

Senioriopettaja

Nro 6/2019 20.12.2019

Hyvää joulua!

**Ilmastonmuutoksesta voi selvittää
Liukkaisiin keleihin varautumisesta**



Joulurauhaa:

On hyvä hetkeksi hiljentyä ja kerätä voimia uuteen vuoteen.

Tässä numerossa

- 4 Selviämmekö ilmastonmuutoksesta?
- 6 Kuinka pysyt pystyssä liukkailla keleillä?
- 9 Puheenjohtaja: eläkejärjestelmistä
- 10 Välineitä matematiikan opettamiseen
- 12 Tiernapoikien encore
- 13 Lääkäri: Kirkasvalohoitoa kaamoksessa
- 16 Joulupukkia tapaamassa Napapiirillä
- 20 Yhdistysten toimintaa
- 25 Seniorikokki: Härkkistä ja pipareita
- 29 Ristikko joulufiiliksellä

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektors 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 2839
mthalpio@gmail.com
Erkki Kangasniemi
erkki.kangasniemi@gmail.com
Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105
Saila Rintee, 044 560 0505
saila-rintee@gmail.com
Juhani Suopanki, 0500 644 920
juhani.suopanki@gmail.com
Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

Kirjapaino: Forssa Print, Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa
puh. 03 42351
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 pakkotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä kappalejaon merkiksi! Kuvat suositellaan ottamaan mahdollisimman suuressa koossa. Käytä mieluummin sähköpostia, teksti esimerkiksi Word tai RTF muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Tekstit ja kuvat voi lähettää myös CD-levyllä. Aineisto palautetaan vain pyydettyäessä.

20. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
1	18.12.2019	31.1.2020
2	19.2.2020	27.3.2020
3	15.4.2020	22.5.2020
4	19.8.2020	25.9.2020
5	16.9.2020	23.10.2020
6	11.11.2020	18.12.2020



Kansi

Koti puetaan jouluun
Kuva: Mikael Rajaniemi

Hidastamisen tärkeydestä

Kuulin jo jokin aika sitten radio-ohjelman, jossa Juhana Torkki kertoi suomentamastaan Senecan kirjasta *Elämän lyhydestä*. Ohjelman jälkeen oli pakko lähteä varaamaan kirja kirjastosta.

Seneca piirtää kuvan kolmesta tavasta elää. Yksi on omistautuminen nautinnoille, toinen mietiskelylle ja kolmas toiminnalle. Vähiten arvokkaana Seneca piti nautintoihin keskittyvää elämää.

Senecan teksti on täynnä teräviä havaintoja, eikä hän säästele sanojaan sivaltaessaan nautinnoissaan piehta-roivaa Rooman yläluokkaa tai itseään tärkeäksi tekeviä.

Suomalaiseen nykytodellisuuteen Seneca kolahtaa pitkälti sen vuoksi, että monella suomalaisella on sama elämäntilanne kuin Rooman yläluokalla. Meillä on mahdollisuus kohtuulliseen aineelliseen hyvinvointiin, eivätkä kaikki voimamme kulu leivän pöytään hankkimisessa. Näin ei ollut vielä joitakin kymmeniä vuosia sitten.

Senecan elämänohjeet voi kiteyttää

kolmeen verbiin: hidasta, keskity ja viisastu. Mikä tahansa elämän pituus on riittävä, jos olemme eläneet sen viisaasti.

Kiireisen mielentilaa Seneca kuvaa osuvasti: hänen päähänsä ei tartu ajatuksia tai muistoja, sillä hän elää sekamelskassa. Senecan sanoin *”mieli sylkee asiat ulos niin kuin ne olisi survottu sinne väkisin”*.

Kiireeseen itsensä opettanut on myös liian hätäinen opetellakseen elämään, liian varattu muistaakseen omat virheensä tai oppiakseen niistä. Yritys tehdä kiireesti paljon varmistaa vain sen, että elämä valuu käsistä.

Hienoja ajatuksia kirjassa on monta. Tässä muutama:

”Kaikki kiirehtivät elämäänsä, heidän ahdistuksensa tulee siitä, että he kaipaavat kiihkeästi tulevaisuutta ja ovat kylästyneitä nykyhetkeen.”

”Suurin elämisen este on odotus, joka riippuu kiinni huomiossa ja hukkaa tämän päivän.”

”Harmaista hiuksista ja ryppyisistä kasvoista et siis voi päätellä, että joku



on elänyt kauan. Ei hän ole elänyt kauan, hän on vain ollut olemassa kauan!”

Tuleva joulunaika tarjoaa oivan mahdollisuuden hidastaa ja keskittyä olennaiseen: kiireettömään läsnäoloon tässä hetkessä. Levollista joulua teille kaikille!

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Vikten av att sakta av

Lysnade redan för en tid sedan på ett radioprogram där Juhana Torkki berättade om sin översättning av Senecas bok *Om livets korthet*. Efter programmet var jag tvungen att gå till biblioteket och beställa boken.

Seneca tecknar en bild av tre sätt att leva på. Ett sätt är att ägna sig åt njutningar, det andra åt tänkande och det tredje åt verksamhet. Minst viktigt ansåg Seneca att det var att ägna sig åt njutningar.

Senecas text är full av skarpa iakttagelser och han sparar inte på orden då han kritiserar den romerska överklassens excesser i njutningar eller hur den överdriver sin egen betydelse.

Senecas synpunkter passar in i den nutida finska verkligheten till en stor del därför att många finner har en likadan livssituation som den romerska överklassen. Vi har en möjlighet till ett

moderat materiellt välmående och alla våra krafter går inte åt till skaffa bröd på bordet. Så var inte fallet för några årtionden sedan.

Man kan sammanfatta Senecas tankar i tre verb: sakta av, koncentrera sig och bli visare. Vilken livslängd som helst är tillräcklig om vi lever klokt.

Seneca beskriver träffande den stressades sinnestillstånd: i dennes huvud fastnar inga tankar eller minnen eftersom han lever i ett virrvarr. Med Senecas ord *”sinnet spottar ut saker som har pressats dit med våld”*.

En person som lärt sig att leva med stress har för bråttom för att kunna lära sig att leva, är för upptagen för att minnas sina egna misstag eller för att lära sig något av dem. Försöket att snabbt hinna göra mycket leder bara till att livet rinner ur händerna.

Det finns många fina tankar. Här

kommer några:

”Alla har bråttom med sitt liv, deras ångest beror på att de lidelsefullt längtar efter framtiden och är trötta på nutiden.”

”Det största hindret för att leva är en förväntan beroende på morgondagen och en förlust av denna dag.”

”Av de grå håren och rynkorna i ansiktet kan du alltså inte avgöra om någon har levat länge. Han har inte levt länge utan han har existerat länge!”

Den kommande jultiden ger en utmärkt möjlighet att sakta av och koncentrera sig på det viktigaste: en stressfri närvaro i detta ögonblick. En fridfull jul till er alla!

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning



Ilmastonmuutoksesta ON MAHDOLLISTA SELVITÄ

Professori Markku Ollikaisen mukaan Suomi on noussut ilmastonmuutoksen vastaisessa taistelussa eturivin maiden joukkoon. Teknologian kehittyminen on suureksi avuksi. Ollikainen pitää nuoria merkittävänä muutosvoimana.

Ilmastonmuutos on tämän hetken suuri haaste ja keskustelunaihe. Maapallo lämpenee kiihtyvällä vauhdilla. Kun ilmastonmuutos etenee, siitä seuraa ankarampaa kuivuutta, lisääntyviä rankkasateita ja voimistuvia hirmumyrskyjä. Lisäksi lumi ja jäätiköt vähenevät, merenpinta nousee ja eliölajeja katoaa.

Ilmastonmuutoksen välillisiä seurauksia voivat olla mm. yhteiskunnallisten levottomuuksien ja epätasa-arvon lisääntyminen, ruuantuotannon vaikeutuminen, sairauksien esiintymisalueiden leviäminen, kasvava taloudellinen epävakaus ja ihmisoikeuksien aiempaa huonompi toteutuminen.

Helsingin yliopiston ympäristöekonomin professori Markku Ollikaisen mukaan hyvä uutinen on se, että tilanne ei ole mitenkään toivoton, sillä teknologian kehitys mahdollistaa päästöjen merkittävän vähentämisen.

– Kasvihuonekaasupäästöjen vähentämisen kanssa on kuitenkin valtava kiire. Maapallo on pysyvästi aiempaa lämpimämpi ja merenpinta korkeammalla tasolla. Vaurioita emme selviä, mutta selviämme kuitenkin.

Ollikainen toimii puheenjohtajana Suomen ilmastopaneelissa. Valtioneuvoston nimittämä ilmastopaneeli edistää tieteen ja politiikan välistä vuoropuhelua ilmastokysymyksissä. Ollikaisen mukaan suurin vastuu maapallon pelastamisesta on valtioilla, erityisesti poliitikoilla.

– Iso osa meidän yksittäisten ihmisten aiheuttamista ilmastopäästöistä riippuu pitkälti siitä, millaisiksi talousjärjestelmämme on luotu. Erityisesti energiankäyttöön liittyvät järjestelmää korjaavat toimenpiteet ovat nopea ja edullinen tapa vähentää päästöjä. Kiivihiltä ja muita fossiilisia polttoaineita on syytä välttää energiantuotannossa.

Kuva: Lehtikuva/Vesa Moilanen



Suomen ilmastopaneelin puheenjohtaja Professori Markku Ollikainen pitää maapallon tilaa huolestuttavana, mutta kasvihuonekaasujen päästöjä vähentämällä selviämme, tosin vaurioin.

Ollikainen toteaa, että yksilöilläkin on mahdollisuus vaikuttaa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. Hänen mukaansa erityisesti liikennemuotojen valinnoilla on merkitystä. Ollikaisen mielestä ruokaan liittyvillä valinnoilla on varsinkin välillistä merkitystä.

– Ruokahankinnoilla voi antaa kaupan kautta signaalia siitä, minkä tyyppistä ravinnontuotantoa itse arvostaa. Esimerkiksi jotkut maidontuottajat ovat ihmetelleet kysynnän vähenemistä ja syyttäneet tilanteesta kauppoja. Nämä ovat sitten kertoneet, että kauramaidon kysyntä on kasvanut. Näin kuluttajan valinnat ovat antaneet tuottajille mietittävää.

Ollikaisen mielestä kuitenkin maataloustuotannon suorien päästöjen vähentämisellä on yksilön valintoja

suurempi merkitys ilmastonmuutoksen hillitsemisessä.

VAIKUTTAMISEN MAHDOLLISUUKSIA on monia. Joillakin on painavia kantoja siihen, millaisia ruoka- tai muita kulutusvalintoja toisten pitäisi tehdä, jotta ilmastomuutosta voitaisiin torjua.

– Aina näillä keskustelijoilla ei ole tiedossa, mitkä asiat ilmastonmuutokseen oikeasti vaikuttavat ja miten paljon. Olisi tietysti hyvä, jos kantaa ottavat pystyisivät näyttämään, miten heidän vaatimansa toimenpide oikeasti vaikuttaa päästöihin.

Ollikaisen mukaan myös medialla on asiassa iso vastuu. Median on pyytävä faktoissa, jotta asioita käsiteltäisiin oikealla tavalla.

– Lisäksi ilmastonmuutoksesta käy-

Kirkon Ulkomaanavun nuorisoverkosto Changemaker osallistui joukolla ilmastomarssiin keväällä 2019.

tävään keskusteluun saattaa osallistua ihmisiä, joille vahvojen rintamalinjojen muodostumisesta on etua, ja tämä kannustaa asioiden kärjistämiseen. Yhteiskunnalliseen keskusteluun on monenlaisia motiiveja.

Monet nuoret ovat tarttuneet aktiivisesti ilmastomuutosongelmaan. Viime aikoina on keskusteltu myös ilmastoahdistuksesta, johon voi liittyä esimerkiksi syyllisyyttä, vihaa ja surua. Etenkin nuoret ovat kärsineet ilmastoahdistuksesta.

– Nuorten innostus ja ennakkolulottomuus on aivan uskomaton luonnonvara. Olennaista on, että mahdollinen ahdistus ei kääntyisi masennukseksi vaan toiminnaksi. On tärkeää tuoda esiin sitä, että ongelma voidaan ratkaista yhteisillä ponnistuksilla.

Ollikainen toteaa, että vaikuttamiseen on monenlaisia vaihtoehtoja. Omien kulutusvalintojen lisäksi esimerkiksi kansalaisjärjestöt tarjoavat mahdollisuuden vaikuttamiseen.

– Myös kaikista puolueista löytyy ihmisiä, jotka ottavat ilmastoasian vakavasti – kuten myös niitä, jotka eivät ota sitä niinkään vakavasti. Ilmastomuutoksesta huolestunut voi joka tapauksessa löytää vaaleissa monta hyvää ehdokasta. Tärkeää on, että nuorten keskuudesta nousee henkilöitä, jotka osaavat verbalisoida hyvin nuorten tunteja, ja välittää niitä päättäjille.

Ollikainen tuo esiin myös mahdolliset aikahorisontteihin liittyvät erot, jotka tuovat jännitteitä eri sukupolvien välille.

– Vanhempi sukupolvi ajattelee helposti niin, että heidän elinaikanaan ei tapahdu kovin suurta muutosta. Nuoret ihmiset taas voivat pohtia, onko maailmaa enää nyky muodossa olemassakaan, kun he itse ovat vanhoja. Osa vanhemmasta sukupolvesta suhtautuu vähätellen, kevyesti tai löysäillen nuorten huoleen.

– Minun sukupolveni asenteissa on paljon korjattavaa, Ollikainen toteaa.

OLLIKAISEN MUKAAN Suomi on noussut viimeisen viiden vuoden aika-

Kuva: Jonas Viström



na ilmastomuutoksen vastaisessa taistelussa eturivin maiden joukkoon

– Tietysti päästömääriä pitää jatkosakin vähentää. Ennen kaikkea politiikkamme on ollut linjakasta.

Ollikaisen mielestä Suomi ja muut Pohjoismaat ovat ehkä paras esimerkki siitä, että stabiili, demokraattinen yhteiskunta pystyy hoitamaan fossiilitalouden alasajoa onnistuneesti.

Teknologian kehitys mahdollistaa päästöjen merkittävän vähentämisen.

– Jos nykyinen hallitus onnistuu toteuttamaan ohjelmansa, olemme maailman mittakaavassa todella linjakas maa.

Ollikaisen sanoo, että Suomen keskeiset ilmastomuutokseen liittyvät haasteet koskevat maankäyttöä ja maanviljelyä. Maanviljelyn ilmastopäästöt ovat suuret. Myös metsäkatko aiheuttaa Suomessa isot päästöt.

– Meidän pitäisi pystyä parempaan. Metsäkatko tulisi pysäyttää ja turvemaiden päästöt tulisi saada hallintaan.

Ollikainen toteaa Suomen olevan myös korkean osaamisen maa. Energiatuotantoon ja -tehokkuuteen on löytynyt kaupallisesti kilpailukykyisiä ratkaisuja. Suomessa on tehty pätevää tutkimus- ja kehitystyötä.

– Suomessa niin energiatehokkuus

kuin älykkäät sähköverkotkin ovat kehittyneitä.

Uusina tutkimuskohteina ovat esimerkiksi Wärtsilän ja Nesteen hankkeet, joissa selvitetään metanolin tuottamista uusiutuvan energian ja veden avulla hiilidioksidipäästöistä ja jätemuovista.

– Metanoli sopii erinomaisesti liikenteen polttoaineeksi synteettisenä kierrätyspolttoaineena. Jos onnistumme ratkaisemaan tällaisia kysymyksiä, voimme kenties tuottaa polttoainetta laivoille ja lentokoneille siten, ettei öljyä tarvita.

Yksi läpimurtoon tähtäävistä hankkeista on teräksen tuottamisen vetypelkistykseen avulla.

– Myös tällä SSAB:n ja Vattenfallin hankkeella olisi globaalisti suuri merkitys.

Ollikainen mainitsee kolmantena mahdollisuutena hiilidioksidin talteenoton, varastoinnin ja uudelleenkäytön sellutehtaiden hiilidioksidipäästöistä.

– Tämä on ehkä hieman kauempana tulevaisuudessa kuin edelliset esimerkit, mutta siinäkin on lupaava kehitysuunta. Onnistuessaan näistä kaikista ratkaisuista on globaalia hyötyä päästöjen vähentämisessä. Samalla ne parantavat Suomen vientiä ja työllisyyttä. Ilmastopolitiikka onkin enenevässä määrin erinomaista talous- ja työeläisyyspolitiikkaa.

Juhana Unkuri

Juhana Unkuri on freelance-toimittaja.

Taustalähde: openilmasto-opas.fi/mika-ilmastonmuutos/



VARAUDU LUUKKAISIIN KELEIHIN

**Liukastuminen on jalankulkijoiden yleisin tapaturma talvikeleillä.
Kävelijän oma ennakointi, keliin sopivat jalkineet ja
jalankulkuväylien hyvä kunnossapito ehkäisevät liukkaalla kaatumisia.**

Talven liukkailla keleillä kaatuvat kaikenikäiset, ja liukastuminen onkin jalankulkijan yleisin onnettomuus talvella. Liikenneturvan tutkimuksen mukaan neljä kymmenestä liukastuu talvikuukausien aikana.

Suomalaisille sattuu vuosittain lähes 390 000 kaatumista ja liukastumista, joista lähes puolet johtaa sairaala- tai lääkäriinhoitoon. Suurimman riskiryhmään kuuluvat työikäiset, jopa puolet kaatuneista on alle 30-vuotiaita.

Useimmiten liukastumisen vaara on suurimmillaan silloin, kun ottaa ensimmäiset askeleet autosta noustessaan tai kotiovelta ulos lähtiessään.

Kiire lisää kaatumisvaaraa kaikissa

oloissa. Liukkailla keleillä kiirehtiminen kannattaa unohtaa kokonaan, sillä kiireessä keskittymiskyky heikkenee ja vaara liukastua kasvaa. Vaarallinen tilanne on esimerkiksi bussiin kiirehtiminen.

Äkillisessä liukastumisessa vammat kohdistuvat usein ranteisiin tai olkapäihin, kun ihminen ottaa törmäyksen vastomaisesti kädellä vastaan. Kivuliaita nilkka- ja polvivammoja voi syntyä erilaisten vääntymisten vuoksi ja selkävammoja äkillisen nytkähdyksen tai suunnanmuutoksen takia. Vakavimpia vammoja ovat kuitenkin pään vammat. Jäinen maa ei joustaa.

Jokainen voi itse vähentää kiireen aiheuttamia vaaratilanteita. Kiireessä ei esimerkiksi tule laitettua jalkaan ke-

liin sopivia kenkiä tai kiinnitettyä liukuestettä paikoilleen.

Kiire vaikeuttaa ennakointia, varautumista ja etukäteissuunnittelua, jotka ovat kaikki tärkeitä liukastumisen ehkäisyssä.

JALANKULKIJAN LIUKASTUMISRISKIN kannalta vaarallisin keli on, kun jäisen pinnan päälle sataa kuivaa pakaslunta tai kun jään pinnalle muodostuu vesikalvo jään sulaessa. Keliin sopivat jalkineet vähentävät liukastumisriskiä.

Talvijalkineita ostettaessa kannattaa varmistaa, että kengän pohja on valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista. Pitävä pohja on myös voimakkaasti kuvioitu. Turvallisin poh-

LIUKUESTEIDEN VALINTAKRITEERIT:

- pysyvät tukevasti paikallaan,
- eivät rajoita liikaa liikkumista,
- tarvittaessa voidaan riisua tai ottaa pois käytöstä vaivattomasti, sillä sileillä ja kovilla alustoilla, kuten kivilattioilla, kävellessä liukuesteet voivat jopa lisätä tapaturmariskiä.

Liukuesteiden lisäksi kannattaa muistaa, että myös kävelysauvat toimivat hyvänä tukena talven liukkailla. Lumisella ja jäisellä kelillä sauvojen kärjessä on tärkeää olla kevytmetallista valmistettu piikki. Jos piikki on oikein muotoiltu, se iskeytyy maahan oikeassa kulmassa eikä lipsu.

SEITSEMÄN VINKKIÄ ESTÄÄ LIUKASTUMINEN:

1. Valitse kengät kelin mukaan.
2. Käytä liukuesteitä tai nastakenkiä.
3. Varaa aikaa matkoihin.
4. Tarkista jalankulkusää ennen liikkeelle lähtöä.
5. Anna palautetta pihojen ja kulkuväylien kunnossapidosta.
6. Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi.
7. Keskity kävelemiseen.

jakuvio on sivuilta avoin ja urat alaspäin leviäviä kuvio, jonka syvyys on noin 5–8 mm.

Kengän kantakin vaikuttaa jalkineen sopivuuteen liukkailla keleille. Pidoltaan paras jalkine on sellainen, jossa on matala, leveä kanta.

Erityisen liukkailla, kuten vetisen jäisillä jalkakäytävillä liikuttaessa, kannattaa kengän päälle pujottaa liukuesteet. Liukuesteiden tulee olla tyyppitarkastettuja ja sertifioituja tuotteita, mistä on osoituksena CE-merkintä.

Osa liukuesteistä on jalkineessa pysyvästi kiinni olevia ja osa helposti irtotettavissa. Liukuesteitä hankittaessa kannattaa kauppaan ottaa mukaan ne jalkineet, joiden kanssa esteitä on pääasiallisesti tarkoitus käyttää.

Markkinoilla on myös hyviä nastakenkiä, jolloin välttyy liukuesteiden jalkaan laittamiselta.

HYVÄ TASAPAINO auttaa tutkitusti pysymään pystyssä. Tasapainoa edistää hyvä keskivartalon ja alaraajojen lihaskunto. Päivittäisen liikunnan ohella esimerkiksi tanssi tai taji kehittävät tasapainoa.

Yksinkertaisia tasapainoliikkeitä löytyy Ikäinstituutin sivuilta tai vaikkapa Selkäliiton Selkäkanavan sivuilta,

<https://selkakanava.fi/tasapainojumppa>.

Yksi hyvistä konsteista talviliukkaalla pystyssä pysymiseen on viihteen monitoimimies Pertti Pasasen esittelemä kävelytyyli, niin sanottu Spedekävely.

Siinä eteneminen tapahtuu lyhyin, harkituin askelin siten, että jalat kulkevat vähän tavallista kävelyasentoa leveämmällä ”raiteella”. Polvet joustavat.

Olennaista on jännittää sisäreiden lihaksia – sitä enemmän, mitä liukkaampi keli. Tarkoitus on saada lantio niin jäykäksi, ettei painopiste siirry kehon ulkopuolelle.

Liukkaalla kelillä voi kokeilla myös pingviinikävelyä. Siinä nojataan kävellessä hiukan eteen niin, että paino pysyy etummaisen jalan päällä. Askeleet ovat lyhyitä, ja astuessa maahan osuu koko jalkapohja.

SEURAA VAROITUKSIA: Ilmatieteen laitoksen jalankulkusää auttaa varautumaan erittäin liukkaisiin jalankulkekeleihin. Niitä on vuodessa tyypillisesti viidestä viiteentoista päivää maakuntaa kohti. Liukasta ja paikoitellen erittäin liukasta on selvästi useammin.

Kelissä voi olla suuria paikallisia vaihteluita esimerkiksi kunnossapidon



erojen vuoksi ja sen mukaan, kuinka vilkasliikenteinen paikka on.

Jalankulkijoiden kelitiedotteissa kerrotaan liukkauden syy ja ajankohda. Varoitus on voimassa viidestä kahteenkymmeneen kertaan vuodessa per maakunta. Jalankulkusäävaroitus on väriltään keltainen.

ERITTÄIN LIUKAS KELI ON SILLOIN, KUN

- jään päälle sataa lunta,
- jään päälle sataa vettä tai jään päälle sulaa vesikerros,
- lumi on tammautunut liukkaaksi runsaan lumisateen jälkeen, kun lämpötila on ollut nollassa tai vähän pakkasen puolella.

Tekstin kokosi **Kirsti Lehtinen**.
Lähteenä käytetty Liikenneturvan, Pysy pystyssä -hankkeen, Ilmatieteen laitoksen, Selkäliiton, Aamulehden ja Lähi-Tapiolan verkkosivuja.

Eri sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus



Kuva: Tuula Laine

Keskustelu oikeudenmukaisesta sukupolvien välisestä kohtelusta on nousut viime aikoina aikaisempaa vahvemmin esille. Aihe on provosoinut keskustelijat jyrkkiin mielipiteisiin. Valitettavasti asiaa on käsitelty aivan liian suppeasti ja yksipuolisesti.

Esitettyjen mielipiteiden seurauksena on saatu nuoret osittain epätoivoon. On annettu ymmärtää, että eläkkeitä ei enää heille riitä. Toinen pelottelun aihe on ollut se, että luonnonvarat ollaan tuhoamassa uhkaavasti. Sitten ihmetellään, kun nuoret eivät halua tai uskalla synnyttää lapsia tähän maailmaan. Nuorille on tullut sellainen käsitys, että heitä kohdellaan epäoikeuden mukaisesti aikaisempien vuosien nuoriin verrattuna.

Uskon, että sekä nuorille että meille kaikille olisi tärkeää tuntee historiaa riittävän pitkältä ajalta. Esimerkiksi 1940-luvun sodissa oli mukana jopa alle 16-vuotiaita sotilaita. Talvisodassa 25 000 kaatuneen joukossa oli yli 70 alle 18-vuotista. Koko 20-vuotiaiden ikäluokka kutsuttiin sotapalvelukseen.

Sota-ajan jälkeen nykyiset seniorit kouluttivat itsensä ammattiin pääosin ilman yhteiskunnan tukea. Tämä sama joukko huolehti suurten sotakorvausten maksamisen ja kohotti omalla työllään maamme elintason ja hyvinvoinnin nykyiselle korkealle tasolle. Mielestäni on oikeudenmukaista, että myös nämä eläkeläiset saavat osansa maamme elintason noususta.

Tosiasia on se, että nuorten ja lasten pahoinvointi ja oireilu ovat lisääntyneet. Saattaa olla, että kaikki lapset eivät ole kypsiä siihen, että jo yläkoulussa pitää toimia itseohjautuvasti pystyäkseen sopeutumaan jatkuvasti vaihtuviin oppilastovereihin ilman omaa ryhmää. Ehkä he kokevat myös vanhempien ja yhteiskunnan odotusten aiheuttamat paineet liian suurina. Jako menestyjiin ja putoajiin tapahtuu aivan liian varhain.

En missään tapauksessa halua vähätellä nykynuorten ongelmia ja paineita. Mielestäni on väärin ja vastuutonta ylläpitää asetelmaa, jossa seniorit ja opiskelijat asetetaan toi-

siaan vastaan. Epäterve pelottelu tulevilla ongelmilla ei ole kenenkään etu. Molempien ryhmien tasapuolinen kohtelu on kyllä mahdollista. Positiivinen vuoropuhelu seniorien ja opiskelijoiden välillä on tärkeää. Akava-yhteisössä olemmekin näin toimineet.

Suomen eläkejärjestelmä on nykyisellään luotettava ja yksi maailman parhaita. Se on osittain rahastoiva järjestelmä ja perustuu ansiosidonnaisuuteen. Eläkevarat ovat jo nyt yli 200 miljardia euroa ja ne tulevat vielä kasvamaan vuosikausia. Tämä johtuu siitä, että vain pieni osa rahastojen tuotosta joudutaan käyttämään maksettuihin eläkkeisiin. Pääosa eläkkeisiin tulee maksetuista eläkemaksuista. Tietenkin on ratkaisevan tärkeää, että maamme taloutta hoidetaan niin, että ihmisillä on työtä ja siten myös meillä eläkemaksujen maksajia. Silloin myös nykyisille nuorille riittää eläkkeitä.

Suomalaista eläkejärjestelmää ei missään tapauksessa saisi vaarantaa poliittisilla keinotteluilla ja eläkejärjestelmän sisäisillä siirroilla. Tämä johtaisi siihen, että kulloinkin hallitus haluaisi kenties rahoittaa omia lupauksiaan eläkerahoilla. Jos tälle tielle lähdetään, niin silloin todellakin vaarannetaan tulevaisuuden eläkkeet. Luotan siihen, että työmarkkinajärjestöt ja eläkeasiantuntijat ymmärtävät vaaran. Pientä eläkettä saavien toimeentulon korjaaminen on haasteellista. Siihen pitää löytää omat keinot.

Toivotan oikein hyvää ja rauhallista joulua sekä onnellista uutta vuotta kaikille jäsenillemme ja yhteistyökumppaneillemme.

Kauniaisissa 23.11.2019

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com

Jorma Holopainen

havainnollistaa matematiikan opetusta

Osataanko Suomessa opettaa matematiikkaa?
Asiasta kertoo huolensa senioriopettaja Jorma Holopainen.

Eläkkeellä oleva matematiikan lehtori Jorma Holopainen kertoi alkukesästä, että hän oli huolissaan matematiikan opettamisen tasosta Suomessa. Huoli heräsi, kun hän kuuli uutisen, jossa professori **Markku Hannula** kertoi matematiikan taitojen huonontuneen, etenkin pojilla.

Jorma Holopainen syntyi Savonlinnassa opettajaperheeseen. Kotoa löytyi malli hänen uranvalinnalleen. Pojasta tuli matematiikan fysiikan ja kemian vanhempi lehtori. Suurimman osan työurastaan hän on opettanut kouvolalaislukioissa tai pääkaupunkiseudulla. Opettaessaan hän pohti, miten hän voisi konkreettisemmin selvittää oppilailleen matematiikkaa niin, että nämä ymmärtäisivät ja oppisivat sitä.

Ei ole ihme, että koululaiset eivät osaa hyperbeliä ja paraabelia, sillä eivät niitä osaa pidemmälle matemaattisia taitoja opiskelleetkaan. Jorma Holopainen on nimittäin testannut teekkareilla hyperbelin ja paraabelin piirtämistä. He eivät ole osanneet sitä tehdä. Ehkä heille asiaa ei ole tehty selväksi helpolla havaintovälineellä.

Esimerkiksi kartioleikkauksista hyperbelin ja paraabelin opettaminen teoreettisesti ja kaavoja kirjoittaen on vaikeaa. Jorma Holopainen ryhtyi kehittämään havaintovälineitä. Niinpä sitten Holopaisen oppilaat saivat konkreettisesti nähdä, kuinka hyperbelin ja paraabelin kaavat muuntuivat yksinkertaisen apuvälineen kanssa käyräksi.

– Oppilaat olivat suorastaan iloisia tästä hauska opetuksesta, kun he pääsivät piirtämään hyperbeliä hänen laitteellaan, Jorma Holopainen muistelee.

HÄN OTTAA keksimänsä piirtolaitteen ja kiinnittää siihen vesiliukaisen tussikynän. Sitten matto syrjään. Holopainen

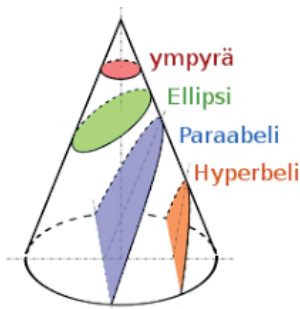


Jorma Holopainen on huolissaan etenkin poikien matematiikan taitojen tasosta.

alkaa piirtää havaintoesityksessä kuvioita lattiaan. Hän piirtää (johto)suoran ja merkitsee pisteen (polttopisteen) suoran ulkopuolelta. Hän ottaa laitteella riittävän määrän pisteitä, jotka ovat yhtä kaukana suorasta ja pisteestä ja piirtää käyrän näiden pisteiden kautta.

Apuvälineiden keksimisestä on nyt kulunut yli 20 vuotta. Jorma Holopai-

nen on saanut niistä ns. pikkupatentin. Holopaisen keksimiin apuvälineisiin voi tutustua Youtubessa, kun laittaa hakuruutuun Holopaisen tunnuksen *holist42*. Sieltä löytyvät ohjeet ja videonpätkiä siitä, kuinka näitä kartioleikkauksia on helppo havainnollistaa. Apuvälineistä kynänpitimen voi valmistaa esimerkiksi 3D-printteirillä. Jos



Kartioleikkauksia.

joku haluaa tehdä laitteen, Jorma Holopainen on luvannut antaa ohjelman sen tekemiseen.

– Mielestäni laitteesta saattaa olla suurta hyötyä. En olisi sitä muuten tehnyt. Laite on erittäin yksinkertainen valmistaa, vaikka kotiololoissa, kuten minä tein – paitsi 3D-printteriä. Kuvittelen, että Pikku-Kalletkin osaisivat helposti rakentaa laitteen ja siten oppia asiat.

– Hyperbeli ja paraabeli ovat tärkeitä kartioleikkauksia. Niitä voidaan hyödyntää atomifyysikassa ja tähtitieteessä.

Jorma Holopaisessa on keksijänviikaa muutenkin, sillä hän on laatinut shakkilaudan muotoisen taulukon, jonka avulla voidaan muuntaa shakin siirrot ja mahdollisuudet ääniksi. Koodausta opettaessa voisi taulukosta olla paljonkin hyötyä. Hän on rakentanut taulukoita eri soinnuille. Yhdessä hänen käyttämässään taulukossa on käytetty e-duurin sointuja. Se löytyy Youtubesta (w.youtube.com) ja sieltä haulla holist42

KOKO ELÄMÄNSÄ ajan Jorma Holopainen on ollut liikunnallinen. Hän on kova-kuntoinen edelleen vielä eläkeiässään. Hänen kuntonsa salaisuus on urheilu. Itse asiassa hän myöntää olevansa ”urheiluhullu”. Tuota epiteettiä ei käy kieltäminen, kun hän listaa saavutuksiaan.

Jorma Holopainen on osallistunut Sulkavan soutuihin seitsemän kertaa yksin. Sen lisäksi hän on soutanut kisan

Paraabeli

Paraabeli on niiden pisteiden joukko, jotka ovat yhtä etäällä sekä suorasta että pisteestä. Suoraa kutsutaan paraabelin johtosuoraksi ja pistettä polttopisteeksi.

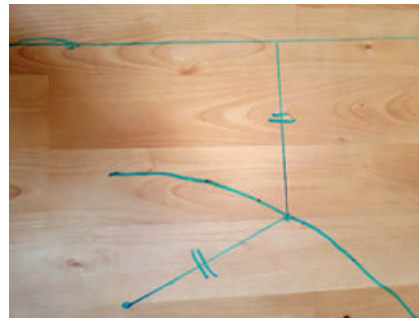
Hyperbeli

Hyperbelin muodostavat ne tason pisteet, joiden kahdesta polttopisteestä mitattujen etäisyyksien erotus on vakio.

kaksi kertaa **Jouko Kivivuoren** kanssa.

Kuortaneella hän voitti yli 50-vuotiaiden sarjassa 25 metrin avantouinnin Suomen mestaruuden vuonna 1994. Kovakuntoisena hän otti mittaa 1993 itsestään Kalevan kierroksella, johon kuuluvat lajit luistelu, hiihto, soutu, suunnistus, pyöräily ja juoksu.

Teksti ja kuvat: **Anneli Rajaniemi**



Paraabeli on piirrettyä vesiliukoisella tussilla lattiaan havaintoesityksessä.

Jorma Holopainen

- on syntynyt 1942.
- Filosofian kandidaatti 1971
- Savonlinnan opettajankoulutuslaitoksessa matematiikan, fysiikan ja kemian vt. lehtori 1974–1975
- Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa fysiikan, kemian ja didaktiikan yp. lehtori 1975–1976
- Kouvolan kaupungin lukion- ja iltalukion matematiikan, fysiikan ja kemian vanhempi lehtori 1977 – eläköitymiseen saakka
- Kuntaliitto on palkinnut hänet hopeisella ansiomerkillä ja Kouvolan kaupunki standaarilla
- Keksinnöistä pikkupatentti ja myös kuntopyörän lisälaitteesta pikkupatentti



Jorma Holopainen piirtää lattiaan paraabeliä vaimonsa Marja-Liisan avustuksella.

Tiernapoikien paluu

Ulkona oleva pimeys hämmentää. Astun vaimoni kanssa valoisasta kirkosta kirkkopihalle, silmät saavat etsiä turvallista kulkutietä portaille, jotka johtavat kirkonmäeltä kaupungin keskustaan vieville valoisille kaduille. Portaiden yläpäähän on laitettu kyltti "Ei talvikunnossapitoa". Luonto pitää huolen kunnossapidosta, sillä vaikka on joulukuu, lunta ei rappusille ole kertynyt yhtään.

Olemme tulossa "kauneimmat joululaulut"-tilaisuudesta, päässäni soi vieläkin jouluisen musiikin sinfonia.

Pimeydestä ilmestyy käsi, joka koskettaa olkapäätäni. Tunnistan hahmon viimeistään äänestä.

– Hei Olavi, iltaa.

Entinen opettajatoverini Matti tervehtii vaimoani ja minua. Olemme kaikki eläkeläisiä, koulujen joulukiireet eivät enää rasita päivärytmiämme. Vaihdamme muutaman jokapäiväisen toteamuksen säästä ja terveystilastamme ja sitten Matti siirtyy esittämään asiansa.

– Muistatko Olavi, kun me esitimme koulussa oppilaille yhtenä jouluna tiernapojat. Sinä, minä, Jorma ja Reino. Reino on edelleen työelämässä, viimeistä vuotta Mattilan kyläkoulun johtajana. Se koulu on päätetty lopettaa ja Reino on saanut päähänsä, että esittäisimme vanhalla porukalla tiernapojat koulun joulujuhlassa. Mitä sanot?

Minä en sano aluksi mitään, vaimo pudistaa hienovaraisesti päätään.

– Onnistuisiko se meiltä? Ja mitä muut sanovat?

– Varmasti onnistuu, ja ainakin Jorma on innokkaan suostuvainen. Kysyn vielä Reinolta, mieti miten hieno juttu siitä saattaisi tulla.

Ja tapahtui niinä päivinä, että Matti-

lan kyläkoulun pihalle kokoontuu joulukuun iltana tiernapojiksi muuntautunut iäkäs miesporukka. Koulun pieni juhlasali on ääriään myöten täynnä oppilaita ja heidän vanhempiaan. Kun meidän esiintymisvuoromme tulee, koputan käsikirjoituksen mukaisesti salin oveen, avaan sen ja kysyn:

– Saadaanko tulla laulamaan?

Sali hiljenee hetkeksi, kunnes eturivistä nousee pieni lettipäinen tyttö seisomaan.

Kuva: Marja-Leena Hyvärinen



– Ette saa. Ja keitä te oikein olette?

Hänen opettajansa rientää tytön luo, kuiskuttaa hänen korvaansa jotain ja pienen miettimisen jälkeen tyttö ilmoittaa:

– No tulkaa sitten.

Olimme muutaman kerran harjoitelleet esitystä ja aluksi kaikki sujuukin vähintään kohtuullisesti. Minua on vaivannut jonkin aikaa kurkkukipuinen flunssa ja esityksen aikana tunnen, että ääni alkaa takella. Olen varannut taskuuni kurkkupastilleja ja ennen omaa osuuttani sujautan pari pastillia suuhuni. Roolini on Knihti ja valmistaudun juuri aloittamaan "husaari olen minä sodassa ja urhoollinen sotamies" kun vetäisen pastillit henkitorveen. Alan yskiä rajusti ja laskeudun polvil-

leni esiintymislavalle. Muut tiernapojat hieman hätääntyvät ja takovat hartiotani helpottaakseen oloani.

Koulun oppilaat eivät olleet ilmeisesti koskaan tiernapoikia kuulleet tai nähneet ja he luulevat kohtauksen kuuluvan ohjelmaan. Yleisöllä on hauskaa. Saan äänitorveni kuntoon ja selviän esityksen loppuun hieman pihisevällä äänellä.

Loppukohtauksessa saamme tähden kynttilänpätkänkin ja siitä inostuneina lähdemme hilpeällä tuulella pois lavalta. Tähteä kantava Mänkki innostuu heiluttamaan tähteään siinä määrin, että se tarttuu lavan koristeena olevaan lamppujonoon. Lamput romahtavat alas ja jälleen yleisöllä on hauskaa. Eturivin lettipäinen tyttö nousee tuoliltaan haltioituneena ja huutaa meille:

– Tulkaa ensi vuonna uudestaan.

Jouluaattona istun vaimoni kanssa nauttimassa perinteistä joulu-

puuroa. Taustalla soi "maa on niin kaunis", joulun tunnelma on kypsymässä asuntoomme.

– Laitoithan puuroon mantelin?

Vaimo katsoo minua ilkeästi ja hymyilee.

– En laittanut koska pelkäsin, että vetäiset senkin henkitorveesi. Ennaltaehkäisyä, kultaseni.

Hyvän mielen tunnetta ei aina voi sanoa kuvailla, mutta sieluun asti sen vaikutus ulottuu.

Nousemme katselemaan televisiossa Joulurauhan julistusta.

Osmo Ukkonen
eläkeope, kirjailija
Mikkeli

Valoa kaamokseen

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Moni meistä kokee pimeään vuoden ajan väsyttävän ja vievän tarmoa. Tuntuu, että unen tarve lisääntyy ja sohvanurkka kutsuu enemmän kuin lenkkipolku. Ruokahalu, erityisesti makeannälkä voi kasvaa ja paino nousta. Vuodenaikaan liittyvästä oireilusta käytetään Suomessa nimitystä kaamosoireet. Kaamosrasitus eli lievä kaamosoireilu ilman varsinaista masennustilaa on melko yleistä. Siitä kärsii 10–30 prosenttia väestöstä.

Kaamosmasennus on vuodenajan mukaan toistuva mielialahäiriö. Yleensä kaamosmasennus on lieväasteista. Kaamosmasennuksen diagnoosi voidaan asettaa kun vuodenajan mukaan ilmenevä masennus on toistunut ainakin kolmesti ja masennus helpottaa samaan aikaan vuodesta. Kaamosmasennuksesta esiintyy 1–2 prosenttia väestöstä. Kaamosmasennuksen tavallisia oireita ovat edellä mainittujen lisäksi surullisuus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys ja ristiriidat ihmissuhteissa sekä unen laadun heikentyminen. Kaamosmasennuksen oireet alkavat yleensä lokakuussa voimistuen muutaman viikon ajan. Oireet alkavat helpottaa maaliskuussa. Iän myötä kaamosmasennuksen oireiden kesto voi pidentyä tai oireet voivat voimistua. Toisaalta osalla oireet häviävät iän myötä.

Kaamosoireiden taustalla on päivänvalon väheneminen ja elimistön sisäisen kellon jätätys. Aivoissa sijaitseva elimistön sisäinen kello säätelee kehon lämpötilaa ja melatoniinin eli pimeähormonin eritystä. Nämä kaksi asiaa puolestaan säätelevät nukkumista. Melatoniinin tuotantoon vaikuttaa vuorokaudenaika ja valon määrä. Kaamosmasentuneilla on todettu poikkeamia melatoniinin erityksessä terveisiin verrattuna.

Silmiin tulevan valon avulla voidaan vaikuttaa elimistöä tahdittavan sisäisen kellon toimintaan. Tätä hyödynnetään kaamosmasennuksen kirkasvalohoidossa. Kirkasvalohoito on kaamosmasennuksen ensisijainen hoito. Myös lievemmästä kaamosoireilusta kärsivät henkilöt voivat hyötyä kirkasvalohoidosta.

Kirkasvalohoito on kaamosmasennuksen ensisijainen hoito.

Kaamosmasennuksen kirkasvalohoito toteutetaan erityisillä kirkasvalolampuilla. Kirkasvalohoito suositellaan aloitettavan syksyisin oireiden ilmaantuessa tai aikaisempien vuosien kokemuksen mukaan ennakoivasti ennen ajan-kohtaa jolloin oireet yleensä alkavat. Kirkasvalohoidon hyvää hoitovastetta ennustavat kaamosmasennuksen oireina esiintyvä hiilihydraattinälkä, liikaunisuus ja masennustilan paheneminen iltaisin.

Hoidollisen vaikutuksen saamiseksi kirkasvalohoitoa tulee käyttää säännöllisesti aamuisin 30–60 minuutin ajan. Hoidon vaikutus ilmenee noin viikon käytön jälkeen. Oireet uusivat kuitenkin usein 1–3 viikon kuluttua kirkasvalohoidon päättymisestä, minkä vuoksi hoitoa suositellaan jatkettavaksi päivittäin säännöllisesti tai jaksotettuna maaliskuulle saakka. Jos kirkasvalohoito ei riittävästi lievitä kaamosmasennuksen oireita voidaan harkita sen rinnalle masennuslääkitystä tai terapiaa.

Kirkasvalohoidon haitat ovat lieviä, päänsärkyä tai silmien ärsyntymistä. Pysyviä haittoja silmiin ei ole todettu. Kuitenkin henkilöille, joilla on jokin silmän verkkokalvon tai linssin sairaus suositellaan silmälääkärin tutkimusta ennen hoidon aloittamista.

Säännöllisellä liikunnalla voidaan lievittää kaamosoireita. Talvikuukausina tarjolla oleva niukka auringonvalo kannattaa hyödyntää liikuntaan ulkona. Varsinkin lievemmistä kaamosrasitusoireista kärsiville tämä voi olla riittävä itsehoito. Yhdistämällä kirkasvalohoitoon säännöllinen liikunta voidaan valohoito vähentää 2–3 käyttökertaan viikossa.

Kaamosmasennuksen hoito on siis useimmiten itsehoitoa. Ennen kirkasvalohoidon aloittamista on kuitenkin syytä keskustella lääkärin kanssa diagnoosin varmistamiseksi ja tarkkojen hoito-ohjeiden saamiseksi. Samoin jos valohoito ei odotetusti auta, on syytä hakea lääkärin vastaanotolle tilanteen tarkempia selvittelyjä varten.

SIPPE:

sosiaalista ilottelua, porukalla positiivisuutta elämään!

Mikä saa ihmiset eri puolilta Suomea juttelemaan vieraisiin pöytiin ja taloyhtiöiden kerhohuoneet täyttymään iloisista eläkeikäisistä? Kysytäänpäs Sippeiltä itseltään: miksi on niin hienoa olla Sippe?



Sippe-vapaaehtoinen **Arja** toteaa, että "tämä on kyllä just se tapa tehdä vapaaehtoistyötä, jota mä haluan tehdä." Yksi syy Sippen vetovoimaan onkin se, että se on uudenlaista vapaaehtoistoimintaa, jossa voi käyttää omaa ainutlaatuista osaamistaan. "Jos on joku intohimo johonkin, ja yleensä hän ihmiset haluavat jakaa sellaista mistä ne itse nauttii." kuvaa Sippe-vapaaehtoinen **Mirja**. Vapaaehtoistoiminnankin pitää uudistua ja tarjota ihmisille merkityksellisyyden kokemuksia.

Dea ja Arja lähettävät kännykällä kuvia turkulaisen taloyhtiön kerhohuoneesta, kun ravitsemus-temmaisilla Sippe-kutsuilla on hulvaton meno päällä. Leo johtaa innokasta eläkeläisjoukkoa maailmanympärysmatkalle turvallisesti kotisohvalla musiikin säestyksellä. Anna-Liisa kertoo kutsuilleen osallistuneen 80 ikäihmistä. Mitä ihmettä on tapahtumassa?

SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT toimi-

vat samalla periaatteella kuin tavalliset kotimyyntikutsut, mutta ilman myymistä ja ostamista – näillä kutsuilla lisätään tavarain sijaan tietoa ja jaetaan mukava yhteinen kahvihetki. Toiminnan perusideana on se, että kuka tahansa voi kutsua koulutetun Sippe-esittelijän kotiinsa tai yleiseen tilaan pitämään ikäihmisille suunnatut maksuttomat hyvinvointikutsut. Noin tunnin mittaisten kutsujen temana voi olla mm. ravitsemus, uni, luonto, muistelu, sosiaalisuus, liikunta, kirjallisuus, kuvataide, valokuvat tai musiikki.

60+ on juuri paras ikä lähteä sippeilemään. Yläikärajaa ei ole ja Sippe vain parane vanhetessaan. Sippeilemällä elämänsä voi kokea merkitykselliseksi myös työvuosien jälkeen. Jokainen voi tuoda Sippeen mukanaan parhaat palansa ja löytää myös uusia osaamisalueita.

Eläkeikäinen, vapaaehtoinen esittelijä toimii kutsuilla tavallisen ihmisen taidoin, ammentaen omasta osaami-

sestaan ja kokemuksistaan, kuitenkin pohjaten keskustelun näyttöön perustuvaan tietoon hyvinvoinnista. Tiedon esittelijät saavat kutsuja varten koostetuista koulutuspaketeista, joita käytetään vapaaehtoisten koulutuksessa. Sippe-esittelijöille tämä on keikka-muotoista vapaaehtoistyötä ja siksi muodoltaan erittäin joustavaa.

Liikuntateemaisilla kotikutsuilla Sippeimme **Kirsti**, yleisurheilun veteraani-ikäisten moninkertainen maailmanmestari kysyy, miten saa 10 senttiä helposti pois vyötäröltä? "Voi ei, taasko niitä pikadieettejä!"; ajattelee osallistuja. Mutta ehei! Kirstipä laittaakin 10 sentin kolikon vyötärölleen ja pompsauttaa sen ilmaan. Niin se hävisi tuosta vaan! Nauretaan yhdessä. Kutsuilla saamme vinkkejä hyvinvointiin ja faktatietoa huumorilla höystettynä ikäiseltämme.

SIPPE-TOIMINTA on aktiivista Turussa, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n koordinoimana ja Kaarinassa, Kansalais-toiminnan keskus Puntarissa. Sippe-projekti on osana STEA:n rahoittamaa Elämänote-ohjelmaa ja nyt tavoitteena on levittää Sippe-toimintaa valtakunnallisesti. Tänä syksynä koulutukset käynnistyvät mm. Salossa ja Lahdessa. Hankkeen aikana tavoittelemme vähintään 10 uutta paikkakuntaa mukaan Sippeen. Kohta koko Suomi on täynnä Sippejä ja heillä on vauhti päällä!

SIPPE-hyvinvointikutsut/
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.
Anni Suvitie, projektisuunnittelija
Puh. 044 756 8053
anni.suvitie@kotikunnas.fi
www.facebook.com/SIPPEprojekti

Kynttilöiden aikaan

Taas on siirrytty talviaikaan, on myös käännytty kynttilöiden puoleen. Pyhäinpäivän perinteet suosivat kynttilöiden tuontia omaisten haudoille. Voi taivaan talikynttilät tuntuu lievältä voimasanalta. Herran pieksut rouvan jaloissa kuulostaa sekin hämmästyttävältä hokemalta. Kynttilät kuuluvat moniin kirkollisiin toimituksiin. Noin 40 päivän kuluttua joulusta vietetään kynttilänpäivää. Suomessa on silloin katolisena aikana perinteisesti siunattu kirkossa vuoden aikana tarvittavat kynttilät.

Kirkosta muistamme myös adventtikynttilät ja kynttilöiden lukumäärästä tiedämme monesko adventtisunnuntai on kulloinkin meneillään. Joulukuisessa juhlassa olemme päässeet ihailemaan Lucia-neidon kutreilla sädehtivää kynttiläkruunua. Historia kertoo miehestä, joka asui tynnyrissä ja kulki kynttilä kädessä etsien ihmistä. Jalkojen asento tynnyrissä kertoi, asuiko hän yksin, vai oliko hän löytänyt seuraa.

Toivottavasti yksikään koti ei jää ilman kynttilää. Lauluhytye Harmony Sisters lauloi jo vuosikymmeniä sitten kauniisti Kodin kynttilöistä eli laulua Kynttilöiden syttyessä. Laulua kuunneltiin radioista, äänilevyiltä ja nyt televisioista. Laulu lohdutti sodan ja rauhan töissä. Koulujen kuusijuhlissa polteltiin pöytäkynttilöitä ja juhlittiin kuusin kynttilöin. Huolimattomalle saattoi kynttilöiden kanssa käydä kärry tai muuta vahinkoa. Joskus paloivat sormet, joskus talo.

Koulussa opettavaa kutsuttiin joskus kansankynttiläksi. Savotan pihalla pystyyn palamaan nostettua puun pätkeä kutsuttiin jätkäkynttiläksi. Jätkäkynttilä on nimeltään myös Rovaniemellä joen yllä oleva maantiesilta. Vanhoissa linnoissa käytettiin kynttilöitä myös valaisemaan. Nyt kynttilöiden sijaan on hankittu loisteputkia. Roomalainen kynttilä on ilotulitusväline, jota käytetään usein uudenvuoden aattona. Mitäpä olisi suomalaisille



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

joulukuun kuudes päivä ilman itsenäisyyden kynttilöitä ikkunalla ja Tunteimatonta sotilasta televisiossa. Rapujen syönti ja viinin juontikin kaipaavat usein kynttiläseuraa kuin hienot kynttiläillalliset.

Havin kynttilällä on hyvä sydän. Näin tuo entinen viipurilainen yritys mainosti tuotteitaan myöhemmin. Kynttilä on mukava lahjaesine ja tuliainen. Syntymäpäiviä juhlistetaan usein kakuilla ja kakku koristetaan

kynttilöillä. Omakohtainen havaintoni on, että nyt kynttilät kakussa tulevat jo paljon kalliimmiksi kuin itse kakku, kun joka vuodesta kynttilän saan. Kynttilää ei pidä polttaa molemmista päistä eikä laittaa vakan alle. Puolisoa ja paitaakaan ei pidä valita kynttilänvalossa. Lämpökynttilän voi kuitenkin laittaa glögikattilan alle palamaan ja tuoksumaan.

Risto Nihtilä

Napapiirin majasta kasvoi joulupukin kylä



Napapiirin (66,5 astetta) sijainnista Rovaniemellä tiedottanut paalu oli tuhoutunut Lapin sodassa. Yhdysvaltojen presidentin puoliso **Eleanor Roosevelt** oli 1950 tulossa Rovaniemelle tutustumaan Lapin uudelleen rakentamiseen Unicefin edeltäjän UNRA:n edustajana.

Vastaanottojuhlaa varten rakennettiin napapiirille viikossa Ounasjoen tukeista Rooseveltin maja, johon suunnilleen mahtui linja-autollinen väkeä. Avajaiset olivat 11.5.1950. Kaupungin matkailulautakunta alkoi hoitaa majaa. Ensimmäinen laajennus tehtiin jo 1956. Uusi joulupukin maja valmistui 1970-luvulla ja matkailu räjähti kasvuun.

Nyt alueella sijaitsevat mm. Joulupukin lomakylä Santa Claus Holiday Village, Joulupukin pajakylä Santa Park (joulupukki vuoden jokaisena päivänä tavattavissa), myymälöitä ja lukuisia ravintoloita ja loma-asuntoja. Mökkien uutuutena on kattojen lasi-ikkunoita revontulien katseluun.

Teksti ja kuvat: **Kari-Veli Lehtonen**

- 1 Joulupukki on tavattavissa omassa kammarissaan Pajakylässä.
- 2 Joulupukilla on oma postiasema.
- 3 Napapiiri kulkee Pajakylän halki.
- 4 Uusien majojen ikkunoista voi tiiraila revontulia.
- 5 Vanha napapiirin maja rakennettiin 1950-luvulla.
- 6 Nova Skyland Hotel on rakennettu kasvavan turistijoukon tarpeisiin.





Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Pieni Joulusatu

Puutarhaliikkeen pihalla, kauimmaisessa nurkassa, kaikkien katseiden ulottumattomissa värjötteli yksinäinen, pieni, hieman vinoon kasvanut hopeakuusi. Se ei suinkaan ollut ollut siinä aina yksin. Se oli kuullut muiden pienten hopeakuusien joukkoon, jotka vähitellen yksi toisensa jälkeen oli ostettu johonkin kotiin pihan kaunistukseksi.

Vaikka pieni, vino hopeakuusi oli parhaansa mukaan pullistanut hentoja oksiaan, oli sitä vain ohimennen silmäilty ja viety aina joku muu kuusi sen viereltä. Viimein siis pieni hopeakuusi jäi yksin ja se vuodatti apeana muuttaman pihkakyöneen.

Eräänä päivänä liikkeeseen tuli asiakas, joka tiedusteli kauppiaalta, olisiko hänellä myydä hopeakuusia. Kauppias vastasi, että kaikki hopeakuuset on myyty loppuun tai ei sentään, yksi vaivainen hopeakuusi on jäljellä ja sen tämä voi viedä mukanaan puoleen hintaan. Asiakas iloitsi, että vihdoinkin oli löytänyt etsimänsä.

Hän kiersi ohjeen mukaan myymälän nurkan taakse ja tuskin näki pientä kasaan painunutta hopeakuusta. Varoen asiakas nosti pienen hopeakuusen syliinsä ja kantoi sen autoon. Pieni hopeakuusi aivan tarisi jännityksestä, mitä hänelle tapahtuisi, mutta se rauhoittui pian, kun huomasi että häntä käsitellään hellävaroen.

Mitä sitten tapahtui? Pieni hopeakuusi istutettiin sen

ostaneen henkilön kotipihaan parhaalle paikalle, jossa se sai hyvää maata juurilleen, eri vuodenaikoina aurinkoa, lämpöä, raikasta sadetta, tuulta ja talven kirpeitä pakkasia osakseen. Jotkut ihmiset suhtautuivat väheksyyn pieneen hopeakuuseen ja sanoivat: tuohan on kiero kuusi, ei se tule kunnolla juurtumaan, se pitäisi hävittää.

Sisuuntuneena pieni hopeakuusi tarrasi yhä lujemmin juurillaan muhevaan maahan. Vähitellen sen hennot oksat vahvistuivat, se kasvoi reippaasti pituutta ja sen ryhti oikeini niin, ettei vinosta kasvusta jäänyt muuta merkkiä kuin pieni persoonallinen mutka varressa. Sitä pieni hopeakuusi ei tiennyt vielä, miksi se oli saanut pihan parhaan paikan. Mutta muutaman vuoden kuluttua asia selvisi.

Erään itsenäisyyspäivän aattona kuusenostanut ihminen oli ostanut kauniit, kirkkaat jouluvalot, jotka hän ripusti pienen hopeakuusen oksille. Pieni hopeakuusi aivan pullistui onnesta ja ylpeydestä, kun pensaat ja puut ihailivat häntä sekä lapset ihastelivat hänen kauneuttaan.

Mitä suuremmaksi ja tuuheammaksi pieni hopeakuusi kasvoi, sitä enemmän sen ylväille harteille ripustettiin kauniita valoja joulu joululta. Pienestä hopeakuusesta oli tullut vuosien myötä kaikkien ihailema ja arvostama pihan kuningas, joka valaisi loistollaan pihan pimeimmätkin sopukat.

Päivi Repo ja Kotipihaan kuusi

Liikunta- vinkki

Liikutaan jäällä turvallisesti

Suomessa vesistöjen jäätyminen mahdollistaa sen, että talviliikunta-alueet kasvavat huomattavasti. Jääalueet tarjoavat hienoja paikkoja nauttia raikaasta talvi-ilmasta hiihtäen, kävellen, luistellen tai retkiluistellen.

Retkiluistelu on kasvattanut suosiotaan ja harrastajamäärä on nelinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Retkiluistelu sopii lähes kaikille. Laji ei kuormita niveliä liikaa.

Retkiluistelussa käytetään pitkäteräisiä luistimia, joissa hiihtositeet ja kenkänä hiihtomono. Saatavilla on myös luistimia remmisiteellä, jolloin kengäksi käy vaikkapa vaelluskenkä. Retkiluistimia voi ostaa tai vuokrata ympäri Suomea. Retkiluistelun voi turvallisesti aloittaa esimerkiksi Suomen retkiluistelijoiden tulokaskursseilla, joita järjestetään eri puolilla luistelukauden aikana.

Luonnonjäällä turvallisuuksiasiat ja hyvä varustus ovat tärkeitä. Teräsjää-tä tulee olla vähintään viisi cm mielenläään 10 cm, jotta se kestäisi aikuisen ihmisen. Varmistu jään paksuudesta ja opettele tunnistamaan vaaranpaikat.

Jäänaskalit, reppu, jossa on ilmatii- viissä pussissa varavaatteita, jääsauva ja heittoköysi kuuluvat retkivarusteisiin. Ota jäälle lähtiessäsi aina myös kaveri mukaan!

Jani Kangasniemi

Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori



Kuva: Matton

Jäsenyys joululahjaksi

Menestys on sitä, että saa haluamansa. Onni on sitä, että haluaa saamansa! Nämä viisaat sanat lausui padovalainen historioitsija Livius, joka kuului aikanaan keisari Augustuksen ystäväjoukkoon. Joukkoon kuuluminen onkin tärkeätä myös nyt, parituhatta vuotta myöhemmin. Itse asiassa ryhmään, tiettyyn joukkoon kuuluminen on perustarpeemme. Se on kirjoitettu suurin kirjaimin ihmisen perimään.

Me olemme OAJ:n veteraaneja. Moni meistä muistaa vallon mainiosti kuinka "Opettajain lehti" putosi postilaatikkoon koulun nurkalla. Muistamme miten se vaihtui "Opettajaksi" niihin aikoihin, kun luokanopettajan kuukausipalkka oli 750–800 markkaa kuukaudessa, ja perheen ruokalasku lähikauppaan 250 markkaa. Lopulta meistä tuli vahvan OAJ:n jäseniä, ja kuulumme Akavan riveihin.

Erkki Kangasniemi johti meitä OAJ:ssä vuodesta 1991 aina vuoteen 2010 saakka. Hän johti niin hyvin, että on vieläkin järjestömme, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n puheenjohtaja. Harvan etujärjestön puheenjohtajalla on niin hienoa valtakunnallista verkkoa kuin meidän kouluneuvoksellemme. Se taas tarkoittaa sitä, että meitä ei ole unohdettu. Me kuulumme joukkoon, me olemme osa jotakin, meitä tarvitaan.

Jos et ole OSJ:n jäsen, liity mukaan kaltaistesi joukkoon, se kannattaa. Jos tiedät, että ystäväsi ei kuulu omaan eläkkeellä olevien opettajien edunvalvontajärjestöön, anna hänelle joululahja: OSJ:n jäsenyys. Kerro mitä kaikkea joulupukki tuo hänelle jäsenyyden mukana: kuusi mielenkiintoista lehteä vuodessa; niiden avulla muistot palaavat mieleen, oma identiteetti vankistuu, ja lukijalle esitellään mitä monipuolisia lepo-, loma- ja matkamahdollisuuksia juuri siinä joukossa, joka on optimaalisen sopiva. Vanha tuttu kalenteri putoaa postiluukusta vuosittain, alennuksia ja etuja tulee vakuutusista, polttoaineista, lehtitilauksista...

Lokakuussa ilmestyneessä lehdessä kerrottiin laajasti, kuinka sadat senio-

riopettajat olivat nauttineet kulttuurista, viihteestä ja toistensa seurasta vuotuisissa tapaamisissa.

OSJ:ssä on yli 70 (!) senioriopettajien yhdistystä. Meistä huolehditaan yhtä hyvin kuin silloin kun taululiitu sutta-si sormemme. Jokaisella yhdistyksellä on todella paljon mielenkiintoista ohjelmaa: kulttuuria, terveyttä, hauskuutta. Edellinen lehti tarjoaa lomaa kylpylässä Virossa, matkoja Eurooppalaisiin kohteisiin, ihailemaan Norjan vuonoja Hurtigrutenilla ja kevätkiikkoja Lapis-sa. Tamperelaiset nauttivat konsertista ja joululounaasta, vaasalaiset tutkivat Nelimarkka-museota, turkulaiset käyvät keväällä Teneriffalla ja Ilmajoen musiikkijuhlilla. Heinolassa vietetään Wanhan ajan joulua. Joka puolella ta- pahtuu mielenkiintoisia asioita.

Kerro ystäväillesi mitä hän saa yhdellä ainoalla jäsenkortilla. Yhteisöllisyyttä, iloa ja hyötyä. Hyvää joulua Sinulle, kollega!

Juhani Vahtokari

juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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



Salon Senioriopettajien lämminhenkinen 10-vuotisjuhla

Salon Senioriopettajien 10-vuotisjuhlaa vietettiin lämminhenkisten muistelujen merkeissä Kulttuuritalo Villissä Salossa 1.11.2019. Juhlakutsua oli noudattanut 38 henkilöä yhdistyksen 205 jäsenestä.

Ohjelmassa oli tervehdyssanojen ja Varsinaissuomalaisen laulun jälkeen lausuntataiteilijoiden **Päivikki Franckin** ja **Raine Huovilan** lausuntaesitys, jossa kuultiin mm. P. Mustapään ja Lauri Viidan tuttuja runoja. Juhlapuheen piti OSJ:n hallituksen jäsen **Saila Rintee**.

Kuultiin myös yhdistyksen oman bändin Exopet musiikkiesityksiä. Katsauksen menneisiin vuosiin piti yhdistyksen nykyinen puheenjohtaja **Hannu Eeva**, minkä jälkeen paikalla olleet perustajajäsenet kukitettiin.

Ruokailun jälkeen jaettiin Opetusalan Seniorijärjestön hallituksen myöntämät ansiomerkit. Hopeisen ansiomerkin saivat tunnustuksena järjestön hyväksi tehdystä ansiokaasta työstä entinen puheenjohtaja **Heikki Tikkanen** ja sihteeri **Kalevi Wilen**. Pronssinen ansiomerkki luovutettiin yhdistyksen varapuheenjohtaja **Maj Hopeala-Lehtoselle**, hallituksen jäsen **Risto Mäkelälle** ja pitkäaikaiselle senioriopevenyttelyn ja kuntopiirin vetäjälle **Urho Intolle**.

Ilta jatkui iloisen yhdessäolon merkeissä.

Teksti: **Hannu Eeva**

Salon Senioriopettajat ry:n puheenjohtaja

Kuvat: **Seppo Lehtonen**



Salon Senioriopettajien paikalla olleet perustajajäsenet Anja ja Pentti Laakkio, Simo ja Arja Lystilä sekä Olavi Varho kukitettiin.



OSJ:n hallituksen myöntämät pronssiset ansiomerkit saivat Urho Into ja Maj Hopeala-Lehtonen sekä hopeiset ansiomerkit Kalevi Wilen ja Heikki Tikkanen. Kuvasta puuttuu pronssisen merkin saanut Risto Mäkelä.

Lahtelaiset virkistyivät Tanhuvaarassa



Lahden seudun senioriopettajat ry:n iloinen ryhmä ystäviensä kanssa vietti virkistys- ja kuntoiluviikon 28.10.–1.11. Savonlinnassa, Tanhuvaaran urheiluopistolla. Leppoisan ja monipuolisen liikunnan ohessa huomasimme olon keventyneen, kunnon kohentuneen ja mielen virkistyneen. Hauskaakin oli!

Kuva: **Juhani Reentilä**

Enkeli punatukka

Viime joulun edellä lenteli
kotiimme pieni posliinienkeli.
Hyvä varmaan tuojalla tarkoitus,
huonosti sattui vain ajoitus.
Meillä jo tarpeeksi tilpehööriä,
enää ei lisätä sitä kööriä!
Roskapönttöön tuo joutaa,
jätehuolto sen sieltä noutaa,
julisti mies vastahakoinen.
En itsekään siitä niin iloinen.



Vaikka tylyn tuomion kuulin,
sen ehkä muuttuvan luulin.
Joulutähden viereen enkelin asetin,
siinä sitä vaivihkaa silmäilin.
Tukeva vartalo, siipensä pienet,
lähikaupassa sellaisen nähnyt lienet.
Hyllyltä kiireessä kopattu,
muuta kun samalla shopattu.
Hintapanta kaulansa ympärillä,
summaa ei sentään näkyvillä.

Pulleat poskensa, kapea kaula,
suunsa ei hymyile eikä laula.
Nykerönenä, lyhyt punerva tukka,
ei mikään kaunotar – enkelirukka!
Silmänsä ummessa, nukkuvan näyttää,
enkelin tehtävän silti kai täyttää.

Heti kun uskoni enkeliin myönsin,
turvaan sen nurkkahyllylle työnsin.
Siellä se edelleen seistä voi
ja öisin untani vartioi.
Kädessään sillä on hopeatähti,
se kai taivaalta mukaansa lähti.
Kun kompuroin polun varrella,
laulun sanoilla saatan anella:
Anna minulle armahduksesi,
ole minulle Rafaelin enkeli!

Paula Leskinen



Hauskasti ja viisaasti ihmiselosta

Jukka Mustonen (toim.)

Paistettu sipuli auttaa paiseissa
Ihmisen elo ja sairaudet kirjailijoiden kuvaamina

Sidottu, 296 sivua
Kustannus HD 2018

"Nauru pidentää ikää", "Lukeminen kannattaa aina", "Kirja parantaa" – kirjallisuuden lukemisen hyödyt kiteytyvät sananparsissa. Nyt sanonnat voi lukea toteen kirjalla, jonka sisätautiopin emeritusprofessori Jukka Mustonen on koonnut 30 vuoden aikana lukemastaan kirjallisuudesta, niin tieto- kuin kaunokirjallisuudesta, sekä kotimaisesta että ulkomaisesta.

Kirjan nimi, *Paistettu sipuli auttaa paiseissa*, on peräisin Jaroslav Hašekin romaanista *Kunnon sotamies Svejk*. Se kuvastaa hyvin kirjassa esiintyvien sitaattien yhtä ryhmää eli kansanomaisia käsityksiä sairauksista ja lääkinnästä. Osa sitaateista on aforistisia mietelmiä, osa pohdintoja, kuvia tai kertomuksia ihmisen elämänvaiheista, terveydestä ja sairauksista.

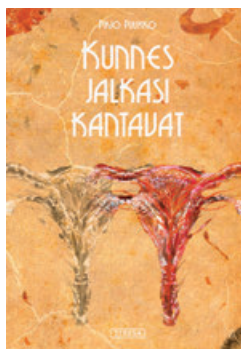
Kirja on jäsennetty kuin lääkärikirja maallikoille. Se alkaa luvusta *Elimistön rakenteet* ja sisältää 32 lukua, kuten *Tautien periytyminen*, *Infektiotaudit* tai *Vanheneminen ja vanhusten sairaudet*. Lähes 2400 sitaattia 652 kirjasta ja 258 kirjailijalta liittyvät yksityiskohtiin tai luovat yleistyksiä, kuten Henrik Tikkasen aforismi: *Parantumattomia sairauksia ovat tyhmyys, laiskuus ja häijyys*.

Kirjallisuusnäytteet edustavat eri kulttuuripiirejä ja aikakausia, joten niiden sanomaa on kiinnostavaa vertailla.

Maallikkojen tietoa ja käsityksiä Mustonen on löytänyt erityisesti esimerkiksi Pentti Haanpään, Eino Säisän, Veikko Huovisen ja Kalle Päätalon teoksista. Teos sopii hyvin lahjaksi. Lukuilon lisäksi se hyödyttää puheiden pitäjää tarjoamalla moneen tilanteeseen sopivia sitaatteja.

Kirja on saatavissa kirjakaupoista tilaamalla Kustannus HD:ltä tai kustantajan nettikirjakaupasta.

Marja Leena Koli



Viiden tähden teos

Pirjo Puukko:

Kunnes jalkasi kantavat
Nidottu, 305 sivua

Pirjo Puukko ja Stresa Kustannus osk, 2019

Jos kirjoille annettaisiin elokuva-arvioinnista tutut tähdet, antaisin tälle teokselle ne kuuluisat viisi tähteä.

No miksi? Lukiessani kirjaa koin rakentamani palapeliä, alussa oli vuosilukuja, pieniä kohtauksia kahden naisen elämästä, kuvia Suomen työtä tekevän kansanosan arjesta, äidin (Elli) ja tyttären (Anita) maalaistodellisuudesta. En oikein uskonut, että saan tämän palapelin valmiiksi.

Mutta mitä pitemmälle etenin ja mitä valmiimmaksi kirjailijan oivallisesti luoma maailma minulle aukeni, sitä varmemmaksi tulin, että tämä kirja on luettava loppuun. Pirjo Puukko on verbaalisesti lahjakas kirjoittaja, joka osaa rytmittää teoksensa juonen niin, että lukija tuskin malttaa jättää kirjan lukemista kesken. Teoksen päähenkilöt, äiti Elli ja tytär Anita liitetään teokseen koko ajan kasvavan jännitteen myötä osaksi meitä, tavallisia Suomen hyvinvoinnin rakentaneita kansalaisia. Mutta jokaisella meillä on laajempaa kokonaisuutta tärkeämpi yksityinen elämä, lähiympäristö, ihmissuhteet, omat sisäiset tunteet.

Pirjo Puukko kertoo varmasti naisen näkökulmasta sotien ajan ja ennen kaikkea sen jälkeisen Suomen rakentamisen vaiheista. Perheen näkökulma on kertomuksen kantava voima, mutta laajemmin ymmärrän kertomuksen olevan kuvan meistä, suurten ikäluokkien lasten historiasta. Miljö, kieli, tapahtumapaikat ovat eläviä kuvia Suomesta, kirjaan ne ovat kirjoitettuna oivallisella tyyllitajalla.

Lopuksi minulla oli jokunen pala vielä jäljellä, ja laittaessani ne kohdalleen kirjan kerrontaan, koin yllätyksen. Miten kirjailija osaa laittaa teoksensa loppuun ainakin minulle arvaamattoman loppuratkaisun, joka yllättää toivottavasti lukuisat lukijat. Juuri tästä tunnistan lahjakkaan kirjailijan.

Kokonaisuus muodostui viiden tähden arvoiseksi. Kirjaa on saatavissa hyvin varustetuissa kirjakaupoissa. Kustantajan ilmoittama hinta on 25,50 €.

Osmo Ukkonen, Mikkeli



Sisarkateutta

Hannele Laukkanen
Veela

nidottu 179 sivua
Kustannusosakeyhtiö Hai, 2019

Aikuiskoulutuslehtorin työstä eläkkeelle vuonna 2018 jääneen Hannele Laukkanen esikoisromaani *Veela* on kertomus suvusta, jossa miesten elämäntapahtumat kiertyvät yhteen ja naisten päällä lepää kirous.

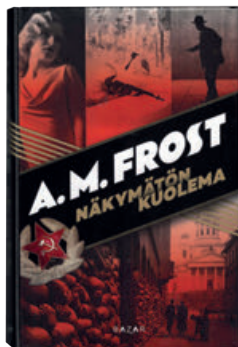
Romaani on väkevä kuvaus sisarkateudesta ja sen seurauksista. Eletään vuosikymmeniä sodan jälkeen. Taistelujen haavoittamat miehet eivät hempeile, mutta *Veela* saa isältään rakkautta – sen verran kuin sodan julmuuksien jälkeen on mahdollista. Isosisko Lullasta ei kukaan pidä, kyläläisetkin karttavat ilkeää punatukkaa, jonka jäljiltä saa paikata pienempien lasten kolhuja. Lullaa ärsyttää etenkin pikkusisko.

Lopulta kaikki selviää, niin syyt kuin seurauksetkin. Veelan varalle on elämä varannut vielä suloisen yllätyksen, jota hän ei tahdo uskoa kohdallensa sattuvan. Vaikka vanhat haavat eivät voi kokonaan parantua, ne arpeutuvat ja muuttuvat osaksi muistojen virtaa.

Romaani on kulttuurihistoriaa tutkineen ja luovaa kirjoittamista yliopistossa opiskelleen Laukkanen hieno aikalaiskuvaus, jossa henkilöhahmot toimivat, kuten monissa suomalaisissa perheissä sotien varjossa. Samana aikakautena eläneet voivat kirjaa lukiessaan tunnistaa hahmoissa naapureidensa ratkaisuja, sekä vanhempiensa tai isovanhempiensa tuntemuksia. Nuoremmalle lukijakunnalle teos esittelee todenmukaisen maailman, jota ei enää ole – mutta jonka kaiut voimme edelleen kuulla.

Kirja maksaa kirjailijalta hankittuna 26 euroa + postikulut: hannelelaukkanen.blogspot.com tai maisterilaukka@gmail.com.

Kukka-Maaria Raatikainen, Iisalmi



Toimintajännäri Talvisodan alkuvaiheista

A.M. Frost
Näkymätön kuolema
Jännitysromani
Sidottu, 442 sivua
Bazar Kustannus Oy, 2018

Talvisodasta on kirjoitettu paljon, mutta kirjailijanimi A. M. Frost, jonka takana on suomalainen kirjailijapariskunta Anne ja Matti Frost lähestyvät aihetta uudesta näkökulmasta. Kirja ei ole perinteinen sotakirja eikä historiateos, vaan faktaa ja fiktiota sekoittava jännäri. Kirjan teksti ja juonen käsittely imaisevat lukijan mukaansa tahtumien vyöryyn.

Anne Frost kertoo, että tämä heidän esikoiskirjansa aloittaa kirjasarjan aikajanalla 1939–1945. Tämä ensimmäinen kirja ajoittuu Talvisodan alkuvaiheisiin.

Kirjan päähenkilönä on majuri Peder Jang. Huhujen mukaan hän on Mannerheimin kummipoika, jonka hän toi Kaukoiden matkaltaan Suomeen, huolehti ja silotti hänen tietään lapsesta aikuiseksi.

Oikeudenmukaisesta ja pelottomasta nuorukaisesta kasvaa suomalainen sankari. Hänen eksoottinen ulkonäkönsä on hänelle eduksi, etenkin naisten keskuudessa.

Kirjan muina päähenkilöinä ovat Aulis Rasila, matemaattisesti lahjakas nuori mies, jonka Peder Jang on ottanut avustajakseen. Hänellä on tyypillisesti huono suomalainen itsetunto.

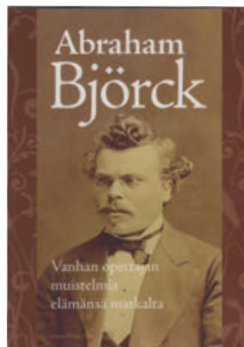
Lotta Helle Haaga kulkee omaa traumaattista tietään peläten aiemman suuren onnettomuuden toistumista.

Kirjailijoita kiinnostaa kuvata kuinka sota käyristää ihmisten persoonat. Miten valta kiihottaa päähän ja heikot joutuvat selviämään.

Kirja on ajankohtainen, sillä tulihan talvisodan syttymisestä marraskuun 30. päivä tasan 80 vuotta.

Verkkokirjakaupassa kirjan hinta on 19,90.

Anneli Rajaniemi



Vaikeuksien kautta voittoon

Leena-Maija Alho
Abraham Björck
Vanhan opettajan muistelmia
elämänsä matkalta
Nidottu, 110 sivua
Propaino, 2019

Joskus elämäkerrat ovat uskomattomia. Henkilön tie vie läpi harmaan kivien – voittoon. Sellaiseksi voi sanoa opettaja Abraham Björkin taivalta. Hänestä on koonnut kirjan senioriopettaja ja tietokirjailija Leena-Maija Alho. Materiaali löytyi muuta materiaalia työstettäessä. Se kiehoi niin paljon, että se julkaistiin omana kirjanaan.

Abraham Björck syntyi Kaustisella 1800-luvun puolivälissä verosepän poikana. Perheen elämä oli niukkaa. Perheellä ei olisi ollut varaa kouluttaa lahjakasta ja musikaalista poikaa. Hän lähti kävellen etsimään töitä Jyväskylästä, pääsi kauppa-apulaiseksi ja toivoi kovasti pääsevänsä Cygnaeuksen kouluun opettajan oppiin. Hänet hyväksyttiin seminaariin.

Jyväskylän seminaarivuosilta Björck luonnehtii kutakin opettajaansa. Kuvauksista saa hyvän käsityksen 1800-luvun jälkipuolen opettajanvalmistuksesta.

Hyväkäyttöksinen ja musikaalinen opiskelija sai kuin saikin opintonsa valmiiksi.

Ensimmäinen työpaikka löytyi Perniöstä, mutta maanviljelysseudulla kansakoulua ja opettajaa ei katsottu hyvällä. Hän joutui käymään taistelua johtokunnan ja hänen itse esittämänsä Cygnaeuksen mallin mukaisesta lukujärjestyksestä ja opetussuunnitelmasta.

Nuoren pohjalaismiehen työuran alku ei ollut helppo. Hänen toimintaansa seurattiin tarkasti. Parissa vuodessa hän sai kuitenkin ohjekset käsiinsä. Koulutalo rakennettiin ja opetus alkoi.

Björck meni Perniössä naimisiin ja perusti perheen. Perhe muutti Paimioon. Sieltä Abraham Björck ja Olga-vaimo saivat kumpikin viran.

Paikkakunnilla muistetaan vieläkin Björkkiä, sillä hänen panoksensa paikallisten koululaitosten historiassa oli merkittävä.

Kirjaa myy Maija-Leena Alho 20 € hintaan.

Anneli Rajaniemi

Senioriopettaja

Opetusalan eläkeläisten
jäsenlehti



- * Kuusi kertaa vuodessa
- * Edunvalvontaa
- * Tietoa jäseneduista
- * Virkistystä
- * Kulttuuria
- * Matkoja, retkiä
- * Harrastuksia
- * Lukijoita yli 20 000



Julkaisija:
Opetusalan
Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns
Seniororganisation rf

Joulupukin muori

– itse asiassa kuultuna



Jokainen tuntee poliisin ja joulupukin työasustaan. Mutta siviilissä heidät tunnistavat vain läheiset. Pukki voi istua muorinsa kanssa Savonlinnan Oopperajuhlilla ilman, että hänen luokseen tuodaan lapsi todistamaan kiltteyttään.

Joulu tuo Korvatunturin pukin koko maailman tietoon. Muuna aikana muori, pukki ja tontut elävät normaalia lapsiperheen arkea.

”Rooli suurperheen äitinä ja Korvatunturin emäntänä on vaativa. Korvatunturi on koti ja samalla perheyritys. 11 kuukautta täällä valmistetaan tuotteita joulupukin lahjakonttiin.

Pienet tontut käyvät kylän alakoulu. Sen ilmiöpedagogiikka sopii perheen kasvatusperiaatteisiin.

Työpajoissa ahertavat teini-ikäiset tontut, jotka suorittavat ammattikoulun työssäoppimisjaksoja omassa yrityksessä. Pukilla itsellään on monta tekniikan tutkintoa, jotka pätevöittävät hänet työssä oppimisen ohjaajaksi. Kädentaidoissa lahjakkaana hän otti opiskelun vakavasti. Tietotekniikan opintoja pukki täydensi työn ohessa.

Aikuistuneet tontut opiskelevat avoimessa korkeakoulussa sillä työpaikassa tarvitaan kiireisenä aikana teki-joita. Avoim ei niin tiukasti sido läsnä-oloon. Business-viisautta on pari tonttua opiskelemassa ulkomaisissa huip-puyliopistoissa. Lakitietoa tarvitaan

joulupukin työalan laajennuttua globaaliksi.

– Yksi tonttutyöistä opiskelee-kin Harvardissa, muori ylpeänä kertoo.

– Minä olen tähän asti hoitanut kaikki toimistotehtävät. Siihen antoi valmiudet ekonomin tutkinto, jonka olin suorittanut ennen kuin tapasin pukin.

– Alkuun, kun perheen toiminta kattoi vaan Suomen, joulu pystyttiin hoitamaan oman väen voimin. Hevosia oli riittävästi aaton lähtöön. Jouluaamun tunteina väsynyt ja tyytyväinen pukin perhe palasi lahjat jaettuun takaisin Korvatunturille ja omaan joulusaunaan.

Muori miettii suurperhettään kat-sellessaan sitä, mistä kaikki alkoi.

– Olin vähän vastahakoisesti lähtenyt kaamostanssiaisiin. Siellä minua ututterasti tanssitteli mies, jolla oli vahva parrankasvu ja Unelma. Mies ei ollut hullumpi, mutta unelma oli! Sitä nyt todeksi eletään ja pikkutonttuja tulla tupsahtelee usein, aina syyskuussa.

– Muut voivat sanoa, että joulu on kerran vuodessa, mutta meillä siihen valmistaudutaan joka päivä. Pukki alkaa kasvattaa joulupartaa jo helmikuussa. Kesälläkään Korvatunturilla ei joulua voi unohtaa. Maailmalta tulee ihmisiä tapaamaan joulupukkia ja tutustumaa lumoavan Lapin ilmiöihin. Japanilaiset ovat erityisen ihastuneita revontuliin ja tietysti Santa Clausiin.

– Sitä toisinaan mietti, että ottaako joku tontuista Korvatunturin ja siihen liittyvän joulu-tarinan hoitaakseen, kun me pukin kanssa vanhemme. Globaali liiketoiminta ja joulupukki -brändin hoito ja kehittä-

minen vaativat paneutumista.

– Pojat tahtovat kyllä asua Korvatunturilla. Mutta kukaan ei tunnu haluavan luopua omista töistään, ja ryhtyä kookoikapukiksi. Näistä minun tonttupojistani taisi tulla Korvatunturin peräkamari-poikia, huokaisee äiti veitikka silmäkulmassa. – Tyttötonttuihin on toivo pantava.

– ”Joulun Henki” voisi olla seuraavan sukupolven jouluikoni. Me pukin kanssa auttelisimme ja Vanha Joulupukki heittäisi jonkin keikankin uudelle ”Joulun Hengelle” avuksi.

– Mutta tänä vuonna pukki on vielä voimissaan ja lähtee turneelle ihan Itse, kehaisee Pukinmuori puolisoaan ylpeänä.

Arja Saarikoski

arjasaarikoski@gmail.com



Enää muutama päivä joulun ja varmaan-kin senioriopettajat ovat tunnollisuudessaan tehneet jo suurimman osan joululalmiste-luista. Pakasteesta löytyvät todennäköisesti joulutortut ja laatikot. Lapsia ja lastenlapsia odotetaan joulun viettoon. Omasta perheestäni olen huomannut, että jouluruokia on tarvinnut keventää; kinkku on vaihtunut kalkkunaan ja vegaaniruokavaliota syö-entistä useampi.



Riitta Ristola

Härkislagnen ei ole varsinaista jouluruokaa, mutta se on ollut perheessäni niin suosittua, että uskallan suositella sitä myös muille.

Ellet ole vielä leiponut jouluksi pipareita, tällä viime vuosisadan reseptillä teet ne nopeasti. Mikäli haluat pipareista vähän pulleampia, älä taputtele pitkoja päältäpäin niin kuin minä tein.

Toivotan kaikille lukijoilleni oikein rauhallista ja lämmimhenkistä joulua ja onnekasta vuotta 2020.

Viipalepikkuleivät

200 g margariinia
3 dl sokeria
2 munaa (toinen voiteluun)
2 tl kanelia
1 tl leivinjauhetta
5 dl vehnäjauhoja
0,5 dl mantelia
0,5 dl sokeria

Sekoita kauhalla margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää kananmuna. Laita leivinjauhe vehnäjauhojen joukkoon ja lisää ne seokseen. Muotoile taikinasta neljä pitkää pötköä leivinpaperin päälle ja voitele pötköt munalla sekä ripota päälle mantelit ja sokerit.

Paista 200 asteessa noin 10–14 min.



Härkislagnen (4 annosta)

1 pkt (500 g) Härkistä eli kypsää härkäpapuvalmistetta
1 prk yrttimaustettua tomaattisostetta (400 g)
1 dl vettä
6 lasagnelevyä
1 prk (250 g) pehmeää sulatejuustoa (esim. Koskenlaskija ruoka, chili)
Vuokaan 1 rkl oliiviöljyä

Päälle

basilikaa
1 rs (250 g) miniluumutomaatteja (osa lasagneen osa päälle)
1 rkl oliiviöljyä

Huuho ja leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi, jätä muutama tomaatti päälle koristeeksi. Avaa härkispaketti ja lisää rasiaan 2 dl tomaattisostetta ja tomaattikuutiot. Sekoita tasaiseksi.

Kaada tomaattisosepurkkiin 1 dl vettä. Sekoita tasaiseksi.

Voitele pieni 1,5 litran uunivuoka öljyllä. Kaada pohjalle vedellä laimennettu pastakastike. Asettele päälle 2 lasagnelevyä.

Levitä päälle puolet härkistäytteestä ja kerros lasagnelevyjä. Tee toinen samanlainen kerros.

Levitä päälle sulatejuusto. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Viimeistele basilikan lehdillä, pilkotuilla miniluumutomaateilla ja oliiviöljyllä.

Voit tehdä isommalle porukalle kaksinkertaisen annoksen.



Korkean teknologian ja kulttuurin Etelä-Korea



Maailman vauraimpiin valtioihin kuuluvassa Etelä-Koreassa kohtaavat huipputekniikka ja vanhat perinteet.

Maan pääkaupunki, 10-miljoonainen Soul tarjosi Senioriopettaja-lehden lukijamatkalaisille upeita elämyksiä loka-kuun puolivälissä. Pilvenpiirtäjät kohosivat korkeuksiin. Kaupunki oli valomerenä yölläkin. Suuret sähköiset valotaulut esittelivät kaupallisia tiedotteita. Hotellihuoneen wc:kin oli niin elektroninen, että piti oikein perehtyä, jotta osasi vetää vessan.

Tarvitsi vain kääntää selkensä ja astua Gyeongbokin kuninkaallisen palatsin portista sisään, niin eteen avautui täysin eri maailma ja kulttuuri, joka luotiin 1300-luvulla. Porttia vartioivat värikkäissä historiallisissa asuissa vartijat lohikäärmelippuineen. Traditionaalinen vahdinvaihto oli hieno spektaakkeli. Palatsialueen puistossa saattoi ihailla lukuisia koristeellisia rakennuksia.

Historiallista tuntua lisäsi se, että alueella liikkui runsaasti ihmisiä pukeutuneina korealaisiin perinteisiin juhla-asuihin. Niissä pääsi nimittäin ilmaiseksi sisään. Pukuvuokraamot tekivät tulosta ja ihmiset ottivat tyytyväisenä selfieitä kuninkaallisessa ympäristössä.

Kamerat räpsyivät ja selfiekepit olivat käytössä myös pääkaupungin laidalla "pohjoisessa kylässä", Bukconissa, jossa vanhat työläisten asumukset oli kunnostettu isolla rahalla nykyajan vaatimuksia vastaamaan, mutta ulkoisesti historiallisen näköiseksi. Kaartuvat tiilikatot sinetteineen ja hanok-talojen koristeelliset seinät vetivät turisteja ihailemaan miljöötä.

Ryhmämme pääsi perehtymään korealaiseen hääseremoniaan kulttuuri-



Ryhmämme kokoontui Joseon-dynastian valtaistuinpalatsin edustalle Olympian matkaoppaan, Annika Velloksen kanssa.

keskuksessa, jossa meidät kaikki puettiin perinteisiin juhla-asuihin. Sulhasen ja morsiamen osia esittivät **Paavo ja Erja Valtanen**. Me muut olimme hääseuruetta tai appivanhempia.

Kulttuurikeskuksessa meistä jokainen sai maalata galligrafisiveitimellä ja musteella itselleen muistoksi riisiperisen viuhkan. Saimme seurata korealaisen ruoan valmistusta ja lopuksi syödä maittavan bulgogi-aterian lisukkeineen.

Pääsimme tutustumaan myös lasten koulun, joka on mukana kehittämässä globaalin kansalaisuuden mallia. Koulussa on 600 oppilasta, 40 opettajaa ja 30 henkilökuntaan kuuluvaa jäsentä.

SILLA-DYNASTIAN 1000-vuotinen pääkaupunki Gyeongju oli aikoinaan maailman suurin kaupunki. Ihastelimme siellä Tumuli-puistoa, jossa korkeiden ruohopäällysteisten hautakumpujen alle on haudattu yli 20 Silla-dynas-

tian merkkihenkilöä. Haudoista on löytynyt suunnattoman arvokkaita kulta-asteita.

Dynastian palatsialueesta ei ole paljoakaan jäljellä, mutta siihen kuulunut maailman vanhin tähtitorni seisoo ihailtavana.

Hautakummut ja tähtitorni kuuluvat Unescon kulttuuriperintökohteisiin. Niihin luetaan myös Bulguksan laaja ja upeasti veistetty buddhalais-temppeli. Gyeongjussa on merkittävä buddhalaiskeskittymä.

MEIDÄN OLI tarkoitus käydä myös demilitarisoidulla alueella, mutta sikainfluenssaan vedoten tällä kertaa sinne ei päästy. Kävimme kuitenkin Rauhanpuistossa, jossa oli muistomerkki ja esineistöä Korean sodasta. Pohjois- ja Etelä-Korean välinen raja on maailman tarkimmin vartioitu. Maiden välillä ei ole rauhansopimusta.

Teksti ja kuva: **Anneli Rajaniemi**

**Länsi-Uudenmaan Senioriopettajat ry –
Västra Nylands Seniorlärare rf**

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään **torstaina 13. helmikuuta 2020 klo 14.00 Punakanelin kokoustiloissa, Suurlohjankatu 21–23 Lohja**. Esillä sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat. Kahvitarjoiluun järjestämiseksi ilmoittautumiset sihteerille 8. helmikuuta mennessä.

Hallitus

Kokkolan Senioriopettajat ry:n vuosikokous **keskiviikkona 12.2.2020 klo 13.00 Kokkolan kaupunginteatterissa**. Tilaisuuden aluksi teatterinjohtaja Juha Vuorinen esittelee meille Kokkolan kaupunginteatteria ja sen tarjontaa. Samalla nautimme kahvit. Esittelyn jälkeen kokous noin klo 14 alkaen. Kaikki jäsenet tervetuloa! Kokkolan Senioriopettajat ry.

Hallitus

Raahen Seudun Senioriopettajat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 13.2.2020 klo 13.00 Kreivinjassa**. Käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat. Kokouksessa tarjotaan uuden vuosikymmenen juhlahahvit. Tervetuloa!

Hallitus

Pohjoisen Keski-Suomen senioriopettajat ry:n vuosikokous pidetään **ti 11.2.2020 klo 13 Saarijärven kaupungintalon Rahkola-salissa**. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. TERVETULOA!

Hallitus

Vantaan senioriopettajat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 13.2.2020 klo 14 ravintola Wandas kitchen & Loungen kokoustiloissa, Liesikuja 5, 01600 Vantaa**. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 7 §:ssä mainitut asiat. Vuosikokouksen jälkeen Vantaan Energian roskapoliisi Heini Manninen kertoo kierrätyksestä ja lajittelusta. Yhdistys tarjoaa lounaan klo 13 ravintola Wandas kitchen & Loungessa. Tervetuloa! Lounasjärjestelyjen vuoksi ilmoittautumiset 9.2.2020 mennessä Irja Ansalehto-Salmelle sähköpostilla irja.ansalehto-salmi@kolumbus.fi tai tekstiviestillä numeroon 040 507 7251.

Hallitus

Aina parhaassa iässä Kuntoloma Tanhuvaarassa 23.–27.3.2020 (ma–pe)

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

Hinta 4 vrk, täysihoito:

315 €/hlö 2 hh (aveceilta sama hinta).

Yhden hengen huonelisä 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 20.2.2020 mennessä:

puh. 044 715 0408 tai jaana.tervonen@tanhuvaara.fi

Tanhuvaaran Urheiluopisto,
Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna,
puh. 015 582 0000, info@tanhuvaara.fi

Tutustu lähemmin Tanhuvaaraan:
www.tanhuvaara.fi

Korjaus!

Senioriopettajan numerossa 5/2019 sivulla 7 mainitaan tekstissä ja kuvatekstissä virheellisesti, että Minna Rytisalon kirjan nimi on Minna C. Kirjan nimi on Rouva C. Toimitus pahoittelee virhettä.

KK	PÄIVÄ																															Pist.	VUOSI:	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1																																		Talvijakso 1.1.–30.4.
2																																		
3																																		
4																																		Pist.
5																																		Kesäjakso 1.5.–31.8.
6																																		
7																																		
8																																		Pist.
9																																		Syysjakso 1.9.–31.12.
10																																		
11																																		
12																																		Pist.
																																	Yht.	

RISTIKKO JOULUFIIILIS

[illegible]

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä kortti 15.1.2020 mennessä osoitteella Anneli Rajaniemi, Kytöpolku 33, 00740 Helsinki.

Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/

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

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **2/2020**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Historiallinen ja sympaattinen Gdansk 6.–9.10.2020

*Tervetuloa Gdanskin hansakaupunkiin, jolla on merkittävä rooli Euroopan historiassa. Nykypäivän Gdanskissa kokee hyvätulisen ja elävän kaupungin ilmapiirin. Matkan aikana tutustumme alueen historiaan ja nykypäivään, johon meidät perehdyttää Puola-asiantuntija **Jukka Soisalon-Soininen**.*

Tiistai 6.10. – tervetuloa Gdanskiin!

Finnairin aamulento Gdanskiin, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Matkalla kaupunkiin pysähdymme Westerplatten muistomerkillä ja kuulemme urkukonsertin Oliwan katedraalisissa. Nautimme lounaan ja jatkamme kävelykierroksella ihastuttavassa Vanhassakaupungissa. Majoitumme Długi Targ**** -hotellissa aivan Vanhankaupungin sydämessä.

Keskiviikko 7.10. – Sopot ja Helin niemimaa

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan kauniiseen Sopotin kylpyläkaupunkiin, jota myös Puolan ”Rivieraksi” kutsutaan. Teemme kävelykierroksen ja käymme lähes puoli kilometriä pitkällä, yli 150 vuotta vanhalla kuuluisalla Molon puulaiturilla. Helin niemimaalla ihailimme merellisiä dyynimaisemia, vierailemme kalastusmuseossa ja nautimme lounaan kalastajaravintolassa.

Torstai 8.10. – Szybarkin perinnekylä

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan kašubialaiseen kulttuuriin Szybarkin perinnekylään n. 45 km päähän Gdanskista. Vierailemme ainutlaatuisessa kulttuuri- ja tiedekeskuksessa. Näemme mm. vaikuttavan II maailmansodan bunkkerin ääni- ja valoeffekteineen, maailman pisimmän yhdestä puusta tehdyn pöydän ja siperialaisen puolalaistalon, joka on pääläellaan, kuten niin moni asia maailmassa tuntuu nykyään olevan. Retken aikana nautimme lounaan ja tutustumme pienen paikallisen olutpanimon tuotantoon.

Perjantai 9.10. – Malborkin linna

Aamiaisen jälkeen on vielä aamupäivä aikaa kaupunkiin tutustumiseen. Puolenpäivän aikaan lähdemme Malborkin linnaan, jossa opastettu kierros vie meidät vuosisatojen halki kulkiesamme linnan kiinnostavissa huoneissa ja rakennuksissa. Samalla kuulemme mielenkiintoisia tarinoita menneistä ajoista. Näemme mm. kapitulisalin, kirkon, suurmestarin palatsin ja sairaalan sekä tutustumme meripihka- ja asenäyttelyyn. Nautimme lounaan linnan ravintolassa. Retken päätteeksi jatkamme Gdanskin lentokentälle, josta Finnairin iltalento Helsinkiin.

Hotelli IBB Długi Targ**** Loistava sijainti Gdanskin keskustassa Vanhankaupungin torin lähellä. Vanhan keskustan nähtävyydet mm. Marian kirkko, parhaat ostoskadut sekä kahvilat ja ravintolat ovat muutaman minuutin päässä hotellista.

Lennot / Finnair:

6.10.2020	Helsinki–Gdansk	07:25 – 08:25	AY1171
9.10.2020	Gdansk–Helsinki	20:05 – 23:05	AY1174

Hinta: 930 EUR/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot Helsinki–Gdansk–Helsinki, lentokenttämaksut, 3 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat, yhteensä 3 aamiaista ja 4 lounasta, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan sekä Puola-asiantuntija Jukka Soisalo-Soinisen palvelut

Lisämaksusta: yhden hengen huone 120 EUR, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut

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

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



SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA

Länsi-Ukrainaan 5.–10.6.2020

Kiova ja Lviv

Ukraina on sekä pinta-alaltaan että asukasluvultaan Euroopan suurimpia valtioita. Matkamme alkaa mahtavan Dneprjoen rannalla sijaitsevasta Ukrainan pääkaupungista Kiovasta. Kiova on yksi Itä-Euroopan vanhimmista kaupungeista. Sieltä lennämme Lviviin lähelle Puolan rajaa. Lviv on koko Ukrainan kulttuurillinen keskus ja kaupungissa on laaja kulttuuritarjonta oopperoineen, baletteineen ja kahvilaperinteineen.

A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen (Matkalla on puolihoito)

Helsinki – Kiova 1. päivä, perjantai 5.6.

Lähtö Helsingistä suoralla lennolla (Ukraine International Airlines) klo 12.25 Kiovaan, jonne saavumme klo 14.30. Majoitumme 2 yöksi kaupungin keskustaan hyvään keskitason Radisson Blu -hotelliin (****) ja syömme päivällisen. (P)

Kiova 2. päivä, lauantai 6.6.

Noin 3 miljoonan asukkaan Kiovan historia alkaa jo 800-luvun lopulta. Nykyisin Kiova on tärkeä tieteen, taiteen ja kulttuurin keskus. Sen halki virtaa Mustaanmereen laskeva Dnepr. Leveitä bulevardeja reunustavien hevoskastanjoiden välistä näkyy kirkkojen ja luostareiden kullattuja kupoleita. Tutustumme Kiovan päänähtävyyksiin ja tärkeimpiin alueisiin kaupunkikierröksellä. Suosituimpia nähtävyyksiä on Pecherska Lavran luostarialue, johon kuuluu ortodoksikirkkoja, museota ja katakombeja. Lavran luostarikokonaisuus on Unescon maailmanperintökohteita. Kaupungissa Maidan-aukio on todistanut mm. vuoden 2004 Oranssia valankumousta ja 2014 helmikuun vallankumousta. (A, P)

Kiova – Lviv 3. päivä, sunnuntai 7.6.

Aamupäivällä on vapaa-aikaa. Ennen lounasta pääsemme valmistaamaan ja maistelevaan ukrainalaisia erikoisuuksia, täytettyjä vareniki-keitinännyttejä. Lounaan jälkeen ajamme bussilla Dneprin rannalla sijaitsevaan Podilin kaupunginosaan, nousemme laivaan ja teemme maisemareisteilyn Dneprillä. Illalla lennämme Lviviin, joka sijaitsee noin 80 kilometrin päässä Puolan rajasta. Majoitumme 3 yöksi Lvivin historiallisessa keskustassa sijaitsevaan Leopold-hotelliin (****). (A, L)

Lviv 4. päivä, maanantai 8.6.

Lviv on perustettu keskiajalla ja se kuului vuosisatojen ajan Puolaan. Puolan kieltä puhutaan edelleen kaupungissa. Nykyisin Lvivissä on vajaa miljoona asukasta ja se on koko läntisen Ukrainan kulttuurillinen, poliittinen, taloudellinen ja uskonnollinen keskus. Kaupungin vanha keskusta kuuluu Unescon maailmanperintökohteisiin. Vanhankaupungin keskustoria hallitsee 1800-luvulla rakennettu kaupungintalo torneineen, ja mukulakivisiä katuja reunustavat rokokoo-, barokki, gootti- ja renessanssityyliset rakennukset. Toimivia kirkkoja on yli 100. Vanhankaupungin monet terassiravintolat, kahvilat ja viini- ja olutbaarit tarjoavat paikallisia makuelämyksiä. Kävelykierröksellä käymme mm. kaupungin apteekkimuseossa. Päätämme kierroksen lounaaseen ja iltapäivä on vapaa-aikaa. (A, L)

Lviv ja Olesko 5. päivä, tiistai 9.6.

Aamulla lähdemme n. 80 kilometrin päässä Lvivistä sijaitsevaan Oleskon linnaan. Ovaalin muotoinen linna sijaitsee kukkulan laella vallihaudan ja muurin ympäröimänä. Linnan historia ulottuu 1300-luvulle. Tutustumme linnaan ja sen museon kokoelmiin. Syömme retkellä lounaan. Palaamme iltapäivällä Lviviin, jossa meillä on vapaa-aikaa jäähyväispäivälliseen asti. (A, L, P)

6. päivä, keskiviikko 10.6.

Varhain aamulla kuljetus kentälle. Aamiaisen otamme mukaan hotellista. Lentomme (Ukraine International Airlines) lähtee klo 7.00 Kiovan kautta (Ukraine International Airlines) Helsinkiin, jonne saavumme klo 11.35. (A)

Matkapäivät: 5.–10.6.2020

Matkan hinta 1 690 euroa

(sis. lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut 71 euroa) Lisämaksu yhden hengen huoneesta 240 euroa

Matkan hintaan sisältyvät:

- reittilennot turistiluokassa
- lentokenttäkuljetukset matkakohteissa
- majoitus kahden hengen huoneissa ohjelmassa mainituissa tai vastaavissa hotelleissa
- puolihoito sekä muut ohjelmassa mainitut ateriat
- ohjelmassa mainitut kuljetukset ja retket pääsymaksuineen
- palvelupalkkiot ja kantajamaksut hotelleissa
- lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut
- juomarahat paikallisoppaille ja bussinkuljettajille
- suomalainen matkanjohto

Matkan hinnoittelu perustuu euroon. Passin tulee olla voimassa vielä 6 kuukautta matkan jälkeen. Ryhmän minimikoko 15. Matka ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Ilmoittautuminen ja maksut

Matkalle ilmoittaudutaan Olympia Kaukomatkatoimistoon p. (09) 696 2770 / olympia@olympia.fi. Ennakkomaksu 350 euroa erääntyy viikon kuluttua varauksesta. Loppulaskun eräpäivä on 35 vrk ennen matkan alkua. Noin 6 viikkoa ennen matkaa lähetämme toimintaohjeet, joissa on hyödyllistä tietoa matkalle valmistautumisesta. Matkaan sovelletaan Olympia Kaukomatkatoimiston matkaehtoja, jotka löytyvät vuoden 2020 esitteestä ja osoitteesta www.olympia.fi.



Senioriopettaja-lehti
kiittää lukijoitaan ja
yhteistyökumppaneitaan
kuluneesta vuodesta
sekä toivottaa

*Hyvää joulua
ja onnellista
uutta vuotta!*

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ
ei lähetä tänä vuonna joulukortteja,
vaan järjestö on lahjoittanut
joulumuistamisrahat
Hyvä joulumieli -keräykseen.

