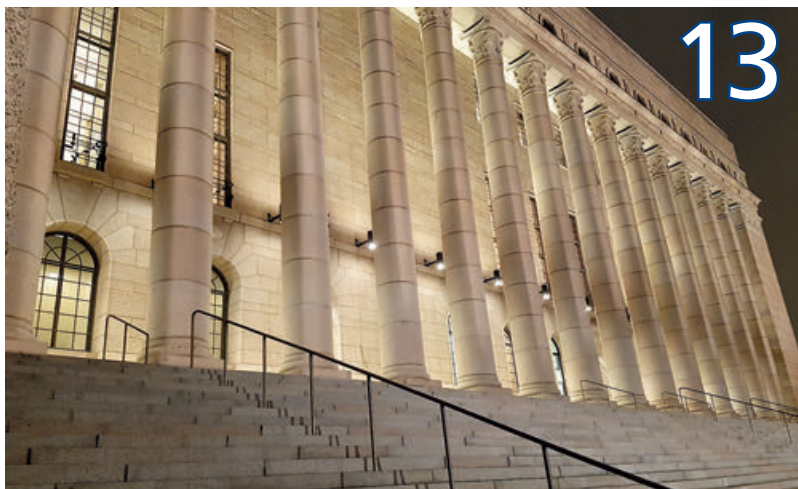


Senioriopettaja

Nro 2/2019 22.3.2019



Mikä on Gery ry?
Eduskuntavaalit lähestyvät
Lähde senioriopettajapäiville Ouluun!



Arkadianmäelle valitaan uudet kansanedustajat huhtikuun eduskuntavaaleissa.

Tässä numerossa

- 4 Lähde senioriopettajapäiville Ouluun
- 11 Lääkärin lausumia kahvista
- 12 Puheenjohtaja eläkeläisten puolueesta
- 13 Puolueet ja OSJ:n vaalitavoitteet
- 16 Mitä tekee Gery ry
- 18 Näkökulmassa junalla matkustaminen
- 19 Saarikoski: Ilta- vai aamuvirkku?
- 20 Kuinka talvilinnut selviävät?
- 22 Lukutaito on tärkeä kaikille
- 25 Seniorikokki valmistaa kalaa

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

Järjestösihteeri

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

Postiosoite

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

www.osj.fi
www.facebook.com/osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

Kytöpolku 33, 00740 Helsinki

puh 040 768 8436

senioriopettaja@osj.fi

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 200 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 4235 1

sähköposti: asiakaspalvelu@forssaprint.fi



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

20. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2019

Numero	Aineisto	Ilmestyy
3	17.4.2019	24.5.2019
4	21.8.2019	27.9.2019
5	18.9.2019	25.10.2019
6	13.11.2019	20.12.2019

**Kansi
Pilkillä**

Kuva: Matton



Painotuotteet
4041 0428



Tämän talven suureksi puheenaiheeksi ovat nousseet laiminlyönnit ja vanhus-ten huono kohtelu yksityisissä isoissa hoivakodeissa. Yhdestä räikeimmästä tapauksesta lähti liikkeelle lumipalloeefkti, joka on vyörynyt yli Suomen.

Epäkohtia on ilmaantunut kaikenkokoisissa hoivakodeissa. Ei vain yksityisissä, vaan joissakin kunnallisissa hoivakodeissa on havaittu myös ongelmia. Merkittävänä syynä on ollut niukka resurssointi. Vanhus-ten määrä ja hoitavat kädet eivät ole olleet tasapainossa. Onneksi näin ei ole joka puolella.

Kiistaa on käyty siitä, montako hoitajaa yhtä vanhusta kohden tarvitaan. Laskennallisissa esimerkeissä desimaalia on siirretty paikasta toiseen ja kiistelty siitä pitääkö luku kirjata lakiin vai ei. Laatusuosituksissa olleet hoitajamitoitukset eivät ole toimineet, siksi lakiin tarvitaan määrittely, muttei niin että lain kirjain on minimi/maksimi.

Julkisella puolella hoivasta ja huolenpidosta päättävät virkamiehet. Virkamiehiä sitovat taas hankintalait. Kuka virkamies uskaltaa tehdä minimiä korkeampaa hankintaa? Väärin lakia soveltaessaan hän voi tehdä virkavirheen. Taas on punnittava prosenttisuh-

teita. Paljonko vaakakupissa on hintapunnuk-sia ja mikä on laadun osuus.

Tarjouspyyntöjä tekeviä virkamiehiä tulisi-kin kouluttaa laatimaan tarjouksia. Kyse ei ole nollasummapelistä. Hinnan ja laadun li-säksi pitäisi ottaa huomioon myös määrä.

Kun katsotaan kokonaisuutta, suurin osa ikäihmisistä ja vanhuksista asuu kotonaan. Se on vanhuspalvelulain mukaista, ja hyvä niin.

Jos nämä henkilöt ovat virkeitä ja toimin-takykyisiä, heidän asiansa ovat mallillaan. Ny-kyään kuitenkin entistä huonokuntoisempia tuetaan asumaan kotona. Heitä käy avusta-massa kotihoidon henkilöstö.

Sielläkin mitoituksessa on käytössä niuk-kuuden laskuoppi. Aikaa yhtä hoidettavaa kohden on aivan liian vähän. Vakituksia hoita-jia ei ole tarpeeksi. Alati vaihtuvat sijaiset ei-vät tunne riittävän hyvin vanhuksia ja heidän hoitosuunnitelmiaan.

Apteekista annospusseissa tuodut lääk-keet on vielä helppo antaa oikein, mutta on-ko käsipareilla aikaa huolehtia hoidettavan ruokailusta ja hygieniasta. Ehtiikö kotihoitaja piipahduksen lomassa vaihtaa virkistävän sa-nasen yksinäisen vanhuksen kanssa?

Tätä maata rakentaneista ikäihmisistä ja vanhuksista pitää huolehtia hyvin, asuvatpa



he yksityisessä, kunnan hoivakodissa tai sit-ten omassa kodissaan.

Kaikissa näissä tapauksissa ratkaisevia ovat resurssit, valvonta ja hyvä johtaminen, eivät desimaalit.

Anneli Rajaniemi
päätoimittaja
seniorioipettaja@osj.fi

Inte bara decimaler

Det stora samtalsämnet denna vinter har varit de försummelser och det dåliga bemötande som äldre har fått utstå vid stora privata vårdhem. Ett grovt fall satte igång en snöskredseffekt, som har brett ut sig över hela Finland.

Missförhållanden har nu avslöjats i vård-hem av olika storleksordning. Inte bara i pri-vata utan också i en del kommunala vård-hem har man kunnat notera problem. En betydande orsak har varit bristande resur-ser. Antalet äldre och vårdande händer har inte varit i balans. Till all lycka är det ändå inte så överallt.

Man strider om hur många vårdare det behövs per äldre. Vid beräkningarna flyttar man decimalkommat fram och tillbaka och grälar om huruvida siffrorna skall skrivas in i lagen eller inte. Kvalitetsrekommendationer-na gällande personalmängderna har inte fungerat och därför bör rekommendationer-na finnas med i lagen, men lagens bokstav får inte utgöra minimum/maximum.

Inom den offentliga sektorn är det tjäns-

temännens som beslutar om vård och om-vårdnad. Tjänstemännen är bundna av upp-handlingslagar. Vilken tjänsteman vågar be-sluta om anskaffningar som överstiger mini-mum? Tillämpar han lagen fel, kan han begå tjänstefel. Åter igen måste man balansera procentförhållandet, hur mycket väger priset i vågskålen och vilken andel har kvaliteten.

Tjänstemän som begär in offerter borde få skolning i hur man uppgör en offert. Det är inte fråga om ett nollspel med summor. Förutom pris och kvalitet bör man också beakta mängden.

Ser man på helheten, så bor största delen äldre och äldre hemma. Helt i enlighet med äldreomsorgslagen, och det är bra.

Om dessa personer är pigga och funk-tionsdugliga, är allt i sin ordning. Men nume-ra får personer i allt sämre skick stöd för att bo hemma. De får hjälp av personal från hemvården.

Också här används knapphetens matema-tik. Vårdarna har alldeles för kort tid per objekt. Det finns inte tillräckligt med fast an-

ställda vårdare. Vikarierna byts ständigt och de lär sig inte känna äldre och deras vårdplan tillräckligt bra.

De dosdispenserade läkemedel man får från apoteket är lätta att ge rätt, men hinner händerna också sköta om mat och hygien? Hinner hemvårdarna under sina korta besök byta några uppmuntrande ord med den en-samma äldre?

Man bör ta väl hand om de äldre och äld-ringar som byggt upp detta land, oberoende om de bor i privata eller kommunala vård-hem eller i sitt eget hem.

Det är resurser och övervakning, samt ett gott ledarskap som skall avgöra, inte de-cimalerna.

Anneli Rajaniemi
chefredaktör

Ulla Bäck
översättning



Valtakunnalliset senioriopettajapäivät Oulussa 14.–15.9.2019

Päivät järjestetään hotelli Lasaretissa, www.lasaretti.com

Kasarmintie 13b, 90130 Oulu

Oulun seudun senioriopettajat ry eli OSSO kutsuu senioriopettajia kaikkialta Suomesta nauttimaan hyvästä ohjelmasta ja parhaasta mahdollisesta seurasta.

Lauantain ohjelma 14.9.2019

OSJ:n koulutuspäivä hotelli Lasaretissa

Ilmoittautuminen koulutuspäivään klo 10.30–12.30 ala-aulassa
Lounas klo 10.30–12.30 ravintolasalissa

OSJ:n järjestämä koulutuspäivä klo 12.30–16.30 Aurora-salissa

OSJ:n koulutuspäivän alustajina ovat kirjailija **Antti Tuuri** ja kansanedustaja, taiteilija **Mikko Alatalo**. Antti Tuurin luennon aiheena on hänen siirtolaisromaaninsa synty. Kiimingissä syntynyt ja Oulussa ylioppilaaksi kirjoittanut Mikko Alatalo musisoi ja kertoo tiestään Kiiminkijoen trubaduurista kansanedustajaksi. Iltapäivän kevennyksestä vastaa koulumamselli **Sara Wacklin**, jonka kertomana kuullaan Oulun historia puolesta tunnissa.

Koulutuspäivän ohjelmassa on OSJ:n puheenjohtajan **Erkki Kangasniemen** katsaus ajankohtaisiin edunvalvonta-asioihin, OSSO:n puheenjohtaja **Juhani Suopankin** ja OAJ:n Pohjois-Pohjanmaan alueyhdistyksen puheenjohtaja **Erkki Eilolan** tervehdykset sekä OSJ:n toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtisen** selvitys ajankohtaisista järjestöasioista.

Koulutuspäivään voivat osallistua OSJ:n yhdistysten viralliset edustajat sekä muut OSJ:n jäsenet. Yhdistysten virallisille edustajille koulutuspäivä on maksuton. Muille OSJ:n jäsenille lauantapäivän osallistumismaksu on 5 €, joka sisältää ohjelman, lounaan ja iltapäiväkahvin.

Koulutuspäivään mahtuu yhdistysten virallisten edustajien lisäksi noin 100 ensimmäiseksi ilmoittautunutta OSJ:n jäsentä. Yhdistysten viralliset edustajat ilmoittautuvat koulutuspäivään OSJ:n lähettämän sähköisen linkin kautta. Muut koulutuspäivään tulevat ilmoittautuvat senioriopettajapäivien järjestäjille tässä lehdessä ilmoitetulla tavalla.

Lauantain iltajuhlasta alkaen vietetään senioriopettajapäiviä, jotka on järjestänyt Oulun seudun senioriopettajat ry. Senioriopettajapäivien tilaisuuksiin ilmoittaudutaan päivien järjestäjille sähköisesti tässä lehdessä ilmoitetulla tavalla.

Senioriopettajapäivien iltajuhla

Iltajuhlassa viihdyttävät kainuulainen kansantaitelija **Eero Schroderus** ja oululainen **Rommakko-orkesteri**. Iltajuhlan hintaan sisältyy ohjelma, kolmen ruokalajin illallinen, lasillinen viiniä sekä kahvi. Juhlaa vietetään hotelli Lasaretin Aurora-salissa.

Sunnuntain ohjelma 15.9.2019

Sunnuntain valinnaisessa ohjelmassa voit jäädä hotelli Lasarettiin kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja, voit hypätä Kaarle-bussiin Oulun kiertoajelulle tai vaihtoehtoisesti osallistua tuomiorovasti **Satu Saarisen** toimittamaan messuun Oulun Tuomiokirkossa. Voit tutustua Tuomiokirkkoon ennen kirkonmenoja. Sunnuntain luennoitsijoina ovat geriatri **Petteri Viramo** ja äidinkielen lehtori, kirjailija **Minna Rytisalo**. Senioriopettajapäivien päätteeksi kokoonnutaan yhteiseen päätöstilaisuuteen Aurora-saliin ja nautitaan päätöslounas hotelli Lasaretin ravintolasalissa.



OHJELMA

Lauantai 14.09.

klo 10.30–12.30 Ilmoittautuminen päiville hotelli Lasaretin ala-aulassa, Kasarmintie 13b, 90130 Oulu
klo 10.30–12.30 Lounas ravintolasalissa

Lounaan jälkeen alkaa OSJ:n koulutuspäivä hotelli Lasaretin Aurora-salissa

klo 12.30–12.50 Koulutuspäivän avaus ja katsaus edunvalvontaan, OSJ:n puheenjohtaja Erkki Kangasniemi
klo 12.50–13.00 Tervetuloa Ouluun, OSSO:n puheenjohtaja, Juhani Suopanki
OAJ:n Pohjois-Pohjanmaan alueyhdistys, puheenjohtaja Erkki Eilola
klo 13.00–14.00 Aavan meren tuolla puolen, siirtolaisromaanien synty, kirjailija Antti Tuuri
klo 14.00–15.00 Tuiran yhteiskoulun oppilaasta kasvoi koko kansan trubaduuri ja kansanedustaja, taiteilija Mikko Alatalo
klo 15.00–15.30 Kahvitauko
klo 15.30–15.50 Ajankohtaiset järjestöasiat, OSJ:n toiminnanjohtaja Kirsti Lehtinen
klo 15.50–16.20 Tarinoita Oulusta-Helperin haltuun, Oulun historia puolessa tunnissa, kertojana koulumamselli ”Sara Wacklin” (Tiina Mikkola)
klo 16.20–16.30 OSJ:n koulutuspäivän päätös, OSJ:n puheenjohtaja Erkki Kangasniemi
klo 16.30–19.30 Tauko
klo 19.30–23.00 Iltajuhla hotelli Lasaretin Aurora-salissa
Yhteinen illallinen
Kansantaiteilija Eero Schroderus
Rommakko-orkesteri

Lauantaina hotelli Lasaretin tiloissa on myynnissä senioriopettajapäivillä esiintyvien kirjailijoiden teoksia. Mahdollisuus kirjailijan signeeraukseen.



Kuva: Otava,
kuvaaja Jouni Harala



Kuva: Harri Hinkka



Kuva: Marek Saboga

Sunnuntai 15.09.

klo 8.30–10.00 Ilmoittautuminen sunnuntain tulijoille hotelli Lasaretissa

Vaihtoehtoiset ohjelmat:

1. Oulun Tuomiokirkko

klo 9.15–09.45 Tuomiokirkon esittely ennen kirkonmenojen alkua
klo 10.00–11.30 Messu Tuomiokirkossa, tuomiorovasti Satu Saarinen

2. Kiertoajelu

klo 10.00–12.00 Opastettu kiertoajelu ”Oulua kattoo” kaksikerroksisella Kaarle-bussilla

3. Ohjelma hotelli Lasaretin Aurora-salissa

klo 10.00–10.15 Päivänavaus, Teuvo Pakkalan koulun lapsikuoro
klo 10.15–11.00 Miten ikääntyminen näkyy sinun arjessasi, geriatri Petteri Viramo
klo 11.00–11.45 Minna Canthin elämä kirjailijan näkökulmasta, äidinkielenopettaja ja kirjailija Minna Rytisalo

Yhteinen päivien päätös

klo 12.00–12.30 Päivien päätös Aurora-salissa
Oulun seudun senioriopettajien kuoro
Järjestelytoimikunta
Maakuntalaulu
klo 12.30–13.30 Päätöslounas ravintosalissa



Hinnat ja ilmoittautuminen

Lauantai 14.9.2019				
A	OSJ:n koulutuspäivä	la	5 €	Ohjelma, lounas ja kahvit
B	Illtjuhla hotelli Lasaretissa	la	55 €	Ohjelma, kolmen ruokalajin illallinen, lasillinen viiniä ja kahvi
Sunnuntai 15.9.2019				
C	Kiertoajelu "Oulua kattoo"	su	15 €	Opastettu kiertoajelu kaksikerroksisella Kaarle-bussilla
D	Luennot hotelli Lasaretissa	su	10 €	Luentotilaisuus ohjelman mukaisesti Lasaretin Aurora-salissa
E	Päätöslounas	su	15 €	Oululaista lohikeittoa tai Lapin Ukon porokeitto ja leivoskahvit

ILMOITTAUTUMINEN 9.8.2019 MENNESSÄ:

Oulun senioriopettajapäiville ilmoittaudutaan 22.3.– 9.8.2019 välisenä aikana sähköisesti verkkokaupan kautta osoitteessa <https://holvi.com/shop/senioriopettajapaivat2019>

Huom! Voit siirtyä ilmoittautumaan verkkokauppaan myös suoraan OSSO:n etusivulta päävalikosta www.oulunseudunsenioriopettajat.fi tai OSJ:n verkkosivuilta www.osj.fi valitsemalla päävalikosta **Tapahtumat ja matkat/Senioriopettajapäivät**.

Löydät verkkokaupan etusivulta **lauantain ja sunnuntain tilaisuudet**. Ilmoittaudu tilaisuuksiin lisäämällä haluamasi tilaisuudet yksitellen ostoskoriin ja maksamalla lopuksi valitsemiesi tilaisuuksien osallistumismaksujen summa. Yksittäisen tilaisuuden osallistumismaksu on näkyvissä kunkin tilaisuuden kohdalla. Voit selailla tilaisuuksia eri päivinä selaimesi nuolipainikkeita näpäyttämällä (eteen tai taakse) tai näpäyttämällä "Etusivu".

Toimi näin:

1. Valitse näpäyttämällä haluamaasi päivää. Saat näkyviin valittavissa olevat tilaisuudet.
2. Näpäytä tilaisuutta, johon haluat ilmoittautua.
3. Valitse **"LISÄÄ KORIIN"**. Näytölle avautuu ostoskori, johon valitsemasi tilaisuus on lisätty. Jos haluat ilmoittautua myös muihin tilaisuuksiin valitse **"LISÄÄ UUSI TUOTE"**, jolloin palaat etusivulle valitsemaan lisää tilaisuuksia. Jatka tämän ohjeen kohdasta 1.
4. Jos haluat poistaa yksittäisiä tilaisuuksia ostoskoristasi, näpäytä ostoskorissa tilaisuuden nimen perässä näkyvää punaista X -merkkiä. Jos haluat poistaa kaikki tilaisuudet ostoskorista, valitse näytön oikeasta yläkulmasta **"TYHJENNÄ OSTOSKORI"**. Kun olet lisännyt koriin yksitellen kaikki haluamasi tilaisuudet, valitse **"SIIRRY MAKSAMAAAN"**. Huom.! Siirryttyäsi maksamaan, et enää voi lisätä tai poistaa tuotteita. Voit muuttaa ilmoittautumistasi valitsemalla oikeasta yläkulmasta **"PERUUTA"**. Tällöin palaat etusivulle ja voit aloittaa ilmoittautumisesi alusta.
5. Kun olet valinnut **"SIIRRY MAKSAMAAAN"**, näytölle avautuu lista valitsemistasi tilaisuuksista. Jos olet valinnut tarjoiluja sisältäviä tilaisuuksia, **täydennä tietosi mahdollisesta erityisruokavaliostasi** kunkin tilaisuuden kohdalle sille varattuun kenttään. Pääset kirjoittamaan kenttään näpäyttämällä. Täydennä tietosi mahdollisesta erityisruokavaliostasi kunkin tilaisuuden kohdalle sille varattuun kenttään.

6. Valitse **"JATKA"**. Näytölle avautuu lomake **"Maksajan tiedot"**. Täytä vähintään **etu- ja sukunimesi sekä sähköpostiosoitteesi**. Pääset kirjoittamaan kuhunkin kenttään näpäyttämällä. Nämä ovat Senioriopettajapäiville osallistuvan henkilön yhteystiedot, jotka välitetään tilaisuuden järjestäjälle. **Täytä tiedot** huolellisesti niille varattuihin kenttiin, että järjestäjät saavat sinuun yhteyden tarvittaessa.

7. Tarkista lopuksi sähköpostiosoitteesi ja hyväksy Holvin palveluiden käyttöehdot ja tietosuojaseloste näpäyttämällä lomakkeen alareunassa näkyviä valintaruutuja.

8. Näet sivulla tilauksesi yhteenvedon. **Tarkista tiedot**.

Jos haluat vielä muuttaa ilmoittautumistasi, aloita alusta valitsemalla oikeasta yläkulmasta **"PERUUTA"**. Siirryt etusivulle ja voit aloittaa alusta.

9. Tarkistettuasi tilauksesi tiedot valitse **"TALLENNA JA JATKA"**.
10. Valitse haluamasi maksutapa (Maksa luottokortilla tai pankkitililtä) vaihtoehtoista näpäyttämällä ja seuraamalla ohjeita. Maksutavan käsittelijänä on Holvi.

Suoritettuasi maksun onnistuneesti, saat näytölle ilmoituksen, "Kiitos tilauksestasi!", ilmoittautumisesi on nyt valmis ja kuitti lähetetty antamaasi sähköpostiosoitteeseen! **Säilytä kuitti** ja esitä se tarvittaessa tilaisuuden järjestäjille paikan päällä.

Jos sinulla ei ole internet-yhteyttä tai verkkopankkitunnuksia, voit ilmoittautua maksamalla haluamasi tapahtumat henkilökohtaisella tilisiirrolla Oulun seudun senioriopettajien pankkitilille **FI42 1544 3000 1056 63**. Merkitse tilisiirron viestikenttään nimesi, puhelinnumerosi sekä mihin tapahtumiin osallistut (A–E). Ilmoita myös mahdollinen erityisruokavalio.

Lisätietoja antavat järjestäjän yhteyshenkilöt:

Juhani Suopanki (pj.)
puh. 050 064 4920, juhani.suopanki@gmail.com
Pirkko Toljamo (siht.),
puh. 044 077 9772, pirkko.toljamo@gmail.com
Terttu Karppinen (tal.hoit.),
puh.044 599 4622, tekarpp@hotmail.com

Tervetuloa Ouluun!

Oulun seudun senioriopettajat ry/Järjestelytoimikunta

Hotellit Oulussa

Hotellihuoneet ovat jo varattavissa!

Hotelli Lasaretti

Kasarmintie 13b, 90130 Oulu

Käytössänne ovat viihtyisät vuonna 1922 rakennetut, 2001 täysin saneeratut sekä 2018 remontoitua huoneet Oulujoen rannalla. Osallistujat varaavat huoneensa itse hotellin kiintiöstä SENIORIOPETTAJAT käyttäen hotellin myyntipalvelua: 020 757 4701 tai lasaretti@lasaretti.com viimeistään 13.8.2019 mennessä. Jokainen majoittuja maksaa oman majoituksensa ja kulut itse käteisellä, pankkikortilla tai luottokortilla.

Huonehinnat:

Pe-La
100 €/1 hengen huone/vrk
118 €/2 hengen huone/vrk
La-Su
100 €/1 hengen huone/vrk
100 €/2 hengen huone/vrk

Lapland Hotel Oulu

Kirkkokatu 3, 90100 Oulu

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse. Varaukset tehdään suoraan hotellista oulu@laplandhotels.com tai puh. 08 8811 110, varausta tehdessä tulee esittää varauskoodi "Senioriopettajat" 19.8.2019 mennessä.

Huonehinnat:

111 €/vrk/Comfort-huone yhdelle
126 €/vrk/Comfort-huone kahdelle



Original Sokos Hotel Arina Oulu

Pakkahuoneenkatu 16, 90100 Oulu

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse. Huoneet voi varata osoitteesta www.sokoshotels.fi ennakkoon kiintiötunnuksella SENIORIOPETTAJAT tai suoraan myyntipalvelusta puh. (08) 3123 255

Huonehinnat:

90 €/yhd. hengen huone/vrk
100 €/kahden hengen huone/vrk

Scandic Oulu City

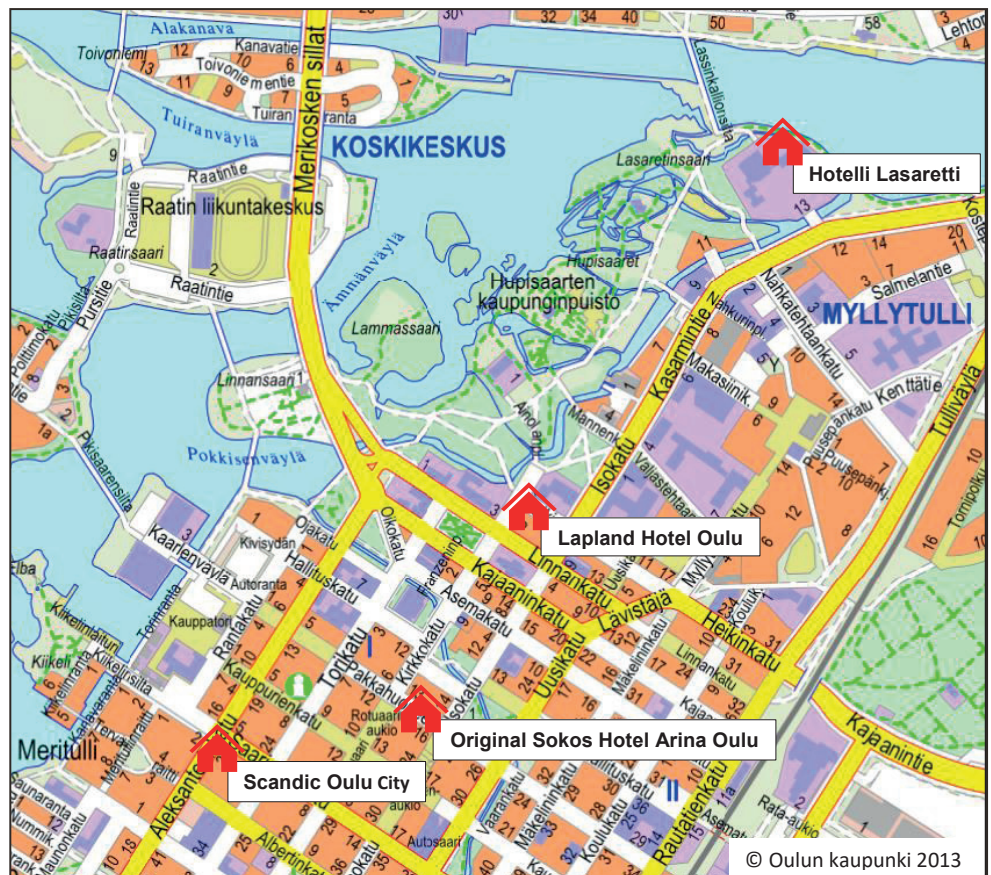
Saaristonkatu 4, 90100 Oulu

Jokainen majoittuja varaa huoneensa itse suoraan hotellin vastaanotosta sähköpostitse oulucity@scandichotels.com tai puhelimitse 08 5431 000 (alavalinta 5) varaustunnusta SEN130919 käyttämällä 30.8.2019 mennessä. Maksu paikan päällä. Hotelli tekee kiintiövarauksen tarjotulla hinnalla ja huoneet ovat varattavissa varaustilanteen mukaan.

Huonehinnat:

1hh: 88 €/huone/vrk
2hh: 98 €/huone/vrk

Kuvat Oulusta, Oulun kaupunki



© Oulun kaupunki 2013

OSJ:n eduskuntavaalitavoitteet

Eläketulon ostovoima turvattava ja eläkeverotusta korjattava

Eläkeläiset käyvät tutkimusten mukaan ahkerasti äänestämässä.

Nyt on hyvä aika punnita, mitä ehdokkaat sanovat eläkkeistä ja eläkeläisiä koskevista päätöksistä.

Työeläkkeiden suurimmat epäkohdat liittyvät ostovoiman kehitykseen ja eläketulon verotukseen.

Työeläkkeisiin tehdään vuosittain indeksikorotukset, joiden tarkoituksena on turvata eläkkeiden ostovoiman kehitys. Työeläkeindeksissä hintojen muutoksen osuus on 80 prosenttia ja ansiotason muutoksen osuus vain 20 prosenttia.

Ansiotason nousu on yleensä nopeampaa kuin kuluttajahintojen nousu. Tämä johtaa siihen, että eläkkeet eivät pysy palkakehityksen mukana.

Esimerkiksi vuonna 2019 palkkojen ke-

hityksen arvioidaan olevan 2,7 prosenttia. Työeläkeindeksi korotti eläkkeitä vuoden alussa vain 1,5 prosenttia. Tästä syntyy lisää eroa eläkeläisten ja palkansaajien välille.

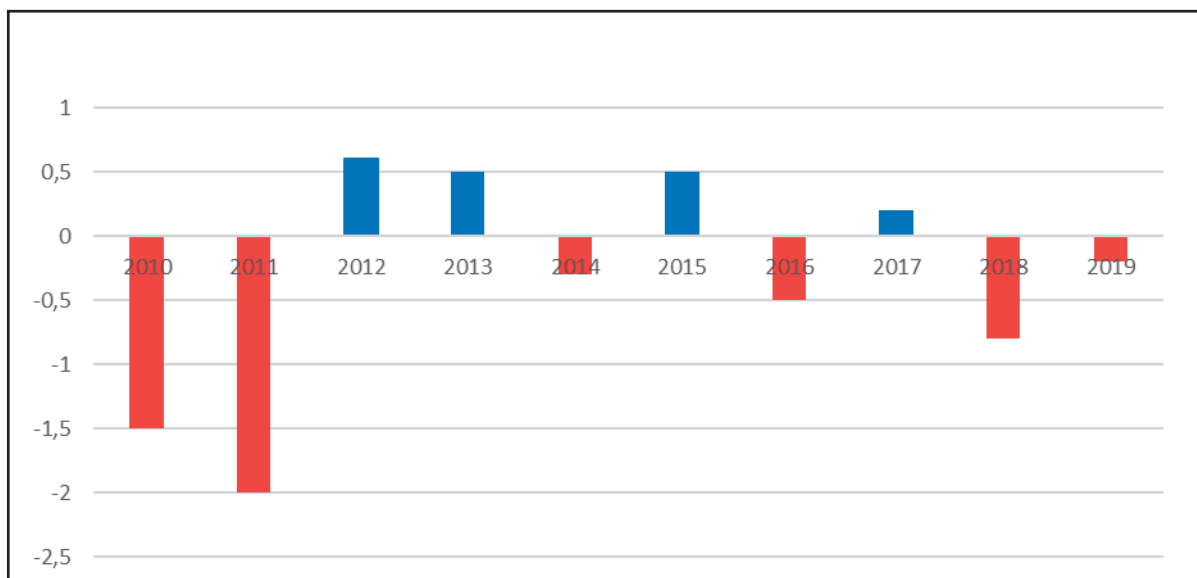
ELÄKELÄISTEN OSTOVOIMA PAINUNUT MIINUKSELLE

Vuodesta 2005 alkaen palkansaajan ostovoima on kasvanut keskimäärin liki 33 prosenttia, kun taas eläkkeiden ostovoima

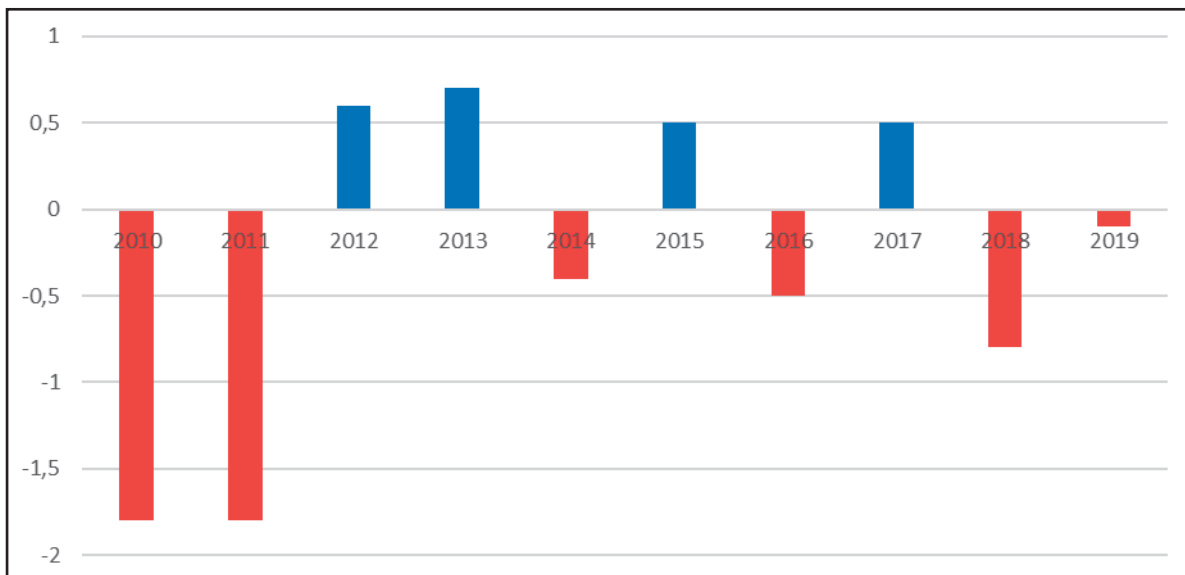
on noussut samaan aikaan vain noin 10 prosenttia.

Kuluvalla vaalikaudella eläkkeiden ostovoima on heikentynyt kautta linjan, olipa kyse pienistä, keskisuurista tai suurista eläketuloista.

Lisäksi tulee muistaa, että eläkeläisiä kurittavat monet menojen lisäykset, kuten lääkekulujen korvausten aleneminen ja yleensä palveluiden kustannusten kohoneminen.



Esimerkki ostovoiman muutoksesta, eläketulo 2 218 euroa kuukaudessa, lähde Veronmaksajain Keskusliitto.



Esimerkki ostovoiman muutoksesta, eläketulo 2 771 euroa kuukaudessa, lähde Veronmaksajain Keskusliitto.

TYÖELÄKEINDEKSIN LEIKKAUKSET

Maksussa olevia työeläkkeitä on heikennetty indeksien leikkaamisella ja jäädyttämisellä. Kaikki indeksileikkaukset vaikuttavat tulevaisuuteen, koska tulevat tarkistukset tehdään pienempiin eläkkeisiin.

Indeksijäädytys ei juurikaan säästä valtion menoja, koska valtio ja kunnat saavat pienemmistä eläkkeistä vähemmän verotuloja. Täten tällaiset leikkaukset heikentävät talouskehitystä. Muistettava on myös, ettei indeksileikkauksesta koituva säästö mene valtiolle vaan pääosin eläkeyhtiöille.

VEROTUKSESSA ONGELMIA

Palkansaajien ja eläkkeensaajien verotuksessa on eroja vähennyksissä ja prosenteissa. Lisäksi marginaaliveron progressio on eläkeläisillä sangen jyrkkä.

Eläkeläiset ovat maksaneet pitkään enemmän veroja kuin palkansaajat. Esimerkiksi 1 500 euron kuukausiansioilla eläke-

läinen maksaa veroja keskimäärin yhdeksän prosenttia enemmän kuin palkansaaja. Samansuuntainen ero on myös muissa tuloluokissa. Ero johtuu pääosin siitä, että eläkeläinen maksaa verotuksessaan uudelleen jo kertaalleen maksamansa työeläkemaksun.

Yli 4 000 euroa kuukaudessa eli yli 47 000 euroa vuodessa ansaitsevalta eläkeläiseltä peritään lisäksi ns. raippavero, jonka suuruus on 5,87 prosenttia. Palkansaajan vastaava lisävero on kaksi prosenttia, ja sitä maksetaan vasta yli 73 000 euron vuosiansioista. Lisäksi palkansaajan lisävero on määräaikainen, eläkeläisten pysyvä. OSJ katsoo, että tällaisista kriisin synnyttämistä veroista tulisi asteittain luopua.

Kaikkiaan eläkeläiset maksavat suuria summia veroja yhteiseen kassaan. Ryhmänä eniten veroja eläkeläisistä maksavat ne, jotka saavat eläketuloa 25 000–34 999 euroa vuodessa. Iso osa senioriopettajista kuuluu tähän ryhmään. Kaikkiaan eläkeläisten ansiotuloista kertyy vuosittain yhteiseen kassaan liki viisi miljardia euroa.

OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖN EDUSKUNTAVAALITAVOITTEITA

- **Työeläke on säilytettävä ansiopuolustuksena ja eläkkeiden ostovoiman kehitys turvattava.**
- **On sanottava EI indeksimuutoksille.** Indeksimuutoksilla on heikennetty olennaisesti työeläkkeitä. Valittavien kansanedustajien ei pidä hyväksyä indeksien jäädytyksiä eikä muita eläkkeiden heikennyksiä.
- **Eläke- ja palkkatuloa pitää verottaa yhdenmukaisesti.** Eläkeläiset ovat työssä ollessaan maksaneet kertaalleen TyEL-maksun. Eläketulojen perusteettomasta lisäverosta pitää luopua.





Rondo Classic -lehden voi tilata jäsenetuhintaan

OSJ:n jäsenille on tullut uusi jäsenetu. Jos olet musiikin harrastaja, kuuntelija tai muuten musiikista kiinnostunut, on sinulla mahdollisuus tilata Rondo Classic -lehti vuodeksi edulliseen jäsenetuhintaan.

Rondo Classic on perinteikäs taidemusiikin lehti, joka katsoo myös populaari- ja maailmanmusiikkiin sekä musiikkiteatteriin. Lehestä saa tietoa henkilökuvista, ilmiöistä, musiikin historiasta, esitysarvioista, CD- ja kirjauutuuksista.

Lehti ilmestyy painettuna 11 kertaa vuodessa. Koko sisällön ja ajankohtaisen lisämateriaalin tilaajat voivat lukea myös netistä osoitteesta rondolehti.fi

Tilaushinta OSJ:n jäsenille on vuoden 2019 loppuun asti vain 59 euroa – normaalin 96 euron tilaushinnan sijaan. Ensimmäinen vuosi on määräaikainen tilaus.

Edun saa Rondon asiakaspalvelusta puh. 03 225 1948 tai sähköpostitse asiakaspalvelu@rondolehti.fi

Kansalaisaloite työeläkeindeksin määräaikaisesta palauttamisesta

Parhaillaan kerätään nimiä kansalaisaloitteeseen, joka tähtää työeläkeindeksin palauttamiseen puoliväli-indeksiksi kymmenen vuoden ajan. Kansalaisaloite on voimassa 22.4.2019 asti.

Kansalaisaloitteen (viralliselta nimeltään Eläkeläisten lakisääteisen köyhymiskierrteen katkaiseminen) korjaus ehdotus on seuraava:

Työeläkkeisiin palautetaan puoliväli-indeksi kymmeneksi vuodeksi. Saadun kokemuksen valossa uudistuksen vaikutukset eläkemenuun ja rahastojen kasvuun arvioidaan.

Kansalaisaloitetta perustellaan monipuolisesti työeläkkeen arvon säilymisen tärkeydellä.

Työeläke on ansiosidonnainen etuus. Sen tehtävä on turvata ansaittu tulotaso eläkeaikana. Vanhuuseläkkeensaajista 98 prosenttia saa työeläkettä.

Työeläkkeen arvon säilyttämiseksi otettiin alun perin käyttöön palkkaindeksi, joka vuonna 1977 muutettiin puoliväli-indeksiksi. Vuonna 1995 hyväksyttiin taitettu indeksi, joka on hintapainotteinen, eikä siksi turvaa eläkkeen ostovoimaa elintason noustessa.

Eläkkeelle siirryttäessä työeläkkeen korvausaste asetettiin alun perin 60 prosenttiin ansaitusta keskipalkasta. Esimerkiksi vuonna 2016 eläkkeelle siirryttäessä

korvausasteen mediaani oli 59 prosenttia ansaitusta keskipalkasta.

Heti eläkkeelle päästyä alkaa eläkkeen heikkeneminen, joka jatkuu koko loppuiän. Eläketaso laskee parissa vuosikymmenessä 40 prosenttiin ansaitusta keskipalkasta.

Indeksitarkistus on ainoa tapa, jolla voidaan korjata työeläkkeen ostovoimaa. Siksi sen merkitys on eläketurvan säilymisen kannalta ratkaiseva.

Aloitteen pääsee allekirjoittamaan sähköisesti oheisesta linkistä:

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3375>

Aloitteen voi allekirjoittaa myös kannatuslomakkeella. Lomake löytyy kansalaisaloitteen verkkosivulta, verkko-osoite yllä. Paperinen kannatusilmoitus palautetaan seuraavaan osoitteeseen: Suomen Senioriliike, Pakaritutvantie 4, 00410 Helsinki.

Pidämme OSJ:ssä tärkeänä, että mahdollisimman moni kävisi allekirjoittamassa tämän kansalaisaloitteen.

Eläkkeelle siirtyminen myöhentyi

Eläketurvakeskuksen tilastojen mukaan suomalaiset jäivät työeläkkeelle keskimäärin 61,3-vuotiaana vuonna 2018. Eläkkeelle siirtyminen myöhentyi kuukauden verran edeltävästä vuodesta. Vanhuuseläkkeelle siirryttiin viime vuonna selvästi aikaisempaa vähemmän, koska vuoden 2017 eläkeuudistuksen mukaisesti alettiin nostaa vanhuuseläkkeen alaikäraja.

Vuonna 1955 syntyneillä alin vanhuuseläkeikä on 63 vuotta 3 kuukautta. Se merkitsi, että vanhuuseläkkeelle siirtyi viime vuonna yli 10 prosenttia vähemmän ihmisiä kuin sitä edeltävänä vuonna. Eläkkeelle siirtyminen myöhentyi, vaikka työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi samaan aikaan yli tuhat ihmistä enemmän.

Keskimääräinen eläkkeellesiirtymisikä on noussut vuosituhannen alusta 2,5 vuotta. Tavoitteena on, että viimeistään vuonna 2025 työeläkkeelle siirryttäisiin keskimäärin 62,4 vuoden iässä. Tavoitteen saavutta-

miseksi eläkkeellesiirtymisiän pitäisi nousta reilun kymmenyksen vuosittain.

– Vanhuuseläkkeen alaikärajan korottaminen nostaa selvästi eläkkeellesiirtymisikää. Tavoitteen saavuttamiseen se ei kuitenkaan yksin riitä. Lisäksi on kyettävä vähentämään selvästi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä, kertoo kehityspäällikkö **Jari Kannisto** Eläketurvakeskuksesta.

Eläketurvakeskus (ETK) on lakisääteinen työeläketurvan kehittäjä, asiantuntija ja yhteisten palvelujen tuottaja.

Kahvitellaanko?



Mikael Rajaniemi

Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Suomalaiset juovat eniten kahvia maailmassa. Aikuiset juovat keskimäärin 4–5 kuppia kahvia päivässä. Kahvin tunnetuin vaikutus eli sen tuoma piristävä vaikutus perustuu kofeiiniin. Piristävän vaikutuksen lisäksi kahvilla on esitetty olevan muitakin vaikutuksia terveyteen. Osa näistä vaikutuksista perustuu kofeiiniin, mutta osan on arveltu olevan kofeiinista riippumattomia.

Tämän hetken tiedon perusteella kahvia juomalla yksittäinen ihminen ei voi estää sairauksien syntymistä, mutta selkeitä viitteitä positiivisista vaikutuksista on todettu suurissa potilasmäärissä.

Kahvin juomisen ja muistisairauksien yhteyttä on selvitetty useissa tutkimuksissa. Kofeiinin on todettu parantavan lähi-muistia ja korjaavan ikääntyneiden muistitoimintojen häiriöitä. Suomessa eläkeläisillä tehdyssä tutkimuksessa 3–5 kupillista kahvia päivittäin nauttineilla oli pienempi riski sairastua dementiaan kuin kahvia karttaneilla tai runsaammin kahvia nauttineilla ikätovereilla.

Kofeiinin on todettu lievittävän Parkinsonin taudin oireita. Säännöllisen kahvinjuonnin on todettu väestötutkimuksissa olevan yhteydessä pienempään Parkinsonin taudin ilmaantuvuuteen.

Useissa väestötutkimuksissa kahvinjuonnin on todettu vähentävän tyypin 2 diabeteksen riskiä. Arvion mukaan suomalaisten keskimääräinen kahvinjuonti vähentäisi sairastumisriskiä noin 30 prosenttia. Vaikutus diabetesriskiin ei liity kofeiiniin, sillä kofeiinittoman kahvin nauttimisen vaikutus diabetes riskiin on samanlainen kuin tavallisen kahvin. Tähän mennessä tehdyt seurantatutkimukset eivät kuitenkaan varmasti osoita sitä, joutuuko havaittu yhteys juuri kahvista.

Säännöllisen kahvinjuonnin on todettu pienentävän myös

maksakirroosin riskiä erityisesti alkoholin käytön yhteydessä. Kahvin vaikutukset maksaan eivät johdu kofeiinista. Vaikuttavia yhdisteitä ei vielä tunneta.

Kahvin haittavaikutukset ovat pääosin lieviä. Ihmisten herkkyys kofeiinin vaikutuksille vaihtelee suurestikin. Kofeiinille voi myös kehittyä toleranssi eli tottumus. Suuret määrät kahvia, yleensä 5–10 kuppia päivässä, voivat aiheuttaa mahaäritystä, päänsärkyä, vapinaa, levottomuutta ja sydämentykytystä. Lisäksi runsaaseen kahvin nauttimiseen voi liittyä univaikeuksia ja sitä kautta paradoksaalisesti päiväaikaista väsymystä.

Väestötutkimusten perusteella näyttää selvältä, että kahvinjuonti ei lisää sydän- ja verisuontautien eikä syöpätautien riskiä. Kahvin nauttiminen voi nostaa verenpainetta lyhytaikaisesti. Suodattamattoman kahvin eli pannukahvin runsas nauttiminen suurentaa veren haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta altistaen sydän- ja verisuonisairauksien kehittymiselle. Suodatinkahvia valmistettaessa kolesterolia nostavat aineet jäävät paperisuodattimeen.

Kahvittelun vaikutukset terveyteen riippuvat myös siitä mitä kahvin keralla nautitaan. Jos kahvin kyytipoikana on usein runsaasti rasvaa ja tai sokeria sisältäviä herkkuja voi kahvihetken vaikutukset olla edellä olevasta poiketen turmiollisia. Leivonnaisilla herkuttelu nostaa veren rasva- ja sokeriarvoja sekä painoa aiheuttaen sydän- ja verisuonisairauksien riskin lisääntymisen.

Kahvin juomisella on tärkeä sosiaalinen merkitys suomalaisessa kulttuurissa. Kahvihetki kokoaa perheet, ystävät ja työ-kaverit yhteiseen hetkeen rakentaen sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Päivittäiset kohtuulliset kahvikupposet voi siis nauttia hyvällä omatunnolla. Bonuksena saattaa olla positiivisia vaikutuksia terveyteen.

Eläkeläisille oma puolue?

Minulle on esitetty usein toiveita siitä, että eläkeläisille pitäisi perustaa oma puolue. Vaihtoehtona on ollut, että seniorit ja seniorijärjestöt lisäisivät olennaisesti yhteistyötään. Heidän tulisi asettaa yhteisiä tavoitteita kaikkien eläkeläisten etujen puolustamiseksi.

Eläkeläisten omia puolueita on kyllä aikaisemmin yritetty perustaa, mutta todella huonolla menestyksellä. Esimerkiksi vuonna 1985 perustettiin Suomen Eläkeläisten Puolue SEP. Se hajosi hyvin nopeasti sisäisiin ristiriitoihin. Tämän seurauksena puolueesta erotetut perustivat uuden kilpailevan puolueen.

Vaaleissa kumpikaan näistä puolueista ei menestynyt. Parhaimmillaan äänimäärä oli prosentin paikkeilla, usein selvästi alle sen. Nyt nämä molemmat puolueet ovat poistuneet kuvioista.

Meitä eläkeläisiä on valtavan iso joukko, nyt jo noin 1,6 miljoonaa. Halutessaan tällä joukolla olisi kyllä vaikutusvaltaa.

Meillä suuret eläkeläisjärjestöt ovat kuitenkin vahvasti poliittisesti sitoutuneita. Lähes kaikilla puolueilla on oma seniorijärjestönsä. Lisäksi nämä poliittiset järjestöt kuuluvat Eläkeläisliittojen etujärjestö EETUun. Me kyllä haluaisimme tehdä yhteistyötä näiden järjestöjen kanssa ja asettaa yhteisiä tavoitteita kaikkien eläkeläisten aseman parantamiseksi.

Keskeiset eläkeläisten edunvalvontaan

vaikuttavat asiat liittyvät verotukseen ja eläkeindeksien kehitykseen. Valitettavasti yhteisiä näkemyksiä näissä asioissa ei ole löytynyt. Monet edellä mainituista järjestöistä haluaisi parantaa pienten eläkkeiden kehitystä siirtämällä rahat niiltä, jotka ovat aikanaan kouluttaneet itsensä vaativiin tehtäviin ja maksaneet palkastaan korkeampia eläkemaksuja ja siten saavat vähän keskimääräistä parempaa eläkettä.

Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että ongelmaa ei hoidettaisi eläkeyhtiöiden eikä valtion varallisuudesta, vaan maksajina olisivat esimerkiksi opettajat ja muut akavalaiset. Tämän kaltaiseen yhteistyöhön me emme ole valmiita.

Toki pieniä eläkkeitä on tarpeen korottaa, mutta ei se saa tapahtua muiden eläkeläisten kustannuksella.

Tätä kirjoitettaessa ulkona on todella upea keväinen sää, vaikka helmikuu on vasta puolessa välissä. Lehden ilmestyessä on kevät hyvin pitkällä, ainakin eteläisessä Suomessa. Silloin eduskuntavaalit ovat hyvin lähellä. Ennakkoäänestys alkaa jo 3. huhtikuuta ja vaalipäivä on 14. huhtikuuta.

Vaalipuheissa on varmasti noussut esille kaksi seniorien kannalta tärkeää teemaa. Toinen on sote-uudistus ja toinen vanhusten hoito. Puolueet syyttelevät toisiaan, vaikka kaikki ovat syllisiä nykytilanteeseen. Valitettavasti myös vastuuttomia lupauksia on alkanut ilmestyä entistä



Kuva: Anneli Rajaniemi

enemmän vaalien lähestyessä. Toivottavasti äänestäjät ovat tarkkana, eivätkä luota läheskään kaikkeen, mitä poliitikot vaalien edellä kernaasti lupaavat. Valtion velan lisääminen olisi todellakin vastuutonta. Sen maksajina olisivat tulevat sukupolvet.

Ilmoista riippumatta muistakaa liikkua. Jo pienestäkin säännöllisestä päivittäisestä liikkumisesta on suuri hyöty. Silloin pysyt entistä pidempään hyvässä kunnossa ja kykenet suoriutumaan päivittäisistä askareistasi itsenäisesti. Pienellä vaivalla parannat näin elämänlaatuasi olennaisesti.

Kauniaisissa 17.2.2019

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

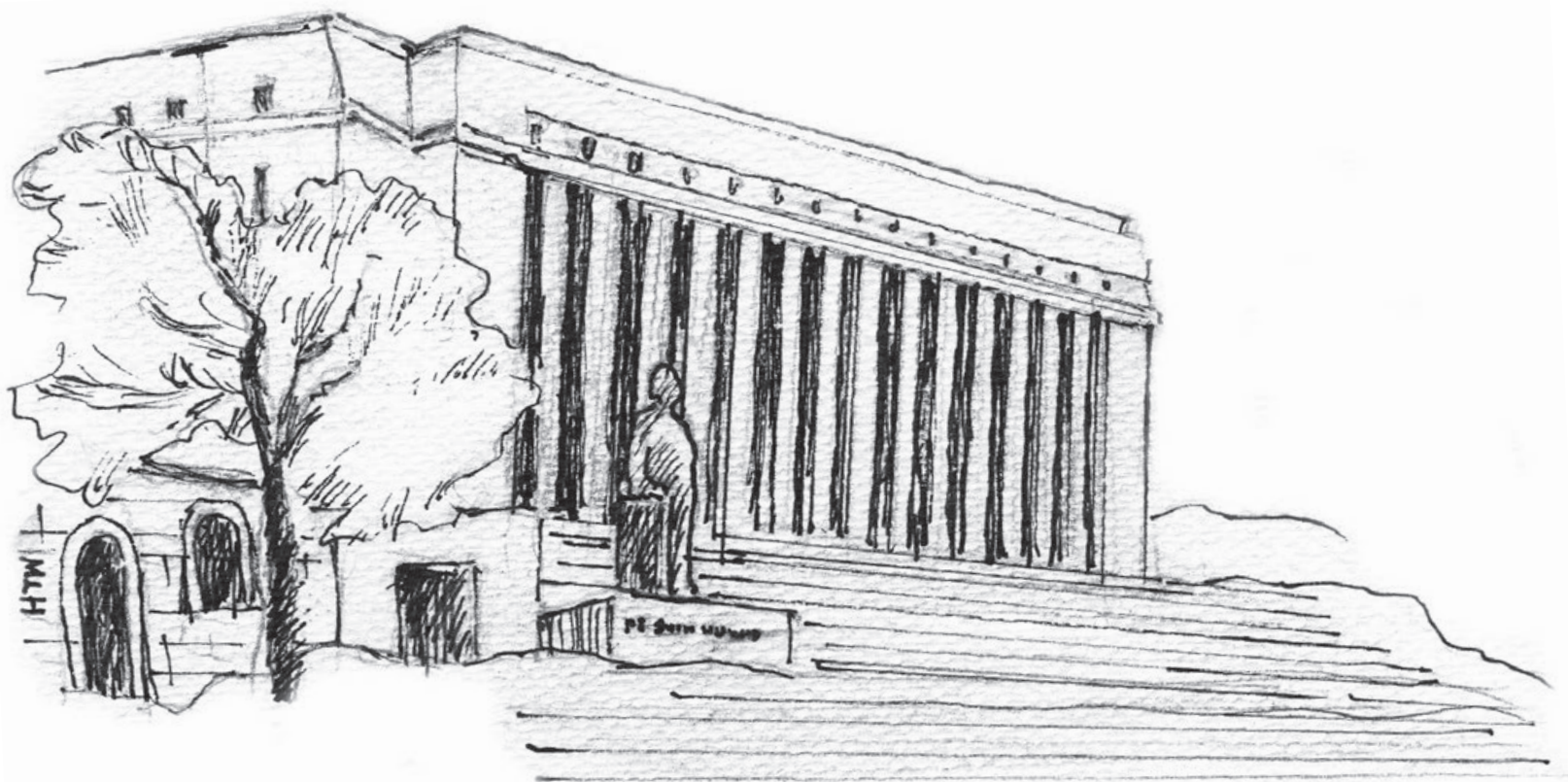
Puolueiden vastauksia OSJ:n eduskuntavaalitavoitteisiin

Senioriopettaja-lehti lähetti neljä kysymystä yhdeksän suurimman eduskuntaryhmän puheenjohtajalle opetusalan eläkeläisten eduskuntavaalitavoitteiden pohjalta.

Vain kolme puoluetta:
Keskusta, Kokoomus ja Vihreät
olivat kiinnostuneita vastaamaan
meille tärkeisiin asioihin.

Eduskuntavaalit 2019

- 14.4.** vaalipäivä, sunnuntai
- 3.–9.4.** (ke–ti) ennakkoäänestys kotimaassa
- 3.–6.4.** (ke–la) ennakkoäänestys ulkomailla
- 17.4.** tulosten vahvistaminen



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

OSJ:n kysymykset eduskuntaryhmien puheenjohtajille

1. ANSIOPERUSTEINEN TYÖELÄKE

Korkeasti koulutettuina eläkeläisinä olemme maksaneet korkeita työeläkemaksuja. Mielestämme työeläke on säilytettävä ansioperusteisena. Pienten eläkkeiden ongelmia ei saa hoitaa heikentämällä keskimääräistä hieman parempaa eläkettä saavien etuja. Oletteko samaa mieltä kanssamme? Lyhyet perustelut.

2. ELÄKELÄISTEN OSTOVOIMA
Eläkeläisten ostovoima jää koko ajan palkansaajien ostovoimasta. Vuodesta 2005 alkaen palkansaajan ostovoima on kasvanut keskimäärin liki 33 prosenttia, kun taas eläkkeiden ostovoima on noussut samaan aikaan vain noin 10 prosenttia. Oletteko valmis tekemään työtä sen eteen, että eläke- ja palkkatulon ostovoiman kehitystä yhdenmukaistetaan? Lyhyt perustelu.

3. ELÄKETULON VEROTUS
Töissä ollessaan eläkeläiset ovat maksaneet jo kertaalleen TyEL-maksun. Eläke- ja palkkatulon verotuksen vertailussa palkansaajan TyEL-maksun lukeminen veroksi kiristää eläkeläisten verotusta. Kannatatteko käytännön muuttamista? Kyllä- tai ei-vastaus ja lyhyt perustelu.

4. IKÄÄNTYVIEN PALVELUT
Miten turvataan ikäihmisten tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut? Mainitkaa mielestänne kaksi tärkeintä tapaa. Lyhyt perustelu.

Kysymykset lähetettiin tammikuussa ja uusintakysely tehtiin helmikuun puolivälissä.

*Senioriopettaja,
käytä äänioikeuttasi!
Vain siten vaikutat parhaiten.*



Keskusta

1. Olen samaa mieltä kanssanne. Keskusta ei ole esittänyt työeläkkeiden tasoon leikkauksia eikä mitakaan heikennyksiä tai muutoksia eläkkeen kertymistapaan. Olemme esittäneet korotusta takuueläkkeeseen, jotta myös heillä, joiden työura on lyhyt tai rikkonainen olisi kohtuullinen toimeentulo.
2. Eläkeläisten ostovoimasta on syytä huolehtia. Tällä vaalikaudella kevensimme myös eläkkeiden verotusta samalla kun työn verotusta kevennettiin. Tärkeintä on varmistaa ikäihmisille riittävä toimeentulon säilyminen ja verotuksen oikeudenmukaisuus eläkevuosina. Keskusta haluaa kehittää yhteistyössä muiden tahojen kanssa työeläkejärjestelmää siten, että mainitut tavoitteet toteutuvat.
3. Kannatan tavoitetta, jonka mukaan saman suuruista eläke- ja palkkatulosta maksetaan saman tasoinen vero.

Tarkastelussa on otettava huomioon varsinaisten ansiotuloverojen lisäksi erilaiset veronluonteiset maksut kuten sosiaalivakuutusmaksut ja verovähennykset. Ne ovat palkansaajilla ja eläkeläisillä osin erilaiset. Kun nämä maksut ja vähennykset otetaan huomioon, Suomessa eläkeläisten ja palkansaajien vero- ja maksurasitukset ovat samoilla tulo-

tasoilla lähellä toisiaan lukuun ottamatta kaikkein pienituloisimpia, joiden palkkoja verotetaan kovemmin kuin eläkkeitä.

Keskusta haluaa, että tulevilla vaalikaudella tehtävät veroratkaisut ovat oikeudenmukaisia sekä eläkeläisten että palkansaajien näkökulmasta.

4. Sote-uudistus tarvitaan, jotta voimme turvata laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut kaikille suomalaisille koko maassa ja varmistaa, että ikääntyneiden palveluihin saadaan osaava ja ammattitaitoinen hoito- ja hoivahenkilöstö. Meidän pitäisi myös uudistaa asiakasmaksut, jotta nykyisin eri kunnissa varsin erilaisin perustein perittävät ikääntyneiden asumispalveluiden maksut saataisiin yhtenäistetyiksi. Samalla pitäisi turvata se, että jokaiselle tehostettuja palveluita käyttävälle ikääntyneelle jää riittävästi käyttörahaa palvelumaksujen jälkeen.

Lisäksi olisi tärkeää yhdistää sosiaali- ja terveydenhuollon maksukatot, jotta paljon palveluita tarvitsevat eivät joutuisi maksamaan kohtuuttomia omavastuita maksuistaan.

Antti Kaikkonen
Keskustan eduskuntaryhmän
puheenjohtaja



KOKOOMUKSEN EDUSKUNTARYHMÄ

1. Kokoomus ei ole esittämässä muutoksia työeläkkeisiin. Kokoomuksen tavoitteena on työllisyysasteen nostaminen vähintään 75 prosenttiin. Korkea työllisyysaste turvaa sekä eläkkeiden että eläkeläisten palveluiden kestävän rahoituksen. Työllisyysasteen nostaminen on erityisen tärkeää heikenevän huoltosuhteen vuoksi.

Kokoomus pitää tärkeänä, että eläkejärjestelmää kehitetään vastuullisesti ja yhdessä työmarkkinajärjestöjen kanssa.

2. Kuluttajahintaindeksiä määrittää osaltaan yleinen ostoskori. Olisi tarkasteltava, miten se vastaa ikäihmisten todellisia kuluja. Ikäihmisillä saattaa kulua keskimääräistä kuluttajaa enemmän rahaa terveydenhoitoon, palveluihin, lääkkeisiin, ruokaan ja asumiseen. Oikeudenmukaisuuden näkökulmasta on tärkeää selvittää asia, jotta varmistutaan siitä, että eläkkeiden maksu perustuu oikeaan näkemykseen kustannusten tasosta.

Kokoomus kannattaa laajalla konsensuksella sovittua varsin tuoretta eläkeuudistusta. Se turvaa eläkkeiden kehityksen ja ostovoiman, sukupolvien välisen oikeudenmukaisuuden sekä eläkerahastojen riittämisen myös jatkossa.

3. Ei, pelkän tulkintakäytännön muuttaminen ei toisi euroakaan eläkeläisille lisää. Eläkkeiden ja palkkatulojen välillä ei ole merkittäviä eroja, kun otetaan huomioon myös palkansaajien lakisääteiset vakuutusmaksut, kuten TyEL-maksu. Vakiintuneen tavon mukaan ansiotuloverotusta tarkastellaan kokonaisuutena siten, että pakolliset vakuutusmaksut katsotaan veronluonteisiksi maksuiksi.

Käteen samansuuruisesta eläkkeestä ja palkasta jää suunnilleen saman verran. Eläkkeestä ja palkasta peritään kuitenkin eri määrä erilaisia ansiotuloihin kohdistuvia veroja ja veronluonteisia maksuja. Tämä johtuu siitä, että eläketuloihin kohdistuu eri vähennyksiä ja sosiaalivakuutusmaksuja kuin palkkaan.

Pienempien eläkkeiden verotus on vastaavien palkkatulojen verotusta kevyempää, suurempien eläkkeiden taas hieman kireämpää. Kokoomus katsoo, että pitkällä aikavälillä eläkkeiden verotuksen on syytä olla lähellä palkansaajien verotusta.

4. Nykyistä korkeampi työllisyysaste ja talouden vahvistuminen ovat edellytyksiä sille, että laadukkaat palvelut voidaan turvata jokaiselle niitä tarvitsevalle. Vastuullisten ja pitkälle menevien ratkaisujen painoarvo vain lisääntyy, sillä Suomi ikääntyy ja palveluiden tarve kasvaa rajusti.

Ikäihmiset ovat moninainen joukko seniorikansalaisia ja heidän palvelutarpeensa ovat siten yksilöllisiä.

Kokoomuksen mielestä vanhuspalveluita on kehitettävä kokonaisuutena. Kehittämistyössä on otettava huomioon ikäihmisten kotihoido, omaishoido, asumisen palvelut ja ympärivuorokautinen hoito. Ikäihmisten oikea-aikaisia, yksilöllisiä ja laadukkaita palveluita pitää olla antamassa osaava, riittävä, sitoutunut ja hyvinvoiva henkilöstö.

Johtamisen toimivuuteen organisaatioiden eri tasoilla on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Maija Uusi-Oukari

poliittinen sihteeri
Kokoomuksen eduskuntaryhmä



1. Vihreät haluavat korjata pienituloisten eläkeläisten toimeentuloa tekemällä tasokorotuksia takuu- ja kansaneläkkeeseen kuitenkin pienentämättä työeläkkeitä. Olemme esittäneet takuueläkkeeseen 50 euron korotusta.
2. Eläkejärjestelmämme suurin haaste on taata lastemme ja lastenlapsemme eläkkeet. Siksi pitää tehdä töitä sen puolesta, että kaikilla eläkkeillä tulee toimeen ja että eläkevarat riittävät pitkälle tulevaisuuteen. Kansaneläkeindeksin jäädytykset on lopetettava.
3. Teemme töitä sen eteen, että samankokoisesta eläkkeestä ja palkasta jäisi yhtä paljon käteen. Tällä hetkellä eläkeläisen nettotulot ovat pienemmät.
4. Haluamme saada ikäihmiset neuvolatoiminnan piiriin, jolloin ongelmia voi ehkäistä. Silloin voidaan varmistaa palveluohjauksella, että ikääntyvät saavat kaikki ne palvelut, joita he tarvitsevat ja jotka heille kuuluvat.

Tavoittelemme vanhusasiavaltuutetun virkaa sekä lailla säädettyä riittävän tasoista hoitajamitoitusta.

Merja Kähkönen

kansanedustaja Krista Mikkosen
avustaja

Puolueiden vastaukset
kokosi ja toimitti
Anneli Rajaniemi

Tuo esiin ikääntyneiden ravitsemuskysymykset

OSJ:n ja Gery ry:n välillä on kuluvana vuonna yhteistyösopimus Voimaa ruuasta -hankkeessa. Mikä on Gery ry ja mistä hankkeessa on kysymys, selviää yhdistyksen toiminnanjohtajan haastattelusta.

Kuusi vuotta sitten perustetun Geryn toiminta-ajatuksen tiivistää yhdistyksen perustajajäsen, ETT dosentti **Merja Suominen**, joka toimii myös Geryn toiminnanjohtajana.

– Gery perustettiin, jotta hyödyllinen tutkimustieto ikääntyneiden ravitsemuksesta ja liikunnasta löytäisi seniorit, heidän omaisensa sekä hoivan ammattilaiset. Tärkeäksi ryhmäksi viestillemme ovat nousseet myös päättäjät, Suominen sanoo.

Toiminnan ja rahoituksen mahdollistaa verkostoituminen ja tavoitteiden asettaminen yhdessä muiden organisaatioiden kanssa. Yhteistyötä tehdään ikääntyneiden hyvinvointia edistävien järjestöjen, yliopistojen, yritysten sekä kuntien kanssa. Jäsentulojen lisäksi toimintaan saadaan avustusta Veikkauksen varoista.

Yhdistyksenä Gery on taipaleensa alussa, mutta on saanut mukaansa sekä yhteisöjä, yksityishenkilöitä että ammattilaisia. Jäseniä yhdistyksellä on noin 200, joista 40 on yhteisöjäsentä. Jäsenistössä on runsaasti eläkeläisiä. Mukana on paljon eläköityneitä opettajia sekä ravitsemuksen ja hoivan ammattilaisia.

Senioriopettajien kanssa tehdään yhteistyötä teemavuoden ajan. Geryn maksuttomat materiaalit ovat tilattavissa verkosta www.gery.fi/julkaisut ja Gerystä saa auliisti vinkkejä siitä, kuinka ravitsemus voidaan ottaa esiin mm. OSJ:n yhdistysten järjestämissä tapahtumissa.

– Meillä on hyvä, valtakunnallinen verkosto ravitsemuksen asiantuntijoita, joita voimme suositella esimerkiksi luennoi-

maan tilaisuuksiin, avaa Suominen yhteistyötä.

Myös tässä lehdessä julkaistaan asiantuntijajuttuja myöhemmin tänä vuonna.

KOTONA JA HOIVAKODISSA

Ikä kertoo syntymävuoden, muttei ihmisen arvoa eikä toimintakykyä. Laajoissa tutkimuksissa nähdään, että 80 vuotta on monelle virstanpylväs, jonka jälkeen haurastuminen nopeutuu. Yksilölliset valinnat ja osittain myös perimä vaikuttavat terveyteen ja toimintakykyyn.

– Vastikään eläkkeelle siirtyneille haluamme antaa vinkkejä, miten arjen valinnoilla voi vaikuttaa tulevaan kolmanteen kauteen. Heille, joilla on jo toimintakyvyn haasteita haluamme antaa tietoa, miten oman ravitsemuksensa voi parhaiten järjestää esimerkiksi erilaisia palveluita tai valmisaterioita käyttäen. Hoivan piirissä oleville toivomme, että koulutuksemme antaa eväät ammattilaisten fiksuille valinnoille ruokaa tehtäessä ja tarjottaessa, tiivistää Merja Suominen Geryn tavoitteet.

Viimeaikaiset uutisoinnit kertovat karua kieltä, sillä monessa hoivakodissa ravitsemustilanne ei ole hyvä. Gery tarjoaa koulutusta ja konsultointia toimijoille.

– Me saamme omailta vinkkejä hoivakodeista, joissa he ovat havainneet ravitsemiseen liittyviä epäkohtia. Meidän roolimme on ottaa hoivapaikkaan yhteyttä ja kertoa, miten asian kanssa kannattaa edetä.

– Monesti ratkaisut löytyvät yhteisen pöydän ääressä esimiesten, hoitajien ja keittiöhenkilökunnan kanssa säännöllisten



Geryn toiminnanjohtaja Merja Suominen sanoo, että vähäinen kasvien käyttö sekä kasvirasvojen ja kuidun saanti ovat haasteita niin ikääntyneillä kuin nuoremmillakin.

keskustelujen kautta. Pöytään nostetaan kaikki tieto asiakkaan tilanteesta, ja suunnitellaan arvioinnin perustella tehtävä ravitsemushoito ja sen seuranta.

TUTKIMUKSEEN NOJATEN

Suomessa tehdään ikääntymiseen liittyvää tutkimusta monesta näkökulmasta. Liikunta, toimintakyky, mielen hyvinvointi, yksinäisyyden ehkäisy, seksuaalisuus, yhteiskuntasuunnittelu, digitaidot ja taloudelliset näkökulmat ovat tutkimuksen kohteina, ja ne kaikki ovat tärkeitä näkökulmia.

Hyvän ravitsemustilan merkitys ikäänty-

neiden hyvinvointiin on noussut agendalle viimeisen kymmenen vuoden aikana. Itä-Suomen yliopistossa ja Helsingin yliopistossa on meneillään aiheesta tutkimuksia.

– Asennemuutos, jota olen seurannut nyt yli 15 vuotta, on ollut vaikuttava. Vaikka vieläkin kuulee, että "kyllähän ne syövät", niin nykyään virheravitsemuksesta johtuvat vaikutukset ikääntyvien toimintakyvylle, virkeydelle ja sairauksista toipumiselle otetaan vakavammin.

– Ikääntyneistä ovat kiinnostuneet myös yritykset: heidät nähdään hyvinvoinnistaan huolehtivana, kiinnostavana kuluttajaryhmänä, Suominen kertoo.

RUUASTA SAA VOIMAA

– Vaikka iän karttuessa hötkyily paikasta toiseen rauhoittuu, keho tarvitsee vähemmän energiaa ja ruokahalukin saattaa heiketä, silti ravintoaineita tarvitaan kuten ennenkin.

Ikääntyneillä on samoja haasteita terveellisen ruokavalion noudattamisen suhteen kuin nuoremmilla. Niitä ovat vähäinen kasvisten käyttö sekä kasvirasvojen ja kuidun saanti. Geryn tavoitteena on herättää seniorin kiinnostus omaa ruokailua kohtaan: Syönkö riittävästi? Löytyykö lautaselta kasviksia ja sopiva määrä kalaa tai lihaa tai vaikkapa nyhtökauraa perunan kylkeen?

Tällä hetkellä aivoterveys on kiinnostava tutkimuksen kohde, ja ravitsemuksella on todettu olevan siihen vaikutusta. Hyvät valinnat tehdään jo lapsuudessa ja aikuisuudessa, mutta vielä myöhemminkin voi edistää aivoterveystään.

– Erilaiset tutkimustulokset vahvistavat käsitystä, että ei ole koskaan liian myöhäistä lisätä kalaa, kasviöljyjä tai kasviksia lautaselle, tarkistaa ateriarytmiään tai lisätä päivään liikuntaa. Se vahvistaa toimintakykyä ja elämänlaatua. Pienet muutokset arjessa voivat parantaa vireyttä ja jaksamista, Suominen muistuttaa.

– Mutta jos elintavat ovat kunnossa, niin oman ruokavalion hiomisesta optimiin ei ole lisähyötyä. Ruuasta saa nauttia ja herkutkin kuuluvat monipuoliseen ruokavalioon.

HYVIÄ VALINTOJA TUKEMASSA

Geryn Voimaa ruuasta -toiminta vie ravitsemus- ja liikuntavinkkejä ikäihmisten pariin.

Voimaa ruuasta -ohjauksessa kootaan

Saisiko olla kalaa?

Kala-ateriasta ilahtuu aivojen lisäksi koko keho.



Kuva: Veikko Somerpuro

ikääntyneistä pieni ryhmä, joka kokoontuu neljästi pohtimaan ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan koulutetun ohjaajan avulla.

– Vedämme itse ryhmiä, mutta kattaavuuden varmistamiseksi tavoitteena on saada osaamista juurrutettua ikäihmisten parissa työskenteleville, Merja Suominen kertoo.

– Kirjoittamalla lehtijuttuja, antamalla lehdille ja muulle medialle haastatteluja

sekä painattamalla esitteitä ja tekemällä omaa lehteä voimme palvella sekä ikäihmisiä että ikääntyneiden kanssa työskenteleviä.

– Toki elämme myös digiaikaa, ja voimaaruuasta.fi -sivustolla on vinkkejä ikääntyneille. Myös some-kanavat ovat käytössä.

Teksti ja kuva, Maija Soljanlahti,
ETM, ravitsemusasiantuntija Gery ry

Junalukemista

Junista on kirjoitettu parin vuosisadan ajan eli niin kauan kuin junia on ollut. Ohjesääntöjen ja matkaoppaiden lisäksi on kaluston ja asemien esittelyä ja eri maiden rataosuuksien matkatapahtumia ja historiankirjoja. Kaunokirjailijat ovat sijoittaneet teoksiinsa tapahtumia junissa. Kirjojen perusteella on tehty elokuvia. Junan ja elokuvan yhdistämisestä on kiintoisan kirjan koonnut Peter von Bagh.

Jotkut matkustajat lukevat junissa junista. Jotkut lukevat laiturilla myöhästyttyään junista. Junalukeminen kannattaa valita matkan pituuden mukaan. Satojen kilometrien matkalla on hyvä olla jatkoromaa ni varsinkin, jos joutuu vaihtamaan junaa.

Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Tunnissa Turkuun junaan riittää värityskirja, mikäli alkaa matkansa vasta Karjaalta. Madonlukuja saa lukea, kun nykyjunat eivät matele eivätkä enää pysähtele pikkua asemilla. Näin saadaan varmaan juniin lisää matkustajia tietää väitöskirja.

Junalukemisistani ensimmäinen taisi olla Aikataulukirja eli Turisti. Juhani Ahon Rautatie oli koulussa pakko matkustaa, vaikka Lapinlahdella ei kirjan ilmestyessä vielä rautatietä ollutkaan. Agatha Christien Idän pikajunan arvoituksiin lukien syntyessäni sain junapistoksen ja olen kerran päässyt käymäänkin tuossa kuuluisassa kulkuvälineessä, jossa turisteille tarjoillaan nostalgialla.

Suomalaisista junakirjoista olen tietenkin kahlannut läpi lähes kaikki Suomen rautatiemuseossa myytävät ja Hyvinkään kaupunginkirjastossa lainattavissa olevat teokset. Radan varrelle kirja esittelee asemia. Seppo Zetterberg Yhteisellä matkalla VR 150 vuotta kertoo koko jutun yksissä kansissa. Suomen rautatiehistoriallisen seuran 50-vuotisjuhlan kunniaksi julkaistu Höyryveturit valtion rautateillä kertoo sanoin ja kuvin sen, mitä lupaa.

Markku Nummelin on tehnyt monta kirjaa yksittäisistä rautateistä. Kohteina ovat olleet mm. vuoristojen radat, DDR:n rautatieliikenne ja vastikään ilmestynyt kuvakertomus Turun ja Uudenkaupungin välisestä liikenteestä. Oma lukunsa ovat sitten monet kirjat kapearaiteisista rautateistä. Outsider kirjoitteli aikanaan Pekka Lipposen ja Kalle Kustaa Korkin junalla tehdyistä maailmanmatkoista. Paljon on myös kirjoitettu Leninin ja Man-nerheimin junamatkoista.

Mika Waltari kertoi Yksinäisen miehen junasta ja nuoren miehen pitkästä junanodottelusta Hyvinkään asemalla. Junatarinaa syntyi myös Olavi Paavolaiselta Euroopan rautateiltä. Lentokoneita karttava Antti Tuuri osaa hankin kertoa junamatkojen hienouksista. Sota-ajan junamatkoista kertoo Armas J. Pulla sankareidensa Ryhmyn ja Romppaisen myötä.

Unohtaa ei pidä Mauri Sariolaakaan. Viiden tien risteyksessä matkustetaan junan katolla upseerikouluun ja Ei loitsu eikä rukous kirjassa luutnantit lomallaan joutuvat junassa keskelle pommitusta. Kirjassaan Onnensoturit Mauri ehtii kuvailla junatunnelmia Toijalasta, Rovaniemeltä ja Helsingin Kauppatorilta, missä höyryveturi kiskoi tavaravaunuja Katajanokalle silloin vielä käytössä olleella satamaradalla. Monissa junakirjoissa on lähdön haikeutta ja tunnelmaa.

Risto Nihtilä



Aika aikaansa kutakin

Kylpylämatkoilla olemme ystäväni kanssa jakaneet huonekaveruuden. Ilahduin, kun hänkin oli iltauninen. Sammutin valot viimeistään heti iltayhdeksän jälkeen. Aamulla heräsin kuudelta kukkumaan. Aamiaisella olimme aina ensimmäisiä heti henkilökunnan jälkeen.

Kaikki sujui ”kuin Esterin tanssi valkeissa liinavaatteissa”, kunnes matkatoveri avautui: Reissujemme jälkeen hän, entinen illanvirkku ja yölukija, oli alkanut torkahdella jo iltauutisten aikaan. Hän oli joutunut minun pakottamana väärälle aikavyöhykkeelle. Seuraavalle matkalle varasimme omat huoneet.

Edesmennyt mieheni eli myös omassa ajassaan. Me olimme kuin käki ja pöllö. Joskus aikavyöhykkeet on kuitenkin ylitetty puolin tai toisin, sillä meillä sentään on yksi lapsi.

Ollaanpa kesä- tai talviajassa, ihmisen persoonaa ja elämäntapaansa määrittää hänen oma aikavyöhykkeensä. Minä olen perinyt omani maalta isovanhemmiltani.

Ensimmäiset kansakouluvuoteni elin ”illan torkku, aamun virkku, se tapa talon rakentaa”-sananlaskun mukaan. Navetan asukit määrittivät rytmin. Koulutielle lähdin taivaltamaan heti mummon palattua navettatöiltä. Kello lienee ollut aika vähän. Periaatteena oli se, että myöhästyä ei saa. Niinpä olin aamulla ensimmäisenä kyläkoululla. Keittäjä oli kyllä jo paikalla ja opettaja oli hereillä, sillä hänenkin elämäntapaansa määrittä lehmä ja maata viljelevä mies, jota kutsuttiin nimellä Opettajanmies.

Aikuiselämässä tulen tilaisuuksiin aina ensimmäisten joukossa. Iltatapahtumista poistun ennen muita nukkumaan. Opetustöihin kiiruhdin hyvissä ajoin. Olin silloin kansalaiskoulun yhteisten aineiden opettajana, kun hämmästyttiin yllätyskäynnille tulleen tarkastajan. Minusta oli kerrottu anonyymisti koulutustilasudessa.

Poikavaltainen luokka oli opettanut, että kahta kättä heittäen ei tunneille tulla. Olin ”tarkastaja-aamuna” kiiruhtanut todella aikaisin piirtämään isolle liitutaululle koko maailman ja sen eri uskonnot.

Myöhemmässä työelämässä sähköpostien selvittely ja yksin tuumailu kuuluivat rutiineihin ennen varsinaisen työpäivän alkamista.

Monen kaltaiset seminaarit kutsuivat viime vuosituhanella opetusväkeä hiki-il-le luennoille ja hilpeisiin iltamenoihin.

Korpihotellissa oli tarjonnassa opetushallituksen asiantuntemusta ja illan päätteeksi tanssit, joita tähditti Juha Watt Vainio. Minä jäin illalla nukkumaan enkä koskaan nähnyt tätä kotimaisen iskelmän legenda. Meillä oli eri aikavyöhykkeet.

Kellojen siirtely eteen ja taakse päin on tuskin kansantuotetta kohentanut. Ihminen tekee sen, mihin sisäinen kello antaa mahdollisuudet. Tuskin enempää.

Englannissa tyttären poikani ymmärtävät, että grandma menee nukkumaan heidän kodissaan Suomen ajassa. Se on paikallista aikaa kahdeksan. Mutta hän herää puuhailemaan aamulla, vaikka muut vielä nukkuvat, sillä hänellä on eri aikavyöhyke.

Niin se on. Suomi on erilainen maa, jossa on oma aika ja josta tulee grandma, joulupukki ja Kimi Räikkönen. Heillä kaikilla on omat aikavyöhykkeensä.

Arja Saarikoski
arjaksaarikoski@gmail.com





Kovat ajat talvilinnuilla



Keskitalvi on linnuille ankaraa aikaa.

Pikkulintujen on etsittävä ruokaa koko lyhyt päivä selviytyäkseen seuraavaan päivään.

Suuri osa nisäkkäistä viettää talvensa unessa tai horroksessa. Aktiivisina talvehtivatkin kaivautuvat lumen alle suojaan jäätäviltä talvi-ilmoilta. Meillä talvehtivat linnut sitä vastoin kokevat talven ankaruuden kovimmillaan. Niiden on pakko hamuta ruokaa myös kylminä keskitalven päivinä. Syrjäseuduilla, missä linnut eivät voi edes turvautua ihmisen tarjoamaan ruokaan, pakkasöinä kuolee runsaasti pikkulintuja.

Keskitalvi on linnuillemme kriittistä aikaa. Tällöin päivä on niin lyhyt, että pikkulintujen on käytettävä koko valoisa aika syömiseen. Kovilla pakkasilla energian kulutus kasvaa ja yöksi lintujen on saatava runsaasti varastoenergiaa selviytyäkseen kylmästä yöstä. Talvilinnuilla on ympärillään todellinen pi-

runrinki: kylmässä kannattaisi levätä, mutta niiden elimistö vaatii jatkuvasti energiaa. Pikkulinnuilla ei siis ole muuta vaihtoehtoa kuin etsiä koko valoisa aika ravintoa ja toivoa, että se riittäisi yön yli.

Kulttuurilintulajit etsiytyvät talveksi ihmisasutuksen ympärille. Ravinnokseen ne saavat ihmisen tarjoamaa ravintoa lintulaudoilta ja kaatopaikoilta. Lämpöisiä suojakoloja tarjoavat asumusten vintit, ilmanvaihdon aulat ja muut kolot.

Kaikki talvilinnut eivät kuitenkaan viettä talveaan ihmisten lähetyksillä. Myös metsissä talvehtii lintuja. Näiden kohdalla nimenomaan kylmät talviyöt ovat ratkaisevia. Jos ravintoa on tarpeeksi tarjolla, ne kyllä selviävät helposti normaalien pakkasten yli kevääseen. Pahimpia talvisäitä ovat pakkas-

ja suojasäiden vaihtelu. Tällaisella ilmalla nimittäin puun runko ja oksat jäätyvät. Varsinkin puukiipijöille, tiaisille ja hippiäisille tulee tällöin vaikeuksia.

Talvehtivien eläintemme kylmänsietokyky vaihtelee melkoisesti. Kymmenistä tutkituista lajeista yllättäen kaikkein karaistunein eläin on ollut sinisorsa. Se on sietänyt jopa sadan celsiusasteen pakkasta tunnin verran. Jopa tundralla elävä naali häviää sinisorsalle, se kesti vain noin 80 asteen kylmyyttä. Voidaankin sanoa, että lintumme eivät voi meillä kuolla kylmään. Ravinnon puute sitä vastoin voi viedä linnulta hengen. Varpusen kokoisen linnun on saatava ruokaa noin kahdenkymmenen tunnin välein 18 asteen pakkasessa. Peltopyy pystyy jo paastoamaan viikon samanlaisissa oloissa.

Tunturipaljakoiden kiirunat kokevat Suomen talven ankarimmillaan. Päivät ovat lyhyitä ja jäätävä viima on alituisena riesana.

Koskikara on erikoinen muuttolintu. Lapin jokivarsilla pesivät linnut saapuvat talvehtimaan eteläisen Suomen koskien varsille alkutalvesta. Paukkupakkasillakin ne sukeltavat kosken pohjasta pikkueläimiä ravinnokseen.



KOLOT JA KIEPIT APUNA

Metsien pikkulinnut hakeutuvat yöksi suojaan puunkoloihin, pönttöihin ja tuuheisiin puihin. Samassa yöpymispaikassa saattaa olla useitakin lintuja. Oksilla linnut istuvat vierekkäin ja niiden jalat ja pää ovat höyhenyksen suojassa. Näin ne säästävät energiaa. Jos vararavinto alkaa yön aikana käydä vähiin, vaipuvat linnut hypotermiaan. Niiden lämpötila laskee jopa noin kahdeksan astetta ja elintoiminnot hidastuvat. Viimeisenä keinona ne voivat vielä tuottaa lämpöä lihasvärinän tai -jännityksen avulla.

Eräät linnut kaivautuvat lumeen yöpymään. Tuttuja ovat varmasti kanalintujen kiepit. Vaikka ulkona paukkuisi pakkahanen, on kiepissä lämpötila plussan puolella. Näin riekko esimerkiksi säästää energiaa peräti 50 prosenttia. Keskitalven kylmimpinä päivinä kanalinnut voivat viettää koko päivän kiepissään. Normaalisti ne etsivät ravintoa lyhyen aikaa aamusella. Myös eräät pikkulinnut voivat kaivautua kieppiin yöpymään. Ainakin punatulkun, hippiaisen, urpiaisen ja tiaisten on havaittu tekevän kieppejä.

UUSIIN HÖYHENIIN

Linnuilla on myös rakenteellisia sopeutuksia talven varalle. Kaikki talvilintumme saavat syksyllä uudet höyhenet. Tämä talvipuku on kesäistä pukua selvästi tuuheampi, varpusella esimerkiksi noin 70 prosenttia tuuheampi kuin kesäpuku. Eräät lajit vaihtavat höyhenien uusimisen ohella väriä. Riekko ja kiiruna muuttuvat syksyllä viti-

valkoisiksi. Valkea on tietysti erinomainen suojaväri, mutta myös erinomainen lämmöneristin. Valkoinen väri säteilee lämpöä huonosti ja valkoinen höyhen sisältää runsaasti ilmaa. Riekolla ja kiirunalla on myös höyhenten peittämät jalat.

Viime vuosikymmeninä asutuskeskuksiimme on jäänyt yhä useammin talvehtimaan sinisorsia. Helposti luulisi, että ainakaan niillä ei ole mitään erityisominaisuuksia talven varalle. Sinisorsa pystyy kuitenkin säätelemään räpyläjalkojensa lämpötilaa ja vähentämään näin paljaista räpylöistä tapahtuvaa lämmönhukkaa. Tämä perustuu vierekkäin kulkeviin valtimo- ja laskimoverisuoniin. Jalkoihin mennessään valtimoveri jäähtyy ja ruumiiseen tuleva laskimoveri lämpenee. Näin jalkojen verenkierto hoidetaan viileällä verellä. Korppien jalkapohjissa on sarveisnystyjä, jotka eristävät jalan kylmästä maasta.

Talvehtivilla linnuilla on myös isompi sydän, mahalaukku ja kupu sekä pitemmät suolet kuin muuttolinnuilla. Näin niiden verenkierto on tehokkaampi ja ne pystyvät iltaisin varastoimaan ruoansulatuselimistöönensä runsaasti vararavintoa pitkän ja kylmän yön varalle.

Talvehtivilla linnuillamme on siis monia keinoja selvitä hyytävästä talvesta. Joka vuosi talvi kuitenkin tappaa osan talvehtivista linnuista. Pedotkin vievät osansa talvehtijoista. Pahimmistakin talvisäistä selviää kuitenkin aina joitakin lintuja. Ne ovat lajinsa parhaimpia ja kestävämpiä yksilöitä ja jatkavat seuraavana kesänä sukuaan.

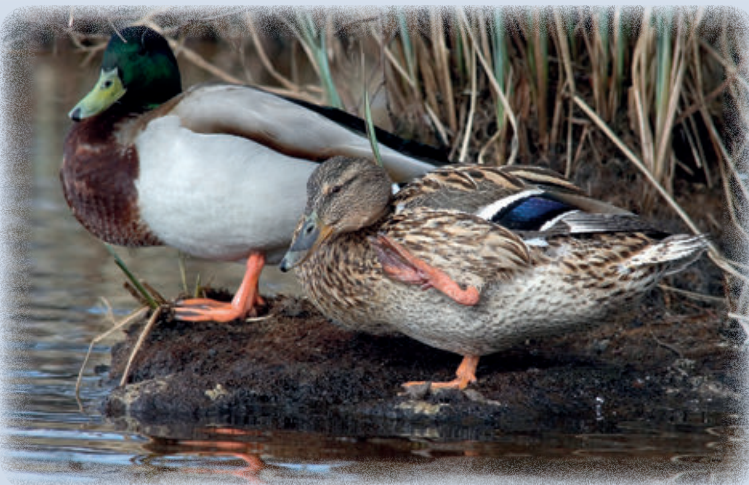
Teksti ja kuvat: Hannu Eskonen



Puukiipijä etsii ravinnokseen puun koloihin kätkeytyneitä hyönteisiä, hämähäkkejä ja muita pikkuotuksia. Sulakelin ja pakkasten vaihdella puun rungot voivat jäättyä ja tällöin puukiipijöiden on vaikeaa saada ravintoa.

Helposti luulisi, että sinisorsa olisi huonosti varustautunut Suomen talveen. Jos sorsille on tarjolla ruokaa läpi talven ei niillä oikeasti ole mitään hätää talvipakkasissakaan.

Monet linnut kaivautuvat pakkasöinä lumiluolaan eli kieppiin. Pakkasten paukkuessa niillä on lumiluolassaan lähes plussakelit. Näin säästyy energiaa.



Ta-vu-ta, taputa ja OPI!

– Luku- ja kirjoitustaito kuuluu ihmisoikeuksiin, sanoo FM **Auli Halenius**. Äidinkieleen erikoistunut helsinkiläinen luokanopettaja opettaa eläkepäivinään aikuisia maahanmuuttajia lukemaan samalla menetelmällä kuin suomalaislapsia on aina opetettu: tavuttamalla. Tavutukseen perustuvaa oppikirjaa aikuisille maahanmuuttajille ei ollut olemassa. Siksi Halenius teki sen itse.

Lukutaitotunti on juuri alkanut Tikkurilan ortodoksisen kirkon seurakuntasalissa. Irakilainen **Al-Fatlawin** perhe on kiiruhtanut paikalle helmikuun alun pakkasen ja tuiskun läpi. Äiti **Majed**, isä **Asmaa** ja heidän kolme poikaansa saapuivat Suomeen kolmisen vuotta sitten. Tunnilla on mukana pojista nuorin, 13-vuotias **Hasan**.

He vetävät repuistaan Lukutaito kaikille -kirjan ja kirjoitusvihon. Ensin tarkistetaan kotitehtävät, sitten opetellaan uutta.

Perhe on käynyt tunneilla joka maanantai viime syksystä lähtien, ja isä kertoo jo oppineensa suomen kielen kirjaimiston. Äiti osaa kirjoittaa joitakin sanoja, ja peruskoulua käyvä Hasan osaa neuvoa heitä.

– Kuuntele! KA-LA. Kirjoita! Laita ta-

vuviiva myös! Taputa tavut! Auli Halenius ohjaa. Perheen isä ei osaa, mutta innokkaana kalamiehenä tunnistaa oppikirjan kuvan ja huikkaa: "Ahven!" Kielimuuri madaltuu hetkeksi.

Sauna on perheelle tuttu ja mieluinen paikka, mutta sana SAU-NA on vaikea lukea.

– Arabiankieliselle a:n, o:n ja u:n erottaminen toisistaan on vaikeata, samoin e:n ja i:n. Ihmisen korva herkistyy oman äidinkielen äänteille, Auli Halenius tietää. Haastavaa on myös se, että kirjaimisto on aivan erilainen, lyhyitä vokaaleja ei kirjoiteta lainkaan, isoja kirjaimia ei ole eikä pistettä käytetä.

Halenius on filosofian maisteri aineinaan kasvatustiede, psykologia ja sosiologia sekä erityispedagogiikka. Hän on myös pätevä kielikylpyopettaja, ja arvioi opettaneensa kaikkiaan satoja oppilaita lukemaan.



Lukutaitotunti on alkanut. Auli Halenius tarkistaa, kuinka Hasan (vas.), Asmaa ja Majed Al-Fatlawi ovat onnistuneet kotitehtävissään.



Majed Al-Fatlawi tavuttaa ja taputtaa Lukutaito kaikille -kirjan sanaa Tat-ti.

KUUSI KURSSIA EI RIITTÄNYT OPPIMISEEN

Eläkkeelle jäätyään Halenius liittyi valtakunnalliseen Luetaan yhdessä -verkostoon, ryhtyi opettamaan maahanmuuttajille lukutaitoa – ja järkyttyi.

– Järkytyin kun kohtasin aikuisia, jotka olivat käyneet jopa kuusi lukutaitokursseja mutta eivät olleet oppineet lukemaan! Katsoin, että on suorastaan velvollisuuteni tehdä jotakin.

Näin kypsä päätös kirjoittaa aikuisille oppikirja, joka perustuu tuttuun ja tehokkaaseen tavukeskeiseen opetustapaan. Suomen kieli on Haleniusen mukaan rakenteeltaan tavukeskeinen, toisin kuin vaikkapa ruotsi ja englanti. Tavutus ja siihen tahtia lyövä taputus ovatkin se didaktiikan muoto, jolla hän on lukemista opettanut.

– Kirjan päätavoite on se, että oppilas oppii käyttämään tavukeskeistä strategiaa. Kun hän hallitsee tekniikan, tavutus muuttuu sisäiseksi puheeksi, Halenius sanoo. Kirja ohjaa myös toiminnallisiin työtapoihin, vaikkapa metsäretkelle havaitsemaan ja sanoittamaan, mitä kaikkea metsästä saa.

– Se on ihmisen luontainen tapa oppia.

Auli Halenius opettaa maahanmuuttajia vapaaehtoistyönä. Työ palkitsee.

– Vaikka olisin kuinka väsynyt kun menen tunnille opettamaan, lähdän kotiin voimaantuneena, iloisena ja energisenä. Olen yhä ytimiä myöten opettaja!

Teksti ja kuvat Kyllikki Krapinoja



Tavutus ja toiminnallisuus ovat Lukutaito kaikille -kirjan päälinjat.

KIRJAN FAKTAT

Lukutaito kaikille, 2016, teksti Auli Halenius, kuvat Anna Mattson, sivuja 160, sisältää oppijan ja opettajan sivut. Tiedustelut www.karhukustannus.fi

TYÖELÄKKEET maksamiemme mukaisiksi

Käissäni on uusi Senioriopettajan numero 1/2019 ja esillä sivu 9. Sieltä löytyi heti uutinen, mikä kertoo Suomen työeläkevarojen olevan 204,7 miljardia euroa syyskuun 2018 lopussa. Tieto on siis varsin uusi. Uutisen mukaan neljännesvuodessa työeläkevarat olivat kasvaneet 2,7 miljardia euroa. Kasvua voi pitää realistisena, kun ei ole inflaatiota.

Kun suuret ikäluokat ovat nyt eläkkeellä, eivätkö eläkerahastot olekaan pienentyneet? Tämä on aiheellinen kysymys, kun työeläkevarat vain kasvavat. On toki hyvä, että eläkevarat kasvavat. Mutta miksi samaan aikaan työeläkkeet jäävät matalankin inflaation aikana jatkuvasti ansiotason kehityksestä jälkeen?

Kun aloitin työuraani Vaasan lyseossa vs. opettajana syksyllä 1970, liityin heti

opetusalan ammattijärjestöön maksavaksi jäseneksi, josta kollegat antoivat tunnustusta ja sanoivat aikanaan eläkkeen olevan noin 70 prosenttia palkastani.

Olen toiminut myös Akavan luottamusmiehenä ja uskonut samaan eläketasoon. Miksi nyt maksettavat eläkkeet eivät olekaan luvattua tasoa?

Mielestäni syy on 1990-luvun puolivälin laman aikaan käyttöön otettu ja vain tilapäiseksi tarkoitettu ns. leikattu eli taitettu eläkeindeksi, minkä johdosta eläkekehitys yhäkin määräytyy vain 20 prosenttia ansioiden ja 80 prosenttia elinkustannusindeksin mukaan, mitä on pidetty keinotekoisestikin jäljessä alentamalla siihen vaikuttavien viitetuotteiden verotusta.

Nykyisten palkansaajien onneksi ansiokasvatus on pientä poikkeusta lukuun ot-

tamatta suurempi elinkustannusindeksiin nähden. Mutta eläkkeiden kehitys jää jatkuvasti jälkeen.

Haluun eläkkeiden seuraavan ansioiden kehitystä, jotta eläkkeet säilyttävät arvonsa. Kun eläkeläisilläkin olisi enempi rahaa käytössään, syntyisi kotimarkkinoille lisää kysyntää, työpaikkoja ja tuloja, joista kertyisi eläketurvaa nuorillekin paremmin kuin työttömyydestä. Yhteiskunta saisi verotuloja ja voisi turvata paremmin terveydenhoitoa sekä vanhuspalveluja. Puolueettomasti akateemisen tutkimuksen avulla tulisi selvittää oikeudenmukaisen eläkepolitiikan myönteiset vaikutukset ja tehdä niiden mukaisia ratkaisuja.

Lauri Oinonen
TM

Tanssien lisää hyviä ja terveitä vuosia

Koska olet viimeksi käynyt pyörähtämässä tanssilattialla tai tanssahdellut kotona? Ikääntyville tanssi on mitä parhainta liikuntaa. Nyt kannattaa aloittaa tanssiharrastus! Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi tanssi kehittää tasapainoa, parantaa mielialaa ja tanssin pyörteissä saa luotua luontevasti sosiaalisia kontakteja. Tanssia voi niin yksin, lastenlasten kuin ystävienkin kanssa.

Säännöllisesti harrastettuna tanssi antaa lisää hyviä elinvuosia! Hyvänä esimerkkinä voi tässä pitää ikinuorta **Aira Samulinia**, joka on terveellisten elintapojensa lisäksi tanssinut koko elämänsä. Yli 90 vuotiaana Aira jaksaa hienosti kannustaa yhtä lailla ikääntyviä kuin nuoria tanssin pariin. Aira on tehnyt hienoa työtä muun muassa Koululiikuntaliiton Power Mover tanssihankkeen parissa. Monet kunnat järjestävät ikääntyville erilaisia senioritanssitapahtumia. Kannattaa tutustua oman kuntasi palveluihin tällä saralla! Tanssissa tyyli on aina vapaa. Airan sanoja lainatakseni: "Ei ole mitään väliä miltä se näyttää, vaan miltei se tuntuu!"

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Pixaby



Nuoruus – hurmos, joka haihtuu

– Pipa päähän, muistuttivat vanhemmat aikanaan kouluunlähtijää. Vastahakoisin ja hitain liikkein myssy löysi paikkansa koululaisen latvatähtenä. Hyvää päähine tekikin, valankin jos pohjoinen viima maustoi aamupakkasta kirpeästi. Usein lämmike kylläkin työnty pompan taskuun heti kun kavereita alkoi näkyä; piti hän elvismäisen rasvakampauksen näkyä maailmalle. Samoin tyttöjen huolellisesti harjattujen hiusten. Sosiaalinen paine oli kova.

Onneksi kukaan ei nähnyt raappahousuja, jotka sentään lämmittivät muiden niitä huomaamatta. Pukeutumisessa oli kahdet säännöt, kodin ja kaveriporukan. Ja molemmille piti olla mieliksi. Koululainen oli kahden tulen välissä, oli vaikea sanoa, kumman tuomio oli pahempi, vanhempien vai kaverien. Jotenkin kaikesta kuitenkin selvitettiin. Joskus pienin vaurioiden.

Viime vuosisadan jälkipuoliskolla trendit eivät olleet niin raakoja kuin nykyisin. Kinttaat ja karvalakit saivat joskus jopa oman arvostuksensa ympäröiviltä katseilta ja arvostelijoilta. Nuorisomuoti oli olemassa, mutta paljon heiveröisempänä kuin tänään. Toki porukkaan sopeutumisesta tuli aikaa myöten vaativampaa; Beatlesien aikaansaannoksena tukat alkoivat muuttua Elviksen paksusta sivuilta taakse kammatuista hiuksista pitkiksi kuuntaloiksi Liverpoolin maailmaa valloittaneen yhtyeen jäljissä.

Ei mennyt kauaakaan, kun muoti laskeutui alas housuihin. Vyötärölinjan piti olla alhaalla, lantion kohdalla. Leveä vyö kannatteli housuja, joiden lahkeet levenivät alaspäin kuin purjeet – muistammehan **Rauli Baddingin** ja muut. Tänään tuntuu hassulta katsoa vanhoja valokuvia niin itses-tään kuin ajan idoleistakin.

Mistä nuo kaiken maailman nuorison tunnuksat ja univormut tulevat, olisi mielenkiintoista tietää. Sen kuitenkin tiedämme, että ympäristön paine vaati mukaan menemistä. Jos ei "kuulunut joukkoon", ei todellakaan kuulunut joukkoon; kiusaaminen, piikittely ja nimittely laittoivat kyllä melkein kenet tahansa järjestykseen.

Halusimmepa tai ei, pukeutumis- ja ulkonäkövaatteet tulivat, pysyivät ja muuttuivat ajan kuluessa. Siinä, missä nykyisin kuljetaan

urheilujuomatölkki kädessä ja takki auki, käveltiin ennen transistoriradio olalla rautalangan soidessa. Ensin Säkkijärven polkkaa, sitten Beatlesia ja lopulta Suomi-rockia.

Yksi seuraavista vaiheista olikin sitten napapaita, lyhyt paita, tyttöillä toppi, joka jätti napa-alueen paljaaksi tuulille ja tuiverukselle, lumellekin. Vatsan seutu sinisenä kuljettiin porukalla hoilaten päivän säveliä, joillakin kärysi paperossikin huulella – tuntuihan se hienon kapinalliselta.

Tämän talven pakkasissa, parissakymmenessäkin asteessa, katselemme kauhulla yläkoulu- ja lukioikäisiä tyttöjä: ohut pusero, pää paljaana, ja mikä pahinta: lumessa tallavien ohuiden tennistossujen ja alaspäin kapenevien housujen välissä viisitoista senttiä paljasta nilkkaa. Mitenkähän noiden neitojen akillesjänteet toimivat kun heillä on viisikymmentä mittarissa.

Niin paljon kuin nuoria rakastammekin, tulee mieleen irlantilaisnyntyisen nobelistin, **Bernard Shawn** sanonta: "Nuoruus on suurenmoinen asia. On rikos tuhkata sitä nuoriin ihmisiin!"

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Ullan tonnikalapiiras

Pohja:

125 g leivontamargariinia tai voita
3 dl vehnäjauhoja
0,5 dl vettä

Täyte:

2 tlk tonnikalapaloja öljyssä
tuoretta tilliä

Päälle:

1 tlk (2 dl) vispikermää
1 dl vettä
2 kananmunaa
1 tl suolaa
0,5 tl valkopippuria
1 dl juustoraastetta



Nypi rasva ja vehnäjauhot murumaiseksi seokseksi. Lisää vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Painele taikina piirasvuolan pohjalle ja reunoille.

Voit tehdä pohjan jo aikaisemmin ja laittaa sen jääkaappiin odottamaan piirakan täytteen tekemistä myöhemmin.

Valuta tonnikalasta ylimääräinen öljy ja levitä kala tasaisesti piiraspohjalle. Silppua päälle runsaasti tuoretta tai pakastettua tilliä. Sekoita kulhossa kerma, vesi ja kananmunat. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Kaada seos vuokaan. Ripottele päälle juustoraaste. Kypsennä 200 asteessa alimmalla tasolla noin 45 minuuttia.



Riitta Ristola

Moni kollegani on toivonut palstalle kalaruokia, kun suosituksena on, että söisimme kalaruokaa kaksi kertaa viikossa. Yleisimmin käytetty kala on lohi, jonka hinta on kovasti noussut takavuosista, mutta tarjouksia on aika usein, joten me eläkeläisetkin pystymme sitä ostamaan. Silakkaa tulee syötävä harmillisen vähän, mutta varsinkin kesän ja syksyn aikana muikut ovat suosittuja. Kalainen piirakka on valmistettu säilyketonnikalasta ja sen muut raaka-aineet löytyvät lähes aina ruokakaapista. Piirakka on yksinkertainen valmistaa ja myös oivallinen iltapala teen kera.

Katkarapujuustokala

1 lohi- tai kirjolohifilee
puolen sitruunan mehu
100 g katkarapuja
100 g ruohosipulituorejuustoa
n. 3 rkl tilliä hienonnettuna
riipaus musta- tai valkopippuria



Pyyhi filee kuivaksi talouspaperilla. Viillä fileeseen pyrstöstä alkaen parin sentin välein vinoja taskuja, jotka ulottuvat nahkaan asti. Valele filee ja taskut sitruunanmehulla.

Kuivaa sulatetut katkaravut talouspaperilla. Mausta tillillä ja pippurilla. Voit sekoittaa katkaravut juuston joukkoon tai laittaa ne kalan päälle.

Nosta filee voideltuun, matalaan uunivuokaan. Jaa täyte tasaisesti taskuihin. Kypsennä kalaa 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia.

Tarjoa uunikala perunasoseen, salaatin ja sitruunalohkojen kanssa.



Ennätysmäärä haki virkeyttä kylpylämatkalta

Matkavekan järjestämä matka Pärnun Tervis-kylpylään kokosi yli sata Senioriopettaja-lehden lukijaa nauttimaan hoidoista, hemmottelusta ja kuntoilusta.

Laivamatkan jälkeen peräti kolme bussia nouti Tallinnan satamasata matkalaiset ja vei heidät parin tunnin ajomatkan päähän Pärnuun. Kohteena oli neljän tähden Tervis Spa-hotelli remontissa olleen kolmen tähden Viking-hotellin sijaan.

Hotelli oli huikean iso. Meidät tutustutettiin pienemmissä ryhmissä rakennuskompleksiin ja sen tarjoamiin palveluihin. Värikoodit ja kylpylän opaslehtinen olivat alkuun tarpeen, jotta osasi suunnistaa haluamaansa paikkaan. Oppaan takakanteen oli painettu ”Terveiden kilometri”. Sen verran sai kävellä, jos kulki Terviksen rakennukset ja niitä yhdistävät käytävät päästä päähän.

Hoitojen ohella kuntosali ja monipuolinen saunaosasto olivat halukkaitten käytössä. Yrtti- ja höyrysaunassa olin ollut aikaisemminkin, mutta siellä ensimmäisen kerran elämässäni hieroin karkeaa suolaa pintaani ja istuin saunan lauteilla odottaen, että hiki huuhteli suolakiteet pois. Ihana rentouttava kokemus!

Halukkaille oli järjestetty lisämaksusta edullinen Pärnuun tutustuminen bussikyydillä omaan ohjelmaan sopivana päivänä. Kuulimme muinaisen hansakaupungin pitkistä historiasta, kylpylöiden rakentamisesta upeaan rantamaisemaan, kulttuurista ja nykypäivästä.



Ostosmatkalle lähteneet pääsivät tutustumaan myös Viron historiaan kiharaisen postitien varrella.

Yksi bussilastillinen lähti myös toiselle omakustanteiselle retkelle. Kulttuuri ja ostosmatka Latvian puolelle tehtiin vanhaa kiemuraista postitietä, rantaviivaa seuraten. Matkalla näimme mm. Viron ensimmäisen presidentin Konstantin Pätsin muistomerkkin ja tutustuimme Viron itsenäistymisen historiaan.

Latvian puolella, rajan tuntumassa oli pari suurta markettia, joista oli edullista ostaa tuliaisiksi herkkuja ja erilaisia virvokkeita.

Teksti ja kuva, Anneli Rajaniemi

• MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT •

Senioriopettajan Tšekin matka Länsi- ja Etelä-Böömiin 23.–28.9.2019

Vielä mahdut mukaan, kun ilmoittaudut pian.

Kohteina ovat Tšekin kauneimmat keskiaikaiset kaupungit kuten Český Krumlov ja Tábor. Käymme tutustumassa maailman kuulun Pilsner Urquell-oluen valmistamiseen, ja toki myös maistelemme sitä. Unescon suojelemassa Holašovicen perinnekehlässä näemme böömiläistä maalaisbarokkia. Kaunis Hlubokán linna on kuin suoraan prinsessa Ruusunen sadusta. Matkalla tulee tutuksi alueen historia ja nykypäivä. Matka pursuaa kulttuuria. Linnat saleineen ja puutarhoineen, keskiaikaiset kaupungit ja vanhat kylät kujineen on koettava itse.

Matkan hinta on 1115 euroa kahden hengen huoneissa. Hintaan kuuluu Finnairin lennot Helsinki–Praha–Helsinki, lentokenttämaksut, 5 yön majoitus: 1 yö Plzeňissä, 3 yötä Český Krumlovissa ja 1 yö Česká Budějovicessä, matkaohjelman mukaiset ateriat, kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, ja suomenkielisen oppaan palvelut. Matkan tarkempi kuvaus on Senioriopettaja-lehden 1/2019 takakannessa.

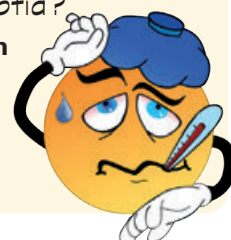
Matkanjärjestäjä ja varaukset:
OK-Matkat Oy 09 2510 2050.

Flunssa iski

huono tuuri
lääkekuuri
kova kuume
Burana-huume
nenä tukossa
ääni lukossa
pitkään petillä
tukka letillä
päästä särkee
tahmoo järkee

Olisiko rotia
ottaa rommitotia?

Paula Leskinen





**Tule tutustumaan golfiin
tai lähde kisaamaan
mukavassa porukassa!**

**OSJ:n golfmestaruudet
ratkotaan
maanantaina 19.8.2019
Holiday Club Saimaalla
Lappeenrannassa**

**Golfpäivä alkaa Holiday Club Golf Saimaan kentällä infotilaisuudella ma 19.8. klo 9.30.
Kilpailu ja lajiin tutustuminen alkavat klo 10.00.**

Kilpailussa on useita sarjoja:

- **Naiset pistebogey** (kolme parasta palkitaan)
- **Miehet pistebogey** (kolme parasta palkitaan)
- **Kiertopalkinto parhaan pistebogey-tuloksen saaneelle**
(nainen tai mies)
- **Tasoitukseton lyöntipeli** (Scratch): paras nainen ja paras mies palkitaan
- **Pisin Drive:** palkitaan paras nainen ja paras mies
- **Lähemmäs lippua:** palkitaan paras nainen tai mies

**Tasoituksettoman lyöntipelin palkintona on kahden hengen
majoituslahjakortti Holiday Club kylpylähotelliin.**

**Lisäksi arvontapalkintoja! Palkintojenjako välittömästi tulosten
selvittyä Holiday Club Saimaan Easy Kitchen -ravintolassa.**

Kilpailumaksu OSJ:n jäseniltä 30 €/hlö, muilta osallistujilta 60 €/hlö
sisältäen rangeoletin, kisakierroksen, tulospalvelun ja lounaan.

**Golfiin tutustuminen OSJ:n jäseniltä 30 €/hlö,
muilta osallistujilta 55 €/hlö**

sisältäen 2h golfopetusta ryhmässä (vähintään 5 hlöä), välineiden
lainauksen, tutustumiskierroksen par 3 kentällä ja lounaan.

**Lounaan ja palkintojen jaon jälkeen osallistujilla on mahdollisuus
käydä peseytymässä kylpylän tiloissa.**

Majoitus ja lisäpalvelut:

Huonehinnat **98 €/2hh** ja **89 €/1 hh** sisältäen aamiaisen, kylpylän ja
kuntosalin käytön aukioloaikoina.
Harjoituskierros golfia kilpailua edeltävänä tai seuraavana päivänä 39 €/hlö.
Kylpylälippu ei-majoittujille 18 €/hlö

Majoitusvaraukset:

- p. 0300 870 950 (Saimaan myyntipalvelu) tai
hotellimyynti.saimaa@holidayclub.fi

**Ilmoittautumiset kilpailuun tai golfiin tutustumiseen 2.8.2019
mennessä golfklubille:**

- p. 030 686 1062 tai golf.saimaa@holidayclub.fi

Kerrothan seurasi ja tarkan tasoituksesi ilmoittautuessasi kilpailuun!
Kenttä sijaitsee noin kilometrin päässä kylpylähotelliilta,
Kohonkankaantie 11, 55320 Rauha.

Lisätietoja www.holidayclub.fi

TERVETULOA PELAAMAAN TAI VIETTÄMÄÄN PÄIVÄÄ TUNNELMALLISESSA KYLPYLÄSSÄ RENTOUTUEN!

Ruskaloma Luostolla

Senioriopettajien oma viikko 23.–28.9.2019

Senioriopettajien ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton, kylpylän ja saunaosaston vapaan käytön klo 10–20 sekä kuntosalin vapaan käytön. Lisäksi mm. sauvakävelyretki Ahvenlammen rannalle pullakahvien kera, kahtena aamuna ohjattu vesijumppa ja yksi aamuverryttelyjumppa ulkona sekä ohjelmallinen illallinen lähtöä edeltävänä iltana. Viikon ohjelma päivitetään OSJ:n verkkosivuille www.osj.fi kesän aikana.

Hinta (ma–la):

1 hh 585 €/hlö
2 hh 385 €/hlö
3 hh 342 €/hlö
4 hh 310 €/hlö



Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 16.00 alkaen. Huoneen luovutus lähtöpäivänä klo 12.00.

Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelomajoja. Avcit maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta iltpäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy. Ruskaviikon tanssiorkesterit/esiintyjät päivitetään Lapland Hotels Luostotunturin sivuille kesän 2019 aikana.

Muita käyntikohteita omatoimiretkenä ovat Pyhätunturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita (kimppakyydeillä). Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä. Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa.

20 ensimmäistä 30.5.2019 mennessä varannutta saa Lapland Shop-huonetervehdyksen.

Varaukset nimellä "Senioriopettajat" 22.8.2019 mennessä:

Lapland Hotels Luostotunturi, Luostontie 1, 99555 Luosto
puh. 016 620 400, luostotunturi@laplandhotels.com
Yhteyshenkilö myyntipäällikkö Inga Örn puh. 016 620 4665

Tai voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n verkkosivuilla www.osj.fi olevan linkin kautta:

https://www.lyyti.in/Senioriopettajat_Luosto_2019

Tutustu lähemmin hotelliin www.laplandhotels.com

• MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT • MATKAT •

TIEDONHALUISTEN SENIOREIDEN MATKAKERHO

30-vuotta senioreiden palveluksessa!

OHJELMASSA 2019

26.4.–6.5. KIERTOMATKA TARUJEN ja HISTORIAN PERSIAAN

Olemme kerran tehneet matkan Persiaan/Iraniin. Siitä pidettiin paljon. Nyt pitkän tauon jälkeen otettiin kohde uudelleen ohjelmaan. Lennot ovat Teheraniin. Kyseessä on kiertomatka ja ***hotelleja on ainakin 4. Maasto ei aina ole ihan helppokulkuista kaupunkien katujen epätasaisuuden vuoksi. Reipasta kuljijaa se ei kuitenkaan haittaa. Ohjelma on monipuolinen ja mielenkiintoinen. Varaukset mahdollisimman pian tai 1.3. mennessä.

11.–13.6. POHJANMAAN RANNIKON PIKKUKAUPUNGIT

Matka alkaa Porista, mutta voimme järjestää myös kuljetukset Turusta ja Helsingistä Poriin. Pääkohteitamme Pohjanmaalla ovat Kaskinen, Kristiina, Vaasa, Pietarsaari ja Kokkola. Tutkimme myös muita rannikon alueita. Majoittuminen Vöyrissä 2 yötä. Kuljemme omalla tilauslinja-autolla. Varaukset 15.4. mennessä.

14.–18.8. JYLHIÄ VUORIA SEKÄ IKIMUISTOISIA NORJAN VUONOMAISEMIA

Pohjoismaista vaurain ja monien mielestä kaunein maa on Norja. Sen puhdas, jylhä luonto, pitkä rantaviiva ja lukuisat upeat luontonähtävyydet jäävät varmasti mieleen. Matkaamme kauniille Trondheimin alueelle. Lähdemme laivalla Vaasasta Uumajaan ja sieltä omalla bussilla kohti Norjan rajaa. Yövyimme Ruotsissa 1 yön ja Trondheimin alueella 3 yötä. Palaamme lentäen Trondheimistä Helsinkiin. Varaukset 1.5. mennessä.

KIEHTOVA, TUNTEMATON SERBIA

14.–19.9.

KIVISET KYLÄT, TUMMAT VUORET ja MERI – MONTENEGRO ja ALBANIA

24.9.–1.10.

ATEENA, HISTORIAA, TAIDETTA ja NYKYAIKAA

7.–11.10.

BASKIMAAN HELMET BILBAO, SAN SEBASTIAN ja QUERNICA

17.–22.11.

Tiedustelut ja esitteet:

Matkakerhon toimisto puh. 050 522 4447/Irmelin Isokoski, s.posti@matkakerho.naantalinmatka.fi
Katsokaa myös sivujamme www.matkakerho.fi.
Matkat ovat osa Naantalin Matkakaupan senioritoimintaa.

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

RETKELLE LEGOLANDIIN MUMMIN JA VAARIN KANSSA! 7.–9.7.2019

sunnuntai–tiistai, 3 matkapäivää, 2 yötä

Hotelli Vejle Center ***

Lapsiperheille hyvin sopiva Vejle Center Hotel sijaitsee noin kymmenen minuutin kävelymatkan päässä Vejlen kaupungin keskustasta, ravintoloista ja ostosmahdollisuuksista.

Matkan normaalihinta, lapset lisävuoteella:

2 aik.+1–2 lasta 2–16 v: 639 €/aik. 499 €/lapsi

2 aik.+3 lasta 2–16 v: 659 €/aik. 499 €/lapset

LUKIJAEU:

60 €/aikuinen, 30 €/lapset, jopa 210 €/varaus

Hintaan sisältyy:

- suorat lennot Helsinki–Billund–Helsinki, lentoyhtiönä Finnair sekä matkatavarat (1 kpl käsimatkatavara 8 kg+ 1 ruumaan menevä laukku maks. 23 kg/henkilö)
- Opastetut lentokenttäkuljetukset Billundissa (n. 30 min)
- Matkavekan suomenkielinen opaspalvelu
- Majoitus & aamiainen Vejle Center Hotellissa
- LEGOLAND-pääsyliput 2 päivälle
- Kuljetus LEGOLAND-huvipuistoon su ja ma
- Be Happy Passi (tutustu Behappypass.com)

Lisämaksusta:

- Givskud Zoo: 50 € aikuinen, 40 € lapset 3–11 vuotta, lapset 0–2 vuotta veloituksetta. Retki tiistaina.
- LEGO® House n. 30 €/hlö (vahvistuu myöhemmin)

Lentomatkat:

7.7.2019 AY 981 Helsinki–Billund 08.05–08.55

9.7.2019 AY 984 Billund–Helsinki 20.10–22.55

LEGOLAND®

Miljoonien LEGO® palikoiden ympärille rakennettu LEGOLAND® elämyspuisto on jotain ainutlaatuista. Se on huvipuisto, josta löydät aina jotain uutta. Minimaassa kaikki on rakennettu LEGO palikoista oikeassa mittakaavassa aidon esikuvan mukaan. Tutkittavaa riittää loputtomiin. Alueella on myös akvaario, 4D-elokuvateatteri, hurjan hauskoja huvipuistolaitteita ja paljon paljon muuta.

Givskud Zoo

Givskud zoo on elämyksellinen eläintarha, safari ja dinosauruspuisto! Siellä kuljet joko omalla autolla, safaribussilla, tai kävelen, ja samalla näet Afrikan, Aasian, Etelä- ja Pohjois-Amerikan

eläinlajeja todella läheltä. Pääset seuraamaan useiden eläinten ruokintaa ja hyvällä tuurilla myös itse auttamaan.

LEGO® House on todellinen LEGO®-fanien unelma

Juuri avattu LEGO® House on mielettömän upea kokonaisuus arkkitehtuuria, LEGO® palikoita ja opettavaisia aktivoivia toimintoja, joita pääset kokeilemaan erilaisten kokemusalueiden kautta. 12 000 neliömetrin kokoiseen rakennukseen on käytetty 25 miljoonaa LEGO® palikkaa. Tämän uniikin talon kruunaa upea LEGO® museo ja LEGO® Store. Tätä ei voi selittää – tämä täytyy kokea! LEGO® Houseen otetaan vain rajoitettu määrä vierailijoita päivässä.

Varaukset: www.matkavekka.fi → Legoland

Alennuskoodi: senioriopettajat

Tarjous on voimassa 30.4.2019 mennessä tehdyille varauksille.

Tiedustelut:

Matkavekka, Tuula Toura, tuula.toura@matkavekka.fi
(tai 020 120 4083 ma–pe 08.00–16.00)

Vastuullinen matkanjärjestäjä:

Matkavekka – TravelCo Nordic A/S



SISILIAN KIERTOMATKA 1.–8.10.2019

Catania–Taormina–Etna–Noto–Syrakusa–Messina–Cefalù–Palermo–Erice–Segesta

Sisilia hurmaa matkailijan niin maalauksellisella maaseudullaan kuin kauniilla kaupungeillaan, joiden kaduilla ja kujilla pääsee aistimaan aitosisilialaista tunnelmaa ja historian siipien havinaa – vanhimmat rakennukset ovat antiikin ajoilta. Maistellaan viinejä, nautitaan upeista maisemista sekä tutustutaan 1600-luvun lopun sisilialaiseen barokkiin erityisesti Noton kaupungissa. Matkan kruunaa Sisilian kuningatar, Etna.

Asiantuntijaopas Piia Suominen

1. päivä 1.10. Catania – kaunis kaupunki Etnan juurella
Lento Helsingistä Cataniaan, joka on Sisilian toiseksi suurin kaupunki ja sijaitsee aivan Etnan juurella. Lyhyt kaupunkikiertoajelu, majoittuminen ja yhteinen päivällinen.

2. päivä 2.10. Etna, hurmaava Taormina ja vierailu viinitilalla
Aamiaisen jälkeen kokopäiväretki Taorminaan ja Etnalle. Romanttisen Taorminan alueen rakennuksissa on hyödynnetty alueelle tyypillistä laavakiveä ja laajat viiniviljelmät hallitsevat maisemaa.

Euroopan suurin tulivuori, Etna, tunnetaan myös Sisilian kuningattarena. Paluumatkalla Cataniaan vieraillaan paikallisella viinitilalla maistelemassa tilan viinejä. Päivän aikana lounas omatoimisesti.

3. päivä 3.10. Syrakusa ja Noto

Aamiaisen jälkeen kokopäiväretki Notoon ja antiikin kreikkalaisten perustamaan Syrakusaan, joka 500-luvulla oli kooltaan Ateenan veroinen. Kaupungin suojelussyhmitys on Suomessakin tunnettu Pyhä Lucia. Tutustutaan Syrakusan arkeologiseen alueeseen sekä Notoon, joka on näyttävä esimerkki sisilialaisesta barokista.

4. päivä 4.10. Catania

Aamiaisen jälkeen tutustutaan Cataniaan kävellen oppaan johdolla. Loppupäivä vapaa-aikaa omatoimiseen tutustumiseen.

5. päivä 5.10. Messina ja Cefalù

Aamiaisen jälkeen ajomatka Messinaan, jossa tutustutaan tähän jo vuosisatoja Messinansalmea vartioineeseen kaupunkiin paikallisoppaan opastuksella. Yhteinen lounas ja siirtyminen Cefalùn rantakaupunkiin, joka hurmaa maisemillaan ja keskiaikaisella tunnelmallaan. Iltapäivällä jatketaan Palermoon, majoittuminen.

6. päivä 6.10. Palermo – piazzaja ja keskiaikaisia katuja

Aamiaisen jälkeen tutustutaan Palermon nähtävyyksiin ja vieraillaan mm. Piazza Bellinin laidalla sijaitsevassa Martorana-kirkossa sekä ihastellaan Pretoria-suihkulähdettä kauniine marmoriveistoksineen. Palermo on Sisilian sykkivä sydän ja pääkaupunki, jonka kadut ja kujat kutsuvat vierailijan löytöretkelle. Omatoimisen lounaan jälkeen retki jatkuu kävelyllä Piazza Marinan alueen keskiaikaisilla kaduilla. Nähdään Chiaramonten palatsi, Pyhän Fransiskuksen aukio sekä vieraillaan Normannipalatsin kirkossa, kuuluisassa Capella Palatinassa. Oopperatalon kupeessa Piazza Giuseppe Verdillä hie-
man omaa aikaa kaupunkiin tutustumiseen.

7. päivä 7.10. Erice ja Segesta – historian havinaa

Aamiaisen jälkeen retki Ericen historialliseen kaupunkiin, joka sijaitsee samannimisen vuoren huipulla 750 metrin korkeudessa. Ericestä avautuu upea näköala Trapanin kaupunkiin ja lahdelle, ja kirkkaalla säällä voi nähdä Tunisian Cape Boniin asti. Kävelykierroksen aikana tutustutaan mm. Ericen pääkirkkoon ja normanniaikaiseen linnoitukseen. Yhteinen lounas paikallisessa ravintolassa ennen lähtöä Segestaan, jossa tutustutaan arkeologiseen alueeseen. Paluu Palermoon.

8. päivä 8.10.

Aamiaisen jälkeen kuljetus Palermon kentälle, josta paluulento takaisin Suomeen.

HINTA 1 826 €

LISÄMAKSUSTA yhden hengen huone 280 €

HINTAAN SISÄLTYY

- Lufthansan reittilennot turistiluokassa
- majoitus kahden hengen huoneessa
- 7 x aamiaisen, 2 x lounas, 1 x päivällinen
- ohjelman mukaiset retket, kuljetukset ja sisäänpääsymaksut
- suomenkielisen asiantuntijaoppaan palvelut

Varaukset ja lisätiedot:

LOMALINJA

puh. 010 289 8100, 24 h verkkokauppa lomalinja.fi.

Palvelumaksu 26 €/varaus, verkkokaupasta ilman palvelumaksua.

Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.



SENIORIOPETTAJIEN MATKA ETELÄ-KOREAAN

Soul–Gyeongju 10.10.–18.10.2019

Etelä-Korea on vauras maa ja sen saavutukset huipputeknologian ja tietoyhteiskunnan kehitystyössä ovat kiistattomat. Maa ei ole kuitenkaan unohtanut perinteisiä arvoja. Siellä vallitsee omaleimainen itäaasialainen kulttuuri. Etelä-Korean suurin kaupunki Soul on metropoli, jossa on vahva ihmisläheinen kaupunkimiljö. Historiallisen Gyeongjun, entisen Silla-dynastian pääkaupungin nähtävyyksistä monet ovat Unescon maailmanperintökohteita. Ohjelmaamme kuuluu myös kouluvierailu.

A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen

1. päivä, torstai 10.10. Lähtö Helsingistä (Finnair) klo 17.30 suoralla lennolla Souliin.

Soul 2. päivä, perjantai 11.10. Saavumme Souliin klo 8.20. Teemme heti aamupäivällä lyhyen tutustumiskierroksen. Lounaan jälkeen majoitumme 3 yöksi Myeongdongin kaupunginosassa sijaitsevaan keskitason Sejong-hotelliin (****). Illan suussa lähdemme bussilla Seoul-torniin katselemaan valomeressä kylpevää kaupunkia. (L, P)

Soul 3. päivä, lauantai 12.10. Aamupäivän kohteemme on Joseon-dynastian 1300-luvulla rakennuttama Gyeongbokgungin palatsialue, joka on taitavasti entisöity. Palatsin eteläpuolella sijaitsevalta Gwanghwamunin aukiolta jatkamme Bukchoniin eli ”pohjoiseen kylään”, joka tunnetaan perinteisistä tiilikattoisista hanok-taloistaan. Vierailemme myös kansanperinteen museossa. Jatkamme Insandongin ”antiikkikadulle”. (A, L)

Soul 4. päivä, sunnuntai 13.10. Vierailemme kulttuurikeskuksessa tutustumassa korealaisiin perinteisiin käsityömuotoihin, mm. paperin valmistukseen. Näemme myös, miten pukeudutaan naisten kansallispukuun, hanbokiin. Iltpäivällä vapaata aikaa. (A, L)

Soul – Gyeongju 5. päivä, maanantai 14.10. Aamulla lähdemme bussilla (n. 4,5 tuntia) pikkukaupunkimaiseen Gyeongjuun, joka oli Silla-dynastian pääkaupunki yli 1000 vuoden ajan. Kaupungista on löydetty buddhalaisen taiteen keskittymä. Tutustumme ensin Tumulipuistoon, jonne on haudattu Silla-dynastian merkkihenkilöitä. Hautakummuista on löydetty paljon kultaesineitä. Vierailemme Gyeongjun kansallismuseossa, jossa näemme mm. haudoista löydettyjä aarteita. Majoitumme 2 yöksi Bomunjärven lähistölle hyvään keskitason Hilton-hotelliin (****). (A, L)

Gyeongju 6. päivä, tiistai 15.10. Ohjelmassamme on kaksi 700-luvun mestariteosta Silla-dynastian kaudelta. Seokguramin luolapyhätyössä on lootuksen lehdellä istuva, Buddhaa esittävä 3,5-metrinen patsas ja Korean tärkeimpänä historiallisena nähtävyytenä pidetty Bulguksan temppeli. Temppeli on Unescon kulttuurikohteiden listalla ainutlaatuisten puukoristelujensa ja maalaustensa ansiosta. Tutustumme myös keramiikkamestari Ryu Hyo-woongiin ja hänen töihinsä. Illalla rentoudumme korealaisessa kylpylässä. (A, L)

Gyeongju – Soul 7. päivä, keskiviikko 16.10. Aamupäivällä siirrymme bussilla luotijuna-asemalle. Matkaamme junalla (n. 2 tuntia) Souliin. Majoitumme jo tuttuun Sejong-hotelliin kahdeksi yöksi. (A)

Kouluvierailu Soulissa ja Koreoiden raja-alue (DMZ)

8. päivä, torstai 17.10. Aamupäivällä vierailemme ala-asteen koulussa. Jatkamme bussilla Soulin pohjoispuolella sijaitsevalle Koreoiden väliselle raja-alueelle, joka on yksi maailman tarkimmin vartioituista vyöhykkeistä. Illalla läksiäispäivällinen. (A, L, P)

9. päivä, perjantai 18.10. Aikaisen aamiaisen jälkeen kuljetus lentokentälle, josta klo 10.20–13.55 suora lento Finnairilla Helsinkiin. (A)

Matkapäivät: 10.10.–18.10.2019

Matkan hinta 3.090 € (sis. lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut 277 €)

Lisämaksu yhden hengen huoneesta 440 €
Ennakkomaksu 450 €/hlö.

Matkan hintaan sisältyvät:

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

Matkan hinta perustuu 6.2.2019 voimassa olleisiin tariffeihin ja valtuuttakursseihin. Passin tulee olla voimassa vielä 2 kuukautta matkan jälkeen. Ryhmän minimikoko 15. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Matkalle ilmoittaudutaan Olympia Kaukomatkatoimistoon, p. 09 696 2770 tai olympia@olympia.fi.

