

Senioriopettaja

Nro 1/2020 31.1.2020



**Digivuosi alkaa
Jäsenedut vuonna 2020
Opettajankoulutuksen juhlaa Hämeessä**



Surffiina auttaa sinua digiongelmassa.

10

Tässä numerossa

- 4 Uudet liikuntasuosituks
- 6 Hämeessä opettajankoulutusta 100 v
- 10 Apua digiongelmiin
- 12 Tiaisten talvinen selviytymistaistelu
- 15 OSJ:n jäsenedut sinua varten
- 20 Haluatko kouluttaa ulkoiluystäviä?
- 22 Penttilän opettajasuvun taideläyttely
- 24 Imatralla lauletaan Kulmaisista vuosista
- 26 Tulen hehkuun tuijottaja
- 28 Kutsu pohjoismaisille päiville

Vakiosivut

- 3 Pääkirjoitus | 5 Puheenjohtaja | 11 Lääkärin lausumia
- 19 Ajassa | 25 Seniorikokki | 27 Ristikko | 29 Vuosikokouksia
- 29 Senioritori | 30 Kotimaan lomat | 30-32 Matkat

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
Rautatieäisenkatu 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: PunaMusta/Forssa,
Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa
puh. (03) 42 351
asiakaspalvelu@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinta sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle PC-muodossa kirjoitettuna ilman rivinvaihtoja tai pakotavutuksia. Naputa kolme tyhjää lyöntiä kappaleajon 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 pyydetessä.

21. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2020

Numero	Aineisto	Ilmestyy
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



Painotuotteet
4041-0619



Kansi
Talven kauneutta
Kuva: Matton

Älä pelkää digiä

Eläkeläisrouva oli menossa maksamaan laskuja pankkiin. Tutun pankin ovelle oli ilmestynyt lappu, jossa luki: ei kassapalveluja. Lapun mukaan lähin kassapalveluja tarjoava pankin konttori oli toisella puolella kaupunkia. Rouva olisi säästynyt matkalta ja päässyt halvemmalla, jos hän olisi maksanut ne tietokoneen pankkisovelluksella.

Pankkipalvelujen ohella monet tärkeät palvelut ovat nykyisin digitaalisia. Suomalaisten terveyttä koskevat tiedot ovat kansalaispalvelu Omakanassa. Siitä voi tarkastella esimerkiksi reseptejä ja pyytää niiden uusimista. Voi katsoa hoitoon liittyviä kirjauksia, laboratorio- ja röntgentutkimuksia ja monta muuta asiaa.

Vuodenvaihteessa Omakannan terveystietojen lisäksi sinne lisättiin sosiaalipuolen asiat, joita kansalaiset pääsevät käyttämään palvelujen laajetessa. Tarkoituksena on, että omaiset pääsevät läheisiä auttaessaan helpommin asioimaan ja että palvelut yhdenmukaistuvat Suomessa.

Etäneuvonta ja palvelut ovat nykypäivää esimerkiksi terveydenhuollossa,

vanhusten palveluiden tuottamisessa ja monissa kaupallisissa sovelluksissa. Online yhteydessä ruudun välityksellä voit keskustella palvelun tuottajan kanssa. Tietokonetta kehitetään helppokäyttöisemmäksi niin että voit puhua laitteelle kirjoittamisen sijaan.

Lähes kaikki viranomaisasiat kuten passin uusiminen käy tietokoneen avulla. Viranomaisviestintä kulkee sähköisesti. Voit hoitaa veroasiat tai laatia testamenttisi tietokoneella.

Ihmiset ottavat yhteyttä toisiinsa kännykällä lähelle ja kauas. Kännykän navigaattorit korvaavat paperiset kartat entistä useammin.

Edellä on esimerkkejä digitaalisuuden tarjoamista avuista ja eduista. Toki tietotekniikkaan liittyy ongelmia. Kuitenkin hyödyt ovat nyky-yhteiskunnassa niin tärkeitä, että uuden tekniikan opettelu ja omaksuminen on kaikille tärkeää.

Opetusalan Seniorijärjestö on ottanut vuoden 2020 teemavuodekseen digitaalisuuden. Yhdistyksistä etsitään innostajia ja opastajia auttamaan niitä henkilöitä, jotka eivät vielä ole sinuja älylaitteiden kanssa.



Digitaalisuuden kanssa sinuksi pääseminen on myös teemana alkaneella vuodella Senioriopettaja-lehdessä. Lehdessä julkaistaan mm. palstaa, jossa vastataan selkeästi lukijoiden digiongelmia koskevia kysymyksiin. Palsta on nimeltään *Digipulmia? Kysy Surffiinalta!*

Anneli Rajaniemi
päätoimittaja

Var inte rädd för digitaliseringen

En pensionerad dam gick till banken för att betala räkningar. På den kända bankens dörr hade det uppenbarat sig en lapp där det stod: inga kassatjänster. Enligt lappen fanns närmaste bank som erbjöd kassatjänster i andra ändan av staden. Damen hade besparat sig en resa och klarat sig billigare undan om hon hade betalat räkningarna på datorn.

Vid sidan av banktjänsterna är numera många viktiga tjänster digitaliserade. Uppgifterna om det finska folkets hälsa finns numera i medborgartjänsten Kanta. Där kan man till exempel kontrollera recept och be om att förnya dem. Man kan granska uppgifter rörande vård, laboratorie- och röntgenundersökningar och mycket annat.

Vid årsskiftet överfördes till Kanta dessutom uppgifter rörande de sociala tjänsterna. Detta för att medborgarna skall kunna använda servicen då den utökas. Meningen är, att de anhöriga lättare skall kunna hjälpa den närstå-

ende personen och att tjänsterna standardiseras i hela Finland.

Distansrådgivning och tjänster finns numera inom vårdsektorn, äldreomsorgen och i många kommersiella företag. I samband med online kopplingar kan man via rutan diskutera med den som producerar tjänsten. Datorn utvecklas så, att du kan tala direkt till apparaten i stället för att skriva.

Nästan all kontakt till myndigheterna som till exempel att beställa pass sker via datorn. Myndigheternas kommunikation sker elektroniskt. Du kan sköta dina skatteärenden eller uppgöra ditt testamente via datorn.

Människor tar kontakt med varandra via mobiltelefon och på långa avstånd. Mobilens navigator ersätter allt oftare papperskartor.

Ovan finns omnämnt den hjälp och de förmåner digitaliseringen erbjuder. Naturligtvis innebär datatekniken också problem. Trots allt är nyttan i dagens samhälle så viktig att det lönar sig att

ge undervisning i den nya tekniken så att alla kan ta del av den.

Undervisningssektorns Seniororganisation har gjort år 2020 till ett temaår för digitaliseringen. I föreningarna söker man eldsjälar och hjälpare åt de personer som inte ännu är du med smartenheterna.

Att bli du med digitaliseringen är också ett tema under det kommande året i Senioriopettaja-tidningen. Tidningen publicerar bland annat en kolumn, som tydligt förklarar frågor som berör problem med digitala frågor. Kolumnens namn är *Digiproblem (Digipulmia)? Fråga Surffiina!*

Anneli Rajaniemi
chefredaktör

Ulla Bäck
översättning



Uudet liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti päivitti liikkumisen suosituksensa yli 65-vuotiaille. Suositus mukailee aikuisten liikkumisen suositusta, mutta siinä painotetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa.

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille on samalla muuttunut 65+ liikkumisen suositukseksi.

Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Saman hyödyn saa myös nostamalla liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumista on harrastettava vähintään yksi tunti ja viisitoista minuuttia viikossa.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin myös kevyt liikuskelu, josta nykyisen tutkimusnäytön perusteella on myös terveyshyötyjä.

Myös uni ja palautuminen ovat mukana suosituksessa. Ikäihmisen hyvinvointi kokonaisuudessaan otetaan huomioon entistä vahvemmin suosituksessa.

HEIKENTYNYT LIHASVOIMA hankaloittaa arkea. Ikäihmisen kannattaa liikkua arjessaan niin paljon kuin oma terveydentila vain sallii. Kaikki liike on hyvää ja lasketaan mukaan. Vaatimus kahden ja puolen tunnin reippaasta liikkumisesta viikossa kuitenkin pysyy, koska lihaskunto ja tasapainoharjoittelu ovat myös erityisen tärkeitä.

Lihaskuntoa on mahdollista harjoittaa kuntosaliharjoittelulla. Lihaskunnosta huolehtiminen on kuitenkin yleensä sitä vähäisempää mitä vanhempi henkilö on kyseessä – vaikka he hyötyisivät siitä eniten.

Riittävä lihasvoima on edellytys hyvälle liikkumis- ja toimintakyvylle. Jos lihasvoima heikkenee liiaksi, voi arkielämässä tulla eteen yllättäviä ongelmia, kuten silloin, kun vaikka linja-autoon nouseminen tai rappusten kiipeäminen tuottavat ikäihmiselle hankaluuksia.

Jos kuntosalille lähteminen jännittää ikäihmistä, voi kotona harrastettavaan liikuntaan ottaa mukaan esimerkiksi käsi- ja nilkkapainot tai vastuskumit.

Myös ohjattu ryhmäliikunta on yksi keino harrastaa lihas kuntoa parantavaa liikuntaa kuntosalin ulkopuolella. Ryhmäliikunta soveltuu lisäksi tasapainoa parantavan liikunnan harrastamiseen. Hyvää tasapainoharjoittelua tarjoaa myös tanssi.

Tasapainoa voi harjoitella ihan yksinkertaisesti: voi seisoa yhden jalan varassa tai liikkua epätasaisella alustalla.

Kaikkiaan voisi todeta, että ikäihmisen toimintakyky säilyy kestävyttä, lihasvoimaa ja tasapainoa huoltamalla.



YLI 65-VUOTIAIDEN LIIKKUMISEN SUOSITUKSEN KESKIÖSSÄ OVAT SEURAAVAT ASIAT:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.
Lähde:
UKK-instituutti.



Tiedot kokosi Kirsti Lehtinen. Lähteenä on käytetty UKK-instituutin verkkosivuja ja YLEn verkkosivuja.

Hyvinvointia ja laatua loppuelämääsi



Kuva: Tuula Laine

Uskon, että meistä jokainen haluaisi pysyä toimintakykyisenä ja hyvinvoivana mahdollisimman pitkään. Uskon myös, että kaikki haluaisivat välttää kaatumisia ja sairauksia vanhenemisesta huolimatta. Tärkeää olisi, että toipuminen mahdollisista sairastumisista tapahtuisi nopeasti ja hyvin. Useimmat haluaisivat lisäksi välttää ylipainoa tai ainakin sen vaikutusta terveysriskeihin. Meillä Suomessa aikuisväestön lihavuus on yleisempää kuin muissa pohjoismaissa.

On kiistatonta näyttöä siitä, että liikunnalla on ratkaisevan tärkeä vaikutus edellä mainittuihin asioihin. Erityisesti vanhetessa olisikin tärkeää parantaa kuntoa, kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa. Iän mukana nämä ominaisuudet heikkenevät nopeasti, mikäli niin annetaan tapahtua.

Jo pienistäkin päivittäisistä teoista on hyötyä. Kevyt liikkuminen voisi olla normaalia arkiliikuntaa. Kotitöitä, kauppatkkoja jalan, portaiden käyttämistä, koiran ulkoiluttamista, leikkimistä lastenlasten kanssa ja niin edelleen. Tämän kaltaisilla teoilla pääsisit jo mukavasti alkuun. Hyvä ja hyödyllinen käytäntö olisi aloittaa jokainen päivä pienellä venyttelyohjelmalla vaikkapa jo ennen aamiaista.

Tärkeää olisi kehittää lisäksi lihasvoimaa ja tasapainoa. Tämä voisi tapahtua tanssimalla, kuntosalilla, uimahallissa, hiihtämällä, sauvakävelyllä, voimistelemalla ja venyttelemällä kotona ja niin edelleen. Jokainen voi valita sellaista liikuntaa, joka tuntuu itsestä sopivalta. Myös golfin harrastamisen voi aloittaa vanhanakin. Minulla on tästä monta hyvää esimerkkiä. Golf on upea ja hyödyllinen harrastus senioreille.

Aluksi tavoitteena voisi olla pieni määrä liikuntaa joka päivä. Lihasvoiman ja tasapainon harjoituksia olisi hyvä olla kaksi kertaa viikossa. Lisäksi olisi tärkeää olla pari tuntia viikossa reipasta, sykettä kohottavaa liikuntaa. Liikunnan aloittaminen tai lisääminen kannattaa tehdä maltillisesti. Tärkeää on säännöllisyys.

Liikkumisen lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi kannattaa ottaa huomioon kaksi muutakin asiaa. Ensinnäkin riittävän unen merkitystä ei voi koskaan korostaa liikaa. Väsyneenä ei juurikaan tapahdu kehitystä. Silloin myös loukkaantumisriski kasvaa. Toiseksi pitää huolehtia terveellisestä ruokailusta. Tässäkin asiassa jo pienikin muutos terveellisempään suuntaan on hyödyksi. Uusiin ruokailutottumuksiin sopeutuu yllättävän nopeasti.

Ihmisten terveyden ja fyysisen kunnon erot ovat suuret. Silti jokainen voi parantaa juuri omaa tilannettaan. Mitä huonompi kunto sinulla on, sitä tärkeämpää on sen kohottaminen. Sinun todellakin kannattaa huolehtia sekä omasta että lähimmäistesi toimintakyvyn säilymisestä.

Pari vuotta sitten kirjoitin palstallani siitä, miten kalliiksi yhteiskunnalle tulee kansalaisten huono kunto. Lähestimistavan mukaan kokonaisvaikutukset ovat 3,2–7,5 miljardia euroa vuodessa. Se on siis jopa kolmannes Suomen terveystalouden kokonaismenoista. Tällä rahalla voisi parantaa olennaisesti maamme taloustilannetta sekä senioreiden ja kaikkien suomalaisten hyvinvointia.

Pitämällä senioreista hyvää huolta voitaisi vähentää olennaisesti ikääntymisen yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia. Lisäksi silloin viimeiset elinvuodet olisivat nykyistä parempia ja inhimillisimpiä. Sen eläkeläiset todellakin ansaitisivat.

Toivotan kaikille oikein upeaa ja terveellistä vuotta 2020. Muistakaa liikkua!

Kauniaisissa 23.12.2019

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com



Hämeenlinnan seminaari-OKL:n 100-vuotisjuhlaillassa kohtasi kolme ikäpolvea alumneja: professorina HOKL:ssa toiminut Kari Uusikylä, keväällä 1944 valmistunut opettaja Saara Yli-Kaatiala ja 45 vuotta häntä myöhemmin valmistunut Arja Koriseva.

Oppivelvollisuuskoulun opettajien valmistusta **Hämeessä 100 vuotta**

Hämeenlinna on saanut jälleen uuden koulun hoiviinsa: "Eilen vihittiin täällä mieliinpainuvin juhlallisuuksin tarkoitukseensa Suomen toinen ja Länsi-Suomen ensimmäinen alkukouluseminaari... Juhlallisuuksien lopettajaisiksi pidettiin illalla Ahosen raittiusravintolassa juhlapäivälliset..." Näin kirjoitti Hämeen Sanomat sata vuotta sitten elokuun 26. päivänä 1919.

Hämeenlinnan alkukouluseminaarin perustamisesta alkoi oppivelvolliskoulun opettajien koulutus Hämeessä. Koulutusta annettiin erimuotoisena 93 vuoden ajan Hämeenlinnassa ja sen jälkeen Tampereella, jonne yliopisto siirsi kesällä 2012 opettajankoulutuslaitoksen Hämeenlinnasta varta vasten remontoituun Virta-rakennukseen.

Virtaan siirtyi tuolloin myös lastentarhanopettajankoulutus ja kaikki muukin yliopiston piirissä ollut kasvatusalan koulutus. Vain normaalikoulu jäi yliopistokampuksen ulkopuolelle. Sille löytyivät tilat Nekalan kaupunginosasta, noin kilometrin päästä yliopistolta.

Vuoden 2019 alussa Tampereella aloittanut Suomen toiseksi suurin yliopisto ei ole ehtinyt noteerata vanhimman yksik-

könsä eli luokanopettajakoulutuksen satavuotispäivää juhlistaessaan ensimmäisen lukuvuotensa alkajaisia, jotka ovat olleet näyttävät ja valovoimaiset koko Tampereen katukuvassa.

Omien sisäisten tapahtumiensa lisäksi yliopisto on jalkautunut kaupunkilaisten pariin. Syksyllä 2019 Tampereen yliopistossa aloitti noin 3800 uutta ylioppilasta, joista luokanopettajakoulutuksessa opiskelevia on noin 1,7 prosenttia. Virtaan "hukkuu" näin pieni joukko.

KOSKA YLIOPISTOLLA ei vanhimman yksikkönsä 100-vuotispäivää juhlistettu, syksyllä HOKL:n entiset opiskelijat järjestivät Hämeenlinnan Upseerikerholla lauantaina 7. syyskuuta "100 lasissa" -teemaillan, johon some-mainosten kautta oli osannut tulla paikalle noin 150 HOKL:n entistä opiskelijaa ja opettajaa.

Upseerikerholla oli ruokailun lisäksi järjestäjien esittämää riemukasta ohjelmaa. 1900-luvun lopulla HOKL:n professorina ja laitosjohtajana toiminut **Kari Uusikylä** jutusteli opettajan merkityksestä lapselle. Musiikkia esitti mm. taiteilija **Arja Koriseva**, joka valmistui 30 vuotta sitten opettajaksi HOKL:sta.

Historiallista sävähdystä juhlaan toi tamperelainen 95-vuotias senioriopettaja **Saara Yli-Kaatiala**. Hän lienee viimeisiä virkeitä elossa olevia **Aukusti Salon** johtaman alakansakouluseminaarin kasvatteja.

Saara-seniori muisteli "Sata lasissa" -juhlassa seminaarivuosiensa 1942–44 Hämeenlinnassa, jolloin seminaarira-

kennus oli lähes koko ajan sotasairaalan. Kun Saara ja 71 muuta seminaarin oppilasta aloittivat opiskelunsa loka-kuussa 1942 Hämeenlinnassa, he joutuivat jynssäämään ensimmäiset kolme päivää koulutaloon puhtaaksi sieltä juuri poistuneiden potilaiden jäljiltä.

JOKA NUPIN oli kiillettävä. Johtaja **Aukusti Salo** oli rauhan aikaanakin tunnettu puhtaudesta, siisteydestä ja järjestyksestä, saati mitä hän sitten vaatikaan sairaalan jäljiltä koulutiloiksi puhdistettavalta rakennukselta! Sen Saara toverineen sai tuta heti opiskelujensa alkajaisiksi.

Syksyn 1942 opintojen päästyä vauhtiin seminaarirakennuksen alakerrokset oli jälleen luovutettava sotasairaana käyttöön. Opettajien ja opiskelijoiden oli ahtaudenta sairaalalta vapaiksi jääneisiin luokkatiloihin ja pieniin koppe-roihiin. Opettajainhuoneena toimi käsitöitten varasto, jonka oven päällä luki "Valmiit työt".

Legendaarinen johtaja Aukusti Salo oli työhullu, härkäpäinen, arvostettu ja arvosteltu herra, joka jo ennen sota-aikaa tarkisti seminaarinsa työtilat kello 7 tienoolla aamulla. Silloin piti olla huoneet lämpimiä, pölyt pyyhittyjä ja tauluile päivän piirroskuvat piirrettyinä.

Juttuna kulki, että pölyhiukkasetkin osasivat varoittaa toisiaan: "Häivy äkkiä, isä-Aukusti tulee!" Oppilaat ja naisopettajat tutisivat varsin usein johtajan "kyydissä", joskin leppoisasti ja kohteliaan mallikkaastikin Salo käyttäytyi. Hän



Saara Yli-Kaatialan kotona nostimme satavuotiaalle maljan

Kuva: Seppo Hyyrö



Saara Yli-Kaatiala kirjoittaa luovutuskirjan ja lahjoittaa seminaarivuosiinsa kotiinsa Kuortaneelle kirjoittamat 107 kirjettä. Kirjeet tallennetaan SKS:n arkistoon.

oli maamme johtava alakansakoulupedagogi, jonka oppikirjat ja opetusoppaat olivat vuosikymmeniä lasten ja opiskelijoiden käytössä. Salon aikaan Hämeenlinnaa kutsuttiin alakansakoulun pääkaupungiksi.

”Sata lasissa” -juhlassa Saara-opettaja muisteli myös toista opiskelujaksoaan Hämeenlinnan seminaarissa. Hän hospittoi syksystä 1949 joulukuun 1950, kuten sisarensa Saimakin, Hämeenlinnassa erikoiskurssilla, jolla valmistettiin alakansakoulunopettajista yläkansakoulunopettajia.

Saaran ja myös Saiman käymä 1964 opettajaa valmistanut alakansakouluseminaari Hämeenlinnassa oli loppunut keuhkolla 1947. Siihen päättyi myös Aukusti Salonen 28-vuotinen johtajakausi.

SYKSYLLÄ 1947 Hämeenlinnan seminaari muutettiin 4-vuotiseksi naisseminaariksi, jonka johtajaksi tuli **Onni Kurvinen**. Opettajalisäystä oli saatu Hämeenlinnan seminaariin rajan taakse jääneestä Sortavalan seminaarista. Tutkijat ovat havainneet, että Hämeenlinnan seminaarissa henki oli muuttunut 1950-luvulle tultaessa aiempaa liberaalimmaksi juuri näiden Karjalasta siirtyneiden opettajien ansiosta. Oppilaitoksen vapaamman ilmapiirin Saara ja kurssitoverinsa huomasivat heti hospitanttikautensa alkajaisiksi.

Tosin vielä 1950-luvun alussa perusopiskelijat saivat siiveillisyykasvatusta alakansakouluseminaarin malliin mm. pukeutumisessa. Heille muistutettiin, ettei villapuseron käyttö ollut sallittua, koska siinä rinnat tulivat näkyviin.

Holkkihihaiset ja hihattomat puvut olivat säädyttömiä. Vastavekit hameissa olivat kielletyt. Hameen helman pituus latista mitattuna oli määrätty 27 senttimetriksi. Pitkät housut olivat sallitut vain urheillessa kentällä. Hiuksia ei saanut kammata otsalle. Kumisaappaat ja talousesiliina olivat intimivaatekappaleita. Ne oli jätettävä naulakkaan.

Sodan jälkeen seminaariin pääsi myös aviossa olevia naisia. Saarankin kurssitovereina oli muutamia rouvia, etupäässä sotalleskiä. Raskauden takia opiskelija erotettiin seminaarista vuodeksi, mutta hospitantti- ja ylioppilasluokilla raskaana olevat naiset saivat jatkaa opintojaan. Tosin heitä suositeltiin pysymään yhteisissä tiloissa katseilta piilossa, esim. aamuhartauksissa.

Juna toi Saara-opettajan vielä kolmannenkin kerran oleskelemaan Hämeenlinnaan, kun hän sai syksyllä 1951 opettajan viran Myllymäen koulusta. Harjoituskouluunkin Saaraa pyydettiin töihin, mutta Saara jatkoi Myllymäessä, kunnes 1950-luvun lopussa tuli valituksi opettajaksi Tampereelle.

Samoihin aikoihin, kun Saara muutti Hämeenlinnasta Tampereelle, Hämeenlinnan naisseminaari sai ensimmäiset miesopiskelijansa. Kansakoulunopettajien valmistamisen ohessa Hämeenlinnan seminaarissa alettiin kouluttaa kansalaiskoulun eri oppiaineiden opettajia, miehiä ja naisia, puolesta kahden vuoden mittaisilla kursseilla. Näitä kursseja järjestettiin vuosina 1959–1968. Kaikkiaan 761 henkilöä sai Hämeenlinnasta kansalaiskouluun opettajakelpoisuuden.



75 vuotta sitten Hämeenlinnan seminaarista valmistunut opettaja Saara Yli-Kaatiala sai raikuvat taputukset, tömistykset ja ihailuvislaukset kerrottuaan muistoja sota-ajan opiskeluistaan Hämeenlinnan seminaari-OKL 100 vuotta -juhlassa.

UUDET TUULET alkoivat henkiä Suomen koululaitoksessa. **Uno Cygnaeuksen** luoma kansakoululaitos oli järjestyttävien muutosten edessä, mikä näkyi ensimmäisenä opettajakoulutuksessa. Seminaariasetus 1967 antoi opetusministeriölle oikeuden määrätä, mitkä maamme seminaarit saivat jatkaa, mitkä lakkautettaisiin. Hämeenlinnan seminaari sai neljän muun seminaarin kanssa jatko-oikeuden, ja siellä koulutus muuttui syksyllä 1968 kolmivuotiseksi ylioppilas-pohjaiseksi luokanopettajien koulutukseksi. Opiskelijavalinnoissa toteutettiin mies-nais-kiintiöitä. Ensimmäisenä syksynä miehiä otettiin puolet opiskelijoista eli 24. Nämä miehet olivat Hämeenlinnan seminaarin ensimmäiset peruskoulutukseen hyväksytyt miehet. Uudenmuotoinen koulutus vaati yhteistoimintaa yliopiston kanssa. Hämeenlinnan seminaarin yhteistyökumppaniksi tuli Tampereen yliopisto.

Vuosi 1974 merkitsi opettajaseminaarien toiminnan loppua: ne lakkautettiin 1.8.1974 lukien ja niistä tuli yliopiston kasvatustieteiden tiedekuntien laitoksia. Hämeenlinnan seminaari liitettiin Tampereen yliopistoon ja sen nimeksi tuli Hämeenlinnan opettajakoulutuslaitos, lyhyesti HOKL. Puhuttiin myös filiaalista. Hallinnon uudistuksesta huolimatta luokanopettajakoulutus jatkoi entisellään.

MAAMME LUOKANOPETTAJIEN koulutus on syksyllä 2019 ollut akateemista 40 vuoden ajan, sillä yliopistolliseen loppututkintoon tähtäävä koulutus alkoi 1.8.1979. Koulutusohjelma suunniteltiin silloin noin 4,5-vuotiseksi, mutta valta-

Ennen sotia Hämeenlinnan seminaarissa opiskelijat valmistivat kaiken muun opiskelun ohessa syksyisin ennen itsenäisyyspäivää kansallispuvut. Niissä he esiintyivät ensi kerran sitten itsenäisyyspäivän kuorossa. Kansallispukuja seminaarissa käytettiin juhlien lisäksi retkillä, kuten Aulangolla tai Sääksmäellä käydessä. Kansallispukuisia tyttöjä oli valvovan opettajan helppo seurata, missä nämä liikkuvat. Myös seminaarin päivystäjän oli pidettävä kansallispukua yllään. Päivystysvuoroon joutui vuorollaan kukin opiskelija.

Kansallispuvun valmistuksesta seminaarin käsitöissä oli luovuttava, koska sota-aikana oli kaikesta pula: kankaistakin.

osa Hämeenlinnassa suoritti sen 4 vuodessa. Tuolloin 40 vuotta sitten alkanut luokanopettajakoulutus nousi samalle ja yhtenäiselle tasolle peruskoulun ja lukion aineenopettajien koulutuksen kanssa.

Uudistus merkitsi tutkimusperusteista opettajakoulutusta. Tutkintonimikkeeksi tuli kasvatustieteiden kandidaatti. 1990-luvun puolivälissä nimeke muuttui kasvatustieteen maisteriksi. Monet hallinnolliset ja sisäiset uudistukset Hämeenlinnan OKL ennätti läpikäydä, ennen kuin Tampereen yliopisto nappasi sen emoyliopiston kainaloon Tampereelle kesällä 2012. Hämeenlinnaan jäivät vain harjoituskoulun oppilaat ja tyhjä rakennus, joihin kaupunki on perustanut 750 oppilaan alakoulun. Sen nimenä on Seminaarin koulu.

Hämeenlinnassa sata vuotta sitten alkanut opettajakoulutus, jonka jatkona on Tampereen yliopiston Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekuntaan (EDUun) sijoitettu opettajakoulutus, on sikäli erikoinen, että siinä on koulutettu oppivelvollisuuskouluun kaikkia opettajakategorioita lukuun ottamatta erityisopettajia ja OPOja. Muissa maamme toimivissa opettajakoulutusyksiköissä ei ole valmistettu esimerkiksi alakansakoulunopettajia.

SAARA YLI-KAATIALA, joka on valmistunut sekä ala- että yläkansakouluseminaarista ja toiminut opettajana kansa- ja peruskoulussa, halusi antaa entiselle opinahjolleen 100-vuotispäivälahjaksi ne 100+7 kirjettä, jotka hän oli kirjoittanut seminaarivuosiensa kotiinsa. Sota-aikana postinkulku oli nykyiseen postinkulkuun nähden joutuisaa: Kun Saara pudotti myöhään illalla Hämeenlinnassa postivauvuun kirjeensä, se kannettiin jo seuraavana aamuna Kuortaneella Saaran kodin postilaatikkoon.

Saara-opettajan kirjelahjoitus saa lopullisen sijoituksensa SKS:ssä, jossa lahjoituksen aikaan on menossa "Kirjeiden kertomaa" -keruu. Lahjakirjeet ovat varsin kiinnostavaa luettavaa, ja ne valottavat yksityiskohtia myöten opiskelijoiden elämää ja koulupäiviä sota-ajan seminaarissa.

Tuula Hyyrö

HOKL:n lehtori emerita

Tuula Hyyrö on kasvatustieteen tohtori. Hän on toiminut HOKL:n alkuopetuksen lehtorina vuosina 1984–2009. Kirjoituksen päälähteet ovat opettaja Saara Yli-Kaatialan muistelut sekä Tuula Hyyrön väitöskirja "Alakansakoulunopettajien valmistuksen kehitys Suomessa vuosina 1866–1939" (Acta Universitatis Tamperensis 1147/2006).

Senioriopettaja AUTTAA digiongelmassa

Kukin meistä on välillä ihmeissään jonkin puhelimeen, tablettiin ja tietokoneeseen liittyvän asian kanssa. Silloin on tärkeää, että on joku, jolta kysyä neuvoa. Jatkossa pulmiin voi kysyä vastauksia myös lehtemme kautta, sillä SeniorSurf-toiminnan asiantuntijat **Liisa Tiainen** ja **Teija Saarinen** lupautuivat vastaamaan lukijoittemme kysymyksiin uudella Digipulmia- Kysy Surffiinalta -palstallamme. Surffiina on digiasioista kiinnostunut SeniorSurf-toiminnan piirorhahmo.



www.seniorsurf.fi
-verkkosivuilta löytyy
opastuspaikkakartta.

Kuva: Merja Lankinen



SeniorSurf asiantuntijat Liisa Tiainen ja Teija Saarinen.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa parnetaan ikääntyneiden ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia digiopastusta tukemalla, opastusmateriaalia tuottamalla sekä vaikuttamistyöllä. Erilaisilla SeniorSurf-tapahtumilla rohkaistaan ja motivoidaan ikääntyneitä ihmisiä digiasioiden pariin. **Seniorsurf.fi** -verkkosivuilta löytyy myös opastuspaikkakartta, josta voi etsiä digiopastajaa vaikka paikkakunnan nimellä.

Lähetä digiaiheisia kysymyksiä osoitteella **seniorit@oaj.fi** niin Surffiina vastaa lehdessä tai OSJ:n sivuilla. Myös vinkit aiheista, joista haluat kuulla lisää, ovat tervetulleita.

MIKSI ÄLYPUHELIMIEN TEKSTI ON NIIN RAIVOSTUTTAVAN PIENTÄ?

– Älypuhelimien käyttäjiä on monenlaisia, myös näkökyvyltään. On kätevää, jos ruudulle mahtuu paljon tekstiä, mutta ei hätää, me muut voimme suurentaa tekstiä! Minäkin olen tehnyt niin.

Et maininnut mikä puhelin sinulla on, mutta kaikilla puhelimilla tekstin saa suuremmaksi asetuksista (rattaan kuva). **Android-puhelimilla** (mm. Samsung, Huawei, jne.) tekstin suurentaminen: Asetukset > Helppokäyttöisyys > Näkyvyyteen liittyvät parannukset (vanhemmissa Näkö) > Fonttikoko. **iOs-laitteilla** (iPhone) se tehdään vastaavasti: Asetukset > Käyttöapu (vanhemmissa puhelimissa tämä saattaa löytyä Yleiset-kohdasta) > Näyttö ja tekstin koko > Suurennä tekstiä.

Kokeile mikä fontti-/tekstikoko on sinulle paras. Älypuhelimissa on muitakin hyödyllisiä juttuja esim. helppokäyttötoiminnot. Kannustan rohkeasti tutustumaan puhelimen asetuksiin kohta kohdalta.

Digiterveisin, Surffiina

Digioppia ikä kaikki

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Palvelujen ja tiedon digitalisaatio etenee voimakkaasti yhteiskunnassamme. Digitalisaation hyviä puolia ovat mm. palveluiden ajasta ja paikasta riippumattoman saatavuuden parantaminen, yhteisten resurssien tehokkaampi käyttäminen. Digitalisaation tuomilla säästöillä voidaan turvata palvelut niillekin, joiden asian hoitaminen edellyttää henkilökohtaista kontaktia.

Digitalisaatiossa piilee myös eriarvoistumisen riski. Digipalvelut vaativat käyttäjältä usein suurempaa omatoimisuutta ja uusien taitojen opettelua verrattuna perinteisiin palveluihin. Erityisesti ikääntyvät voivat kokea tietotekniikan pelottavana ja vaikeana. Tutkimusten mukaan tietoturvakysymykset ja mahdollisuus vahingossa tuhota jotain peruuttamattomasti huolettavat ikääntyviä.

Ikääntyvät eivät toki ole yksi yhtenäinen joukko suhteessaan tietotekniikkaan. Kasvava osa eläkkeelle jääviä ja ikääntyviä on työssään käyttänyt tietotekniikkaa ja heillä on hyvän pohja myös uusien asioiden oppimiselle. Omassa työssäni saamani kokemuksen mukaan ikä ei ole ratkaiseva tekijä digipalvelujen hyödyntämisessä. Yli kahdeksankymmentuotias potilas koki tarjoamamme digihoitopolun erittäin hyvänä, kun osa nuoremmista potilaista koki palvelun käyttämisen vaikeaksi.

Oulussa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että ikääntyvät kokivat kaupungin digitaaliset palvelut vaikeasti löydettäviksi ja hallittaviksi. Kaupungin viranomaisten ennakokäsitys oli ollut se, että ikääntyvien on helppo löytää heille suunnatut nettipalvelut. Kuitenkin jopa päivittäin aktiivisesti nettiä käyttävät seniorit olivat tietämättömiä kaupungin tarjoamista digipalveluista. Digiosaamisen lisäksi tarvitaan siis tietoa tarjolla olevista palveluista.

Käyttäjakeskeinen suunnittelu on yksi tärkeimmistä lähtökohdista toimivien digipalvelujen tuottamisessa. Helppokäyttöisyys ja intuitiivisuus vähentävät myös digipalvelujen ulkoa-oppimisen tarvetta. Aina ongelma ei ole käyttäjässä,

jos digipalvelun käyttäminen tuntuu hankalalta.

Vanha vitsi on tietokone, jossa piti ensin osata painaa käynnistä-painiketta, jotta pääsi käsiksi sammuta-painikkeeseen. Tietokoneet ovat toki tästä kehittyneet, mutta edelleen on monia hankalasti käytettäviä digipalveluja.

Ikääntyvien näkökulmasta mahdollisuus suurentaa sivuston tekstin kokoa ja tekstistä puheeksi -toiminto (pieni

sininen megafoni ja Kuuntele-painike) voivat olla hyviä keinoja helpottaa digipalvelujen käyttöä. Antamalla palautetta voimme kaikki vaikuttaa palvelujen toimivuuteen.

Uuden oppimiseen vaikuttavat useat tekijät kuten muisti, keskittymiskyky, motivaatio, käsitys itsestä oppijana ja minäkuva.

Ikääntyvän oppijan avuja ovat elämäkokemus ja kärsivällisyys uuden asian opettelussa. Kaikilla meillä uuden oppiminen edellyttää motivaatiota. Kannattaa miettiä minkälaisia palveluita tarvitsee tai haluaa omassa arjessaan käyttää ja aloittaa opettelu näistä. Näin uuden oppiminen ei ole ulkoa tuleva pakote vaan itsenäisyyttä ja omatoimisuutta tukeva asia.

Sosiaalinen tuki ja vertaisohjaus ovat parhaita tapoja edistää ikääntyvien henkilöiden digitaalisten oppimista. Vanhustyön keskusliitto (www.vtkl.fi) on luonut SeniorSurf-toimintamallin, jonka avulla erilaiset paikalliset toimijat voivat aloittaa ikäihmisten tietotekniikan vertaisohjaajatoimintaa. Toiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ihmisten itsenäisen suoriutumisen edellytyksiä digitalisoidussa yhteiskunnassa.

SeniorSurf-sivustolta löytyy videosarja, joka rohkaisee ja motivoi ikäihmisiä tietotekniikan ja internetin käyttöön. Videoiden aiheina ovat arkipäivän tilanteet, mm tietoturva, viihde, yhteydenpito, ostokset sekä tiedonhaku verkossa. Videot ovat vapaasti kaikkien käytettävissä. Materiaalit löytyvät osoitteesta www.seniorsurf.fi. Perustaidot tietokoneen, älypuhelimien ja netin palveluiden käyttämiseen ovat kaikkien tavoitettavissa. Kannattaa lähteä rohkeasti liikkeelle!

Ikä ei ole ratkaiseva tekijä
digipalvelujen
hyödyntämisessä.

Tiaiset talvipakkasissa

Keskitalven lyhyinä päivinä tiaiset etsivät ruokaa koko ajan, sillä niiden pitää selvitä pitkä pakkasyö. Tiaisia puolestaan saalistavat omaksi ruoakseen pöllöt ja varpushaukka. Talvi on tiaisille selviytymistaistelua.



Hömötiainen oli vielä kymmenen vuotta sitten metsien tiaisparven peruslintu. Viime vuosina ne ovat kuitenkin harvinaistuneet nopeasti. Uusimassa luokituksessa hömötiainen kuuluu erittäin uhanalaisten lintujen joukkoon.



Kuusitiainen on pieni ja pirteä havumetsien lintu. Tiaisparvessa se löytyy korkealta puun latvuksesta.

Metsät ovat muuttuneet auti-oiksi ja hiljaisiksi. Siellä täällä hangella risteilee jänisten, oravien ja myyrien jälkiä. Itse eläimistä ei vain näy karvatupsuakaan. Jossakin kelonkyljessä käpytikka kopistelee käpyjä. Muuten talvinen lintumaailma on melko hiljainen ja vähäluokainen. Ei uskoisi, että vielä vähän aikaa sitten samassa metsässä kuului, jos jonkinmoista linnunlaulua. Pirteyttä, ääntä ja liikettä talven kourissa kamppailevaan metsään tuo tiaisparvi, joka alinomaa liikkuu oksiston seassa ravinnon haussa.

Talvisessa tiaisparvessa saattaa olla kymmeniä lintuja. Tarkkakorvainen ja –silmäinen ulkoilija saattaa erottaa useita eri lintulajeja. Tiaisista lukuisimmat ovat tali- ja sinitiaiset. Seassa pyörii myös viime aikoina harvinaistuneita hömö- ja töyhtötiaisia, piskuisia kuusitiaisia, riukupyrstöisiä pyrstötiaisia, hippiäisiä ja Pohjois-Suomessa myös lapintiaisia.

Lähes aina tiaisparven mukana seuraa myös puun runkoja koluava puukiipijä. Joskus tiaisparveen voi liittyä myös itäisiä vaelluslintuja; tällaisia ovat esimerkiksi pähkinänakkeli ja valkopäätiainen.

TIAISPARVET LÄHTEVÄT liikkeelle aikaisin aamulla. Jo hämärän tunteina on lintujen etsittävä hengenpitimikseen ravintoa. Talvipäivä on niin lyhyt, että niiden on koko ajan etsittävä ruokaa. Tämän valoisien aikojen kerätyn ravinnon avulla niiden täytyy selvitä koko pitkä ja kylmä yö.

Koska päivän pituus on keskitalvella vain muutamia tunteja, on tiaisparvessa selvä työnjako. Puukiipijät koluavat ravintonsa aivan puiden rungoilta ja järeimmiltä oksilta. Oksistossa lähellä



Valkopäätiainen on itäinen lintulaji, joita aina silloin tällöin eksyy talveksi maahamme.

puiden runkoa etsivät ravintoaan isot tiaiset; tali-, hömö-, töyhtö- ja lapintiaiset. Hennoilla oksilla kiikkuvat sinitiaiset. Aivan oksien kärjissä ja puun latvoissa räpistelevät lintumaailman kääpiöt, vain 5–8 grammaa painavat kuusitiaiset ja hippiäiset.

Tämä ruoanhakupaikkojen ero näkyy linnuilla myös varastojen teossa. Tiaisetahan muovaavat jo loppukesältä alkaen syljestä ja metsien pikkuötököistä ravintopalloja, joita piilottavat metsän kätköihin. Jokainen lintu tekee näitä varastoja tuhansittain. Kuusitiaiset kätkevät varastonsa aivan oksien kärkiin ja puun latvaan. Isommat tiaiset taas rungon ja järeiden oksien kaarnanrakoihin ja halkeamiin. Näitä talvivarastojaan tiaiset eivät muista, mutta samalla alueella ja samoilla oksilla liikkuessaan ne ennen pitkää törmäävät omiin tai kaverin tekemiin varastoihin.

MAALLIKOSTA SAATTAA tuntua yllättävältä, että talvisen tiaisparven pääravintokohteena ovat hämähäkit. Puiden oksien sekaan, kaarnan rakoihin, halkeamiin ja koloihin on kätkeytynyt lukematon määrä hämähäkkejä, erilaisia hyönteisiä ja toukkia. On laskettu, että tiaisparvi käyttäisi metsiköstään noin 25 prosenttia talvehtivista pikkuötököistä. On myös arvioitu, että yksi hip-



Joskus tiaisparvissa liikkuu myös pyrstötiaisia. Ne on helppo tuntea pitkän pyrstön ja valkean höyhenpuvun perusteella.



Puukiipijä koluaa puiden runkoja spiraalimaisesti tyveltä latvaan ja lennähtää sitten seuraavan puun tyvelle.



Pohjoisessa ja joskus etelässäkin talvisesta tiaisparvesta löytyy myös jokunen lapintiainen. Uhanalaisuusluokituksessa se kuuluu silmällä pidettävien lintulajien ryhmään.



Talvisin tiaisten elämää voi helpottaa suuresti laittamalla niille ruokintapaikan. Kuvassa sinitiainen jyvää syömässä.

piäinen tarvitsee päivässä 625 hämähäkkiä pysyäkseen hengissä. Kun tämän kertoo talvipäivien lukumäärällä ja tiaispäivien lintumäärällä, luku on valtava. Ei voi kuin ihmetellä, että miten puut elävät moisen eläinmassan alla.

Aina ei ruoka kuitenkaan riitä. Tiaisista ja hippiäisistä saattaa valtaosa kuolla talvipakkasiin. Energiahukkaan ne yrittävät säästää sulloutumalla koloihin yöpymään ja lämmittämällä toinen toistaan. Jos tämä energiansäästö ei riitä, voivat ne laskea normaalia lämpötilaansa jopa 8–9 astetta. Jos tämäkään hypotermiana tunnettu keino ei riitä, on linnuilla vielä apuna lihasjännityksen ja -värinän tuottama hetkellinen pelastus. Usein nämäkään keinot eivät riitä, vaan keskitalven pika ja kylmä yö korjaa satonsa.

Tiaispäivien linnuilla on lisäksi riisanaan petoeläimet. Pienet pöllöt; helmi- ja varpuspöllöt saalistavat mielellään tiaisia. Samoin parven saa pakokauhun valtaan pikkulintupyyntiin erikoistunut varpushaukka. Vaikka vaarat ovat monet ja kilpailu ravinnosta kovaa säilyy aina joitakin lintuja hengissä kevääseen asti. Tiaisilla tehokas lisääntyminen korjaa talven aiheuttamat tappiot varsin nopeasti.

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**



Tiaispäivien väriläiskä on pirteästi rätisevä punkkari, töyhtötiainen. Sekin on vähentynyt viime vuosina ja luokitellaan vaarantuneeksi lajiksi.



Tiaispäivien peruslintuna ruokintapaikoilla ja metsissä häärii talitiainen.



Hippiäinen on Suomen pienimpiä lintuja. Se on helppo tunkea keltaisesta pääläestä. Ruotsissa lintu onkin nimeltään kungsfågel, kuningaslintu.

Jäsenetuja käyttämällä saat takaisin jäsenmaksusi

Hyödynnä laajat jäsenetumme 2020



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenenä saat monipuoliset jäsenedut, joihin kuuluu Senioriopettaja-lehden ja OAJ-taskukalenterin lisäksi lukuisia alennuksia esimerkiksi polttoaineista, vakuutusmaksuista, silmälaseista, hammaslääkäristä, lehdistä sekä virkistyskohteista.

Uutta vuonna 2020 on kaksi verkkokauppa-alennusta: Apteekkiverkkokauppa ja Frida Perhejuristit. Digiteemavuonna kannattaa käyttää myös nämä alennukset hyväksi.

SENIORIOPETTAJA-LEHTI JA OAJ-TASKUKALENTERI

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry julkaisee jäsenlehteä **Senioriopettaja**. Vuonna 2020 lehti ilmestyy kuusi kertaa, ja se postitetaan Opettaja-lehden välissä. Lehdestämme saat tietoa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista sekä eläkeläisten edunvalvonnasta.

Seuraavan vuoden OAJ-taskukalenteri postitetaan jokaiselle jäsenellemme – paitsi niille, jotka ovat peruneet kalenterin tulon – kotiosoitteeseen Opettaja-lehden mukana marraskuun alussa. Kalenteripostituksen mukana ei tule Senioriopettaja-lehteä, ainoastaan Opettaja-lehti.

Kalenterin tulon voit perua täyttämällä OSJ:n verkkosivuilla olevan lomakkeen (www.osj.fi/Jäsenasiat/Peru_kalenteri) tai soittamalla toimistomme numeroon 020 748 9678.

ALENNUKSIA VAKUUTUSMAKSUISTA (TURVA JA IF)

OSJ:n jäsenen vakuutusedut poikkeavat OAJ:n jäsenen vakuutuseduista. OAJ:n jäsenyyteen sisältyvät vakuutukset **päätyvät heti eläkkeellejäämispäivänä**. Nämä vakuutukset ovat liittovakuutukseen sisältyvät vapaa-ajan tapaturma-, matka- ja matkatavaravakuutukset.

OSJ:n jäsen saa **alennuksia vakuutusmaksuista** kahdesta vakuutusyhtiöstä: Turvasta ja Ifistä. **Vakuutukset pitää kuitenkin ottaa itse.**

Turva tarjoaa OSJ:n jäsenille 10 prosentin alennuksen vapaaehtoisista, jatkuvasti voimassa olevista vakuutuksista. Alennuksen saa esimerkiksi koti-, kasko- ja matkustajavakuutuksista sekä monista muista henkilökohtaisista vakuutuksista. Alennus ei koske määräaikaista matkustajavakuutusta. Lisäetuja voi kerryttää keskittämällä vakuutuksensa Turvaan.

Eläkkeellä oleva voi ostaa jatkuvasti voimassa olevan matkustajavakuutuksen ilman terveys selvitystä (enintään 3 kuukautta kestäväälle matkalle). Jatkuva matkustajavakuutus myönnetään enintään 99-vuotiaalle. Se on voimassa 100-vuotiaaksi asti.

Lisätietoa Turvan vakuutuksista saa Turvan asiakaspalvelusta arkipäivisin klo 8–18 numerossa 01019 5110. Lähimmän toimipaikan löytää kätevimmin osoitteesta www.turva.fi/yhteystiedot. Turva on myös tehnyt OSJ:n jäsenille oman verkkosivun: www.turva.fi/osj.

If tarjoaa alennuksia vakuutusmaksuista If Etuohjelmassa – jopa 16 prosenttia. Jatkuvan matkavakuutuksen saa otettua ilman terveys selvitystä, jos ottaa sen ennen eläkkeelle jäämistä.

Ifin Primus-henki- ja tapaturmavakuutuksen ottaneiden opettajien vakuutus pysyy voimassa, kun opettaja siirtyy eläkkeelle ja jatkaa OSJ:n jäsenenä.

Lisätietoa Ifin vakuutuksista saa Ifin internetsivuilta www.if.fi/osj, tai puhelinnumerosta 010 19 19 19 (pvm/mpm). Muista mainita asioidessasi, että olet Opetusalan Seniorijärjestön jäsen.

UUDET JÄSENEDET 2020: APTEEKKIVERKKOKAUPPA JA FRIDA PERHEJURISTIT

Apteekkiverkkokauppa.fi on liikunnan, kauneuden ja hyvinvoinnin tuotteisiin erikoistunut suomalainen verkkoapteekki. Se tarjoaa laajan ja ajankohtaisen valikoiman turvallisista apteekin valikoiman tuotteista.

OSJ:n jäsenenä saat jäsenetuna Apteekkiverkkokauppa.fi verkkopalvelusta 5 euroa pois loppusummasta. **Etua ei voi hyödyntää lääkkeisiin** ja tilauksen arvon on oltava vähintään 20 euroa. Yli 30 euron tilaukset ilman lähetyskuluja kotimaan noutopisteisiin ja pakettiautomaatteihin.

Anna koodi OSJ2020 tilauksessasi sille varattuun kenttään lunastaaksesi edun.

Tilaukset www.apteekkiverkkokauppa.fi tai puhelimitse puh. 02 275 2180. Muista ilmoittaa jäsenetukoodisi tehdessäsi tilausta.

Frida Perhejuristit: Edunvalvontavaltakirja turvaa sekä oman tahtosi toteutumisen että läheistesi toimintakyvyn, jos joskus tarvitset heidän apuaan asioiden hoitamisessa.

OSJ:n jäsenet saavat 10 prosentin alennuksen Frida Perhejuristien digitaalisesta Edunvalvontavaltakirja-palvelusta. Palvelu löytyy Fridan verkkokaupasta (www.fridafamily.fi -> *Verkkokauppa*).

Palvelussa täytät omat ja valtuutettujesi tiedot itse. Saat juristin tarkistaman, allekirjoitusta vaille valmiin edunvalvontavaltakirjan sähköpostiisi. Edunvalvontavaltakirjan digitaalisessa palvelussa yhdelle (1 valtakirja) saat jäsenetuhintaan 80,90 € euroa (norm. 89 €), kahdelle (2 erillistä valtakirjaa) saat jäsenetuhintaan 117,27 € (norm. 129 €).

Alennuksen saa palvelussa koodilla FRIDA10. Myöhemmin vuonna 2020 Frida laajentaa digitaalisia palvelujaan, ja odotettavissa on lisää jäsenetuja.

MIKSI TEHDÄ EDUNVALVONTAVALTAKIRJA?

Moni luulee, että oma puoliso tai lapset voivat tehdä päätöksiä tai hoitaa asioita, jos eivät itse pysty. Kukaan ei kuitenkaan voi hoitaa aikuisen ihmisen asioita hänen puolestaan ilman erillistä lupaa.

Jos oma toimintakyky heikkenee etkä ole tehnyt edunvalvontavaltakirjaa, ainoa vaihtoehto on hakea edunvalvojan määräämistä.

Kun teet edunvalvontavaltakirjan, päätät itse kuka asioista päättää ja samalla säästät rahaa ja läheisiltäsi huomattavan paljon aikaa ja vaivaa. Edunvalvontavaltakirja mahdollistaa omannäköisen elämän kaikissa tilanteissa.

ALENNUKSIA JÄSENKORTILLA

Teboil: OSJ:n jäsenkortilla saat aina 2,1 snt/l alennusta kaikilta palvelevilta Teboil-huoltamoilta ja automaattiasemilta, vain Express-asemilta alennusta ei tule.

Maankattava verkosto koostuu yli 300 asemasta. Bensini- ja dieselalennuksen lisäksi saat myös 10 prosenttia alennusta voiteluaineista ja 5 prosenttia pesuista, autokemikaleista ja nestekaasusta. Ajankohtaisista kampanjoista ja eduista löydät tietoa mm. järjestön omalta nettisivulta.

Alennukset saat, kun annat jäsenkortin kassalle tai syötät sen automaattiin ennen varsinaista maksuvälinettä. (Voiteluainealennukset koskevat 10 litran tai sitä pienempiä astioita.) Lisätietoja saa Teboilin palvelunumerosta 020 470 0900. Puhelun hinta matkapuhelimesta ja lankapuhelimesta soitettaessa 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min. Jonotus on maksullista.

Oral-hammaslääkäriasemat: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta etuja Oral-hammaslääkäriasemilta. Ensimmäisestä yleishammaslääkärin suorittamasta hammastarkastuksesta tai suuhygienistin suorittamasta hammaskiven poistosta saat alennusta 50 prosenttia (alennus koskee vain Oralin uusia asiakkaita).

Yleishammaslääkäritasoisista hoitokäynneistä saat alennusta 10 prosenttia (alennus ei koske erikoishammaslääkärin palveluita, esteettistä hammashoitoa, laboratorioskuluja tai muita erillisveloitettavia kuluja). Lisäksi S-etukortilla voit kerryttää bonuksia.

Edun saa näyttämällä vastaanotolla OSJ:n jäsenkortin. Kun teet ajanvarausta puhelimitse, mainitse OAJ ja OSJ, jotta saat samat edut kuin OAJ:n jäsenet.

Keskitetyn ajanvarauksen puhelinnumero on 010 400 3400. Ajan voit varata myös verkossa www.oral.fi. Katso lähin Oral-hammaslääkäriasema osoitteesta www.oral.fi. Oralilla on lähes 70 toimipistettä ympäri Suomen.

Elixia: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta jäsenetuna 20 prosentin alennuksen Elixian tarjoamista jäsenyyksistä niillä paikkakunnilla, joilla Elixialla on toimintapisteitä. Etu on käytettävissä jäsenyyden minimihintaan asti. Minimihinnat 37 €–40 €/kk. Edun saat esittämällä OSJ:n jäsenkortin.

Instrumentarium ja Nissen: Instrumentarium ja Nissen tarjoavat OAJ:n kautta OSJ:n jäsenille 25 prosentin alennuksen normaalihintaisista silmälasista. Jäsenenä saat myös optikon tekemän näöntarkastuksen ja silmälasimääräyksen veloituksetta. Normaalihintaisista aurinkolasista saa 15 prosentin alennuksen. Aurinkolasitarjous ei koske Oakleyn laseja.

Alennusprosentit eivät koske voimassa olevia myymälöiden kampanjoita. Tarjous on voimassa toistaiseksi kaikissa Instrumentariumin ja Nissenin myymälöissä. Edun saat käyttöön jäsenkorttia näyttämällä. Kannattaa myös mainita, että OAJ:n etu koskee myös senioreita.

ALENNUKSIA LEHTITILAUKSISTA

Opettaja-lehti: Senioriopettajat saavat Opettaja-lehden silloin, kun Senioriopettaja-lehti postitetaan Opettaja-lehden välissä.

Jos haluat lukea kaikki vuoden mittaan ilmestyvät Opettaja-lehdet, voit tilata Opettajan vuosikerran 30 euron jäsenetuhintaan. Vuonna 2020 lehti ilmestyy 22 kertaa. Tilauksia ottaa vastaan Tampereen Laserma Oy. Laserman yhteystiedot ovat seuraavat: puh. 03 225 1948 ja sähköposti asiakaspalvelu@laserma.fi.

Rondo Classic: Rondo Classic on perinteikäs taidemusiikin lehti, joka katsoo myös populaari- ja maailmanmusiikkiin sekä musiikkiteatteriin. Henkilökuvia, ilmiöitä, musiikin historiaa, esitysarvioita, CD- ja kirjauutuuksia.

Lehti ilmestyy painettuna 10 kertaa vuodessa. Koko sisälön ja ajankohtaisen lisämateriaalin tilaajat voivat lukea myös netistä osoitteesta rondolehti.fi

Tilaushinta OSJ:n jäsenille on vuoden 2020 loppuun asti vain 59 euroa – normaalin 96 euron tilaushinnan sijaan. Ensimmäinen vuosi on määräaikainen tilaus.

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

Otavamedian lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta alennusta Otavamedian lehtitilauksista. Alennus lasketaan 12 kuukauden määräaikaistilauksen tilaushinnasta, ja sen saa vain uusista tilauksista. Lehtiä voi tilata sekä itselle että lahjaksi.

Voit tilata lehden joko puhelimitse tilaajapalvelusta 09 156 665 (ma–pe klo 8–17) tai suoraan Otavamedian sivuilta. Tilattaessa kysytään alennuskoodia. Koodin löydät, kun kirjaudut OAJ:n verkkosivuille.

Sanoma Median lehdet: OSJ:n jäsenet saavat OAJ:n kautta jatkuvan tilausedun Sanoma Lifestyle -lehistä. Alennus on 40 prosenttia 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista ja 30 prosenttia Kids median lehtien 12 kk:n määräaikaista tilausjaksoista. Nämä hinnat ovat voimassa toistaiseksi. Etu koskee myös lahjatilauksia.

Kaikkiin vuosikertatilauksiin kuuluu Digilehdet.fi-palvelu.

Etuja pääset käyttämään kirjautumalla OAJ:n sivuille www.oaj.fi.

VIRKISTYSTÄ JA LOMAETUJA

OAJ:n virkistysalueet ja Holiday Club: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää alla listattuja lomaetuja mainituin ehdoin. Tirvan ja Holiday Club -lomien varaukset tehdään OAJ:n omien varaussivujen kautta. Varaussivustoille voi kirjautua OAJ:n jäsensivujen kautta www.oaj.fi. OAJ:n jäsensivuilta löydät tarvittavat tunnukset, joilla kirjau-

dut varaussivuille. Varaussivuilla varausohjeet, varaustilanne, hinnat, tietoa RCI-lomista jne.

Tirva

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n jäsenet voivat käyttää OAJ:n Tirvan virkistysaluetta Valkealassa. Koulujen lomauaikoina työssä olevat opettajat ovat varauksissa etusijalla. Tirvan varaustilanteen näet varaussivuilla kohdasta Tirvan varaukset.

Holiday Club -omistusviikot

Senioriopettajat voivat varata myös vapaaksi jääneitä OAJ:n Holiday Club -lomaviikkoja arvontojen jälkeen. Viikot varataan kahdesti vuodessa ns. arvonnasta. Keväällä varataan viikot 23–51 ja syksyllä varataan viikot 52–22. Seniorijäsenet saavat varausoikeuden Holiday Club -lomahuoneistoihin arvontojen jälkeen. OAJ:n omistamien Holiday Club -viikkojen vuokrat ovat alle puolet markkinahinnoista. OAJ:n Holiday Club -viikkojen varaustilanteen näet varaussivustoilta kohdasta Vapaat viikot.

RCI-lomat

Lomaile RCI:n kautta ympäri maailmaa! RCI-lomakeskuksia on maailmanlaajuisesti yli 5000. RCI:n kautta lomaviikon voi varata jopa 2 vuoden päähän. RCI-yhteyshenkilöiltä voi varata myös lennot ja autonvuokraukset - kaikki samasta paikasta. RCI:n lomakeskusluokitukset vastaavat 3–5 tähden tasoa, huoneistoissa on hyvä varustetaso, lähes kaikissa huoneistoissa oma keittomahdollisuus. RCI-lomien tarkempi esittely, hinnasto ja yhteystiedot löytyvät varaussivuilta kohdasta RCI.

Sekä Tirvan että Holiday Club -huoneistojen varauksiin tarvitset jäsennumerosi, joten jäsenkortti on hyvä varata esille.

Lomavarauksia hoitaa Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903 (arkisin klo 9.00–15.00), sähköposti yrityspalvelu@holidayclub.fi.

Muita alennuksia Holiday Club -lomista: OSJ:n jäsenet saavat vähintään 15 prosentin alennuksen päivän hinnoista Holiday Club kylpylähotellien, loma-asuntojen ja villasten varauksista. Hotellivarauksiin sisältyy majoitus, aamiaiset, kypylän ja kuntosalin käyttö. Loma-asuntoihin ja villaksiin pyyhkeet, vuodevaatteet ja loppusiivous. Loma-asunnoissa minimimajoitus on 2 vrk. Edun saa kampanjakoodilla OSJ15. Jäsenetu on voimassa kaikissa Suomen kohteissa: Caribia, Saimaa, Tampereen Kylpylä, Katinkulta, Kuusamon Tropiikki, Salla, Saariselkä, Airisto, Ellivuori, Hannunkivi, Himos, Kalajoki, Naantali, Punkaharju, Pyhä, Pyhäniemi, Ruka, Rönkä, Tahko, Ylläs ja Ähtäri.

Varaukset ja varaustilanteet suoraan netistä holidayclub.fi kampanjakoodilla OSJ15. Varaukset myös puh. 030 68 600 ma–pe 8–18, la 10–15.

Holiday Club tarjoaa jäsenillemme myös hotellikohtaisia kausittaisia kampanjatarjouksia, joissa alennus on suurempi. Näistä ilmoitamme verkkosivujemme etusivulla kohdassa Ajankohtaista.



**Opetusalan
Seniorijärjestö**



www.osj.fi

Digiteemavuonna uusia alennuksia verkkokaupasta. Muista hyödyntää myös nämä jäsenedut!

Imatran kylpylä: OSJ:n jäsenet saavat Imatran Kylpylän perushintaisesta hotelli- ja loma-asuntomajoituksesta sekä majoitusvaraukseen yhteyteen varatusta, normaalihintaisesta puolihoito- tai täysihoitoateriasta alennusta arkisin 30 prosenttia ja viikonloppuisin pe–su 10 prosenttia. Majoituslennukset eivät koske Chalets- eikä Villas-huoneistoja. Alennukset ovat voimassa muina aikoina paitsi viikoilla 1–2, 8–10 ja 52. Kaikkiin hotelli- ja loma-asuntohintoihin sisältyy aina aamiainen ja Kylpylä Taikametsän käyttö.

Varaukset ja tiedustelut kylpylän myyntipalvelusta ma–pe klo 8–18 ja la klo 9–16, puh. 0300 870 502 tai sähköpostilla myynti@imatrankylpyla.fi. Varattaessa kannattaa mainita, että kyse on OAJ:n liittoedusta, joka koskee myös senioriopettajia. Lisätietoa saa osoitteesta www.imatrankylpyla.fi.

A-lomat ry: A-lomat on akavalaisten liittojen yhteisjärjestö, jonka palvelut ovat myös senioreiden käytössä: Member+ on A-lomien omistama jäsenetupalvelu. Rekisteröidy käyttäjäksi <https://www.memberplus.fi/>. Rekisteröitymisessä senioriopettajat voivat valita järjestöksi OAJ:n. Sivuja selatessa kannattaa kuitenkin muistaa, etteivät kaikki OAJ:n jäsenedut koske OSJ:n jäseniä.

Lomamökit, katso vaihtoehdot ja vuokraa edulliseen jäsenhintaan www.memberplus.fi.

Suomen Hostellijärjestö: OSJ:n jäsenet saavat A-Lomien kautta Suomen Hostellijärjestön tarjoamat jäsenedut esittämällä jäsenkortin. Alennusta käytettäessä kannattaa mainita, että OSJ:n jäsenille kuuluvat samat edut kuin OAJ:n jäsenille.

Varaamalla majoituksen Hostellit.fi -varausjärjestelmästä jäsenet saavat 10 prosentin jäsenalennuksen majoituksesta kotimaan hostelleissa. Lisäksi jäsenet voivat tilata maksutta Kotimaan hostellikortin, jolla saa majoituslennuksen Suomen hostelleissa sekä muita matkailuetuja.

Ulkomaan reissuja varten OSJ:n jäsenet voivat ostaa Kansainvälisen hostellikortin alennettuun hintaan 15 € (norm. 20 €).

Kansainvälisellä hostellikortilla saa vähintään 10 prosentin majoituslennuksen myös kaikissa HI-hostelleissa ulkomailla sekä useita matkailullisia etuja.

Hostellikortilla valittavana on noin 4000 hostellia lähes 90 maassa. Lisätietoja saa Hostellijärjestön verkkosivuilta www.hostellit.fi.

Viking Line: OSJ ry:n jäsenet saavat Akavan kautta Viking Linen risteilyt ja reittimatkat erikoishintaan.

Jäsenetuhintainen risteilyvaraus onnistuu tuotetunnuksella FKKRY ja reittimatkavarauksella tuotetunnuksella FVRES joko nettisivujen kautta tai Viking Linen myyntipalvelusta, puh. 0600-41577.

Lisäksi on mahdollista käyttää myös kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia, etu kaudesta riippuen jopa 50 prosenttia päivän hinnasta, tuotetunnus FPKRY/FPREIT. Lisää tietoa: <http://www.vikingline.fi/akava>.

Tallink Silja Oy: Tallink Silja tarjoaa OSJ:n jäsenille etuja vapaa-ajan matkustamiseen Club One -kanta-asiakasohjelman kautta. Club One on palkitseva kanta-asiakasohjelma, jossa on kolme tasoa: Bronze, Silver ja Gold. Kun liittyy Tallink Siljan Club One -kanta-asiakasohjelmaan, pääset jäsenetuna suoraan ohjelman Silver-tasolle.

Club One asiakkaaksi liitytään osoitteesta www.clubone.fi/erikoisliittyminen. Liittyminen tapahtuu OSJ:n sopimusetunumerolla, joka on 39570. Mikäli olet jo Club One -jäsen, nykyinen kanta-asiakasnumerosi pysyy voimassa. Jos olet Bronze-tason asiakas, pääset Silver-tasolle.

Ilmoita Club One -kanta-asiakasnumerosi, maininta jäsenyydestäsi ja OSJ:n sopimusetunumero sähköpostitse osoitteeseen erikoisliittymiset@tallinksilja.com. Sinut rekisteröidään näin sopimusetuasiakkaaksi ja postitetaan tarvittaessa Silver-tason kortti. Huomioithan, että etu on henkilökohtainen ja kertaluonteinen. Lisätietoa tasomäärittämisestä saa osoitteesta www.clubone.fi.

Matkojen hintatiedot ja varaukset: puh. 0600 152 68, ma–pe 8–19, la–su 9–17 (1,75 €/vastattu puhelu + aina pvm/mpm). Puhelinpalvelun lisäksi vaihtoehtona Tallink Siljan internetvarauspalvelu: <https://www.tallinksilja.fi/palvelunumerot>. Tallink Silja pidättää oikeudet muutoksiin.



Kuva: Matton

JÄSENEDUISTA

saa lisää tietoa verkkosivuiltamme

www.osj.fi/Jasenasiat/Jasenedut

ja lisäksi toimistosta

sähköpostitse osoitteesta seniorit@oaj.fi

tai numerosta 020 748 9678.

Vuodenvaihteen muutoksia verotuksessa ja ostovoimassa

Veronmaksajien keskusliiton tarkastelusta ilmenee muutoksia, jotka koskevat eläkeläisten verotusta vuodenvaihteessa.

Veronmaksajien keskusliitto tarkastelee kuutta eläketasoa, kun se arvioi vuoden 2020 ostovoima- ja veromuutoksia.

Tarkasteltavat eläkkeiden määrät ovat 785 (takuu-eläke), 951, 1 246, 1 692, 2 256, 2 820 ja 5 075 euroa kuukaudessa vuonna 2019.

Yleishavaintona on, että pienimpien eläkkeiden vero kevenee ja niiden ostovoima paranee.

Eläkkeensaajien veroprosentit alenevat katsauksen kolmanneksi pienimmällä ja keskimmaisella eläketulon tasolla 0,3 prosenttiyksikköä.

Kolmanneksi korkeimmalla tulotasolla veroprosentti kiristyy 0,1 prosenttiyksikköä. Muilla tulotasolla veroprosentit pysyvät lähestulkoon ennallaan.

Ostovoimassa huomioidaan vuoden 2020 eläkkeiden indeksi- ja tasokorotukset, verotus sekä kuluttajahintojen arvioitu kehitys. Katsauksessa kuluttajahintojen arvioidaan kohoavan ensi vuonna 1,3 prosenttia.

Eläkkeensaajan ostovoima kasvaa eniten katsauksen kolmella pienimmällä tulotasolla.

Keskieläkettä vastaavan 1 692 euron kuukausieläkkeen ostovoima kasvaa 0,2 prosenttia, rahassa noin 45 eurolla vuodessa (n. 4 euroa kuukaudessa).

Kolmen suurimman eläketulotason ostovoima heikkenee 0,1–0,2 prosenttia: noin 33–45 euroa vuodessa (n. 3–4 euroa kuukaudessa). Tämä muutos koskee useita opetusalan eläkkeitä.

KUNNALLISVERO NOUSEE monessa kunnassa, ja se koskee noin 1,1 miljoonaa kuntalaista. Viimeksi korotus koski näin suurta joukkoa vuonna 2014. Kunnallisveroa ei tarvitse maksaa, jos eläketulot alle 11 500 euroa vuodessa.

Asukasluvultaan suurimmat korottajat ovat Tampere, Kuopio, Kouvola ja Vaasa. Suurin korotus tehtiin Mikkelissä: 1,50 prosenttiyksikköä. Mikkelissä veroprosentti nousee 20,50 prosentista 22:een. Veroprosentti kiristyy 0,50 prosenttiyksiköllä 26 kunnassa.

Manner-Suomessa kovin korottaja

Eläketulon verotus 2020. Tiedot peräisin Veronmaksajain keskusliitosta.

Eläke 2019 (€/kk)	Veroaste 2019 (%)	Veroaste 2020 (%)	Veroasteen muutos (%-yks.)	Vaikutus nettotuloon, (€/v.)
785 €	0,0	0,0	0,0	0
951 €	0,6	0,6	0,0	+ 2
1 246 €	10,3	10,0	- 0,3	+ 47
1 692 €	19,0	18,7	- 0,3	+ 55
2 256 €	24,3	24,5	+ 0,1	- 32
2 820 €	27,1	27,2	+ 0,1	- 18
5 075 €	36,3	36,3	0,0	- 11

on Halsua, jossa kunnallisvero nousee 23,5 prosenttiin. Tämä on ensimmäinen kerta, kun kuntaveroprosentti ylittää 23 prosenttia. Alhaisin vero on Kauniaisissa, 17 prosenttia.

Seitsemän kuntaa on päättänyt laskea veroprosenttiaan vuodeksi 2020. Eniten verotustaan kevensi Sotkamo: 1,50 prosenttiyksikköä. Veroprosentti laskee noin 78 000 kuntalaisella.

Korotuksia tehtiin vähiten Etelä-Pohjanmaalla, Kainuussa ja Pohjois-Pohjanmaalla ja eniten Etelä-Savossa, Pirkanmaalla ja Pohjois-Savossa.

Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä ei tullut muutoksia kunnallisveroon.

Kiinteistövero kiristyy 36 kunnassa ja laskee kahdessa kunnassa (Pyhärinta ja Ylöjärvi).

Kotitalousvähennys pienenee 2020. Vähennyksen enimmäismäärä laskee 2 400 eurosta 2 250 euroon ja

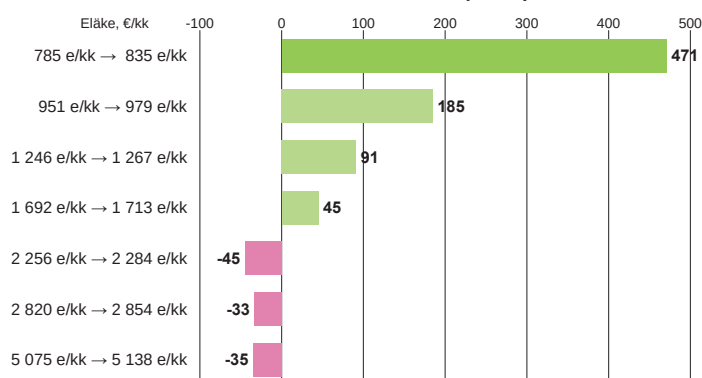
vähennettävä määrä 50 prosentista 40 prosenttiin työkorvauksesta yritykseltä ostettaessa ja 20 prosentista 15 prosenttiin maksettujen palkkojen osalta.

Polttoainevero korottaa hintoja. Nettohintojen pysyessä ennallaan ja arvonlisävero huomioiden kiristymisen vaikutus bensiniiliran hintaan on 6,3 senttiä ja dieselin hintaan 6,9 senttiä.

Viime vaalikaudella hyväksytty piensijoittajan osakesäästötili tulee käyttöön vuodenvaihteessa 2020. Osakesäästötilille siirrettäviä rahavaroja voi sijoittaa listattujen yhtiöiden osakkeisiin. Tilille kertyneistä tuotoista (muun muassa osingot ja osakkeiden arvonnousut) luetaan verotettavaksi pääomatuloksi varoja nostettaessa tuoton suhteellinen osuus tilillä olevista varoista. Tilille tehtävillä sijoituksilla on 50 000 euron yläraja.

Tiedot kokosi Kirsti Lehtinen

Nettoeläkkeen ostovoiman muutos 2019–2020, €/v (vuoden 2019 hinnoin)



Ostovoiman muutoksessa huomioitu korotukset eläkkeen määrässä, verotuksen vaikutus sekä kuluttajahintojen arvioitu kehitys (+1,3 %)

Sinustako ulkoiluystäväkouluttaja?

Ikäinstituutti hakee kouluttajaverkostoonsa ammattilaisia, joilla on koulutus- ja ohjauskokemusta ja jotka haluavat kouluttaa ulkoiluystäviä iäkkäiden avuksi.

Moni ikäihminen ei liikkumiskyvyn ongelmien, kaatumisen pelon tai yksinäisyyden vuoksi pääse ulos. Hyvään vanhuuteen kuuluu mahdollisuus säännölliseen ulkoiluun. Tarvitaan tietoa, tahtoa ja erilaisia tukitoimia, jotta iäkkäät voivat ulkoilla turvallisesti.

VOIT TEHDÄ merkityksellistä työtä ja oppia samalla itsekin. Tämä toteutuu, jos kouluttaudut ulkoiluystäväkouluttajaksi. Kun osallistut ensin Kultaa kouluttajille- starttikoulutukseen, avautuu sinulle mahdollisuus Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen.

Ulkoiluystävä -kouluttajakoulutus antaa tietoa ulkoilun hyvinvointivaikutuksista sekä ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä iäkkäälle. Tarkoituksena on innostaa ja rohkaista vapaaehtoisia toimimaan ulkoiluystävinä ja siten lisätä iäkkäiden ulkoilumahdollisuuksia tutussa ja turvallisessa seurassa.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen kuuluu pakollinen "auskultointi" eli paikallisen ulkoiluystäväkoulutuksen vetäminen harjoituskoulutuksena, jonka voi toteuttaa yhdessä parin kanssa. Sen suoritettuaan kouluttaja voi liittyä Ikäinstituutin kouluttajaverkostoon, jolloin hän saa käyttöönsä Moodle-oppimisolustan lisä- ja tukimateriaaleineen.

Kuten molemmat koulutukset käynyt osallistuja totesi, Ikäinstituutti järjestää opettajataustaisille ihmisille mainiosti sopivaa kouluttajakoulutusta, jonka tavoitteena on lisätä ikäihmisten liikunnallisuutta ja yhdessäoloa siinä tilanteessa, kun oma tai kaverin jalka ei enää nouse yhtä keveästi kuin ennen ja liikkumiseen tarvitaan toisten tukea.

AVAA IKÄÄNTYNEEN ovi auki! Lähde ulos, luontoon ja muiden ihmisten pariin! Ulkoilu on tehokasta terveysliikuntaa. Paitsi ikääntyneiden omat kokemukset, myös tutkimukset vakuuttavat, että ulkona liikkumisella on monipuolisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Säännöllinen ja tavoitteellinen liikunta auttaa pysymään liikunta- ja toimintakykyisenä.

"Ulkoilu
merkitsee kaikkea,
mitä vanha ihminen
kaipaa."

Järjestössäsi on varmasti jäseniä, jotka eivät enää toimi aktiivisesti yhdistyksessä, mutta haluaisivat ulos kävelylle turvallisessa seurassa. Koulutus tarjoaa työkaluja ja ideoita monipuoliseen ulkoiluun ja vaikkapa yhteisiin luontoretkiin. Lähialueelle suuntautuva kulttuurikävely avartaa asuinalueen tuntemusta ja perinneleikit ja pihapelit haastavat muisteluun ja leikkimieliseen kisailuun.

Ikäinstituutin maksuton materiaali tuo vaihtelua ja ideoita yhteisiin ulkoiluhetkiin. Ikkunaa ulospäin avartavat myös lyhyet Kunnon eväät -videot, jotka vievät neljän seinän sisältä virtuaaliselle matkalle ympäri Suomea, kun ulkoilu ei juuri sillä hetkellä onnistu.

IKÄINSTITUUTTI KANNUSTAA toimimaan kouluttajaparina. Vastuun jakamisen mahdollisuus keventää työtä ja yhdessä suunnittelu ja tekeminen tuottaa iloa.

Tartu tilaisuuteen ja hyödynnä Ikäinstituutin maksuttomat koulutukset. Koulutuksissa saat käyttöösi ikäihmisten liikuntaan liittyvää aineistoa, josta on iloa itselle ja lähipiirille sekä työkaluja tuleviin koulutuksiin.

Maksuttomat Kultaa kouluttajalle -koulutukset voivat tarjota senioriopettajille myös mainion tavan viettää aikaa yhdessä kursseilla, joiden valmiita opetus- ja virikemateriaaleja ei syyttä ole kehitetty. Esimerkkinä Liikkuva minä -opintopiiri, joka on valmis, 14 tapaamiskerran kokonaisuus vähän liikkuvien ikääntyneiden arkiliikunnan, ulkoilun ja liikuntaharjoittelun lisäämiseksi.

**Elina Vuorjoki-Andersson ja
Teija Vihervaara**

*Kirjoittajat ovat suunnittelijoita
Ikäinstituutin Kultaa kouluttajille
-hankkeessa.*



Houkuttele kaveri mukaan!



Kultaa kouluttajille -starttikoulutus 24.10.2019, Lahti.

Ikäinstituutin Kultaa kouluttajille -ikäihmisten kouluttajaverkoston vahvistaminen ja koordinointi -hanke tarjoaa maksutonta koulutusta Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry:n jäsenille. Koulutusten monipuoliset, maksuttomat materiaalit voit ottaa heti käyttöösi.

MITEN TOIMIN?

1. Ilmoittaudu Kultaa kouluttajille starttikoulutuksiin:

Paikka	Aika	Ilm. päättyy
Helsinki	12.2.	4.2.
Oulu	14.5.	26.4.
Kajaani	24.9.	6.9.
Jyväskylä	13.10.	27.9.

Huom! Ilmoittautuaksesi koulutukseen verkkosivujen kautta, tarvitset salasanan, jonka saat ottamalla yhteyttä Salla Leppiseen, [salla.leppinen \(at\) ikainstituutti.fi](mailto:salla.leppinen@ikainstituutti.fi), puh. 09 6122 1610.

2. Valitse itsellesi sopiva ajankohta Ulkoilustäväksi iäkkäälle –kouluttajakoulutukseen:

Paikka	Aika	Ilm. päättyy
Helsinki	26.2.	9.2.
Turku	11.3.	19.2.
Lahti	28.4.	12.4.
Seinäjoki	24.9.	6.9.
Tampere	7.10.	20.9.

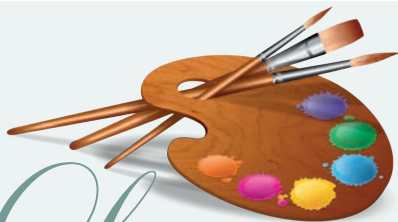
3. Ota koulutussisällöt käyttöösi:

- Maksuttomat oppimateriaalit
- tuki paikallisiin ohjaajakoulutuksiin
- Moodle verkko-oppimisympäristö

Tulevat koulutukset ja lisätietoa
Kultaa kouluttajille -hankkeesta
löydät verkkosivuilta

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/kultaa-kouluttajille/>





Penttilän opettajasuvun jäsenet pitivät taidenäyttelyn
Vieremällä, Valkeisten vanhalla koululla.

Luovuus virtaa veressä



Penttilän suvun taidenäyttely pidettiin Valkeisten vanhalla koululla.

Vieremän Valkeisten vanhalla koululle kokoontui viime heinäkuun lopulla serkkuporukka, joka oli kansakoulunopettaja **Sulo Penttilän** (1882–1964) jälkeläisiä. Penttilä toimi neljäkymmenen vuoden ajan, vuosina 1909–1949, Valkeiskylän koulun opettajana. Hän kasvatti vaimonsa Hiljan kanssa yhdeksänlapsisen perheen. Useista Sulo Penttilän jälkeläisistä on tullut opettajia, aina neljänteen polveen saakka.

Opettajapari oli tärkeä osa kylän sosiaalista elämää ja osaltaan kehityksen keulakuvia. Monet suvun jäsenet ovat harrastaneet kuvataiteita. Siitä juontui syy järjestää koululla Penttilän suvun taidenäyttely heinä–elokuussa. Idean toteutuksesta vastasi luokanopettaja **Liisa Miettinen**, omaa sukua Penttilä, ja hänen tyttärensä kuvataideopettaja **Paula Miettinen**.

Näyttelytilaksi oli saatu ja sopi erinomaisesti Valkeisten vanha koulu, jonka professori **Sirkka Heiskanen-Mäkelä** on kunnostanut vapaa-ajan asunnokseen ja koulumuseoksi. Hänen äitinsä **Aili Heiskanen** toimi aikoinaan koulun toisena opettajana ja Sulo Penttilän työtoverina.

Mukana näyttelyssä oli seitsemän suvun jäsenen taidetta. Sulo Penttilän poika **Elja** (1910–1999) maalasi akvarelleja ja öljyväreitä. Useat hänen töistään ovat lähisukulaisten muotokuvia, mutta hän maalasi paljon myös maisemia ja kirkkorakennuksia oman työnsä rinnalla toimiessaan kirkkoherana Sääksmäellä.

Sulon lastenlapsista esiintyi näyttelyssä uskonnonopettaja **Ulla-Maija Mönttinen**, omaa sukua Penttilä, ikonimaalauksin. Hän on harrastanut tätä taidemuotoa 90-luvulta alkaen. Raa-

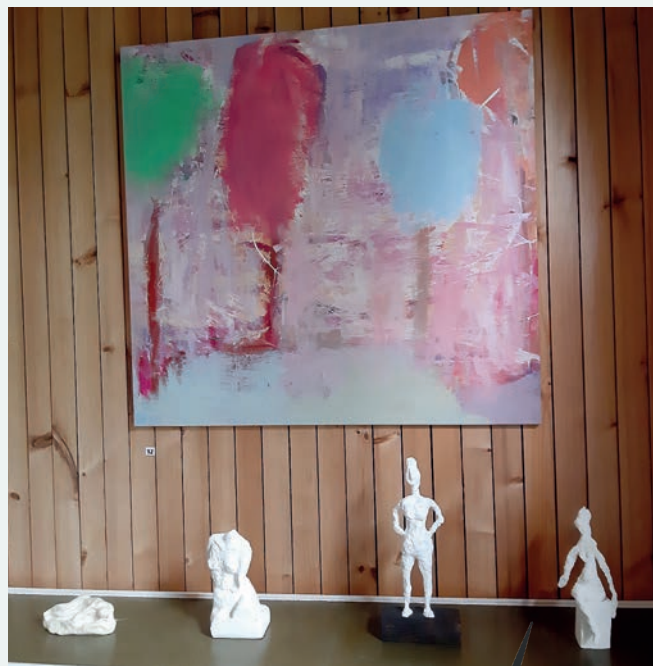
matun kertomukset ovat innostaneet häntä ja tästä lähti kiinnostus ikonimaalaukseen. Yhden ikonin tekoon menee noin vuosi.

Myös toinen lapsenlapsi, hammaslääkäri **Anni Peura**, omaa sukua Penttilä, oli tuonut esille töitään. Pastellivärit ovat hänen juttunsa sekä palettiveitsen käyttö siveltimen sijaan. Hän kertoo harrastaneensa maalaustaidetta aina ja kuvanveistoakin useamman vuoden. Näyttelyssä oli häneltä esillä puupiirroksia, öljy- ja pastellitöitä sekä pienoisseistoksia.

Myös neljä lastenlasten lasta oli tuonut maalauksiaan ja silkkipainotöitään esille. Paula Miettinen toimii kuvaamataidonopettajana pääkaupunkiseudulla. Hänen kuitukärkikynäpiirroksensa ovat syntyneet matkoilla Euroopassa. Häneltä oli myös muutamia akryylimaalauksia. Sulo Penttilän pojan tyttä-



Paula Miettisen maalaus Iltapala (2011, akryyli).



Anni Peuran veistoksia ja akryyli-maalaus Puisto (2013, sekateknikka).



Ulla-Maija Mönttinen ja ikoni Pyhä kolminaisuus.

Ulla-Maija Mönttinen asetti esille ikoneja.

rentytär **Sara Köhler-Ghebrehiwet** oli tuonut näyttelyyn silkkipainotöitä, joita hän valmistaa kotimaassaan Saksassa. Lastentarhanopettaja **Pirjo Mönttinen** esitteli valokuviaan ja opettajaopiskelija **Annastiina Penttilältä** oli myös kaksi työtä.

Näyttelyn myötä totesimme, että luovuus taitaa olla veressä.

Riitta Sillanpää omaa sukua Penttilä



Kultaiset vuodet

sävel Inarinjärvi (Evert Suonio)

Parhainta elämässä on vuodet kultaiset,
pois tieltä väistymässä arkiset askareet.
Jäi taakse kiire loputon, nyt ystävien aika on.
Parhainta elämässä on vuodet kultaiset.

Niin monet hyvät hetket yhdessä olla saa.
Luo ystävien retket riemuiten taivaltaa.
Tuo elämään se aarteitaan, saa arjestakin sunnuntain.
Niin monet hyvät hetket kultaisten vuosien.

Ei meitä surut paina, ei huolet huomisen.
On vieraanamme aina ilomme yhteinen.
Jos etsinetkin ystävää, et seurassamme yksin jää.
Ei meitä surut paina, on vuodet kultaiset.

Kun iltarusko viimein tietämme purppuroi,
on muisto ystävien armahin aamunkoi.
Vuosista Herraa kiittää saa, Hän elonillan kirkastaa
ja siunaa rakkaudellaan vuotemme kultaiset.

Edesmennyt opettaja **Airi Pellinen** toi imatralaisten senioriopettajien laulutilaisuuteen laulun "Kultaiset vuodet".

Laulua on laulettu siitä lähtien ahkerasti tilaisuuksissamme, kertoo **Anna-Liisa Kojo** Imatran Seudun Senioriopettajista.

Airi oli saanut sen jostain eläkeläisten tapahtumasta, joten sanoittajaa emme tiedä, Anna-Liisa harmitteli.

Opettaja Airi Pellinen oli kantavia voimia Imatran Seudun Senioriopettajissa. Yhdessä miehensä **Erkin** kanssa he osallistuivat kaikkeen toimintaan aktiivisesti. He nukkuivat pois lähes yhtä aikaa kolmisen vuotta sitten.

Lämpimästi muistamme näitä ihania, kannustavia, iloisia ystäviämme.

Kuva: Anneli Rajaniemi





SENIORIKOKKI

Kookosanas- kakku

Vuoka 22–24 cm läpimitaltaan

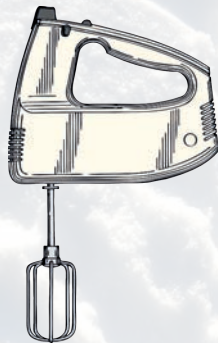
- 2 munaa
- 2 dl sokeria
- 1,5 dl ananaslientä
- 3 dl vehnäjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta

Kakun päälle

- 3 dl ananaspaloja tai mursketta

Kuorutus:

- 3 rkl voita tai margariinia (50 g)
- 1 dl sokeria
- 1 muna
- 1,5 dl kookoshiutaleita
- 2 tl vaniljasokeria



Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää ananasliemi ja vehnäjauho-leivinjauheseos. Paista taikina leivinpaperilla vuoratussa sileäpohjaisessa vuosassa (jätä korvat, joista voit nostaa kakun ylös.) 200 asteessa noin 20 minuuttia. Levitä kakun päälle ananaspalat. Kiehauta kakun paistuesssa kuorutusaineet kattilassa ja levitä seos ananaspaloja päälle. Paista kakkua, kunnes kuorutus on saanut hiukan väriä.

Hyvää alkanutta vuotta kaikille! Uudenvuoden lupauksena moni on aloittanut korjaamaan sekä ruokailutottumuksiaan että liikuntaansa. Punaisen lihan sijaan käytetään enemmän siipikarjaa. Tämä broileriruoka sopii myös vieraille tarjottavaksi.

Syksyllä ostin Portugalissa paikallisesta kaupasta perinteisen kahvikakun, jossa oli kookosta. Tästä innostuneena selasin kotona omia reseptejäni ja löysin ohjeen kakulle, joka tehdään Tosca-kakun tapaan kuorutuksella. Tämä kakku on erinomainen päiväkahville eikä se kuiva pian, koska se on mehevä.

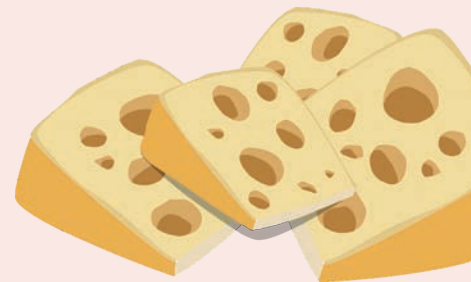


Riitta Ristola



Juustotäytteiset broilerifileet

- 4 broilerin rintafileettä
- 100 g emmentaljuustoa
- tuoretta basilikaa
- 1 tl kuivattua basilikaa
- 1 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria
- 2 rkl öljyä
- 2 dl kermaa

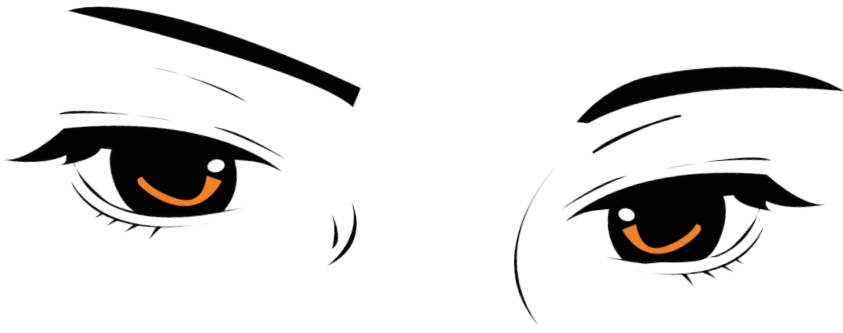


Nuiji broilerinfileet tuorekelmun sisällä noin kämmenen kokoisiksi. Levitä fileille ohuita emmentaljuustoviipaleita. Ripottele päälle tuoretta ja kuivattua basilikaa sekä mustapippurirouhetta. Taita fileet kaksin kerroin ja kiinnitä ne cocktailtikulla. Paista fileet öljyssä kauniin ruskeiksi molemmin puolin (noin 5 minuuttia). Pane pannun päälle kansi kääntämisen jälkeen. Ripottele pintaan suolaa.

Lisää pannuun kerma ja kiehauta. Koristele basilikan lehdistillä ja poista kiinnitystikut.

Tarjoa lisänä riisiä ja salaattia.





Tuleen tuijottaja

Sadekuurojen jo laannuttua sytytin aiemmin keräämäni risukasan, kohentelin sitä nuotioksi ja siirsin puutarhatuolin etäämmäksi. Kuullut olin monien muidenkin tunnustaneen itsensä nuotion ääressä istujaksi, tulen hehkuun tuijottajaksi.

Sunnuntaikalastaja sytyttää oman nuotionsa rannan kivikkoon ihan asiasta, jos saalista on käynyt pyydykseen.

Kauan sitten nuornamiesnä jouduin yhteiskoulun opettajaksi. Kun muuttokuorma oli purettu, uuden kotini ovelle ilmestyi, hänkin tuore, kunnanjohtaja. Mentiin laulukuoroon.

Jo paikalle kokoontuneet olivat kovasti vanhempia kuin me tulokkaat. Naamasta tunnistin jo pari tuttua, tonkkakuninkaan tai kaksi – oli tirehtööri osuuspankista, toinen säästöpankista. Kolmas piti kirkonkylän liikepankkia, jonka menestymistä aprikoin. Ihmettelyyni forsti viisasteli salonseudun metsien tuotosta, riihikuivasta rahasta.

Laulu, jota ruvettiin harjoittelemaan, oli tuntematon, sanoituksesta päätellen syvälinen ... ehkä vakaiden kuorolaisten mieleen. Säkeet tarttuivat ja Selim Palmgrenin sävellys 'andante ma non troppo': "Oon miilun ääressä vuosia vuotellut, ja aaltojen leikkiä aavalle kauan kaipaillut ... On merten viesti se viima, mi lieskalla leikkii, tuhkassa tuoksii, hiilihin hehkunsa henkii."

Näin tiiviit sanat kuvailivat ikaikaista kaipuuta. Juuri senhetkistä tapauksettomuutta tulen hehkuun tuijottava mies haikailee. Pois ahtaudesta päästävä! Jonnekin väljempään, ilmapampaan, veden äärelle, aalloille!

Mikä estää? Onko se työ miilun tai sorvin ääressä, vaimo lapsineen taikka perhesiteiden puuttuminen, kalvava pysähtyneisyys ... tiedä häntä.

Aimo Kahlos

senioriopettaja Saukkolasta

RISTIKKO PORO VALJAISSE



								ROBIN WATSON		usein lasissa	
maahan upotettuja		1		JALKINE PÄITTÄ							
(H)AVU-PUUN PIHKASTA				HEINÄMÄINEN likoon?							
helposti jalkaan		ex-lautailija Antti IHAITU		2							
KUUDEN NAISEN EX-BÄNDI		Urjalan naapuri		PIR-TEITÄ		ammoniakin haajuista		ERÄS KONNA		roikkuu	
KASKI										RÖLLIN TAKANA	
KON-		3		MAKU- HUO- NEISSA							
pysyvästi jäässä								TAP-PAVA		4	
TUU-LAUDUS				TANKKI-PAIKKA "kulta"							
tausta-vaikut-taja				5		alkujaan saamelaismies		VIIDEN- NET EUKOT!			
vete-lys		TYÖTE-LIÄS		laskee lampaita ytimekäs				6		paavin-uskoisen alussa	
VIESTITELLÄ		HIIHTÄ-JILLEKIN ivallisia				LIIT-TÄÄ Isolalta INIÖ, UTÖ				ASUI AINO-LASSA	
				villitsi 50-60-luvun teinejä		LÄHI-IDÄN MAA		matalia ruohokasveja			
EREHTY-MÄTTÄ						7				natrium-saostumia!	
				lahjoa WW				PÄÄTE-PISTEIN		8	
		barbin kera raakalainen		BÄNDI sotilas-ainesta				Dumas'n hahmo KIRJO-		PERIN-NÖLLE	
pitkä-kor-vai-nen						20.30				-LINTU	
SUUN-TAUS		10						TERÄ-VIÄ		9	
				-ENER-GIA							

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä kortti 20.2.2020 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.

Pohjoismaiset senioriopettajapäivät

Norjan Altassa 15.–19.6.2020

Vuonna 2020 päivät järjestää Norja.
Päivillä vaihdamme ajatuksia ja kokemuksia pohjoismaisten kollegojemme kanssa.

Ohjelma

MAANANTAI 15.6.2020

- Tulo ja sisäänkirjautuminen hotelliin iltapäivällä
- Tervetulosanat ja pieniä makupaloja Finnmarkin historiasta
- Yhteinen päivällinen hotellissa

TIISTAI 16.6.2020

- Aamiainen hotellissa
- Finnmark eilen ja tänään -luento hotellissa
- Tietoa Norjan opettajien ammattiyhdistyksestä (Utdanningsforbundet) ja sen eläkeläistoiminnasta
- Bussi lähtee hotellilta Altan museoon, opastettu tutustuminen museoon
- Bussi takaisin hotelliin
- Lounas hotellissa
- Halukkaille tutustuminen paikalliseen kirkkoon (Nordlyskatedralen)
- Mahdollisuus eri maiden omiin palavereihin
- Päivällinen hotellissa

KESKIVIikko 17.6.2020

- Aamiainen
- Bussi lähtee koko päivän kestäväälle retkelle Koutokeinoon (norjaksi Kautokeino). Se on kunta Ruijan sisämaassa, Finnmarkin läänissä.
- Asukkaista valtaosa on saamelaisia, ja kunta on saamelaisuuden keskuspaikka.
- Päivän aikana tutustutaan Juhls Silver Galleriaan (taidetta ja hopekoruja), käydään tutustumasta Saamelaiseen korkeakouluun, jossa myös lounas kantiinissa.
- Retki jatkuu sitten Maasiin, jossa iltapäiväkahvi.
- Saamelaiskulttuuriin tutustumista. Mahdollisuus kuulla joikaamista ja maistaa kuivattua poronlihaa.
- Retkellä saadaan tietoa myös Alta-Koutokeinon vesistöä.
- Päivällinen hotellissa

TORSTAI 18.6.2020

- Aamiainen aina klo 9:ään asti
- Bussi Sautso-kanjoniin (myös Alta kanjoniksi kutsuttu).
- Matkan varalle tutustutaan myös voimalaitokseen.
- Omatoimilounas: jokainen osallistuja huolehtii itse omasta lounaastaan Altassa
- Elokuva ja kuvia lohien kasvatuksesta/Grieg Seafood
- Elokuva opettajien taistelusta natseja vastaan vuonna 1942
- Omaa aikaa
- Juhlailallinen hotellissa

PERJANTAI 19.6.2020

- Aamiainen klo 9:ään asti.
- Uloskirjautuminen hotellista ja kotimatka

Viikkoon mahtuu niin retkiä, opastuksia kuin tutustumistakin saamelaiseen kulttuuriin.

Päivillä käytetään pääosin skandinaavisia kieliä. Osallistujat majoittuvat Scandic Alta -hotellissa, jossa on hyvät konferenssitilat sekä uima-allas ja sauna. Hotelli sijaitsee rauhallisessa paikassa, mutta silti vain muutaman minuutin kävelymatkan päässä Markedsgata-ostoskadusta.



HUOM!

Päivien järjestäjät pidättävät oikeuden ohjelmanmuutoksiin.

HINNAT

645 euroa/kahden hengen huoneessa

915 euroa/yhden hengen huoneessa

Hintaan sisältyvät majoitus, aamiaiset ja ohjelmassa mainitut lounaat ja päivälliset sekä retket ja opastukset. Sen sijaan matkat Suomesta Altaan ja takaisin eivät kuulu hintaan.

ILMOITTAUTUMINEN

Opetusalan Seniorijärjestön toimistoon (seniorit@oaj.fi tai 020 748 9678) viimeistään 24.2.2020. Ilmoittautuminen vahvistetaan maksamalla 4.3.2020 mennessä ennakkomaksuna 100 euroa OSJ:n tilille FI62 2046 1800 0235 74.

Loput osallistumismaksusta maksetaan 1.5.2020 mennessä samalle tilille (1 hengen huoneesta 815 euroa ja 2 hengen huoneesta 545 euroa).

Ilmoittautumisessa tarvittavat tiedot:

- nimi
- sähköpostiosoite ja puhelinnumero (+358-muodossa)
- syntymäaika
- majoittuminen (yhden vai kahden hengen huoneessa; 2 hh:ssa majoittuvien toivomme ilmoittavan myös huonetoimerin nimen)
- mahdolliset ruoka- tai liikuntarajoitteet
- tuloaika Altaan keskiviikkona 15.6.2020.

TIEDUSTELUT

Toiminnanjohtaja Kirsti Lehtinen, kirsti.lehtinen@oaj.fi
puh. 020 748 9736.

MITEN ALTAAN PÄÄSEE?

Altaan pääsee esimerkiksi lentämällä Osloon kautta. Altan lentokentän nimi on Alation lentoasema. Lentokentältä on noin 4 kilometriä Scandic Alta -hotelliin.

Kajaanin Seudun Senioriopettajat ry

Vuosikokous **to 13.2.2020 klo 13 Teppanakeskuksessa, Ilmarintie 6.** Esillä sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa Kainuun liikunnan edustaja kertoo iäkkäille sopivista liikuntamahdollisuuksista Kajaanissa. Kahvitarjoilu vuoksi ilm. 5.2.2020 mennessä arjak.juutistenaho@gmail.com tai p. 040 543 1906. Tervetuloa!

Hallitus

Läntisen Keski-Suomen senioriopettajat ry.

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään **keskiviikkona 12.2.2020 Keuruun kulttuuritalo Kimaran lämpiössä klo 13.00.** Käsitellään sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat ja valitaan edustaja OSJ:n vuosikokoukseen. Ennen vuosikokousta keuruulaisten järjestämää ohjelmaa, jonka jälkeen kahvit. Tervetuloa!

Hallitus

Ylä-Savon senioriopettajat ry:n

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **ma 24.2.2020 klo 14 Säästöpankki Optian lisälmen konttorilla (Savonkatu 15).** Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

Lahden Seudun senioriopettajat ry:n

Vuosikokous **Wanhassa Herrassa Paavola-kabinetissa osoite Laaksokatu 17, Lahti keskiviikkona 5.2.2020 klo 13.** Alussa lounas. Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Lounaan vuoksi ennakoilmoittautuminen 30.1.2020 mennessä rkeranen@outlook.com tai 040 721 6112. Ilmoita myös mahdollinen erityisruokavaliosi. Tervetuloa!

Hallitus

Porvoon senioriopettajat ry

Yhdistyksemme sääntömääräinen vuosikokous pidetään **Yhdistyskeskuksen salissa Isomitta Kaivokatu 37 Porvoo (WSOYn talo) keskiviikkona 26.2.2020 klo 13.00.** Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu – *Peter von Bagh* kertoo "Tähtitieteen uusimmat uutiset" Tervetuloa!

Hallitus

Turun seudun senioriopettajat ry:n

vuosikokous **to 27.2. klo 14.00 Aureliassa, Aurakatu 18.** Käsitellään sääntömääräiset asiat ja valitaan edustajat OSJ:n vuosikokoukseen Helsingissä ke 29.4. Kahvitarjoilu klo 13.30. Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumiset 21.2. mennessä Eija Ketolalle, ilmo.tsso@gmail.com tai 050 528 1783. Tervetuloa!

Hallitus

Jokilaaksojen senioriopettajien

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **Kaustisen Kansantaiteenkeskuksella ti 3.3.2020 klo 14.00.** Tervetuloa!

Hallitus

Kuopion seudun senioriopettajat ry

Yhdistyksen vuosikokous tiistaina 18.2.2020 klo 13 OAJ:n aluetoimistossa, Kirkkokatu 33 B. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

Seinäjoen Senioriopettajat ry:n

sääntömääräinen vuosikokous pidetään **ke 19.2.2020 klo 13.00 Hotelli-Ravintola Almassa.** Käsitellään sääntömääräiset asiat. Omakustanteinen lounas klo 12. Tervetuloa!

Hallitus

Jyväseudun senioriopettajat ry:n (JSO)

vuosikokous pidetään 10.2.2020 klo 14.00 alkaen NNKY:n tiloissa Puistotori 4. Kahvitarjoilu. Kuukausitapaaminen klo 13, aihe löytyy kotisivulta jso.osj.fi. Tervetuloa!

Hallitus

Raahen Seudun Senioriopettajat ry: n

sääntömääräinen vuosikokous **pidetään torstaina 13.2.2020 klo 13.00 Kreivinajassa.** Käsitellään sääntömääräiset vuosikokousasiat. Kokouksessa tarjotaan uuden vuosikymmenen juhlakahvit. Tervetuloa!

Hallitus

Länsi-Pohjan senioriopettajat ry:

Sääntömääräinen vuosikokous ti 25.2.2020 klo 13.00–15.00, Tornion kaupungintalon valtuustosalissa 9. krs. Ruokailemme kaupungintalon ravintolassa ennen kokousta klo 12.30–13.00 (vapaaehtoinen). Ruokailun vuoksi ilmoittaudu Raijalle tai Marjatalle To 20.02.20 mennessä. Maksu ravintolan kassalle. Tervetuloa!

Hallitus

Vuosikokouksen jälkeen hallituksen järjestäytymiskokous, 2/2020.



Korjaus!

Senioriopettaja-lehden numerossa 6/2019 sivulla 4 olleen Markku Ollikaisen kuvan on ottanut Lehtikuvasta Jussi Nukari eikä Vesa Moilanen.

SENIORITORI

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.

VUOKRALLE ANNETAAN

Siisti ja tilava **mökki Ylläksellä**, Ylläsjärven puolella. Alakerrassa mh, tilava olohuone ja kettiö, sauna, pesuhuone, pukuhuone, wc ja eteinen. Yläkerrassa mh, tilava aula ja parveke. Erillinen varastorakennus. Soveltuu myös kahdelle perheelle. Hoidetut murtomaa-ladut suksilla pihasta n. 100 m ja rinteeseen 5 km. Puh. 050 347 9095.

LAIVAMATKA

Senioriopettajille räätälöity **Laivamatka Venäjälle 9–13.9.2020.** Junalla Helsingistä Moskovaan 1 lk hyteissä, sitten laivalla Stalinin kanavaverkoston Ääniselle, Kiziin, Syvärille, Laatokan Valamoon ja Pietariin. Lopuksi Allegrolla Helsinkiin. Matkalla kenr. Pentti Lehtimäki kertoo sotahistoriaamme. Täysihoito kiertoajeluineen, juomat päivällisellä, pöytiintarjoilu, suomenk. opas. Matkan hinta ikkunallisissa A lk 2 hengen maisemallisissa ikkunahytissä 1400 €/hlö. Tilaa esite: kanerva.seppo@gmail.com puh. +358 50 370 0999. (varaus 40 hlö:lle).

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 (täysihoido) 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 aamiaisen ja lounas.

Hinta 4 vrk, täysihoido:

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

Hyvän olon viikot Kisakalliossa 14.–17.4.2020 (ti–pe) ja 20.–24.4.2020 (ma–pe)

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

Hinta 309 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja monipuolisen ohjelman.

Avecit maksavat saman hinnan.

Toinen vastaavanlainen kurssi, mutta päivää lyhyempi ja edullisempi on 14.–17.4.2020.

Sen hinta on 235 €/hlö

Ilmoittautumiset 20.3.2020 mennessä Kisakallioon:

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

• MATKAT • MATKAT •

TIEDONHALUISTEN SENIOREIDEN MATKAKERHO

34 vuotta matkapalveluja senioreille

OHJELMASSA 2020

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| • Kiehtova, salaperäinen Korsika | 29.3.–4.4. |
| • Monikasvoinen Pietari* | 14.–18.4. |
| • Värmlanti ja Norjan kansallispäivä* | 14.–19.5. |
| • Pohjanmaan pikkukaupungit * | elokuun lopulla |
| • Junamatka Sveitsissä | syyskuun alku |
| • Pohjois-Saksan helmet* | lokakuu |
| • Luonnonkaunis, tuntematon Serbia | lokakuu |

Lisätietoja ja esitteet irmeli.isokoski@kolumbus.fi
p. 050 522 4447.

Matkat osaa Naantalin Matkakaupan sekä
J&M Launokorpi Oy:n senioritoimintaa. *Bussimatkoja

Kuopiossa edistetään digiosaamista

Kuopion seudun senioriopettajien aloitteesta järjestetään

DIGIOSAAMISEN PERUSKURSSI

Keskeinen sisältö:

Internet, sähköposti ja sähköinen asiointi.

Ajankohta:

maanantaisin 24.2.–6.4.2020 klo 10–12.

Ei viikolla 10 hiihtoloman vuoksi.

Paikka:

Kuopion kansalaisopisto, Puistokatu 20.

Luokka ilmoitetaan myöhemmin.

Oma tietokone tai tabletti mukaan. Kurssi on maksuton.

Ilmoittaudu

14.2.2020 mennessä Eija Aromaalle

puh. 040 517 7152 tai earomaa@gmail.com.

Kurssin järjestäjinä

Savonetti ry osana Snellman kesäyliopiston Geronett-hanketta.

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN CORNWALL 9.–13.9.2020

Englannin eteläisin kärki Cornwall hurmaa upeilla maisemilla ja historiallisilla kohteilla. Tutustumme matkan aikana alueen mielenkiintoisiin kaupunki-kohteisiin ja tuttujen tv-sarjojen maisemiin. Matkalla on mukana suosittu asiantuntija oppaamme Jari Keinänen.

9.9. keski-Exeter ja Exeter

Finnairin aamulento Helsingistä Lontooseen klo 8.00–9.10. Lähdemme tilausajobussilla kohti viehättävää Bathin kaupunkia, jossa teemme kävelykierroksen. Tässä Avon-joen varrella sijaitsevassa kaupungissa asui myös Jane Austen.

Omatoiminen lounas. Jatkamme kohti etelää ja Exeterin kaupunkia, johon tutustumme kävellen. Tämä yliopistokaupunki Devonin maakunnassa oli Charles Dickensin mukaan maan kauneimpia. Vanhalla satama-alueella kuvattiin 1970-luvun TV-sarjaa 'Merilinja'. Majoitumme Best Western Lord Haldon Country Hotelliin ja syöme yhteisen illallisen.

10.9. torstai-Exeter ja Tintagel

Vierailemme yhdessä Englannin kauneimmista ja vanhimista katedraaleista, Cathedral of Exeterissä. Tintagenin keskiaikaisella linnoitukselta näemme merelle ja Cornwallin karulle pohjoisrannikolle. Aikaa tutustua Tintagelin kylään ja nauttia lounasta. Seuraavaksi pysähdyimme kauniissa Port Isaackin kalastajakylässä. Se tunnetaan Doc Martin TV sarjan kuvauspaikkana.

Majoitumme hotelliin The Cornwall Hotel Spa & Estate. Yhteinen illallinen.

11.9. perjantai-Eden Project puutarha ja Charlestownin satama

Eden Project kuuluu maan merkittävimpiin puutarhoihin. Tämä kasvitieteellinen, kansainvälisestikin maineikas puutarha on rakennettu vanhan savikaivoksen paikalle ja sen kasvihuoneissa on valtava määrä eri ilmastojen kasveja. Omatoiminen lounastauko Charlestownin viehättävässä satamassa, joka Poldark-sarjassa on Falmouthin satama. Palaamme hotelliin, jossa yhteinen illallinen.

12.9. lauantai-Buckfast Abbey ja Torquay

Suuntaamme kohti Dartmoorin luonnonpuistoa ja vierailemme Buckfast Abbeyn benediktiinimunkkiluostarissa. Luostarikirkko sijaitsee suuressa puistossa, jossa munkkien ylläpitämä kirjasto, pieni metodistikirkko, laventeli- ja ruusutarhat, kokouskeskus ja matkamuistomyymlä. Täältä jatkamme Torquayn kaupunkiin, joka on mm. Miss Marplen ja Hercule Poirotin luoja Agatha Christien kotikaupunki. Palmujen ja valkoisten villojen Torquay on ollut jo 1800-luvulla suosittu rantalomakohde. Tutustumme Christien suosikkipaikkoihin, joita ovat Anstey's Cove ja Beacon Quay. Päivän aikana omatoiminen lounas. Päivän päätteeksi majoittumme Tauntoniin, yhteinen illallinen.

13.9. sunnuntai-Lacock, Windsor, kotimatka

Paluumatkalla tutustumme Lacockin idylliseen kylään, jossa on kuvattu mm. Downton Abbey-sarjaa ja Harry Potter elokuvia. Vaapaata aikaa tutustua kylään ja nauttia lounasta. Ennen lentokentälle menoa teemme vielä pysähdyksen ja kävelykierroksen Windsorin kylässä, jossa sijaitsee Windsorin linna. Finnairin paluulento Helsinkiin klo 19.35–00.30.

Majoitus

9.–10.9. Best Western Lord Haldon Country Hotel

10.–12.9. The Cornwall Hotel, Spa & Estate

12.–13.9. Holiday Inn Taunton

Matkalla on paljon kävelyosuuksia, joten se ei sovellu liikuntaesteisille.

Matkan kokonaishinta 1390 €/hlö, kun ryhmässä on minimi 20 lähtijää

Matkan hintaan sisältyy: suora lento Helsinki–Lontoo–Helsinki lentoveroineen, majoitus jaetussa 2-hengen huoneessa aamiaisineen, suomalainen asiantuntijaopas kohteessa koko matkan ajan, ohjelman mukaiset kuljetukset tilausajobussilla, retket ja sisäänpääsyt, ateriat: 4 illallista, palvelu- ja toimistomaksut.

Lisämaksusta: yhden hengen huone 185 €, etukäteen varatut istumapaikat lennoille, ruokajuomat, muut palvelut.

Varauksen ja lisätiedot: Kon-Tiki Tours/MatkaSeniorit sähköpostitse ilmoittautumiset@kontiki.fi tai puhelimitse 09 466 300 tai verkkokaupassa www.kontiki.fi

Pidätämme oikeudet mahdollisiin hinta-, aikataulu- ja ohjelma-muutoksiin. Vastuullinen matkanjärjestäjä on kotimainen Oy Kon-Tiki Tours Ltd, joka kuuluu Kilpailu- ja kuluttajaviraston ylläpitämään matkanjärjestäjärekisteriin (1929/00/Mj Mv, SMAL 39610) noudattaen kaikkia matkailualan yleisiä valmismatkaehtoja.



SENIORIOPETTAJA-LEHDEN GOLFMATKAT



PÄRNU 23.–25.4.2020

torstai–lauantai, 3 matkapäivää, 2 yötä

Strand SPA & Conference hotel 4*

Hotelli Strand sijaitsee kahden erilaisen alueen rajalla, toisella puolella on hiljainen omakotitaloalue ja toisella puolella meri ja ranta. Strandin huoneet ovat valoisia, tilavia, ja ne on sisustettu tyylikkäästi. Huoneissa on televisio, puhelin, mahdollisuus valmistaa teetä tai kahvia, hiustenkuivain sekä aikuisille aamutakit. Huoneissa on parkettilattiat. Matkaa Tallinnasta n. 135 km, nettoajo-aika n. 2 t.

Laivamatkat (aikataulu sitoumuksetta):

23.4.2020	Helsinki–Tallinna	Tallink Star	07.30–09.30
25.4.2020	Tallinna–Helsinki	Tallink Megastar	19.30–21.30

Matkan hinta: 465 €/hlö golffarit
260 €/hlö ei-golffarit

Hintaan sisältyy:

- edestakainen laivamatka Hki–Tallinna star-luokassa
- 2 yön majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa
- edestakainen kuljetus Tallinna–Pärnu ja Pärnussa hotelli–golfkentät–hotelli (pe, la)
- 3 kierrosta Niitväljan, Pärnu Bayn ja White Beachin kentillä
- puolihoito hotellissa (aamiainen, illallinen)
- rajoittamaton saunaosaston käyttö hotellissa sen aukioloaikoina

Lisämaksusta: yhden hengen huone 130 €/2 yötä

Lisätietoja kentistä:

<https://niitvaljagolf.ee/fi/>

<https://www.parnubaygolf.com/>

<http://www.wbg.ee/fi>

Varaukset viimeistään 20.3.2020 (paikkoja rajoitetusti).

ALICANTE, SANTA POLA 18.–24.10.2020

sunnuntai–lauantai, 7 matkapäivää, 6 yötä

Gran Playa 3 * Santa Pola

Hotelli sijaitsee meren rannalla Santa Polassa (n. 15 km Alicantesta).

Hotellissa on WiFi, ravintola/kahvila, uima-allas, polkupyörävuokrausta. Huoneissa tallelokero, hiustenkuivaaja. Golfkentät Font del Llop (2 kierrosta), Alenda Golf (2 kierrosta) ja La Finca Golf (1 kierros) lyhyen ajomatkan päässä.

Lennot (aikataulu sitoumuksetta):

18.10.2020	D8 5421	Helsinki–Alicante	06.00–09.25
24.10.2020	D8 543	Alicante–Helsinki	19.00–00.15 (25.10.)

Matkan hinta: 1498 €/hlö golffarit
895 €/hlö ei-golffarit

Hintaan sisältyy:

- edestakainen lento Hki–Alicante turistiluokassa
- 6 yön majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa
- edestakainen bussikuljetus lentoasema-hotelli
- 5 kierrosta golfkentillä ja edestakaiset kuljetukset hotellista + kärryvuokra
- puolihoito hotellissa (aamiainen ja illallinen)
- lennoilla jokaiselle 2 laukkua (enintään 20 kg/laukku) ja golffareilla bägi

Lisämaksusta: yhden hengen huone 180 €/6 yötä
Varaukset viimeistään 10.7.2020, paikkoja rajoitetusti.

Perimme palvelumaksun 12 €/varaus.

Vastuullinen matkanjärjestäjä: Matkavekka – TravelCo Nordic A/S

Varaukset: Matkavekka, Hanna Piilonen,
hanna.piilonen@matkavekka.fi tai 020 120 4984
(arkisin 09.00–16.00)