen pitkään selviteltiin, mitä puhuttiin ja miten. Tunnus tiedotustilaisuudessa ei kuitenkaan kukaan kysynyt Venäjän eläkeuudistuksesta. Se ei tainnut kuulua agendalle eikä pumagalle.

Eläkeuudistus venäläiseen tapaan tehdään seuraavasti: odotetaan suuria tapahtumia, jolloin kaikkien kiinnostus kohdistuu samaan iloiseen asiaan. Tässä tapauksessa odotettiin jalkapallon maailmanmestaruuskilpailuja ja kesken kisojen avajaisten kerrottiin, että kansallista eläkejärjestelmää muutetaan puolen vuoden kuluttua. Isosta uudistuksesta onkin kysymys. Saattoi siinä monelta mennä silliä á la Russe väärään kurkkuun.

Uudistusehdotuksessa naisten eläkeikä nousisi 55 vuodesta 63 vuoteen ja miesten 60 vuodesta 65 vuoteen. Tämä tapahtuisi vuoteen 2034 mennessä. Työeläkkeiden tasosta uudistuksessa ei ole tarkkoja tietoja. Tiedetään kyllä, että tällä hetkellä eläkkeet ovat hyvin pieniä, joten eläkeläiset joutunevat olemaan jatkuvasti töissä. Nykyjärjestelmässä vanhuuseläkkeen määrä nousee huollettavien mukaan ja perhe-eläkkeissä järjestelmä sisältää paljon yleisen sosiaaliturvan piirteitä. Eläkettä saavat esimerkiksi yli 60-vuotiaat isoisät ja yli 55-vuotiaat isoäidit.

Naisten ja miesten eriarvoista eläkekohtelua ei EU:ssa hyväksytty. Suomessa jouduimme muuttamaan järjestelmää, kun liityimme yhteisöön 1995. Eräillä aloilla oli silloin eläkeikä määritelty sukupuolen mukaan. No, Venäjä ei ole pyrkimässä yhteisöön, vaan tekee omat ratkaisunsa.

Myös kolmas presidenttitason hottis vieraili Suomessa.

Ranskan **Emmanuel Macronin** vierailun aikana ei puhuttu eläkkeistä, vaikka eläkkeet ovat myös Ranskassa, gastronomian kotimaassa, jatkuvasti kuuma peruna. Puron ryhmä aikanaan kertoi suomalaisesta tavasta tehdä uudistuksia silloiselle sosiaaliministerille **François Filonille**. Sana ei mennyt perille ja mellakoita syntyi Eiffeltornin ympärillä ja jatkuu tänäkin päivänä.

Suomessa olemme tehneet useita uudistuksia tämän vuosituhannen puolella. Meillä



Varatuomari Markku Lemmetty
markku.lemmetty@helsinki.fi

ensin syyllistetään eläkeläiset liian aikaisista ja hyvistä työeläkkeistä, pelotellaan nuorisoa etteivät tule ikuna pääsemään eläkkeelle ja lopuksi todetaan, että eläkevarat eivät riitä. Sitten syntyy kovan pulinan jälkeen konsensus, mitkä Akava ei hyväksy, koska muutokset kohtelevat erityisen kaltoin akavalaisia. Sellainen on eläkeuudistus suomalaisen tapaan. Odottakaa vain seuraavaa uudistusta. Merkit ovat jo ilmassa, kun kesän mediat vertailivat eläkkeitä ja antoivat sijoitusvihjeitä eläkeuudistusten varalle.

Kuumia juttuja nuo eläkeuudistukset. Joskus hikoillaan kuin saunassa. Savolaesta sanarrieskoo -runokirja vuodelta 1924 esittää Väänäsen alkuperäisen saunarunon. Lopuksi olo on kuin kauniin kesän tai taas kerran ”välttämättömän” eläkeuudistuksen jälkeen:

*Ja siä on niin laahkee ja herttaenen,
se on niinkul lämmintä maetoo.
Jopa soma on istua immeisen
siinä penkillä iliman paetoo
ja kahtoo, ku aarinko lasiissaa
tuota järver rantoo kultoo
ja nöpöstellä paljaalla varpaalla
tuota märkeä ja lämmintä multoo.*

*Missee ne immeiset kaekki om missee,
että saes vähä tuota löylyä lissee?*

*Naisten ja miesten
eriarvoista eläkekohtelua
ei EU:ssa hyväksyttyä.*

Uteliaisuus on museokävijän onni ja oikeus

Lappeenrannan museoissa ei tarvitse ihmetellä yksin

Oletko tavannut museossa vertaisihmettelijää?

Ainakin Lappeenrannassa on sellainen Etelä-Karjalan museossa.

– Onks tää Pori saman ko se laulaja?

– Kyllä, sama mies se on.

Kim Borgin ottamassa SA-kuvassa **Olavi Paavolainen** poseeraa veden ylle kaartuvan pihlajan alla Aunuksessa 1942.

Lappeenrannan Etelä-Karjalan museon vertaisihmettelijä **Kirsi Hallikas** saa vierelleen paljon kyselijöitä ja kertojia. Muuan satavuotias nainen kertoo uskomattoman tarinan. Hän oli jatkosodan aikana tehnyt evakkomatkinsa Viipurista Lappeenrantaan soutuveneellä pitkin Saimaan kanavaa.

Sodan värit -näyttelyn oli museolle menestys ja se toi paikalle runsaasti väkeä ja museon vertaisihmettelijöille ennätysmäärän kohtaamisia vierailijoitten kanssa. Hallikas ja muut vertaisihmettelijät kuulivat

monen museokävijän kipeätkin muistot sotavuosilta. Niitä pohdittiin ja käsiteltiin yhdessä kertojan kanssa.

Jo muutaman vuoden ajan ovat vapaaehtoiset vertaisihmettelijät olleet museovierailijoitten kumppaneina kuuntelemissa, keskustelemassa, kommentoimassa ja ihmettelemässä.

Vertaisihmettelijät ovat vapaaehtoisia, joita kiinnostaa taide, historia ja museot. Moni on käynyt opaskurssin tai toimii museoraadin jäsenenä. Vertaisihmettelijät ovat museoissa talvikaudella jokaisen kuu-kauden ensimmäisenä perjantaina, jolloin museoissa on vapaa sisäänpääsy. Museo-perjantaisin kävijämäärät nousevat useisiin satoihin.

Terveystieteiden opettajan virasta jokunen vuosi sitten eläkkeelle jäänyt **Kirsi Hallikas** pitää vertaisihmettelijän tehtävästä. Palkitsevinta hänestä on kohtaamiset ihmisten kanssa. Haastattelun aikana Etelä-Karjalan museon näyttely esitteli Suur-Merijoen jugendkartanoa, joka vielä jatkosodan lopulla kohosi komeana Viipurin lähetyksellä. Monen museokävijän kanssa Hallikas päätyi keskustelemaan Hvitträskin huvilasta ja todettiin, että näillä jugendkartanoilla oli paljon yhteistä, ja mikä ettei, olihan niillä samat arkkitehdit, **Eliel Saarinen** ja **Herman Gesellius**.

Ja kohta ihmetellään taas uuden näyttelyn parissa, yksin tai kokemuksia vertaillen, kun siniristilipun 100-vuotisjuhlanäyttely täyttää Linnonmäen jyhkeän museorakennuksen alkusyksyyn asti.

– Mut milloin se leijona meijen vaaku-
naan ja lippuun hiipi?

– Ja miks?

Seppo Maukonen, teksti ja kuvat



Elvi Sinkko ja Kirsi Hallikas tarkastelevat Suur-Merijoen kartanon pienoismallia Etelä-Karjalan museossa.



Jäsenyys LPR:n Naislaulajien kuorossa on yksi Kirsi Hallikkaan monista harrastuksista.

Muistisairauksista



Mikael Rajaniemi

Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Muisti on olennainen osa ihmisen henkisiä kykyjä ja identiteettiä. Muistin heikentymisen tai menettämisen mahdollisuus on pelottava ajatus. Normaaliin ikääntymiseen liittyvä muistin heikkeneminen ilmenee lähinnä oppimisen hidastumisena, tarpeena kerrata asioita nuorempia enemmän ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä. Ikääntyvän ihmisen voi olla vaikeampi muistaa ja tehdä useampia asioita yhtä aikaa. Hyvin tunnettu seikka on, että nuorempana opitut asiat muistetaan iän karttuessa uusia asioita paremmin.

Nykyisen käsityksen mukaan tavallisimmat muistisairaudet kehittyvät perimän ja ympäristötekijöiden (elintavat ja muut sairaudet) yhteisvaikutuksesta. Asiantuntijoiden arvioiden mukaan jopa kolmannes muistisairauksista saattaisi olla ehkäistävissä. Monet muistisairauden taustalla olevat muutokset alkavat kehittyä aivoissa pitkän aikaan ennen kuin sairaus ilmenee. Tämä korostaa ennaltaehkäisyn merkitystä ja varhaisen tunnistamisen merkitystä.

Elintapavalinnoilla jokainen voi vaikuttaa omaan muistisairauden riskiinsä. Terveet elämäntavat ehkäisevät muistisairauksia. Aivoja suojaavia asioita kaiken ikäisillä ovat liikunta ja terveellinen monipuolinen ruokavalio. Myös korkea koulutus, aktiivinen elämäntapa, aivojen käyttäminen ja erityisesti uuden opettelu sekä aktiivinen sosiaalinen elämä suojaavat aivoja. Muistisairauksien riskiä lisäävät keski-ikä korkea verenpaine, kolesteroli ja ylipaino, läpi elämän diabetes, alkoholi, tupakointi, masennus sekä pään vammat.

Muistisairaudet voidaan jakaa kahteen eri luokkaan. Parannettavissa olevia muistiongelman syitä voivat olla esimerkiksi masennus, kilpirauhasen vajaatoiminta, kalsium-aineenvaihdunnan häiriöt, tiettyjen B-vitamiinien puutokset, lääkkeet ja päihteet.

Eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale -tauti, vaskulaarinen eli aivoverenkiertohäiriöistä johtuva muistisairaus sekä aivojen otsalohkoperäiset muistisairaudet. Näistä sairauksista käytetään yhteisnimeä dementoivat sairaudet (dementia). Ne ovat vakavia sairauksia, jotka heikentävät muistia sekä kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamis-

ta ja toiminnan ohjausta. Seurauksena potilaan toimintakyky ja selviytyminen arkipäivän elämässä heikentyvät hitaasti.

Alzheimerin taudille altistaa APOE4-geeni, jota kantaa noin kolmasosa suomalaisista. Tämä geeni lisää Alzheimerin taudin riskiä kaksin-kolminkertaiseksi. Riskigeenin kantajilla huonot elintavat esimerkiksi tupakointi, vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas alkoholin käyttö ja runsas tyydyttyneiden rasvojen käyttö nostavat muistisairauden ja Alzheimerin taudin riskiä. Siis vaikka geeni altistaa muistisairaudelle voi itse vaikuttaa muistisairauden kehittymiseen.

Olennaista kaikkien muistiongelmien yhteydessä on tilanteen varhainen tunnistaminen ja selvittely. Muistiongelmien ilmetessä kannattaa hakeutua oman terveyskeskuslääkärin vastaanotolle, jossa selvittely alkaa lääkärin tekemällä haastattelulla ja tutkimuksella sekä muistikyselyllä. Mahdolliset parannettavissa olevat muistia heikentävät sairaudet voidaan tunnistaa ja aloittaa perussyhyn kohdistuva hoito. Dementoivien muistisairauksien kohdalla parantavaa hoitoa ei ole, mutta potilaan yksilöllisestä tilanteesta riippuen voidaan käyttää oireenmukaista hoitoa muistisairauslääkkeillä. Hoitoon kuuluu myös säännöllinen seuranta ja potilaan ja perheen erilaiset tukitoimet.

Suomalaisessa FINGER-tutkimuksessa selvitetään voidaanko monipuolisella elintapaohjelmalla ehkäistä muisti- ja ajattelutoimintojen heikkenemistä ikääntyvillä. Tutkimukseen osallistuu 1200 henkilöä eri puolilta Suomea. Alustavat tulokset ovat kannustavia. Kiinnittämällä huomiota monipuoliseen ruokavalioon, liikuntaan, muistiharjoitteluun sekä sydän ja verisuonisairauksien yleisiin riskitekijöihin voidaan parantaa iäkkäiden henkilöiden muisti- ja ajattelutoimintoja. Tulokset osoittivat myös, että tehostettu elämäntapaneuvonta ehkäisi muistitoimintojen heikentymistä Alzheimerin taudin APOE4-riskigeenistä riippumatta. APOE4-riskigeenin kantajien kohdalla tehostetun elintapaneuvonnan vaikutus on mahdollisesti jopa suurempi kuin ilman riskigeeniä.

Lisää tietoa muistisairauksista, niiden hoidosta sekä paikallisista muistiyhdistyksistä löytyy osoitteesta www.muistiliitto.fi.

Pitkä sylki

Jotkut puhuvat, mitä sylki suuhun tuo. Sylki on erite siinä kuin kyynel ja hiki-helmikin. Sylkeä syntyy yleensä sylki-rauhasten toiminnasta. Sylki pitää suun kosteana ja edistää ruoansulatusta. Kuivin suin ei ole mukava olla. Sylkeminen on joidenkin mielestä sivistymätöntä ja joidenkin mielestä miehekästä ja mielekästä. Meitä käsketään välillä sylkemään ja välillä kielletään sylkemästä.

Hammaslääkärin vastaanotolla sylkeminen on jopa suositeltavaa. Junassa sylkeminen lattialle on kielletty aikanaan jopa kolmella kielellä. Joku äkkiä rikastunut haaveili elämänmuutostaan ja uhkasi vain kuljeskella ja syljeskellä kattoon. Jos haluaa syljeskellä kattoon junassa, kannattaa varata makuupaikka vanhasta makuuvaunusta, jossa on kolme vuodetta päällekkäin. Siellä ylimmällä vuoteella loikoillessa kattoon sylkeminen ei tuota vaikeuksia. Kulkutautien leviämisen rajoittamiseksi entisajan junissa oli matkustajia varten sylkykuppeja.

On tilanteita, joissa sylkeminen on sallittua tai tavanmukaista. Ongella oltaessa jotkut sylkäisevät matoon paremman kala-onnen ja saaliin saadakseen. Taikaukoiset sylkäisevät herkästi ja mielellään, kun musta kissa kulkee heidän polkunsu poikki. Sylkeä pitää peräti kolmesti. Vanha miehin tapa on ollut, että sylkäisee kämmeniinsä, kun ryhtyy johonkin voimia vaativaan tehtävään esimerkiksi tappelemaan tai oja kaivamaan.

Jotkut kostuttavat näppejään syljellä lasiessaan rahojaan tai selatessaan kuitteja. Erään valtion päämiehen kuva painettiin uuteen postimerkkiin. Pian kansa alkoi valittaa, että merkit eivät pysy kuorissa eivätkä korteissa kunnolla kiinni. Päämies meni itse tutkimaan tapausta postiin. Hän osti kuvallaan painetun merkin, sylkäisi merkin liimapuolella ja kiinnitti merkin kirjekuoreen. Kuori kädessään hän meni postivirkailijan luo näyttämään, kuinka hyvin merkki oli kiinni alustassaan. Virkailija vahvisti päämiehen käsityksen, mutta arveli merkin pysyvän huonommin kiinni, jos siihen sylkäisee kuvapuolelle, kuten moni asiakas näyttää tekevän.



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Sylkeminen on myös eläimellinen tapa. Eläintarhassa ei kannata mennä kovin lähelle kamelia ja laamaa, jos haluaa välttää pitkää ja tarkkaa sylkemistä. Merileijonakin sylkevät ainakin Helsingin Kauppatorilla Havis Amandan patsasta ympäröivän suihkualtaan laidoilla. Kaksinaismoraalia on ihmisten suhtautuminen lajitovereihinsä monissa asioissa. Ihmisen pitkä sylky tarkoittaa yleensä pahoinvoinnin jälkiseurausta eli laatan heittoa. Toisaalta miestä kuvailaan ja arvostetaan sanomalla, että ei hän

lasiin sylje ja joskus lasiin sylkevää pidetään kunnan miehenä.

Ravintolassa asiakas joutui poistumaan hetkeksi lasinsa äärestä. Hän pelkäsi jonkun toisen tyhjentävän lasin poissa ollessa. Niinpä hän kirjoitti lasin viereen lapun, jossa luki, olen sylkenyt lasiin. Palatessaan pöytään hän sai lukea lapusta järkyttävät sanat: minä myös.

Risto Nihtilä

0-eurot edistävät ja tukevat matkailua

Oletteko nähneet 0-euroja? Ne ovat oikealle setelipaperille painettuja seteleitä, joiden kulmassa on suurikokoinen 0 (nolla).

0-eurot ovat matkailutarkoitukseen virallisessa setelipainossa valmistettuja seteleitä. 0-eurolla voi olla valtava keräilyarvo, mutta ei koskaan rahallista arvoa ostoksia tehtäessä.

Hyvinkään Rautatiemuseo osti ensimmäiset 5000 Suomen 0-euro-seteliä. Nyt on otettu jo toinen, 10 000 kappaleen lisäpainos. Riihimäellä Suomen Lasimuseon amanuessi **Uta**

Sophie ja Carl Gustav Emil Mannerheim Louhisaaren kartanon museotoimintaa tukevassa 0-eurossa.



DC-3 lentokone ja Packard-auto 0-eurossa.



Ulrich Hoefs luovutti Suomen Lasimuseoon Riihimäelle seteleiden mainoskyltin ja paksumat setelinippuja amanuessi **Uta Laurénille**. Vastaanottajavirkailijat **Aija Avenery** (tak. vas.) ja **Tiira Lehtinen** myyvät lippukassassa seteleitä matkailijoille.

Laurén vastaanotti tuhdin nipun, tuhat kappaletta 0-euron seteleitä maahantuojasta **Ulrich Hoefsilta**. Lasimuseo otti myyntiin rakennuskuvalla ja kolmella Aurinkopullolla kuvitetun setelin.

0-eurot painetaan aidolle eurosetelipaperille kaikilla turvaominaisuuksilla, kuten vesileimalla, hologrammilla ja varmuuslangalla. Violetinvärisen setelin koko on 135 x 74 mm eli se on hiukan 20-euron seteliä suurempi. Setelit ovat sarjanumeroituja. Suomeen idean toi Ulrich Hoefs, joka toimitti ensimmäisen 0-setelin Suomen Rautatiemuseon markkinointiin Hyvinkäällä.

Suomen 0-eurojen sarjanumero alkaa L-kirjaimella, joka on myös eurosetelien Suomi-koodi. Painotalon, Ranskan Oberthur-setelipainon kirjain on E. Ensimmäiset setelit tulivat markkinoille Ranskassa 2015. Tilaa-olivat museot, kaupungit ja tapahtumien järjestäjät. Uusimmat ovat jalkapallon MM-kisoista Venäjältä. Kaikista pelikaupungeista on setelissä kuvana jokin nähtävyys.

Saksassa **Martti Lutherin** 500-juhlavuoden kunniaksi tehtyä 0-euroa on valmistettu lisäpainosten jälkeen jo yli 202 000 kappaletta. Kahdella eurolla myytyjen rahojen tuotto hyväntekeväisyyteen on yli 400 000 euroa. Teossa ovat parhaillaan setelit Ähtärin pandojen ja Rovaniemen joulupukinmaahan kuvilla. Ranskalainen markkinoija oli napata joulupukin Papa Noelin kuvalla, mutta luopui onneksi Suomen hyväksi pukista.

DC -yhdistyksen seteli valmistuu elokuussa. Kuvituksena on entisöity DC-3

lentokone ja Marskin Packard vuosimallia 1938. Jokaisesta myydystä setelistä menee 0,25 senttiä lahjoituksena DC-yhdistykselle. Louhisaaren kartanolinna-seteli valmistuu elokuun lopussa tai syyskuun alussa. Setelin kuvassa on kartanorakennus ja sisarukset **Sophie** ja **Carl Gustav Emil Mannerheim**. Tällä setelillä tuetaan Louhisaaren museotoimintaa.

Lasimuseo oli uudistanut kauppaansa myös muilla uutuuksilla. Koruja ja taidetta sekä muita tuotteita **Anni Paunilan** keramiikasta Natural Nordicin kuivattuihin hedelmiin oli tullut kirjamyynnin ohien. 0-eurojen kappalehinta on neljä euroa ja tietyn numerosarjan kysyjälle viisi euroa.

Monessa Euroopan eläintarhassa setelit ovat suurta menestystarinaa. Usein kolmas tai neljäs kuvasarja on menossa. Saksan Duisburgin eläintarhan uusin 0-euron seteli on jo seitsemäs painos ja ihmiset seisovat jonossa eläintarhan myymälässä saadaakseen tuoreen setelin omakseen. Ensimmäisten sarjojen loppuunmyydyt setelit myydään huutokaupoissa moninkertaisella hankintahinnalla.

Seteli on kestävä matkamuisto, koska sitä ei heitetä niin helposti pois kuin monia hinnakkaita moniväri-esitteitä. Eläintarhalle tai matkailuyritykselle 0-euro maksaa itsensä nopeasti takaisin ja jää nettimaailmassakin pysyväksi mainokseksi. Lisätietoja ja kuvia eri euroista on netissä osoitteessa www.nolla-euro.com.

Kari-Veli Lehtonen



Elokuvayhdistyksestä

Erityisopettaja Kirsti Linko palasi eläkkeelle päästyään entiseen kotikaupunkiinsa Hämeenlinnaan. Kuusikymmentäluvun elokuvakerholaisesta tuli samalla elokuvayhdistysaktiivi. Osallistuminen on tuonut mukanaan asiantuntijatehtäviä, talkoita, yhdessä tekemistä ja kokemista sekä uusia ihmissuhteita.

Kirsti Lingon lempielokuva on jo nuoruudessa nähty, mutta silti mielessä pysynyt **Jean Renoirin** Suuri illuusio (1937), sama elokuva, jota itse **Orson Welleskin** piti tärkeimpänä nähdä.

– Suuri Illuusio on inhimillinen elokuva, sodanvastainen, ja antaa humanistille toivoa pahuuden keskelle. Loppukohtauksessa ei ammuta, vaikka se olisi ollut mahdollista, jopa todennäköistä, Kirsti Linko kertoo elokuvasta, jonka tarina koskettaa

häntä myös siksi, että sillä on yhtymäkohtia aviomiehen isän henkilöhistoriaan toisessa maailmansodassa.

Elokuvayhdistys Kino Tavast ry:ssä, johon Kirsti Linko kuuluu, elokuvia katsotaan yhdessä ja katsojakokemuksia jaetaan jälkikeskusteluissa. Yhdistys toimii elokuvakulttuurin monipuolistamisen puolesta, sillä Hämeenlinnan ainoan kaupallisen teatterin Bio Rexin ohjelmisto ei tyydytä kaikkia elokuvanystäviä.

Yhdistys järjestää vuosittain yhteistyökumppaneitten kanssa lähes 50 näytöstä,

joissa käy 2.600 katsojaa. Yhdistyksen piiristä on saanut alkunsa myös Hitusen hämyä -elokuvafestivaali ja nuorten elokuvakilpailu.

Eläkeläiset ovat merkittävä mutta ei ainoa jäsenryhmä. Yhdistyksen aktiiviseen senioriopettajakaartiin kuuluu Kirsti Lingon lisäksi sihteeri-taloudenhoitaja **Ulla Lappalainen**. Molemmat ovat olleet mukana vuodesta 2012, jolloin Hämeenlinnaan saatiin pitkään toivottu Kansallisen audiovisuaalisen instituutin eli Kavin aluesarja.

Klassikkofilmisarjan saanti Hämeenlinnaan ei ollut itsestäänselvyys, sillä muualla vastaavat sarjat pyörivät lähinnä yliopistokaupungeissa tai siellä, missä on valtion rahoittama elokuvakeskus ja palkattua henkilökuntaa.

Hämeenlinnassa hanke lähti liikkeelle talkoo- ja vapaaehtoistyönä. Sarjaa pyörittävä Kino Tavast -tiimi halusi rekisteröityä, koska se mahdollisti suunnitelmallisemman

Kuva: Ulla Lappalainen



Ennen elokuvien alkua tai niiden jälkeen Kirsti Linko ystävineen kokoontuu usein seisovan pöydän ääreen vaihtamaan muutaman sanan. Varsinaiset elokuvakeskustelut pidetään näytösalissa tai kahviloissa ja ravintoloissa.

virkestystä ja vaihtelua

taloudenpidon avustuksineen ja toiminnan laajentamisen muun muassa elokuvakasvatukseen, jota opettajataustaiset jäsenet pitivät tärkeänä.

Tampereelta Hämeenlinnaan muuttanut Linko oli ollut aktiivinen teinien elokuvakerholainen 1950- ja 1960-luvulla, joten paluu elokuvaharrastuksen pariin tuntui mukavalta.

–Yhdistyksellä oli suuri merkitys uudeen kotiutumisessani Hämeenlinnaan. Se oli kuin portti sisälle pääsyyn. Sitä kautta tuli ystäviä ja tuttavuuksia, kaivattuja uusia aikuiskontakteja, Kirsti Linko kertoo.

Linko on toiminut yhdistyksen hallituksessa varsinaisena ja varajäsenenä, ja rivi jäsenenäkin hänen "puskaradionsa" on ollut äänessä. Hän on ollut myös assistenttina nuorten kanssa kuvatussa elokuvassa. Näytöksiin Bio Rexiin, Museo Militariaan tai Kumppanuustalolle hän hurauttaa autolla kyydissään lastillinen naapureita.

Kirsti Lingon elokuvaharrastus alkoi lapsuudessa. Jo kansakouluikäisenä hän kävi yksinäänkin näytöksissä. Ensimmäisistä katsomistaan nuorisoeelokuvista hän muistaa nyt Rock Around the Clockin (1956) ja **James Deanin** kolme tunnetuinta elokuvaa Nuori kapinallinen (1955), Eedenistä itään (1955) ja Jättiläinen (1956).

Oli tavallista, että nuoret kävivät 1960-luvulla elokuvissa viikonloppuisin ja jopa arki-iltoina. Linko tapasi myös tulevaa puolisoaan ahkerasti elokuvissa – eikä tapaus ole ainutkertainen. Elokuvateatterit olivat tuohon aikaan yleisesti nuorten hengailupaikkoja.

Lingon omaa itsenäistä elokuvaharrastusta täydensi HäTek eli Hämeenlinnan teinien elokuvakerho: Koulujen kuudes- ja seitsemäsluokkalaiset valitsivat lukukausittain kuusi kerhoelokuvaa, joita pääsi katsomaan maksamalla jäsenmaksun. Näytökset järjestettiin elokuvateatteri Satulinnassa kaupungin keskustassa maanantaisin klo 15.30.

Myös Hämeenlinnan tyttölyseossa, joka oli Lingon opinahjo, näytettiin joskus elokuvia juhlasalissa. Hämeenlinnalaistytöt pääsi siis elokuviin yhtä usein tai useammin kuin nykylapset. Nyt Kirsti Linko on huolissaan siitä, että nykylapset eivät

tunne elokuvan monimuotoista ilmaisu-kieltä ja elokuvaklassikoita, joista nykyelokuva edelleen ammentaa.

– Maailma on entistä kuvallisempi, mutta elokuvailmaisua tunnetaan yhä huonommin. Odotan kovasti, mitä käytännön toimia yhdistyksen elokuvakoulutyöryhmä ehdottaa tilanteen korjaamiseksi, Kirsti Linko sanoo.

Työ- ja asuinpaikkojen vaihtumisen vuoksi Kirsti Lingon elokuvateatterikäyneissä on ollut myös hiljaisia kausia. Tällöin DVD:t, VHS:t, TV ja digiboxiin nauhoitettu Ylen Teema-kanavan klassikot tyydyttivät elokuvannälkää. Elokuvan näkeminen suurelta valkokankaalta yhdessä muiden kanssa on kuitenkin antoisampi kokemus kuin sen katseleminen yksin kotiloissa.

– Kino Tavast ry:n jäsenet voivat ehdottaa elokuvia ohjelmistoon. Kaikkia toiveita kuten Suurta Illuusiotaakaan ei pystytä esittämään Hämeenlinnassa. Lukuisia kertoja ajettu filmikopio voi olla liian hauras tai ei sovi lautasmallisella projektorilla esitettäväksi, Kirsti Linko sanoo.

Elokuvamaku karttuu katsomalla paljon erilaisia elokuvia, mutta elokuvakokemuksiin mahtuu tietysti myös pettymyksiä. Esimerkkinä Linko mainitsee **Volker Schlöndorffin** Peltirummun (1979), joka ei yltänyt **Günther Grassin** romaanin tasolle.

– Nuorena tärkeää oli elämyksellisyys. Elokuvista sai toiminta- ja ajatusmalleja, oman identiteetin rakennusaineita. Nyt kaipaa uusia oivalluksia. Elokuvat voivat myös herättää kiukkua ja saada toimimaan jonkin asian puolesta tai sitä vastaan.

Viime näytöskaudella nähtiin **Amanda Kernellin** Saa-melaisveri (2017) ja jo vanhempi **Klaus Härön** Näkymätön Elina (2003) pu-

huttelivat Kirsti Linkoa ja nostattivat halun toimia alistettujen puolesta.

Tunne-elämys on elokuvassa aina tärkeä. Lapsuudesta Linko muistaa silloin pelkoa herättäneen kohtauksen Renoinin elokuvasta Joki (1951). Intiassa kuvatussa filmissä kobra luikertelee ja iskee sitten ylättäin.

Aviopuolison työ vei Lingon 1970-luvulla perheineen kobrien maahan. Viime keväänä Intia-vuoden kokemukset palautuivat mieleen aluesarjassa nähdyn **David Leanin** elokuvan Matka Intiaan (1984) myötä. Siirtomaa-ajalta periytyvä eriarvoisuus oli 1970-luvullakin ollut Intiassa katekeran totta.

Elokuvaharrastus on pienen aloittamiskynnyksen harrastus. Sen voi aloittaa milloin vain, myös eläkeiässä.

– Kun kipinä syttyy, sitä on vaikea sammuttaa. Uutta katsottavaa löytyy aina. Klassikot ovat elokuvan aatelia, mutta suomenkielisiä tai suomeksi tekstitettyjä nykyelokuviakin tulee teatterilevitykseen yli 300 vuodessa, lisäksi vieraskieliset, Kirsti Linko toteaa.

Seniorit saavat monissa elokuvateattereissa arkisin eläkeläisalennuksen, ja näytöksiä on myös päivällä. Elokvafestivaalit tuovat oman lisänsä tarjontaan ja mahdollisuuden nähdä harvinaisuuksia isolta val-

Kuva: Tatu Heinämäki



Filmi solahtaa Bio Rexin konehuoneessa lautasmalliseen projektoriin. Lautasprojektorilla voidaan näyttää vain polyesterifilmejä. Asetaattifilmit ovat niin hauraita, että ne voisivat katketa.

KINO TAVAST ry

kokankaalta. Helsinkiläisiä on jo pitkään palvellut Kavin oma teatteri Orion, jossa järjestetään noin 900 näytöstä vuodessa. Nykyisin jo harvinaisista muualla järjestettävistä filminäytöksistä saa tietoja muun muassa Filmikulttuuri ry:stä.

Elokuvakeskukset ympäri Suomea järjestävät edullisia näytöksiä, ja joskus myös kiertuenäytöksiä maalaiskunnissa. Ohjelmistokin on osin erilainen kuin kaupallisissa teattereissa. Elokuvakerhoja toimii yhä kolmisenkymmentä.

Elokuvista ja elokuvakokemuksista saa paljon puheenaiheita. Yhdelle tärkeää on musiikki ja tanssi, toiselle peräkkäisten kuvien luomat mielikuvat, maisemien kauneus tai valkokankaan tähdet höystettynä seikkailulla, jännityksellä ja romantiikalla.

Filmille kuvatut elokuvat perustuvat



valoon ja sen vaihteluun. Kirsti Linko rakastaa ranskalaisia ja italialaisia klassikkoja. Niissä korostuu kuvan esteettisyys. Digitaalisissa elokuvissa valo ei leiki pinnalla samaan tapaan kuin filmeille kuvatuissa.

Kirsti Linko muistelee juuri nyt katuksen puhkeamista kukkaan **Disneyn** Erämaa elää -dokumentissa (1953). Huomenna on toisten muistojen vuoro, sillä elokuvaharrastajalla on monta mielikuvaa muistiin säilötyinä.

Teksti: Ulla Lappalainen

Kuva: Olli Mustajärvi



Ruotsalaisohjaaja Ingmar Bergmanin syntymän 100 vuotisjuhlavuotta painotettiin Kino Tavast ry:ssä esittämällä Hitusen hämyä -festivaalilla kolme Bergmanin elokuvaa: Seitsemäs sinetti (1957), Naisen naamio (1966) ja Mansikkapaikka (1957). Kuva Museo Militararian elokuvasalista, jossa luennoimassa professori Jarmo Valkola, Baltic Film, Media, Arts & Communication -instituutista, Tallinnan yliopistosta.

Kuva: Tatu Heinämäki



Katsomon puolella Kino Tavast ry:n vakiosalissa on paikkoja 98. Sali on täyttynyt ääriään myöten muun muassa Miloš Formanin Yksi lensi yli käenpesän (1975) ja Emile Ardolinon Kuuma tanssi (1987) näytöksissä. Keskimäärin katsojia on 55–60. Kuvassa katsojat odottavat Hitusen hämyä -festivaalilla vuonna 2017 Makoto Shinkain Your name -elokuvaa.

Elokuvfestivaaleja:

Sodankylän elokuvajuhlat
Elokuvfestivaali Red Carpet Hyvinkäällä
Rakkautta ja anarkiaa Helsingissä
Espoo Ciné
Tampereen lyhytelokuvajuhlat
Forssan mykkäelokuvafestivaali
DocPoint -dokumenttielokuvafestivaali Helsingissä

Elokuviskakäynnit (Suomen elokuvasäätiö 2016)

Tampere 3,7 kertaa/asukas
Hämeenlinna 2 kertaa/asukas
Koko Suomi keskimäärin 1,5 kertaa/asukas

Hämeenlinnan teinien elokuvakerhon ohjelmisto syksyllä 1961

Chaplin, kolme pienoiselokuvaa: Kulkuri,
Ilta ulkona, Hoito
Fellini, Tie
Mackendrick, Menestyksen huumaa
Renoir, Suuri Illuusio
Laughton, Räsnyukke
Sica, Milanon ihme

Kavin aluesarjapaikkakunnat (7 kpl):

Turku, Tampere, Oulu, Lahti, Kuopio, Joensuu,
Jyväskylä, Hämeenlinna

Suomen elokuvakeskukset:

Inari: Alkuperäiskansojen elokuvakeskus
Skábmá
Vaasa: Elokuakeskus Botnia
Turku, Vaasa, Uusimaa–Helsinki, Ahvenanmaa:
Finlandssvenskt Filmcentrum
Kuopio: ISAK ry – Itä-Suomen av-kulttuurin
edistämisen- ja kehittämissyhteistyö
Jyväskylä: Keski-Suomen elokuvakeskus
Oulu: Oulun elokuvakeskus
Tampere: PEK – Pirkanmaan elokuvakeskus
Joensuu: Pohjois-Karjalan alueellinen
elokuvayhteistyö
Lahti: Päijät-Hämeen elokuvakeskus
Pori: Satakunnan elävän kuvan keskus
Turku: Varsinais-Suomen elokuvakeskus

Linkit:

Kino Tavast ry:n verkkosivut:
kinotavast.net
hitusenhamya.fi

Kansallisen audiovisuaalisen Instituutin aluesarjat
<https://kavi.fi/fi/ohjelmisto/aluesarjat>

Suomen Filmikulttuuri ry
<http://www.filmikulttuuri.fi>

Syksyn 2018 elokuvaohjelmistoa (Hämeenlinnassa)

(Ohjelmanmuutokset ja lisäykset mahdollisia, tiedot ja esityspaikat voi tarkistaa kinotavast.net)

- 24.8. Dorota Kobiela, Hugh Welchman: Loving Vincent. Puola/I-Britannia/USA 2017.
- 3.9. Wictor Ericsson: Mansikkamaa. Ruotsi 2017.
- 18.9. Kim Ki-Duk: Viisi vuodenaikaa. Etelä-Korea 2003.
- 2.10. John Boorman: Excalibur – sankarin miekka. USA 1981.
- 8.10. Iram Haq: Mitä meistä puhutaan. Norja/Saksa/Ruotsi 2018.
- 16.10. John Madden: Rakastunut Shakespeare. I-Britannia 1998.
- 30.10. Miloš Forman: Amadeus. USA 1984.
- 5.11. Rūben Östlund: The Square. Ruotsi 2017
- 13.11. James Ivory: Hotelli Firenzessä. I-Britannia 1985.
- 27.11. Kaisa Rastimo: Säädyllinen murhenäytelmä 1998.
- 3.12. Martin Zandvliet: Land of Mine. Tanska/Saksa 2015.
- 11.12. James Bridges: Kiina-ilmio. USA 1979.
- 16.12. klo 17.55 Kirsti Lingon lempiokuva Jean Renoirin Suuri Illuusio (1937) esitetään Helsingissä Orionissa.
- 20.12. Kansainvälisen lyhytelokuvapäivän näytökset

Herran pieksut rouvan jalassa

Kun ihminen oikein kovasti hämmästy, häneltä saattaa päästä päivittely, joka itse kullakin on omanlaisensa.” Hyvän aika. Voi kauhistus. Susj siunatkoon.” Nykyään kuullaan harvemmin päivittelyä: ”Herran pieksut rouvan jalassa.” Moni ei edes tiedä, mitkä ovat pieksut ja miksi niitä pitäisi hämmästellä.

Pieksut olivat edellisen vuosituhannen alkupuolella käytetyt kengät. Ne olivat suutarin käsin ompelemat jalkineet, joiden materiaalina oli pieksetty eli parkittu nahka. Pieksut olivat tavallisesti lyhytvaraiset, usein kippurakarkiset ja pauloilla sidotut. Yleensä isännälle teetettiin kalliista nahkasta jalan muotoon sopivat pieksut. Muille perheenjäsenille riittivät vaatimattomammat kengät.

Kun rouva pani jalkaansa herran pieksut, vaikkapa pistäytyäkseen ulkona, se oli uhmakas teko. Herran jalkineet olivat erityiset. Ne edustivat myös valtaa. Herralla oli kiistämätön yksinoikeus käyskellä omissa pieksuissaan niin kodin seinien sisä- kuin ulkopuolellakin. Muilla ei ollut lupa niitä käyttää.

Mutta aika muutti sukupuolirooleja. Myös naiset halusivat päästä samoihin pöytiin herrojen kanssa päättämään yhteiskunnan asioista. He alkoivat sovittaa jalkaansa ”herran pieksuja”. Naisen paikka ei enää ollut pelkästään kotilieden ääressä. Naisväen tasa-arvon pyrkimykset muuttivat valtasuhteita ja aiheuttivat siten hämmennystä. Herran pieksut alkoivat olla jo kovin monen rouvan jalassa.

Vuonna 1927 **Aino Luostarinen**, opettaja ja maatalon emäntä, Ison Kirkon pitäjältä Kerimäeltä, sai äänestäjiltä oikeuden panna jalkaansa ”herran pieksut”. Hän lähti Suomen eduskuntaan hoitamaan yhteisiä asioita. Esimerkillään Aino

raivasi tietä naisille, joilla on rohkeutta ja vastuuntuntoa olla muuttamassa luutuneita asenteita. Samalla tulee parannetuksi kummankin sukupuolen elämän laatua.

Tarja Halonen astui vuonna 2000 valan isoihin saappaisiin. Hän sopi niihin kuitenkin kuin olisi niitä varten tehty. Naisen presidentiksi pääseminen vahvisti ihmisten mielissä tasa-arvon kokemusta. Lasikatot alkoivat säröillä. Yhteiskunnallisista kysymyksistä tuli miesten ja naisten yhdessä päätettäviä asioita.

Vallalla ei ole sukupuolta. Se kulkee kaikenlaisilla kengillä, aina tennareista kiiltonahkakenkiin ja ranskalaisiin korkoihin asti. Valta on tietoa, joka on yhdessä pohtien jalostettava viisaudeksi. Sitä on työstettävä kuin kuorisi sipulia. Kompromissiksi taivuteltu viisaus on vaivalloisen prosessin takana. Välillä tavoite hämärtyy, silmät sumentuvat ja niiden avaaminenkin tuottaa kipua.

Vallan käyttö on yhtä aikaa taito- ja kestävyyslaji. Herranpieksut voivat ajan mittaan ruveta ikävästi puristamaan niin naisen kuin miehenkin jalkaa. Kun tulee rajuja kompromisseja hyväksytyksi ja usein liian suuria sanoja syödyksi, niin päättäjän kengissä kulkeminen käy raskaaksi. Voi, herranpieksut, senhän jo tavallinen ihminenkin ymmärtää.

Mutta onneksi neljän vuoden välein on keino vaikuttaa asioihin. Kansalaiset voivat porukalla vaihtaa uudet, levänneet ja vikkelat jalat herranpieksuihin. Uupunut voi itsekin hyljätä raskaat jalkineensa narikkaan ja kävellä ilman sopeutumiseläkettä, vaikka paljain jaloin, takaisin omaan entiseen elämäänsä.

Tärkeintä on mahdollisuuksien tasa-arvo.

Arja Saarikoski
arjasaarikoski@gmail.com



Tornion seminaarilaisten 50-vuotistapaaminen

Ukkonen murahteli, kun suljin kotioveni Järvenpäässä. Laukussa menolippu Ouluun. Istuin junassa mieli täynnä muistoja ja odotusta. Alkumatkan korkeat puut ja kumpuilevat peltoaukeat avartuivat ja muuttuivat tasamaiksi. Metsälaikkujen puut madaltuivat. Huomioni kiinnittyi asemilla valtavaan puutavaravaunujen määrään. Minne mahtavat olla matkalla? Kempeleessä juna tarvitsi jo iltapäiväunet, ongelmia raiteella.

Lopulta Oulussa pääsin suuntaamaan majoitukseen. Hotelliravintola Lasarettiin ilmoittautuessani kuulin takaa nimeni ja seuraavaksi:

– Mennäänkö illalla yhdessä syömään?

Ivalo oli kohdannut Järvenpään lähes puolen vuosisadan jälkeen. Viihtyisä ilta ja vierekkäiset huoneet antoivat hyvän alun Tornion seminaarilaisten 50-vuotistapaamiseen, joka olisi seuraavana päivänä, heinäkuun neljäs klo 12.

Sadesuojien alla suunnistimme kohti ravintola Rauhalaa.

Mielessäni mietin: keitä nähdään, mitä kuullaan, mahdanko tuntee kaikki? Osaa joukosta en ollut tavannut valmistumisjuhlan jälkeen. Sateenvarjojen alta paljastui iloisia kasvoja ja lämpimiin halauksiin valmiita käsivarsia.

Kokoonkutsuja **Marja-Leena Patana** ohjasi meidät lounaalle. Joukkomme kasvoi ja lopulta huomasin, että noin joka toinen on paikalla.

Matka jatkui kaupungin taidemuseoon ihailemaan suomalaisten naistaiteilijoiden Moderni nainen -näyttelyn maalauksia. Siellä kameroihin tallentui dokumentteja joukostamme.

Kauniin puistomaiseman halki kävellessämme ihailimme mahtavaa opetusympäristöä, jota opettaja oli koulutyösäänsä saanut käyttä.

Päiväkahvit saimme nautiskella mehikasvien, kaktusten ja köynnöskasvien keskellä. Tarinoita jaettiin pienissä pöydissä. Joukko hajaantui kohti omia kaupunkiretkiään ja lepotaukojaan.

Illaksi oli sovittu yhteinen ruokailu ja muistelutilaisuus ravintola Lasarettiin. Vatsa ahmi taimenta, mieli tallensi muistoja.

Seuraava tapaaminen sovittiin jo kahden vuoden päähän Kuhmoon. Ohjelmassa



Olemme vielä opiskelijoita, kun kuva Tornion seminaarissa otettiin 50 vuotta sitten.



sa olisi kamarimusiikkia. Paljon on ehtinyt tapahtua, kaksi on jo joukostamme pois.

Puheensorina ja kuvien katselu jatkui ala-aulassa vielä pitkään, vaikka osa oli jo unille lähtenyt.

Muistelijana Lahja Sarkio

Joukkomme Oulussa Edessä: **Marja-Liisa Patana, Lahja Sarkio, Irma Rantamäki, Airi Näsi, Anja Haavikko, Helena Hassi, Sirkka Hilli, Ylhäällä vasemmalta: Marja Hall, Elvi Ronkainen, Leila Kanninen, Kaarina Törn, Aino Siljamäki, Raija Komonen, Raili Aro, Raija Kontio, Leena Koivukoski ja Rauni Alatalo.**

Metsään liikkumaan!

Syys-lokakuu on vielä monilla paikoilla mitä parhaita aikaa liikkua metsässä. Suomen metsät tarjoavat liikuntaan upeat ja monipuoliset puitteet. Kävelyretki yhdistettynä, vaikka sienten poimintaan tekee hyvää koko keholle.

Mikäli oma tai kaverin toimintakyky ei riitä menemään oikeaan metsään voidaan metsäretki toteuttaa mielikuvajumppana, vaikka keittiön tuolilla.

Keksitään aluksi kaverin tai vaikka lastenlasten kanssa tarinalle alku, miten metsäretki ja mielikuvajumppa toteutetaan. Lopuksi improvisoidaan ja keksitään yhdessä eri toimintoja. Esimerkiksi aluksi pyöräillään metsään (poljetaan tuolilla ja loilla), nostetaan pyörät sivulle puun juurelle ja kiinnitetään lukolla maahan (venytetään käsillä sivulle ja alas). Kävellään polkua pitkin ja poimitaan maasta sieniä sekä välillä käpyjä puista. Soudetaan saareen saunomaan ja välillä käydään uimassa eri tyyleillä.

Sopiva kesto mielikuvajumppalle on jokaiselle hyvin yksilöllinen ja toimintakyvystä riippuvainen, mutta tästä riittää hauskaa vaikka monta kertaa viikossa toteutettavaksi.

Muista, että kaikki liikunta on hyväksi ja koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen!

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Matton



Seireenien digilaulu

Samaan aikaan kun meidän opetussuunnitelmamme laulaa seireenien laulua älypuhelimille, tableteille ja läppäreille, Ranskassa kännyköitä ei saa viedä tunneille mukana. Sikäläinen opetusministeri **Jean-Michel Blanquer** on ilmoittanut, että ensi vuonna kännykät eivät saa olla mukana edes välitunneilla tai ruokatauolla. – Nykylapset vain tuijottavat puhelimiaan, eivät leiki eivätkä puhu toisilleen, ministeri sanoi.

Nyt toimeenpantava rajoitus oli osa presidentti **Emmanuel Macrónin** vaalikampanjaa. Hän halusi kieltää matkapuhelimet peruskoululaisilta. Lukiossa niitä saa käyttää edelleen. Varmemmaksi vakuudeksi mainittu opetusministeri kertoo, että myös kaikkien ministereiden puhelimet kerätään pois ennen kokouksen alkua.

Meillä asia on aiheuttanut paljon keskustelua. Toisaalta kaikista digilaitteista voi olla opetuksessa hyötyä, toisaalta riippuu kovasti opettajasta käytetäänkö niitä opimiseen vai siinä sivussa yksityiseen "itsensä ilmaisemiseen" – ehkä peräti toisten oppilaiden tai opettajan kiusaamiseen.

Satakunnan Kansa (**Hannu Kaalikoski**) kirjoittaa Ranskan mallista: – Pelkään kuitenkin, että päättäjämme eivät äänien menettämisen pelossa uskalla ottaa asiaa edes esille, vaikka esimerkiksi peruskoulun päästötodistuksen saa armosta nykyään varsin moni miehenalku, joka ei osaa edes välttävästi lukea ja kirjoittaa – koulua ja opettajia on tässä turha syyllistää.

Toki meidän on seurattava aikaamme ja noudatettava säädöksiä sekä opetussuunnitelmaa, mutta olemme tienristeyksessä kuten Hannu ja Kerttu: toista tietä kulkien kasvatamme maailmaan digitaitureita, toista pitkin empaattisia, vuorovaikutustaitoisia, sivistyneitä kansalaisia. Tuleeko digitieltä "Doc Martineita", kapean alan hyvin osaavia, mutta sosiaalisesti avuttomia ihmisiä. Toisen tien kulkijoilta taas puuttuvat digitaidot. Ratkaisu on se, että meidän on raivattava tie keskeltä. Uusi tie.

Dagens Nyheterin ja Hufvudstadsbladetin arvostettu Moskovon kirjeenvaihtaja **Anna-Lena Laurén** kirjoitti Suomen Kuvalehdessä (22/2018):

– Laaja yleissivistys on tärkeä, oppilaiden itsenäinen tietojen etsintä voi olla osa kouluopetusta, mutta ei sen perusta. Koulussa, jossa oppilaat eivät erikoistu liian aikaisin, on pohjoismaisen demokratian peruspilari.

Muistan tuijotelleeni jo vuosia sitten kanslian ikkunasta koulun välituntipihan elämää. Muutama oppilas leikki jotakin keskenään, useimmat nojailivat koulun seinään tarkennettu katse tiukasti älypuhelimessa. Ehkä kohtuuden ystävät ovat tässäkin asiassa oikeassa. Peruskoululain (1983) ensimmäisen luvun ensimmäisen pykälän ensimmäinen momentti sanoo: – Peruskoulu on yhtenäiskoulu, joka antaa kansalaisille tarpeellista yleissivistävää koulutusta. Taidatkos sen selkeämmin sanoa. Yleissivistykseen kuuluu melkoisen asijoukon osaaminen ja hallinta, mutta ei se, että jokin yksittäinen väline tai trendi pääsee isännäksi. Renkeinä digitaaliset laitteet ovat hyviä, mutta niiden (lukumäärän) perusteella ei pidä kouluja eikä opetusta arvioida.

Olisi hyvä kaiken touhuamisen keskellä muistaa, että opettajan pätevyys sekä vuorovaikutus hänen ja oppilaiden välillä kasvavat positiivista korkoa koko yhteiskunnan hyväksi.

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Senioriopettajat vierailivat toukokuussa Hanhikivellä. Fennovoiman ydinvoimalahankkeen näkeminen toi perspektiiviä aiheeseen, joka on ollut julkisuudessa paljon esillä.

Raahen Seudun Senioriopettajien yhdistys järjesti toukokuussa retken Fennovoiman ydinvoimalahankkeen alueelle Pyhäjoen Hanhikivelle.

Uudessa koulutusrakennuksessa Fennovoiman aluetiedottaja **Kati Mehtomaa** kertoi yleisesittelyn lisäksi rakentamisen vaiheista ja tulevista aikatauluista.

HANHIKIVI 1 -HANKE

Fennovoiman Hanhikivi 1 -ydinvoimalaitoshanke on miljardiluokan investointi. Hankkeen ja työmaan taloudelliset ja työllistävät vaikutukset ulottuvat koko Suomeen, mutta erityisesti Pohjois-Suomeen.

Fennovoima on suomalainen ydinvoima-yhtiö, jonka omistajat ovat Voimaosakeyhtiö SF (66 %) ja RAOS Voima eli Rosatomin suomalainen tytäryhtiö (34 %).

Hankkeen vaiheet ovat tunnetusti olleet monipolkuiset. Varsinainen reaktori- ja turbiinisarekkeen rakentaminen voi alkaa vasta valtioneuvoston myöntämän rakentamisluvan jälkeen.

Fennovoima toimittaa tässä vaihees-

sa rakentamislupahakemukseen liittyvää suunnitteluaineistoa Säteilyturvakeskuksen (STUK) arvioitavaksi. STUK tarkistaa dokumentit ja antaa näiden pohjalta lausunnon. Fennovoiman tavoitteena on saada myönteinen päätös vuonna 2019 ja käynnistää ydinvoimalaitos vuonna 2024.

HANKE NUMERAINA

Alueella toteutetaan 400–500 miljoonan euron investoinnit ennen laitoksen rakentamista. Kokonaisuudessaan investoinnin suuruus on vajaa 7 miljardia euroa, josta kotimaisten investointien arvo on yhteensä 1,8–2,7 miljardia euroa. Tämä suunniteltu ydinvoimalan rakentaminen on kaiken kaikkiaan Suomen suurin investointihanke.

Hanhikivi 1 -työmaan tunnusluvut ovat mittavia. Laitos- ja tukialueilla on kymmeniä kilometriä sähköjohtoja ja kaapeleita sekä infrarakentamisen vaatimia vesi- ja viemäriputkia. Tällä hetkellä kaivu- ja ruoppaustyöt ulottuvat kahteen metriin. Voimalaitoksen perustukset valetaan syvimmillään 15 metriin.

Alueella työskentelee nyt noin 250 henkilöä ja suunnitellun rakennusvaiheen aikana enimmillään 4 000 henkilöä. Käytössä laitos työllistää 400–500 henkilöä.

URAKKA ON JO VAUHDISSA

Esittelyosuuden jälkeen yhdistyksemme tutustui suunnitellulle ydinvoimala-alueelle. Infrarakentamisessa on jo valmistunut

noin neljä kilometriä pitkä Hanhikiventie kevyen liikenteen väylä, koulutus- ja pääporttirakennukset sekä kaksi betoniasemaa. Työmaa-alueen pohjaa on korotettu lähes viisi metriä.

Näimme kierroksella kaivu- ja ruoppaustyöiden lisäksi mm. majoituskylän ja työmaatukikohtien rakentamista sekä jo pystytetyn 120-metrin säämaston.

HANHIKIVI

Hanhikivi on Hanhikivenniemenellä sijaitseva siirtolohkare, jota on pidetty mahdollisena Pähkinäsaaren rauhan rajamerkinä. Hanhikivelle kulku on nyt rakennusvaiheen aikana estetty, mutta laitoksen käynnistyttyä suunnitelmissa on avata kevyen liikenteen väylä nähtävyydelle. Hanhikivenniemen maisemat ovat jo muuttuneet huomattavasti. Työmaa-alueelta onkin avoin näkymä 12 kilometrin päässä olevaan SSAB:n Raahen tehtaalle.

RETKESTÄ PERSPEKTIIVÄ

Aikataulukyselyihimme saimme esimerkiksi vastauksen, että Hanhikiven voimalan ydinjätteiden suunniteltu loppusijoitus alkaa vasta vuoden 2090 jälkeen. Retkeläiset totesivat, että konkreettinen näkeminen ja kokeminen toivat lisäarvoa ja perspektiiviä uutisissa paljon esillä olleisiin asioihin.

Timo Pieskä

Raahen Seudun Senioriopettajat

Senioriopettajien ryhmä tutustumisretkellä Fennovoiman ydinvoimalahankkeeseen.

Kuva: Kati Mehtomaa



Mummo Mutikaisen syysmietteitä

Mummo Mutikainen on unohtanut elokuisen koulunalkustressin. Muutama vuosi eläkkeellä kulta muistot. Työssä oli aina mukavaa. Työtoverit reiluja. Entä lapset! Niiden kanssa tuli hyvin toimeen! Aikin oppi lukemaan, vaikka koville se otti. Erityisesti L-kirjaimen muistaminen tuotti tuskaa. Mummo hoki: "Kulma on L, kulma on L". Aapisessa tuli vastaan V. Arin silmiin syttyi tunnistamisen riemu. "Ton mä tiän, se on kulma eli L."

Joku toinen Ari joutui ypi-tunnilla yhdistelemään kuvia sanoihin. Yksi teksti ei sovi mihinkään kuvaan. "Mitä tuossa lukee?" opettaja kysyy ja osoittaa NAVETTA-sanaa. Poika on riemuissaan! Siinä seiso selvän puukstaavein ANNA VETTÄ. Vahinko, ettei vastaava kuvaa ole kirjassa.

Mummo ei enää voi haikailla kouluun, kun koko rakennus on umpihomeisena purettu ja sisältö viimeistä virkkuukoukku myöten hävitetty. Erityisen vaarallisia olivat keijuhameet, seitsemän veljeksien paidat, enkelimekot ja tonttulakit. Kaikki kaatikselle, jossa tartuttavat lokkeihin tappavan sienisairaudesta.

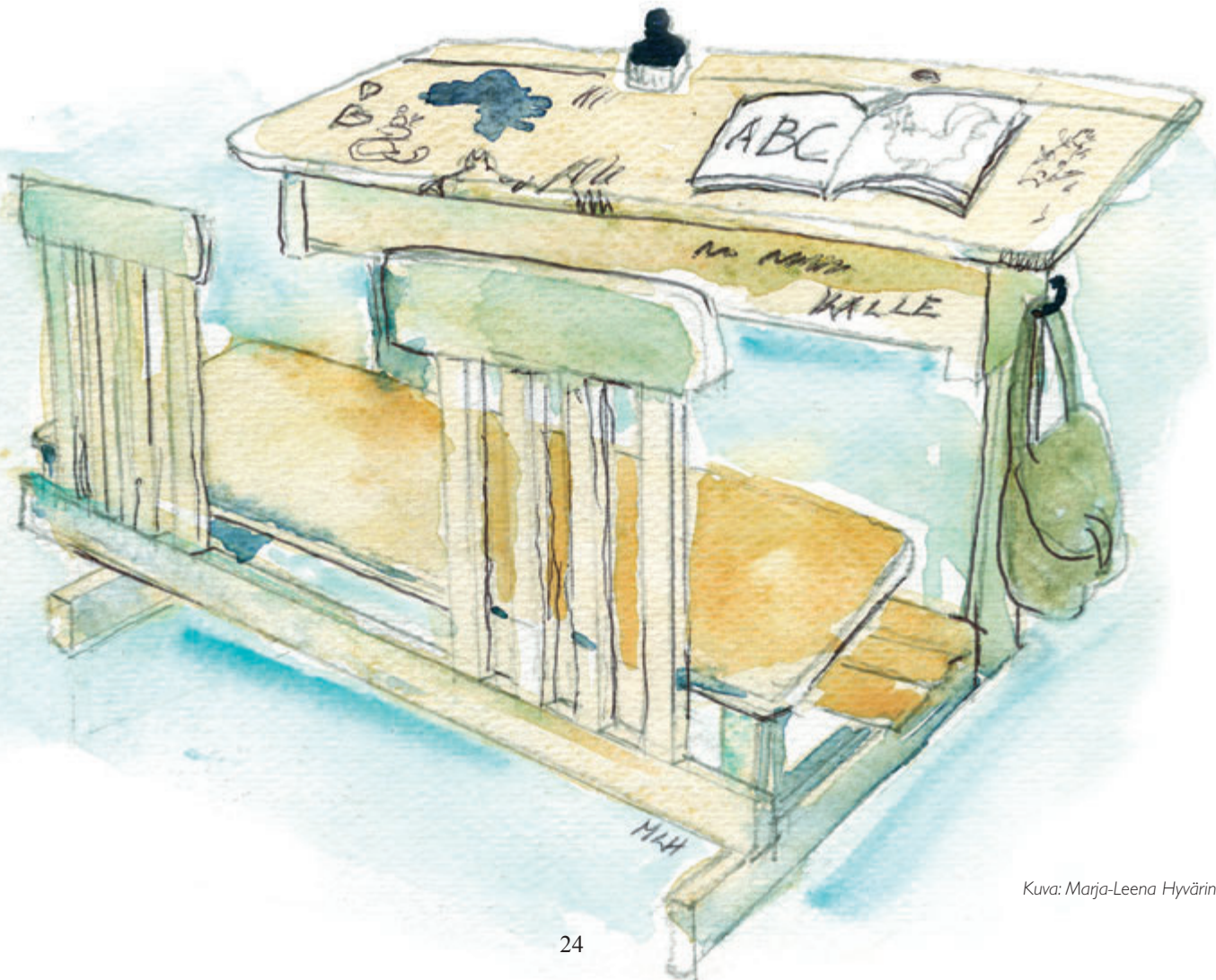
On rakennettu uusi koulu. Siellä ei ole luokkia vaan yhteisiä suurtiloja. Niissä nautitaan yhteistä suuropetusta ja vetäydytään sitten johonkin nurkkaan pelaamaan oman läppärin kanssa. Pulpettia ei tarvita, kun enää ei kirjoiteta eikä lapsia pakoteta piirtelemään jalkakaaria ja suorita laskuja.

Olisivat nyt sentään säilyttäneet pulpetit, mummo ajattelee. Oma pulpetti on Cygnaeuksen ajoista alkaen ollut kouluk-

kaan kotipesä. Sen kanteen on sukupolvesta toiseen raapustettu viesti, että tässä minä vietin lapsuuteni parhaat ajat. Sen kotoisuutta ei korvaa lukittava kaappi eteisessä.

Entisaikojen luokassa oli tunnelmaa. Siitä tehtiin lapselle päiväksi koti, ja sinne vietiin keinutuoli, räsymatto ja anopinkie-li. Eipä kannattaisi koulun uudistajien niin satavarmasti luottaa yhteisöllisyyden taikavoimaan. Myös nykyajan lapsi saattaa kokea olevansa eksyksissä ja kaipaavansa omaa luokkaa. Oman opettajan lämmintä läheisyyttä, kun navetan kuvaa ei löydy.

Maijaliisa Dieckmann



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen



Mustikkapiirakka

2 kananmunaa
1,5 dl sokeria
2 dl vehnäjauhoa
vähän voita
riipaus raesokeria
2–5 dl mustikoita

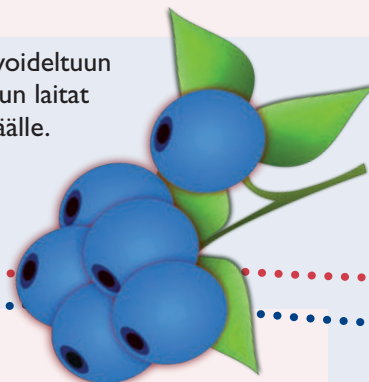
Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi ja lisää vaahtoon vehnäjauhot. Kaada seos voideltuun tai leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Jätä pieni osa taikinasta odottamaan, kun laitat mustikat taikinan päälle ja lisäät lopun taikinan vaikka lusikalla mustikoiden päälle. Ota voipaketti jääkaapista ja vuole juustohöylällä muutama siivu voita piirakan päälle ja lopuksi ripaus raesokeria. Paista piirakkaa noin puoli tuntia 200 asteisen uunin keskiosassa.



Riitta Ristola

Vaikka syksy ei olekaan varsinaista juhlien aikaa, syntymäpäiviä ja ystävien tapaamista on joka vuodenaikana. Voileipäkakku maistuu useimmille ja siitä riittää isommallekin vierasjoukolla.

Toiseksi seniorikokki antaa helpon, mutta maukkaan mustikkapiirakan ohjeen. Sen ennätää tehdä alle tunnissa ja varmasti maistuu. Tällä ohjeella voi tehdä piirakan mistä tahansa marjoista ja omenoistakin. Tarveaineetkin löytyvät lähes aina kaapista: munia, sokeria, vehnäjauhoja ja vähän voita..



Lohivoileipäkakku

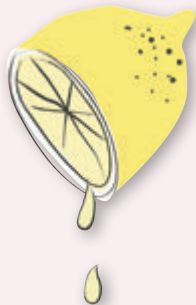
Ohjeen lohimousse riittää neljään väliin, jos yksi kerros muodostuu kolmesta leipäsiivusta. 15 siivua grahampaahtoleipää kasvislientä kuutiosta

Täytteeksi lohimousse

1/2 punasipuli
200 g kylmäsavustettua lohta
100 g graavilohta
120 g eli prk smetanaa
50 g tuoretta tilliä hienonnettuna
2 rkl sitruunamehua
1/2 tl mustapippuria

Kuorrute ja koristeet

2 rasiaa levittyvää sulatejuustoa
tilliä, salaatinlehtiä
tai koristeet oman maun mukaan



Valmista kasvisliemi kuutiosta ohjeen mukaan. Jäähdytä jääkaappikylmäksi ennen käyttöä. Valmista lohimousse hienontamalla kalat ja sipuli pieniksi paloiksi. Silppua sekaan tilli, lisää smetana ja mausteet. Laita alimmaiseksi kakkupaperi tai voit tehdä kakun myös kannelliseen tarjoiluvatiin.

Laita seuraavaksi tuorekelmuun niin isot palat, että saat kääriytyksi kakun vetäytymään ja kelmun päälle leivinpaperi. Lado leivät tiiviisti ja kostuta kasvisliemellä. Kuoria ei tarvitse poistaa.

Sipaise leipäkerrokselle lohimousse. Maku on niin voimakas, että ohut kerros riittää. Jatka kerroksittain samalla tavalla. Kostuta myös ylin leipäkerros. Halutessasi voit siistiä reunat terävällä veitsellä, mutta epätaisaudet peittyvät kyllä kuorutteenkin alle.

Kääri kakku napakasti kelmuun ja anna tekeytyä jääkaapissa. Poista seuraavana päivänä kelmu ja levitä sulatejuusto kakulle. Asettele koristeet kauniisti päälle. Halutessasi voi ripotella reunoille vielä juustoraastetta.



Tarinoiden Skotlanti parhaimmillaan

Skotlannin luonto, upea sää ja monet tarinat tekivät vahvan vaikutuksen Senioriopettaja-lehden lukijamatkalla olleisiin.

Vain runsaan kahden tunnin lennon päässä meitä odotti Skotlannin pääkaupunki Edinburgh. Puolimiljoonainen kaupunki muodostuu vanhasta ja uudesta osasta. Kaupungin keskustaan oli helppo tutustua.

Kaupungin laella kohoaa jyhkeä Edinburghin linna. Sen eräässä vitriinissä näimme kruunun jalokivien ohella kruunajaiskiven. Sen tarinaan perehdyimme matkan edistyessä. Kivelle ovat polvistuneet skottikuninkaat Sconessa vuosisatojen ajan kruunajaisissaan. Nykyinen Sconen kylä oli Skotlannin pääkaupunki varhaiseen keskiaikaan saakka. Tuolloin aluetta asuttivat piktit, jotka torjuivat roomalaisten hyökkäykset.

Englantilaiset veivät kiven Lontooseen, Westminster Abbeyhyn, kun he onnistuivat valloittamaan Skotlannin 1200-luvun lopulla. Skottinationalistiset opiskelija-

nuorukaiset varastivat kiven 1950-luvulla. He ajaa huristelivat kivi ahdettuna Morris Miniinsä ja piilottivat sen Skotlantiin. Kivi kuitenkin löytyi ja se palautettiin Westminsteriin. 1996 britit halusivat liennyttää skottien itsenäistymishaluja ja luovuttivat heille kiven hyvätahdon eleenä. Ja niin kivi sijoitettiin Edinburghin linnaan.

Sieltä se aikanaan tuodaan kruunajaisien ajaksi Westminster Abbeyhyn, kun kuningatar Elizabeth II jälkeen kruunataan tuleva kuningas. Kivi symboloi sitä että kuningas on Britannian ohella myös skottien hallitsija. Meitä johdatti matkalla tarinoin mainio oppaamme **Jari Keinänen**.

Matkan aikana käsitykseni Skotlannista kanervien peittämänä nummialueena osoittautui vääräksi. Itärannikkoa kutsutaan alamaaksi, jossa asuu valtaosa maan 5,2 miljoonaisesta väestöstä. Länsirannikkoa

sirpaloi Hebridiiden saariryhmä, jonka 550 saaresta 80 on asuttua. Keskellä kohoavat lumipeitteiset vuoret huikeine laaksoineen ja järvineen. Eipä ihme että niistä lauletaan.

Uusi näkökulma tuttuun Loch Lomond -balladiin aukeni tarinaa analysoimalla. Kyseessä ei olekaan pelkkä rakkauslaulu, vaan tarina kahdesta skottilaisesta vapaustaistelijasta, jotka olivat sotineet brittejä vastaan. Ylätietä kulkenut pääsi vapauteen, mutta alatien valinnut joutui vankeuteen ja menetti henkensä, eikä nähnyt rakastettuaan kauniilla Loch Lomondin rannoilla.

Kahden lauttayhteyden ja Mullin saaren kiharaisten sorateiden jälkeen saavuimme Piskuiselle lonan saarelle, jonka merkitys on huomattavasti kokoaan merkittävämpi. Saaren kautta kristinusko on tullut Irlannista Brittein saarille. Asiasta todistivat mm. näkemämme kelttiristit ja uskonnolliset yhteisöt.

Skotlannin poikki pääsee purjehtimaan Pohjanmereltä Atlantille Kaledonian kanavaa pitkin. Kanavasta vain kolmannes on jouduttu kaivamaan. Pääosan vesitietä muodostavat neljä pitkulaista järveä, joista kuuluisin on Loch Ness. Sen vesimassoihin mahtuisivat kaikki Skotlannin järvet ja tietenkin Nessie-hirviö. Yritimme tiirailla sitä Urquhartin linnan raunioilta, mutta emme nähneet. Mutta sitten yksi retkemme osanottaja sai kuin saikin hirviöstä kuvan. Kotiin palattuamme kuulumme uutisista, että australialainen tiedemies oli etsimässä järvestä Nessien dna:ta.

Skotlannissa piti toki tutustua myös viskitislaamoon ja maistella eri-ikäisiä elämän vesiä. Saimme kuulla, että saarilla viskit ovat savuisemman makuisia kun taas Spey-joen laakson juomissa maistuu enemmän turve.

Anneli Rajaniemi, teksti ja kuva



Mikael Rajaniemi onnistui tallentamaan Loch Nessin hirviön kamerallaan.



Ihailimme Loch Nessin järveä, joka avautuu kauniina Urquhart-linnan raunioilta.

Ryhmämme yhteiskuvassa.
Opas Arja keskellä vaaleassa mekossaan.



Pohjoinen Espanja lumosi ja yllätti

Helsinki–Vantaan lentokentälle kokoontui toukokuuisena lauantaina 17 Baskimaasta ja Kataloniasta kiinnostunutta matkajaa. Matka kokemuksiin ja yllätyksiin oli edessä.

Ranskan Biarritzin kautta matka jatkui Espanjan puolelle San Sebastianin kaupunkiin. Baskimaan antoisat ruoat ja juomat maistuivat ensimmäisten vastoinkäymisten jälkeen ja lisää oli tulossa. Joustava ryhmä selvitti kaikki vastoinkäymiset Lomalinjan asiantuntijaoppaan **Arja Rinnekankaan** johdolla. Myös ryhmän jäsen **Teuvo** avitti.

San Sebastianissa eli baskin kielellä Donostiassa on edelleen voimakkaana aristokraattinen ilmapiiri. Arja ja ”Arjan enkelit” toivat kauniin kevään Donostiaan. Atlantin aallot huuhtelivat voimakkaasti Eduardo Chillidan Tuulenkammat -teosta. Lounas nautittiin kynttilöiden valossa koko korttelin sähkökatkon vuoksi (kuva).

Seuraavana päivänä oli kohteena La Rioja

Alavesan viinialue ja Laguardian linnake-kaupunki. Santa Domingo de la Calzadassa majoituimme goottilaisten holvien suojiin entiseen luostariin hotelli Paradoriin.

Navarran lounaisosassa sijaitseva Bardenas Realesin luonnonpuistossa on kalliomuodostelmia ja lähes aavikkomaisia maisemia. Ryhmäkuva otettiin tuulien muovaaman nais-/mieshahmoisen hiekkapatsaan edustalla. Zaragozan kaupungissa iloitsimme Saara Aallon pääsystä Euroviisujen finaaliin.

Kataloniaan ja Barcelonaan tutustumisen aloitimme Gaudin puistosta sitten, kun kuljettajamme Alfredo löysi sinne tien. Kuljettajaa muistimme suklaalla ja apurahalla. Kuljettaja puhkesi kyyneliin Maurin puheen jälkeen.



Kynttilälounas San Sebastianissa, missä koko korttelin sähköt pimenivät ja ravintolasali oli ikkunaton.

Sagrada Familia kirkko jäi tällä kertaa sisältä näkemättä virkaintoisten virkailijoiden takia. Kiitos vielä Arjalle ja Teuville hyvästä ja sinnikkäästä yrittämisestä! Sisäänpääsymaksut on palautettu.

Viimeinen päivä vierähti retkellä Montjuisin kukkulalle Pueblo Espanolin ulkoilmamuseoon ja Joan Mirón upeaan museoon.

Jäähyväisillallinen aloitettiin baarissa ja ”rohkeimmat” jatkoivat ravintolan puolelle iltapalalle. Hyvä niin, koska sovittu varhaisaamiainen ei onnistunut. Moni söi aamiaisensa vasta lentoasemalla. Myötätuuli kuljetti meidät etuajassa Helsinki–Vantaalle.

Kokonaisuutena hyvä matka ja vastoinkäymiset lujittivat porukkahenkeä. Matkailu avartaa!

Mauri Inkinen

Marja Salonen
Sukutarinoita ja luokan ohjelmaesityksiä
Nidottu, 50 sivua
runokirja.fi -kirjasarja
Mediapinta, 2018

Anneli Rajaniemi

Ritva Alho
Äitieni langat
Sidottu, 228 sivua
Bookcover, Seinäjoki 2018
omakustanne

Teksti on elävää. Henkilöiden kuvitteelliset dialogit tuovat luontevan tunnelin. Kuvauksen yksityiskohdat rakentavat kullekin sukupolvelle tyypillistä



											S	A	R	P	A	N	E	V	A
											A	L	A	I		A	S	I	A
											P	I	H	A	U	K	S	E	T
											E	N	I	N		K	E	R	O
											K			I		I	N	A	T
										►	K	A	S	S	U	▼		A	
					▼					▼	A	V	U	T		H	E	T	E
			K	R	I	M				R	A	A	M	I	K	A	S		D
			A	I	R	A				E	T	N	A			L	I	V	E
			N	E	W	T	O		N		T		A	P		O	T	I	T
			A	M	I	T			T	R	I	O	T			S	E	T	Ä
			P	U	N	A	P		U	U		I	L	M		E		S	
			E		I				N	O	K	K	A			N	Ä	I	N
			E	L	N	A	T		►	R	U	U	S	U		▼	M		I
				E	▼	L	A	P		I	O	T				S	Y	S	I
			F	A	L	U	N			M		V	Ä		Ä	R	I	N	
			O	R	A	M	O			T	A	G	I			V	I	S	A
			N		U	I	T	T	O		R	I	K		E		Ä		
			T	U	L	I			O	R	A	A	T			L	E	E	T
			A	L	A	N			K	A	L	A	T			L	I	L	A
			N	O	M	I	N	I		A	V	O	S		Y	L	I	N	
			A	S	A	T			O	K	S	I	A			S	A	N	A

A photograph of a dead, gnarled tree trunk standing on a rocky outcrop. The tree is bleached white and has no leaves. In the background, there is a dense green forest and a body of water under a cloudy sky.

29

Hyvän olon viikko

Kisakalliossa 8.–12.10.2018

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliossa. Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, kirkkovenesoutua, 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 €

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

Ilmoittautumiset 14.9.2018 mennessä Kisakallioon.

Yhteystiedot ovat seuraavat:

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 248, 08360 Lohja

Virpi Palmen puh. 040 455 2852

sähköposti: virpi.palmen@kisakallio.fi

Niina Virtanen puh. 045 773 12043

sähköposti: niina.virtanen@kisakallio.fi

Aina parhaassa iässä

Kuntoloma Tanhuvaarassa

5.–9.11.2018 (ma–pe)

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista jumppaa ja tanssia, ulkoliikuntaa, seniori-ikäisten pelejä, luentoja ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täyshoito) ja leppoiset yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta. Tulopäivänä on tulokahvi (klo 14.00) ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta 315 €/hlö kahden hengen huoneessa (aveceilta sama hinta), yhden hengen huonelisä 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 1.10.2018 mennessä

Tanhuvaaraan puh. 044 715 0408 tai

jaana.tervonen@tanhuvaara.fi.

Tanhuvaaran Urheiluopisto,

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna,

puh: 015 582 0000 info@tanhuvaara.fi

OSJ:n TalviFiilis Pajulahdessa 26.–30.11.2018

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

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

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

Tervetuloa liikkumaan ja virkistämään mieltä suosittuun OSJ:n TalviFiiliksen pariin!

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

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

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

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

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

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

Yhden hengen huonelisä 30 € /vrk

Ilmoittautumiset 8.11.2018 mennessä: sähköpostilla asiakaspalvelu@pajulahti.com

tai soittamalla myyntipalveluun: p. 044 7755 203 tai p. 044 7755 202. Myyntipalvelu palvelee arkinen klo 8–15.45.

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

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

Kaamoksen taikaa

Kiilopäällä 25.11.–1.12.2018 (su–la, 6 vrk)

Nauti kaamoksen sinestä ja tunturien tunnelmasta, kolmen tunturin sylissä, Kiilopäällä. Kiilopäällä pääset avaamaan uuden hiihtokauden tunturimaisemissa. Upea latuverkosto lähtee aivan Kiilopään pihasta.

Kaamospaketti hintaan:

1 hh 540 €/hlö

2 hh 390 €/hlö

Kaamosloma sisältää majoituksen täysin uusitussa hotelli Niilanpäässä, puolihoiton (aamiainen ja päivällinen), iltasaunan päivittäin, savusaunomisen tiistain yleisövuorolla, retken saamen kylään Inariin ja Siida-museoon sekä muun ohjelman.

Varaukset tehdään nimellä "senioriopettajat" viimeistään 1.10.2018.

Lomalle voi ilmoittautua sähköpostitse tai puhelimitse:

puh. 016 6700 700 tai sähköpostitse kiilopaa@suomenlatu.fi

Suomen Latu Kiilopää, (Kiilopääntie 620, 99830 Saariselkä)

Ohjelma:

sunnuntai	saapuminen ja majoittuminen, päivällinen (17–20) Tervetuloilaisuus klo 20.00 (opas kertoo talon toiminnasta ja viikon ohjelmasta, ryhmän esittäytyminen)
maanantai	aamiainen klo 10–14 opastettu hiihtoretkeä, iltasauna, päivällinen
tiistai	aamiainen klo 10–14 opastettu tunturiretki hiihtäen, savusauna, päivällinen
keskiviikko	aamiainen klo 10–13 opastettu lumikenkäretkeä, iltasauna, päivällinen, letunpaistoa turvekammilla Maahisessa
torstai	aamiainen klo 9–16 koko päivä retkeä saamen kylään Inariin, vierailu Siida museossa iltasauna, päivällinen klo 20.30–21.30 iltaretki lumikengillä – näkökö revontulia?
perjantai	aamiainen, omatoinen päivä – omaa ohjelmaa tai voi osallistua Kiilopään viikko-ohjelman mukaiseen retkeen.
lauantai	aamiainen ja kotiin lähtö klo 10.00.

Kulkuyhteydet:

Lähin lentoasema Ivalossa (45 km). Ivaloon lentää Finnair ja Norwegian lentoyhtiöt. Kiilopään ja Ivalon lentoaseman väliä liikennöi lentokenttäbussi. Bussilipun hinta on 13 €/hlö/suunta.

Kiilopäälle pääsee myös juna–bussi-yhdistelmällä Rovaniemen kautta. Helsingistä Rovaniemelle kulkevissa yöjunissa on autovaunut. Linja-autoaikataulut löydät osoitteesta www.matkahuolto.fi (Rovaniemi–Kiilopää, Inari).

Omalla autolla tulevat kääntyvät Kakslauttasessa Sodankylän ja Inarin rajalla E75-tieltä itään Kiilopääntielle nro 9695 risteyksessä on opastus Suomen Latu Kiilopäälle.

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

Myydään

Pielisen rannalla hirsimökki 72 m² + kuitu 24 m²; rantasauna, aitta sekä laavu. Tilan koko 3,9 ha. Hp. 80.000. Tied. 040 763 1265 tai 0400 750 118.

Myydään Rantasalmella, **Saimaan rannalla sijaitsevan paritalon puolikkaan lomaosake** (1/8). Asunto 3 h+avokeittiö+s on valmistunut 2011. Huoneisto on täysin kalustettu ja varustettu, erittäin hyväkuntoinen. Rannalla käytettä-

vissä veneitä, kanootti, polkupyöriä ja kaksi puulämmitteistä rantasaunaa. Lomaosakkeiden läheisyydessä golfkenttä. Rantasalmen keskusta matkaa 10 km. Lomaviikkoja vuodessa 6–7. Kuvia kohteesta saatavilla. Hintapyyntö 25.700 euroa. Soita 050 496 8779 tai 050 594 4260.

Halutaan vuokrata

Halutaan vuokrata väliaikaisesti (tammikuu–maaliskuu 2019, pienellä joustovaralla) kalustettu kaksio tai kolmio Tampereelta, keskustasta tai läheltä kes-

kustaa. Luottotiedot kunnossa, ei eläimiä eikä tupakointia. Yst. yhteydenotot 040 765 6204 Pirjo.

Henkilökohtaista

Hei mies! Voitko alkaa? Olen 65-vuotias naisope Oulusta. Olen aikojen sitten eronnut, vapaa, elämänmyönteinen ja hyväkuntoinen. Samantapainen, vakaata ihmissuhdetta kaipaava miesystävä, miel. täältäpäin, olisi hakusessa! Soita minulle, niin tutustellaan pikkuhiljaa. Puh. 0500 580 338 Helena.

LUKIJAMATKA LYONIIN 8.–12.4.2019

Tervetuloa mukaan kevätmatkalle kauniiseen Lyoniin! Ranskan itä-osassa, Rhône'n alueen sydämessä sijaitsee Lyonin metropolialue. Rhône'n ja Saônen joet kulkevat molemmin puolin Lyonin keskustaa luoden kaupungille oman viehätöksensä. Viihtyisät puistot, historialliset rakennukset ja monipuolinen kulttuuritarjonta ihasuttavat. Lyon tunnetaan lisäksi Ranskan ruokapääkaupunkina.

8.4. maanantai

Finnairin lento AY 1531 klo 08.05–10.05 Geneveen. Suomenkielinen opas on ryhmää vastassa lentoasemalla, kuljetus tilausbussilla n. 150 km:n päässä sijaitsevaan Lyoniin.

Ajomatkan aikana pysähdymme omakustanteiselle lounas/kahvitauolle. Majoittumisen jälkeen teemme iltapäivällä kävelykierron Vieux Lyon'ssa eli vanhassa kaupungissa, joka vuonna 1998 julistettiin Unescon maailmanperintökohteeksi. Se on Venetsian jälkeen toiseksi laajin renessanssiajan alue Euroopassa. Siellä on erikoisia kapeita jalankulkukäytäviä, les traboules, jotka kulkevat rakennusten läpi ja yhdistävät kadut toisiinsa. Vanhassa kaupungissa sijaitsee myös Cathédrale de Saint-Jean, goottilainen katedraali, jonka julkisivu ja astronominen kello ovat maailmankuulut. Illalla nautimme tervetuloilaisillallisen.

9.4. tiistai

Lyonin symboleihin kuuluu kahden joen lisäksi kaksi tärkeää kukkula: La Fourvière ja La Croix-Rousse. Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan niihin. La Fourvière'n kukkulalla sijaitsee massiivinen valkoisesta marmorista tehty Basilika Notre Dame de Fourvière. Kukkulalla on myös roomalaisten teatterien rauniot sekä Eiffel-tornia muistuttava Métallique-torni. Kukkulalle mennään hammasratajunalla.

La Croix Rousse-kukkula tunnetaan erityisesti alueella sijainneista silkkikutomoista. Lyonin oli 1800-luvulla Ranskan tärkeimpiä teollisuuskaupunkeja ja eräänlainen silkintuotannon pääkaupunki. Päivän aikana nautimme yhteisen lounaan.

10.4. keskiviikko

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan Lyonin pohjoispuolella sijaitsevaan Beaujolais'n alueeseen, joka tunnetaan erityisesti AOC-viinintuotantoalueena.

Erityisen tunnettu on Beaujolais Nouveau-viini, jonka myynti aloitetaan tuotantovuotensa marraskuun kolmantena torstaina. Kumpuileva, viiniviljelysten ja pienien okranväräisistä kivistä rakennettujen kylien ja viinitilojen rytmittämä maisema tuo mieleen Toscanan. Matkan aikana voi ihailla maisemien kauneutta ja ihmetellä lyhyen ajomatkan päässä Lyonista löytyvää maaseudun rauhaa.

Tutustumme Le Château de Juliéas-viinitilaan, jonka historia yltää 1700-luvulle. Osa traditionaalisesta rakennuksesta on peräisin 1500-luvulta.

Viinintuotanto alkoi alueella jo Julius Caesarin aikaan, mistä johdetaan Juliéas-nimi. Tutustumiskierron jälkeen maistelemme tilan viinejä. Päivän aikana nautimme yhteisen lounaan.



© Lyon/ONLYLYON Tourisme et Congrès

11.4. torstai

Aamiaisen jälkeen lähdemme puolipäiväretkelle 40 km:n päässä Lyonista sijaitsevaan Pérouges'n kylään, joka on Ranskan kauneimpia. Se on keskiaikainen, muurien ympäröimä kylä, jonne saavuttua tuntuu kuin hyppäisi ajassa taaksepäin. Ei ihme, että kylässä on filmattu useita elokuvia. Siellä on myös paikallismuseo, jossa voi tutustua alueen perinteisiin ja tapoihin aina esihistorialliselta ajalta alkaen.

Lounaalle palaamme takaisin Lyoniin. Iltapäivällä tutustumme taidemuseoon. Museon kokoelmat sisältävät taideaineita antiikin aikakaudelta nykypäivään. Museon kokoelmia kartutetaan edelleen aktiivisesti. Illalla nautimme yhteisen läksiäisillallisen.

12.4. perjantai

Aamupäivällä huoneiden luovutuksen jälkeen lähdemme kohti Geneven lentokenttää. Matkan varrella pysähdymme vuorien ympäröimään Annecyn kauniiseen kaupunkiin, joka sijaitsee kirkasvetisen, turkoo-sinvärisen järven rannalla. Päivän aikana nautimme yhteisen lounaan. Finnairin lento AY 1534 Genevestä Helsinkiin klo 19.00–22.55.

Majoitus koko matkan ajan Lyon: Hôtel Citadines Presquille
*** 2 Rue Thomassin, 69002 Lyon www.citadines.com

Hotellin huoneistot on kaikki remontoitu, niissä on laminaattiparketit ja keittonurkkaus sekä ruokapöytä. Kylpyhuoneessaamme tai suihku. Huoneistohotellin buffetaamiainen on tarjolla hotellin aulassa.

Matkan kokonaishinta 1590 €/hlö, kun ryhmässä on minimi 20 lähtijää.

Matkan hintaan sisältyy: Finnairin suora lento Helsinki–Geneve–Helsinki turistiluokassa lentoveroineen, majoitus 2-hengen huoneessa aamiaisineen, kuljetukset tilausajobussilla matkaohjelman mukaan, retket ja sisäänpääsyt ohjelman mukaan, ateriat ohjelman mukaan sisältäen ruokajuomat (lasillinen viiniä/olutta/vettä), suomenkielinen paikallisopas kohteessa, toimisto- ja palvelumaksut

Lisämaksusta: yhden hengen huone 280 €, muut palvelut.

Pidätämme oikeudet mahdollisiin aikataulu-, hinta- ja ohjelmamuutoksiin. Hinnat perustuvat heinäkuussa 2018 voimassa oleviin valtuutettu- ja verotietoihin. Matka edellyttää normaalia liikuntakykyä.

Varaukset ja lisätiedot:

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

Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd.