

Senioriopettaja

Nro 4/2021

24.9.2021



**OSJ:n hallitus esittäytyy
Senioriopettajasta joulumuori
15 proteiinia ennustaa dementiaa**



Senioriopettaja Ritva Rundgren rakentaa itsestään joulumuoribrändiä. Sivu 14.

Tässä numerossa

- 4** Hyvä hallinto tehdään yhdessä
- 7** Senioriopettajat vanhusneuvostoissa
- 8–11** OSJ:n hallitus 2021–2023
- 11** Alueelliset senioriopettajapäivät
- 12–13** Proteiinit ennustavat dementiaa
- 13** Auta iäkäs ulos
- 14–17** Senioriopettajasta Mrs Santa Claus Finland
- 18–19** Uutisia alueilta
- 20–21** Koti toimivaksi: makuuhuone
- 22** Oppivelvollisuuslaki 100 vuotta
- 23** OSJ:n järjestösihteeri senioreiden asialla
- 24–25** Kummallinen keräkurmitsa
- 26** Runo: Laiturilla

Vakiosivut

- 3** Pääkirjoitus | **5** Puheenjohtaja | **6** Ajassa | **27** Lääkäriin lausumia
- 28** Kirjat | **29** Seniorikokki | **30** Senioritori | **30** Kotimaan kuntolomat
- 31** Ristikko | **32** Ulkomaanmatka

Julkaisija: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

Puheenjohtaja

Pekka Koskinen
Koululenkki 2 as 1, 66300 Jurva
pekka.koskinen@ppa.inet.fi

Toiminnanjohtaja

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

Järjestösihteeri

Katja Helo
020 748 9736
katja.helo@osj.fi

Postiosoite

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

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
toimisto@osj.fi

www.osj.fi
Facebook ja
Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Airi Vuolle

puh. 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto

päätoimittajalle:

senioriopettaja@osj.fi.

Postiosoite:

Senioriopettaja

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ

Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki

HUOM! Osoite on muuttunut.

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 22 300 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Juhani Suopanki (pj),

juhani.suopanki@gmail.com, 0500 644 920

Seppo Heinonen,

seppoheinonen.jkl@gmail.com, 040 8356 9837

Eija Ketola,

eija.m.ketola@gmail.com, 050 528 1783

Merja-Helena Kärkkäinen,

merhele.merhele@gmail.com, 040 746 6526

Airi Vuolle, (siht.)

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino: PunaMusta/Forssa,

Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 010 230 8400

asiakaspalvelu.forssa@punamusta.com

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilauhinna sisältyy jäsenmaksuun.

Toimituksellinen aineisto pyydetään lähettämään päätoimittajalle sähköpostilla. Myös kuvat mielellään sähköisinä ja mahdollisimman suurina tiedostoina. Tekstintä esimerkiksi word- tai rtf-muodossa. Konekirjoitettu paperikäsikirjoitus käy myös. Aineisto palautetaan vain pyydettyinä.

22. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2021

Numero	Aineisto	Ilmestyy
5	6.10.2021	5.11.2021
6	15.11.2021	17.12.2021



Kannen kuva
suppilovahveroista:
Hannu Eskonen



OSJ:n hallitus esittänyt
Senioriopettajasta joulumuori
15 proteiinia ennustaa dementiaa

Vilkaan syksyn odotuksia

Kaksi askelta eteen ja yksi taakse. Arki ei ainakaan ruuhka-Suomesa ole vielä syyskuun ensimmäisinä päivinä ihan sitä, mitä optimistisesti ajattelin. Kokoontumisten ja kulttuuritapahtumien rajoituksiin tietysti viitataan. Mutta jospa ensi viikolla!

Hyviä uutisia kuuluu kuitenkin teiltä OSJ-aktiiveilta eri puolilta maata. Monenmoista tekemistä ja tapaamista on luvassa niin yhdistyksissä eri paikkakunnilla kuin lokakuun alueellisilla senioriopettajapäivillä Torniossa, Porissa ja Saarijärvellä.

Kerrottehan, mitä mukavaa ja mahdollisesti aivan uutta saatte nyt yhdistyksissä toteutettua. Kokoan niistä mielelläni koosteen seuraavaan lehteen. Toivon lyhyitä tekstejä ja mahdollisimman suuressa tiedostokoossa lähetettyjä kuvia.

OSJ:n hallitus pystyi jo pitämään perinteisen kesäseminaarinsa lähita-

paamisena. Tässä lehdessä esitellään eri puolilta Suomea valitut edustajanne, järjestön hallituksen jäsenet. Poikkeamme myös kesäisessä mutta tuulisessa Hailuodossa tapaamassa senioriopettajaa, jonka harrastusten ja työsuunnitelmien määrä on hengästyttävä.

Vuosisata on valtavan pitkä ja samalla kohtuullisen lyhyt aika. Tänä keväänä suomalainen oppivelvollisuus täytti 100 vuotta ja tänä syksynä se laajeni uusiin ikäluokkiin. Lain alkuvaiheista on tarina tässä lehdessä.

Koulutuksen merkitys, koulutukseen pääsemisen merkitys ja koulutuksen antajien merkitys – opettajien merkitys – on mittava. Oikein selvästi se nousee näkyviin aina maailman suurissa mullistuksissa. Toivottavasti esimerkiksi Afganistanin kaksi vaapaamman koulutuksen vuosikymmentä ovat lopulta avuksi.



PS. Vaikka lokakuussa sataa – ei kai se sentään vielä ole muuttunut – ulos on hyvä lähteä kävelemään aina omien mahdollisuuksiensa mukaan. Tutkimusten mukaan jo 10 minuutin kävelystä saa selkeän terveyshyödyn.

Airi Vuolle
päätoimittaja

Förväntningar på en livlig höst

Två steg framåt och ett steg tillbaka. Under de första dagarna i september är vardagen i trängsel. Finland ännu inte riktigt vad jag optimistiskt hade förväntat mig. Jag syftar naturligtvis på restriktionerna för sammankomster och kulturevenemang. Men få se nästa vecka!

Det kommer ändå goda nyheter från er OSJ-aktiva runt om i landet. Det utlovas mångahanda aktiviteter och möten; i föreningar, på olika orter och under oktober månads regionala seniorlärardagar i Torneå, Björneborg och Saarijärvi.

Berätta gärna för mig om alla trevliga och kanske helt nya saker som ni nu kan förverkliga i föreningarna, så gör jag ett sammandrag av dem till nästa tidning. Jag önskar att ni skickar korta

texter och bilder som är i största möjliga filstorlek.

OSJ:s styrelse kunde redan hålla sitt traditionella sommarseminarium som ett fysiskt möte. I tidningen presenteras organisationens styrelsemedlemmar som har utsetts till era representanter från olika delar av landet. Vi besöker också somriga men blåsiga Karlö för att träffa en seniorlärare vars många hobbyer och arbetsplaner nästan får en att tappa andan.

Ett århundrade är en oerhört lång men samtidigt en relativt kort tid. I våras fyllde läroplikten i Finland hundra år och i höst utvidgades den till att omfatta nya åldersklasser. Läs i tidningen om lagens tidiga skede.

Utbildning och tillgång till utbildning är av enorm betydelse och likaså

är utbildarna, alltså lärarna, oerhört viktiga. Det här framgår alltid väldigt tydligt när stora omvälvningar sker i världen. Förhoppningsvis kan till exempel två liberalare årtionden i Afghanistan vad gäller utbildning slutligen vara till hjälp.

PS Även om det regnar i oktober – den saken har väl ännu inte förändrats – är det bra att gå ut och promenera i mån av möjlighet. Forskning visar att redan en tio minuters promenad har en positiv hälsoeffekt.

Airi Vuolle
chefredaktör



Hyvä hallinto tehdään yhdessä



Eva Kauhanen



Eija Tynkkynen

Onnistunut yhdistystoiminta tarvitsee toteutuakseen ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja halu puhalttaa yhteen hiileen. Kevään viimeinen Osaava yhdistystoimija -teemavuosikoulutus keskittyikin yhdistyksen hyvään hallintoon.

Koulutuksen piti Soste ry:n lakimies **Patrik Metsätähti**, jolla on pitkä kokemus yhdistyshallinnon lainsäädännöstä. Metsätähti toi koulutuksessa esiin hyvän hallinnon edellytyksiä. Hyvään hallintotapaan kuuluu, että luottamushenkilöiden, vapaaehtoisten ja esimerkiksi mahdollisten toimihenkilöiden roolit, tehtävät ja vastuut määritellään selkeästi.

Koulutus kokosi yhteen OSJ:n toimijoita eri puolelta Suomea.

EVA KAUKHANEN (Helsingin seudun ammatillinen senioriopettajayhdistys HASO ry) kertoo tulleen mukaan toimintaan oltuaan vuoden eläkkeellä. Eva toimii yhdistyksen varapuheenjohtajana.

HASO:n hallitustyöskentely on Evan mielestä joustavaa ja sujuvaa. Hallituksessa jokaisella toimijalla on selkeät tehtävät. Eva kokee, että hallitustyöskentelyn sujuvuuden kannalta hyvä valmistautuminen on tärkeää. HASO:ssa kaikki hallituksen jäsenet ovat aina läsnä kokouksissa, joko fyysisesti tai etänä.

– Olen nauttinut erityisesti etäkokousten mahdollisuudesta, sillä asun maalla. Varapuheenjohtajan tehtävä ei hyvän puheenjohtajan kanssa ole vaikea. Kaikki kokoukset ovat erittäin hy-

vin valmisteltuja, Eva Kauhanen sanoo.

Hän toivoo, että eläkkeelle siirtyvillä kollegoilla on rohkeutta tulla mukaan yhdistystoimintaan, päättämään siitä mitä tehdään.

– Jäsenistön puolesta tätä työtä tehdään vapaaehtoisesti. Tässä tutustuu uusiin ihmisiin ja meille ammatillisille opettajille yhteinen työelämän tausta on loistava liima.

EIJA TYNKKYENEN (Mikkelin seudun Opetusalan Seniorit ry) jäi eläkkeelle Rantakylän yhtenäiskoulun rehtorin virasta syksyllä 2018 ja on toiminut yhdistyksen sihteerinä nyt kaksi vuotta. Eija on osallistunut kaikkiin OSJ:n järjestämiin Osaava yhdistystoimija -koulutuksiin sekä webinaareihin.

Eija kertoo, että liittyminen senioriopettajiin oli hänelle itsestään selvä ja luonteva valinta. Hän oli heti valmis hallitustyöskentelyyn, kun asiaa häneltä kysyttiin.

– On kiva kuulua ryhmään. Pidän yhdessä tekemisestä ja ideoimisesta. Sihteerin tehtävät lisukkeineen olivat kyllä hyppy tuntemattomaan ja työ määrä yllätti. Mutta onhan siitä selvity ja olen oppinut hurjasti, hän sanoo.

Eija jatkaa, että heidän yhdistyksensä tehtävä- ja vastuukenttään on tulossa uuden hallituksen tekemiä muutok-

sia. Puheenjohtajan, rahastonhoitajan ja sihteerin tehtävien lisäksi tulee erillinen jäsensihteerin ja tiedottamista hahautetaan.

– Minusta kaiken yhdistystoiminnan ydin on, että vastuuhenkilöt huolehtivat omasta jaksamisestaan, motivaatiosta säilymisestä ja sitoutumisesta. Tämä onnistuu parhaiten hyvässä ilmapiirissä, yhteistyössä ja sopivan kokosilla tehtävillä.

Eija pitää tärkeänä, että uudet vastuuhenkilöt perehdytetään tehtäviinsä. On tärkeää siirtää tietoa uusille toimijoille ja keskustella hallituksessa siitä, mitä vastuut pitävät sisällään ja miten tehtäviä kannattaa hoitaa.

OSJ:n tämän kevään Osaava yhdistystoimija -koulutukset ovat olleet Eijan mielestä hyödyllisiä.

– Koska materiaalit löytyvät OSJ:n sivuilta, opiskelu ei ole sidottu aikaan tai paikkaan. Kiitos siitä!

Eija kannustaa kaikkia senioreita mukaan järjestöön. Hän siirtyy itse toistaiseksi sihteerin paikalta yhdistyksen rivijäseneksi, mutta kokee yhdistystoiminnan edelleen mielekkääksi ja tärkeäksi.

– Mitä enemmän kynttilöitä on kassassa, sitä valoisampi on juhlapäivä, hän sanoo.

Teksti: **Katja Helo**



Kestävyysvaje

Kestävyysvaje on taloustieteilijöiden käyttöönotettava las-kentatapa, jolla ennustetaan valtiontalouden kehittymistä tulevina vuosikymmeninä. Perehdyin tähän politiikkojenkin käyttämään laskukaavaan ja hämmästyin.

Euroopan komission käyttämä pitkän aikavälin kestävyysvajeindikaattori on tunnetuin. Kemiassa indikaattori kertoo happamuudesta. Mutta kestävyysvajeessa se kertoo, kuinka suuri sopeutus julkiseen talouteen tarvitaan äärettömän pitkällä tarkastelujaksolla. Tänä aikana julkisen sektorin on pysyttävä maksamaan velkansa yksityiselle sektorille. Tämäkin maistuu happamalta.

Jostain syystä kestävyysvajeella uhkaamisessa käytetään usein vain väestön ikääntymistä, jolloin terveys-, hoiva- ja eläkemenot kasvavat. Kyllä valtionvelan korko, tuottavuuden kehitys ja työllisyysaste ovat laskelmassa mukana. Viimeksi mainittuja on vaikea arvioida maailman loppuun asti, mutta ihminen vanhenee yhden vuoden vuodessa.

Meidän eläkeläisten on turha murehtia eläkejärjestelmän kestävyyttä. Sitä murehtivat ne, jotka haluavat pienentää työnantajien ja työntekijöiden eläkemaksuja sekä alentaa ennestään pieniä eläkkeitä. Vain yrittäjien ja maatalousyrittäjien eläkkeisiin valtio joutuu osallistumaan, kun maksukertymä ei riitä näiden eläkkeiden maksuun. Meillä rahastojen tuotto on viime vuosiin saakka riittänyt eläkkeiden maksamiseen, eikä 220 miljardin euron pääomaan ole tarvinnut puuttua kuin muutaman kerran.

Hyvinvointivaltiossa terveys- ja hoivamenoista on huolehdittu jo pitkään. Suurin elossa oleva ikäluokka Suomessa on 1983 syntyneet. He eivät ole vielä eläkeläisiä. Kestävyysvaje pienenee, kun huolehdimme mahdollisimman hyvin henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistamme. Näytetään taloustieteilijöille pitkää nää ylläpitämällä edellytyksiä

kotona asumiseen riittävällä liikunnalla. Harrastukset, riskit, sudoku, erilaisten taitojen ylläpitäminen ja uuden oppiminenkaan eivät ole pahitteeksi. Digitaaliset mahdollistavat sosiaalisen toiminnan, lääketieteelliset etäpalvelut ja asioiden hoidon kotoa käsin. Mutta mikään ei korvaa toisen ihmisen tapaamista.

Kuntavaalien tulosta tarkastellessa huomio kiinnittyi siihen, että valta kunnanvaltuustoissa on edelleen keski-ikäisillä henkilöillä. Valtuutettujen keski-ikä aleni 4 vuotta, mikä on luonnollista vaalikaudesta johtuen. Tämä merkitsee, ettei eläkeläisvaltuutettujen lukumäärä lisääntynyt. Varttuneelle väelle on kunnissa lakisääteinen elin, vanhusneuvosto. Tätä luettaessa ne on jo valittu. Ottakaa selvää, keitä nämä valitut ovat. Heidän puoleensa kääntymällä saa mahdollisia epäkohtia korjattua.

Tätä kirjoittaessani koronan neljäs aalto jyllää. Vaikka toinen rokotuskaan ei täysin suojaa tartunnalta, se joka tapauksessa suojaa taudin vakavalta muodolta. Monet asiantuntijat ennustavat taudin jäävän kiertämään keskuuteemme tavallisen influenssan tavoin. Yhdistysten toiminta on viime talven keskeytyksen jälkeen virinnyt varovaisesti. Noudattakaa viranomaisien määräyksiä kokoontuessanne. Konsertit, näyttelyt ja teatterit eivät tautia ole levittäneet. Välttää kuitenkin rokkikonsertin eturivin tungosta.

Hyvää syksyä, huolehtikaa itsestänne ja läheisistä.

Jurvassa 2.9.2021

Pekka Koskinen
Puheenjohtaja

OSJ:n uusi hallitus järjestäytyi 18.8.

Opetusalan Seniorijärjestön hallitus valitsi järjestön varapuheenjohtajaksi **Arja Jääskeläisen**. **Pekka Koskinen** valittiin järjestön ja samalla hallituksen puheenjohtajaksi jo huhtikuun lopun vuosikokouksessa.

Arja Jääskeläinen on toiminut OSJ:ssä useita vuosia hallituksen ja työvaliokunnan jäsenenä ja Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajien puheenjohtajana. Lisäksi hänellä on aiemmin ollut pitkä järjestöura OAJ:ssä.

Hallituksen työvaliokuntaan valittiin puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan lisäksi hallituksen jäsen

Marja-Liisa Remes Tampereen seudun senioriopettajista. Senioriopettaja-lehden toimitusneuvoston puheenjohtajaksi valittiin **Juhani Suopanki** Oulun seudun senioriopettajista. Jäseniä ovat **Seppo Heinonen** Jyväskylän seudun senioriopettajista, **Eija Ketola** Turun seudun senioriopettajista sekä **Merja-Helena Kärkkäinen** Vaasan seudun senioriopettajista.

Ilmeuudistus

OSJ:n ilme- ja verkkosivustouudistus etenee suunnitellusti. Syksyllä saamme nähtäväksi ensimmäiset versiot uudesta ilmeestä ja voimme kertoa yhdistyksille, miten ja millä aikataululla yhdistysten oman kotisivu-uudistuksen kanssa edetään. Ilmeuudistus muuttaa myös Senioriopettaja-lehden ulkoasua.

Syksyn Osaava yhdistystoimija -koulutukset

Syksyn koulutukset pidetään seuraavasti:

- Matkanjohtaja-koulutus 21.–22.9. siirretään koronarajoitusten vuoksi. Uusi ajankohta on 7.–8.2.2022.
- Viestintäkoulutus 12.10. (Teams)
- Kohti tulevaisuutta -verkostoitumistilaisuus yhdistysten puheenjohtajille ja sihteereille 3.11. (Akavatalo).
- Yhdistykseen lähetetään tietoa koulutuksista ja ne löytyvät myös OSJ:n verkkosivustolta.

Sähköinen jäsenkirje

OSJ ottaa tänä syksynä viestinnässään käyttöön sähköisen jäsenkirjeen. Kirjeen saajia ovat kaikki jäsenet, joiden jäsen-tietoihin on tallennettu sähköpostiosoite.

Kirje sisältää ajankohtaisista tiedosta mm. jäseneduista, kampanjoista sekä järjestön tilaisuuksista ja tapahtumista. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi toimistoon: www.osj.fi > Jäsenasiat > Jäsentietojen muutokset tai sähköpostitse toimisto@osj.fi.

Jäsenrekisteritietokannan uudistuksesta edelleen viiveitä jäsenpalveluissa

OAJ:n kesällä käyttöönotettavan jäsenrekisteritietokannan kehittämistyö on kesken, eikä kaikkia toimintoja ole saatu vielä käyttöön. Tämä vaikuttaa myös OSJ:n jäsenpalvelujen sujuvuuteen.

Vaikka jäsenten sähköinen liittäminen ja jäsenkorttien postitus on viivästynyt, jäsenyys seniorijärjestössä alkaa ilmoitettuna päivänä. Toimisto välittää tiedon uusista jäsenistä yhdistykseen, ja jäsenet voivat viipymättä osallistua toimintaan. Jäsenet saavat OSJ:n toimistosta tarvittaessa myös erillisen todistuksen jäsenyydestään esimerkiksi jäsenetujen hyödyntämistä varten.

Puuttuvat jäsenkortit postitamme mahdollisimman pian. Toivomme tilanteen normalisoituvan syksyn kuluessa.

Jäsenrekisteritietokannan keskeneräisyyden vuoksi myös OSJ:n suunnitteleman jäsenhankintakampanjan alkamista joudutaan siirtämään.

Lehden postiosoite vaihtuu – posti siirtyy Akavataloon

Senioriopettaja-lehden posti muuttaa Opetusalan Seniorijärjestön osoitteeseen Akavataloon Helsingin Itä-Pasi-laan.

Heti voimaan astuva uusi osoite on Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki.

Muutos johtuu Postin tekemistä toimipisteidensä uudelleenjärjestelystä.

Senioriopettajat raivaavat tietä vanhusneuvostoihin

Kuntien lakisääteiset vanhusneuvostot on valittu pitkälti poliittistaustaisten eläkeläisjärjestöjen edustajista, mutta nyt OSJ:n paikallisyhdistysten edustajat ovat saamassa neuvostoissa jalansijaa eri puolilla maata.

OSJ:n hallituksen jäsen ja Senioriopettajan toimitusneuvoston puheenjohtaja **Juhani Suopanki** on jo usean vuoden ajan ollut vanhusneuvostoaktiivi Oulussa.

– Vanhusneuvostoihin kannattaa ehdottomasti pyrkiä mukaan, sillä aktiivisesti toimivilla vanhusneuvostoilla on selkeää vaikutusta kunnan ikäihmisten palveluihin, Suopanki sanoo.

OSJ-taustaisia vanhusneuvostoihin valittuja on Oulun lisäksi, Kempeleessä, Järvenpäässä, Jyväskylässä, Naantalissa, Tampereella ja Seinäjoella. OSJ:n toimisto on parhaillaan keräämässä paikallisyhdistyksistä tietoa valinnoista helpottamaan valittujen keskinäistä verkostoitumista.

Kuntien vanhusneuvostot tai eläkeläisneuvostot, nimiä on useampia, valitaan aina kuntavaalien jälkeen.

SUOMALAISET ELÄKELÄISJÄRJESTÖT kuuluivat aikanaan yhteen ja samaan kattoyhdistykseen VENKiin, jonka suurin järjestö OSJ on yhä. Vuonna 2006 VENKistä erosi kuusi nyt sitoutumatonta, mutta puoluepoliittisen taustan pohjalta syntyneitä eläkeläisjärjestöjä. Ne perustivat oman erillisen edunvalvontaan keskittyvän yhteistoimintaorganisaationsa EETUn.

– Kun laki vanhusneuvostoista tuli vuonna 2013 ja sen tehtäviä määriteltiin tarkemmin 2015, eetulaiset olivat Sitran mukana laatimassa kunnille valintaohjeita. Ohjeisiin tuli maininta siitä, että vanhusneuvostot kootaan ensisijaisesti EETUn edustajista ja että lisäksi niihin valitaan kunnan, seurakunnan ja vammaisjärjestön edustajat, Juhani Suopanki valottaa taustaa.

Suopanki itse pääsi Oulun vanhusneuvostoon vuonna 2017 puhumalla kaupungin johdolle useamman eläkeläisyhteenliittymän olemassaolosta. Muun muassa Jyväskylän tämän vuoden valintaa avitettiin Jyväseudun senioriopettajien lähettämällä hakemuksella. Järjestöviidakko on poliitikoille usein vieras.

YHDESSÄ SUUNNITELLUT kannanotot, tapahtumat ja projektit yhdistivät heti vanhusneuvoston eri taustoista tulevia jäseniä Oulussa.

– Kun alkuun päästiin, politiikka ja ennakkoluulot jäivät pois. Kun OSJ-läiset vähitellen pääsivät eri kuntien vanhusneuvostoihin, järjestön imago nousee. Muut huomavat pian, että senioriopettajat ovat aktiivisia toimijoita. Vanhusneuvoston työvaliokunnan jäsenenä asioihin pää-

see vaikuttamaan kaikkein parhaiten, Juhani Suopanki kannustaa.

Oulussa eläkeläisten yhteistyö on tarkoittanut paitsi osallisuutta, lausuntoja ja kannanottoja, myös aktiivista toimijuutta ja tapahtumien järjestämistä.

Tuiran kaupunkipuiston säilyminen on hyvä esimerkki monen eri järjestön onnistuneesta yhteistyöstä. Vanhusneuvosto on ollut mukana myös pääkaupunkiseudun mallin mukaisessa Oulu-apu -toiminnassa, jossa ikäihmisiltä kysyttiin puhelimitse korona-ajan avun tarvetta.

OULUSSA VANHUSNEUVOSTO käynnisti ja koordinoi nelivuotisessa projektissa myös ikäihmisten nettiavustajatoimintaa. Lisäksi on muun muassa tehty aloitteita Oulun seniorikortin kelpaamisesta liikunnan lisäksi osaan kulttuuripalveluista. Monta tapahtumaa on tietysti jäänyt koronan vuoksi toteuttamattakin.

– Vanhusneuvostojen jäsenten valintaprosessin kannalta olisi järkevää, että OSJ osana VENKiä hyväksyttäisiin valinnoissa eetulaisten järjestöjen kanssa tasavertaisena mukaan. Jos OSJ:n arvo nousee alueilla, se heijastuu valtakunnallisestikin.

SUOPANKI KOROSTAA myös uuden maakuntahallinnon merkitystä.

– Sen lisäksi, että joka kunnassa pitää olla lain mukainen vanhusneuvosto, tulevaisuudessa maakuntavaaleissa valitaan myös maakunnallisia vanhusneuvostoja. Kaavailujen mukaan maakunnallisten neuvostojen edustajat valitaan kuntien vanhusneuvostojen edustajista.

Suopanki lähettääkin kollegoilleen verkostoitumiseen kannustavat terveiset.

– Vaikka hyvinvoinnin edistäminen jää vielä kuntatasolle eli muun muassa liikuntapaikkojen hoitaminen, salivuorot, kulttuuriasiat ja terveyden ylläpitäminen, maakuntavaltuusto kuulee jatkossa maakunnallisia vanhusneuvostoja esimerkiksi todella merkittävässä ikäihmisten terveydenhoitoa koskevilla asioissa, Juhani Suopanki sanoo.

Teksti: **Airi Vuolle**

Vanhusneuvostoista lisää Juhani Suopankin blogissa osoitteessa osj.fi.

OSJ:n hallitus 2021–2023



OSJ:n hallituksen kesäseminaarissa oli mukana myös OAJ:n hallituksen edustaja Kirsi Contursi (kuvassa eturivissä keskellä).

Huhtikuun lopulla pidetyssä Opetusalan Seniorijärjestön vuosikokouksessa valittiin järjestön hallitus vuosiksi 2021–2023.

Hallitusta johtaa samassa kokouksessa puheenjohtajaksi valittu Pekka Koskinen. Uusia jäseniä hallituksessa on kaikkiaan yhdeksän. Hallituksen varsinaiset jäsenet kertovat tässä koosteessa itsestään, taustastaan, luottamustehtävistään sekä OSJ:n hallitustyöskentelyn tavoitteistaan.

PEKKA KOSKINEN

Olen OSJ:n hallituksen ja sen työvaliokunnan puheenjohtaja sekä lisäksi Kurikan Senioriopettajien puheenjohtaja.

Koulutukseltani olen matematiikan opettaja. Toimin lähes koko työurani yläasteen rehtorina.

Ennen OSJ:tä toimin OAJ:ssä paikallisyhdistyksessä, piirissä, valtuustossa ja hallituksessa. Poliitiikan olen jättämässä, mutta kokemusta kertyi kunnanvaltuustosta, hallituksesta, maakuntaliitosta ja sairaanhoitopiiristä.

Yritän vaikuttaa henkilökohtaisesti siihen, että OSJ:n hallitus toimii jäseniä kuunnellen ja onnistuneista ta-



Pekka Koskinen



Arja Jääskeläinen



Anne Eurola-Ristola



Marita Fagerström

pahtumista kertoen. Yhteistyötä OAJ:n kanssa parannetaan edelleen.

Viikoittaiset tapaamiset rotarykoko-
uksessa ja vuodenkierto maatilan teh-
tävissä ylläpitävät ystävyyttä ja uskoa
tulevaisuuteen.

pekka.koskinen@ppa.inet.fi
050 517 4882

ARJA JÄÄSKELÄINEN

Olen Hyvinkään-Nurmijärven seniori-
opettajien puheenjohtaja ja hallituk-
sessa Uudenmaan alueen edustajana.
Olen OSJ:n hallituksen varapuheenjohtaja ja mukana OSJ:n työvaliokunnassa.

Työelämässä olin 41 vuotta Nurmijärven yhteiskoulussa liikunnan- ja terveystiedon lehtorina, välillä opetin myös matematiikkaa.

Järjestöelämässä olin OAJ:ssä yhdistyksen ja piirin puheenjohtajana sekä jäsenenä OAJ:n hallituksessa. Liikunnan- ja terveystiedon opettajien puheenjohtaja olin viimeiset 8 vuotta ennen eläkkeelle jäämistäni ja vuosia myös Terveys ry:n ja Ehyt ry:n hallituksissa.

OSJ:n hallituksessa pohditaan nyt strategian päivittämistä, OSJ:n ilmeen kirkastamista ja tunnettuuden laajentamista. Keskeistä on senioriopettajien edunvalvonta mahdollisuuksien mukaan ja yhdistysten tukeminen. Elämää rikastuttavat lapsenlapset, arkiliikunta ja lukeminen.

arjajii@gmail.com
044 306 9545

ANNE EUROLA-RISTOLA

Edustan Satakunnan ja Varsinais-Suomen aluetta. Kotipaikkakuntani on Salo.

Pitkän, mieleenpainuvan ja rakkaan työurani tein alakoulussa luokanopettajana.

Kiinnostuin ammattiyhdistysasioista jo nuorena opettajana. Olen toiminut Salon OAY:n ja OAJ:n Salon paikallisyhdistyksen hallituksissa. Olin Perttelin kunnan jukolaisten pääluottamusmies. Kymmenen kunnan kuntaliitoksen myötä siirryin aluksi Salossa varaluottamusmieheksi ja sittemmin luottamusmieheksi.

Toivon, että me senioriopettajissa löytäisimme paljon uusia keinoja saada yhä useammat osallistumaan toimintaamme ja pystyisimme ideoimaan päiviin piristystä, mikä sopisi kaikenikäisille.

eurolaristolaanne@gmail.com
050 575 3495

MARITA FAGERSTRÖM

Edustan Etelä-Savoa, Etelä-Karjalaa ja Kymenlaaksoa. Oma yhdistykseni on Savonlinnan seudun opetusalan seniorit ry.

Työelämässä toimin erityisopettajana. Luottamusmiesasiatkin tulivat tutuiksi. OAJ:n paikallis- ja piiri/alue-
tasolla olin eri tehtävissä vuosien ajan.

Harrastuksiini kuuluu erilainen yhdistystoiminta, lukeminen, musiikki ja kaikenlainen käsillä tekeminen.

Koen eläkeläisopettajien asioiden kaikinpuolisen edistämisen erittäin tärkeäksi; toimeentulo, verotus, asuminen, terveys- ja hyvinvointipalvelut jne.

marita.fagerstrom@gmail.com
050 344 6618

MARKUS HARALD

Yhdistykseni on Leppävirran Senioriopettajat ja edustan Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan senioriopettajia. Urani tein historian, yhteiskuntaopin ja taloustiedon opettajana ja myös opinto-ohjaajana. Olin Leppävirran OAY:n pu-

heenjohtaja kymmenkunta vuotta ja eläköidyttyäni päädyin puheenjohtajaksi senioriopettajiin. Kunnallispolitiikkaakin olen harrastellut pari kautta valtuustossa ja nyt eläkkeellä olen päässyt jo toiselle kaudelle koululautakuntaan.

OSJ:n hallituksessa toivon uuden-suuntaisia päätöksiä yhteisten varojemme käytössä siten, että niitä kohdennettaisiin nykyistä suuremmassa määrin pienten yhdistysten tukemiseen. Jo vuosia olen myös kyseenalaistanut järjestömmme jatkuvasti kasvavan rahastosijoituspolitiikan.

Harrastanut olen mm. Rotaryn nuorisovaihtoa paikallistasolta valtakunnalliselle jo noin 25 vuotta, bridgen peluuta vielä pitempään. Luonnossa olen mielelläni marjanpoimurin, koirieni tai välillä metallinpaljastimen kanssa. Myös jatsin kuuntelu lämmitää mieltäni.

markus.harald@pp.inet.fi
0400 945 421

SEPPO HEINONEN

Oma yhdistykseni on Jyvässeudun senioriopettajat ja edustan Keski-Suomen aluetta.

Koulutukseltani olen luokanopettaja. Työelämäni loppuosan toimin päätoimisena pääluottamusmiehenä.

Järjestö- ja edunvalvontatyö on ollut olennainen osa elämäni. Olen toiminut muun muassa Luokanopettajaliiton puheenjohtajana, OAJ:n valtuustossa ja toimikunnissa mm. pedagogisen toimikunnan varapuheenjohtajana, Opettajan toimitusneuvostossa, OAJ:n alueasiamiehenä, Koulun kerhokeskuksen hallituksessa. Nyt olen jäsenenä Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa.



Markus Harald



Seppo Heinonen



Kimmo Hissa



Eija Ketola

Tärkeänä näen nykyisten ja tulevien opetusalan eläkkeiden ja eläkeläisten aseman turvaamisen ja siinä valtakunnallisen vaikuttamisen. Paikallisyhdistysten toimintaa tulee tukea siten, että jäsenkattavuus olisi mahdollisimman hyvä ja eri-ikäiset opetusalan seniorit voisivat kokea yhdistyksen omakseen.

Multian kodissamme luonto alkaa ulko-ovelta. Sitä hyödynnän marjastaen, sienestäen ja kalastaen. Kuntoa hoidan myös pyöräillen, hiihtäen ja kuntosalilla. Vaihtelua tuo kaupungin kulttuurielämä ja matkailu niin kotimaassa kuin ulkomailla.

seppoheinonen.jkl@gmail.com
040 8356 9837

KIMMO HISSA

Yhdistykseni on Helsingin senioriopettajat.

Työelämässä toimin luokanopettajana ala-asteella sekä peruskoulun (ala-, ylä-, erit.10-l) rehtorina.

Yhdistystoiminnassa Vaasassa OAJ:n paikallisyhdistyksen puheenjohtaja, Etelä-Pohjanmaan piirin puheenjohtaja, Vaasan pääluottamusmies, Akaavan aluetoiminnan puheenjohtaja.

Pidän tärkeänä senioriopettajien edunvalvontaa ja sosiaalista aktivointia.

Harrastuksena on (nyt pahasti katkolla) kuorolaulu, vaimon kanssa saunakävely sekä taloyhtiön asiat.

kimmo.hissa@pp.inet.fi
040 544 8492

EIJA KETOLA

Kuulun Turun seudun senioriopettajiin ja edustan hallituksessa Varsinais-Suomea sekä Satakuntaa. Olen työskennellyt koulunjohtajana Koskella TI sekä luokanopettajana Turun kaupungissa.

Luottamustoiminnassa olen ollut

mukana Luokanopettajaliitossa, OAJ:n paikallistasolla ja JUKO:n luottamusmiehenä.

On kiinnostavaa aloittaa työskentely OSJ:n hallituksessa. Senioreiden edunvalvonta kiinnostaa, ja nyt olen jäsenenä myös Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa.

Vietän mielelläni aikaa perheeni kanssa. Golfiin lisäksi harrastan luki- ja kuntoilua.

eija.m.ketola@gmail.com
050 528 1783

JOUNI KUKKONEN

Oma yhdistykseni on Länsi-Pohjan senioriopettajat ry, jossa toimin nyt viidettä vuotta puheenjohtajana. Edustan Lapin aluetta, johon kuuluu oman yhdistykseni lisäksi Lapin senioriopettajat ry. Ennen opetustehtäviin siirtymistä olin yli 20 vuotta yrityselämän palveluksessa. Siirryin 1995 Merikosken Ammatillisen koulutuskeskukseen aikuiskoulutuksen kouluttajaksi ja vuonna 1996 aikuiskoulutusvastaavaksi oppilaitoksen Ylitornion yksikköön. Oppilaitoksen nimi muutettiin myöhemmin Ammattiopisto Luoviksi. Viimeiset 7 vuotta toimin aikuiskoulutuksessa koulutuspäällikkönä.

Vuosina 2017–2018 olin OSJ:n hallituksessa Lapin alueen edustajana ja 2019–2020 varajäsenenä. Ylitorniolla olen Meän Laulajat ry:n hallituksen puheenjohtaja.

Tavoitteenani on edistää uusien jäsenten saamista mukaan yhdistyksen toimintaan, erityisesti nuorempia eläkeläisiä tarvitaan mukaan. Meidän pitäisi myös kehittää sellaista toimintaa ja tapahtumia, jotka saavat laajemman jäsenjoukon osallistumaan tapahtumiin. Harrastuksiini kuuluu kuorolaulu

ja karaoke. Pidän myös käsillä tekemisestä kuten rakentamisesta ja remontoinnista.

jone49@outlook.com
040 164 3121

MERJA-HELENA KÄRKKÄINEN

Edustan Etelä-Pohjanmaata, Keski-Pohjanmaata ja Pohjanmaata.

Työurani kului pääsääntöisesti perusopetuksen johtotehtävissä, alakoulun rehtorina, koulutoimenjohtajana, esimiesvalmentajana. Olen toiminut Pohjalaiset rehtorit ry:n sihteerinä, taloudenhoitajana ja puheenjohtajana yhteensä 15 vuoden ajan. Tällä hetkellä olen Vaasan seudun senioriopettajat ry:n puheenjohtaja.

Järjestötoiminta tuo elämään aktiivista otetta, hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja tietoa. OSJ:n menestyksenkään tulevaisuuden edellytyksenä näen eläköityvien opettajien saamisen mukaan toimintaan. Olen jäsenenä myös Senioriopettaja-lehden toimitusneuvostossa.

merhele.merhele@gmail.com
040 746 6526

MARJA-LIISA REMES

Edustan Pirkanmaan aluetta ja oma yhdistykseni on Tampereen seudun senioriopettajat ry., jossa jäseniä on lähes 1700.

Työelämässä olin luokanopettaja. OAJ:n valtuustossa ja hallituksessa sekä toimikunnissa olin vuosien ajan. Pirkanmaan piirin puheenjohtajana toimin myös.

Nyt olen Tampereen seudun senioriopettajien puheenjohtaja ja Pirkanmaan aluevastaava. OSJ:n hallituksessa olen kolmatta kautta ja olen mukana OSJ:n työvaliokunnassa. Lisäksi kuulun



Jouni Kukkonen



Merja-Helena Kärkkäinen



Marja-Liisa Remes



Juhani Suopanki

Tampereen eläkeläisvaltuustoon, joka on muodostettu ikäihmisten omien järjestöjen edustajista.

Tavoitteenani on ikäihmisten arvostuksen nostaminen sekä eläkkeiden ostovoiman turvaaminen.

Virkistystoiminta ja yhdessä tekeminen ja osallistuminen on tärkeää. Haluaisin edistää eritaustaisten opettajaryhmien yhtenäisyyttä sekä ns. nuorempien eläkeläisten saamista mukaan toimintaan.

Arkeeni kuuluu runsaasti lastenlasten hoitoa. Nautin lukemisesta, tanssista ja ystävistä.

marjaliisa.remes0@saunalahti.fi
0500 734 816

JUHANI SUOPANKI

Olen Oulun seudun senioriopettajien puheenjohtaja, OSJ:n hallituksessa edustan Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun yhdistyksiä (12 kpl). Olen peruskoulun luokanopettaja, erityisopettaja ja kasvatustieteen maisteri. Työurani aloitin erityisopettajana. 1982 siirryin Kustannus Oy Otavan kouluosaston palvelukseen oppikirjojen myyntiin ja myyntipäälliköksi. 2008–2016 palasin erityisopettajaksi Oulun seudulle.

Olen tällä hetkellä Oulun kaupungin vanhusneuvostossa, Kuntakoulutusyhtymä OSAO:n luottamustehtävissä ja oululaisessa asukas yhdistyksessä. Olen Senioriopettaja-lehden toimitusneuvoston puheenjohtaja.

OAJ:n kanssa tehtävällä yhteistyöllä teemme järjestöämme tunnetuksi lähivuosina eläköityville. Hallituksen on tärkeää pohtia yhteisiä näkyviä ja aktiivisia edunvalvontakeinoja. Jäsenhankinta on järjestömme tulevaisuuden kannalta elintärkeää ja sitä edistää OSJ:n imagon nostaminen. Imagon

nostattaminen alkaa paikalliselta tasolta. Alueellinen edunvalvonta vaatii myös ennakkoluulotonta yhteistyötä eri eläkejärjestöjen kanssa. Meidän pitää olla OSJ:ssä aktiivisia, jotta saamme jäseniämme jatkossa myös maakunnallisiin vanhusneuvostoihin.

juhani.suopanki@gmail.com
0500 644 920

TUULA TURUNEN

Olen Riihimäen seudun senioriopettajat ry:n puheenjohtaja. Edustan Kanta-Hämettä ja Päijät-Hämettä.

Peruskoulutukseni on kotitalousopettaja. Työn ohella suoritin kasvatustieteen maisterin tutkinnon. Viimeisinä työvuosina olin lukion ja yläasteen rehtori.

Olen ollut yhdistysihminen koko opettajaurani ajan. Aloitin Kotitalous-

opettajaliiton hallituksessa. Opetusalan paikallisyhdistyksen puheenjohtajana toimin useita vuosia. OAJ:n pedagogisen toimikunnan jäsenenä olin pari kautta ja Valtakunnallisen Aineopettajaliiton varapuheenjohtajana useita vuosia.

Jo työelämässä alkanut yhteisten asioiden edunvalvonta jatkuu nyt eläkkeellä. Haluaisin OSJ:n edistävän kaikkien jäsenten etuja. Tärkeää on eläkeläisopettajien yhteisöllisyyden tukeminen ja aktiivinen järjestötoiminta.

Haaste on saada eläkkeelle jäävät opettajat mukaan toimintaan. Tärkeää on myös panostaminen virkistystoimintaan. Ketään ei saa jättää yksin.

tuula.turunen@pp1.inet.fi
040 087 8227

Kuvat: **Airi Vuolle**

Alueelliset senioriopettajapäivät lokakuussa

**Lokakuun alkupuolella järjestetään kolmet
alueelliset senioriopettajapäivät.
Päivien ohjelma esiteltiin laajasti
Senioriopettajassa 3/2021.**

Tapahtumapaikka muuttuu Porissa

Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueellisen senioriopettajapäivän, lauantai 9.10.2021, paikka muuttuu. Koronatilanteen vuoksi Porin yliopistokeskus sulki yleisötapahtumien tilat.

Uusi tapahtumapaikka on

Teknologiakeskus Pripoli, os. Tiedepuisto 4, 28600 Pori, Vähärauma.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on **24.9.** Osallistumismaksu 30 € / hlö.

Lisätiedot:

Mauri Jaakonsaari, 050 596 4580 tai Ritva Kettinen, 050 368 7600.

Keski-Suomen senioriopettajien VI syyspäivä

Keski-Suomen senioriopettajien syyspäivä on lauantaina 2.10.2021

Saarijärven koulu- ja kulttuurikeskuksessa, Lukiontie 3.

Jälki-ilmoittautumiset **29.9.** mennessä Terttu Möttöselle, p. 040 7444 021 tai sähköposti terttu.mottonen@gmail.com; Lisätiedot www.pks.osj.fi

Pohjois-Suomen senioriopettajapäivät pidetään Torniossa 2.–3.10.

Ilmoittautumisaika on jo ohi. Lisätiedot: www.lpohjansenioripet.osj.fi



Tuula Turunen

Uusi tutkimustulos:

15 proteiinia ennustaa dementiaa jo 20 vuotta ennen diagnoosia

Suomalaiset, englantilaiset ja yhdysvaltalaiset lääkärit julkistivat elokuussa tutkimustuloksia uusista biologisista tekijöistä, joilla on yhteyttä suurentuneeseen myöhäisiin dementiariskiin. Nämä 15 proteiinia voivat ennustaa dementiaa jo parikymmentä vuotta ennen sairauden varmistumista.

Muistiviikko muistuttaa läsnäolosta ja läheisyydestä

Sunnuntaina 26.9. päättyvän muistiviikon teema oli Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Erityisesti nostettiin esiin läsnäolon ja läheisyyden merkitystä.

Muistiliitto ja paikalliset muistiyhdistykset järjestivät tapahtumia eri puolilla maata. Maailman Alzheimer-päivää 21. syyskuuta juhlistettiin kaikille avoimella webinaarilla, jonka teemana oli läsnäolo.

Tuoreessa tutkimuksessa tunnistetut 15 proteiinia olivat yhteydessä nopeampaan muistitoimintojen heikkenemiseen ja dementiaan.

– Niiden tarkka syy-seurausyhteys dementiaan pitää kuitenkin varmistaa jatkotutkimuksilla ennen kuin niiden hyöty kliinisessä käytössä tai lääkekehityksessä voidaan kattavasti arvioida, kertoo tutkimuksen päätekijä, lääkäri ja tutkijatohtori **Joni Lindbohm** University College Londonista ja Helsingin yliopistosta.

Nämä ovat ensimmäiset tutkimustulokset, jotka hiljattain alkanut viisivuotinen Wellcome Trust -säätiön rahoittama tutkimusohjelma on tuottanut. Julkaistun tutkimuksen toinen päätekijä on professori **Mika Kivimäki** University College Londonista ja Helsingin yliopistosta.

Yleisimmän dementiaa aiheuttavan taudin, Alzheimerin taudin on pitkään ajateltu syntyvän keskushermostoon kertyvien amyloidi- ja tauproteiinien seurauksena. Siksi on lääketutkimuksessa painotettu lääkkeitä, joilla niiden määrää voidaan vähentää.

– Tautia ei kuitenkaan ole voitu parantaa tai ehkäistä, vaikka useilla lääkkeillä onkin onnistuttu vähentämään amyloidia keskushermostossa.

Tulosten perusteella on Lindbohmien mukaan aiheellista miettiä myös muita mahdollisia taudin syntymekanismeja.

– Näitä ovat esimerkiksi puolustusjärjestelmän poikkeava toiminta, aivoja suojaavan veriaivoesteen hajoaminen, verisuonien tautiprosessit sekä keskushermoston heikentynyt vaste insuliinille. Tutkimuksessa tunnistamamme proteiinit liittyivät näihin tautimekanismeihin. Saatiin siis uutta tietoa dementiaa aiheuttavien tautien synnystä.

KUUTEEN NÄISTÄ tunnistetuista 15 proteiinista voidaan vaikuttaa jo olemassa olevilla lääkkeillä. Niitä käytetään nyt muihin tauteihin kuin dementiaan.

– Osa lääkeryhmistä on yleisesti käytössä olevia verenpaine-, kolesteroli- tai diabeteslääkkeitä, joiden ajatellaan epäsuorasti vähentävän kahden tarkastelemamme proteiinin pitoisuuksia. Tämä korostaa korkean verenpaineen, diabeteksen ja kohonneen kolesterolipitoisuuden tehokkaan hoidon merkitystä myös muistisairauksien kannalta, sillä nämä tekijät ovat yhteydessä myös dementiaa aiheuttaviin sairauksiin, Lindbohm sanoo.

Neljä muuta lääkettä eivät Lindbohmien mukaan ole laajamittaisessa käytössä.

– Niiden vaikutus kohdistuu proteiineihin suoremmin. Nämä lääkkeet esimerkiksi vaimentavat puolustusjärjes-

Auta iäkäs ulos

Pitkän korona-ajan jälkeen tarvitsemme lisää askelia ja yhdessäoloa arkeen. Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja 8.9.–8.10. kutsuu ulkoilemaan tukea tarvitsevan ikäihmisen kanssa.

telmän toimintaa tulehdustilassa tai herkistävät keskushermoston insuliinivastetta. Yksi lääkkeistä on kokeellinen syöpälääke. Tarvitaan kuitenkin useita jatkotutkimuksia ennen kuin näitä lääkkeitä voidaan harkita käytettäväksi dementian hoidossa.

Jatkotutkimuksin on esimerkiksi varmistettava lääkkeiden teho ja turvallisuus. Selvitettäväksi tulee myös, voidaanko kehittää lääkkeitä, jotka vaikuttavat näiden 15 proteiinin pitoisuuksiin ja jotka siten ehkäisevät dementiaa aiheuttavien muistisairauksien kehittymisen.

– Jos jatkotutkimuksissa saadaan selvää näyttöä proteiinien syy-seurausyhteydestä, tämä mahdollistaisi lääkekehityksen ensivaiheen suunnittelun. Lääkekehitys vie kuitenkin yleensä vuosia, Lindbohm sanoo.

Tuoreessa tutkimuksessa käytettiin alustaa, jolla voidaan mitata verinäytteestä noin 5000 proteiinin pitoisuudet. Verinäytteet olivat peräisin 20 vuotta sitten otetuista ja säilytyistä englantilaisen Whitehall II ja yhdysvaltalaisen Atherosclerosis Risk in Communities ARIC -tutkimuksista. Mittauksia tehtiin viiden vuoden välein.

Suomessa muistisairauteen sairastuu vuosittain noin 14 500 henkilöä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan Suomessa arvioidaan olevan yli 190 000 muistisairasta henkilöä.

Maailmanlaajuisesti noin 45 miljoonaa ihmistä sairastaa dementoivaa muistisairautta. Määrän on ennustettu kaksin- tai jopa kolminkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä. Dementiaa aiheuttavat taudit ovat maailmanlaajuisesti viidenneksi yleisin kuolinsyy.

Teksti: **Eeva Myyrä**



Kuva: Malin Gustafsson

Ohjeita iäkkään ulkoiluystävälle

- Kysy iäkkäältä hänen mielipaikkojaan ja toiveitaan kävelyreitille. Huomioi esteettömyys, turvallisuus ja levähdyspaikkojen sijainti.
- Aloittakaa lyhyemmällä lenkillä, jos edellisestä ulkoilusta on aikaa.
- Huolehdi, että iäkäs on syönyt jotain ennen lähtöä. Pieni eväs ja oma vesipullo kannattaa ottaa mukaan.
- Varmista, että iäkkäällä on säänmukaiset ja ulkoiluun sopivat varusteet sekä tarvittavat apuvälineet ja lääkkeet mukana.
- Ota kännykkä mukaan varmuuden vuoksi.
- Ulkoile vain terveenä ja noudatta koronaohjeistuksia.

Tiesitkö, että yli 75-vuotiaista ihmisistä vajaa kolmasosa kokee suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä ja että koronarajoitukset ovat vähentäneet entisestään yli 80-vuotiaiden liikkumista. Säännöllisen ulkoilun muita esteitä ovat kaatumisen pelko ja kävelyseuran puute.

– Nyt jos koskaan tarvitsemme vapaaehtoisten ulkoiluapua. Yhteiset, koronaturvalliset kävelylenkit kohentavat kuntoa, virkistävät mieltä ja parantavat vastustuskykyä, kertoo Ikäinstituutin suunnittelija **Heli Starck**.

HELPOIN TAPA osallistua Vie vanhus ulos -kampanjaan on ulkoilla oman läheisen kanssa ja ilmoittaa ulkoilukerrat tai kävelykilometrit **vievanhusulos.fi**-verkkosivulle. Ulkoiluja kirjanneiden kesken arvotaan viikkopalkintoja ja ahkerimmat ulkoilijat palkitaan kampanjan lopuksi.

Sosiaalisessa mediassa voi jakaa ulkoilutarinoita aihetunnisteella #Vie-VanhusUlos.

Oman kunnan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta voi kysellä ulkoiluapua tarvitsevia iäkkäitä. He järjestävät usein myös maksutonta ulkoiluystäväkoulutusta.

Paikallisyhdistysten aktiivit voivat tarjota ulkoiluapua hoivakodin asukkaille tai järjestää oman ulkoilutapahtuman valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä vanhustenviikon torstaina 7.10.

VINKKEJÄ YHTEISIIN ulkoiluhetkiin löytyy kampanjan verkko- ja Facebook-sivulta (@vievanhusulos).

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja on järjestetty vuodesta 2011 alkaen. Viime vuonna ulkoiltiin koronaturvallisesti reilulla sadalla paikkakunnalla.

Teksti: **Anne Honkanen**, Ikäinstituutti



Senioriopettaja rakentaa kansainvälistä joulumuoribrändiä

Hailuoto on tänä ja viime kesänä loistanut lähes kaikkien lehtien ”nämä kohteet on nähtävä Suomessa” -listojen kärkipaikoilla. Oulun edustalla sijaitsevassa saarella on vilkkaan matkailijavirran lisäksi tuhat vakituista asukasta ja lisäksi paljon kesäasukkaita. Heistä yksi on saaren keskellä punaisessa talossa kesiään viettävä senioriopettaja, majakkaopas ja Mrs Santa Claus Finland Ritva Rundgren.

Piirtävä, maalaava ja uutta julkaisuteknologiaa harrastava entinen luokanopettaja **Ritva Rundgren** on alter egonsa joulumuorin oloinen ilman mahtavaa muoripukuaankin. Hän on iloinen, ystävällinen ja värikäs persoona, joka tuntuu harrastavan suunnilleen kaikkea mahdollista ja ihan kaiken aikaa.

Kempeleläinen Ritva Rundgren (s. 1950) oli 36 vuotta luokanopettajana alkuopetuksessa ja niistä 30 Limingassa. Koko ajan hän opiskeli jotakin uutta yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa: ympäristötietoa, taidehistoriaa, koulutusteknologiaa, kuvataidetta, mediaopintoja.

Omaa taidetta hän on tehnyt aina.

1. Kesällä Ritva Rundgren oli oppaana Marjaniemen majakassa. Lapsivieraille hän kehitti majakassa asuvan hiiriperheen tarinan.
2. Hailuodon maisemista Ritva Rundgren on maalannut muun muassa postikortteja. Kuvaa on rajattu.
3. Kuva: Ritva Rundgren. Vuoden 2019 marraskuussa Hailuodon Marjaniemen ranta täyttyi jääpaloista. Hänen jääpallokuviaan on katsottu maailmalla 54 000 kertaa.
4. Aallot löivät vaahtopäinä Marjaniemen tuuliseen rantaan keskellä helteisintä heinäkuutakin.

– Keskittymistä se vaatii ja pitää olla ahkera. Huonojakin ne maalaukset ovat välillä, mutta tykkään niistä itse ja ennen kaikkea niiden tekemisestä. Kun tekee kaiken aikaa, joskus voi sattua hyvääkin, Ritva Rundgren hymyilee.

Hän ottaa myös valokuvia, joista yksi talvinen hieno jääpallokuva on esimerkkinä tässäkin jutussa. Tänä kesänä hän oli lisäksi päivätyössä, majakkaoppaana Hailuodon Marjaniemen veto-voimaisessa majakassa.

Hän kiipeili 25 metriä korkean ja varsin kapean majakan 110 kierreportasta ylös ja alas lukemattomia kertoja päivittäin kesän turisteja opastaessaan ja majakan hiiriperhetarinoita lapsille keksiessään.

VERKKONÄKYVYYDEN SAAMINEN

brändihahmo joulumuorille on kuitenkin Ritva Rundgrenin selkein innoittaja. Ajatus joulumuorin – Mrs Santa Claus Finlandin – roolista kirkastui Oulun yliopiston kauppakorkeakoulun kesäkurssilla, jossa oli luentoja muun muassa senioriyrittäjyydestä.

– Opettaja oli hyvä ja opiskelu älytömän mukavaa. Juuri Rovaniemellä tehdyt opinnot synnyttivät joulumuorin brändin.

Opiskelijaryhmässä piti keksiä irtiys ja se synnytti idean joulumuori-brändistä ja heti myös ajatuksen roolin kansainvälisestä arvosta.

– Tähtäin on alusta pitäen ollut globaali, koska ulkomailla on yksinkertaisesti enemmän ihmisiä. Suomalainen joulu joulupukkeineen on niin vakiintunut, ettei joulumuorilla ole ollut siinä sijaa itsenäisenä satuhahmona, vaan avustavana hahmona tonttujen, porojen ja muun jouluperinteen seassa. Minun ajatuksenani on tuoda joulumuorin brändin näkyvyyttä systemaattisesti joulupukin rinnalle, Ritva Rundgren sanoo.

BRÄNDIN RAKENTAMISEEN kuului oma hirsiseinäinen joulumuorin talo ja kunnon asu roolia varten. Ritva Rundgrenin joulumuoriasu on kuopiolaisen **Minna Suurosen** tekemä ammattimainen kokonaisuus, johon kuuluu pitkä pellavainen mekko mahtavine essuineen ja talviasuun myös villainen täyspitkä muorin takki. Harmaassa peruukissa on asianmukaiset nutturat.

– Kuvittelen, että olen tämä joulumuori. Unelman toteuttamista, sitä tämä vain on. Unelmoinnilla pysyy pää kutakuinkin paikallaan. Meillä joulumuoreilla on oma heimomme, jossa tuemme toinen toisiamme, Ritva Rundgren sanoo ja kertoo muun muassa webinaarista, jonka amerikkalaiset joulumuorit järjestivät heinäkuussa. Kellonaika olisi tosin ollut Hailuodon aikavyöhykkeellä hankala.

Joulumuorin talo on hänen ja hänen aikuisista pojistaan kahden yhteisesti muutama vuosi sitten ostama hirsitalo. Vaikka itse talo on rakennettu saaren keskelle 1940-luvun lopussa, osa siihen käytetyistä hirsistä on arvioitu jopa 300 vuotta vanhoiksi.

Suurimman osan joulumuori-brändiään Ritva Rundgren toteuttaa virtuaalisesti sosiaalisen median eri kanavia hyödyntäen. Hän tuottaa sisältöä, jossa on tekstiä, kuvaa ja videota, animaatioita. Kanavat keräävät vierailijoita muun muassa Brasiliasta, Thaimaasta, Intiasta, Espanjasta ja Italiasta.

YOUTUBESSA HÄN käyttää YouTube Studiota, brändin verkkosivujen kävijämäärää hän seuraa Google Analyticsin avulla ja TikTokista hän hyödyntää katsojamäärien näyttämisen selkeyttä.

Käytössä on kanavista muun muassa Facebook, Wordpressin blogialusta, Pinterest ja Googlen My Business-sivu.

– Tein jo kauan sitten myös kiinankielisen profiilin Bilibiliin, WeChatiin ja

Weiboon. Apuna toimivat kiinalaiset vaihto-opiskelijat. Sisällöntuoton jätin odottamaan parempia aikoja ja brändin kehittymistä.

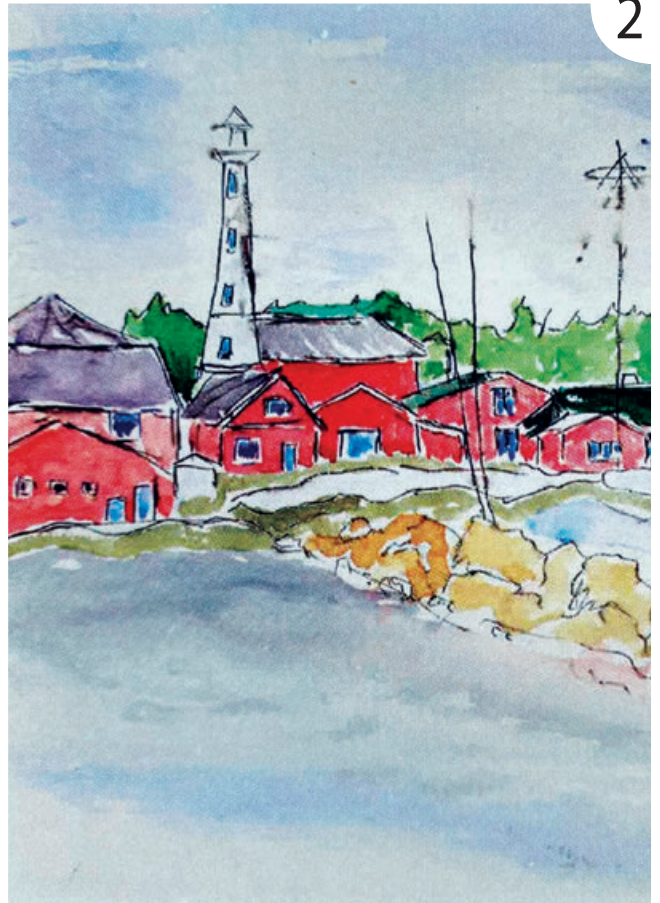
Kaikkia ajatuksiaan Ritva Rundgren ei ole vielä alkuunkaan toteuttanut, sillä korona-aika on tuonut omat hankaluutensa ja brändin hiominenkin on vielä vaiheessa. Jatko on kuitenkin aivan selvä.

– Kuvaan jo itseäni joulumuorina vihreä kangas taustalla eli voin lisätä taustalle ihan mitä tunturimaisemaa tai muuta tahansa. Lisätty todellisuus, augmented reality eli AR, on nyt se, mitä haluan juttuuni. Lisätty todellisuus on seuraava selvä tuotekehityksen paikka. Lapsia on niin paljon ja heidät tavoitettavia joulumuoreja niin vähän, Ritva Rundgren sanoo.

Teksti ja kuvat: **Airi Vuolle**

MISSÄ?

- Hailuoto on Oulun edustalla sijaitseva Perämeren suurin saari. Ouluun 50 kilometriä.
- Noin 1000 vakituista asukasta ja 650 vapaa-ajan asuntoa.
- Hiekkadynejä, mäntymetsiä, laajoja jäkälikköjä, säilynyttä talonpoikaisrakentamista.
- Marjaniemi on edelleen toimiva kalastussatama.
- Marjaniemen majakka on Hailuodon suosituin nähtävyys, otettu käyttöön 1872.
- Saareen pääsee noin 30 minuuttia kestävällä lauttamatkalla tai talvisin noin 10 kilometriä pitkää jäätietä pitkin.
- Kiinteää yhteyttä Hailuotoon on suunniteltu pitkään. Suunnitelmassa on kaksi siltää ja pengertie.



60 vuotta valmistumisesta



Keväällä 1961 valmistuneet opettajat juhlivat 60 vuotta sitten tapahtunutta valmistumisestaan entisessä opiskelu-kaupungissaan Heinolassa. Mukana elokuun juhlassa oli 18 opettajaa. He olivat viimeiset, jotka valmistuivat erillisissä nais- ja miesluokissa.

Juhlakokouksen osallistujat olivat myös ensimmäiset opettajakokelaat, joiden kanssa harjoituskoulun opettaja **Kalevi Peltola** tutustui ohjaavan opettajan tehtäviin. Nyt opetusneuvos Kalevi Peltola (edessä kolmas vasemmalta) oli juhlassa vieraana

kertomassa Heinolan kaupungin ja seminaarin vaiheista. Seminaari lakautettiin 1972.

Teksti: **Lyyli Juntunen**
Kuva: **Antero Juntunen**

Opettajille tammenlehtvämerkkejä

Yli kolmesataa sotiemme veteraania sai tammenlehtvämerkin hautakiveen – puolustusvoimien lippujuhlan päivänä Uuraisten seurakunnan hautausmaalla. Itsenäisyyspäivän alla aloitusta emeritus lehtori ja rovasti **Hannu Koskisen** projektista paisui kansanliike, johon mukaan lähti kunta, seurakunta, Lions Club ja Martatkin. Tapahtumaan osallistujien mieliin palautettiin niin tuskankipeät muistojen päivät kuin syvä kiitollisuus isänmaan puolesta taistelleille ja lotille.

– Tämä oli arvokas tilaisuus. Nuorten koululaisten kanssa keskustelimme esi-isien kohtaloista, ja moni tiesi isoisan tai hänen isänsä olleen sodassa mukana. Oppilaat suhtautuivat kunnioittavasti heille jo kaukaisten asioiden merkityksellisyyteen, kertoi oppilaansa paikalle tuonut kielten opettaja **Päivi Hartikainen**.

Heikki Kumo oli Uuraisten legendaarinen, oppilaiden kunnioittama



Koululaiset tekivät kunniakäynnin Heikki ja Amanda Kumon haudalle. Tapahtumaa seurasivat myös Hannu Koskinen ja Päivi Hartikainen.

ja isänmaallinen kansankynttilä. Hän kirjoitti nykyäänkin lähes jokaisessa kunnan juhlassa laulettavan Uuraisten laulun. Vaimonsa **Amanda Kumon** kanssa hän kuului moneen järjestöön toimihenkilönä, kuten entisajan opet-

tajan kuuluikin. Myös kunnan toinen legenda opettaja **E.V. Riihimäki** sai tammenlehtvänsä.

Teksti: **Tellervo Lehtoranta**

LRSO virkistyi Ugissa

Lounaisrannikon Senioriopettajien LRSO:n virkistystilaisuutta Uudenkaupungin Tyvisarassa vietettiin elokuun viimeisenä päivänä kauniissa kesäisissä maisemissa ja ilmakeinon suosi. Teimme kävelylenkkejä lähimaastoon, ruokailimme, tietokilpailimme, saunoimme, kahvitelimme ja jutustelimme 15 hengen voimin.

Tietokilpailun aiheena oli Uudenkaupungin historia, jota pähkäiltiin pareittain. Alkuun sai vapaasti ilmoittaa, oliko arvailija, besserwisser vai oikea tietäjä. Meistä suurin osa lienee ollut arvailija. Mistä sitä olisikaan voinut tietää, paljonko Uudenkaupungin rauhanneuvotteluissa vuonna 1721 siemailtiin olutta: 1 400 litraa, 14 000 litraa, ei lainkaan. Leikkimielellä arvailtiin ja hauskaa oli.

Teksti ja kuva: **Irjaleena Tikkanen**



Tietokilpailijat hakivat pareittain mukavat ulkoilmapaikat.

Osso ry:n kevättilaisuus 2.6.

Eläkeliiton kesäpaikassa Oulun Hieta-saaressa Pukserissa vietettiin kevätkauden päätöstilaisuutta. Me Oulun Seudun Senioriopettajat kokoonnuimme ensin Oulun torille Toripolliisiin luokse. Sieltä matkasimme Hietasaareen, osa pyöräillen tai sauvakävelen. Autollakin sai tulla. Ilma oli kaunis ja mieli korkealla siitäkin syystä, että tilaisuuden aikana saimme varmistuksen

Oulun valinnasta Euroopan kultuuripääkaupungiksi vuodelle 2026. Siinäpä oivallinen mahdollisuus pitää vaikka valtakunnalliset senioriopettajapäivät tuolloin ja nähdä sekä kokea mitä kaikkea Oulussa tapahtuu.

Teksti: **Juhani Suopanki**

Kuva: **Pekka Partanen**



Maskeja koronakurimukseen

LRSO:n jäsenen **Irma Harneen** keksintö koronakurimuksen selviämisen- ja jakamiskeinoksi on ollut muun muassa kasvomaskien ompelu. Hän ompeli kotona löytyneistä materiaaleista maskeja kymmenittäin, kun ystävät ja tuttavat ihastuivat ja huutelivat niiden perään. Kuvassa vanha suvun pöytäliina on päässyt uusiokäyttöön. Eivät haalistu eivätkä nukkaannu vanhat pöytäliinamaskit, vaikka niitä kuinka keittelisi. Kuvassa Irma Harne Uudenkaupungin Tyvisarassa.

Teksti ja kuva: **Irjaleena Tikkanen**





Teksti:
Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

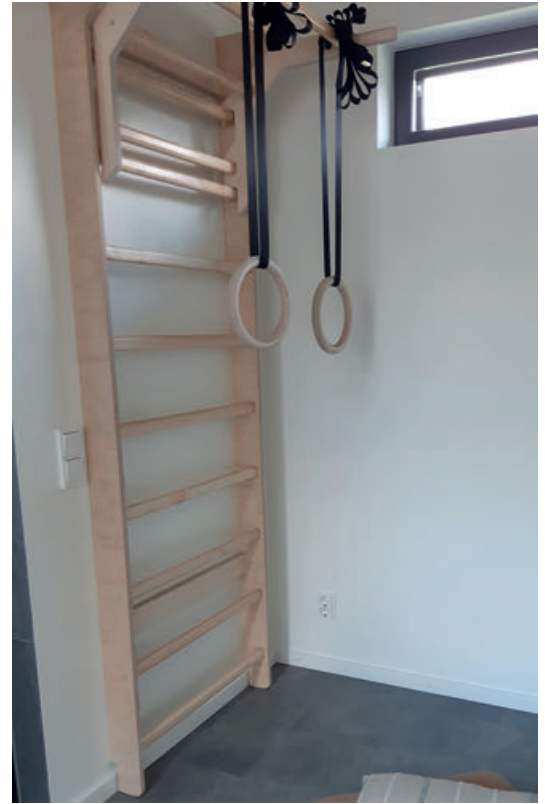
Toimin erityisasiantuntijana ympäristöministeriössä ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa. Koulutukseltani olen sekä tekniikan tohtori Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosastolta että kotitalousopettaja Helsingin yliopistosta. Monitieteinen taustani antaa minulle hyvät eväät tarkastella ikääntyneiden asumisen kysymyksiä. Tavoitteenani on löytää toimivia, kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja, jotka huomioivat ihmisten muuttuvat tarpeet ja asukkaan itsensä.

Kuvat Lohjan asuntomessut, **Heli Mäntylä**

Makuuhuoneeseen väljyyttä ja rauhaa

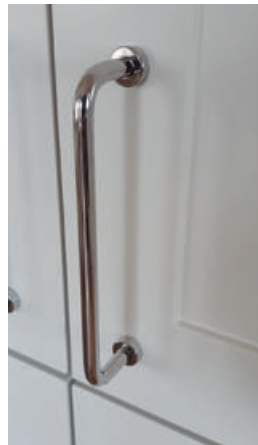
Kuinka asuisin vanhana?

Eläkeiän alussa ei tule ajatelleeksi, että jonain päivänä tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy. Omaa asumistaan vanhana kannattaakin miettiä jo etukäteen tai tehdä korjauksia myöhemmin mahdollisuuksiensa mukaan. Kodin sijainti, koko ja esteettömyys ovat merkittäviä tekijöitä selviämisen kannalta. Päivittäisiä askareita voi helpottaa monenlaisilla keinoilla. Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Tällä kertaa käännetään katse **makuuhuoneeseen.**



Jos makuuhuoneessa on tilaa, sinne voi sijoittaa pienen kuntoilupisteen. Puolapuut ja niihin yhdistettynä kuminauha mahdollistavat monipuolisen kuntoilun kotona.





Kunnolliset vetimet ovat toimivia kaikille ikäryhmille.

Tilava vaatehuone on erotettu makuuhuoneesta liukuovilla. Kaunis ja toimiva ratkaisu.

Puun käyttö makuuhuoneen sisustuksessa parantaa akustiikkaa ja lisää kodikkautta.



MAKUHUONE

Makuuhuoneen suunnitteluun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, sillä makuuhuoneen hyvä toimivuus auttaa selviämään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Ideana on liikkumisen ja toimimisen helppous. Esteettömyys toteutuu parhaiten, kun vältetään turhia tasoeroja. Ovien tulee olla riittävän leveitä, helposti avattavia, eivätkä ne saa olla liian raskaita.

Koska makuuhuoneessa tulee vietettyä paljon aikaa, se tulisi suunnitella viihtyisäksi. Makuuhuoneen sisustus on onnistunut, kun lopputulos on seesteinen ja siellä nukkuu hyvin. Tunnelmaa luovat hyvät säilytysratkaisut, riittävä pimennys ja henkeen sopivat värivalinnat. Suosi makuuhuoneessa luonnollisia materiaaleja ja neutraalinsävyisiä seinävärejä, jotka saavat aikaiseksi rauhallisen ympäristön.

Makuasia on, haluaako makuuhuoneeseen sijoittaa esimerkiksi television. Jos joutuu pidemmäksi aikaa vuoteenomaksi, televisiosta voi olla iso ilo.

Makuuhuoneen sisustamisessa kannattaa välttää tavarapaljoutta ja kätkeä tavarat ovien taakse. Vähäinen tavaramäärä lisää turvallisuutta, samoin kuin riittävä valaistus.

MUISTILISTA TOIMIVAN MAKUHUONEEN SUUNNITTELUUN

1. Huomioi esteettömyys. Makuuhuoneen tulisi olla niin tilava, että siellä voi liikkua myös apuvälineen kanssa. Kalusta siis väljästi. Makuuhuoneessa olisi hyvä olla tila tuolille. Ikkunan avaussalpa sijoitetaan niin, että siihen ylettyy pyörätuolista. Sopiva korkeus lattiasta on 900–1100 mm.
2. Jätä vuoteen sivuille ja jalkopäähän 700–900 mm vapaata tilaa. Vuoteen käyttö ja sijaaminen sujuvat vaivattomammin, jos vain pääty on seinää vasten.
3. Vuode sijoitetaan makuuhuoneessa siten, että siitä näkee ovelle ja ikkunasta ulos. Vuoteen viereen tarvitaan tilaa pöydälle ja myös liikkumiseen. Sängyn lähelle sijoitetaan pistorasioita hyvälle käyttökorkeudelle.
4. Varmista, että makuuhuoneesta on lyhyt matka wc- ja pesutiloihin ja että siellä on säilytystilaa vaatteille.
5. Valitse vaatekaappeihin toimivat vetimet, joihin on hyvä tarttua. Vaatekaappien esteetöntä käyttöä parantavat ulosvedettävät tankotelineet, hyllyt tai korit. Pyörätuoli on helppo sijoittaa kaapin lähelle ja tavaroihin ulottuu, jos kaapissa ei ole sokkelia tai sokkeli on sisäänvedetty ja vähintään 250 mm korkea.

Huhtikuussa tänä vuonna Suomen oppivelvollisuuslaki täytti 100 vuotta.
Nyt elokuussa voimaan astunut oppivelvollisuuden laajennus ulottuu
jo kaksinkertaiseen määrään ikäryhmiä.
Ikäryhmiä oli 100 vuotta sitten kuusi, 7–13-vuotiaat,
nyt oppivelvollisia ovat 7–18-vuotiaat.

Oppivelvollisuuslaki 1921

– Kuhmoniemeltä myötätunto vähäväkisiä kohtaan

Sata vuotta sitten voimaan astunut laki oli monien asian eteen sisukkaasti kamppailleiden suomalaisten aikaansaama. Yksi lain puolesta lähes kolme vuosikymmentä uurastanut mies oli **Mikael Soininen**, vuoteen 1907 asti Johnsson. Hän oli silloisen Kuhmonniemen, nykyisen Kuhmon ensimmäisen kirkkoherran poika ja syntyi marraskuun 3. päivänä 1860.

Soiniselle kansakoulu oli ”kuninkaantie” kansansivistykseen. Ollessaan opetusministerinä itsenäisen Suomen alkuvuosina hän pääsi ratkaisevasti vaikuttamaan oppivelvollisuuslain syntyyn ja voimaantumoon.

OPINTOMATKOILLAAN EUROOPASSA ja Amerikan Yhdysvalloissa Soininen sai näkemyksen siihen, mitä positiivisia vaikutuksia kansansivistys tuo tullessaan. Väitöskirjansa hän kirjoitti Pohjois-Amerikan yhtenäisestä ja yhdenarvoisesta sivistyksestä.

Soininen suri syvästi jo 1890-luvulla sitä, että Suomi oli ainoita maita Euroopassa, jossa ei vielä ollut yleistä oppivelvollisuutta, ja kirjoitti sanomalehdissä: ”Aate jokaisen yksilön oikeudesta sivistykseen ja yhteiskunnan tarve saada tämä sivistys yleisesti leviämään ja kohoamaan, ne ovat jo nyt eräiden edistyneiden kansojen keskuuteen rakentaneet portaita, jotka johtavat kyläkoulusta yliopistoon ja avaavat jokaiselle kyyllä tien kaikkeen siihen kehitykseen, johon sillä on mahdollisuutta.”

MAAMME VALTIOPÄIVILLÄ oli 1880-luvulta alkaen tehty aloitteita kansakoulun yleistämisen ja oppivelvollisuuden puolesta, mutta Soinisen kirja ”Kansakoulu joka kylään” (1894) oli kaikkein voimakkain ase mielipiteiden muokkauksessa kansakoululle suopeaan suuntaan, joskin historiankirjoitus on katsonut Yrjö-Koskinen nuoremman astuneen ratkaisevan askeleen täyttää oppivelvollisuutta luotaessa.

Joka tapauksessa valtiopäivillä 1894 käytiin pitkät ja riitaiset keskustelut, joiden päätteeksi tehtiin keisarille alaimen anomus. Sen seurauksena määrättiin neljä vuotta myöhemmin Suomeen ns. piirijakoasetus, joka oli kelpo askel kohden oppivelvollisuutta.

KEVÄÄLLÄ 1906 Senaatin talousosasto asetti komitean laatimaan ehdotuksen laiksi kaupunkien yleisestä ja maaseudun alueellisesta oppivelvollisuudesta. Komitean puheen-

johtajaksi kutsuttiin monipuolisimmin oppivelvollisuuteen perehtynyt henkilö. Hän oli opettaja, kansakouluntarkastaja, seminaarin johtaja, professori ja vuodesta 1907 valtiopäivämies Mikael Soininen.

Kesällä 1907 komitea sai valmiiksi mietintönsä. Yhteinen ja yhdenarvoinen sivistys oli Soinisen komitean mielestä tasa-arvoisuustavoitteiden varmin pohja. Soininen ennakoiti, että ”oppivelvollisuuden lykkääminen tuonnemmaksi epävarmaan tulevaisuuteen sisältää kansallisen vaaran, jota nykyinen sukupolvi tuskin voipi ottaa vastuulleen”.

Keisarille jätettiin ehdotus, joka oli tarkoitettu valtiopäivien hyväksyttäväksi, mutta Venäjän ministerineuvoston kannalta oppivelvollisuuteen oli kielteinen.

OPPIVELVOLLISUUSKYSYMYS TULI jälleen esille vuoden 1910 valtiopäivillä. Sosialistit, maalaisliittolaiset ja nuorsuomalaiset sekä suomalaisesta puolueesta edustajat Mikael Soininen ja **Hilda Käkikoski** jättivät erikseen oppivelvollisuuslakiesitykset. Yleinen oppivelvollisuus tuli hyväksytyksi eduskunnassa 20. päivänä toukokuuta 1910 äänin 142–41, mutta hallitsijan vahvistusta ei tällekin päätökselle saatu.

OPPIVELVOLLISUUSLAIN VALMISTELU vaati yhä kokonaisen vuosikymmenen monivaiheisen työn ja eduskunnan lopulliseen käsittelyyn se eteni huhtikuussa 1920.

Yleiskeskustelun avasi Soininen, joka muistutti asian hitaasta etenemisestä. Suomi oli silloin Venäjän ja Belgian lisäksi ainoa maa Euroopassa, jossa ei ollut yleistä oppivelvollisuutta. Soininen vetosi myös vaaraan, joka kansanvaltaisessa maassa oli seurausta kansan sivistymättömyydestä.

Suuren valiokunnan toisessa käsittelyssä talousmiehet, edustajat **Ramsay** ja **Arajärvi** jylisivät: ”Laki on liian kallis köyhälle Suomelle.” Soininen muistutti, että puolustusmenot olivat nelinkertaiset kansansivistyksen menoihin verrattuna.

Lopullisessa äänestyksessä eduskunta hyväksyi niin oppivelvollisuuslain kuin kansakoulun kustannuslainkin. Oppivelvollisiksi tulivat Suomen kansalaisten 7–13-vuotiaat lapset eräin poikkeuksin. Laki oli pantava täytäntöön maaseudulla 16 vuoden kuluessa ja kaupungeissa 5 vuoden kuluessa. Presidentti Ståhlberg vahvisti 15.4.1921 lain, joka tuli voimaan seuraavana syksynä.

Teksti: **Tuula Hyyrö, KT**

Vahvasti senioreiden asialla

OSJ:n uusi järjestösihteeri Katja Helo ajaa senioriopettajien asioita todella vahva järjestökokemus taustatukenaan. Opetusalan Seniorijärjestö on hänen työhistoriassaan viides peräkkäinen seniori-ikäisten palveluun keskittyvä työ.



KUKA?

- Katja Helo, s. 1973. Geronomi (YAMK) ja yo-merkonomi. Aloitti Opetusalan Seniorijärjestön järjestösihteerinä helmikuussa 2021.
- Asuu Helsingissä. 5-henkinen perhe: mies ja kolme lasta. Juuri itsenäistynyt esikoispoika ja 15-vuotiaat kaksostytöt. Perheeseen kuuluu myös kaksi kissaa. Pitää paljon eläimistä ja käy muun muassa ratsastamassa.
- Työn lisäksi myös luottamustehtäviä, jotka liittyvät senioreihin. On toiminut Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset -yhdistyksen hallituksessa kaksi kautta ja on nyt Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksen hallituksen sihteeri.

Katja Helo on ehtinyt olla töissä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitossa, Espoon kaupungin seniorineuvonnassa, Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksessä sekä Vanhustyön keskusliitossa. Nyt OSJ:n järjestösihteeriyttä on takana puolisen vuotta.

– Työn aloitus on tietysti nyt ollut aivan erilainen kuin aikaisemmin. Suurin osa hyvästä perehdytyksestäni on tehty etänä. Vaikka näissä alkukuukausissa on riittänyt virtuaalista aspektia, hirveän hyvin kaikki ovat ottaneet vastaan. Lämmin vastaanotto on ollut kiva huomata, se on välittynyt hyvin etäyhteyksilläkin, hän sanoo.

Katja Helo sanoo huomanneensa ilokseen, että opetus-alalla jäsenistö on poikkeuksellisen aktiivista ja asioihin paneutuvaa.

– OSJ:ssä näkee erityisen selvästi, että ihmiset ovat kiinnostuneita järjestöstä ja sen toimintaan vaikuttamisesta. Halu vaikuttaa on tullut vahvasti esiin. Ihan joka järjestössä ei hallintoportaaseen ole tunkua, mutta täällä on paljon positiivista intoa.

Katjan mukaan työtehtävissä on paljon samankaltaisuuksia aiemman työkokemuksen kanssa.

– Ainakin nyt alussa on ollut paljon sellaista, mitä olen tehnyt ennen. Töihin on ollut helppo tarttua.

Järjestösihteerinä Katja järjestää eri tapahtumia, tilaisuuksia ja koulutuksia ja suunnittelee niiden sisältöä. Työn toinen suuri osa koostuu järjestöviestinnästä ja muun muassa verkkosivujen ja sosiaalisen median sisältösuunnittelusta ja sisällön toteutuksesta. Lisäksi hän osallistuu jäsenpalveluun puhelimitse ja sähköpostitse.

Parhaillaan hän vetää projektia, jossa OSJ:n visuaalinen ilme uusitaan. Ilmemuutokset näkyvät lähikuukausina esimerkiksi nykyistä ajanmukaisempina ja selkeämpinä järjestön ja myös OSJ:n yhdistysten nettisivuina. Jatkossa uusi ilme monistuu myös esimerkiksi esitteisiin. Senioriopettaja-lehden tulevassa ulkoasu-uudistuksessa hyödynnetään samaa ilmeuudistusta.

– Järjestötoiminnan kehittäminen kentän tarpeita kuunnellen kuuluu myös työnkuvaani. Siihen liittyvät myös jäsenhankintakampanjat, toistaiseksi pienimuotoiset. Meillä on liian paljon eläkkeelle jääneitä eri alojen opettajia, jotka eivät vielä ole löytäneet tietä Opetusalan Seniorijärjestöön. Kaikkien meidän kannattaa nyt kertoa heille OSJ:stä ja sen vireästä toiminnasta, Katja Helo kehottaa.

Teksti ja kuva: **Airi Vuolle**



Keräkurmitsa on värikäs tunturipaljakan pikkukahlaaja. Sen eteläisiä sukulaisia ovat tyllit ja töyhtöhyypät.

Kummallinen keräkurmitsa

Uroslinnut laulavat, koreilevat erikoisilla värikuvioillaan ja tarvittaessa tappelevat toisten urosten kanssa naaraiden suosiosta ja pesimäpaikoista.

Poikkeus tähän biologian tunnilta tuttuun sääntöön on esimerkiksi keräkurmitsa, joka elää Suomessa tunturipaljakoiden puuttomilla lakialueilla.

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**

Keräkurmitsoilla normaali uros-naaras-suhde on kääntynyt pääläelleen. Toukokuun lopun tunturipaljakoiden pälvipaikoilla naaraat käyvät soidinkamppailuja, taistelevat reviireistä ja urosten suosiosta. Siksi ne ovat hiukan uroksia kookkaampia ja väreiltään kirkkaampia.

Parittelun jälkeen naaras munii kolme-neljä munaa jon-nekin paljakalle. Siinä, mihin naaras sattuu munimaani, on sitten pesä. Mitään untuvilla ja muilla pehmusteilla vuoratua pesämaljaa keräkurmitsat eivät tee.

Munansa munittuaan naaras jättää pesimähuolet urokselle. Se saattaa tehdä vielä toisenkin pesyeen jonkun muun uroksen kanssa. Tämän toisen pesyeen hautomiseen naaraskin voi osallistua, mutta viimeistään poikasten kuoriutuksessa se jättää toisenkin siippansa ja lyöttäytyy muiden naaraiden kanssa löyhiksi parviksi. Nämä vaeltelevat lähituntureilla jonkin aikaa ennen kuin aloittavat muuttomatkan Pohjois-Afrikkaan ja Lähi-Itään.

Kurmitsat eivät ole kovin pesäpaikkauskollisia. Yhden naaraan tiedetään tehneen ensimmäisen pesän Skotlannin Ylämaan nummelle. Sitten se oli noussut siivilleen ja lentänyt yli Pohjanmeren ja pesinyt uudelleen Norjassa vielä samana kesänä.

KERÄKURMITSAUROS KANTAA vastuun munista ja poikasista. Kolmisen viikkoa se hautoo munia herkeämättä alkukesän lumisateista ja jäätävistä tuulista piittaamatta. Joskus pesimäaikaan tuntureille voi sataa kymmeniä senttejä lunta haudonnan vielä kestäessä.

Muistan hyvin kesän 1981. Kesäkuun 12. päivän vastaisena yönä Koillis-Lapin Värriötuntureille satoi parikymmentä senttiä lunta. Värriön tutkimusasemalla herättiin valkoiseen aamuun. Mitä lumi merkitsi pesiville linnuille? Tätä lähdettiin heti selvittämään. Olihan käsillä ensikäden tietoa. Minulla oli tietysti matkassa myös kamerat. En kuitenkaan pal-

joa odottanut. Takatalvi lienee tuhonnut kaikki linnunpesät. Tämä oli päällimmäinen ajatus.

Kuten arvata saattaa, varpuslinnuilla kato olikin lähes täydellinen. Surullisin mielin kiipesin tunturiin odottaen myös kurmitsojen pesien tuhoutuneen. Yllätys oli suuri, kun kurmitsauros hautoi muniaan vain pää ja pyrstönkärki lumen yläpuolelle näkyen.

Keräkurmitsa onkin arktisimpia kahlaajiamme. Niiden on vuosituhansien kuluessa täytynyt sopeutua takatalviin. Muutaman päivän päästä tämäkin kurmitsa johdatteli poikasiaan paljakalla.

Monelle lapinkävijälle keräkurmitsa on jäänyt mieleen luottavaisuutensa takia. Pesässä hautovaa urosta voi lähestyä helposti. Ääritapauksessa rauhallisesti toimien hautovaa lintua voi jopa sillittää tai ottaa se rauhallisesti pesästä kiinni ja rengastaa.

Tämä äärimmäinen luottavaisuus aiheuttaa sen, että keräkurmitsan havaitsee vain, jos kävelee tunturikankaalla aivan pesän vierestä. Se ei ilmoita pesimäpaikkaansa varoittelemalla niin kuin muut linnut jo satojen metrien päästä. Niinpä keräkurmitsa on jäänyt monelle täysin tuntemattomaksi.

Muuttomatkoilla niitä nähdään eteläisen Suomen pelloilla niukasti, pääosin ne muuttavat suoraan Etelä-Suomen yli Keski-Euroopan levähdyspaikoille.

LINNUT VOIDAAN jakaa kahteen ryhmään pesimiskäyttäytymisen mukaan. Pesäviipyisillä linnuilla haudonta-aika on lyhyt, pesä on kasvillisuuden kätöksässä tai puun kolossa ja poikaset kuoriutuvat sokeina, kuuroina ja höyhenettöminä. Tällaiset linnunpojat viipyvät pesissä pitkään. Pesäviipyisiä lintuja ovat esimerkiksi varpuslinnut, tikat ja petolinnut.

Pesäjättöisiä taas ovat kanalinnut, vesilinnut ja kahlaajat kuten keräkurmitsakin. Niiden olematon pesä on avomaalla, haudonta-aika pitempi ja poikaset kuoriutuvat kehittyneinä. Niillä on jo toimivat aistit, höyhenys ja vahvat jalat. Lentämään ne eivät vielä kykene.

Keräkurmitsankin pojat jättävät pesän heti, kun viimeisenkin poikanen on kuoriutunut ja höyhenet kuivuneet. Jos avomaalla pesivä lintu ruokkisi poikasiaan pesään, se ja poikaset paljastuisivat korpeille ja muillekin petoeläimille.

Suomessa on vuosien mittaan rengastettu 915 keräkurmitsaa. Pääosa rengastuksista tehtiin jo 1970–80-luvuilla, jolloin esimerkiksi Värriön biologisella tutkimusasemalla oli meneillään keräkurmitsaprojekti. Sittenkin kurmitsarengastukset ovat hiipuneet ja vuosittain rengastetaan alle 20 lintua. Keräkurmitsan muuttomatkoissa olisi vielä paljon selvitettävää.

ENONTEKIÖLLÄ KERÄKURMITSA tunnettiin ennen nimellä laahula. Nimi juontuu arvatenkin keräkurmitsan siipirikkokäyttäytymisestä. Pesää ja poikasia lähestyvää ihmistä odottaa kumma näky. Emolintu riiputtaa siipiään ja laahustaa maata pitkin kuin raajarikko. Näin se houkuttaa uhkaajan pois poikasten luota. Kun etäisyyttä on kertynyt tarpeeksi, emolintu nousee nopeasti siivilleen ja lentää pois.

Toinen käytetty nimi oli ennen vanhaan tunturiraukka. Säälivätkö lappilaiset lintua äärevien elinolosuhteiden takia?



Keräkurmitsaa eivät pienet lumituiskut haittaa. Se jatkaa hautomistaan vaikka hangen keskellä. Kuva Värriöstä vuodelta 1981.

Nykynimen kantamuoto on peräisin **Malmbergin Fauna Fennica** vuodelta 1872. Tosin silloin keräkurmitsan nimi oli vielä keräjäkurmitsa, josta nykynimi lyhennettiin vuonna 1927 **Kivirikon Suomen linnut** -teoksessa.

Vielä sata vuotta sitten keräkurmitsoja arvellaan olleen pohjoisen tuntureilla huomattavasti nykyistä runsaammin. Havaintoja tuolta ajalta ei juuri ole, mutta Tanskan, Hollannin ja Unkarin avomailla metsästettiin tuolloin tuhansittain keräkurmitsoja. Nykyään niitä ei Euroopassa metsästetä ja suurimmatkin kerääntymät levähdyspaikoilla ovat muutamien satojen lintujen suuruisia.

Suomen Lapin pesivä keräkurmitsakanta näyttää varsin vakaalta: noin 2 000 parin arvioidaan pesivän vuosittain tuntureillamme. Mitä ilmastonmuutos ja muuttuvat kasvilisärajat mahtavat merkitä kylmään ja lumeen tottuneille linnuille? Englannin vuorilta keräkurmitsa on jo kadonnut ja eteläisen Euroopan vuoristoissakin se harvinaistuu. Nyt vielä keräkurmitsat elävät ja voivat hyvin tunturipaljakkoillamme. Paraikaa ne ovat jo lähteneet liikkeelle tuntureiltamme kohti talvehtimisalueitaan Algeriassa ja Marokossa.



Keräkurmitsan pesä on askeettinen syvennys tunturipaljakalla. Munilla on erinomainen suojaväri ja pesää onkin vaikea löytää.



LAITURILLA

Runo: **Paula Leskinen**

*Keskellä kuumaa kesäpäivää
taivaalla tuskinpa pilvenhäivää.
Tuulenvire leikkii vedenpinnassa,
lämpimät tunteet monen rinnassa.
Aurinko heijastuu järven peilistä,
nuoremmat uneksii kesäheilistä.*

*Laiturilla kaksi ihmistä,
käsi kädessä, vieri vieressä.
Äsken nousseet järven sylistä,
kaukana suurista maalikylistä.
Vesi valuu varpaiden lomista
kuin hiekka elon tiimalasista.*

*Me tässä laiturin laidalla
kuin varikset pellonaidalla,
toinen virkkaa leikillään.
Tai kaksi lasta kokematon,
takanaan vuosikymmentä monta,
toinen huokaa mietteissään.*

*Maaseudulla varttuneet,
nuorina töihin tarttuneet.
Eri polkuja elämä kulkenut,
kohtaamisen pois sulkenut.
Sitten kohtalo yhteen tuonut,
sielujen siteen välilleen luonut.*

*Toinen saanut elämän täyteläisen,
toinen onnen vain näennäisen:
itsensä vaillinaiseksi mieltänyt,
toiveensa, halunsa kieltänyt,
Naamion takana lymyillyt,
hangan keksinä hymyillyt.*

*Keskellä kesäistä päivää
hetkeen ei huolenhäivää.
Yhdessä katsovat maisemataulua,
mielessään kuulevat linnunlaulua.
Rannan kaislikko kahisee rauhaa,
ympärillään tyyntä ja lauhaa.*

Korona ja hoitovelka

Kuva: Mikael Rajaniemi



Katri Hamunen
LT, anestesiologian erikoislääkäri

Tätä kirjoittaessani elokuussa 2021 koronaepidemia on jatkunut jo reilusti toista vuotta. Uusien virusmuotojen levitessä ovat tartuntamäärät taas nousussa eikä roko-
tuksista huolimatta paluuta normaaliin ole vielä näkyvissä.

Hoitojonot puhuttivat jo ennen epidemian alkua, ja pitkään valmisteilla olleen sote-uudistuksen luvattiin ratkaisevan terveydenhuollon rajallisten resurssien ja hoitoon pääsyn ongelmat. Koronan myötä hoitojonot ovat kasvaneet entisestään ja on alettu puhua näkyvästä ja piilevästä hoitovelasta.

EPIDEMIAN AIKANA muiden sairauksien kiireetöntä tutkimusta ja hoitoa on jouduttu lykkäämään niin perusterveydenhuollossa kuin erikoissairaanhoidossakin, kun henkilökuntaa on siirretty hoitamaan epidemiaan liittyviä tehtäviä. Näitä tehtäviä ovat koronaan sairastuneiden potilaiden hoidon lisäksi koronatestaukset, tartunnanjäljitys, karanteenipäätökset ja rokotukset.

Jonkin verran on ollut myös nähtävissä, että potilaat ovat itse peruuttaneet vastaanotto- ja toimenpideaikojaan koronainfektioiden ja karanteenien vuoksi sekä tartuntariskin pelossa. Tämän seurauksena esimerkiksi tekonivelleikkaukset, kaihileikkaukset sekä monien pitkäaikaisten sairauksien säännölliset kontrollit ovat lykkääntyneet. Kasvavat hoitojonot ovat näkyvää hoitovelkaa, jonka purkaminen tulee vaaralliseksi paikoin jopa useiden vuosien työn.

PIILEVÄLLÄ HOITOVELALLA tarkoitetaan vielä tunnistamatta ja hoitamatta jääneitä sairauksia sekä kuntoutuksen viivästymistä. Piilevän hoitovelan suuruudesta ja tarkemmasta laadusta ei ole tarkkaa tietoa, koska tätä tietoa ei löydy jonoista eikä tilastoista. Koska terveydenhuollon vaikea

tilanne koronaepidemian kourissa on ollut tiedossa, moni on lykännyt yhteydenottoa terveydenhuoltoon erilaisten lievempien fyysisten ja psyykkisten oireiden vuoksi. Hoitamattomina monet sairaudet kuitenkin pitkittyvät ja niiden hoitotulokset heikentyvät.

Hoitovelkaa ovat kartuttaneet myös muut epidemian tuomat muutokset yhteiskunnassa ja ihmisten arjessa. Eristäytyminen ja yksinäisyys ovat lisänneet mielenterveysongelmia ja todennäköisesti myös päihdeongelmia ja kotiväkivaltaa.

OMASSA TYÖSSÄNI olen konkreettisesti nähnyt, mitä kunnallisten liikunta- ja kulttuuripalvelujen ja kolmannen sektorin palvelujen sulkeminen epidemian vuoksi on aiheuttanut. Monet potilaat ovat näiden palvelujen avulla pysyneet kunnossa ja toimintakykyisinä, mutta niiden sulkeuduttua he ovat jääneet tyhjän päälle. Tilanne on hiljalleen alkanut heikentyä ja johtanut hoidon tarpeen lisääntymiseen.

Nykyisessä tilanteessa jokaisen on syytä pysähtyä arvioimaan oma terveystilanteensa. Onko rästissä pitkäaikaissairauksien kontrolleja tai hammastarkastuksia tai onko jotain uusia oireita tai huolia? Ovatko oma lääkelista ja reseptit ajan tasalla?

Jos oma tilanne on epäselvä tai huolettaa, kannattaa vähintäänkin ottaa yhteyttä puhelimitse oman kunnan terveysneuvontaan tai käyttää erilaisia tarjolla olevia digitaalisia palveluja. Näistä löytyy tietoa jokaisen kunnan internet-sivustoilta. Päivystyksellisissä ja kiireellisissä asioissa pitää aina soittaa Päivystysapuun (116 117). Kannattaa myös muistaa, että lääkäriin ja hoitoon tuleminen on turvallista annettuja turvaohjeita noudattamalla. Hoitoon hakeutumisesta ei tartuntapelon vuoksi pidä lykätä.



Kolmen valtakunnan linnoitus 1748–2021

Jussi Nuorteva, Päivi Happonen
Sidottu, 470 sivua
Ehrensverd-seura ry ja Kansallisarkisto 2021

Toukokuussa ilmestyneen Viapori–Suomenlinna -kirjan ovat toimittaneet Ehrensverd-seuran puheenjohtaja Jussi Nuorteva ja Kansallisarkiston tutkimusjohtaja dosentti Päivi Happonen. Kirjoittajina on toistakymmentä asiantuntijaa kukin omine katsomuksineen ja mieltymyksineen valitsemistaan aiheista.

Kirjassa on tarinoita Suomenlinnasta Ruotsin, Venäjän ja Suomen omistuksien ajoilta. Mielenkiintoinen valinta on, että sivut on jaettu kahtia. Vasemmalla puolella kerrotaan asiat suomeksi ja oikealla puolella ruotsiksi.

Kirjassa on runsaasti tapahtumiin ja henkilöihin liittyviä valokuvia. Ruotsalaiset rakensivat, venäläiset hankkivat puhumalla, englantilaiset ja ranskalaisetkin hätyytelivät, suomalaiset saivat perinnöksi ja nyt turistit ovat valloittaneet. Kukin linnanisäntäjoukko on saanut kirjassa omat tarinansa.

Tarinat kulkevat pitkälti samoja polkuja kuin Suomen ja Helsingin tarinat noilta ajoilta. Kirjassa vain selvitetään tapahtumien taustoja, tapahtumia ja seurauksia tarkemmin. Kirja on henkilöhistoriaa ja sotahistoriaa, joiden lisäksi kerrotaan asioita uskonnoista, liike-elämästä ja kulttuurista. Maailmanmenostakin on tietoa aina Aasiasta asti, ja Suomenlahden rantojen linnoitusasiat selvitetään tarkoin.

Kirjan parissa viihtyy ja oppii. Kirja on käsikirja ja opaskirja mutta ei mikään taskukirja. Se on parasta kantaa repussa, kun käy tutustumassa Suomenlinnaan ja sen museoihin ja nähtävyyksiin.

Kirjaa myyvät Suomenlinnan museokauppa sekä Kansallisarkiston julkaisumyynti. Hinta 35 euroa.

Risto Nihtilä



Vaikuttava lukuelämys

Marija Vantti
Älä koske perhosen siipiin
Sidottu, 270 sivua
Aviador

Marija Vantin teos Uuno Kailaasta teki minuun vaikutuksen. Kerrontatyyli on mielenkiintoinen, normaalista elämäntapa- kerronnasta poikkeava, syvälinen. Kirja valottaa Kailaan elämäntapahtumia uudella tavalla ja avaa lukijalle tien runoilijan mielen syvyyksiin.

Heinolassa asuva Marija Vantti (s. 1953) on taustaltaan historioitsija, tietokirjailija ja kouluttaja. Tuotteliaana kirjoittajana hän on julkaissut aiemmin 21 kirjoittamaansa tai toimittamaansa teosta. Kirjoittajakouluttajana hän on ohjannut satoja kirjoittajia julkaisukynnyksen yli.

Älä koske perhosen siipiin on ensimmäinen elämäkerta traagisen elämän eläneestä Suomen itsenäisyyden alkuvuosien keskeisestä runoilijasta Uuno Kailaasta. Kirjoittajalla ja Uuno Kailalla on tekijän mukaan menneisyydessä ja kokemusmaailmassa paljon samankaltaisuutta. Siitä johtuneen osittain kerronnan lämmin ja oivaltava sävy.

Lähdemateriaalina Vantti on käyttänyt arkistotietoja, tekstihahmotelmia, muistiinpanoja ja ajatelmia, Kailaan kirjeenvaihtoa sekä käsikirjoituksia. Vantti on paneutunut aiheeseensa perusteellisesti. Hän on vieraillut Kailaan kuolinkaupungissa Nizzas- sa useamman kerran ja hän jopa muutti Kailaan syntymä- ja koulupaikkakunnalle Heinolaan. Kailaan kokemusmaailman su- keltaminen luo elämäkerran tunnelman ja kuljettaa sen dramaattisia käännteitä aina runoilijan viimeiseen hengenvetoon saakka.

Varmaa on, että Uuno Kailas elää mie- lissämme tämän teoksen myötä entistä pi- tempään.

”Runoilijan sisäsyntyinen kyky suo hänelle päihdyttäviä nautintoja, kykyä nähdä lähes pyhää kauneutta, mutta herkkäsieluisena runoilija näkee ympärillään myös kai- ken muodottomuuden, suhteettomuuden, valheen ja vääryyden.” (Kailaan muistiinpanoista 1932)

Osmo Ukkonen



Erilainen hyönteiskirja

Kaunisto, Kari ja Rinne, Veikko (2021):
Hyönteisiä Suomen luonnossa.
Otava. 160 sivua

Tuoreessa kirjassaan Hyönteisiä Suomen luonnossa Kari Kaunisto ja lude-ekspertti- nä tunnettu Veikko Rinne Turun yliopiston biodiversiteetti- ja eläintieteiden maam- me koko hyönteiskirjan alkaen alkeellisista hyönteisistä ja korenoista lopettaen kak- sisiipisiin, siis kärpäsiin ja niiden sukulaisiin. Kaiken kaikkiaan kirjassa esitellään yli sata lajia.

Leipäteksti ei kuitenkaan keskity tark- koihin lajituntomerkkeihin, levinneisyys- alueisiin, ravintoon tai muihin perusbiolo- gian asioihin. Kauniston ja Rinteen lajitek- tien johtavana lankana on ilmastonmuu- toksen aikaansaamat muutokset hyönteis- maailmassa.

Kirjan lajikirjokoinen on valittu esittele- mään hyönteisiä, jotka ovat joutuneet an- tamaan periksi muuttaville ilmastotekijöil- le tai jotka valtaavat uusia elinpiirejä Suo- mesta. Osa tulee rajojemme takaa, osa siir- tyy elämään pohjoisemmaksi. Valitettavasti pohjoisimmat lajimme eivät enää voi juuri vaihtaa maisemaa. Jäämeri tulee vastaan.

Kirjan luettuaan on oppinut tuntemaan tukun Suomeen viime vuosina muuttaneita uusia hyönteislajeja. Hienot kuvat aut- tavat niiden tunnistamisessa. Lajitekstien lisänä on tietolaatikoita, joissa käsitellään mielenkiintoisia aiheita geenikartoituksis- ta perhosbaarin tai -puutarhan rakenta- miseen ja hyönteisten tieteellisten nimien kiemuroihin.

Tähän saakka ilmastonmuutoksen vai- kutuksia luontoomme on esitelty lähinnä lintujen avulla. Nyt kahvipöytäkeskustelui- hin voi ammentaa syvempää tietoa myös hyönteismaailman puolelta. Ovathan hyönteiset lajimäärältään ylivoimaisesti maailman runsaslukuisin eliöryhmä.

Hannu Eskonen



VÄRIKÄS RUUTULEIPÄ

8 annosta

2,5 dl maitoa
25 g hiivaa
1 tl suolaa
1 kananmuna
1 dl kaurahiutaleita
n. 5 dl hiivaleipäjauhoja
0,25 oliiviöljyä
2 dl juustoraastetta
Pinnalle
n. 15 paprikatäytteistä oliivia
1 dl suolapähkinöitä
10 kirsikkatomaattia

Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon ja lisää suola. Vatkaa munan rakenne rikki ja kaada siitä noin puolet maitoon (loppu jää leivän voiteluun). Sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja hiivaleipäjauhot vähitellen. Lisää öljy ja juustoraaste alustamisen loppuvaiheessa. Kohota taikina noin kaksinkertaiseksi liinalla peitettynä.

Laita leivinpaperi (noin 23 cm x 30 cm) vuokaan. Jaa taikinapyörällä ensin puoliksi pituussuunnassa ja sitten neljään osaan poikittain. Kohota leipä hyvin.

Voitele leivän pinta munalla. Koristele ruudut viipaloiduilla oliiveilla, suolapähkinöillä ja halkaistuilla tomaateilla. Suolapähkinät kannattaa painaa kevyesti kiinni leivän pintaan.

Paista leipää 200 asteessa uunin toiseksi alimmalla tasolla noin 20 minuuttia. Nosta hieman jäähtynyt leipä pois vuoasta ja leikkaa ruuduksi.

Saimme nauttia aurinkoisesta ja lämpimästä kesästä, vaikka tätä kirjoittessani sadetta tulee vähän liiankin kanssa. Tällä kertaa olen valinnut palstalleni leivonnaisen, joka sopii erittäin hyvin teen kanssa. Toisena on broileriresepti. Punaisen lihan käyttöä on vähennetty ja siirrytty kevyempään. Kaupan hyllyt notkuvat erilaisia broilerivalmisteita. Kun kysyn mieheni kavereilta, mitä heidän kortti-illassaan tarjotaan, kaikki vastaavat että broilerikääröjä. Ohessa siis niiden valmistusohje.



Riitta Ristola



BROLERIKÄÄRÖT

485 g ohuita broilerifileitä (5 kpl)
70–100 g sinihomejuustoa
Pekonisiivuja yhtä monta kuin broilerifileitä
3,5–5 dl kermaa (esim. 1 pippurikerma ja 1 juustokerma tai tavallista ruokakermaa niin paljon, että kääröt peittyvät), suolaa. Jos käytät maustettuja kermoja, suolaa ei tarvita. Mausteita maun mukaan, esim. currya, pipiri maustetta, mustapippuria tms.

Valmistus: Nuiji broilerifileitä vähän, jos ovat paksuja toisesta päästä. Mausta haluamallasi mausteella ja jos käytät tavallista kermaa, myös suolalla.

Leikkaa sinihomejuustosta siivu ja aseta se fileen paksumpaan päähän. Kääri fileet rullalle. Kääri sen jälkeen pekoni siivu käärön päälle niin, että täyte ei pääse valumaan sisältä ainakaan kokonaan pois. Aseta kääröt uunivuokaan ja kaada kermat päälle.

Paista kääröjä 200 asteisessa uunissa noin tunti.

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.

MYYTÄVÄNÄ

Myydään kiva **kaksio Jyväskylän Aittorinteellä**. 56 neliötä, 2. kerros, hissitalo. Hyvä pohja, lasitettu parveke, hyvin hoidettu taloyhtiö, myös kiva piha. p. 044 500 9008

Tampereen keskustassa Tuomiokirkonkadulla 31 m²; **1 huone** alkovi ja keittokomero, autopaikka. 5 minuutin kävelymatka yliopistolle, Tamperetalolle, Uroshallille, rautatieasemalle, linja-autosemalle ym. yht. Tarja Suves 050 306 0831, tarasuves@gmail.com.

Ikääntyvälle (yli 65 v.) **palvelutalo Sofiassa** Helsingin Laajasalossa vapaa, valoisa ja avara esteetön **kaksio** isolla lasitetulla parvekkeella. Avokeittiöllinen olohuone, mh, kh, eteläparveke. Valmistunut 2002. Erillisellä veloituksella palvelupaketti, jossa ruokailupalvelut ja ympärivuorokautinen turvapalvelu. Tarjolla kulttuuri-, virkistys-, liikunta-, harrastus- ja taidetoimintaa. Kaupakeskus ja terveyspalvelut lähietäisyydellä. Lisätiedot ja esittelyt Teijo Vuorinen 040 680 7706 tai teijo.vuorinen@huom.fi.

Myydään kirjasarja. Erik Tawaststjerna: **Jean Sibelius osat 1–5**. Nahkakantinen, numeroitu painos. Uuden veroinen. 80 €/ tarjous. Yhteydenotot: vesa.kankainen@sibeliusopisto.fi

RISTIKON RATKAISU:

											K	A	A	K	A	O	T
											A	N	S	A	S		O
											U	T	E	L	I	A	S
											N	O	T	A	A	R	I
										E		I			P		
										U	S	T	I	N	O	V	
	A	P	I	L	A		A	L	E	T	A		S	A	V	I	
	V	A	S	U	T		L	I	U	T	A		O	P	A	S	
	A	L	T	O	T		K	A	R	A	T	E	K	A		K	
	R	A	U	T	A	P	A	T	A	T		A	K	K	A		
	A	V	A	U	S		L			K	O	P	U	K	A	T	
		E			E	R	I	S	T	E		U	R	A	T	A	
	P	R	I	K	A	A	T	I		V	E	S	I		K		
	A	I	N	U		H		P		Ä		E	S	K	O	T	
	O		A	L	B	A	N	I	A	T	A	R		O		E	
	T	U	T	K	A		O	T	S	A		R	O	B	I	N	
				U	K	K	O		V	I	K	I	S	E	V	Ä	
	L	A	A	V	U		T		A	K	A	N	A		A		
	Ä	S	S	Ä		A	T	U	L	A	T		S	T	I	L	
	Ä	K	S	Y		L	I	S	T	A	T		T	U	L	O	
	K	I	I	L	A	T		K	I	N	A		O	L	L	A	
	E	T	T	Ä		A	J	O	T		A	S	T	I	A	T	

Seniориopettajassa 3/2021 oli ristikko ”Tulppaaneita tulvil-
laan”. Vastauksia tuli 154, joista 153:ssa oli oikea ratkaisusana
KAUPUSTELU.

Oikein vastanneiden joukosta on arvottu kolme voittajaa:

Juhani Riihentausta, Vantaa

Maritta Silvennoinen, Kintaus

Kaarina Lehtonen, Tampere

Onnittelut voittajille! Heille on lähetetty pienet palkinnot.

HUOM! Senioriopettaja-lehden postiosoite on muuttunut.

Uusi osoite on lehden sivulla 2 ja ristikkosivulla.

Haloo Helsinki ja OKK 1970–1973

**Vihdoin me kahdesti rokotetut pääsemme juhlimaan
vuonna 1970 alkanutta yhteistä matkaamme**

Haikon Kartanossa 8.–9.10.2021.

Ilmoittaudu Tuulikille: tepora@gmail.com

Lisää askelmerkkejä: Marianne +358 50 595 5345

...KOTIMAAN KUNTOLOMAT...

Elämäniloa

Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 25.-29.10.2021

Liikuntaviikko Elämäniloa on aktiiviloma Senioriopettajille. Varsinkin liikutaan monipuolisesti mukavassa seurassa ulkona ja sisällä. Ohjelmassa muun muassa kulttuurikävely Pispalaan ja maineikkaan noutopöydän antimista nauttimista.

Liikuntaviikosta on apua lihasvoiman, tasapainon, liikkuvuuden ja kävelykyvyn säilyttämiseen ja parantamiseen. Lisäksi viikon tunnelma ja anti vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta kuuluu jokaiseen ikään.

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

Hinnat:

Täysihoito 349 euroa/hlö, majoitus 2hh

Täysihoito 419 euroa/hlö, majoitus 1hh

Ilmoittautumiset: 18.10.2021 mennessä:

https://www.lyyti.in/75587v_Elamaniloa_Senioriopettajat_2393

Tiedustelut:

Henri Kautiala, henri.kautiala@varala.fi, p. 044 3459 921

Talvifiilis 8.–12.11.2021 Pajulahti

Fiisiloma tarjoaa liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa. Lomalla liikutaan hymyssä suin sekä sisällä että ulkona. Pelataan ja jumpataan, uidaan ja rentoudutaan. Rantasaunat lämpenevät joka ilta, ja hyvä ruoka tukee liikuntaa.

Hinta:

Majoitus täysihoidolla 2 hh

340 euroa hotellitaso (4 vrk)

280 euroa opistotaso (4 vrk)

1 hengen huoneen lisämaksu: 120 euroa (4 vrk)

Ilmoittautumiset 08.10.2021 mennessä:

Sandra Sälke-Matilainen,

sandra.salke-matilainen@pajulahti.com, p. 044 7755 206

Arja Pusila, arja.pusila@pajulahti.com, p. 044 77 55 206

Inka Niskanen, inka.niskanen@pajulahti.com, p. 044 7755 203

ERISTIKKO: TARKKAILIJA



	KUUKAUS	KUUKAUS	KUUKAUS	KUUKAUS	KUUKAUS	KUUKAUS
KAPEA KULKUVÄYLÄ	Ewan McGregor		KANSALLISKUUKAMME ILMAHAPPEA	pakastealtaissa		
→						
→			1		↓	
VALLITSEE TIEN PÄÄLLÄ pienet ottimet!						
DAN TOLPASSEN KALTAISIA puolison sukua			HELPPO			
			2			
		ajoittaa KAUPPAKESKUS				
TANSSIPAIKKOJA						
			Walesin etelärannikolla	TUIJISTA		hinku
4						
		SACHERKAKKU TÄÄLTÄ		5		
		 PUITUJA				
OSASTO etäännyttä			7		PORTAIKOSSA	
	RINTEEN KAIMAT sekakieli					
			MES-SINKI		tsetat sarjakuvissa	
SYÖVYTYS						
			→	9		
MESSI						
		FAARAO				

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se **11.10. 2021** mennessä osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki. HUOM! Osoite on muuttunut!** Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelin-

numerosi ja/tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vasta-
neiden kesken arvotaan pikku palkintoja kolmelle oikean
vastauksen lähettäneelle.

Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa **5/2021**. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Ylväs ja värikäs Dublin 30.3.–2.4.2022

Tervetuloa Dubliniin, jolla on värikäs ja mielenkiintoinen historia. Vilkas ja moderni kaupunki tarjoaa vierailleen paljon nähtävää perinteisistä yliopistoista ja historiallisista rakennuksista kuuluisiin ostoskatuihin ja lukemattomiin pubeihin, joissa irlantilainen musiikki ja iloinen puheensorina raikuvat.

Keskiviikko 30.3. – tervetuloa Dubliniin!

Finnairin aamulento Dubliniin, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Kaupunkikierroksella tutustumme kaupungin mielenkiintoiseen historiaan ja vilkkaaseen nykypäivään. Nautimme lounaan Irlannin vanhimmassa pubissa, jonka jälkeen majoitumme Cassidys*** -hotelliin.

Torstai 31.3. – Chester Beatty Library & Teeling viskitislaamo

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan Chester Beatty Libraryyn, joka on kuuluisa kirjasto Dublinin linnan alueella. Kirjastossa on mittaamattoman arvokas kokoelma vanhoja papyruksia, raamattuja sekä harvinaisia kirjoja. Seuraava kohteemme on Teelingin viskitislaamo, jossa tutustumme irlantilaisen viskin raaka-aineisiin ja tislaukseen sekä opimme monta mielenkiintoista seikkaa viskistä. Kierroksen lopuksi on toki tarjolla viski- maistiaisen! Retken päätteeksi nautimme yhteisen lounaan tunnelmallisissa puitteissa The Church -ravintolassa, joka on rakennettu entiseen kirkkoon.

Perjantai 1.4. – Maaseuturetteki ja Celtic Nights -irlantilainen ilta

Aamiaisen jälkeen lähdemme Wicklow'n maakuntaan, jota sanotaan Irlannin puutarhaksi. Matkan varrella näemmekin viihdyttävää puutarhamaisia laaksoja ja jylhiä vuoria. Vierailemme Powerscourtin kartanon puutarhassa, jossa on mm. italialainen puutarha, amerikkalainen puutarha, japanilainen puutarha, yrttitarha ja eläinten hautausmaa. Seuraavaksi saavumme Glendalough-laaksoon, joka sijaitsee keskellä Wicklow'n vuoristoa. Laaksossa oli aikoinaan Pyhän Kevinin 400-luvulla perustama luostari, jonka rauniot ovat vielä varsin hyvässä kunnossa. Laaksosta löytyy myös erikoinen pyöreä torni, The Round Tower. Alueen luonto on sanoinkuvaamattoman kaunis. Jatkamme Avocan kylään kauniiden vuoristomaisemien kautta. Matkan aikana lounas. Kylässä sijaitsee ihana Avocan mylly ja villakehräämö, jossa vierailemme. Illalla lähdemme viettämään läksiäisiltä Arlington hotelliin, jonka Celtic Nights -irlantilainen ilta on unohtumaton kokemus. Illan

ohjelmassa on hyvää ruokaa, juomaa ja perinteistä irlantilaista musiikkia ja tanssia.

Lauantai 2.4. – tuliaisostoksia ja kotia kohti!

Aamiaisen jälkeen on päivä aikaa omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen tai vaikkapa tulaiesostosten tekoon ennen kuin lähdemme lentokentälle ja palaamme Finnairin iltalennolla Helsinkiin.

Hotelli Cassidys*** Mukava hotelli Dublinin keskustassa. Kaikki nähtävyydet, kaupat ja ravintolat ovat muutaman minuutin päässä hotellista.

Lennot / Finnair:

30.3.2022	Helsinki–Dublin	08:15–09:30	AY1381
2.4.2022	Dublin–Helsinki	18:05–23:05	AY1386

Hinta: 965 EUR/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy: Finnairin lennot Helsinki–Dublin–Helsinki, lentokenttämaksut, 3 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat, yhteensä 3 aamiaista, 3 lounasta ja 1 illallinen (irlantilainen ilta), matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta:

yhden hengen huone 130 EUR, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut.

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

Matkanjärjestäjä ja varaukset: OK-Matkat, 09 2510 2050

