

Senioriopettaja

Nro 3/2019 24.5.2019

**Vuosikokouksen päätöksiä
Arvonlisäverottomat palvelut
Senioriasumisen uudet tuulet**

Senioriopettaja

Nro 3/2019 24.5.2019

Kuva: Anneli Rajaniemi



Käytäväpalaveri vuosikokouksen tuoksinassa.

Tässä numerossa

- 4 OSJ:n vuosikokouspäätöksiä
- 8 VENK sai uuden puheenjohtajan
- 9 Puheenjohtaja: Vastuuttomia vaalilupauksia
- 10 Tutustu arvonnäköverottomiin palveluihin!
- 13 Lääkäri: Kun läheinen sairastuu vakavasti
- 14 Tulevaisuuden asumisratkaisuja ikääntyneille
- 16 Kuinka käy kiirunan, kun ilmasto muuttuu?
- 18 Kukko Pälkäneen puuaapisessa
- 20 Kiinnostaisivatko omat shakkikilpailut?
- 25 Seniorikokilta helppoa ja maukasta

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 22 700 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 kappalejon 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
4	21.8.2019	27.9.2019
5	18.9.2019	25.10.2019
6	13.11.2019	20.12.2019



Kansi

Omenapuu kukkii
Kuva: Mikael Rajaniemi

Ikäihmisiä ja vanhuksia arvostetaan. Heidän asumisestaan ja terveydestään huolehditaan. Tämän saimme kuulla vaalikeskusteluissa ja -lupauksissa.

Kuumana käynyt keskustelu hoivakotien hoitajamitoituksesta on saanut kaikkien poliittisten puolueiden yksimielisen näkemyksen. Jäämme nyt odottelemaan asian käsitteilyä lainvoimaiseksi.

Kaikki esimerkit eivät kuitenkaan anna pelkkää positiivista kuvaa. Toivon vain, että niukka vastausten määrä edellisessä Senioriopettaja-lehdessä olleesta vaalitentistä johtui eduskuntaryhmien puheenjohtajien ruuhkautuneista sähköposteista. Tämän selityksen kuulin yhdeltä puolueelta, joka ei vastannut lehden kysymyksiin.

Mieleen nousee helposti ajatus, että eläkeläisopettajille tärkeät asiat eivät kiinnostaneet edes vaalien alla kaikkia puolueita. Toivottavasti tämä ei ole totuus.

Maaliskuun alkupuolella julkaistiin Vanhuusko arvokasta? – pamfletti. Sen kirjoittajat ovat tunnettuja vanhusten asioiden ajajia, kuten emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä. Kirjan julkistamistilaisuuteen Pikkuparlamentin Kansalaisinfoon oli kutsuttu kansanedustajat ja lehdistöä. Keitä oli paikalla? Yksi

kansanedustaja, yhden kansanedustajan avustaja ja kourallinen lehdistöä.

Toivon, ettei tässäkään vähäinen osallistujamäärä ilmennä asenteita ja vähäistä arvostusta vanhuksia koskeviin kysymyksiin. Ehkä kansanedustajat olivat jälleen kiireisiä, eivätkä päässeet käyttämään julkaisupaikan suoma kotikenttätietoa.

Kirjan nimiösivulla kysytään: Onko vanhuus arvokasta vai onko sen ylläpitäminen vain kallista ja kenelle? Pitäisikö meidän tehdä jotain, jotta saisimme kaikille tasapuolisesti arvokkaan vanhuuden? Näihin kysymyksiin kirjassa etsitään monipuolisesti vastauksia ja kerrotaan riipaisevia tapausesimerkkejä. Tällaisia olivat mm. vanhusten kovakourainen kohtelu hoitolaitoksessa, suun hoidon laiminlyönti, Kelakyytien huono järjestely, asiakasmaksujen katto ja kotihoidon heikkenevä tilanne.

Sirkka-Liisa Kivelä perustaa tekstinsä vuosina 2010–2018 julkaistuihin tutkimuksiin vanhusten pitkäaikaisesta hoidosta. Monet hoidon osatekijät ovat muuttuneet tutkimusten mukaan aikaisempaa huonommiksi. Ihmisoikeudet ovat jääneet taloudellisten arvojen jyräämiksi päättäjien arvomaailmassa. Kotihoidossa tukeudutaan puolestaan entistä



enemmän omaisten apuun. Vanhusten itsemääräämisoikeus ei myöskään ole vahvoissa kantimissa. Onko siis ikäihmisten ja vanhusten arvostus juhlapuheiden sanahelinää?

Anneli Rajaniemi

päätoimittaja
senioriopettaja@osj.fi

Uppskattning eller tomma ord

Aldre personer och äldre är uppskattade. Man tar hand om deras bostad och hälsa. Det fick vi höra under valdebatter och som valloften.

Den heta diskussionen gällande vårdhjemmens vårdarkvoter har nu fått alla politiska partier att enas om en enhetlig ståndpunkt. Vi väntar nu på att frågan skall behandlas och leda till att lagen träder i kraft.

Alla exempel visar ändå inte en enbart positiv bild. Jag kan bara hoppas, att den njugga mängden svar vi fick till enkäten i förra numret av Senioriopettaja-tidningen berodde på att riksdagsgruppernas ordförandes e-post hade stockat sig, som förklaringen lydde från ett parti som inte hade besvarat frågorna.

Man grips lätt av tanken att frågor som är viktiga för pensionerade lärare inte intresserar alla partier, inte ens inför ett val. Förhoppningsvis är det inte sant.

I början av mars publicerades pamfletten "Är ålderdomen värdefull?" (Vanhuusko

arvokasta?) Författare är kända förespråkare i åldringsfrågor, som professor emeritus Sirkka-Liisa Kivelä. Till publiceringstillfället vid Lilla parlamentets Medborgarinfo var riksdagsledamöter och press inbjudna. Vem kom då på plats? Jo en riksdagsledamot, en riksdagsledamots assistent och en handfull representanter för pressen.

Hoppas, att det låga deltagarantalet inte är uttryck för attityder och lågt värdesättande av frågor som berör äldre. Kanske riksdagsledamöterna än en gång var så upptagna, att de inte hann utnyttja den hemmaplansförmån som publiceringsstället kunde erbjuda.

På bokens titelsida frågas: Är ålderdom värdefullt eller är det bara dyrt att upprätthålla den och för vem? Borde vi göra något för att alla skulle få en jämlik och värdig ålderdom? Man söker mångsidiga svar på dessa frågor i boken och ger upprörande exempel. Sådana exempel är hårdhänt behandling av äldre på vårdhem, försummad

munvård, FPA-skjutsarnas usla planering, taket för klientkostnader och hemvårdens allt svagare situation.

Sirkka-Liisa Kivelä baserar sin text på publicerade undersökningar av åldringars långtidsvård 2010–2018. Många delar av vården har enligt undersökningen blivit sämre med tiden. Hemvården baserar sig allt mer på hjälpen från anhöriga. Man respekterar inte heller alltid åldringarnas självbestämmanderätt. Är alltså värdesättandet av äldre och äldre bara tomma ord i festtalen?

Anneli Rajaniemi

chefredaktör

Ulla Bäck

översättning





Puheenjohtaja Erkki Kangasniemi piti avauspuheen.

Sopuisa vuosikokous Akavatalolla

OSJ:n vuosikokousedustajat tekivät yksituumaisia päätöksiä. Ei tarvittu yhtään äänestystä. Hallituksessa vaihtui viisi jäsentä. Kokouksen päätteeksi halukkaille järjestettiin mahdollisuus tutustua pääkaupungin kulttuuritarjontaan joko Amos Rex -taidemuseossa tai Kansallisteatterin päivänäytöksessä.

Kokouksen avauspuheenvuorossa puheenjohtaja **Erkki Kangasniemi** rauhoitteli kuuntelijoita: Vaikka työikäisten ja eläkeläisten huoltosuhde heikkenee, ei eläkeläisten tarvitse olla huolissaan eläkevarojen riittämisestä. Julkisuudessa on turhaan peloteltu ihmisiä. Alentunut syntyvyys ei ole niinkään ratkaisevaa kuin korkea työllisyysprosentti. Sen sijaan hän kritikoiti sitä, ettei eläkeindeksillä ole paremmin huolehdittu eläkkeiden tasosta. Hän ei myöskään pitänyt oikeudenmukaisena sitä, että eläkeläiset maksavat korkeamman veroa kuin työssä käyvät. Ja niin kutsuttu raippavero koskee vain eläkeläisiä.

Toimintakertomusta esitellessään toiminnanjohtaja **Kirsti Lehtinen** kertoi, että järjestön jäsenmäärä kasvoi kuluneen vuoden aikana liki 300:lla. Vuoden lopulla OSJ:ssä oli runsaat 20 800 senioriopettajaa. Järjestö on mukana Akavan seniorityöryhmässä ja eduskunnan yhteydessä toimivassa IKÄ-verkostossa. Molemmat aloittivat toimintansa syksyllä 2018. OSJ hoitaa edelleen edunvalvontaa Valtakunnalliset eläkeläisjärjestöt VENK ry:n kautta. Tämän vuoden alussa OSJ sai lisää henkilöresurssia, kun järjestösihteerinä aloitti filosofian maisteri **Tuula Laine**. Vuosikokous vahvisti menneen toimintavuoden tilinpäätöksen ja myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille.

Toimintasuunnitelman yhteydessä pohdittiin, voitaisiinko tulevaisuudessa, mahdollisesti jo vuonna 2020 järjestää alu-

eelliset senioriopettajapäivät ja mikä olisi niiden sykli.

Järjestön sisällöntuottamista laajennetaan sosiaalisessa mediassa. OSJ:n halutaan osallistuvan myös Educaan ja Fär-saarilla järjestettävälle Pohjoismaisille päiville. Vuoden teemana on ikääntyvien ravitsemus, joka näkyy Senioriopettajalehdessä ja järjestön sähköisessä viestinnässä. Yhdistykset saavat projektiaavustusta ravitsemukseen liittyvään toimintaansa. Järjestö valmisti materiaalia eduskuntavaaleja varten. OSJ seuraa seniorikansalaisiin vaikuttavia lakihankkeita. Edunvalvonnassa tärkeitä asioita ovat

eläkkeiden ostovoiman kehitys, eläketulon verotuksen oikeudenmukaisuus ja se, ettei työeläkkeiden indeksitarkistusten periaatteita heikennetä.

Toimintasuunnitelma hyväksyttiin yhdellä ponnella ryyditettynä. Siinä pyydettiin ottamaan yhteyttä piakkoin eläkkeelle siirtyviin opettajiin.

Vuosikokous päätti pitää jäsenmaksun edelleen 30 euron suuruisena. Tietoisesti runsaan 52 000 euron alijäämäinen talousarvio hyväksyttiin ponnella kera. Ponnella hallitusta veloitetaan kirjallisesti selostamaan talousarvioon liittyvän suunnitelman toteutumista.



Akavatalon valopiha täyttyi OSJ:n vuosikokousedustajista.



Kokouksen sihteerinä toimivat toiminnanjohtaja Kirsti Lehtinen ja järjestösihteeri Tuula Laine.



Toimikauden päättäneestä hallituksesta jäivät pois Jouni Kukkonen, Matti Pitkänen, Arja Keltomäki, Mauri Inkinen ja Kari Jääskeläinen.



OSJ:n vuosikokous 29.4.2019

HALLITUS UUSIUTUI

Toimikautensa päättäneestä hallituksesta jäivät pois **Mauri Inkinen, Kari Jääskeläinen, Arja Keltomäki, Jouni Kukkonen ja Matti Pitkänen.**

Uuden hallituksen kokoonpano vuosina 2019–2021 on seuraava:

Lappi: varsinainen jäsen *Aila Kelloniemi*, Lapin senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Jouni Kukkonen*, Länsi-Pohjan senioriopettajat.

Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu: varsinainen jäsen *Juhani Suopanki*, Oulun seudun senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Matti Pitkänen*, Kajaanin Seudun Senioriopettajat.

Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala: varsinainen jäsen *Marja Paavonkallio*, Joensuun seudun senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Seppo Niemi*, Kuopion seudun senioriopettajat.

Etelä-Savo, Etelä-Karjala ja Kymenlaakso: varsinainen jäsen *Anna-Maija Hölttä*, Kotkan Seudun Senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Marita Fagerström*, Savonlinnan seudun opetusalan seniorit.

Keski-Suomi: varsinainen jäsen *Terttu Möttönen*, Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Pertti Kabris*, Jyväskylän seudun senioriopettajat.

Keski-Pohjanmaa, Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa: varsinainen jäsen *Pekka Koskinen*, Kurikan senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Merja-Helena Kärkkäinen*, Vaasan seudun senioriopettajat.

Pirkanmaa: varsinainen jäsen *Marja-Liisa Remes*, Tampereen seudun senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Seija Käkelä*, Oriveden Seudun Senioriopettajat.

Satakunta ja Varsinais-Suomi: varsinaiset jäsenet *Saila Rintee*, Lounaisrannikon Senioriopettajat ja *Marja-Terttu Halpio-Huttunen*, Porin Seudun Senioriopettajat, Saila Rinteen henkilökohtainen varajäsen *Helkky Vesterinen*, Turun seudun senioriopettajat ja Marja-Terttu Halpio-Huttusen henkilökohtainen varajäsen *Hannu Eeva*, Salon senioriopettajat.

Päijät-Häme ja Kanta-Häme: varsinainen jäsen *Martti Rauhala*, Heinolan seudun Senioriopettajat, henkilökohtainen varajäsen *Tuula Turunen*, Riihimäen seudun senioriopettajat.

Uusimaa: varsinaiset jäsenet *Pentti Länne*, Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat ja *Arja Jääskeläinen*, Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajat, Pentti Lännen henkilökohtainen varajäsen *Pauli Ronkainen*, Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat ja Arja Jääskeläisen henkilökohtainen varajäsen *Kimmo Hissa*, Helsingin senioriopettajat.

Teksti ja kuvat, **Anneli Rajaniemi**

Viime kesän helleaalto

lisäsi ikääntyneiden kuolleisuutta
– helteisiin on hyvä varautua ajoissa

TERVEYSHAITAT KOHDISTUVAT IKÄÄNTYNEISIIN JA PITKÄAIKAISSAIRAISIIN

THL tarkasteli kuolleisuutta 24 vuorokautta kestäneen ajanjakson ajan heinä-elokuussa, jolloin helteitä esiintyi koko Suomessa. Vaikutukset kohdistuivat yli 65-vuotiaiden ikäryhmään, jossa päivittäinen kuolleisuus suureni hellejakson aikana keskimäärin 14 prosenttia tavanomaiseen verrattuna.

Vaikutukset olivat samaa suuruusluokkaa kuin heinä-elokuussa 2014 esiintyneen samankaltaisen, yli kolme viikkoa kestäneen hellejakson. Kesän 2014 helteistä arvioidaan aiheutuneen noin 330 ennen aikaista kuolemaa.

”Helteiden terveyshaitat kohdistuvat erityisesti ikääntyneisiin ja pitkäaikaissairauksista kärsiviin. Riskitekijöitä ovat esimer-

kiksi sydän- ja verisuonisairaudet, hengityselinsairaudet, mielenterveyden- ja käyttäytymisen häiriöt sekä hermoston sairaudet”, sanoo THL:n tutkija **Virpi Kollanus**.

MITEN HELTEISIIN KANNATTAA VARAUTUA KOTONA?

Helleaaltojen aikana on tärkeää yrittää pitää asuintilat viileinä. Keinoja asunnon viilentämiseksi kannattaa miettiä jo ennen lämpimiä ilmoja.

”Tehokas keino madaltaa asunnon lämpötilaa on suojata päivisin auringonpuoleiset ikkunat, jotta aurinko ei pääsis porottamaan sisään. Ikkunat kannattaa avata ja asunto tuulettaa läpivedon avulla vasta iltaisin tai öisin, kun ulkoilma on viilentynyt”, sanoo Kollanus.

Myös tuulettimet helpottavat oloa, jos sisäilma on alle 35 asteista. Tätä lämpi-

mämmässä tuulettimesta on kuitenkin enemmän haittaa kuin hyötyä, sillä se lisää kehon lämpökuormaa.

Jos asunto lämpenee hyvin herkästi, riskiryhmiin kuuluvien kannattaa harkita siirrettävän jäähdytyslaitteen tai ilmalämpöpumpun asentamista.

”Pitkäaikaissairauksista kärsivien kannattaa myös keskustella hoitavan lääkärin kanssa jo ennen lämpimän kauden alkua siitä, kuinka kuumuus vaikuttaa sairauteen tai sen hoitoon käytettäviin lääkityksiin”, toteaa Kollanus.

Pitkittyneiden helteiden aikana jokainen voi myös pohtia, voisiko tarjota apua läheiselle, jonka heikentynyt toimintakyky voi vaikeuttaa helteiden haittoihin varautumista.

Lähde:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL

Alustavien rekisteritietojen perusteella viime kesän pitkittyneestä helleaallostaa aiheutui noin 380 ennen aikaista kuolemaa.

Tiedot käyvät ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijoiden tekemästä selvityksestä.

Helteisiin kannattaa varautua jo ennen kesää

- ✓ Tarkista, että saat ikkunat suojattua porotukselta
- ✓ Hanki tarvittaessa pimennysverhot, tuuletin tai jäähdytin
- ✓ Kysy lääkäriltä vaikuttaako helle sairauteesi tai lääkitykseesi
- ✓ Auta läheisiäsi suojautumaan helteiltä

thl.fi/helle

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

TERVETULOA SENIORIOPETTAJAPÄIVILLE OULUUN!

Syksyn valtakunnalliset Senioriopettajapäivät pidetään syyskuussa 14.–15.9.2019 Oulussa Hotelli Lasaretissa, joka sijaitsee Lasaretinsaarella.



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

LASARETINSAAREN HISTORIASTA JA SEN TÄRKEISTÄ VIERAISTA

Lasaretinsaari sijaitsee Oulujoen rannalla noin pari kilometriä keskustasta ja torinrannasta. Jo 1600-luvulla Lasaretinsaaren edustalla sijaitsivat lohivadot ja Oulujoki oli merkittävä kauppareitti ja liikenneväylä. Lasaretinsaaren nimi vaihtelee historiassa saaren käyttötarkoituksen mukaan (*Rysänsaari, Polttimosaari, Maaherransaari ja Lasaretinsaari*) Lasaretinsaarella on sijainnut mm. kruunun viinanpolttimo (1776–1791), maaherran virkatalo (1791–1834), lääninsairaala (1834–1939) ja sotilassairaala (1939–1999). Lasaretinsaaren kulttuurihistoriallista arvoa kohottavat siellä vierailleet korkea-arvoiset henkilöt, kuten Ruotsin kuningas **Kustaa IV Aadolf** ja Venäjän keisari **Aleksanteri I**. Saaressa ovat nuoruudessaan asuneet Suomen tasavallan presidentit **K. J. Ståhlberg** ja **Martti Ahtisaari**.

SENIORIOPETTAJAPÄIVIEN OHJELMA

Syksyn senioriopettajapäivien ohjelman löydät Senioriopettaja-lehden edellisestä numerosta, OSJ:n ja myös Oulun seudun senioriopettajien sivuilta. Lauantaina 14.9. isäntänä on OSJ ja lauantaina klo 17.00 alkaen Oulun seudun senioriopettajat ry.

Iltajuhla alkaa klo 19.30 aluksi nautimme herkullisen illallisen ja sen jälkeen



Eero Schroderus.

meille esiintyvät kainuulainen kansantaitelija **Eero Schroderus** ja oululainen Rommakko-orkesteri.

JOKO OLET ILMOITTAUTUNUT?

Senioriopettajapäivien tilaisuuksiin ilmoittaudutaan **9.8.2019 mennessä** päivien järjestäjille sähköisesti Oulun senioriopettajapäivät 2019 -verkkokaupan kautta osoitteessa: <https://holvi.com/shop/senioriopettajapaivat2019/>

Verkkokaupan kautta ilmoittaudutaan henkilökohtaisesti. Jos paikallisyhdistys haluaa ilmoittaa useampia osallistujia kerrallaan, pyydämme ottamaan yhteyttä Ouluun tapahtuman järjestäjiin.

Kuva: Martu Väisänen



Oululainen Rommakko-orkesteri.

Hyvää kesää!

Toimitus toivottaa kaikille
Senioriopettaja-lehden
lukijoille
virkistävää kesää.



Sirkka-Liisa Tarjamo luopui VENKin puheenjohtajuudesta

Markku Virtanen valittiin yhdistyksen keulaan

Valtakunnalliset eläkeläisjärjestöt VENK ry:n historiassa alkaa uusi aikakausi. Nykymuotoista järjestöä tähän asti vuodesta 2006 johtanut OSJ:n kunniapuheenjohtaja Sirkka-Liisa Tarjamo ei enää asettunut ehdolle. VENKin vuosikokous valitsi 28.3. puheenjohtajaksi Päälystöliiton evp-yhdistyksen puheenjohtajan Markku Virtasen.

Teksti ja kuvat: Anneli Rajaniemi

VENKin puheenjohtajasta ja muista kokousasioista oli päättämässä 33 edustajaa järjestön kaikista kuudesta jäsenjärjestöstä.

Vuosikokouksen aluksi Sirkka-Liisa Tarjamo piti ytimekkään katsauksen VENKin historiaan. Yhdistyksen merkittävimpiä toimintamuotoja ovat olleet neuvottelu- ja toimikuntatyön ohella kirjelmöinti, lausuntojen antaminen sekä ministeriö- ja eduskuntatapaamiset.

Sirkka-Liisaa 12 vuoden puheenjohtajuudesta kiitti OSJ:n toiminnan johtaja **Kirsti Lehtinen**, joka sanoi järjestöyhteistyön ydintä kuvaavan viisauden: ”Jos haluat kulkea nopeasti, kulje yksin. Jos haluat kulkea pitkälle, kulje yhdessä.”

Yksimielisesti hyväksytyssä toiminta kertomuksesta vuodelta 2018 kävi ilmi, että järjestön jäsenmäärä oli vuoden lopussa lähes 30 000. Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin ja sen talous perustuu kultakin yhdistykseltä perittävään jäsenmaksuun. Yhdistyksen tase osoittaa runsaan 2500 eu-

ron omaisuutta ja viime vuoden tilinpäätös 137 euron ylijäämää.

Toimintasuunnitelma rakentuu pääosin samoille periaatteille kuin ennenkin. Edunvalvontatavoitteina ovat edelleen tärkeät eläkkeiden ostovoiman parantaminen, vanhuspalvelujen turvaaminen, omaishoidon pahimpien epäkohtien korjaaminen mm. niin että vaaditaan asetuksella määritellyt yhtenäiset valtakunnalliset kriteerit. Digitalisoituvassa yhteiskunnassa pitää ikäihmisten saada tarvitsemaansa tukea ja opastusta laitteiden käytössä. Pitää olla myös perinteisiä asioiden hoitotapoja. VENK on mukana ikääntyvien digiosaimista kehittävässä Geronet-hankkeessa. Vuoden 2019 tuloarvio on 1 450 euroa ja se on rakennettu 50 euroa ylijäämäiseksi. Jäsenmaksuksi päätettiin 150 euroa per yhdistys.

Vuosikokous muutti sääntöjään niin, että jäseniksi voidaan hyväksyä myös rekisteröimättömät yhdistykset.



Markku Virtanen VENKin uusi puheenjohtaja ja väistyvä puheenjohtaja Sirkka-Liisa Tarjamo.

HENKILÖVALINNAT KAKSIVUOTISKAUDEKSI

Markku Virtanen valittiin siis hallituksen puheenjohtajaksi vuosiksi 2019–2020. Samaksi ajaksi hallitukseen valittiin Opetusalan Seniorijärjestöstä **Pentti Länne** ja hänen varajäsenensä **Kimmo Hissa**. Hallitukseen kuuluvat henkilöjäsenet myös muista VENKin jäsenyhdistyksistä, jotka ovat: Julkisen alan eläkeläisten liitto KELO ry, Oikeutta Eläkeläisille ry, Päälystöliiton evp-yhdistys ry, Suomen Ruskaliitto ry ja VR Eläkeläisten Liitto ry.

Kokousta johti näpsäkästi VENKin entinen pitkäaikainen sihteeri **Maija-Liisa Thuneberg** ja sihteerinä toimi yhdistyksen sihteeri **Elsi Torn**.

Ennen vuosikokousta valtiotieteen tohtori **Kimmo Kiljunen** puhui tilaisuudessa eläketurvasta. Hän vakuutti työeläkerahastojen olevan niin suuret, että niistä riittäisi varoja työeläkeindeksin korottamiseen.



Valtiotieteen tohtori Kimmo Kiljunen kertoi eläketurvasta.



Vuosikokous pidettiin Akavatalolla. Läsä oli 33 kokousedustajaa.

Vastuuttomia poliittisia lupauksia

Tiedän, että politiikasta kirjoittaminen on arka aihe. Jokainen tulkitsee sitä omasta arvomaailmastaan. Kerron varmuuden vuoksi, että en ole enkä ole ollut minkään puolueen jäsen.

Tätä kirjoitettaessa vaalit ovat juuri päättyneet. Toivottavasti hallitus on jo selvinnyt siihen mennessä, kun lehti ilmestyy. Vaalien lopputulos oli monen mielestä melko yllätyksellinen. Se saattaa osoittautua ongelmalliseksi myös hallituksen muodostamisen kannalta.

Huolimatta hallitusvastuusta kokoomus oli pitkään ykköspaikalla gallupeissa. Ratkaiseva notkahdus tapahtui, kun puheenjohtaja **Petteri Orpo** ei suostunut sitoutumaan 0,7 prosentin hoitajamitoitukseen kuten muut puolueet tekivät. Äänestäjät eivät luottaneet hänen esittämänsä hoitajamalliin.

Puheenjohtaja **Jussi Halla-aho** onnistui käyttämään taitavasti hyväkseen mm. maahanmuuttajien tekemiä raiskausrikoksia. Suuri osa suomalaisista näyttää olevan sitä mieltä, että maahanmuuttoon liittyvissä käytännöissä on korjattavaa. Perusuomalaiset kykenivät parhaaseen loppukiriin vaaleissa.

Hallitus onnistui parantamaan maamme talouden suuntaa ja luomaan paljon uusia työpaikkoja. Tähän muutokseen tuli toki tukea kansainvälisen talouden elpymisestä. Kaikki toteutetut keinot eivät saaneet kansalaisten ymmärrystä osakseen. Minunkaan mielestäni julkisen sektorin pienipalkkaisten naisvaltaisten alojen lomarahaleikkaukset

eivät olleet tarpeellisia eivätkä järkeviä. Ne tuskin auttoivat ratkaisevasti maamme talouden elpymistä. Ääniä leikkauksilla kyllä menetettiin. Samaan johti myös tapa, jolla niin sanottu aktiivimalli vietiin päätökseen täysin keskeneräisenä. Lähtökohta oli mielestäni kyllä järkevä. On tärkeää, että jokainen tekee parhaansa löytääkseen työpaikan ja lisätäkseen valmiuksiaan työn saamiseksi. Korvauksien saajilla pitää olla myös omaa aktiivisuutta ja vastuuta.

Edellä mainitun kaltaiset muutokset olisivat edellyttäneet taitavaa psykologista silmää ja sitä, että ratkaisut koetaan oikeudenmukaisiksi. Äänestäjien reaktioista päätellen tässä ei alkuunkaan onnistuttu.

Vaalilupaukset olivat vastuuttomia maamme talouden kestokyvyn näkökulmasta. Aivan liian monen puolueen ehdokkaat ilmoittivat paljon epäkohtia, mitkä he lupasivat korjata. Näistä lupauksista on mahdollista toteuttaa vain murto-osa. Muussa tapauksessa maamme talouden tulevaisuus kääntyy uudelleen kielteiseen suuntaan. Silloin kaikki olisivat häviäjiä ja tulevat sukupolvet suurimpia maksajia.

Eduskuntaan valittiin paljon uusia edustajia. Nyt olisi tärkeää heti alussa huolehtia, että edustajille tulee oikea kuva siitä, mihin maallamme on varaa. Tämä koskee myös jo aikaisemmin eduskunnassa olleita henkilöitä. Maamme työllisyystilanne pitää saada paranemaan ja valtion velka pysymään kohtuullisena. Muussa tapauksessa työttömyyden ja velanhoidon kulut vievät



Kuva: Anneli Rajaniemi

rahat, joilla pitäisi hoitaa kasvavia terveys- ja sosiaalimenoja sekä muita hyvinvointiimme liittyviä ratkaisuja. Rahaa olisi pakko riittää myös koulutuksen ja varhaiskasvatuksen tilan korjaamiseen.

Maamme talousuhkien lisäksi meitä on peloteltu myös eläkevarojemme loppumisella. Eläkejärjestelmäämme on kuitenkin tehty valtavia muutoksia. Niissä otetaan huomioon eläkeläisten määrän lisääntyminen ja kasvava elinikä. Myös eläkeindeksien huononnuksilla on hillitty voimakkaasti eläkemenojen kasvua. Eläkeyhtiöiden sijoitusvarat ovat kasvaneet vuosittain huomattavasti. Varat ovat jo yli 200 miljardia euroa. Vain murto-osa tämän omaisuuden tuotosta on jouduttu käyttämään eläketulojen lisäksi eläkemaksuihin. Näin eläkevarat kasvavat edelleen vuosikausia. Pelottelu perustuu kymmenien vuosien päähän tehtyihin tarkoitushakuisiin ennusteisiin. Niihin ei löydy mitään reaalista todellisuutta.

Kauniaisissa 21.4.2019

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

Ostaisitko APUA kotiin puoleen hintaan?

Kenellä oikeus ostaa arvonnalisäverotta?

Maamme sosiaalihuoltolakiin kirjattiin vuonna 2006 veroetus, jota harva suomalainen osaa käyttää edukseen. Kyse on oikeudesta ostaa arkea helpottavia kotihoidon palveluja ilman arvonnalisävero – ja ostetuista palveluista voi lisäksi hakea verotuksessaan vuosittain enimmillään 2 400 euron kotitalousvähennyksen.

Arvonlisäverottomana kodinhoitoa kuten siivousta ja ikkunanpesua on oikeus ostaa, kun toimintakyky on heikentynyt. Oikeus ei riipu tuloista eikä omaisuudesta.

Perustuslaissa meille jokaiselle kansalaiselle on luvattu tukea. Toimintakykyä voivat heikentää sairaudet kuten Parkinsonintauti, Alzheimer tai muut muistiongelmien ja iän mukana tulleet kramppit kuten esimerkiksi lonkkaleikkaukset, selkä- tai sydänvaivat. Toimintakykyä voi alentaa vammaisuus, toipuminen vaikkapa onnettomuudesta tai leikkauksesta ja toimintakyvyn heikentyminen voi olla myös esimerkiksi omaishoitajana uupumista.

Toimintakyvyn alenemiseen ikä ei ole peruste, vaan arjesta selviytymisen kunto.

MITÄ KOTISIIVOUS MAKSA?

Kotisiivouksen keskihinta koko maassa on 33 euroa tunnilta. Etelä-Suomessa hinta lähennee 40 euron tuntihintaa. Palvelunmyyjien hintoja voi tutkiskella Elias-nettitorilta (elias.fi).

Jos toimintakyky on heikentynyt ja ostat kotiin apua arvonnalisäverotta ja kotitalousvähennyksestä hyödyntäen, euroissa se merkitsee, että esimerkiksi 33 euron hintaista palvelua ostat noin 14 euron tuntihinnalla. Laskelma näyttää seuraavalta:

Jos siivouksen hinta hinnastossa on esim. 33 e/tunti (alv 24%)

arvonlisäverottomana 26 e (alv 0%)

ja kotitalousvähennyksen (50%) jälkeen n. 14 e/tunti

Arvonlisäverottoman kotisiivouksen ostajalla on **veronmaksajana mahdollisuus lisäksi saada kotitalousvähennyksestä 50 prosenttia laskutetusta työn hinnasta**. Vuonna 2019 kotitalousvähennys on maksimissaan 2400 euroa henkilöltä vuodessa. Omavastuu on 100 euroa. Maksimivähennyksen saa, jos henkilö ostaa 5 000 eurolla vuodessa vähennykseen oikeuttavia palveluja. Tämä merkitsee käytännössä sitä, että jos ostat siivous- ja remonttityötä 5000 eurolla niin ostajan tarvitsee maksaa siitä 2 600 euroa. Ostaja saa lisäksi 2400 euroa vähennyksestä veroistaan, jotka muuten olisi joutunut maksamaan verottajalle.

Kotitalousvähennyksen saa myös työstä, joka on tehty omille tai puolisoni vanhemmille tai isovanhemmille ostetuista kotitalousvähennykseen oikeuttavista palveluista. Vähennyksen saa se, joka on viimekädessä maksanut laskun. Arvonlisä-

verottomana palvelu on henkilökohtaista, mutta lasten maksaessa palvelun, voidaan palvelusuunnitelma laatia vanhemmalle, jonka toimintakyky on heikentynyt. Siten palvelu on sosiaalipalvelua ja arvonnalisäverotonta, mutta lapset ovat oikeutettuja hyödyntämään kotitalousvähennyksen vanhemmalleen ostamastaan kotiapuvasta.

MITEN OSTAN ARVONLISÄVEROTTOMASTI?

Arvonlisäveroton palvelu **ostetaan suoraan palveluja myyvältä** yritykseltä tai järjestöltä. Palvelun tuottaja laskuttaa asiakkaalta arvonnalisäverottoman hinnan.

Kaikki kodin palveluyritykset eivät ole oikeutettuja myymään arvonnalisäverottomasti palvelujaan. Kotisiivouksen **myyjälä, joka kuuluu kuntansa yksityisten sosiaalipalvelun tuottajien rekisteriin**, on oikeus myydä arvonnalisäverotta. Arvonlisäverottomia palvelunmyyjiä löytää Elias-nettitorilta (elias.fi). Valviran kannustuksesta valtakunnalliselle Elias.fi nettitorille kootaan paraillaan arvonnalisäverottomia kotipalvelun myyjiä, jotta ne löytyvät jatkossa kunnittain ”saman nappulan alta”.

Arvonlisäverottomien palvelujen ostaminen ei edellytä lääkärin lausuntoa tai kunnan päätöstä. Kansalainen valitsee vapaasti ostopalvelua myyvän yrityksen ja määrittelee, mitä palveluja ostaa. Verottomia (alv 0 %) ovat esimerkiksi ateriat-, siivous-, ruokaostos-, kylvytys-, kauppa-, kuljetus-, saattaja/ulkokilo- ja portaiden lumenluontipalvelut.

PALVELUSOPIMUKSEN JA -SUUNNITELMAN LAATIMINEN

Palveluyrityksen on laadittava ostopalvelujen ostajan kanssa **kirjallinen palvelusopimus ja palvelusuunnitelma**. Nämä kaksi lomaketta verottaja ehdottomasti vaatii tehtäväksi.

Sekä asiakas että palveluntuottaja allekirjoittavat palvelusopimuksen ja palvelusuunnitelman. Molemmille jää niistä omat kappaleet talletettavaksi.

Palvelusopimus on ostosopimus, jossa määritellään mitä ostetaan ja mihin hin-



Kuva: Pixabay

Kodin siivous ja
puhdistustöihin voi saada
alvittomia palveluita.



Kuva: Pixabay

taan. Lisäksi sopimuksessa määritellään muita mahdollisia ehtoja. Arvonlisäverottomia palveluita voi ostaa silloin tällöin tarpeen niin vaatiessa tai niitä voi ostaa säännöllisestikin.

PALVELUSUUNNITELMA on lomake, jossa palvelun ostaja kertoo, miten hänen toimintakykynsä on heikentynyt ja mikä aiheuttaa hänen ongelmansa arjesta selviytymisessä. Palvelusuunnitelmasta laaditaan dokumentti, jonka asiakas allekirjoittaa. Siinä hän kertoo, että esimerkiksi lonkat tai polvet on leikattu eikä hän kykene enää kumartamaan ja siivoamaan. Myös muistiongelma voi vaatia, että joku käy huolehtimassa arjesta asiakkaan apuna. Avuntarve kuvataan palvelusuunnitelmassa. Suunnitelman laatimisessa läheiset voivat olla läsnä asiakkaan apuna, jos tämä niin haluaa. Palveluyritys tuo mukanaan lomakkeet ja tarvittaessa auttaa asiakasta täyttämään niitä, mutta asiakas kuvaa tilanteen ja tarpeet.

Taija Härkki

Taija Härkki on maatalous- ja metsätieteiden tohtori, ja hän toimii kuluttajatutkijana.

Verottomia (alv 0 %) ovat esimerkiksi

ateria-,
siivous-,
ruokaostos-,
kylvytys-,
kauppa-,
kuljetus-,
saattaja/ulkoilu-
portaiden lumenluontipalvelut.

Lisätietoja ja
palveluja:

www.elias.fi

tutkija, MMM Taija Härkki

p. 0400 432 585

Kevätpuhe nuorelle

Jos kipuilet puheenpitopakossa. Tässä on tässä puhe nuorelle, jota sinun on lupa maustaa omien ja kuuliioitteesi tuntojen mukaan.

Te, nuoret, olette ilo silmälle, lohtu ja rohkaisu mielelle. Kadehdin joustavaa juoksuanne ja notkeaa käyntiänne. Ihailen, taitavaa pyöräilyänne ja hienoja akrobaattitemppujanne.

Onnittelen Sinua nuori kaikista käytännön taidoistasi ja kiitän siitä, että pyrit koulun jälkeen kesätöihin. Mediasta luen hyvistä opiskelutuloksistasi. Onnittelen ja iloitsen niistä. Toivotan menestystä tulevaisuudellesi!

Muista itse oma arvosi, oletpa sitten lukupää tai käytännön ahkeroina. Sinun arvosi riippuu siitä, mitä itse ajattelet ja teet. Älä anna toisten mielipiteiden vaikuttaa liikaa. Sinulla saattaa olla masennuksen hetkiä. Kohtaat tyhmiä ja kateellisia mielipiteitä. Älä kuuntele niitä, äläkä pysähdy niihin. Ajattele itsenäisesti! Tärkeintä on se, mitä omassa päässäsi ajattelet. Älä anna toisten painaa itseäsi alas äläkä paina toisia alas.

Sinun arvosi koostuu sellaisistakin asioista, joita et ehkä tule ajatelleeksikaan. Jotkut tiedeihmiset ovat päätelleet, että perimämme geenit ovat vahva tekijä meissä. Tiede kysyy, onko meillä vapaata tahtoa ollenkaan. Ja jos on, niin minkä verran.

Jos esimerkiksi jonkun nuoren koulumenestys on ollut huono, niin syynä saatetaan olla se, että perintötekijät ovat vahingoittuneet edellisten sukupolvien virheiden tai onnettomuuksien vuoksi.

Sinun arvoosi ja onnistumiseesi vaikuttavat myös omat tapasi ja valintasi: ystävät, koulu, kirjat, elokuvat ja verkkosivut.

Valintoihimme vaikuttavat myös hormonit! Pilke silmäkulmassa puhutaan hormonien myllerryksestä, mutta hormonit todella vaikuttavat. Siksi pitää tuntea biologiaa ja anatomiaa.

Sinua tukee tai repii monen sukupolven menneisyys, ja sinä itse olet lenkkinä tässä ketjussa tulevaisuuteen. Tämä voi tuntua pelottavalta, mutta riittää, kun pidät huolta omasta osuudestasi: olet mukana mielekkäässä toiminnassa, pidät huolta terveydestäsi ja kehität ajattelukykyäsi. Elämä on kuin suuri pelikenttä, jolla liikkuminen vaatii älyä, kestävyyttä ja monipuolista ymmärtämistä.

Älä vähennä suorituskykyäsi "helpotusaineilla". Astu rohkeasti ja raittiina peliin, ota selvää, kärsi kolhut ja poimi mielihyvä. Siten edistyt elämän ymmärtämisessä.

Pahimpia vastustajiasi ovat halu luovuttaa, syyttää toisia, katsella sivusta, etsiä tekoja ja vahingollisin keinoin etsiä kevyttä oloa.

Kun tiellä vastaasi tulee vanhus, lapsi tai vieras ihminen, et ehkä huomaakaan heitä. Sinusta voi tuntua, etteivät he kuulu maailmaasi. Kuitenkin juuri Sinä voit ilahduttaa heitä pelkällä olemassaolollasi, hymylläsi, tai pienellä sanalla. Monet vanhukset näkevät paljon ja kauas, niin menneisyyteen kuin tulevaisuuteenkin. Lapset elävät nykyhetkessä. Sinä nuori olet sen sijaan lapsuuden ja vanhuuden välivähyhykkeellä.

Suunnista oikein ja löydä kestäviä arvoja ja iloa elämääsi. Saat tehdä virheitäkin, mutta korjaa ne. Löydät hyviä tienviittoja, kun pidät silmäsi ja korvasi auki. Onnea matkaan!

Kiitos Sinulle, Nuori!

Raita Pyhälä

Kirjoittaja on eläkkeellä oleva kielen opettaja ja isoäiti.



Mikael Rajaniemi

Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Läheisenä vakavasti sairastuneen rinnalla

Puolison tai läheisen sairastuessa vakavasti huolet, pelot ja epävarmuus valtaavat mielen. Sairaus voi muuttaa läheistä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Elämän tuttu kaava muuttuu ja arjesta huolehtiminen voi jäädä yksin läheisen kontolle.

Jokainen, niin sairastunut kuin läheinenkin, kohtaa vakavan sairauden aiheuttaman kriisin omalla tavallaan ja omien voimavarojensa mukaisesti. Kriisin kohtaaminen ja siitä selviäminen tapahtuu vaihteittain.

Alkuvaiheessa tunnetilat voivat henkilöstä riippuen vaihdella lamaannuksesta voimakkaaseen levottomuuteen. Tunteet voivat myös vaihdella voimakkaasti laidasta laitaan. Alkuvaiheen shokin jälkeen alkaa vähitellen tapahtuneen asian kohtaaminen ja sen merkityksen pohtiminen. Pelko, ahdistus ja unettomuus ovat silloin yleistä.

Seuraavassa vaiheessa kohdataan muuttunut tilanne ja elämään alkaa mahtua muitakin ajatuksia ja asioita. Vähitellen tapahtumasta tulee osa elämää ja vaikka vaikeat tunteet nousevatkin edelleen ajoittain pintaan, mahtuu elämään myös iloa ja tulevaisuuteen suuntautuvia ajatuksia, luottamus elämään palautuu.

Sairastunut tarvitsee tukea ja apua läheisiltään. Avun ja tuen tarve on yksilöllistä ja vaihtelee sairaudesta ja tilanteesta toiseen. Vastaavasti jokainen läheinen antaa sairastuneelle tukea parhaiten omien voimavarojensa ja vahvuuksien puitteissa. Tärkeintä on olla läsnä ja käytettävissä kunnioittaen sairaan tarpeita ja tunteita.

Intiimeissä asioissa avun pyytäminen ja vastaanottaminen sekä toisaalta antaminen ei aina ole helppoa ja ratkaisun löytäminen edellyttää avointa keskustelua.

Jos sairastuneella ilmenee voimakasta ahdistuneisuutta tai mielialaoireita, tulee kääntyä terveydenhuollon ammattihenkilöiden puoleen. Läheinen ei ole sairastuneen terapeutti. Läheinen voi tukea sairastunutta hakemaan apua myös tähän osaan sairastumisestaan.

Jaksaakseen tukea ja auttaa sairastunutta, ja huolehtia elämästä muista velvollisuuksista pitää läheisen huolehtia myös omasta

jaksamisestaan. Uupunut läheinen on huono tuki ja apu sairastuneelle.

Vaikeassa tilanteessa jokaisen ihmisen jaksamisen keinot ovat yksilöllisiä. On tärkeää pyrkiä jatkamaan jotain itselle aikaisemmin merkityksellisistä asioista ja huolehtia myös muista ihmisuhteista.

Omia vaikeita tunteita on paras käsitellä ulkopuolisen kanssa, ystävän tai tarvittaessa ammattihenkilön kanssa. Kannattaa muistaa antaa itselleen säännöllisesti lepotaukoja ja omaa aikaa. Näin jaksat läheisenä antaa sairastuneelle hänen tarvitsemaansa tukea.

Vakava sairaus tuntuu usein vievän elämästä tilan kaikelta muulta. Kaikkien tilanteessa olevien jaksamisen vuoksi on tärkeää välillä kääntää ajatukset pois sairaudesta ja tehdä yhteisiä iloa ja virkistystä tarjoavia asioita.

Muita perheenjäseniä tai ystäviä voi pyytää välillä sairastuneen seuraksi tai avuksi käytännön asioihin. Kannattaa muistaa, että avun pyytäminen on monille vaikeaa, niin sairastuneena kuin läheisenäkin. Lähipiiri ja ystävät voivat olla sairastuneen ja omaisen tukena erilaisin pienin teoin. Apu voi olla kattilallinen keittoa, kaupassa käynti tai tunti sairastuneen vuoteen äärellä. Yksinkertainen kysymys: Mitä sinulle kuuluu? tai Miten voin auttaa? ovat hyviä aloituksia keskustelulle, jos haluat tarjota apuasi.

Monista hoitopaikoista löytyy oppaita ja yhteistietoja potilasjärjestöjen tarjoamista palveluista – kannattaa kysyä!

Tukea ja neuvoja omaiselle tarjoavat esimerkiksi

Terveyskylän (www.terveyskyla.fi)

Tukea läheiselle oppaasta <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/itsehoito/tukea-laheiselle> ja

Mistä voin saada tukea -oppaasta <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/itsehoito/tukea-laheiselle/mista-voin-saadatukea> sekä

Syöpäjärjestöjen neuvontapalvelujen sivujen kautta <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaan-sairastuneen-laheiselle/> ja Suomen Syöpäpotilaat ry:n

Opas syöpäpotilaan läheiselle julkaisusta.



Tulevaisuuden IKÄKODIT

– tavallista asumista elävissä ympäristöissä

Parhaimmillaan ikääntyneille tarjottavat tulevat asumisratkaisut mahdollistavat itsenäisen, esteettömän, turvallisen ja kohtuuhintaisen yhteisöllisen asumisen, lähellä palveluja, keskellä oikeaa elämää, tavallisissa asunnoissa.

Yksittäisten tehostettujen palveluasumisyksiköiden aika alkaa olla ohi.

Tilastokeskuksen vuoden 2015 väestöennusteen mukaan yli 85-vuotiaiden määrä lisääntyy vuosina 2015–2040 148 prosenttia. Vaikka ikääntynyt väestö tarvitsee esteettömiä, kohtuuhintaisia ja palveluja lähellä sijaitsevia koteja, on kuntien varautuminen ikäasumisen lisääntymiseen kuitenkin vielä vähäistä.

Ympäristöministeriön alaisuudessa toimiva Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA), joka vastaa keskeisesti valtion asuntopolitiikan toimeenpanosta, on vuosina 2005–2018 myöntänyt erityisryhmille investointiavustuksia yhteensä 1,3 miljardia. ARA edellyttää entistä vahvemmin kunnilta vahvaa sitoutumista ja asuntoliittisiä suunnitelmia sekä huolellista tarvearviota asuntojen tarpeesta. Tavoitteena tulee olla tavallisten asuntojen rakentamisen tavallisiin asuinympäristöihin sen sijaan, että rakennettaisiin ikääntyneille erilisiä kortteileita.

Kunnissa olisi tärkeää kuulla asukkaita jo asuntohankkeiden suunnitteluvaiheessa. Mm. vanhusneuvostojen pitäisi saada hyvissä ajoin tiedot ajankohtaisista hankkeista ja pyrittävä oma-aloitteisestikin vaikuttamaan ja tuomaan ikääntyneiden näkemykset esiin.

SENIORIASUMISEN UUSI AIKA

ARA tukee hankkeita, joissa asunnot ovat kunnollisen kokoisia ja muunneltavissa asukkaiden ikääntymisen mukanaan tuomien tarpeiden mukaan. Ympäristöystävällisyyttä ja kestäviä ratkaisuja tulee suosia.

Taloihin tulee suunnitella yhteisöllisiä tiloja asukkaille sekä tarpeen mukaan muille lähialueiden ikääntyneille.

Ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus osallistua myös lähiyhteisöjen toimintaan. Asunnot olisi sijoitettava osaksi korttelirakentamista tai palvelualueita, jossa on monenlaista ikääntyneiden asumista ja palveluja.

Viime vuosina on rakennettu mm. monisukupolvikortteileita, joissa ikääntyneet asuvat tavallisissa asunnoissa palvelujen äärellä. Pienissä kunnissa suosittu asumismuoto ovat ns. hybriditalot, jotka sisältävät erilaisia asumismuotoja, esimerkiksi tehostettua palveluasumista ja kevyemmin tuettua asumista.

TAVALLISEN ASUMISEN KRITERIT

Tavalliseen asuntoon kuuluu ARA:n kriteerien mukaan eteinen, riittävät säilytystilat, kylpyhuone, keittiö/keittomahdollisuus, makuutila, oleskelutila, henkilökohtainen uloskäynti, postiluukku tai -laatikko ja ovikello, saunomis- ja pyykinpesumahdollisuus, parveke, terassi tai muu mahdollisuus ulkoiluun.

Tavallista asumista voidaan kunnissa edistää peruskorjaamalla vanhaa asuntokantaa erityisryhmien asumiseen soveltuvaiksi tai hankkimalla ARA-tuella olemassa olevia asuntoja. Uusista rakennettavista ARA-vuokrataloista voidaan osoittaa asuntoja erityisryhmien käyttöön ja suosia hajautettua asumista.

Senioreiden asumisessa on haasteena palvelujen järjestäminen. Kuinka turvata

yhdenvertaisesti joustavat ja yksilölliset palvelut kaikille tarvitsijoille erilaisissa ympäristöissä? Digitalisaatio mahdollistaa jo esimerkiksi monenlaisia etäpalveluja, mutta uusia palvelumuotoja on kehitettävä teknologisia ratkaisuja hyödyntäen.

SUUNNITTELUN PERUSTAKSI ESTEETTÖMYYS JA TOIMIVUUS

län karttuessa esteettömyyden merkitys korostuu. Ei tulisi unohtaa, että iäkkään ihmisen toiminnalliset haasteet voivat monesti johtua ympäristöstä. Esteetön ympäristö vähentää apuvälineiden ja avustajien tarvetta, pienentää onnettomuusriskiä, lisää yhdenvertaisuutta ja omatoimisuutta olipa sitten kyse rakennetusta ympäristöstä tai sähköisistä palveluista.

Esteetön ympäristö ja tuotteet mahdollistavat arkisten asioiden tekemisen vanhanakin, kuten esimerkiksi kaupassa ja pankissa asioimisen, ystävien tapaamisen, kampaajalla käymisen, kahvin keittämisen tai ruoanlaiton. Koska esteettömyyttä on hankala toteuttaa jälkikäteen, asumisratkaisujen suunnittelun perustana tulisi olla esteettömyys ja toimivuus.

Teksti ja kuva: Tuula Laine

Kirjoituksen tiedot perustuvat Vanhustyön keskusliiton järjestämässä asumisen ajankoh-taisseminaarissa Helsingissä 15.3.2019 kuultuihin asiantuntijatahojen linjauksiin ja puheenvuoroihin.



VTKL:n korjausneuvonnan päällikkö Jukka Laakson mukaan maksuttomassa korjausneuvonnassa yli 65-vuotiaille otetaan turvallisuuden rinnalla entistä enemmän huomioon myös ympäristöasiat, kestävä kehitys sekä teknologiset ratkaisut. Esteettömyyskonsultti, arkkitehti Kirsti Pesola, KIKINOsta avasi seminaarissa näkökulmia esteettömyyden monimuotoisuuteen.

Mitä esteettömyys on?

Esteettömyydessä on kyse mm. rakennetun ympäristön esteettömyydestä (fyysinen ja aistiesteettömyys), tuotteiden, rakennusten ym. käytettävyydestä, sosiaalisesta ja kulttuurisesta saatavuudesta ja saavutettavuudesta, taloudellisesta esteettömyydestä, työelämän ja opiskelun esteettömyydestä, sähköisten palvelujen ja viestinnän esteettömyydestä sekä asenteellisesta esteettömyydestä.

Esteettömyydessä on kyse pienistä ja suurista valinnoista, yhdenvertaisten mahdollisuuksien luomisesta sekä ihmis-oikeuksista ja itsemääräämisestä.

ESTEETTÖMYYS ON KÄYTÄNNÖSSÄ

- sitä, että löytää perille ja hahmottaa, missä on rakennuksen sisäänkäynti
- luettavissa olevia opasteita ja turvallisia, aurattuja ja hiekoitettuja kulkuväyliä
- hyviä tukikaiteita ja käsijohteita
- turvallinen valaistus ja värikontrasteja
- julkisen liikenteen sujuvaa käyttämistä
- ylettymistä
- hinnoittelukoneen käyttöä sekä lippu- tai maksuautomaatilla käyntiä
- netissä surffailua
- luettavissa olevia tuoteselosteita tai pesuohjeita – vielä pesun jälkeenkin
- helposti avattavissa olevia ovia, lukkoja tai tuotepakkauksia
- helposti käytettäviä pesukoneen tai lieden kytkimiä
- pillereitä, joita ei tarvitse puolittaa tai jotka saa ulos pakkauksesta
- kaukosäädin, jota on helppo käyttää
- sitä, että ymmärtää, mistä määräyksissä ja ohjeissa on kyse, eikä pelkästään noudata niitä kirjaimellisesti.
- sitä, että voi valita itselleen sopivankorkuisen istuimen tai että pääsee ulos
- sitä, että pystyy hengittämään ilmaa yskimättä, nenän vuotamatta, silmiä kirvelemättä tai päätä särkemättä
- sitä, että kuulee ja näkee puhujan esityksen

(Kirsti Pesola, KIKINO)

KIIRUNAko häviää ensimmäisenä?

Suomen
pohjoisimmat
kiirunat kuuluvat
Kölivuoriston vahvaan kantaan.
Kuvan kiiruna uros tähyää
kiveltään Kilpisjärven
Jehkastunturilta Norjan
komeiden vuorten
suuntaan.

**Kiiruna on muutakin kuin ruotsalainen kaivoskaupunki Lapissa.
Oikeasti kiiruna on yksi maailman karaistuneimmista linnuista.
Se elää kesät talvet tunturien tuulisilla paljakoilla.**

Kiirunat ovat erinomaisesti sopeutuneet tuntureiden arktisiin olosuhteisiin. Niillä on aina erinomainen suojaväri ympäristönsä suhteen. Kesällä niillä on harmaankirjava maastopuku, syksyllä ja keväällä kirjava pälvipuku ja talvella vitivalkoinen lumipuku. Vain pyrstö säilyy mustana ja uroksella on musta juova nokasta silmään. Tämän takia lappalaiset kutsuvat kiirunaa joskus edelleenkin ohjasriekoksi.

Kiirunan talvinen puku on erittäin tuuheaa ja lämmin. Jalat ovat varpaiden kynsiin asti höyhenten peitossa. Kiirunan tieteellinen nimi onkin *Lagopus mutus*; *lagopus* tarkoittaa jänisjalkaa, *mutus* taas merkitsee äänetöntä. Hyvin hiljainen kiiruna onkin tunturipaljakalla eläessään. Vitivalkeaa, hyvin eristävää ja lämmintä höyhenpukuaan

kiiruna tarvitsee eläessään tuulisella paljakkalla hämärinä talvipäivinä. Kovan tuulen takia paljakoilla on lunta hyvin vähän tai ei ollenkaan. Näin kiirunoilla ei ole käytösään edes kieppejä muiden kanalintujen tapaan. Lumettomilta lakimailta ne etsivät ravinnokseen variksen- ja riekonmarjan varpuja ja vaivaiskoivuja. Sieltä ne löytävät ravintonsa myös talven pimeimpinä kuu-kausina. Mielenkiintoinen sopeutuma kylmään on kiirunan suuri ja tehokas sydän, se on peräti neljä kertaa isompi kuin samankokoisen pyyn sydän!

PAIKKALINTU

Kiirunaa tavataan Suomessa vain pohjoisen suurtuntureilla, yli 500 metrin korkeudelta. Levinneisyyden eteläraja kulkee näin ollen

Ylläs- ja Aakenustuntureiden kautta Itä-Lapin Värriötuntureille. Yhtenäinen levinneisyysalue Suomessa on vain Enontekiön ja Utsjoen suurtunturialueilla. Eteläisten tunturien kiirunat ovat eristyneitä paikalliskantoja, joilla ei ole yhteyttä pohjoisen kiirunoihin.

Kiiruna on säilyttänyt vakaan asemansa tunturipaljakan lintuna jo pitkään. Vuositaiset kannanvaihtelut voivat toki olla varsin suuria. Yllättävä takatalvi keskellä kesää maastopoikausaikaan voi tuhota suurimman osan kesän poikastuotosta. Samoin petojen saalistuspaine vaihtelee. Hyvinä myyrävuosina kiirunat saavat olla rauhassa. Huonoina taas kiirunat joutuvat enemmän saalistuksen kohteeksi. Pienimmillään Suomen kiirunakannat ovat vain noin 1000 paria ja parhaimmillaankin pesinee Suomessa 4000 paria. Keskiarvo lienee jossakin 2500 parin

seutuvilla. Suomessa kiiruna onkin harvinaisin kanalin-
tu. Mutta jo Norjassa pesii parhaina vuosina 500 000
paria!

Vietettyään pikkuparvissa talven kiirunat hajaantu-
vat ja valtaavat tunturilta itselleen pesimäreviirin. Tällä
omalla alueellaan kiirunakukko esittää naaraalle soidin-
tanssin. Se juoksee musta pyrstö viuhkamaisesti kohol-
la, siipiään riiputtaen ja kaulaansa ylpeästi kurotellen
esitellen samalla komean punaisia silmäkulmaheltojaan.
Väliin se aina näpäyttää pyrstöään niin, että lumi pöllyää.
Samalla sen kurkusta kuuluu vaimea orina. Yhtäkkiä se
paiskautuu lentoon, josta sitten saman tien liittää koris-
ten takaisin maahan.

Jos soidinmenot tunturipaljakalla tuottavat tulos-
ta, pyöräyttää naaras toukokuun lopulla liiton siteek-
si 7–11 munaa pesään, joka ei ole kuin pieni syvennys
varpujen ja kivien lomassa. Naaraan hautoessa kukko
on lähitienoolla töpäkästi vartiossa. Uroksen värytys on
tuolloin vielä lähes valkoinen, naaraalla on jo erinomainen
suojaväri, eikä se poistu pesästä kuin vasta aivan
viime tingassa. Uroksen tehtävä onkin johdattaa uhka
pois pesän luota. Tällaisiin vartioiviin kiirunakukkoihin
tunturiretkeilijät usein törmäävät paljakoilla alkukesä-
stä kävellessään. Onkin hyvä, jos tällöin seuraa urosta
poispäin pesältä ja antaa naaraan rauhassa jatkaa hau-
donta-urakkaansa.

Runsaan kolmiviikkoisen hautomisen jälkeen kuoriu-
tuvat poikaset. Emo johdattelee poikasiaan sopiviin var-
vikoihin syömään siemeniä, lehtiä, kukkia, itiöpesäkkeitä,
silmuja ja pikkueläimiä.

TÄRKEÄ LINTU PALJAKALLA

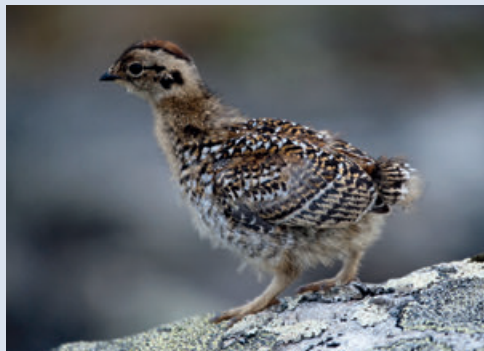
Kiirunan merkitys tunturin ekosysteemissä on suuri.
Monet pedot, mm. naali, tunturipöllö ja haukat syövät
usein kiirunoita. Ennen myös ihmisille kelpasi kiirunat
ruokapöytiin. Ansapyynti on kuitenkin niin työlästä, et-
tä nykynuoret eivät siitä ole kiinnostuneita. Muutamat
iäkkäät pyyntimiehet jatkavat kyllä saaden lisäansioita
myymällä saaliinsa tunturihotellien herkkupöytiin.

Arktisten lintujen kohtaloksi voi kuitenkin koitua
ilmastonmuutos. Meillä pesii pieni, vain tuntureiden
yläkiveliöihin erikoistunut linturyhmä; kiirunan ohella
näitä ovat esimerkiksi keräkurmitsa, pulmunen, tuntu-
rihaukka, merisirri ja lapinkirvinen. Muut tämän ryhmän
linnut ovat kuitenkin muuttolintuja, vain kiiruna sinnit-
telee tunturipaljakalla kesät talvet. Suomen satavuoti-
sen rengastushistorian aikana kiirunoita on rengastettu
vain 29 yksilöä. Vain yhdestä rengastetusta linnusta on
myöhempi havainto; se ammuttiin prikulleen samalta
paikalta missä se oli rengastettukin. Kiiruna ei siis lähde
kotitunturiltaan minnekään ja jos ilmastonmuutoksen
seurauksena tunturit muuttuvat hiljalleen puita kasva-
viksi vaaroiksi kuolevat alueen kiirunat sukupuuttoon.
Se olisi suuri vahinko. Jaloissa juoksevat kiirunat kuulu-
vat erottamattomasti avotunturien maailmaan.

Teksti ja kuvat: Hannu Eskonen EFIAP, FM



Kiirunakanan kesäinen
maastopuku sulautuu
täydellisesti tunturin laen
kivikkoon. Kuvan
naaraslintu poikasten
kanssa kesäkuun lopulla.



Juhannuksen jälkeen
kuoriutuvat kiirunan
poikaset. Ne ovat
kuoriutuessaan hyvin
kehittyneitä ja jättävätkin
pesän heti höyhenyksen
kuivuttua.



Kiiruna on talvisin lähes
vitivalkoinen; vain pyrstö,
nokka ja ohjasjuova nokasta
silmaansa ovat mustat.



Kun kiirunakana hautoo
muniaan uros houkuttelee
mahdolliset uhkaajat pois
pesän luota. Siksi sen valkea
höyhenyksen säilyy pitkälle
kesään. Kuvan lintu
ikuistettiin kesäkuun
puolivälissä.



Kesäkuun puolivälissä
naaraskiirunalla on jo
kesäpuku, joka tarjoaa
tunturipaljakan
värimosaikissa erinomaisen
suojavärin emon hautoessa
munia.



Pälkäneen entinen kunnanvaakuna.



Laatalla painettu kukko.

Isovihan aikana elämä Suomessa lamaan-tui. Vuosikausia piilopirteillä lymynnyt kansa rukoili Kaikkivaltiaasta, että tämä vihdoinkin antaisi vihansa ruoskan vaipua ja ajaisi venäläiset maasta, jotta ihmiset pääsisivät vesoittuneita peltojaan perkaamaan ja palaneita kyllään rakentamaan.

Sivistystoiminta oli miltei mahdotonta. Piispa **Johannes Gezelius** vanhemman aloittamaa lukutaitokampanjaa haittasi aapisten puute. Toivo virisi vuonna 1719, kun Pälkäneen Tauralaan päätynyt sotapakolainen **Daniel Medelplan** kaiversi aapisen 28 sivua tervaleppälevyille ja painoi ne alkeellisilla välineillään. Erikoisuutena oli kukon kuva, ensimmäisen suomalaisessa aapisessa. Painos oli satakunta kappaletta. Ainuttakaan ei ole säilynyt nykypäivään, painolaatoista puhumattakaan.

Pokkarinkokoisen kirjan nimiösivulla oli teksti: *Lasten Paras Tawara, eli ABC-Kirja, joka on suuren tarpen tähden leicattu Puuhun ja Pälkänen seuracunnan Saarnamiesten toi-*

PÄLKÄNEEN PUUAAPINEN pelasti suomalaisten lukutaidon

Daniel Medelplan kaiversi 28 sivuisen aapisen tervaleppälevyille.

Tuo Lasten paras tawara oli aapinen, jossa ensimmäistä kertaa oli kuvana aapiskukko.

mituxen cautta, Prändetty Pälkänellä Daniel Medelplanilla Tauralassa 1719. Aloite oli lähtenyt Pälkäneen papeilta, jotka tiesivät Medelplanin olevan kirjapainoalan ammattilainen.

Kirjahistorioitsija **Anna Perälä** arvelee, että Medelplan oli pitänyt mallina piispa **Petrus Bångin** vuonna 1689 painattamaa aapiskatekismusta. Sitä piispan kirjapainossa työskennellyt Medelplan oli melko varmaan itse ollut valmistamassa.

Tarkastettuaan aapisen Turun tuomiokapituli antoi siitä "mitä parhaimman maininnan" mutta toivoi painotyöhön parannuksia. Hurskaita toiveita, koska puuta parempaa materiaalia ei ollut. Sillekin oli vaikeaa kiertää koukeroista fraktuuratekstiä. Pitkä sotakausi oli vaikeuttanut myös painovärien ja paperinkin saantia. Oli tyydyttävä korvikkeisiin. On arveltu, että aapisen painoväri sisälsi tärpähtiä, lampaanrasvaa ja nokea.

Juuri puute teki Pälkäneen aapisesta ainutlaatuisen, miltei pyhäinjäännöksiin verrattavan, suorastaan liikuttavan näytteen pitkän sodan uuvuttaneiden ihmisten sivistyksenkaipuusta. Tässä mielessä sitä ylistivät monet merkkihenkilötkin.

Aapisen maine levisi nopeammin kuin tiedot sen painajasta. Daniel Medelplan syntyi vuonna 1657 Turussa. Hän aloitti kotikaupunkinsa kirjapainoissa, joissa hän kehittyi taitavaksi ammattilaiseksi erikoisalanaan puupiirroksiset.

Medelplanin onnettomuus oli, että hän joutui piispa **Getzelius nuoremman** vi-

Kuva: Sydän-Hämeen Lehti



Arja Liutta istuu museonsa portailla.

hoihin. Syynä oli Medelplanin "avoliitto" vaimovainajansa veljentyttären kanssa. Gezeliuksen lausunnon perusteella pariskunta tuomittiin sukurutsauksesta. Molemmat kärsivät vankeusrangaistuksen ja Daniel myös kujanjuoksun. Tuomio ei perustunut lakiin, mutta arvovallallaan piispa ajoi tahtonsa läpi. Taustasyynä lienee ollut kauna piispa Bångia kohtaan. Bång oli ollut Gezeliuksen kilpailija viranhaussa. Ja Medelplan oli Bångin kirjapainon johtaja!

Pälkäneen kunnalle puuaapisen 300-juhlavuosi on antanut aiheen mm. lukutaitokampanjaan. Jatkuvasti Medelplanin muistoa pitää yllä **Arja** ja **Heikki Liutan** omistama Medelplan-museo Tauralan kylässä. Museo on auki kesäsunnuntaisin klo 14–16.

Hannu Syväoja

Kirjoittaja on tamperelainen filosofian tohtori ja tietokirjailija, joka on työskennellyt yli kolmekymmentä vuotta opettajan tehtävissä ja apulaisrehtorina Tampereen Tesomalla.



Pälkäneen lukutaitovuoden juliste.

” Ei niin vanhaa, joka ei luule vuotta elävänsä, ei niin nuorta, joka tietää vanhaksi tulevansa ”

Minun osoitteeseeni on vähitellen muuttanut samanniminen toinen ihminen, jonka kanssa on ope-
teltava elämään. Hänen tapansa poikkeavat omistani eivätkä mielipiteemme maailman menostakaan ole yhteneväiset. Hän on hyvin tuttu, mutta samalla myös outo ja vieras. Minun peilistäniikin katsoo nykyään se toinen. Nähdäkseen tuoreemman näköisen itsensä, pitää hakea esille vanhat perhealbumit.

Päivän voi aloittaa ikäihmisensä kanssa hilpeästi, ottamalla heti aamutuimaan selfien, joka kertoo nykytilanteesta enemmän kuin sanat. Selfiekeppi antaisi varmaan naamalle normaalimmat mittasuhteet.

Nuorekkaamman minän kanssa on neuvoteltava melkein kaikista päätöksistä. Se kun lähtisi vaikka reppumatkalle Australiaan muistamatta rajoitteitaan. Mutta kun otan lääkereseptit ja epikriisit esille, niin sitten tuntuu terve järki pääsevän vallalle. On välttämätöntä löytää yhteinen mieli, kun asumme samassa kehossa.

Itsehillintää toivoisin ikäihmiseltä löytyvän enemmän. Mitään ei edistä se, että suuttuu itseensä, kun ei löydä silmälasia. Ihan leppoisaa on käyskellä ympäri huoneita, kumartua, kyykistellä ja venytellä. Polvilen voi nöyrytyä ja kurkistaa sängyn alle tai sohvan taakse.

Etsinnän edetessä voi iloita siitä, että nivelet taipuvat. Samalla on myös mahdollista löytää aikaa sitten hukattuja tavaroita. Pölykertymät voi yksintein siivota, mikä on parhainta ”tee se itse -fysioterapiaa”. Etsintäkuulutetut silmälasit yleensä luuraavat ilikurisesti näkyvällä paikalla.

Matkapuhelin on keltu etsittävä. Se muuttuu ihan mustakantisen muistikirjan näköiseksi. Ikäihmisen se panee lopulta kävelemään yläkerran naapuriin pyytämään laitteen paikantamiseen soittoapua. Huawei orkesteri kajauttelee Poloneesin käsialakustasta ilmoitukseksi, että täällä ollaan.

Ikä-ihmisellä on tapana järjestää kaltasilleen leikkimielisiä kilpailuja: Kuka muistaa tilapäisesti hukassa olevan nimen nopeimmin? Ennen mittelöä hän on itse jo aloittanut aakkosten kertaamisen. Kun hän

pääsee oikeaan alkukirjaimeen, niin etsitty nimi ponnahtaa heti esille.

Yhteiseen kotiin asumaan asettunutta ikäihmistä on hieman seurailtava. Kun hän on lähdössä matkalle, pitää tarkistaa, min-
kä passeista hän on ottamassa mukaansa. Varminta on tuhota vanha passi. Saattaa olla, että siniset Suomi-kannet ovat ehkä jääneetkin siirtämättä voimassa olevaan passiin. Ja ikäihminen kun ihan periaatteesta matkustaa vain passilla, jossa on siniset kannet. Hänessä on hieman **Paavo Väyrystä**.

Omien puoliensa kanssa eläminen on hallittu kompromissi. Tarkistukset, vahvistukset, varmistukset ja ennakointi takaavat kotirauhan. Vanhenevaan henkilöön on ystävällisesti suhtauduttava ja on tyynesti sopeuduttava. Toisaalta siitä prosessista löytyy hauskojakin puolia, kun oppii nauramaan riittävän usein itselleen.

Aikanaan alakoulun opettajana tuli lasten kanssa puhe sodasta ja lotista. Eräs pojista kysyi, olinko minäkin ollut toisessa maailmansodassa lottana. Kerroin hänelle, että en ollut vielä silloin syntynyt, mutta varmasti olisin mennyt, jos olisin tämän ikäinen ollut. Olin juuri täysi-ikäisyyden saavuttanut.

Ikä on paitsi habituksessa ja ihmisen itsensä mielenlaadussa, myös katsojan silmissä. Meissä vaihtelevat iät tilanteiden mukaan. Lasten kanssa pulkkamäessä tai jalkapalloa pelatessa on mummo pelikaverien kanssa saman ikäinen. Mutta

vanhusneuvostossa hän istuu tilastovanhana. Perhehoito -hankkeen seurantaryhmään hänet on pyydetty kokemusvanhana.

Ikäihmisellä on monet kasvot. Surullista on lukea **Eino Leinon** tilitystä: ”Minä lapsena vanhaksi vanhenin. Nuor’ en ole koskaan ollut.” Mutta onneksi **Eeva Kilpi** lohduttaa: ”Niin asuu ihmisessä ikuinen nuoruus, käsi kädessä iän kanssa, kaikki iät alati läsnä.”

Arja Saarikoski
arjasaarikoski@gmail.com



SHAKKIA ikä kaikki

Aina kannattaa aloittaa jokin uusi harrastus tai opetella uusi kieli! Shakki on molempia ja samalla uusi maailma, joka tarjoaa uskottomia nautintoja.

Shakki on pohjattoman hieno ja moniulotteinen peli. Tätä mieltä on haastattelemamme kolminkertainen shakin suomenmestari **Aulikki Ristoja**, jonka elämään shakki on kuulunut pienestä pitäen. Hän haluaa innostaa uusia ja vanhoja shakinpelaajia kohtaamaan shakkilaudan ääressä kertomalla shakin merkityksestä omassa elämässään.

– Nykyään elän pelaajana jonkinlaista uutta vaihetta, koska olen aktiivisesti alkanut pelata etenkin senioriturnauksia ulkomailloilla. Opin pelin lapsena katsellessani vanhempieni shakin pelaamista kotona. Televisiota ei meillä 1950-luvulla vielä ollut. Äiti voitti aika usein ja silloin nappulat lensivät, koska isä suuttui, Ristoja muistelee.

– Aloin uudelleen pelata shakkia vaka-

vammin kesällä 1971, kun tarkkailin puistoshakin pelejä isoilla nappuloilla. Ensimmäisessä pelaamassani turnauksessa huomioni vei mies, josta myöhemmin tuli poikieni isä, hän kertoo.

Ristojan mielestä on kuitenkin yllättävää, että vaikka huippupelaajien lapset ovat monin tavoin edullisessa asemassa shakinpelaajina niin geneettisesti kuin kulttuurisestikin, aikuisuuteen asti heistä jatkaa harrastusta kilpatasolla vain harva.

– Meidän molemmat poikamme – nyt jo tietenkin aikuisia – ovat säilyttäneet sen kipinän, Ristoja iloitsee.

KILPAILUJA, KIRJOJA JA FILOSOFIAA

Ensimmäinen naisten SM-turnaus 1974 toi Aulikki Ristojaletti heti hopeaa. Hän jatkoikin innokkaana pelaamista ja opiskeli shakin teoriaaakin. Shakkiolympialaisiin hän osallistui Haifassa vuonna 1976, Buenos Airesissa -78, Luzernissa -82, Thessalonikissa -88 ja Istanbulissa vuonna 2000. Suomen mestaruuden hän voitti kolme kertaa vuosina 1979, 1988 ja 2000. Lisäksi hän pelasi kir-



Shakki on ollut Aulikki Ristojaletti enemmänkin kuin harrastus. Kilpailemisen lisäksi hän on kirjoittanut useita shakkikirjoja ja shakkisarjakuvia yhdessä miehensä Thomasin kanssa.

jeshakkia ja saavutti naisten kirjeshakin kansainvälisen mestarin arvon LIMC.

– Työskennellessäni toiveammatissa- ni kustannustoimittajana maisteriksi valmistumiseni jälkeen, pääsin kääntämään ja kirjoittamaan shakkikirjoja. Filosofian jatko-opintoihini liittyen professorini **Ilkka Niiniluoto** ehdotti lisensiaatintyöni aiheeksi Shakin estetiikkaa. Innostuin tietenkin välittömästi ja tutkielmani nimeksi hioutui *Shakin estetiikasta – Dynamiikan nautinto ja älyllinen kauneus shakkipelissä*, Ristoja kertoo.

1990-luvun puolivälissä hän ryhtyi opettamaan päätyökseen filosofiaa lukiossa.

– Shakkiharrastukseeni liittyvät myös shakkisarjakuvat, joita teemme yhdessä mieheni kanssa. Mies piirtää ja minä ideoin. Olemme julkaisseet jo 32 strippiä Suomen Shakissa.

HYÖTYÄ JA HUVIA KAIKENIKÄISILLE

Shakin pelaaminen tarjoaa älyllistä voimistelua, joka on samalla hauskaa seurustelua ja muistisairauksien torjumista. Sanaristikkoa ja sudokua voi harrastaa yksin, shakki vaatii kaverin. Tehtäväshakkia voi tosin harrastaa yksinkin sekä ongelmien ratkomisen että laadinnan muodossa. Jos shakkikaveria ei ihan läheltä löydy, niin netistä voi löytää pelikaverin ja pelata kotoa käsin ajasta ja paikasta riippumatta.

Shakin pelaamisen voi aloittaa missä iässä tahansa ja säännöt oppii helposti.

– Olen lukenut, että moni huippupelaaja



Aulikki Ristojaletti mukaan shakki tarjoaa nautintoa kaikilla tasoilla. Sunnuntaipelaajat saavat keskinäisestä pelistään samoja hienoja tuntemuksia kuin suurmestarit maailman huipulla.

on oppinut säännöt isoäidiltään, jonka kanssa hän ovat pelannut ensimmäiset pelinsä. Nautin erityisen paljon tästä ”grannie powerista” jo ideana. Odottelen jo kovasti lapsenlapsia.

Olen myös pitänyt shakkikerhoa useamassa koulussa, Ristoja kertoo.

Ristojan esikoispoika **Janne** jatkaa isänsä Thomasin pitämää kerhoa Resson lukiossa.

Shakinpeluun kannattaa Ristojan mielestä aloittaa jonkun kaverin kanssa: – On parempi, jos toinen osaa jo vähän enemmän, niin siinä samalla aloittelija saa opastustakin.

Netissä on paljon hyviä opetussivustoja, joissa siirto siirroilta neuvotaan pelistrategioita ja matintekoa ja kirjastosta löytyy kirjoja. Shakista on kirjoitettu enemmän kirjoja, kuin muista peleistä yhteensä.

MATKAILUA JA SUKUPOLVIEN VÄLISIÄ KOHTAAMISIA

Seniorit pelaavat nykyään kesäisin Suomen mestaruuksista. Ikäryhmiä on kaksi: 50+ ja 65+. Ulkomailla on senioreille vuosittain useita turnauksia.

– Suosittelen niitä lämpimästi. On ihaa yhdistää matkailu ja shakki. Seuraavaksi osallistunkin Seniorinaisten Euroopan mestaruuskisaan Rhodoksella, Ristoja iloitsee kertoessaan tulevista haasteistaan.

Mottoni:

”Shakilla – kuten musiikilla ja rakkaudella – on kyky ja taito tehdä ihminen onnelliseksi.”

(Tarrasch)

saattaa puhjeta itkemään hävitessään.

– Olen pelannut kyönelehtivää nuorta vastaan, joka sinnikkäästi yritti loppuun asti. Ihmettelin, miksi hän piinasi itseään, kun olisi voinut luovuttaa ja päästä pois ikävästä tilanteesta.

Mestaruuksista pelataan myös esimerkiksi Shakki-golfin ja Shakki-nyrkkeilyn yhdistelmäkisoissa. Kisojen avulla saadaan toivottavasti uusia harrastajia lajin pariin.

HÄNET HALUAISIN VOITTA

Kysyttäessä Aulikki Ristoja toivevastustajaa, hän nimeää kaksi valtion päämiestä.

– Haluaisin ehdottomasti päästä pelaamaan **Vladimir Putinin** kanssa. Hänet haluaisin voittaa. Myös pelaaminen **Sauli Niinistöä** vastaan kiinnostaisi. Olen kuullut, että hän on hyvä pikapelaaja. Seniorimiehiä vastaan on muutenkin mukavampi pelata kuin nuoria poikia ja tyttöjä vastaan. Nuoret terveet aivot ovat edellä omaa tasoa. Vaikka olenkin pelannut jo 47 vuotta turnauspelejä, kompastun kuitenkin aina juuri näihin nuoriin pelaajiin. Syy on varmaankin se, että muistan, kuinka omis-

– Pelaa myös avoimissa turnauksissa, joissa vastaan voi tulla jopa 8-vuotiaita. En kuitenkaan erityisesti nauti pelistä, jossa vastustajana on lapsi. Lapsi iloitsee aina voitostaan, mutta

ta pojistani oli kurjaa hävitä. En koskaan nauttinut heidän voittamisestaan. Vasta aikuisena olen voinut iloita, jos aikatasoituksella pärjään heille. He ovat molemmat jo shakkimestareita, Ristoja kertoo.

UNOHTUMATTOMIA ELÄMYKSIÄ KANSAINVÄLISISSÄ TURNAUKSISSA

Aulikki Ristoja muistaa erityisen hyvin yhden tietyn pelin Bangkok Openista 2018.

– Noin 10-vuotias pikkutyttö tuijotti minua kiusallisesti koko pelin ajan. Kolme aiempaa peliä oli päättynyt tasapeleihin, josta päätin, ettei hän ehkä osaa pelata voittoa. Tyttö tarjosikin heti tasapeliä, voitettuaan minulta upseerin. En kuitenkaan suostunut. Jatkossa hän pelasi niin hyvin, että voitti minut. Taisi muuten lopettaa sen tuijottelun ja keskittyä vain lautaan. Ehkä kyse oli tosiaan psykologisesta taistelusta hänen puoleltaan, Ristoja nauraa.

– Toinen kiva muisto on Wienistä EM:n joukkuekisasta vuodelta 2015. Kohtasin pelissä vanhan herran, joka pitkän tasavahvuuden kamppailun jälkeen voitti minut. Hänen myötätuntonsa oli viehättävää, sillä aina kohdatessamme seuraavina päivinä turnausalissa hän totesi hymyillen: ”Sorry!” Siitä repliikistä tulikin tunnuslauseemme.

**Teksti, Aulikki Ristoja ja Tuula Laine
Kuvat, Tuula Laine**



Hei shakkaa harrastava senioriopettaja!

Kiinnostaisiko sinua kohdata toisia senioriopettajia shakkilaudan ääressä ja vaihtaa kokemuksia?

Haluaisitko mahdollisesti osallistua Senioriopettajien shakkiturnaukseen tai haastaa muiden alojen shakkitaitureita pelaamaan?

Ota yhteyttä OSJ:n toimistoon järjestösihteerin Tuula Laineeseen puhelimitse 020 201 748 9735 tai sähköpostitse tuula.laine@oaj.fi ja kerro itsestäsi ja toiveistasi!

Jos kiinnostuneita löytyy riittävä määrä, alamme ideoida shakkitapahtumaa!

Haastattelupäivänä viereisessä pöydässä istunut shakkiharrastaja Toni haastoi spontaanisti Aulikin shakkiotteen. Niinhän siinä kävi, että Aulikki voitti.





Pekka Varismäki

Rajat

Muistelin erästä entistä oppilastani. Luokan lukujärjestykseen oli lauantain viimeiseksi tunniksi merkitty ja yhdessä sovittu Yhteinen tunti.

Oppilaat voisivat tuntia varten haastatella isovanhempia kotona tai vaikkapa naapurin paappaa ja mummoa. Kysellä, millaista elämä oli heidän lapsuudessaan. Jokainen saisi sitten vuorollaan kertoa tuloksen koko luokalle.

Tytöt kertoivat hauskaista kylässäkäynnistä tai siitä, kuinka mummo oli opettanut kehräämään. Pojat muistelivat kokemuksiaan siitä, kun isä otti pellolle syliin ohjaamaan traktoria pätkän matkaa tai kun joku oli onnistunut pysymään pystyssä huimassa mäenlaskussa.

Pieni Kalle tuli luokan eteen, kumarsi kuten oli opetettu tässä tilanteessa tekemään ja sanoi: Ennen oli ennen, mutta nyt on nyt. Kumarsi uudestaan ja meni tyytyväisenä paikalleen. Käsky valmistaa oma ohjelma oli tyhjentävästi ja lopullisesti suoritettu.

Vanhojen hyvien aikojen perään haikailun keskellä on hyvä muistaa, että huomenna moni asia on todennäköisesti ja tilastollisesti paremmin kuin tänään. Mutta elämässä ei ole koskaan mitään varmaa.

Olen jäänyt miettimään, mihin johtaa vai johtaako mihinkään uusi muodikas sana *vihapuhe*. Kukahan kärsii vihapuheesta eniten? Varmasti vihapuheen kohde, mutta myös sen liikkeelle panija, joka menettää luottamuksen.

Välit ystävään rikkoutuvat. Tekee mieli kääntyä toiseen suuntaan, kun huomaa hänen tulevan. Kuka kärsii? Alkuperäinen ajatus oli se, että minäpä vähän mustaan tuon toisen mainetta. Tulos oli täysin vastakkainen. Mustatuksi tulee se "todempuhuja."

Meitä kehoitetaan rehellisyyteen jo katekismuksen kymmenissä käskyissä. Olen aina hiukan vierastanut tuota Käsky-sanaa. Eikö niissä paremminkin ole ohjeita hyvään ja tasapainoiseen elämään?

No, toisaalta. Eihän armeijassakaan sanota, että voisiko sotamies ystävällisesti hyökätä tuonne kukkulalle. Käsky on käsky. Sodassa sen noudattamatta jättäminen aiheuttaa suorastaan hirvittäviä seurauksia. Jokapäiväisessä elämässä välinpitämättömyys elää kymmenen käskyn mukaan tuo eniten kärsimystä niiden unohtajalle itselleen.

Palataanpa pikku Kalleen. Kuulin myöhemmin, että hän oli tivannut äidiltään, että jospa äiti tekisi hänelle kouluun valmiin tekstin, jonka hän saisi lukea. Onneksi äiti oli viisaasti kieltäytynyt. Lapsen on elämässä selviydyttävä itse. Niinpä tulos oli mitä mainioin!

Jotkut pelkäävät, että pikku piltille tulee estoja, kun käsketään. Meillä jokaisella on tarve saada turvallinen ja rauhallinen elämä. Mutta sitä ei saada eikä opita, jos lapselle ei aseteta tinkimättömiä rajoja. Lapsi oppii kaiken kokemuksiansa kautta. Luontaisesti hän kokeilee, missä raja kulkee. On opittava, että jokaisen elämässä on kieltoja ja estoja. Muuten ei hyvä seuraa.

Rajat on pidettävä samoin kuin ne olisivat koko valtakunnan rajoja. Jos lapsi oppii, että elämässä ei tarvitse pitää kiinni rajoista, hänestä saattaa kasvaa lähimmäisistään piittaamaton aikuinen. Aikakauslehti haastatteli vankilasta palannutta nuorta miestä. Haastattelija kysyi, oliko oikein joutua vankilaan. Mies vastasi: "Ehdottomasti oli. Vasta siellä tajusin, että elämän tarkoitus on palvella ja auttaa lähimmäisiään eikä tehdä heille pahaa."

Siis ennen oli ennen. Mutta nyt perustuu siihen, mitä oli ennen.

Pekka Varismäki
Ylistaro

Uusi harrastus frisbeegolfista!

Frisbeegolf sopii kaiken ikäisille ja on helppo sekä halpa aloittaa. Frisbeegolfin idea on sama kuin normaalissa golfissa. Tavoite on saada frisbee maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla. Oikeita maalikoreja ei välttämättä tarvita, vaan maalina voidaan käyttää esim. osumaa tiettyyn kiveen tai puuhun. Peliä ei siis tarvitse pelata vain virallisilla radoilla. Omia väyliä voit suunnitella, vaikka kotipihaan tai lähimetsiin.

Frisbeegolfien väylien pituudet vaihtelevat yleensä 50 metristä yli 250 metriin. Pelin yhteydessä tulee liikuttua kilometrejä ja peli on hyvin rentohenkinen ja sosiaalinen. Heittojen lomassa ehtii myös nauttia luonnosta.

Paljon pelaavilla pelaajilla on monta erilaista frisbeetä eri pituisia heittoja varten, mutta alkuun pääsee hyvin jo yhdelläkin frisbeellä. Frisbeekiekkoja myydään lähes kaikissa tavarataloissa.

Frisbeegolfin suosio laajenee vauhdikkaasti ja uusia ratoja rakennetaan. Lisätietoja frisbeegolfista ja oikeista radoista saat internetistä <https://frisbeegolfradat.fi/>

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Pixabay



En mie oo ahashenkine

”Kylhää hyö ruokoa soa nii paljo ku kehtoo ottoo, heitä välpalloi mie voa en käsitä. Kunta ostelloo heil joka päivä jukurtit ja pananit meitä rahoil. En mie oo ahashenkine mut pitää olla joku raja.” Näin tuskaili kannakselta evakkona pohjoishämäläiseen pikkukouluun päätnyt keittäjä, aivan eläkeiän partaalla oleva loistava ruoanlaittaja. Kutsukaamme häntä Lyytiksi.

Välipalojen tuleminen osaksi koulupäivää oli säästävälle keittäjälle liikaa, hän kun oli kattiloineen ja kapustoineen pitänyt huolen siitä, että oppilaat saivat kouluateriastaan lain tarkoittaman määrän energiaa. En vielä kukaan ole unohtanut tuon keittiömestarin tekemiä joitakin ruokia: erinomaista maksakastiketta tai lihapullia. Niissä oli sitä jotakin.

Eräänä päivänä oli makkarakeittoa, kun ruokalan ovelle tuli mies, joka juuri ja juuri sanoi päivää. Koska olimme koko koulu paraikaa sopalla, kehotin vierasta ottamaan lautasen. Kirjaedustajalta näyttänyt salkkumies ottikin keittoa, ja tuli sen jälkeen sanomaan, että makkaraa oli liian vähän. Närkästyneenä kehotin häntä menemään luokkaan ja odottamaan siellä kunnes tulen. Lopulta herra esitteli luokassa itsensä. Hän oli koulutoimentarkastaja!

Vuodesta 1948 (eduskunnan päätös vuodelta 1943) silloiset kansakoulujen tarkastajat saivat halutessaan osansa oppilaitten ilmaisesta kouluruoasta. Jo aikaisemminkin ilmaisia aterioita oli jaettu joissakin kunnissa, esimerkiksi Turussa tarjottiin aterioita vastikkeetta varattomille oppilaille jo 1800-luvulla, ja samainen Turku alkoi perustaa omia koulukeittoloita 1930-luvulla. Ruotsi oli tapansa mukaan meitä pari vuotta edellä, mutta ylpeitä voimme silti olla; useimmissa maissa kouluruokaa ei tarjota, tai se on maksullista.

Välipalaa tarjottiin jonkin aikaa 1970-luvulla (ainakin). Nyt opetushallitus ohjeistaa niin, että kouluruoan tulee rytmittää koulupäivä ravinnonsaannin kannalta oikein. Välipalaa tarjotaan aina aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuville oppilaille. Mielenkiintoinen kokonaisuus on myös erikoisruokavaliot. Noina pienten koulukeittoloiden kultaisina vuosina ei juuri kukaan

pyytänyt tai vaatinut erikoisruokavaliota. Tänä listasta poikkeavaa ruokaa jonottaa melkoinen joukko. Miksi näin? Mikä tilaisuus tutkijoille.

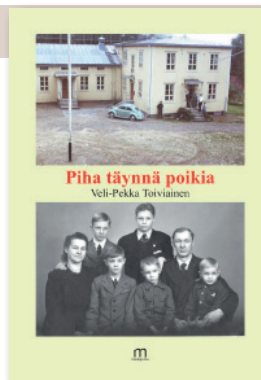
Toinen, jo tutkittukin asia on ruokahävikki. Se on vallankin julkisissa laitoksissa valtava. Koko Suomessa tuhlataan vuosittain erään lähteen mukaan 400 miljoonaa kiloa syöntikelpoista ruokaa. Koko maailmassa noin kolmannes tuotetusta ruoasta päättyy hävikiksi. Yllättävää meidän pohjoisella tontillamme on, että kotitaloudet heittävät roskeen tutkimusten mukaan lähes 8000 rekka-autollista ruokaa – kaksi kertaa enemmän kuin kaupat.

Meidän pienessä koulussamme, jossa tosin sain olla vain vuoden, ruokaa ei heitetty hukkaan. Jos jotakin jäi, sen saivat naapuritilan siat. Nyt Jean-Calude Junckerin joukot kieltävät sen, siat eivät saa enää kouluruokaa. Keittäjä-Lyyti oli kiertokoulun käynyt, mutta elämäkoulu oli taannut sellaisen kompetenssin, että moni korkea-koulututkinto jää häpeään.

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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





Piste iin päälle

Veli-Pekka Toiviainen
Piha täynnä poikia
 Nidottu, 76 sivua
 Mediapinta, 2018

Veli-Pekka Toiviaisen uusiin kirja Piha täynnä poikia on jatkoa hänen kolmen aikaisemman teoksensa tapahtumiin. Kirja jatkaa Toiviaisten perhe- ja sukutarinaa.

Nyt eletään vuosia 1948–1955. Kahdesti sotien ja rauhansopimusten seurauksena kotinsa jättämään joutuneen karjalaisen suurperheen loppusijoituspaikka ei olekaan pohjanmaalainen Alavus. Opettajaperheen äiti, isä ja viisi poikaa muuttavat junassa tavaroineen Savonlinnan kylässä olevaan Sääminkiin. Lähtö on hiukan haikea, koska ystävyys-suhteita eri heimoihin kuuluvien kesken on ehtinyt syntyä. Liit tavarat myydään huutokaupassa.

Nojanmaan koulusta muodostuu Toiviaisen poikien uusi kasvualusta. Eri-ikäisillä on erilaisia tarpeita kehityksistään mukaan. Keskenään ollaan hyvää pataa. Vaikutteita ja kavereita riittää pihan täyteen naapurustosta ja Savonlinnasta.

Opettajien luontaisetiikkiin kuuluvat koti, peti ja vati. Asunto ja viljelysmaa antavat palkanlisää. Koulun saunassa saa pyykätä ja kylpeä. Kellariin saa säilöä kesän satoa. Ahkera ja uhrautuva äiti hoitaa opetuksen, perheen taloustyöt ja aluksi myös karjan. Isä, johtajaopettaja verkottuu laajalti yhteiskunnan vaikuttajien kanssa.

Pojat harrastavat monipuolisesta urheilusta. Heille hankitaan kesätoita ja kaikki lapset koulutetaan.

Veli-Pekka Toiviainen on välillä Pekka ja usein Peku. Hän tekee havaintoja perheestään ja maailmalta lapsen ja nuoren silmin. Kolme on kovaa vuodessa, kylänluku, veronmaksu ja siantappo. Liian nuoret ja innokkaat lapset narrattiin kysymään naapureista häntäveiviä, jolla sian saparo saataisiin irrotettua. Veivä ei tahtonut löytyä.

Pekun mielipuhua oli mm. partiotoiminta, retkeily, melonta ja uusi polkupyörä. Peku sai kesätienestejä postinjakamisesta ja turistien soutamisesta Olavinlinnaan. Peku harrasti monipuolisesti ja seurasi maailmanmenoa.

Toiviaisen kaikista pojista tuli jotakin. Oli käyty koulut ja armeija ja saatu hyvät ammatit. Pekusta tuli pappi; aluksi omaan kotikylään ja sitten vieraille maille asti. Nyt hän elelee ja golfailee rovastina Hyvinkäällä ja kirjailee näitä muistelmateoksiaan vakaalla helpolukuisella tyylillä.

Kirja maksaa kustantajalta hankittaessa 24,50.

Risto Nihtilä



Elämäntarinan askelmerkit

Marjatta Juuti
Juurta jaksain nähtynä
 Sidottu, 248 sivua
 Hansaprint Turenki, 2018

Marjatta Juuti on kirjoittanut elämäntarinansa opiksi meille kaikille. Elämässä selviytyminen, vaikeuksien voittaminen ja ennen kaikkea ratkaisujen löytäminen joskus kohtuuttomiltakin tuntuviin tilanteisiin on lopulta meistä itsestämme kiinni.

Marjatta Juutin elämäntarina alkaa 1950-luvulta, vaikka hän kertoo oivaltaneensa, että vaikutteet elämään löytyvät kohdallamme kauempaa ja syvemältä. Hän oivaltaa myös selkeästi elämän rajallisuuden. Mitä kirjoittaja on elämänuosinaan kokenut, on tutustumisen arvoinen odysseia. Mieleeni piirtyi kuva voimakastahtoisesta, älykkästä naisesta, joka osaa ottaa elämän mukanaan tuomat haasteet vastaan nöyrästi, ne hyväksyen mutta ei alistuen.

Kirjan sisällöllinen toteutus on poikkeava. En ollut aina varma, luenko kuvausta elämän tapahtumavirrasta, seuraanko päiväkirjaa vai luenko hetkittäin lyhyttä sukutarinaa. Lisäksi kirja hyödyntää runsasta kuvamateriaalia sekä Marjatta Juutin runoja. Kirjoittaja tietää parhaiten, miksi hän sijoittaa lyriset runonsa tekstiin, kokonaisuuksilla menettelyllä ei häiriinny. Kannustaisin kirjoittajaa kuitenkin julkaisemaan itsenäisen runoteoksen, niin puhuttelevia ne ovat.

Marjatta Juuti on hankkinut elämäkokemusta myös Suomen ulkopuolelta. Hän toimi koulutustaan vastaavassa työssä Oslolla ja Kööpenhaminassa. Rivien välistä voi aistia kansainvälisen kokemuksen mukanaan tuoman elämäniänsä.

Tekstistä heijastuu myös kirjoittajan uskonnollinen vakaumus. Hän on toiminut Herättäjä-Yhdistyksen Alajärven paikallisosaston puheenjohtajana, jotenkin aistin tästä arvomaailmasta lähtöisin olevan nöyrän, toisaalta peräänantamattoman elämän hyväksynnän. Teoksen lopussa Marjatta Juuti kertoo käsityksensä onnesta. Onnea ei voi puristaa määritelmään, se on paljon syvällisempää kuin sanat peräkkäin. Se on aina kokonainen, mutta sitä voi kuitenkin tuottaa, mikäli halua riittää. Viisaasti ajateltu.

Kansantaiteilija Veikko Lavi lauloi, että jokainen ihminen on laulun arvoinen. Marjatta Juutin teos on hänen laulunsa, lukemisen arvoinen.

Kustantaja myy kirjaa hintaan 30 €/kpl. Samaa hintaan + postikulut kirjaa voi tilata tekijältä (p. 040 5281 574, marjatta.juuti@luukku.com, os. Rinnetie 1 B 19 62900 Alajärvi)

Osmo Ukkonen, Mikkeli



Opaskirja eläkkeelle siirtyvälle

**Ritva Kattelus, Tom Jokinen,
 Carita Peltonen, Valerie Harwin**
Eläkettä & eliksiiriä
 Nidottu, 288 sivua
 Avisado, 2019

Kirja Eläkettä & eliksiiriä on tarkoitettu eläkkeellelähtöä suunnitteleville ja äskettäin eläköityneille.

Elämä muuttuu, kun työ loppuu. Mitä aikaisemmin uuteen elämänvaiheeseen alkaa varautua, sitä parempi. Kirjassa on paljon tutkittua tietoa sekä käytännön ohjeita ja vinkkejä. On monta tapaa elää hyvää elämää. Eläkkeen lisäksi jokainen ihminen tarvitsee elämäänsä myös eliksiiriä.

Kirja jakautuu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään ikääntymistä ja vanhenemista yleisellä tasolla teorioiden ja ilmiöiden kautta. Kolmas osa on olemassa, vaikka sillä ei olekaan tarkkoja ikämääriä.

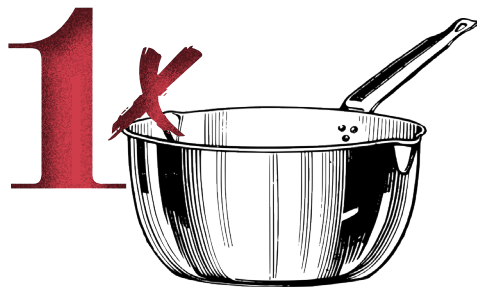
Kirjan toisessa osassa kerrotaan 1940-, 1950- ja 1960-luvuilla syntyneiden ja vähemmistöjen erilaisista kokemuksista. Erilainen menneisyys tuottaa erilaista tulevaisuutta. Tässä osassa esitellään myös tulevaisuudennäkymiä ja vaihtoehtoisia muotoja olla eläkkeellä Suomessa, Tanskassa ja Yhdysvalloissa. On monia tapoja asua. Eläkkeellä ollessaan voi myös työskennellä, jos haluaa.

Kirjan kolmannessa osassa puhutaan ihmisen parhaasta pääomasta – aivoista. Ajattelu, muisti, tunteet ja luovuus ovat riippuvaisia aivoista. Myös kipu voi olla peräisin aivoista. Jos pää ei pelaa, ei onnistu mikään muukaan. Aivoistaan kannattaa huolehtia antamalla niille riittävästi ravintoa.

Kirjan neljännessä osassa keskitytään eläkeläisen arkeen. Kerrotaan, mistä eläkkeellelähtöä suunnitteleva löytää tietoa uudesta elämänvaiheesta, ja esitellään muutoksia, joita todennäköisesti tulee eteen. Tässä osassa kerrotaan myös uusista mahdollisuuksista.

Elämä eläkeläisenä voi olla henkisesti rikasta ja mielenkiintoista tai elämänpääri voi kutistua niin pieneksi, että mielen valtaa alakulo. Omilla valinnoillaan voi vaikuttaa paljon omaan elämänsälaatuunsa. Kirjasta saa valintojen tueksi hyviä ohjeita ja vinkkejä.

Kirjasta saa lisätietoja Oy Avisado Ab, Ritva Kattelus, puh. 050 308 8377. ritva.kattelus@avisado.fi Oy Avisado Ab valmentaa ihmisiä elämän muutos- ja valintatilanteissa. www.avisado.fi Kirjan voi tilata hintaan 34 euroa + 2 euroa postikulut kustantajan verkkokaupasta www.avisado.fi.



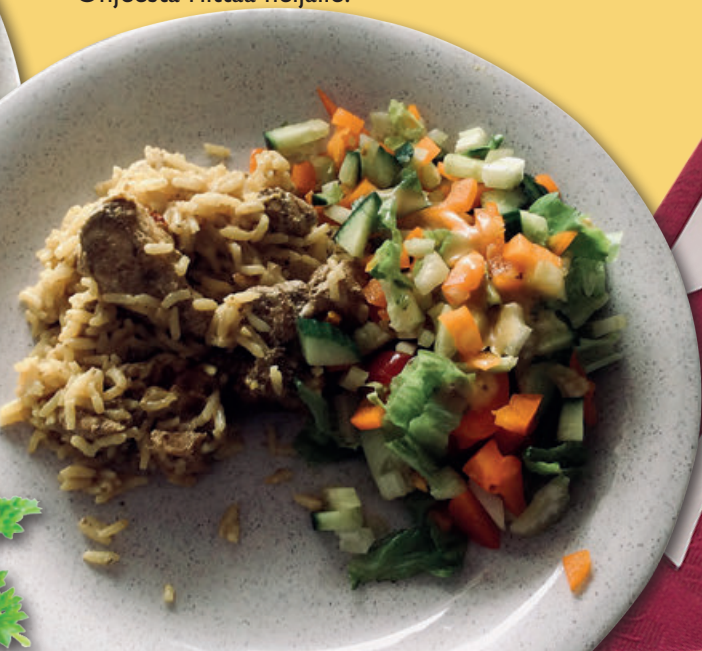
Yhden pannun pasta

- 1 sipuli
- 1 paprika
- 1 (n. 300 g) kesäkurpitsa
- 1 rkl öljyä
- 400 g naudan jauhelihaa 10 %
- 7 dl vettä
- 1 tl suolaa
- riipaus mustapippuria
- 3,5 dl (n. 150 g) pastaa (oman makusi mukaan, esim. spiraali)
- 2 dl yrttitomaattimurskaa
- 1 tl timjamia
- 0,75 dl tuoretta basilikaa hienonnettuna



Hienonna kuorittu sipuli. Leikkaa paprika ja kesäkurpitsa pieniksi kuutioiksi.

Kuumenna öljy paistokasarissa. Ruskista jauheliha ja lisää sipulit kuullottumaan. Lisää paprikat, vesi, suola, mustapippuri ja pasta. Keitä kannen alla noin 8 minuuttia. Sekoita joukkoon kesäkurpitsat, tomaattimurska ja timjami. Keitä vielä noin 6 minuuttia. Ripottele pinnalle tuoretta basilikaa. Ohjeesta tulee neljä annosta.



Bon appetit

Seniorikokki



Riitta Ristola

Tällä kertaa olen pitänyt reseptien valintakriteerinä ruokien helppoa valmistusta kuitenkin unohtamatta maukkautta. Keväällä on yleensä muiden kotitöiden lisäksi pihan siivous ja puutarhatöitä, jolloin ei ruuanlaittoon viitsisi uhrata kovin paljon aikaa. Yhden pannun pastan valmistat noin puolessa tunnissa ja broileriruoka valmistuu uunissa, joten voit välillä tehdä jotain muuta.

Tämän maukkaan broilerivuoan ulkonäkö on houkuttelevampi, jos pinnalle lisää persiljaa.

Broileria tulisella riisipedillä

- 1 rasia (350–400 g) marinoimattomia broilerin rintafileitä tai broilerisuikaleita)
- 2,5 dl pitkäjyväistä riisiä
- 1 tl suolaa
- 6 dl kiehuva vettä
- riipaus chilijauhetta
- 1 rkl curryä
- 2 valkosipulin kynttä (paloiteltuna)
- 2 rkl soijaa
- 2 dl kuohukermaa
- Pinnalle persiljaa



Mittaa riisi, kuuma vesi ja suola vuokaan, lisää mausteet. Suikaloi rintafileet ja lisää vuokaan. Sekoita hyvin. Anna kypsyä uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia. Lisää kerma. Anna kypsyä vielä, kunnes kerma on imeytynyt. Ripottele pinnalle persiljaa tarjolle tuotaessa. Tarjoa risotto raikkaan salaatin kanssa.

Ruoasta saa laktoositonta, jos vuokaan laitetaan 7 dl vettä ja jätetään kerma pois tai kerma korvataan kaura- tai soijakermalla. Ohjeesta riittää neljälle.



Yhteistyöseminaari Rokualla

*Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun
yhdistykset pitivät sopuisan val-
misteluseminaarin Rokualla.*

Oulun seudun senioriopettajien puheenjohtaja **Juhani Suopanki** viritteli viime syksynä Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun senioriopettajayhdistysten tapaamista. Hän sai hankkeeseen mukaan Kainuun senioriopettajien puheenjohtajan **Matti Pitkäsén**. Ideaa kehiteltiin ja se toteutettiin maaliskuun puolivälissä. Paikaksi valikoitui maantieteellisesti keskeinen paikka, Rokuan kuntakeskus Rokua Health & Spa Hotel.

Kolmestatoista alueen yhdistyksestä oli edustettuna yhdeksän ja osallistujia oli paikalla yhteensä 18.



Keskustelua – äänessä Pentti Voutilainen, Oulaisten ja Merijärven senioriopettajien pj.

Kokoontumisen tarkoituksena oli vaihtaa kokemuksia, kertoa keskeisiä toimintatapoja, purkaa huolia ja jakaa innostavia tapahtumien aiheita, suunnitella tulevia tapaamisia ja ennen kaikkea sopia yhteisesti alueen edustajan ja varaedustajan nimeämisestä vuosikokouksessa valittaviin halli-

tuspaikkoihin erovuoroisten tilalle vuosiksi 2019–2021. Valinnoista oltiin hyvin yksimielisiä. Päätettiin esittää Juhani Suopankia varsinaiseksi ja Matti Pitkästä varajäseneksi OSJ:n hallitukseen.

OSJ:n hallituksen erovuorossa oleva jäsen Matti Pitkänen toi terveiset ”pääkal-

Kolmen sukupolven juhla jo 25 kertaa Oulussa

Kalevalan päivänä vietettiin jälleen kerran Kolmen sukupolven juhlaa – tällä kertaa Muhoksen kirkonkylän koululla noin 40 kilometriä Oulusta itään.

Juhlien alullepanija ja ideoija on emeritusrehtori **Sulo ”Supe” Lehto** Oulun kaupungin Lintulammen koululta. Eläköidyttyään Supe lauloi vaimonsa **Kirstin**

kanssa Oulun Veteraaniopettajien kuorossa ja pian he jo alkoivat suunnitella yhteistä toimintaa kaupungin koulujen kanssa.

90-luvulla kouluilla oli tapana järjestää juhlia mm. rahan keräämiseksi lasten leirikoulu-, luokka- ym. retkiä varten ja tähän liittyen keksittiin pitää juhla, johon osallistuisivat eläkkeellä olevat, työssäkäyvät ja



Juhlasaliin mahtui vain osa yli 500 oppilaasta.



Kolme sukupolvea muhoslaisia: Harri Hänninen, koulun entinen rehtori, Leena Kemppainen, koulun luokanopettaja ja hänen tyttärensä Elsa, koulun oppilas.

lapset. Jotta vanhemmat ja isovanhemmatkin pääsivät mukaan juhlaan, ne päätettiin pitää illalla. Juhlan ajankohta on ollut alusta

lon” paikalta. Alustuksessaan hän kertoi mm. OSJ:n menojen jakaantumisesta, projektivastuksen jakamisesta ravitsemustietoisuuden lisäämiseen, viime vuoden jäsentilanteesta ja Senioriopettajapäivien tulevaisuudesta.

Eniten keskustelua sai aikaan huoli valtakunnallisten Senioriopettajapäivien jatkuvuudesta. Mitäpä, jos mikään yhdistys ei ole kiinnostunut vastuun ottamisesta? Alettaanko järjestää maakunnallisia tapaamisia, alueseminaareja, hallitusten tapaamisia? Milloin, missä, kuinka pitkäkestoisia jne. Näitä mietittiin. Aihetta on syytä pohtia etenkin, kun on monen kokoisia ja pitkän välimatkan päässä toisistaan olevia yhdistyksiä. Miten alueellisten senioriopettajapäivien talouspuoli hoidetaan tasapuolisesti?

Kovasti pohdittiin myös, miten saada vasta eläköityneitä opettajia liittymään senioriopettajiin.

Tiedottaminen erilaisilla OAJ:n valtakunnallisilla koulutuspäivillä kuten Opi-päivillä, Educassa jne. sekä henkilökohtaiset kontaktit entisiin, nyt eläköityviin opetta-

jatovereihin, todettiin kelvollisiksi keinoiksi jäsenhankinnassa.

Toisen aamupäivän anti piti koskea Maa-kunta- ja soteuudistusta ikäihmisen arjessa. Sote kaatui juuri ennen seminaaria, joten päivän vieraileva luennoitsija, projektipäällikkö **Anu Vuorinen**, Oulunkaaren kuntayhtymän kehitys- ja resurssijohtaja, tyytyi kertomaan sen hetkisestä tilanteesta ikäihmisten hoivan osalta Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa. Ongelma lienee kaikkialla sama; ikäihmisten määrä lisääntyy, veronmaksajat vähenevät – kenen vastuulle jää hoiva- ja hyvinvointipalvelut?

Seminaari päättyi pohdintaan alueen yhdistysten yhteistyöstä ja yhteistyön toteuttamisesta lähitulevaisuudessa. Siihen tulee seuraava erinomainen mahdollisuus **Oulun seudun senioriopettajien järjestämällä Senioriopettajapäivillä 14.–15.9.2019 hotellissa Lasaretissa Oulujoen rannalla. Tervetuloa!**

Pirkko Toljamo

Kirjoittaja on OSSOn sihteeri



Unto Sippola ja Juhani Suopanki jakamassa seminaarilaisille materiaalia.

alkaen Kalevalanpäivän ja alkavan talviloman paikkeilla.

Yhdeksi ohjelmanumeroksi valikoitui aluksi **Vesa Pentin** Kotihongikko -laulu, mutta kohta se vaihtui kovasti tykättyyn ”Isä ja lapsi” - lauluun. Siitä lähtien Oulun seudun senioriopettajien kuoro yhdessä kulloisenkin koulun lapsikuoron kanssa on laulanut tuon laulun kaikissa Kolmen sukupolven juhlissa.

Viimeisimpinä vuosina Kolmen sukupolven juhlaa on vietetty päiväsaikaan koulujen aikatauluihin sovitettuna. Aloite tulee Oulun seudun senioriopettajilta jollekin Oulun kaupungin alakouluista, joka järjestää sitten muun ohjelman ja kutsuu isovanhempia ja vanhempia mukaan.

Senioriopettajat ovat toivottuja vieraita ja tilaisuuden itseoikeutettu kunniavieras ja ”juhlapuheenpitäjä” on aina ollut Supe Lehto. Puheensa Supe kohdistaa koulun oppilaille, joille hän puhuu mm. siitä, miten tärkeää on pitää yhteyttä isovanhempiin. Lapsenlapselta saatu kirje tai kortti on pitkäaikainen ilo isovanhemmille.

Pirkko Toljamo

Vuoden kirja -palkinto Minna Rytisälölle romaanista Minna C!

Eikä tässä vielä kaikki. Yksi tämän vuoden tulenkantajapalkintoehdokkauksista meni Minna Rytisälölle samasta kirjasta. **MINNA C** sai myös tämän vuoden Kaarle-palkinnon. Kirjailijan aiempi ja esikoisromaanini **LEMPI** sai vuonna 2017 Kiitos kirjasta -mitalin, Botnia-palkinnon sekä bloggaajien myöntämän Blogistanian ja oli Runeberg- ja Lappi- palkintoehdokkaana.

Kuka on tämä lahjakas kirjoittaja?

Hän on vuonna 1974 Sodankylässä syntynyt ja ristimänimensä Minna Canthin mukaan saanut filosofian maisteri. Kuusamossa perheensä kanssa asuva yhden lapsen äiti työskentelee äidinkielen ja kirjallisuuden opettajana Kuusamon lukiossa.

Ennen näitä kahta palkittua romaania Rytisalo on julkaissut lukuisia kolumneja ja muita kirjallisuuteen ja lukemiseen liittyviä tekstejä.

Oulun kaupunginkirjasto järjesti yhdessä Oulun kirjailijaseuran kanssa Minna Canthin syntymän 175-vuotisjuhlavuoden kunniaksi luentosarjan, jonka aloitti Minna Rytisalo aiheenaan Canthin elämäntyö sekä suomalaiset naiset yhteiskunnallisina toimijoina ja



vaikuttajina kautta aikojen. Haastatteluluento kuultiin helmikuun puolivälissä Oulun pääkirjaston Teuvo Pakkala- salissa.

Lisää Minna Canthista kuulemme Minna Rytisälöltä Oulussa järjestettävillä senioriopettajapäivillä 15.9.2019. Tervetuloa kuulemaan!

Pirkko Toljamo

Ristikko: Mietteissään

[illegible]

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana postikorttiin, jonka lähetät 31.7. mennessä osoitteella Anneli Rajaniemi, Kytöpolku 33, 00740 Helsinki.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/tai

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

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan
lehden numerossa **4/2019**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.



Anneli Malkki
lauloi
Wienissä
säestäjänään
Margit Fussi.

Anneli Malkin kevätkonsertti Wienissä

Kotkalainen sopraano Anneli Malkki konserttoi huhtikuussa Wienissä säestäjänään pianisti **Margit Fussi**. Konsertti pidettiin Gesellschaft für Musiktheater -salissa.

Anneli Malkki esitti ohjelmassaan suomalaisten kansanlaulujen lisäksi Felix von Willebrandin, Fredrik Paciusen, Karl Collanin ja lauluja sekä Vilho Luolajan-Mikkolan laulusarjan Kantelettaren kansanrunoihin, josta yleisö piti paljon.

Innokas yleisö otti esiintyjät runsain suosionosoituksin vastaan, joten hän esitti kaksi ylimääräistä laulua konsertin loppuun. Anneli Malkki on konsertoinut Wienissä vuodesta 2003. Tämä oli hänen kymmenes oma konserttinsa siellä.



Anneli Raninen
laulaa
säestäjänä
Esko Alasen
säveltämiä
lauluja.

Anneli Raniselta uusi CD-levy

Senioriopettaja, sopraano Anneli Raninen on julkistanut uuden cd-levyn.

Nimeltään Kuuset ne kuiski vaan -levy sisältää savonlinnalaisen **Esko Alasen** säveltämiä lauluja muun muassa Eino Leinon, L. Onervan ja Satu Koskimiehen runoihin.

Alanen on musiikinopettaja, pianisti, säveltäjä ja kuoronjohtaja. Raninen on eläkkeellä oleva erityisopettaja, luokanopettaja sekä oopperalaulaja.

Levyn julkistamiskonsertti on pidetty huhtikuussa Savonlinnassa. Raninen on julkaissut myös viime vuonna Sylvian laulut -nimisen levyn Z. Topeliuksen runoihin tämän 200-vuotissyntymäjuhlan kunniaksi. Levy on esitelty Senioriopettaja-lehdessä 3/2018.

Raninen on aiemmin julkaissut levyt: Laulun heleä mahti, Puhu hiljaa sekä Yoshino-vuoren kirsikat. Levyjä voi tiedustella osoitteesta: esko.alanen@crmusiikki.fi

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

Näille matkoille mahtuu vielä:

Lähde Etelä-Koreaan!

Senioriopettajien matkalla **Souliin ja Gyeongjuun 10–18.10.2019** on vielä paikkoja jäljellä. Soulissa käydään 1300-luvun palatsialueella, kansanperinteen museossa ja kulttuurikeskuksessa ja ala-asteen koulussa ja kaupungin pohjoispuolella maailman tarkimmin vartioidulla Koreoiden välisellä raja-alueella. Yli 1000 vuotta pääkaupunkina olleessa Gyeongjussa näemme Silla-dynastian kultaesineitä. Matkan hinta on 3 090 euroa. Matkan tarkempi kuvaus on Senioriopettaja-lehdessä 2/2019. Kysy matkasta lisää ja ilmoittaudu Olympia Kaukomatkatointoon p. 09 696 2770 tai olympia@olympia.fi

Sisilian kiertomatka 1–8.10.2019

Näe ja koe Senioriopettaja-lehden lukijamatkalla Catania, Taormina, Etna, Noto, Syrakusa, Messina, Cefalù, Palermo, Erice ja Segesta. Asian tuntijaoppaana on **Piia Suominen**. Kokopäivän retkellä ihailimme Taorminaa, käydään Etnalla ja vierailemme viinitilalla. Toinen kokopäivän retki tehdään barokkikaupunki Notoon ja kreikkalaisten perustamaan Syrakusaan ja sen arkeologiseen alueeseen. Palermossa tutustutaan mm. upeisiin kirkkoihin, Ericessa normanni aikaiseen linnoitukseen ja Segestassa arkeologiseen alueeseen. Lomalinjan matka maksaa 1 826 euroa. Matka on esitelty Senioriopettaja-lehdessä 2/2019. Kysy matkasta ja tee varaus p. 010 289 8100 tai verkkokaupasta lomalinja.fi

Tšekin länsi- ja Etelä-Böömi 23–28.9.2019

Matka vie sinut Tšekin kauneimpiin kaupunkeihin: Český Krumlovin maailmanperintökohteeseen ja Česká Budějoviceen. Pääset ihailemaan hienoja linnoja ja puutarhoja sekä kauniita maalaismaisemia. Matkalla perehdytään Pilsner Urquell-oluen valmistukseen ja saadaan maistiaisia. Lukijamatkalla tutustutaan useisiin maailmanperintökohteisiin ja ennen kotimatkaa Prahaan. Matka maksaa 1 115 euroa. Matka kuvaus on Senioriopettaja-lehdessä 1/2019. Nopea varaaja mahtuu vielä mukaan. Soita OK-matkat Oy p. 09 2510 2050.

Golfia Mallorcalla 19–26.10.2019

Golf-matkalla yövytään Be Live Collection Son Antem, Lluçmajor 5* hotellissa. Golfkentät Golf Son Antem East ja West ovat kävelymatkan päässä, Golf Maoris lyhyen ajomatkan päässä. Muutaman kilometrin päässä on akvaario ja vesipuisto. Matkan kuvaus on Senioriopettaja-lehdessä 1/2019. Matka maksaa 1 740 euroa golfparilla ja 1 298 ei-golfparilla. Varaukset Matkaveikka, Tuula Toura, tuula.toura@matkaveikka.fi tai 020 120 4083.

Golfpäivä Holiday Club Saimaalla Lappeenrannassa ma 19.8.2019

Osallistu OSJ:n golfmestaruuskisaan tai tutustu lajiin mukavassa porukassa, ilmoittaudu mukaan 2.8 mennessä!

Ruskaloma Luostolla 23.–28.9.2019 (ma–la)

Varaa paikkasi suosituille lomalle 22.8.2019 mennessä!

Lisätietoja Golfpäivästä ja Ruskalomasta löydät lehdestä 2/2019 sekä OSJ:n verkkosivuilta www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat

Hyvän olon viikko Kisakalliassa 7.–11.10.2019 (ma–pe)

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

Hinta 309 €

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

Ilmoittautumiset 13.9.2019 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
Virpi Palmen puh. 040 455 2852, virpi.palmen@kisakallio.fi

Elämäniloa Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 21.–25.10.2019 (ma–pe)

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

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

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

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

Tiedustelut: Anne-Maarit Silpo +358 44 3459 951

Anne-Maarit.Silpo@varala.fi

Ilmoittautumiset ma 14.10. mennessä:

https://www.lyyti.in/71755v_Elamanilola_Senioriopettajat_2433

Löydät ilmoituslinkin ja viikon ohjelman myös OSJ:n verkkosivuilta:

www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat

Senioriopettajien kaamosloma Holiday Club Saariselällä 24.–30.11.2019 (su–la)

Lähde nauttimaan kaamoksen taiasta ja ensilumesta Saariselälle! Upea tunturiluonto tarjoaa alkutalven lomailijalle unohtumattomia elämyksiä ja aktiviteetteja. Reippaile ulkona luonnossa ja pulahda sitten kylpylän lämpöön rentoutumaan.

Hinta (su–la):

2 hh 456 €/hlö/6 vrk, 1 hh 636 €/hlö/6 vrk

Hinta sisältää majoituksen, runsaan buffetaa-miaisen ja puolihoitopäivällisen sekä kylpylän sauna- ja allasosaston käytön aukioloaikoina.

Ryhmällemme tarkoitettuja yhteisiä retkiä on lähes päivittäin:

Maanantaina opastettu hiihtoretkeä kansallispuistoon 40 €/henk.

Matkalla tutustut alueen historiaan ja vieraillet Kultavaltausalueella ja Prospektorin kaivoksella. Kesto noin 3 h.

Tiistaina opastettu hiihtoretkeä Saariselän upeille laduille 40 €/henk.

Matkan aikana teemme avotulet, joten pakkaathan reppuusi makkarat mukaan. Retken kesto n. 3 tuntia.

Keskiviikkona opastettu Lumikenkäretkeä tunturiin 40 €/henk. sis. lumikengät.

Tunturimaisemissa koet pohjoisen luonnon aidoimmillaan. Pysähdyt tutkailemaan riekkojen jälkiä ja kuuntelet metsän ääniä. Kesto noin 2 h.

Torstai-iltana opastettu Revontuliretki Aurora-tuvalle 25 €/henk.

Kävelyretkellä nautit taivaan väriloistosta ja luonnon hiljaisuudesta. Kuulet tarinoita revontulista ja Lapin ihmisistä. Kävelymatka noin 2,5 km.

Retket järjestää Top Safaris Oy, joka sijaitsee Holiday Clubin hotellirakennuksessa.

Minimiosallistujamäärä 20 henk./retki.

Ilmoittautuminen Top Safareiden toimistoon edellisenä päivänä viimeistään klo 15.00.

Saariselälle pääset kätevästi lentäen Ivaloon, junalla Rovaniemelle, josta bussikuljetus tai omalla autolla.

Lue lisää holidayclub.fi/saariselka

Varaukset 30.9.2019 mennessä:

Erja Oinas, myyntineuvottelija

puh. 0300 870 966, erja.oinas@holidayclub.fi

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

Myydään

Viikko-osake Nilsin Tahkovuorella/Loma-huoneisto golfkentän läheisyydessä: Rentotahko—Chalet A5 (40 m²+parvi) 6 hh, vk 37. sis. keittiö, ruokailutila, oleskelutila, TV, radio, puhelin, 1 iso makuuhuone, sauna, suihku, WC, kuivauskaappi, parveke, parvi. Muuta: alueella hotelli, Tahko—SPA, kauppaja, ravintoloita, vesiurheilumahdollisuus, maastopyöräily, talvella laskettelu/hiihto ym.

Tee tarjous, tiedustelut: tolvapaa@gmail.com

Paavo Nurmen Juoksijapatsas n. 40 cm korkea, pronssinen. Ainutlaatuinen. Näitä tehtiin vähän. **Taiteilija Wäinö Aaltosen muotokuva.** Taiteilijaprofessori Tauno Miesmaan taidetta myös. On mm. kulttuurihenkilöistä maalattuja. E.N. Setälä, Aku Korhonen, Eino Jurkka, Wäinö Sola, Eino Juhani Rautavaara, Karin Reenpää, Armas Willamo. Lisäksi Jalmari Ruokokosken v. 1938 maalaama muotokuva kirjailija **Olavi Paavola**isesta. Ota yhteyttä 040 562 4003, metsamuori@gmail.com

Myydään **1/6-osuus paritalohuoneistosta Itä-Rukalla.** Hyväkuntoinen, oma tontti, 2006, 105 m². Alakerrassa tupakeittiö, 2 mh, sauna, wc. Yläkerrassa 2 mh, aula, wc ja parveke. Täydellinen varustus 10:lle, vastike 70 €/kk sisältäen kaiken. Rinteet 900 m, ladut 50 m, Vuosselinjärvi + vene 150 m. Tiedustelut raja.karjalainen12@gmail.com

Myydään **Unkarista, Balatonin rannalta neljä**sosa viinitila **Villa Finnlakista.** www.villa-finnlak.com Lisätietoja: Kaarina 050 329 2910, Matti 0400 957 994.

Myydään/vuokrataan

Mahdollisuus tutustua jo ensi juhannuksena Turun saaristoon omalla purjeventeellä! Myytävänä/vuokrattavana **osakkeet, jotka oikeuttavat veneilyyn viikoilla 25 ja 26, 1200 €/viikko.** Vene on hyvin varusteltu Hanse 345, 3 hyttiä. Katso tarkat tiedot nettivene.com idnro 753393. Soita puh. 0500 534 775.

Vuokralle annetaan

Savonlinnassa kirkasvetisen järven rannalla 2009 rakennettu **kesäasunto mukavuuksilla, 60 m²+20m², 8 vuodepaikkaa.** Keskustaan on matkaa 20 km. Vuokrausaika 18.5.–28.9.2019. Ota yhteyttä numeroon 050 557 0270.

Tampereella Metson lähellä uusi kalustettu kaksio touko—elokuuksi tai myös lyhyemmäksi aikaa. 050 370 1636; mikkohevonon52@gmail.com.

Lähellä Pallasta **Muonion Jerisjärvellä Jeriskylässä** siisti, kodikas, hyvin varustettu **saunallinen mökki** odottaa vaeltajia kesällä ja syksyllä. Koh-tuuhintainen. Kysy lisää puh. 050 323 3725.

Turussa siisti yksiö 35m², huone + alkovi, pieni keittiö, iso kylpyhuone, iso lasitettu parveke, 3. krs. Loistosijainti Itäinen Pitkätie 24, lähellä opiskelupaikat, puistot jne. Vapaa 1.6.2019 lähtien. Puh. 0400 781 448 (Eila).

Tampereella edullisesti. Vietä viikonloppu tai koko viikko Tampereella. Tarjolla **tilava asunto lyhytaikaiseen oleskeluun keskustassa** (Jussinkylä) n. 600 m asemalta. Tiedustelut sähköpostilla: tiina.luukkanen0@gmail.com

Halutaan vuokrata

Kristitty, eläkkeellä oleva naisopettaja etsii edullista, kalustettua **kesäasuntoa** luonnon läheltä **Varkaudesta tai lähiympäristöstä 4–6** viikoksi keskikesällä. Olen luotettava, siisti, en tupakoi. Ystävälliset vastaukset, puh. tai tekstiviesti 050 544 7034.

Henkilökohtaista

Lähtisitkö kanssani esim. melomaan tai hiihtoladulle? Olen eloisa, liikuntaa harrastava nainen (60+), jolle kristilliset arvot ovat tärkeitä. Luonnossa liikkuminen ja mm. kuvataiteet, kirjallisuus sekä musiikki kiinnostavat minua. Viihdyn myös kotona ja puuhailen mielelläni mökillä. **Haen ystäväksi ja mahd. elämäkumppaniksi vapaata, sivistynyttä samanhenkistä miestä.** Jos kiinnostuit, kerro itsestäsi ja kysy minulta lisää... Lähetäthän ystävällisesti myös sähköpostiosoitteesi. Johdatus@outlook.com

Kutsu

Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksesta valmistuneet luokanopettajat vuosikursilta 1976–79 tapaavat 40-vuotismuistelun merkeissä ravintola Hälläpyörässä (nyk. Hällä) Hämeenlinnassa lauantaina 8. kesäkuuta 2019 kello 14 alkaen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot leena.hapakoski@hotmail.com

Anna palautetta ja osallistu arvontaan!

Osallistu Senioriopettaja-lehden kehittämiseen! Nyt voit antaa lukijapalautetta OSJ:n verkkosivujen kautta

www.osj.fi < Jäsenlehti < Anna palautetta lehdestä

Mielipiteesi on meille tärkeä. Kerro, mistä pidät lehdessä tai minkälaisista aiheista haluaisit lukea. Entä missä voisimme mielestäsi onnistua paremmin?

Julkaisemme lukijoiden palautteita Senioriopettaja-lehdessä ja OSJ:n verkkosivustolla. Kun ilmoitat palautteessasi myös yhteystietosi, pääset osallistumaan 20 €:n suuruisen lahjakortin arvontaan.

Voit lähettää palautteesi myös Senioriopettaja-lehden toimitukseen, jonka yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

Kiitos palautteestasi!

Senioriopettaja-lehden toimitus

MIELIPITEESI ON MEILLE TÄRKEÄ.

Senioriopettaja-lehden lukijamatka ATEENAAN 15.–22.11.2019

Lähde kaamosta karkuun sivistyksen ja kulttuurin kehtoon Ateenaan! Antiikin Ateena on Kreikan pääkaupunki ja samalla talouden, politiikan ja kulttuurin keskus. Matkan aikana käymme myös Peloponnesoksen niemimaalla, Parnasso vuoren arkeologisella alueella ja Delfoissa. Nautimme oopperaesityksestä Ateenan oopperatalossa ja vierailemme Suomen Ateenan instituutissa. Oppaana matkalla on yli 30 vuotta Kreikassa asunut Pirjo Fragkopoulos.

15.11. perjantai – Matkapäivä

Suora lento Helsinki–Ateena 13.25–17.00 Aegeanin lennolla. Opas on tulohallissa vastassa, kuljetus hotelliin ja majoittuminen. Lennolla lämmin aterialue juomineen sisältö hintaan.

16.11. lauantai – Ateenan kaupunkikierto, Kristinuskon ja Bysantin taiteen museo sekä Akropolin museo

Aamiaisen jälkeen lähtö oppaan johdolla Kristinuskon ja bysantin taiteen museoon. Matkalla teemme kierroksen Ateenassa ja pysähdymme Kalimarmaro-stadionin edessä sekä parlamenttitalon edessä katsomassa Efzones-sotilaita. Bysantin taiteen museo on keskittynyt bysanttilaisen keskiajan kulttuuriperintöön, museon kokoelmiin kuuluu noin 25 000 esinettä.

Kierroksemme jälkeen lähdemme Akropolin uuteen ja palkittuun museoon, jossa on esillä mm. Parthenonin marmoriveistosten eli friisien, metoopien sekä päätykolmiokoristelujen jäänteet. Yhteinen lounas vanhassa kaupungissa.

17.11. sunnuntai – Kansallinen arkeologinen museo

Tutustumme kansalliseen arkeologiseen museoon, joka on Kreikan suurin ja merkittävin arkeologinen museo ja maailman suurin antiikin Kreikan aarteita esittelevä museo. Museon aarteisiin kuuluvat muun muassa Akrotirin minolaisaikaiset seinämaalaukset, Mykenestä löydetty niin kutsuttu Agamemnonin kuolinnaamio, monet Kreikan tunnetuimmista marmorin- ja pronssiveistoksista. Tutustumme myös uuteen museoon, Antiikin Kreikan teknologian museoon. Yllättäen huomaamme kuinka antiikin aikana teknologia oli pitkällä ja kuinka vieläkin käytämme antiikin teknologiaa jokapäiväisessä elämässämme.

18.11. maanantai – Peloponnesos, oliivivila ja Nafplio

Aamiaisen jälkeen lähdemme kohti Peloponnesosta, ylitämme Korintin kanavan, jossa lyhyt pysähdys. Jatkamme viehättäviä meri- ja vuoristomaisemia ohittaen Epidaurukseen, jossa tutustumme Kreikan parhaiten säilyneeseen antiikin amfiteatteriin, joka on kuuluisa hämmästyttävästä akustikastaan. Jatkamme Epidauruksen lähistöllä sijaitsevaan Lygourion kylään ja vierailemme viehättävällä luomu oliivivilalla, jossa saamme hyvän kuvan oliivivilan tuotannosta.

Yritys valmistaa laadukasta luomu oliiviväljyä sekä oliivikosmetiikkaa, joita on mahdollisuus ostaa myös kotiin viemiseksi. Tilalta jatkamme vielä Kreikan entisen pääkaupunkiin, idylliseen Nafplion kaupunkiin. Nautimme lounaan tavernassa. Aikaa tehdä ostoksia vanhan kaupungin kujilla.

19.11. tiistai – Vapaapäivä ja ooppera

Vapaapäivä omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen. Illalla oopperaesitys (tarkentuu myöhemmin).

20.11. keskiviikko – Parnasso vuoren arkeologinen alue ja Delfoi

Koko päivän retki Antiikin ajan ”maailman napaan”. Delfoin oraakeli oli



yksi antiikin ajan tärkeimmistä ja vaikutusvaltaisimmista keskuksista, joka sijaitsee n. 200 km Ateenasta luoteeseen.

Tutustumme tähän huikeaan Parnassos-vuoren rinteellä sijaitsevaan arkeologiseen alueeseen, ja vierailemme myös Delfoin upeassa museossa. Lounas päivän aikana.

21.11. torstai – Suomen Ateenan instituutti

Päivän ohjelmassa on tutustuminen Suomen Ateenan instituuttiin. Loppupäivä vapaa-aikaa. Yhteinen läksiäisillallinen lähellä hotellia.

22.11. perjantai – kotimatka

Aikainen aamiaisen, kuljetus lentokentälle, josta Aegeanin lento Helsinkiin klo 08.55–12.40.

Majoitus koko matkan ajan Hotelli Jason Inn 3*

Jason Inn sijaitsee 10 minuutin kävelymatkan päässä Ateenan vanhasta kaupungista. Hotelli on remontoitu v. 2018. Huoneissa on ilmastointi ja WiFi on käytettävissä ilman lisämaksua. Hotelli sijaitsee 400 metrin päässä Kerameikoksen alueesta. Lähin metroasema: Monastiraki 500 m.

Huom! Matkalla on paljon kävelyosuuksia, joten se ei sovellu liikuntaesteisille.

Matkan kokonaishinta 1430 €/hlö min. 20 hlön ryhmälle

Matkan hintaan sisältyy: suora lento Helsinki–Ateena–Helsinki turistiluokassa lentoveroineen, lennoilla tarjolla aterialue juomineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, kuljetukset, retket ja sisäänpääsy ohjelman mukaisesti, ateriat: 3 lounasta ruokajuomineen, läksiäisillallinen ruokajuomineen, oopperaesitys (tarkentuu myöhemmin), suomenkielisen paikallisoppaan palvelut koko matkan ajan kohteissa, paikallisopas kohteissa tarvittaessa, toimisto- ja palvelumaksut
Lisämaksusta: yhden hengen huone 230 €, muut palvelut

Varaukset ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit

sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai 09 466 300 tai verkkokaupassa www.kontiki.fi

Pidätämme oikeudet mahdollisiin hinta-, aikataulu- ja ohjelmamuutoksiin. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd.