

Senioriopettaja

Nro 2/2017

24.3.2017

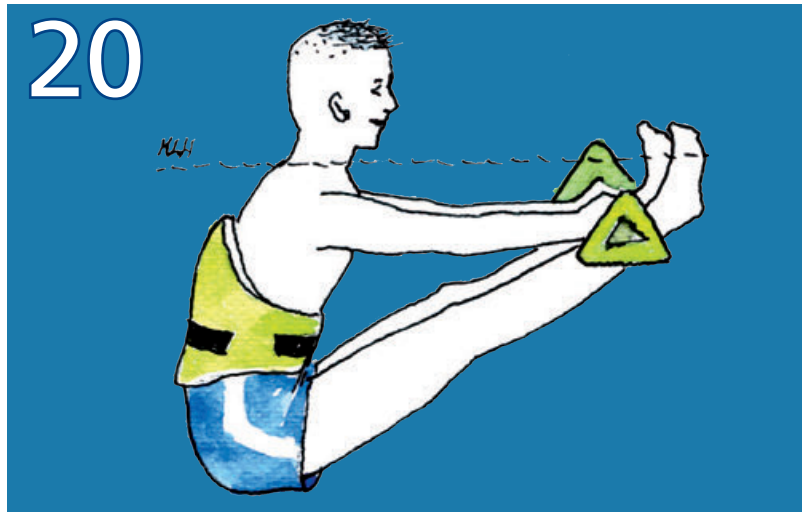


**Kuntavaalit lähestyvät
Vesivoimistelusta kuntoa
Verkkojulkaisu Naisten Ääni**

Senioriopettaja

Nro 2/2017 24.3.2017

Kuva: Marja-Leena Hyvärinen



Vesivoimistelu pitää senioriopettajat vetreinä.

Tässä numerossa

- 4 Naisten elämäkertoja verkossa
- 7 OSJ:n kuntavaaliteemoja
- 8 Viestintä sorsii eläkeläisiä
- 9 Vuorovedolla hallitustehtävissä
- 11 Lemmetty: Tunnistatko höynäämön?
- 14 Itsenäisyysjuhla Olavinlinnassa
- 16 Senioripalveluita Foibekartanosta
- 18 Lapin yhdistys OSJ:n laajin
- 19 Mummo Mutikainen ja aikuinen nainen
- 20 Vesivoimistelulla kuntoon

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

Postiosoite

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736
Kaikki lehteen tuleva aineisto
päätoimittajalle: senioriopettaja@osj.fi

Osoite- ja jäsentietojen muutokset

Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678
seniorit@oaj.fi

www.osj.fi

Sivulle pääset joko omalla tai esimerkiksi kirjastosi tietokoneella.

Päätoimittaja/toimitussihteeri

Anneli Rajaniemi

Kytöpolku 33, 00740 Helsinki

puh 040 768 8436

senioriopettaja@osj.fi



Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa

Painos 21 600 kpl

ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Liisa Fräki (pj), 040 701 6107

liisa.fraki@gmail.com

Erkki Kangasniemi

erkki.kangasniemi@gmail.com

Kari-Veli Lehtonen, 050 582 3105

kariveli.lehtonen@gmail.com

Sinikka Anneli Rahikainen, 040 824 6048

sinikkaanneli.rahikainen@gmail.com

Osmo Ukkonen, 040 763 7202

osmoukk@suomi24.fi

Anneli Rajaniemi (siht.) päätoimittaja

Taitto: Tuula Koivula ja Anneli Rajaniemi

Kirjapaino: Forssa Print, Esko Aaltosen katu 2, 30100 Forssa

puh. 03 4235 1

sähköposti: fkp@forssaprint.fi

Ilmoitushinnat, neliväri-ilmoitus

Koko	
1/1 (199 x 244 mm)	1000 €
1/2 (97 x 244 tai 199 x 120 mm)	600 €
1/3 (63 x 244 tai 199 x 78 mm)	400 €
1/4 (97 x 120 tai 199 x 57 mm)	350 €
1/6 (97 x 78 mm)	250 €
1/8 (97 x 57 mm)	200 €

Takakansi 1200 €

Alennus: Vuosi-ilmoitus (6 numeroa) -25 %



Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta sisältyy jäsenmaksuun.

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

18. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2017

Numero	Aineisto	Ilmestyy
3	26.4.2017	2.6.2017
4	16.8.2017	22.9.2017
5	11.10.2017	17.11.2017
6	8.11.2017	15.12.2017



Kansi

Talitintti maaliskuulla...

Kuva: Matton

Kuntavaalit ovat terveysvaalit

Aiempiä vuosina kuntavaalit olivat ikäihmisten kannalta kaikkein tärkeimmät vaalit, sillä kunnissa tehtiin monia tärkeitä senioreiden arkeen vaikuttavia päätöksiä. Vaikka vaaleilla oli suuri merkitys, äänestysprosentti jäi monesti alhaisemmaksi kuin esimerkiksi presidentinvaalissa.

Seuraavat kuntavaalit pidetään 9.4.2017 osin epävarmassa tilanteessa. Vaaleissa päätäjiksi valitut saavat johdettavakseen aivan uudenlaisia kuntia, kun kuntien tehtävistä siirtyy maakunnille yli 50 prosenttia.

Luottamushenkilöiltä edellytetään muutuvassa tilanteessa uudenlaisia ajatuksia ja näkökulmia oman kunnan kehittämiseen.

Tärkein kunnille jäävä tehtävä on koulutus. Entisinä opetusalan ammattilaisina jäsenemme varmasti toivovat, että kunnissa ymmärretään kasvatuksen, koulutuksen ja sivistyksen merkitys.

Kunnille jää kuitenkin myös ikäihmisten kannalta merkittäviä tehtäviä, kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Useassa Suomen kunnassa väki ikääntyy nopeasti, ja

siksi terveyden turvaamiseen on valmistauduttava jo nyt. Ikäihmisten kannalta kuntavaalit ovat terveysvaalit.

Senioreille tärkeitä ovat esimerkiksi kulttuuri- ja liikuntapalvelut sekä joukkoliikenne. Näihin satsaaminen mahdollistaa monille terveitä elinvuosia eläkeaikana. Unohtaa ei voi myöskään esteetöntä liikkumista tai senioreille sopivien asuntojen, myös vuokra-asuntojen, tarvetta.

Seniorikansalaisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa omaa ikäryhmäänsä koskaan päätöksentekoon ei saa kaventaa. Tämän vuoksi kunnallisten vanhusneuvostojen toimintaedellytyksiä tulee parantaa.

Lisäksi pitää huolehtia siitä, että ikääntyvien ääni kantaa maakuntiin, joissa tehdään päätökset sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä.

Kuntien vastuiden kaventuminen ei lopulta poista kuntavaalin merkitystä. Tavalliselle kansalaiselle äänestämässä käyminen on edelleen etuoikeus, jota ei kannata jättää väliin.

Äänestyskopissa kannattaa kuitenkin suunnata katse jo tuleviin maakuntavaaleihin,



jotka tällä tietämällä pidetään vuoden 2018 alussa presidentinvaalien yhteydessä. Maakuntien päättäjiksi tarvitaan ikääntyviä arvostavia ja ikäihmisten tarpeita ymmärtäviä henkilöitä.

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Kommunalvalet är ett hälsoval

Under tidigare år har kommunalvalen ur de äldres synvinkel varit de allra viktigaste valen då man i kommunerna har gjort många viktiga beslut som påverkat seniorernas vardag. Fastän valen hade en stor betydelse blev röstningsprocenten ofta lägre än i till exempel presidentvalen.

De följande kommunalvalen hålls 9.4.2017 i en delvis osäker situation. De i valen invalda beslutsfattarna kommer att styra i helt annorlunda kommuner då över 50 procent av kommunernas uppgifter överförs till landskapen.

Det kommer att förutsättas av de förtroendevalda nya tankar och aspekt för utvecklingen av den egna kommunen i ett förändrat läge.

Den viktigaste uppgiften som kvarstår i kommunerna är utbildningen. Våra medlemmar, som är före detta anställda inom utbildningen önskar säkert att man i kommunen förstår betydelsen av uppfostran, undervisning och bildning.

Kommunerna kommer också att ha hand om viktiga uppgifter som rör de äldre som utvecklandet av hälsa och välbefinnande. I många av Finlands kommuner åldras befolkningen snabbt och man därför bör bereda sig på att trygga hälsan redan nu. Ur de äldres synvinkel är kommunalvalet ett hälsoval.

För seniorerna är till exempel kultur- och motionstjänsterna samt kollektivtrafiken viktiga. Genom att satsa på dessa gör man det möjligt för många att uppleva sund levnadsår under tiden som pensionär. Man får inte heller glömma möjligheterna att röra sig obehindrat eller behovet av bostäder som lämpar sig för seniorer, också hyresbostäder.

Man får inte heller begränsa seniormedborgarnas möjligheter att delta och påverka beslut som rör den egna åldersgruppen. Därför bör man förbättra de kommunala äldre rådens verksamhetsmöjligheter.

Dessutom bör man se till, att de äldres röst blir hörd i landskapen där man fattar

besluten om ordnandet av social- och hälsovården.

Minskandet av kommunernas ansvarsområden tar slutligen inte bort kommunalvalets betydelse. För den vanliga medborgaren är rösträtten fortfarande ett privilegium som man inte får avstå från att använda.

I valbåset lönar det sig dock att redan rikta blicken mot de kommande landskapsvalen som enligt nuvarande uppgifter hålls i början av år 2018 i samband med presidentvalet. Som beslutsfattare i landskapen behövs personer som värdesätter äldre personer och som förstår de äldres behov.

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning



Naisten elämäkertoille oma verkkosivu

Historiantutkija Maritta Pohls huomasi työskennellessään, että naisten historiasta löytyy dokumentteja varsin vähän. Tilanteen korjaamiseksi rakennettiin Naisen Ääni -verkkosivusto, joka sai Suomi 100 -statuksen.

Lukuisia historiateoksia kirjoittaessaan Maritta Pohls törmäsi ongelmaan. Googlen hakukoneesta hän ei löytänyt tietoja 70 prosentista etsimistään naishenkilöistä. Sen sijaan tiedot löytyivät 70 prosentista miehiä, joiden historiaa hän selvitti.

Pohls alkoi pohtia, mitä asialle voisi tehdä. Aluksi hän keräsi nimilistoja. Suomalaiseen Naisliittoon tultuaan ajatus syntyi naisia koskevan verkkosivuston perustamisesta. Sivustosta haluttiin tehdä sellainen, jolle kuka tahansa voisi kirjoittaa ja kaikki voisivat lukea sitä.

Verkkosivut avattiin maaliskuussa 2015. Tavoitteeksi otettiin, että itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuoden yhteydessä voitaisiin kertoa miten naiset ovat rakentaneet suomalaista yhteiskuntaa.

Nyt sivuilla on jo yli 200 elämäkertaa ja niitä tulee päivittäin lisää, Maritta Pohls kertoo.

Kirjoittajina on sekä miehiä että naisia. Miehet kirjoittavat useimmiten äideistään ja isoäideistään. Hän toimittaa kaikki elämäkerrat ennen kuin julkaisee ja laittaa ne verkkosivuille kuvamateriaalin kera.

Projekti on lähtenyt hyvin liikkeelle.



Hankkeen koordinaattori Maritta Pohls on historian tutkija, joka on koulutukseltaan filosofian tohtori. Hän on kirjoittanut mm. Suomen Kulttuurirahaston historian ja Hotelli- ja ravintolahenkilökunnan liiton historian sekä lukuisia suku-, järjestö- ja henkilöhistorioita. Hän on laatinut käsikirjoitukset naisten äänioikeuden näyttelyyn Jugendsaliin 2007 ja Naisjärjestöjen Keskusliiton 100-vuotisnäyttelyyn 2011, molemmat yhteistyössä naisjärjestöjen kanssa. Hän toimii Suomalaisen Naisliiton Helsingin yhdistyksen puheenjohtajana.

Vaikka naisjärjestöt aloittivat hankkeen, nyt Facebook ja some ovat tärkeimpiä informaatiokanavia. Jokaisesta artikkelista tulee juttu, postaus Facebookiin, uusin aina päällimmäiseksi.

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Naisten Ääni -projekti on saanut paljon yhteistyökumppaneita. Yksi tärkeimmistä on Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS),

jonka arkistoon kaikki alkuperäisjutut kerätään tutkijoiden käyttöön. Muita yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Naisjärjestöjen Keskusliitto, Naisjärjestöt Yhteistyössä, Nytkis ry, Maa- ja kotitalousnaisten liitto sekä Kalevalaisten Naisten Liitto.

Kansalaisopistojen Liitto järjestää puolestaan elämäkertakirjoittamisen kursseja, joiden tuotoksista hanke saa kirjoituksia.

RAHOITUS JA SUOJELIJAT

Naisten Ääni saa merkittävän osan rahoituksesta Suomi 100 -hankeohjelmalta. Projekti toteutetaan lähitulevaisuudessa eri rahastojen ja Suomi 100-hankkeen rahoituksen avulla. Verkkojulkaisu ei lopu vuoteen 2017, rahoituksen saaminen ratkaisee jatkoon. Maritta Pohls uskoo kuitenkin rahaa löytyvän jostakin.

Hankkeella on kolme suojelijaa: **Siiri Rantanen, Kaari Utrio ja Jenni Haukio**. Heistä sivuilla on jo elämäkerta Siiri Rantasesta. Jenni Haukio on luvannut kirjoittaa sinne jostakin arvostamastaan naisesta.

KETKÄ ELÄMÄKERTOJA KÄYTTÄVÄT?

Naisten Ääni -verkkosivulta löytyvät elämäkerrat ovat hyvää lähdemateriaalia toimittajille, jotka etsivät tietoa jostakin ammattiryhmästä, esimerkiksi opettajista.

Näytelmien ja elokuvien käsikirjoittajille elämäkerrat on mahtava aarrearkku. Myös monet kirjailijat lukevat aineistoja. He löytävät henkilöhahmoja ja tietoa naisen arjesta. Aineisto antaa materiaalia mm. gradun kirjoittajille ja muille tutkimuksen tekijöille. Tutkimusaineistoa löytyisi vaikka mihin.

Maritta Pohls toivoo tutkimuksia äitiydestä. Siihen löytyisi aineistoa esimerkiksi siitä näkökulmasta, miten ihmiset näkevät äitinsä ja miten kovasti äitejä kunnioitetaan, kuinka työteliäitä äidit ovat ja kuinka he ovat selviytyneet elämän haastavistakin vaiheista.

Hauskana yllätyksenä hänelle on tullut se, että ulkomailla asuvat suomalaiset lukevat Naisten Ääni -sivustoa kontaktina kotimaahan.

KIRJOITUSTEN AIHEPIIRIT

Kirjoituksissa on paljon tarinoita siitä millaista naisen elämä on ollut 30-, 40- ja

50-luvulla. Niistä selviää millaiset naisen mahdollisuudet ovat olleet noina vuosikymmeninä. Moni kirjoittaa elämäkerransa, että olisi halunnut päästä kouluun, mutta se ei ollut tuolloin mahdollista. Vanhemmilla ei ollut yksinkertaisesti varaa laittaa tyttöjä kouluun kaupunkiin, josta olisi pitänyt hankkia kortteeri.

Elämäkerrat sisältävät uskomattoman hienoja juttuja selviytymisestä ja arkipäivän haasteiden voittamisesta. Omaelämäkertoja aineistossa on kuitenkin aika vähän. Useimmat kirjoittavat jostakin toisesta henkilöstä. Eräs varsin nuori henkilö kirjoittaa jutun isoäidistään. Mukana on myös valtakunnan vaikuttajien tarinoita. Nykypäivän toimijoista on kuitenkin selkeästi vähemmän kirjoituksia kuin menneiden aikojen toimijoista. Meidän aikamme vaikuttavista henkilöistä Maritta Pohls toivoisikin enemmän tekstejä sivuille samoin kuin tarinoita kaupunkilaisnaisista vastapainoksi lukuisille kertomuksille maaseudun naisista.

Kirjoittajat ovat kertoneet sähköpostissaan, että äidin, isoäidin tai oman elämäkerran kirjoittaminen on voimaannuttanut heitä. Eräs henkilö kirjoittaa: "Äiti ei koskaan saanut "renikoita". Kun kirjoitan hänestä, tuntuu kuin ojentaisin hänelle vapaudenristin."

ELÄMÄKERTOJA TULEE PÄIVITTÄIN

Maritta Pohls toimittaa ja koordinoi saapuvat elämäkerrat, joita saapuu päivittäin. Hän käsittelee suomenkieliset tekstit. Ruotsinkielisillä ei ole omia sivuja vaan vastaava hanke Kvinnor Berättar, käyttää samaa tietokantaa kuin suomenkieliset.

Sivujen graafikkona toimii **Tuija Rannikko**. Hän on tehnyt lay outin sekä suomen- että ruotsinkielisille sivuille. Teknisenä asiantuntijana **Taina Myöhänen** on suunnitellut sivuston rakenteen ja koodauksen. Hän on koodausmaailman kehityksessä etulinjassa, Pohls kehaisee.

Lisäksi sivustoa on ollut suunnittelemassa toimikunta ja asiantuntijatyöryhmä. Hanketta on toteutettu suurimmalta osaltaan vapaaehtoisvoimin.

NÄYTTELYITÄ USEILLE PAIKKAKUNNILLE

Verkkojulkaisun näkyvyyden lisäämiseksi on tarkoituksena järjestää Naisten Ääni -näyttelyitä vähintään kymmenelle paikka-

NAISTEN ÄÄNI
Naiset näkyviin

Naisten ääni tekstit ryhmittäin

Verkkosivulla kirjoituksia löytyy ryhmiteltynä. Monet kirjoitukset menevät kuitenkin moneen eri luokkaan. Niitä ovat:

- Poliitikassa toimivat
- Erilaisissa ammateissa toimivat
- Maaseudun naiset
- Kirjoituksia äideistä
- Tieteen ja sivistyksen naiset
- Taiteen ja kulttuurin naiset
- Yhdistyksissä toimivat naiset
- Siirtolaiset ja evakot
- Kansainvälisellä kentällä toimivat
- Omaelämäkerrat
- Naiset sodassa 1918 ja 2. maailmansodan aikana

kunnalle. Näyttelyissä ovat esillä naiset, joilla on elämäkerta sivuilla. Heistä tehdään niihin esimerkiksi julisteita tai roll-uppeja. Tilaisuuksia voivat järjestää paikkakunnan järjestöt yhteistyössä. Naisten Ääni -hankkeen toimisto tarjoaa näyttelyihin idean ja visuaalisen ilmeen.

Anneli Rajaniemi, teksti



Irma Arminen toimi Suomen Opettajain Liiton hallituksessa ja oli luomassa Helsingin veteraani/senioriopettajien toimintaa.



Vieno Jaatisen äiti Ida Kinnunen 1915 Sortavalan seminaarin kokelasluokan kuvassa, kolmas rivi takaa, neljäs vasemmalta.



Eläkeläinen Marja Rysä.
Kuva Marja Rysän
kotiarkisto.



Lotta Sylvia Satupyötkki
(myöh. Linnansaari) Muuruejärven jäällä.

Naisten Ääni tuo naisten elämää yhden klikkauksen päähän

Anna Suomelle lahjaksi uutta historiaa. Kerro kokemuksistasi opetustyöstä

Jokaisessa ammatissa on omat erityispiirteensä ja kehitysvaiheensa, joiden dokumentoiminen on tärkeää. Mistä Sinä voisit kertoa? Tuo omat muistosi ja kokemuksesi osaksi Suomen historiaa. Opetusmenetelmät, opetusvälineet, koulukirjat, kouluruokailu, koulurakennukset, kouluterveydenhuolto, oppilaat eri aikoina, vanhemmat, käsityöt ja mitä muuta!

Naisten Ääni on verkkojulkaisu www.naistenaani.fi. Julkaisuun kerätään pienoiselämäkertoja suomalaisista naisista ja heidän työstään suomalaisen yhteiskunnan rakentamiseksi: kotona, töissä, harrastuksissa, kaikilla elämän alueilla. Kuka tahansa voi kirjoittaa ja kaikki pääsevät lukemaan julkaisun artikkeleita.

Julkaisun avulla tuodaan näkyviin eilistä ja tätä päivää: tarinoita arjesta ja juhlasta. Siviililä välitetään sitä hiljaista tietoa, joka muuten painuisi unohduksiin. Niitä tavallisen arjen kokemuksia kaikesta, mikä liittyy naisen elämään. Ruohonjuuritason tarinoiden kautta saamme ammattikunnan kokemuksen esille ja päättäjien tai toimittajien tietoon.

NÄKYMÄTTÖMIÄ ARJEN SANKAREITA

Naisten Ääni kertoo, miten me kaikki luomme suomalaista yhteiskuntaa. Jokainen tekemme vaikuttaa kokonaisuuteen. Ihmiset eivät ole vain vastaanottajia, vaan he ovat kautta historian vaikuttaneet ja vaikuttavat edelleen yhteisen hyvän rakentamiseen. Haluamme muistuttaa, että sinnikkyydellä on arvoa ja vaikeuksista voi selvitä.

PERUSKOULU-UUDISTUSTA TOTEUTTAMASSA

Eläkkeellä oleva opettaja Marja Rysä kertoo, miten koulu ja koulu-uudistus muodostuivat olennaiseksi osaksi hänen elämänsä. Marja Rysä kertoo jo nuorena tyttönä, vuonna 1954, pohtineensa millainen on nykyaikainen ylioppilas, joka "uhrannut kahdeksan elämänsä parasta vuotta kuluttamalla oppikoulun penkkiä. On ehkä oppinutkin jotakin, muutamia vuosilukuja, logaritmisääntöjä ja erikielisiä sanontoja." Kieliä ei opi puhumaan, neula ei kulje eikä hän tunne taidetta. "Onko nykyinen oppikoulu opettanut elämää vai koulua varten. Kapinoin!"

Maija Rysä valmistui 1950-luvun lopulla opettajaksi ja pääsi toteuttamaan 1970-luvun alussa peruskoulu-uudistusta Oulun lääninhallituksessa. Peruskouluun siirtymi-

nen alkoi Lapin läänistä ja eteni ajan mittaan Uudellemaalle. Maija Rysä valmisteli lausunnot jokaisen Pohjois-Suomen kunnan koulusuunnitelmasta ja teki myös graduaan varten tutkimusta asenteista uutta koulujärjestelmää kohtaan. Rysä kirjoittaa: "Suuri uudistus ravisteli koko koululaitosta terveellä tavalla ja yhtenäisti eri blokkeihin jakaantunutta opettajistoa. Opetuksen taso nousi ja peruskoulun jälkeen koko ikäluokalle avautui uusia mahdollisuuksia jatko-opintoihin."

Myöhemmin Maija Rysä on saanut seurata koulun mukana koulutoimentarkastajana ja rehtorina. Tie vuosina 1959–1998 ei ollut suora, mutta toi koko ajan uusia, mielenkiintoisia tehtäviä. "16-vuotiaan koulutyön unelma oli toteutunut."

Naisten Äänestä löytyy monia muitakin opettaja-artikkeleita, onhan opettajan ammatti yksi naisten tyypillisimmistä kautta historian. **Vieno Jaatinen** kertoo, miten opettajaäidistä tuli maalaistalon emäntä, joka pääsi sodan seurauksena uudelleen opettamaan. Vienon oma tie oli kuitenkin tyssätä sotaan, mutta hän pääsi lopulta seminaariin ja ennätti kylvää 37 vuorokauden siementä, jota oppilaat saivat aikuisena niittää. **Helvi Savikuja** kiersi opettajana paikkakunnalta toiselle Ruotsia myöten. **Sylvia Linnansaari** tuskaili 1960-luvun Helsingissä: "Lapsia, lapsia, lapsia. Yhdessä vuorossa, kahdessa vuorossa, kolmessa vuorossa..." Lue näistä ja monista muista www.naistenaani.fi.

Maritta Pohls

Kirjoittaja on Naisten Ääni -projektin koordinaattori.

Mualima muuttuu – muututaanko myö?

Kuopiossa 16.–17.9.2017 hyvää syyssäätä!

Ensi syksyn OSJ:n senioriopettajapäivät purjehtivat Kuopiossa, Kallaveden kaupungissa hyvässä myötätulessa. Majoitusvaraukset on tehty runsaalle 300 osallistujalle. Esiintyjät ovat alansa huippuja.

Kirjailija **Sirpa Kähkönen** ja kapellimestari **Atso Almila** johdattelevat meitä lauantaina muutoksen suuntaan. OSJ:n koulutusosuuden ja hetken hengähdysten

jälkeen nautimme maittavan illallisen. Ilta jatkuu kirjailija **Antti Heikkisen** johdattamana savolaisiin iltamiin.

Sunnuntaiamupäivän ohjelmasta vieraamme voivat valita. Itä-Suomen yliopiston mediatutkija **Johanna Uotisen** ja professori **Olli-Pekka Rynänen** luennot ovat tarjolla Scandicin auditoriossa. Kaksi muuta vaihtoehtoa ovat Suomen Ortodoksinen kirkkomuseo Riisa – kau-

punkikiertoajelu tai messu Tuomiokirkossa. Omaehtoinen ulkoilukin Kallaveden rannoilla on toki mahdollista.

Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan seuraavassa Senioriopettajassa, joka ilmestyy 2.6.2017. Ilmoittautumisaikaa on kesä–heinäkuun ajan.

Tervetuloa näkemään ja kokemaan syksyinen Kuopio!

Kuopion seudun senioriopettajat ry.

Vinoa viestintää eläkkeistä

Eläketurvakeskus (ETK) julkaisi tammiukuun puolivälissä laskemat eläkkeiden kehitymisestä. Laskelmien mukaan suomalaisten eläkeläisten keskimääräinen toimeentulo on kohentunut vuoden 1995 jälkeen.

Eläketurvakeskuksen kartoituksen mukaan keskimääräinen kokonaiseläke nousi kahden vuosikymmenen aikana yli kolmanneksen – noin 1 200 eurosta reiluun 1 600 euroon. Käytettävissä olevat tulot ja kulu- tus ovat nousseet lähes puolella.

OSJ:n puheenjohtaja **Erkki Kangasniemi** ei niele lukuja sellaisenaan ja ihmettelee selvityksen yksipuolista uutisointia.

–Eläkkeiden kehityksestä luodaan tarkoituksella väärää mielikuvaa. Keskieläkkeen nousu johtuu siitä, että tutkimusvälillä ryhmän kokoonpano on muuttunut toiseksi. Uudet eläkeläiset saavat aiempaa parempia eläkkeitä, ja samalla huomattava määrä pientä eläkettä saavia on poistunut joukosta.

ETK:n luvut kertovat siis vain keskimääräisestä tilanteesta.

–Ryhmänä voidaan kyllä todeta, että

eläkkeet ovat kehittyneet, mutta yksilön kannalta tilanne on aivan toinen. Esimerkiksi jos akavalainen jäi eläkkeelle vuonna 1995, hänen eläkkeensä on noussut vain puolet keskieläkkeen kehityksestä.

Eläketurvakeskus esittää, että eläkkeiden keskitaso pitää pintansa myös verrattuna palkansaajien tuloihin. Keskieläkkeen taso suhteessa keskiansioihin on ollut koko tutkimusjakson noin 50 prosenttia.

Kangasniemi huomauttaa, että yksilön näkökulmasta palkat ovat vuosina 1995–2015 nousseet huomattavasti enemmän kuin eläkkeet.

Yksilön kannalta saa parhaan kuvan vertailemalla ansiotasoindeksi muutosta työeläkeindeksiin muutokseen. Vuosina 1995–2015 ansiotasoindeksi nousi 92,1 prosenttia, mutta työeläkeindeksi vain 47,1 prosenttia. Tämä tarkoittaa, että eläkeläisten toimeentulo suhteessa yleisen elintason nousuun on heikentynyt.

–Pohjimmiltaan on kysymys siitä, kenelle yleisen hyvinvoinnin kasvun katsotaan kuuluvan, Kangasniemi pohtii.

ETK:n selvityksen mukaan suomalaiset eläkeläiset nauttivat hieman parempaa toimeentuloa kuin eurooppalaiset keskimäärin.

Selvitys osoittaa myös, että naisten ja miesten eläkkeiden ero on kaventunut. Naisten eläkkeet ovat keskimäärin edelleen selvästi miesten eläkkeitä pienempiä, mutta erityisesti työeläkkeiden taso on noussut miehiä nopeammin.

Kokonaiskuvassa näkyy myös, että eläkeläisten keskimääräinen nettovarallisuus on selvästi työikäisiä suurempaa ja ero on viime vuosina kasvanut eläkeläisten hyväksi.

Kangasniemi kaipaa työeläkkeen määrittelymiseen täsmällisyyttä ja tasapuolista informaatiota.

–Työeläke ja sen kehitys halutaan nähdä sosiaalisena etuutena, johon ei juurikaan vaikuta työelämässä saavutettu suhteellinen elintaso.

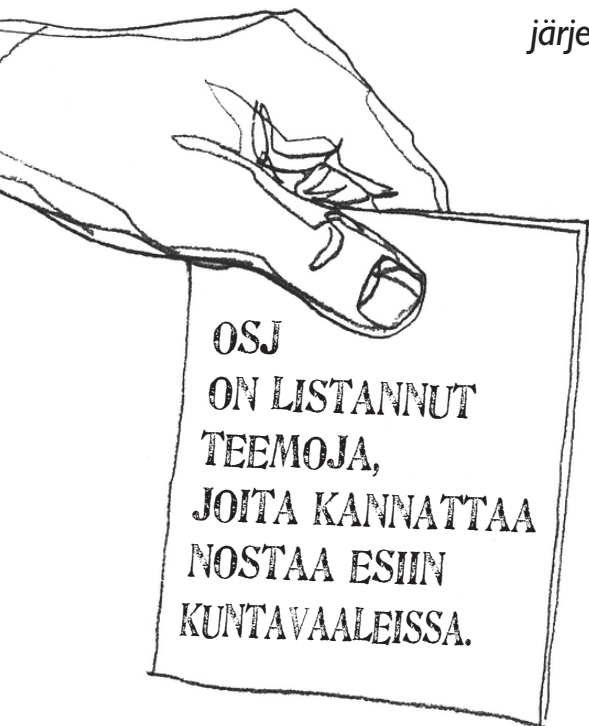
Kangasniemi korostaa, että OSJ puolustaa työeläkkeen kehittymistä ansiosidonnaisena etuutena.

Kirsti Lehtinen, teksti

VAIKUTA ÄÄNESTÄMÄLLÄ kuntavaaleissa

Kirsti Lehtinen, teksti

Kunnille jää sote-uudistuksen jälkeenkin ikäihmisten kannalta tärkeitä tehtäviä. Vuoteen 2019 asti kunnat järjestävät kansalaisten peruspalvelut.



1

IKÄÄNTYVIEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN

Kaikenlainen liikunta- ja virkistystoiminta ylläpitää ikääntyvän toimintakykyä.

Olennaista on, että ikääntyville on tarjolla matalan kynnyksen toimintaa.

Toimintakykyä ylläpitävät myös hyvä julkinen liikenne ja esteettömät lähipalvelut. Näin ikääntyvä voi pitää itsestään huolta mahdollisimman pitkään.

Kuntien tulee muistaa eläkeläisjärjestöjen tekemä merkittävä työ yksinäisyyden poistamisessa ja osallisuuden lisäämisessä.

2

VAIHTOEHTOISET PALVELUT

Kunnan palvelujen digitalisoinnissa on otettava huomioon, etteivät kaikki kuntalaiset voi tai pysty käyttämään sähköisiä palveluita.

Tilastokeskus kartoitti sähköisten palvelujen käyttöä vuonna 2015 (Väestön viestintä- ja tietotekniikan käyttö -tutkimus, Tilastokeskus 2015).

Tutkimuksen mukaan 65–74-vuotiaista 25 prosenttia ja 74–89-vuotiaista 65 prosenttia ei ollut koskaan käyttänyt internetiä.

Sähköisten palveluiden rinnalle tarvitaan siis edelleen muita tapoja huolehtia omista asioistaan.

Kuntien tulee muistaa myös se, että niiden tehtävänä on edistää ikääntyvien osaamista ja oppimista. Erilaisten tietojärjestelmien käyttämiseen tarvitaan opastusta, jotta syntyy uskallus kokeilla sähköisiä palveluita.

3

IKÄIHMISTEN ARVOSTAMINEN

Kunnissa pitää olla nollatoleranssi kaikenlaiselle ikäsyrrinnälle.

Seniorit ovat esimerkiksi merkittävä paikallisten palveluiden käyttäjäjoukko. Ilman seniorikansalaisia moni paikallinen yritys olisi vaikeuksissa.

4

SENIOREILLE SOPIVIEN ASUMISMUOTOJEN TUOTTAMINEN

Ikääntyneiden asumisessa on valtakunnallisena tavoitteena, että vuonna 2030 kotona asuu vähintään 92 prosenttia yli 75-vuotiaista. Vastaavasti kaikkien tätä nuorempien oletetaan asuvan kotona.

Tavoite edellyttää ennakkoluulotonta pohdintaa kunnissa. Ikääntyvät tarvitsevat kokonaan uudenlaisia asumisratkaisuja, jotta kotona asuminen on mahdollista pitkään. Esteettömyys pitää ottaa huomioon kaikessa rakentamisessa.

Kaavoituksessa pitää ottaa huomioon ikääntyvien asuntojen sijainti: niiden tulee olla esimerkiksi lyhyen matkan päässä jokapäiväisistä palveluista ja hyvien julkisten liikenneyhteyksien päässä.

Asumisratkaisuja pohdittaessa on olennaista kuunnella ikäihmisten tarpeita ja toiveita.

5

VANHUSNEUVOSTOJEN ASEMA

Euroopan sosiaalisen asiakirjan ja useiden kansallisten säädösten periaatteiden mukaan seniorikansalaisilla on oikeus tulla kuulluksi itseään koskevissa asioissa.

Vanhusneuvostoista on kehittynyt yksi väylä, jota kautta ikäihmisten ääni välittyy päättäjille.

Vanhusneuvostojen asema kunnissa on turvattava sekä sujuva yhteistyö maakunnallisten ja kuntien vanhusneuvostojen välillä on varmistettava. Sote-palveluiden siirtyminen maakunnille ei tee vanhusneuvostoista tarpeettomia.

Voimaa vanhuuteen

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n yhteistyökumppani Ikäinstituutti on haastanut kaikki kunnat mukaan Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen Suomi 100 -juhlavuoden merkeissä. Voimaa vanhuuteen -hankkeen tavoitteena on edistää ikääntyvän väestömme toimintakykyä ja omatoimista selviytymistä arjen haasteissa. Varsinainen kohderyhmä on yli 75-vuotiaat kotonaan yksin asuvat ihmiset, mutta ohjelma ei syrji parillisia eikä nuorempiaakaan. On syytä muistaa hyvissä ajoin, että vierivä kivi ei sammaloidu.

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta on kokemusta eri puolilta maata jo yli kymmenen vuoden ajalta ja tulokset todistavat asian tärkeydestä. Liikunta on parasta lääkettä, vieläpä lähes ilmaista! Ikäinstituutin nettisivuilta voi jokainen etsiä lisää motivaatiota ja ideoita omien liikuntatottumustensa kehittämiseen ja kuntonsa kohentamiseen. Hakeutumalla liikuntaryhmiin tai muodostamalla itse pienen kuntoiluporukan voi jokainen kantaa kortensa kekoon terveyden edistämiseksi. Samalla voi ehkäistä suomalaista yksinäisyyden kansantautia.

KUNNALLISIA LUOTTAMUSTEHTÄVIÄ AVOINNA

Muutaman vuoden voimassa ollut vanhuspalvelulaki edellyttää, että jokaisessa kunnassa on oltava vanhusneuvosto. Laissa ei määritellä sitä, millainen tai minkä kokoinen vanhusneuvoston tulee olla. Vanhusneuvosto ei myöskään ole "täysivaltainen" lautakunnan kaltainen kunnallinen luottamuselin, mutta sen aseman ja merkityksen olisi syytä olla selkeä ja vahva.

Kentältä saadun palautteen perusteella näyttää siltä, että senioriopettajat katsele-

vat vanhusneuvostojen toimintaa yleensä ulkopuolelta. Nyt on käsillä vaikuttamisen aika ja paikka! Huhtikuun kuntavaalin jälkeen valitaan kaikki uudet kunnalliset luottamuselimet, myös vanhusneuvostot. Senioriopettajien tulisi rohkeasti mennä mukaan kunnalliseen toimintaan, sillä meillä on paljon annettavaa niin kunnallispolitiikassa kuin vanhusneuvostonkin jäsenenä elinolojemme kohentamisessa.

Vaikka kunnanvaltuustojen tehtävistä piakkoin yli puolet siirtyy maakuntahallintoon, kannattaa silti äänestää hyvien voimien puolesta, sillä vaalituloksen pohjalta muodostetaan ensi kesänä kaikki ylikunnalliset luottamuselimetkin.

Sote-uudistuksen myötä syntyy parin vuoden kuluttua myös toinen vanhusneuvostoporras. Ainakin tässä vaiheessa suunnitelma sisältää maakunnalliset vanhusneuvostot. Millaisia toimielimiä nämä uudet neuvostot aikanaan ovat ja miten ne muodostetaan, on vielä täysin auki. OSJ:n jäsenten on tärkeää seurata tämänkin hallinnonalan toteutusta, jotta olisimme valmiina oikealla hetkellä vaikuttamaan suunnitelmiin sekä meitä koskeviin päätöksiin.

VUOROVEDOLLA

OSJ:n jäsenmäärä on saavuttanut jo 20 000 jäsenen rajan. Tiivis yhteistyö OAJ:n kanssa on tuottanut hedelmää ja senioriopettajien järjestö purjehtii hyvässä myötäisessä. Tästä positiivisesta tiedosta huolimatta on syytä huoleenkin. Miten saamme OAJ:ltä "lahjana" tulleet uudet jäsenet pidetyiksi jäseninäme ja sitoutettua heidät senioriopettajien yhdistystoimintaan tuleviksi vuosiksi? Miten löydämme paikallisyhdistyksiimme uusia kantavia voimia johtotehtäviin?



OSJ:n järjestö rakenne on kunnossa ja organisaatio toimii. Nyt meidän olisi suunnattava toimintamme polttopiste yhdistysten sisällölliseen kehittämiseen siten, että löydämme vastauksia edellä esittämiini kysymyksiin. Vuoroveto keskeisissä hallitustehtävissä on ainakin yksi keino välttää yhdistyksen näivettymistä.

Miten voin kyllin kiittää elämää rikkautaan? Tällä palstalla on minulla nyt kiitoksen aika ja paikka! Olen saanut olla mukana järjestömme keskeisissä luottamustehtävissä sekä Veteraaniopettajat ry:n että OSJ:n nimen alla. Tampereelta veteraaniopettajana 2008 alkanut toimikauteni päättyy senioriopettajien vuosikokouksessa 2017 Helsingissä. Tunnuslauseemme mukaisesti olen saanut runsaasti elämää näihin vuosiini, joiden aikana toivottavasti olen pystynyt myös hoitamaan leiviskääni korkoa tuottaen.

Toivotan lukijani lämpimästi tervetulleiksi OSJ:n senioriopettajapäiville Kuopioon 16.–17.9.2017.

Kuopiossa, ystävänpäivänä 2017

Erkki Kukkonen

OSJ:n varapuheenjohtaja
erkki.kukkonen@gmail.com

Seniorien seurassa

Mistä senioreja syntyy? Niitä tulee nuorista ihmisistä, jotka haluavat vanheta arvokkaasti ja vertaistensa seurassa.

Me entiset nuoret ja myöhemmät keski-ikäiset emme halua itseämme kutsuttavan vanhuksiksi tai ikäihmisiksi, vaikka joskus olisimmekin joidenkin mielestä ikäviä ihmisiä. Varttunut väestökään ei tunnu olevan oikea määritelmä ikärajojen eikä muiden rajoitusten suhteen. Kun ihminen ikääntyy, hänen ei välttämättä tarvitse äkääntyä.

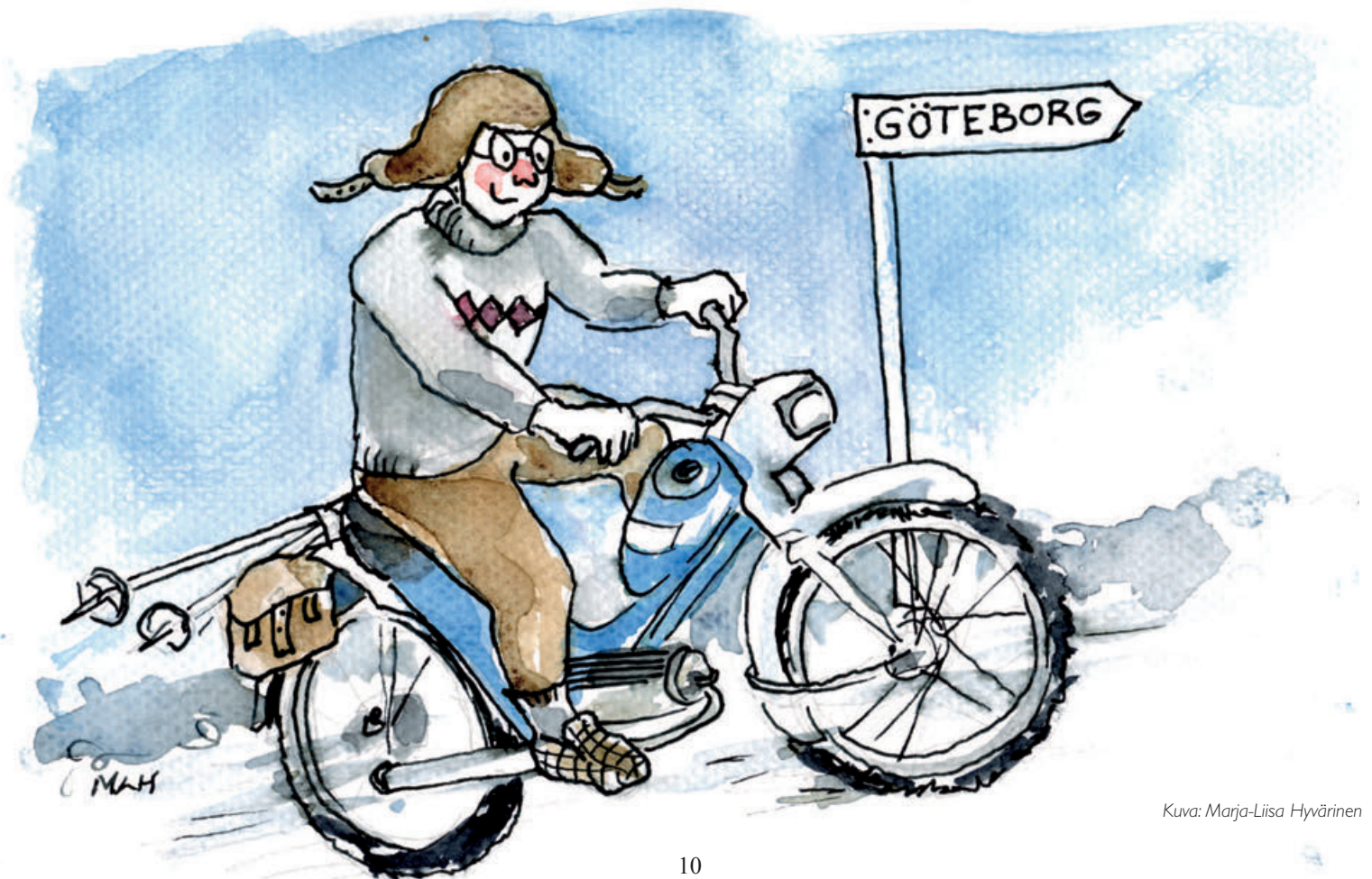
Historian ja yhteiskunnan tutkijat karsinoivat ihmisiä ikäpolvien mukaan. Puhutaan ikäpolvista ennen sotia, sotien jälkeen tai muinaisista sukupolvista, jotka lähtivät teit isäin astumaan. Jotkut lähtivät maalta kaupunkiin. Kaupunki oli usein Tukholma

tai Göteborg tai vieläkin kaukaisempi. Näiden lähtijöiden jälkipolvet muodostavat omat teko- ja sukupolvensa paluumuuttajina, pullamössöjoukkoina tai tietokoneväkenä. Lyhyt on ikäihmisen, sanovat urologi ja laulun tekijä.

Seniори samaistetaan joskus eläkeläiseen. Eläkkeelle pyritään, jäädään, joudutaan tai päästään nuorenaakin. Yleinen käsitys on, että eläkeläisellä on aikaa ja rahaa. Pappa betalar. Vastakkaisiakin mielipiteitä on. Yhteiskunta ja liike-elämä haluavat ohjailla seniorin ajan ja rahan käyttöä ja ottaa siitä osansa. Niinpä varsinkin eläkeläissenioreille on tarjolla monenlaisia viettelyksiä. Toisaalta seniorit luottavat joukkovoimaan ja yhteenkuuluvuuteen ja perustavat liittoja, piirejä ja yhdistyksiä, jossa on ikärajoja.

Muistamme vaarin valuutan ja mummon markan. Puhumme papparaisista ja kadehdimme joidenkin pappamopoja. Niitä hankitaan jopa senioreille, jotka eivät enää kunnolla kuule eivätkä näe. Autojen maahantuoijat mainostavat kilpaa senioreille suunniteltuja automerkkejä. Paras lienee taksi. Marketissa on senioriostoskärryjä, joilla on hyvä tuoda rahaa kauppaan. Vanhuus ja viisauden kuuluvat yhteen. Siksi kai senioreille myydään omia puhelimia, joissa ei ole älyä. Asumme senioriasunnoissa. Käymme senioritansseissa, senioripilkillä, seniorigolfilla ja seniorimatkoilla seniorimatkanjohtajien opastamina.

Risto Nihtilä



Kuva: Marja-Liisa Hyvärinen

Missä on Höynäämö?

Tiedätkö, missä on Korjaamo, Teurastamo, Heräämö? Korjaamo on Töölössä, Teurastamo Hermannissa ja Heräämö sairaalassa. Kohtaamo ja Ohjaamo löytyivät tammiin Educa-messuilta Helsingistä. Opetus- ja kasvatusalan messut oli oivallinen tilaisuus myös seniorille verestä

muistoja, tavata tuttuja ja oppia uutta. Messuilla esiintyneet somasti voimistelevat robotit toivat mieleen **Minna Lindgrenin** mainiot kirjat palvelutalo Ehtoolehdestä.

Ohjaamo on alle 30-vuotiaille annettava palvelujärjestelmä, etten sanoisi ihan konsepti, jossa yhdestä paikasta löytyy tietoa ja neuvontaa, apua työllistymiseen, Kelan ja sosiaalitoimen palveluja, opinto-ohjausta, asumisneuvontaa. Ohjaamon edustajien kanssa keskustellessa heräsi yhteinen ajatus myös ammattitaitoisten, eläkkeellä olevien opettajien saamisesta mukaan auttamaan nuoria. Talven kestoaiheena on ollut huoli nuorten aikuisten syrjäytymisestä ja senioriopettajilla on sellaista tietoa, mitä nyt tarvittaisiin kipeästi. Jätän ajatuksen itämään Kohtaamoon, mikä on varsinainen EU-tukea saava koordinaatiohanke. Ohjaamoita löytyy Tohmajärveltä Lempäälään ja Kokkolasta Keralle. Kohtaamo löytyy .infosta.

Vanhaan hyvään aikaan, kun vielä tuoja tehtiin, sanottiin, että punasilmäiset sopivat ja sinisilmäiset hyväksyvät

sopimukset. Ettei vain silloin ollut Höynäämö lähellä tai ainakin sen tuotoksia kaikissa sopimuksissa. Näin ainakin pahat kielet kertoivat. Vaikka emme usko tilastoja tai mielipidetiedusteluja niin kansainväliset selvitykset kertovat, että Suomi on varsin hyvässä mallissa. Yhteiskuntarauhasta ja monien mielestä kadehdittavasta demokratiasta saamme kiittää parjattua

ja ja herjattuja työmarkkinajärjestöjä, jotka joskus joutuivat turvautumaan myös lain suomiin voimakeinoin.

Höynäämön hengentuotteista saa lukea sosiaalisesta mediasta harva se päivä. Eduskunnassa käsiteltiin kansalaisaloitetta taiteutun indeksi muuttamiseksi. Keskustelussa esitettiin ajatus siitä, että työeläkejärjestelmää pitäisi muuttaa tuloeroja tasaavaan suuntaan ja sillä voitaisiin vähentää eläkeköyhyyttä. Ja taas kerran Eläketurvakeskuksen johtaja **Mikko Kautto** joutui muistuttamaan työeläkejärjestelmän tästä perusrakennetta murtavasta ajatuksesta. Työeläke on työuran aikana ansaittua tuloa, mikä maksetaan eläkkeenä. Eläkelupauksista on pidettävä kiinni, sillä työeläkkeiden tehtävänä ei ole tuloerojen tasoittaminen. Siihen on muita välineitä.

Kunnallisvaalien edellä Höynäämöt taikoavat erilaisia vaaliehtotuksia ja -ohjelmia. Perinteiseen tapaan niitä ei ole aikomuskaan toteuttaa. Mutta annas olla, rapakon takana valittu johtaja alkoi heti virkakautensa alussa täyttää vaalien alla antamia lupauksia ja siitäkös on noussut valtava poru. Höynäämössä menevät iloisesti jauhot ja



Varatuomari Markku Lemmetty
markku.lemmetty@helsinki.fi

vellit sekaisin, kun ei ole puhtaita jauhoja pussissa.

Sanoille ja ajatuksille annetaan uusia merkityksiä tilanteeseen sopivan narratiivin perusteella. Tässä narratiivi ei tarkoita uutta suomen kielen sijamuotoa, vaan mukavaa kertomusta. Päivälehdessä eräs ilmeisesti konmarianisen siivousaatteen kannattaja kertoi tarvitsevansa vain vähän tavaroita. Omnia mea mecum porto – kaiken omaisuuden kannan mukaan – hän iloisesti ja kirkastuneena todisti.

Hyvin sanottu, mutta latinan opettajani **Korppu** oli kyllä kertonut oikean sisällön tälle hienolle ajatukselle. Merihädässä runoilija **Simonides** ei merimiesten tapaan keräillyt tavaroita. Kun häneltä kysyttiin syytä rauhallisuuteen, hän kertoi kantavansa kaiken omaisuuden mukanaan. Ajatus henkisen pääoman merkityksestä oli haastattelussa kääntynyt pääläelleen maalliseksi mammonaksi. Sellaista sattuu, onhan runoilijan mielte noin 2500 vuoden takaa.

Kun hyvä tarina – narratiivi – syrjäyttää totuuden, olemme löytäneet Höynäämön. Vielä pitäisi löytää Herjaamo ja Parjaamo. Sellaisia paikkoja tuntuu myös olevan, kun seuraa sosiaalisen median keskustelupalstoja.

Mennään metsään



Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Metsä on perinteisesti ollut toimeentulon, ravinnon ja virkistuksen lähde suomalaisille. Monella meistä on mukavia kokemuksia ja elämyksiä metsästä, marja- ja sieniretkiltä tai patikkareissuilta. Metsässä rauhoittuu, aistit herkistyvät huomioimaan ympäristö, mieli virkistyy ja huolet unohtuvat.

Nyt tätä asiaa on ryhdytty tutkimaan tieteellisesti ja nuo mainitut metsän vaikutuksen ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on todennettu myös tutkimuksen menetelmin. Japanilaiset ovat kehittäneet metsässä oleskelusta erityisen hoitomuodon, jonka nimeksi on annettu metsäkylpy tai metsäterapia (forest bathing tai forest therapy).

Tutkimusten mukaan metsässä oleskelu vähentää koettua stressiä ja negatiivisia tunteita sekä verenpainetta ja stressihormonien eritystä ja toisaalta lisää hyvinvoinnin kokemusta. Näiden hyötyjen saavuttamiseen riittää lyhytkin oleskelu tai rauhallinen kävely metsässä. Jo viisi minuuttia rauhallista oleskelua metsässä voi kohentaa mielialaa. Jopa metsän katselun ikkunasta tai ulkona istuen on raportoitu tuottavan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Metsä tarjoaa myös mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan eri vuoden aikoina ja reippaan liikunnan yhdistäminen metsässä oleiluun lisää terveysvaikutuksia.

Toisenlaisen näkökulman metsän positiivisiin terveysvaikutuksiin esittää suomalainen asiantuntijaryhmä tuoreessa artikkelissaan. He nostavat keskusteluun luontokontaktien merkityksen ihmisen puolustuskyvylle erilaisia taudin aiheuttajia vastaan. Allergiat ja monet pitkäaikaiset tulehdustaudit lisääntyvät kaupungistuneissa yhteiskunnissa. Näihin sairauksiin liittyy kehon oman puolustusjärjestelmän epätasapaino ja lievä tulehdustila sekä ihmisen normaalin mikrobikannan muutos. Luonnossa liikkuminen ja luonnon kanssa tekemisissä oleminen voi korjata tätä epäedullista tilannetta.

Työryhmä ehdottaakin ”luontoaskelta” eli luontoyhteyden parantamista terveyshyötyjen saavuttamiseksi koko väestöme tasolla. Luontoaskeleen tavoitteet ovat kansalaisten luontoyhteyden vahvistaminen, terveellisen kasvisravinnon käytön lisääminen sekä luonnon liittäminen lasten ja vanhusten hoitoon. Näiden askelten kautta on tavoitteena vähentää kansansairauksia ja pysäyttää niiden aiheuttamien kustannusten kasvu. Ohjelmaan kuuluu myös ekosysteemien terveysvaikutusten tutkimuksen edistäminen.

Työryhmän pääviestit ovat selkeät: – Pysy lähellä luontoa, se vaikuttaa terveyteesi. – Arkipäivä ratkaisee: se mitä syöt, juot, kosketat ja hengität. – Ole osa luontoa. Pidä siitä huolta. Hyviä neuvoja meille jokaiselle.

Mallilla on valtaa

Savonlinnan Tuomiokirkon puistossa järjestettiin ulkoilmatilaisuus, jossa maahanmuuttajat Burmasta esittivät ohjelmaa. Burmalaisäiti ja kymmenvuotias tytär olivat tulleet kirkonmäelle kotoutumaan alkuperäisväestön joukkoon. Jutelin tyttären kanssa suomi-englanti- sekä kielellä.

Koulutusasiat tulivat myös esille. Hän kertoi haluavansa tulla opettajaksi. Kun mainitsin opettajataustastani, hän halasi minua ja sanoi haluavansa tulla juuri sellaiseksi kuin minä. Tyttö tahtoi vielä tietää, miten ja minkä ikäisenä oivalsin, että minusta tulee opettaja.

Vaikka yritin selittää jotain kutsumuksesta, niin tosi on paljon yksinkertaisempi. Pienessä maalaishyllyssä lapsena eläneenä en tuntenut ammattien kirjoja. Tiesin papin, opettajan ja kaupanhoitajan. Mummo olisi toivonut pappia, mutta pappi leikkasi haaveelta siivet: "Voi, voi Miina-rukka, ouppa hupsimata, ei naisesta voi pappia tulla." Kaupanhoitajan työ kiinnosti kaikkine luontaisuuksineen. Kaupan tiskillä oli lasiset karamellisäiliöt, joista kauppias taatusti napsi namuja suuhunsa, kun ei asiakkaita ollut.

Mutta sitten, kun menin kouluun, tiesin heti, mikä minusta on tuleva. Opettajalla oli ihana nuttura, kapea hame ja pusero silkistä, hellä ääni ja sileät kasvot. Opettaja oli pienellä kylällä virkanaisen, sivistyksen ja siveyden malli. Siveydestä en muuta tiennyt, kuin että eräs kylän tyttö oli kaupungissa menettänyt sen. Ajattelin pysytellä lopun ikääni maalla.

Opettaja antoi mallin, miten numerot ja kirjaimet piirretään ruutuvihkoon. Kylä minä jo kirjoittaa osasin, opettaja vaan ei osannut sitä lukea. Mallista oppiminen oli kaiken perusta, mutta motivaatiota joskus söi, kun täydellisyyteen oli kovin pitkä matka.

Nuori isä kulkee 9 ja 5 -vuotiaan pojan kanssa kaupungilla. Suojatien kohdalla isä panee kätensä pienemmän hartioiden

suojaksi ja isovelji tekee samoin. Kun katu on ylitetty, isä rennosti rannettaan heilauttamalla kiittää kuljettajaa. Pojat toimivat tarkalleen kuten isä.

Vanhemmat ja opettajat joutuvat kilpailemaan kasvattamisessa ulkopuolisten vaikuttajien kanssa. Kaveripiiri ja idolit pyrkivät määrittelemään lasten ja nuorten elämää. Ne vaikuttavat pukeutumiseen, käyttäytymiseen ja asenteeseen. Kasvattaminen on vaativa laji. Mutta mallin voima on suuri. Se voittaa suositukset ja säännöt.

Esiteinillä on vahva mielipide asiasta, josta isä on jokseenkin eri mieltä. On kysymys itsensä määrittämisen reviiirin laajentamisesta. Kesken sanailun isä keksii, että eipä ole muistettu pyöräillä pitkiin aikoihin. Hän hakee pyörät autotallista. Tunnin päästä kaverukset tulevat ajelulta käsi toisensa vyötäisillä ja puhuvat jalkapallosta. Kasvatuksessa yhdessä tekeminen vahvistaa luottamusta, lujittaa siteitä ja lieventää törmäysten seurauksia.

Opettajien joukossa on huikeita persoonallisuuksia, jotka eivät koskaan unohdu. Mutta joidenkin ei olisi ehkä koskaan pitänyt hankkiutua opettajan ammattiin. Muistan erään tiedenaisen, joka kysyi opitunnin kestäessä lukuisia kertoja, kuinka paljon on vielä aikaa jäljellä. Itse hän korjasi tilannetta tulella aina varttitunnin myöhässä. Syvä säälimme kannatteli häntä epätoivoisesta luennosta toiseen.

Huomasin varhaisessa vaiheessa, että minusta ei ollut alakoulun opettajaksi. Kaikki armoilamat puuttuivat soitosta lauluun ja piirtämisestä käsitöihin. Oma kohderyhmäni löytyi kansalaiskoulun kautta ammattikoulusta, jossa puberteetin kourista selviytyneet nuoret hakevat omaa paikkaansa yhteiskunnasta.

Muutun aina ylitunteelliseksi, kun puhun ammatillisen koulutuksen henkilöstöstä ja heidän työnsä arvosta. Koulutuksesta ja työelämäyhteistyöstä nuoret saavat tulevaan ammattiinsa laadun ja palvelun mallin.

On ilo tavata myös entisiä opiskelijoita eri tehtävissä tai vaikkapa valintamyymälän tungoksessa. Vaatekaapin kokoinen mies lyö tuttavallisesti olalle, niin että tuntuu ja lausahtaa: "Voi hitto (tms!), Saarikoski, vielä hengissä!" Sitten kerrotaan kuulumiset, esitellään perhe ja muodostetaan hyllyjen väliin etenemiseste.

Antaisinko päivääkään pois? En ehkä kokonaista päivää, mutta jos kuitenkin pari koulutuskonsernin johtoryhmän iltakousta.

Arja Saarikoski
arjasaarikoski@gmail.com





Suomi 100 -itsenäisyysjuhla Olavinlinnassa

Savonlinnan Senioriopettajat kiiruhti ensimmäisten joukossa aloittamaan Suomi 100- juhlinnan. Tilaisuudelle anottiin juhlastatus ja siten lupa käyttää juhluvuoden virallista sinivalkoista logoa. Olavinlinnan Kuninkaansali oli riittävän arvokas juhlahuoneeksi.

Pyhän Olavin linna on 500-vuotisen olemassaolonsa aikana taipunut moneksi. Alun perin puolustuslinnaksi rakennettuna se hoiti sotilaallisen tehtävänsä Ruotsin ja Venäjän rajan vartijana. Se loi turvallisuuden tunnetta seudun asukkaisiin, vaikka olikin rakentamisensa aikaan ankara työmaa, joka vaati ihmisuhreja ja rasitti alueen asukkaita.

Vuodesta 1912 linna täyttyi kesäisin musiikista, kun Savonlinnan Oopperajuhlat alkoivat ja jatkuvat elinvoimaisina edelleen. Elokuussa linna on nöyrytnyt Olujaisten pitopaikaksi sekä nyrkkeilyareenaksi, ja myöhemmin syksyllä siellä soi raskas

rock'n roll. Mutta linnan paljon kokeneet muurit kestävät senkin.

YHDISTYS JUHLI ARVOKKAASTI

Laajan alueen (Savonlinna, Enonkoski, Sulkava ja Rantasalmi) Senioriopettajista viides osa istui Kuninkaansalin kauniisti katettujen pöytien ääressä, kun yhdistyksen puheenjohtaja **Esko Puonti** avasi juhlan. Muistellessaan Suomen itsenäisyystaivalta hän joutui toteamaan, että maailma on muuttunut, Eskoseni.

"60-luvulla väkeä lähti sankoin joukoin Ruotsiin paremman elämän toivossa. Mutta nyt me olemme uusia asukkaita vastaan ottava maa. Meidän elintasomme on korkea ja koulutuksemme laatu on maailman huippua. Melkein pä millä tahansa mittarilla mitattuna Suomi on edistyksen kärkipäässä, paitsi jalkapallossa." Se tieto ei naisvaltaista joukkoa lainkaan haitannut.

Mertalan peruskoulun 7-luokkalaisten ryhmä lauloi ja soitti opettajien mielen herkäksi. Ajatuksiin palasivat ne ajat, jolloin itse kukin omalla paikallaan piirsi "kotomaamme koko kuvaa ja sen ystävällisiä äidinkasvoja" kasvatettavien sydämeen. Aleksis Kiveä lainaten toiveemme on ollut, että "Kaikesta tästä syntyi hänen tahtonsa halua ja pyrkimistä kohden

maamme onnea ja parasta."

Juhlaesitelmässä Pyhän Olavin Kilta R.Y:n puheenjohtaja **Juhani Auvinen** kertoi leppoisasti Savonlinnan seudun vaiheista, itsenäisyyden saavuttamisesta ja sen ylläpitämisestä.

"Pieni puukaupunki alkoi kasvaa jo autonomian ajalla. Tänne muutti asumaan varakkaita kauppiassukuja. Elinkeinot, kuten tukkukauppa, puusepänteollisuus, laivanrakennus, käsityöläisyys ja pienteollisuus, kehittyivät. Itsenäistymisen jälkeinen sisälissota ei tällä alueella merkinnyt katkeraa vihanpitoa eikä se jättänyt jälkeensä ihmisten mieleen pahoja arpia.

Kaupungista tuli sisävesiliikenteen keskuspaikka, kaupan volyymi kasvoi, palvelut ja koulutus lisääntyivät. 1990-luvun lama kouraisi alueen elinvoimaa. Tällä hetkellä kauppa, matkailu, palvelut ja puualan teollisuuslaitokset antavat leivän alueen ihmisille. Nyt sinnitellään."

Esitelmän aikana monitorissa kiersivät nostalgiset kuvat hellyttävän kauniista Puu-Savonlinnasta, joka joutui väistymään tehorakentamisen tieltä.

Taidelukion opiskelijat **Stella Palassalo** ja **Tellu Loikkanen** taituroivat haitarilla kaihoisia sävelmiä. Musiikin viihdyttäessä juhlavieraat nauttivat menun, joka oli juhla-olematta liian konstikas.



Lausuja **Maire Makkonen** tulkitsi Savonlinna/Säämingin oman pojan, kirjailija **Joel Lehtosen**, tunteja: "Oon Savon lapsi köyhän ja kaukaisen. Veet välkkyy, siellä vaarat siintää hohtaa. Ja sitten kansa. Sen outo juopa erotti muista. Se kansa niin ahkera ja hyvänsuopa. Niin lämmin sittenkin on muisto tuo. Niinpä usein kysynkin mä, miksi jo lapsuus meidän kohtalomme luo."

Aviottomana lapsena Joel Lehtonen, ei koskaan pystynyt unohtamaan alhaiseksi kokemaansa syntyperää. Vaikka hän varakkaan papin lesken, Augusta Walleniuksen, kasvattina sai opiskella ja nähdä maailmaa, hän ei tuntenut kuuluvansa enempää sivistyneistöön kuin köyhien ja oppimattomien pariin. Läpi elämänsä Joel Lehtonen koki syvää ulkopuolisuutta.

Tämän päivän lapsella on perhetaustastaan huolimatta paremmat edellytykset tuntea itsensä hyväksytyksi, tulipa sitten millaisista oloista hyvänsä. Joelin aika oli toinen. Maailma on muuttunut suvaitsevamaksi ja moniarvoiseksi, vai onko.

Risto Topin johtama Savonlinnan Mieslaulajien oktetti kohotti isänmaalliset tunteet Kuninkaansalin holvikattoon asti. Yhdessä veisattu Maamme-laulu julisti kiitollisuutta siitä, että olemme suomalaisia, "vapaasyntyisiä, maailmaan syntyneitä".

"Aina uudelleen meidän on kysyttävä itseltämme: kuka sinä olet tässä, tällä kalliolla. Muut kertovat meille, miltä näytämme. Keitä me olemme, se meidän on tiedettävä itse." (Lassi Nummi. Linna vedessä)

Juhlissa hopeisen ansiomerkin saivat toimeliaasta ja pitkästä hallitustyöskentelystä entinen puheenjohtaja **Mikko Karinen** ja entinen sihteeri **Marja Aho**. Kauan taloudenhoitajana toiminut **Ritva Ruuskanen** palkittiin pronssisella ansiomerkillä.

Arja Saarikoski, teksti
Kari Tegelberg, kuvat

MAAMME

Oi maamme Suomi, synnyinmaa
soi sana kultainen.
Ei laaksoa, ei kukkulaa,
ei vettä rantaa rakkaampaa.
Kuin kotimaa tää pohjoinen,
maa kallis isien.

Sun kukoistukses kuorestaan
kerrankin puhkeaa.
Viel' lempemme saa nousemaan
sun toivos, riemus loistossaan.
Ja kerran laulus synnyinmaa
korkeemman kaiun saa.

OHJELMA

Tervetuloitovotus
Pj Esko Puonti

Musiikkiesitys
Mertalan koulun 7a lk

Juhlaesitelmä
Pj Timo Auvinen Pyhän Olavin kiltä

Haitarimusiikkia
Stella Palassalo ja Tellu Loikkanen

Lausuntaesitys
Maire Makkonen

Kunniamerkkien jako

Kuoroesitys
Savonlinnan Mieslaulajien oktetti

Yhteislaulu: Maamme

Juonto: Marita Fagerström

OLAVINLINNASSA
23.1.2017 klo 13



Savonlinnan seudun opetusalan seniorit ry

JUHLAMENU

Tervetulomalja

Lämmin punajuurisalaatti, myskikurpitsaa,
voissa paistettuja herkkusieniä ja vuohen-
juustoa, karpalo-spelttileipää

Grillattua härän ulkofileettä, punaviini-
kastiketta, Dauphinoise-perunaa, voissa
haudutettua lehtikaalia ja luomuporkkanaa

Viikuna-mantelitorrtua ja mascarbone-
vaahtoa

Kahvia



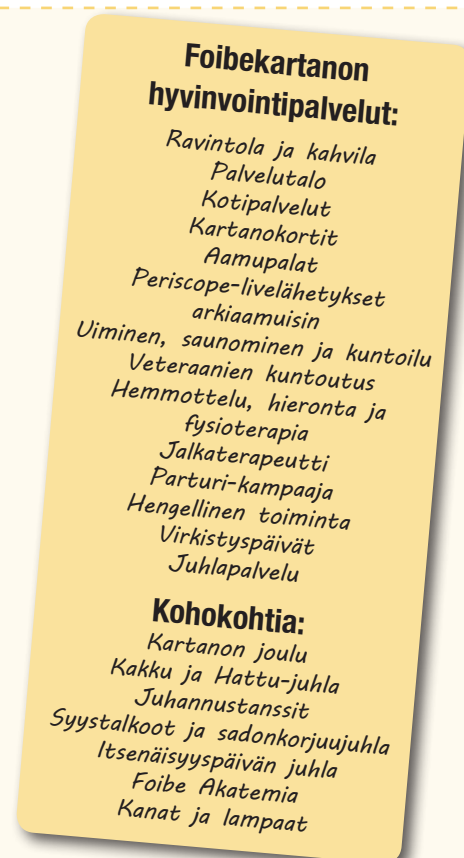
Savonlinnan seudun opetusalan senioreiden hallituksen jäsenet Mikko Karinen, Helena Koponen, Arja Saarikoski, Esko Puonti (pj), Marita Fagerström (siht.), Elli Karinen ja Pauli Parkkonen.



Juhlat pidettiin Olavinlinnan Kuninkaansalissa.



Kesäaamiainen Kirsikkapaviljongissa.



Ritva vieraana punaisessa huoneessa.

Tutustu Foibekartano-hotelliin!

Diakonasäätiö Foibe on vuonna 1989 perustettu yleishyödyllinen yhteisö.

Se tuottaa uudenlaisia elämyksellisiä palveluja senioreille Vantaalla, vastapäätä Peijaksen sairaalaa.

Senioriopettajat elävät eläkkeelle päästyään uutta, muutoksia vaativaa elämän vaihetta. Monet vaihtavat jopa maata tai paikkakuntaa. Joka tapauksessa seniorit miettivät tulevaisuuttaan eri tavalla kuin aikaisemmin. Olkoon muutos mikä tahansa, siihen tarvitaan tietoa. Suomessa on nyt

senioreita enemmän kuin milloinkaan ennen. Heille on tarjolla monenlaisia palveluja, jotka koskevat elämistä, liikkumista, asumista ja kunnon ylläpitämistä.

Foibekartano on helmi asumis- ja maajoituspalvelujen joukossa. Erinomaiset puitteet ja palvelufilosofia on rakennettu kestäväällä ja asiakaslähtöisellä tavalla. Sää-

tiön toiminta on keskittynyt Foibekartanoon, jonne ensimmäiset asukkaat muuttivat joulukuussa 1993. Siellä on tarjolla asumispalveluita ja päivätoimintaa. Säätiön palveluksessa on 110 henkilöä. Diakonasäätiö Foibe on konsernin emoyhtiö. Säätiö perusti vuonna 2011 tytäryhtiö Foibe Oy:n elinkeinotoiminnan harjoittamiseen.

FOIBEKARTANO TUOTTA POSITIIVISIA ELÄMYKSIÄ

Fyysiset tilat ovat erittäin laadukkaat. Ravintola Flyygeli tarjoaa aamiaista asukkaiden, vieraiden ja henkilökunnan kanssa kello 8.30–9.30.

Tutustumiskäynnin aikana nautin aamiaisen kahden **Onnin, Annin** ja palvelujohtaja **Tuula Laineen** kanssa. Onni ja Anni ovat talon asukkaita, Tuula ja Espanjan vesikoira Onni vastaavat omalta osaltaan persoonallisesta palvelusta. Kuten arvata saattaa, elämys oli pelkästään myönteinen.

Kesäisin aamiainen tarjoillaan melkein luonnon helmassa eli Kirsikkapaviljongissa.

Ravintola Flyygeli on auki koko päivän. Senioripalveluista ajatellaan vapautuneesti, jota osoittaa se, että alkoholin anniskelu-olueksia ollaan hakemassa. Ravintolasali on niin tilava, että siellä järjestetään ikäihmisten yliopistoluentoja. Kevätkauden luennot Foibe-Akatemiassa käsittelevät Vantaateemaa. Tila soveltuu myös yksityistilaisuuksiin ja kokouksiin.

Kuntoutumista varten on uima-altaan ja saunan lähellä kuntosali. Laitteisiin voi tehdä yksilöllisen kuntokartoituksen avulla tietokone-ohjelman, jonka mukaan kuntoutus toimii turvallisesti. Leveä, 32-asteinen lämminvesiallas on 12 metriä pitkä. Altaassa on hyvät hierontalaitteet. Saunaan mahtuu useita kylpijiä samaan aikaan ja löylyvesi kulkee kiukaalle kourua pitkin.

Ala-aulassa on biljardipeli ja kutomapuut sekä kuntosalin vieressä askartelutilat taiteesta kiinnostuneille. Kampaamo tarjoaa monipuolisia palveluja vaikka hotellihuoneeseen ja hierontakin järjestyy.

Rakennuksen lähiympäristö sopii ulkoiluun. Kesällä pihalla tepastelee kanoja ja lampaita.

HYVINVOINTIHOTELLI

Uusinpana palveluna ihmisille tarjotaan lyhytaikaista kuntouttavaa palveluasumista Foibekartanon Hyvinvointihotellissa.

Hyvinvointihotellin huoneet ovat laadukkaasti varustettuja. Foibekartano tuo mieleen Wellness-hotellit.

Wellness-filosofiaan kuuluu asiakkaan tarpeiden mukaan räätälöity liikunta yksin tai ryhmässä, tarkoituksenmukainen ravinto, vartalohoidot ja positiivinen ajattelu. Toisin sanoen palvelujen käyttäjän on mahdollista saada monimuotoista hyvinvointia harmonisessa ympäristössä.

Hotellipalvelujen lisäksi hotellivierailloilla on käytössä terveysalan ammattilaisten asiantuntemus, tuki ja hoidot.

Kartanohotellin hotellimajoitus käsittää design-huoneistoja, joissa on keittiö, makuuhuone ja olohuone. Hotellimajoitus yhdeltä henkilöltä maksaa 52 euroa vuorokaudelta ja sisältää aamiaisen. Täysihoito maksaa 60 euroa henkilöltä. Täysihoitoon kuuluu täysi yöpito, uima-altaan ja kuntosalin käyttö sekä Foibekartanon viikko-ohjelman tilaisuudet ja tapahtumat.

Näitä hotellitiloja voi varata myös päiväksi, jos tarvitsee lepoa kuntoilun tai hoitojen ohella.

TURVALLISUUTTA MODERNILLA TEKNIIKALLA

Ulkopuolisena huomasin, että uusi tekniikka oli otettu haltuun. Asukkailla on käytössä tabletit, joista he seuraavat päiväohjelmia, ruokalistaa ja muita palveluja. Vakituiset asukkaat ovat opetelleet käyttämään Periscope-ohjelmaa. Se on sovellus, jolla lähetetään omatoimista ohjelmaa asukkaiden toiminnasta ja elämästä joka päivä kello 10.30.

Vertaistuki on ammattiopetuksen rinnalla parasta opetusta. Uuden oppiminen on hauskaa, kun vain uskaltaa avoimeen vuorovaikutukseen ihmisten välillä.

Palvelujohtaja Tuula Laine kertoi, että he ovat Foibessa luopuneet hierarkioista ja opiskelleet rehellistä vuorovaikutusta, jolloin työ rakentuu sisäisen motivaation avulla.

Jos muutoksia tarvitaan, ne perustuvat visioon: *”Tämä on se koti, johon tahdon asettua loppuelämäkseni. Onnellisena”*.

Osaaminen on tärkein jaettava resurssi. Yhdessä tekemisen yksityiskohdat suunnitellaan niin, että kaikki osapuolet voivat



Foibekartanoon tutustumassa ollut Taina palvelujohtaja Tuula Laineen seurassa.

hyvin. Palvelujen eettinen taso on pehmeästä huolimatta kova sana.

Tämän arvopohjan mukaisesti on taloon luotu palvelufilosofia kolmen kehittäjäryhmän avulla. Kehittäjäryhmät ovat nimeltään: Tuulettajat, Kirkastajat ja Raikastajat.

Yrityskuvaan liittyy paljon tunnepitoisia mielikuvia. Yrityksen laatua tarkasteltaessa katsotaan henkilökunnan ammattitaitoa ja teknistä osaamista sekä tilojen kuntoa, ajanmukaisuutta ja siisteyttä. Foibekartanon Hyvinvointihotellissa nämä seikat ovat kunnossa. Palvelujen turvallisuus korottaa laadun parhaaseen A-luokkaan.

Lisätietoa Foibekartanon Hyvinvointihotellista: www.foibekartano.fi, sähköposti foibe@foibe.fi

**Teksti, Taina Kulusjärvi-Touray
Kuvat, Foibekartano**

Lyhytaikainen Wellness-hotellipalvelu sopii esimerkiksi:

- hyvinvointiloman viettoon
- ennen tai jälkeen lentojen (lentoasemalle matka 9,5 km)
- remontin ajaksi
- lahjakortiksi henkilölle, jolla on jo kaikkea
- vierailujen ajaksi (esim. Peijaksen sairaala sijaitsee vastapäätä).
- Vierailu Foibekartanon hyvinvointihotellissa voi olla luonnollista lääkettä yksinäisyydestä kärsiville ihmisille.
- Yhteisöllisestä toiminnasta kiinnostuneille henkilöille. Foibekartanon Hyvinvointihotellissa tämä on arkipäivää, johon myös vierailijat ovat tervetulleita.

Utsjoelta Rovaniemelle

Lapin senioriopettajien toiminta-alue on OSJ:n laajin. Se toimii 15 kunnan alueella ja ulottuu Ranualta Utsjoelle ja Sallasta Enontekiölle. 21.2. Rovaniemellä pidettyyn vuosikokoukseen oli yksi jäsen tullut Utsjoelta saakka.

Lapin senioriopettajien toiminnan pääpaikkana on Rovaniemi. Paikallisyhdistykset ovat yleensä kunnallisia, ja siksi Lapin yhdistyksen toimintaa ovat tukemassa kerhot Kemijärvellä, Sodankylässä ja Utsjoella. Vuosikokous pidettiin Rovaniemen OAJ:n toimitilassa, joka oli juuri sopivan kokoinen tilaisuuteen eri puolilta Lappia saapuneille 30 henkilölle.

Alueellinen toiminta alkoi Pohjois-Suomessa 1971 Rovaniemen eläkeläisopettajat -nimisenä kerhona. Nimi vaihtui 1981 Rovaniemen veteraniopettajiksi. Yhdistys järjesti vuonna 2002 Veteraniopettajapäivät. Toiminta-alueen laajenemisen ja parin sääntömuutoksen jälkeen yhdistyksen nimi muutettiin nykyiseksi Lapin senioriopettajat ry:ksi, jossa on toimintavuonna 530 jäsentä. Kokouksessa siunattiin sen 45. toimintakertomus.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Hely Kalkkinen** kertoi, että kerran vuodessa lähdetään Lappia kiertämään. Bussillinen jäseniä osallistuu "ristiretkelle", joka suuntaa tänä vuonna 4-tietä pohjoiseen. Linja-autollinen aktiiveja osallistuu myös joululounaalle, joka pidetään aina jossakin vähän erilaisessa "jouluhämyisessä" paikassa.

Yhdistys uudisti kotisivunsa OSJ:n mallin mukaiseksi. Sivuilta saavat sähköisesti



Lapin yhdistys on laaja, minkä kartta kertoo selkeästi.



Puheenjohtaja Hely Kalkkinen avasi vuosikokouksen.

tietoa toiminnasta ne, joilla on mahdollisuus käyttää tietokonetta. Sähköposti-osoite on vajaalla puolella henkilöjäsenellä, kertoi yhdistyksen sihteeri **Leena Heikkola**. Lapin Kansan seurapalstatiedotteilla, tekstiviesteillä ja joskus kirje-postillakin on tavoitettava vielä suuri osa jäseninä olevia eläkeläisopettajia Suomen pohjoisimmassa paikallisyhdistyksessä.

Toiminta perustuu OSJ:n avustuksen varaan eikä yhdistys peri jäseniltään jäsenmaksua. Kokous hyväksyi tilinpäätöksen ja tileistä vastuussa olevat saivat vastuuvapauden.

Toimintasuunnitelmassa todetaan, että yhdyssiteenä toimiminen mm. erilaisen harrastustoiminnan parissa on jäsenille tärkeää. Jäseniä pyritään aktivoimaan mukaan toisten seuraan. Joka kuukausi järjestetään jotakin. Tarjolla on monenlaisia tilaisuuksia, retkiä ja matkoja niin kotimaahan kuin ulkomaillekin.

Vuoden 2017 talousarvio on jäsenmäärään perustuen hivenen aikaisempaa pienempi.

TERVEHDYKSIÄ HELSINGISTÄ JA UTSJOELTA

OSJ:n tervehdysten yhdistykselle toi pää-

toimittaja **Anneli Rajaniemi**. Hän kertoi mm. OSJ:n kokoamista kunnallisvaliteemoista, järjestön jäsenhankintakampanjasta ja Senioriopettaja-lehdessä julkaistavasta Suomi 100 -aineistosta.

Utsjoelta kokoukseen saapunut **Juhani Harjunharja** kertoi järjestellä olevasta kansainvälisestä avaruusviikosta. Utsjoen koulukeskuksessa vietetään yleisenä tapahtumana avaruusperjantaita 6.10. sekä tieteen ja taiteen lauantaita 7.10. Monipuolisessa ohjelmassa on tarjolla tiedettä, filosofiaa, tähtiharrastusta planetaarion avulla, kuvataidetta, näyttämötaidetta ja musiikkia. Ne ovat osa kansainvälistä avaruusviikkoa, jonka Ohcejoga Utsjoen Ursa ry järjestää 4.–10.10.2017 Tilaisuudesta kerrotaan enemmän seuraavassa Senioriopettaja-lehdessä.

HENKILÖVALINTOJA

Hallitukseen valittiin varsinaisiksi jäseniksi ja varajäseniksi erovuoroisten tilalle lähes entisenlainen hallitus. Vain toinen varajäsen vaihtui. Vuosiksi 2017–2018 hallitukseen valittiin varsinaisiksi jäseniksi Silja Juujärvi ja Sirkku Piispanen Rovaniemeltä, Hannu Lehtimäki Länsi-Lapista, Markku Hämäläinen Itä-Lapista. Varajäsenistä valittiin uudelleen erovuoroisena ollut Marja Hyvönen Rovaniemeltä ja uutena Raija Setälä Rovaniemeltä.

OSJ:n vuosikokoukseen valittiin varsinaisina kokousedustajina Aila Kelloniemi Itä-Lapista, Pekka Halmekoski Ylä-Lapista ja Leena Heikkola Rovaniemeltä. Heidän varajäsenikseen valittiin Marja Hyvönen, Hannu Lehtimäki ja Markku Hämäläinen.

Anneli Rajaniemi, teksti ja kuvat



Rovaniemen OAJ:n toimitilat täyttyivät Lapin senioriopettajista, joita oli saapunut paikalle vuosikokoukseen eri puolelta Lappia. Etualalla istuu Juhani Harjunharja, joka esitteli puheenvuorossaan Utsjoella järjestettävää avaruustapahtumaa.

Mummo Mutikainen ja sadan vuoden itsenäisyys

Mummo lupasi vetäytyä mökkiinsä vanhuuden lepoon virkkaamaan villahousuja ja kastelemaan ikkunalla kukkivaa pelakuuta. Hän huomasi äkkiä kaipaavansa lukijoita niin kipeästi, että kömpi ulos toivottamaan kaikille antoisaa juhluvuotta.

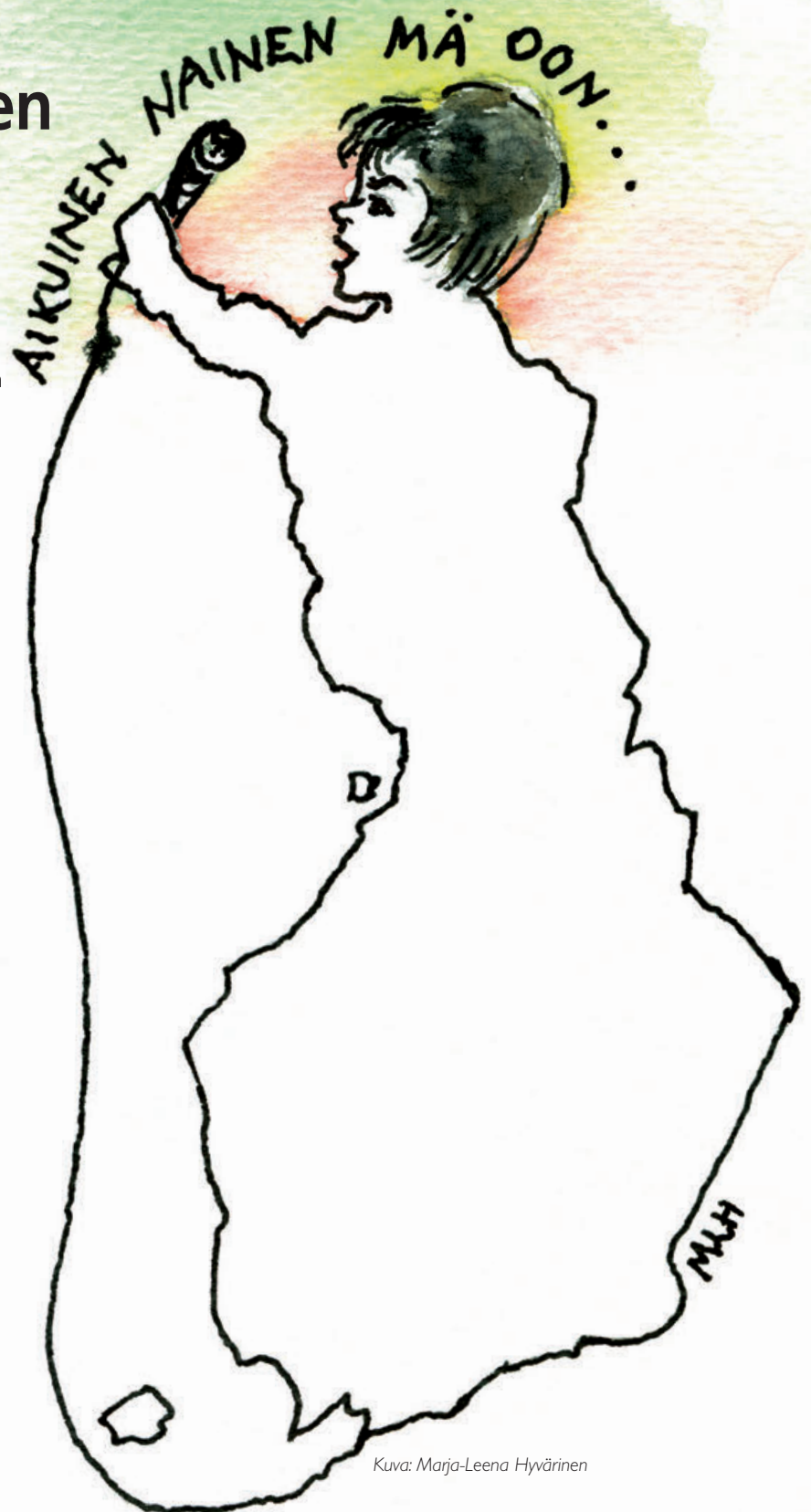
Kyllä siitä sadan vuoden itsenäisyydestä nyt vaahdotaan! Suomi, jota yleensä morkataan milloin mistäkin, on äkkiä mitä loisteliain maa. Topeliuksen Maamme-kirjan tarinassa poika kiipesi kotitalon katolle ja ihmetteli, onko kaikki sieltä näkyvä Suomea. Äidin mielestä sitä riitti pitemmälle, ja poika sai kuulla saarnan maan uljuudesta.

Maa on siis hyvä ja kansa sivistynyt, lahjakas, yritteliäs, nöyrä ja lukutaitoinen. Meiltä riittää laulaja Euroopan jokaiseen oopperataloon, kapellimestareita maailman huippuorkestereille ja Saara Aalto kohottamaan brittiläisen viihdemusiikin tasoa. Johannes Linnankosken Laulu tulipunaisesta kukasta käännettiin 23 kielelle, mutta nykyään yltävät jo Ellat ja Risto Räppääjät samaan. Yliopistoissa ympäri maailmaa on suomalaisia tutkijoita niin rajusti, että Nobel-palkinnollekin pääsee sellaisia, joista emme ole koskaan kuulleet.

Vuodenvaihteessa eli juhluvuoden alkajaisissa nähtiin Kauko-Idästä tuotujen rakettien kuvioita taivaalla, jossa muuten olisivat leimunneet kotimaiset revontulet. Kuultiin suomalaisia laulajatahtiä, sellaisia kuin Isaac Elliot, Robin, Diandra, Anna Abreu, Mikael Gabriel, Musta Barbaari ja Paleface, jotka lauloivat pääkieleksemme kohonneella englannilla.

Tärkein laulaja näissä geimeissä oli kumminkin aikuinen nainen Paula Koivuniemi. Mummo mietti, mitä tekemistä laululla on itsenäisyyden kanssa ja keksi. Suomi ei enää ole neito vaan aikuinen nainen. Hiukan raajarikkokin, kun Venäjän karhu ahmaisi toisen käden ja ison palan hameenhelmaa. Mutta semmoisena se on pärjaillyt viimeiset 70 vuotta. Toivottavasti pärjää edelleen.

Maijaliisa Dieckmann



Kuva: Marja-Leena Hyvärinen

Vesivoimistelu

*"Vesi vanhin voitehista" on monille tuttu sanonta.
Vedestä haetaan terveyttä, siitä saa virkeyttä,
voimaa ja vesi auttaa myös painonhallinnassa.*

Vettä on käytetty hoitomuotona jo varhain. Kiinalaiset harastivat 3000 eKr. terveysvoimistelua vedessä. Samaa tekivät egyptiläiset. 2500 eKr. antiikin kreikkalaiset hoitivat itseään vesiliikunnan avulla ja 200 jKr. elettiin Rooman kylpylöiden kukoistusaikaa.

Kylpylät olivat tuolloin kulttuurikeskuksia, joissa oli mm. kirjasto ja kokoustiloja. Kylpyläosastoilla sai hoitoja ja hierontaa. Niissä tiedetään nostellun ainakin ns. lyijypainoja. Roomassa sanottiin olleen noin 1000 kylpylää, joista osa keisarillisista. Niissä kerrottiin ylimysten viettäneen joutokaansa jutellen sopimattomia kylvettäjäälle.

Keskiaikana ei suosittu kylpylöitä. Sen sijaan 1700-luvulla tulivat terveyskylpylät suosioon. Säätöläiset tulivat niihin hoidattamaan itseään.

Suomessa ensimmäinen kylpylä perustettiin 1838 Helsinkiin. Maan ensimmäinen uimahalli avattiin Yrjönkadulle 1928. Hydrobic aloitettiin 1993 ja vesijuoksu tuli suosituksi vesiliikuntamuodoksi 2004. Nykyään Suomessa on kylpylöitä 44 ja uimahalleja 264. Vesijumpparyhmät ovat suosionsa vuoksi niissä lähes loppuunmyytyjä.

KUNTOUTUSTA VEDESSÄ

Amerikkalaiset ottivat vesivoimistelun käyttöön huippu-urheilijoiden leikkausten etukäteis- ja jälkikäteishoitona. Meillä ovat urheiluvammojen parantamiseen käyttäneet vesijumppaa ainakin Ville Larinto, Raipe Helminen, Tommi Evilä sekä Kiira Korpi.

Vesi onkin sovelias urheiluvammojen hoitoon. Veden noste avustaa ja helpottaa

liikkeitä. Se kohtelee hellästi nilkkoja, polvia ja lonkkia. Niveliin ei kohdistu tärähdyksiä kuten kovalla alustalla. Vedellä on myös parantava vaikutus pieniin liikunta- ja rasitusvammoihin kuten venähdyksiin ja revähdyksiin, sillä veden paine ja viileys vilkastuttavat lihasten verenkiertoa. Siksi se sopii myös rasituksesta palautumiseen.

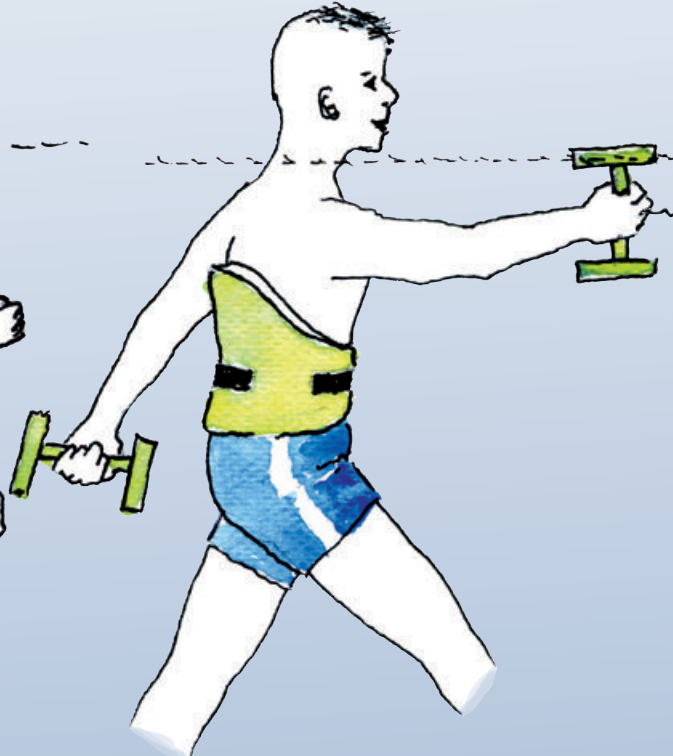
Vesijuoksu sopii erityisesti sellaisille, joilla on nivelkulumia, ylipainoa, hoidossa oleva verenpainetauti, hengityselinsairaus, diabetes, niska-hartiajännitys, liikuntavamma, stressiä ja alavireisyyttä.

VEDEN VAIKUTUS FYSIOLOGIAAN

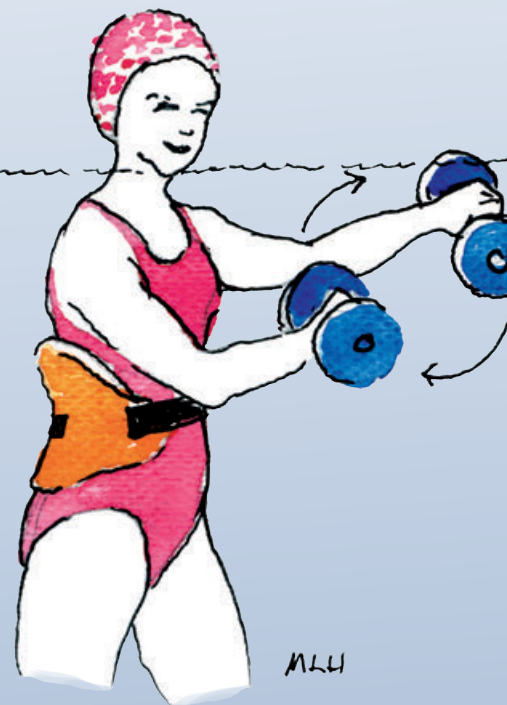
Vesi on tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma. Vedessä vastus alkaa heti, kun esimerkiksi pyöräilyssä vastus alkaa vasta nopeudessa 20 km/tunti.



Oikeaoppinen vesijuoksuasento.



Tässä on menossa vauhdikas vuorohiihto.



"Pyöräilyä" käsipainoilla.

– oiva kuntoilumuoto

Ihmisen paino vähenee vedessä. Vesiliikuntainstituutti sanoo henkilön painon olevan vedessä vain neljä kiloa. Erään amerikkalaisen vesijumppakirjaseen mukaan paino vähenee 90 prosenttia. Satakiloinen painaisi vedessä vain 10 kiloa. Kysymyksessä on Arkhimedeen laki: Kappale menettää painostaan syrjäyttämänsä vesimäärän verran.

Vesiliikunta on omiaan vahvistamaan sydäntä, koska vedessä sydän pumppaa verta suuremmalla tilavuudella kuin kuivalla maalla. Erityisesti veden noste auttaa laskimoveren nousua sydämeen puhdistumaan. Siksi syke on 10–15 harvempaa kuin maalla liikuttaessa.

Hengityselimissä noste vastustaa sisäänhengitystä, mutta helpottaa uloshengitystä. Siten myös ihmisen sisään hengittämän ilmamäärän tilavuus pienenee, mikä auttaa esimerkiksi astmaatikkoja. Uloshengitystä on helpompi korostaa vedessä kuin kuivalla maalla.

Vesijumppa on tehokas rasvanpolttolaji, sillä vedessä huhkiessa elimistö kuluttaa energiaa sekä liikkeen että lämmön

hukan vuoksi. Samalla rasitustasolla energiankulutus on vedessä suurempaa kuin kuivalla maalla. 65-kiloinen nainen kuluttaa reippaan vesijumpan aikana arviolta 450–500 kilokaloria tunnissa.

TEHOA VESIJUMPPAAN

Vesijumpan tehoon vaikuttaa kolme seikkaa. Ensinnäkin jumppapaikan syvyys: mitä syvemmällä, sitä tehokkaampaa. Toiseksi vastusvälineen laajuus: mitä laajempi on välineen pinta-ala, sitä tehokkaampaa jumppa on. Kolmanneksi liikkeen nopeus: mitä rivakampi liike, sitä suurempi teho. On saatu yllättävä tutkimustulos: liikkeen nopeuden kaksinkertaistaminen tekee tehon nelinkertaiseksi. Siispä yhteenvetona: vesijumppasta saa eniten irti syvällä, laajoin välinein ja rivakasti.

Vesijumppalla on monta etua kuntosalin verrattuna. Toiminta tapahtuu koko ajan samalla paikalla juoksematta telineestä toiseen. Painopaikkoja ei tarvitse säädellä, vaan tehoa vaihdellaan syvyyden, vastusvälineen laajuuden ja liikenopeuden avulla.

Suuri etu on myös liikkeen tekeminen monilempiin suuntiin. Ei tarvitse loitontajalaitteesta siirtyä lähentäjälaitteeseen.

MONIPUOLISUUTTA OHJELMAAN

Jumppaohjelma pitää laatia kunkin yksilöllisen tarpeen mukaan. Alussa on syytä edetä varoen ja hitaasti, sitten kuormitusta lisätään vähitellen. Ohjelman tulee olla monipuolinen ja kohdistua kaikkiin lihasryhmiin.

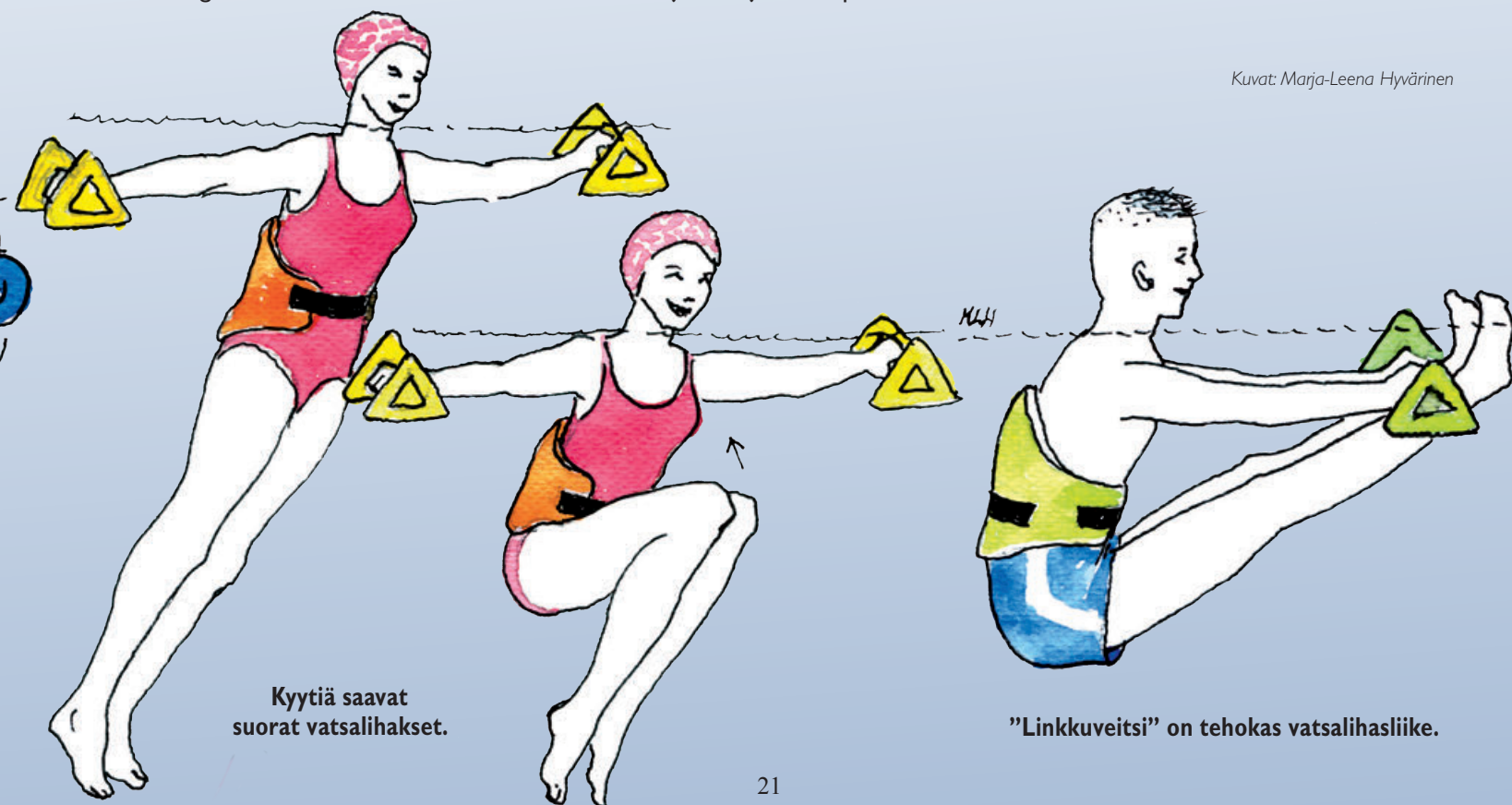
Vesijumppaan voi lisätä hiihtoa, pyöräilyä, aitomista, erilaisia hyppelyitä, vartalonkiertoja ja punnerruksia eri suuntiin. Usein laiminlyödään vinot vatsalihakset (erilaiset kierrot). Liikevalikoima on todella suuri. Pitää vain löytää omalle itselleen sopiva ohjelma.

Toivottavasti tämä kirjoitus kuvineen auttaa vesijumppaajia ohjelmiensa laatimisessa.

Antti Eerolainen

Kirjoittaja on liikuntatieteilijä Tampereelta.

Kuvat: Marja-Leena Hyvärinen





Riemastuttavia murrepläjäyksiä

Erkki Olavi Huhta
Valoa Kansalle!
opettajan päiväkirja
Nidottu, 123 sivua
Oulun yliopistopaino 2011

Erkki Olavi Huhta on kirjoittanut lukuisia saagakirjoja kirjakiellellä ja meän kielellä. Niistä hän lähetti Senioriopettajaan esiteltäväksi Oulun Valoa Kansalle!

Huhta on voittanut toisen ja kolmannen palokunnan Kalle Päättalon Möllärimestari kirjoituskilpailussa. Hän on kirjoittanut kaikkiaan 51 omakustanneteosta. Kirjoja ovat ostaneet kirjastot ja kirjakaupat. Huhdan saagoja on julkaistu myös sanomalehdissä ja muissa julkaisuissa.

Kirjoittamisen ohella Huhta on esittänyt omia saagojaan eri tilaisuuksissa. Eikä hän huono kertoja olekaan, sillä Oulun tarinaniskijä kilpailusta hän on lähtenyt voitto taskussaan. Ja hän on päässyt esittämään saagojaan jopa presidentti Martti Ahtisaarelle.

Alatorniolla 1933 syntynyt Erkki Olavi Huhta tuntee hyvin koulumaailman, sillä hän on kansakoulun opettaja, joka on valmistunut Oulun opettajakorkeakoulusta vuonna 1958. Hän on käynyt Jyväskylän yliopistossa koululogopedikurssin ja opinto-ohjaajan kurssin Tampereen yliopistossa.

Huhta on toiminut myös puheopettajana ja puheterapeuttina. Erilaisten opettajantehtävien ohella on toiminut matkaoppaanakin.

Valoa kansalle -kirjan rakenne ja tarinoiden pituudet ovat tarkkaan harkittuja. Kukin kouluympäristöön liittyvä murrejuttu on yhden sivun mittainen. Niitä mahtuu kirjaan 122 kappaletta. Aiheina ovat mm. väärät, puoli hevosta, ohutnahkainen, opon työ, hyysikkä jne. Kirjaa lukiessa sai monet makeat naurut. Vielä enemmän niistä olisi nauttinut, jos olisi tuntenut murteen. Oulun seudulta ja pohjoisesta kotoisin olevien nauruhermoja kutkuttaa taatusti kirjan parissa.

Teksti on esimerkiksi seuraavanlaista: "Sinun oppilaasi laukkovat päntiönään kartta ja kompassi koparassa pitkin metsiä! Mistä sinä olet saanut niin roottanan maanin innostuksen suunnistukseen, tokotti Eetu."

Anneli Rajaniemi



Idänkauppa toi Suomeen töitä ja rahaa

Jyrki Koulumies
Kaikki ajoj Ladalla
Idänkaupan lyhyt oppimäärä
Sidottu, 236 sivua
Siltala, 2016

Jyrki Koulumiehen sai tarttumaan kynään joidenkin nykypoliitikkojen ja toimittajien tietämättömyys idänkaupasta ja sen historiasta. Nämä näet varoittelivat toimimasta 70-luvun tapaan tai muistelivat ankeaa 80-lukua, jolloin käytiin idänkauppaa ja "kaikki ajoivat Ladalla". Tätä historiattomuutta Koulumies halusi korjata, sillä idänkaupaksi kutsutulla taloudellisen yhteistyön historialla Suomen ja itänaapurien välillä on kuitenkin vanhat ja vahvat juuret. Hän kertoo kirjansa alussa satakuntalaisesta Kustaa Tolvista, joka 1800-luvulla myi voita paita Pietarin herrasväelle myös välityksien kautta Englantiin. Talollinen Tolvi – Koulumiehen äidin isoisä – teki näin kauppaa sekä itään että länteen.

Jyrki Koulumies käy kirjassaan läpi Suomen ja Neuvostoliiton kauppasuhteet sotakorvauksista Neuvostoliiton hajoamiseen saakka. Sotakorvausten takia Suomeen oli rakennettava muun muassa kuusi telakkaa. Meillä ei ollut metalliteollisuutta, joka olisi urakasta suoriutunut. Se oli luotava. Sotakorvausten jälkeen alkoi Suomen ja Neuvostoliiton bilateraalinen kauppa. Suomalaisille osaamiselle oli kysyntää: "Teoreettinen koulutus saattoi Venäjällä olla hyvää, mutta täysin irrallaan tuotannon arjesta." (Vuorineuvos Jouko Sere, Rauma-Repola)

Kirja sisältää paljon alkuperäistä haastatteluai-neistoa, josta kaupan luonne ja ajankuva välittyvät hyvin. Monet silloiset yrityselämän vaikuttajat tulevat henkilöinä tutuiksi.

Jyrki Koulumiehen teksti on taustoitettua ja elävää, kirjan terävät otsikot ja tiiviit luvut palvelevat lukijaa. Lopussa on luettelo haastatelluista keskeisistä idänkaupan toimijoista ja henkilöha-kemisto. Ne täydentävät hyvin idänkaupan lyhyttä oppimäärää. Kaikkia oppeja ei kirjoittajan mukaan ole syytä vieläkaan heittää tunkiolle, sillä "Venäjä ei ole muuttunut. Putin on Neuvostoliiton ajan kasvatti mutta ennen kaikkea venäläinen."

VTM Jyrki Koulumies on toiminut kirjeen-vaihtajana Moskovassa ja Lontoossa. Hän on työskennellyt toimittajana BBC:llä sekä Ylel:n ajankohtaistoimituksen päällikkönä. Koulumies on aiemmin kirjoittanut kolme Neuvostoliittoa ja suomalaista talouselämää käsittelevää kirjaa.

Kirja maksaa kustantajalta hankittuna 30,75 €.

Kaarina Nivala



Kaukomatkojen uranuurtaja

Anu Puska, toim.
Olympia – ensimmäinen lapseni
Tarinoita matkan varrelta
Sidottu 157 sivua
Olympia Kaukomatkatuomisto 2017

Kun ottaa Olympia Kaukomatkatuomiston 65-vuotisjuhlajulkaisun käteensä, jo kannen kuva kertoo jotakin oleellista kirjan sisällöstä: matkaa tehdään jossain kaukana, uuden kulkuneuvon kera, kerätään kokemuksia ja tutustutaan ennakkoluu-lottomasti uuteen kulttuuriin.

Opiskeluaikaanaan matkakärpäsen purema Eero Julin sai idean ryhtyä järjestämään matkoja. Yhdessä puolisonsa Anjan kanssa he perustivat perheyri-tyksen, josta kasvoi maamme johtava, kaikille man-tereille matkoja järjestävä matkatuomisto. Olympia on edelleen perheyriutus, sillä perustajapariskunnan viidestä lapsesta neljä on edelleen firman palveluk-sessa. Onpa Olympian perustanut Eero Julin kutsu-nut sitä ensimmäiseksi lapsekseen.

Alun perin tekniikkaa opiskellut Eero Julin on ollut varsinainen ideageneraattori, jolle mikään ei ollut mahdotonta. Aina löytyi luovia ratkaisuja. Jo alkuun pikkubussien hankkiminen matkojen järjes-tämistä varten osoitti sen. Vielä 1950-luvun alussa Suomessa tuontitarvaiden maahantuonti oli vah-vasti säänneltyä. Saadakseen kymmenen Volkswa-gen kleinbussia yrityksensä käyttöön, hän ehdotti Suomen olympiakomitealle, että jos se puoltai-si bussien hankintaa, niin Julin puolestaan antaisi ne korvauksesta olympialaisten ajaksi kisakoneiston käyttöön. Asia järjestyi ja yritys sai nimekseen Olympia Auto Oy.

1950-luvulla matkoja tehtiin autoilla Euroop-paan, Lähi-itään, ja jopa Intiaan. Seuraavalla vuo-sikymmenellä Olympia nousi siivilleen ja hankki omia lentokoneita chartermatkoja varten. Olympia Lentomatkatuomisto vei matkustajia jo kaukasiin unelmien kohteisiin. 1970-luvulta lähtien matko-ja on tehty ympäri maapallon reittilentoina. Aina mottona on ollut niin laadukkaiden matkojen jär-jestäminen, että mukana olleet haluavat tehdä seu-raavatkin matkansa Olympian kanssa.

Kirja kertoo eksoottisten matkakohteiden uranuurtajan toiminnasta hauskaasti ja mukaan-tempaavasti. Lukija pääsee nojatuolimatkalta va-lokuvien, kirjojen, lehtileikkeiden, haastattelujen, päiväkirjoitteiden ja dokumenttien myötä. Kirjaan pääsee tutustumaan kirjastoissa ympäri maata.

Anneli Rajaniemi



Pekka Varismäki

Satavuotiaat

Aikakauslehden artikkeli kertoo pienestä Italian kylästä, jossa asuu parituhatta ihmistä. Heistä peräti 300 on yli satavuotiaista. Jos olet joskus matkaillut jossain Välimeren maassa vaikkapa juuri Italiassa, olet varmaan huomannut, että sikäläinen ruoka on varsin kasvispitoista. Vihanneksia, hedelmiä, pähkinöitä oliiviöljyä, kalaakin. Artikkelin kertoo, että satavuotiaitten italialaiskylässä ruoka maustetaan yleensä rosmariinilla.

Joka asiassa viisas netin hakukone valaisi, että Turun linnan ryytimaassa jo 1500-luvulla kasvatettiin rosmariinia. Nykyään se tavallisesti kasvaa meillä ruukkukasvina. Syksyisin se haluaa mennä mielellään talvehtimaan ja odottelemaan uutta kevättä.

No tarvitaankos vielä muuta? Rosmariinin lisäksi tarvitaan kärsivällisyyttä. Italialainen yli satavuotias **Emma Moreno**, joka oli yhä elossa tätä kirjoittaessani, kertoo olevansa hyvin kärsivällinen. Minustakin tuntuu, että määritelmä osuu varmasti paikalleen. Tuskin sataa vuotta kestäisi elää kärsimätön ihminen, jonka pitää aina saada kaikki ja heti. Lisäbonuksena hän kertoo syöneensä raakana kolme kananmunaa joka päivä aina parikymppisestä lähtien.

Meikäläinen tutkaili heti, että mikäs se nyt olikaan se Rosmariini. On näköjään Välimeren maissa kasvava ainavihanta kasvi, saattaa kasvaa jopa parin metrin korkeuteen saakka. Kuivattuja lehtiä käytetään mausteena

liha- ja kanaruokien mausteeksi. Jopa hernekeittoon ja salaatteihin italialaiset kokit ripottelevat rosmariininlehtiä.

Kokkolalainen **Väinö Rainosalo** juhli 105-vuotissynttäreitään omakotitalossaan viime vuoden helmikuussa. MTV:n uutisfilmi kertoi, kuinka päiväsankari tarjoili suklaakonvehteja ja arveli, että liikunta lienee yksi syy pitkään ikään. Rainosalo kertoi, kuinka hän aloitti kävelemisen jo seitsemänvuotiaana paimenessa. Sitten tuli teuhattua viisi vuotta rintamalla. Ajokorttia ei innokkaalla pyöräilijällä ole koskaan ollut.

Väinön omaishoitajana on ollut hänen 77-vuotias poikansa **Pentti**. Isä Väinö totesi joutuneensa hakauksiin Kelan kanssa, koska hänet katsottiin liian vanhaksi isänsä omaishoitajaksi. Kela antoi lopulta periksi.

Kysytäänpä Väinöltä elämänohjeita. Hetken tuumatuaan hän sanoo:

– Naisväen kanssa kannattaa elää sopuisasti. Pidän sitä yhtenä tärkeimpänä ehtona hyvään elämään. Olen syönyt kaikenlaista ja pyrkinyt säännölliseen elämänyhtymään. Ehkäpä pitkä ikä olisi myös perinnöllistä. Äiti ja hänen siskonsa elivät reilusti yli 90-vuotiaiksi. Ja liekö tässä Luojallakin joku osuutensa? hän pohtii.

Hyviä ohjeita meille kaikille klopeille.

Pekka Varismäki, 80 v

Vetreyttä vedessä liikkuen

Vesi elementtinä tarjoaa lihaksille ja nivelille miellyttävän, mutta tehokkaan vastuksen. Etenkin elämää paljon nähneille nivelille vesijuoksu tai erilaiset vesijumput ovat mitä parhaita liikuntaa koska vesi tukee lihaksia ja niveliä. Myös painonhallintaan on eri vesiliikuntamuodot omiaan. Ihminen kuluttaa vedessä huomattavan paljon enemmän energiaa kun kuivalla maalla.

Vesijuoksun aloittaminen on helppoa. Tarvitset vain uima-asun ja vesivyön. Vesivöitä on myös lainattavissa miltei jokaisella uimahallilla. Vesijuoksu-tekniikka on hyvin yksinkertainen ja helppo oppia.

Suomen Uimaliitolla on meneillään Uikesäksi kuntoon -kampanja maaliskuun loppuun asti. Kampanjan internetsivuilla www.uikesaksikuntoon.fi saat hyviä vinkkejä sekä vesijuoksuun että vesijumppaan.

Isovanhemmat voivat myös yhdessä lastenlasten kanssa harjoitella erilaisia vesillä liikkumisen taitoja. Vinkkejä tähän saat mm. Koululiikuntaliiton Vesisankarit kampanjasivustolla www.vesisankarit.fi

Liikkumalla lisää aktiivisia vuosiasi!

Jani Kangasniemi
Koululiikuntaliitto
Liikuntakoordinaattori

Kuva: Matton



Yhteisöllisysherätys tilauksessa!

Kun me nykyiset senioriopettajat olimme koululaisia, veimme kouluun kirjojemme ja vihkojemme lisäksi – ei kännykkää, vaan puolukoita, joista koulukeittolan täti valmisti silloin tällöin herkullista vispipuuroa. Laki maksuttomasta kouluateriasta annettiin vuonna 1943, ja sen toteuttaminen alkoi kouluissa useimmiten keittoaterioilla tai puuroilla. Neljännen luokan syksyllä minun koulussani vietiin koulukeittolaan kolme litraa perattuja marjoja. Keräsin ne ihan itse. Ihan itse sain sitten myös koulussa syödä vatsan täydeltä hyvää puuroa. Meitä neljäsluokkalaisia oli 44 oppilasta, joten metsän antimia kertyi yli 130 litraa!

No, kaupunkien kaduille marjasatoa ei hyvinäkään vuosina tule, mutta maaseutu metsineen on toki vielä olemassa samoin kuin useimmilla mahdollisuus käydä jokamiehen oikeudella verottamassa punakylkisiä mättäitä. Ja sitten se asenne! Muinainen "marjavero" kertoo yhteisöllisyydestä, joka on tainnut siirtyä teknologian mukana jonnekin bittiavaruuden taakse.

Mutta vieläkin osataan. Pari vuotta sitten saarijärveläiset yläkoululaiset keräsivät 80 sangollista puolukoita ja myivät ne lähes kolmella tuhannella eurolla! Kontiolahdella kerättiin kymmenkunta vuotta sitten – ehkä vieläkin – "puolukkapäivänä" yli 600 litraa! Tulot menivät oppilaskunnalle kuten Saarijärvelläkin. Mikään ei estä suunnittelemasta vaikkapa ensi syksylle puolukkatempausta, vanhempien suostumus ja apu tietenkin tarvitaan, ja siitä sitten vaikkapa torille myymään. Seuraus: uusi opetussuunnitelmanikin taputtaa käsiään!

Nykyinen maailman meno on sen sortista, että kaikki mahdolliset kasvatuskikat on otettava käyttöön. Niin kodeissa, pienissä kyläkouluissa kuten "suuressa kuvasakin", kuten nykyisin on tapana sanoa. On aikamoinen tappio kansantaloudellisessa mielessä, että metsiin jää vuosittain 90 % kaikista marjoista. Metsäntutkimuslaitos Metla kertoo, että määrällisesti se merkitsee 500 miljoonaa kiloa! Kun puolukan kilohinta torikaupassa on pysytellyt kolmen euron tienoilla, voi jokainen laskea paljonko "rahaa" jää metsiin.

Me yritimme kasvattaa oppilaistamme sellaisia, jotka tekevät mielellään jotakin yhteiseksi hyväksi. Mitä saimme aikaan? Niitäkö, jotka kysyvät: "Mitä voisin tehdä?" Vai niitä, joiden kysymys kuuluu: "Mitä voin saada yhteiskunnalta?" Ikävä kyllä jälkimäinen kysymys on jostakin syystä ylivoimaisesti yleisempi. Jollakin tavalla pitäisi saada aikaan kasvatuksellinen ja yhteisöllinen herätysliike. Pian. Muuten nykyinen tapa elää arkea tulee tiensä päähän.

Menikö moraalisaarnaksi? Voi olla, mutta nyt alkaa olla pakko uskaltaa sanoa jotakin muuta mitä ympäröivä yhteiskunta ilman muuta hyväksyy. Nykyisin on liian monia asioita, joista ei uskalleta olla kuin sitä mieltä, mitä suuriääninen vähemmistö on. Se on vaarallista. Tuntuu siltä, että jos pitää kiinni niistä asioista, joita on ennen pidetty tärkeinä, jopa välttämättöminä, on idiootti!

Siispä: ensi syksyn työsuunnitelmaan puolukkailtapäivä! Tuskin kymmenienkin kilometrien päässä kouluista sijaitsevat keskuskeittiöt vispipuuroa tekevät, mutta ei haittaa, myydä voi! Ja olla tyytyväinen: tämän me olemme tehneet yhdessä! Kaikkien hyväksi!

Juhani Vahtokari
juhani.vahtokari@kolumbus.fi

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





Kati-Erika Timperi

Jälleen on tuuraajan vuoro, kun mummu matkaa maailmalla. Meillä liikkuvassa perheessä aina joku on tulossa tai lähdössä harkkoihin, kokouksiin tai muihin menoihinsa. Yhteisestä ruoka-ajasta olemme kuitenkin pyrkineet pitämään kiinni ja niinpä ruuan on oltava nopeasti valmistuvaa ja ravitsevaa. Lohipasta on helppo ja nopea ja vaihtelua saa halutessaan vaihtamalla esimerkiksi lohien säilykesimpukoihin. Talkkunahyve muuntuu marjoja vaihtamalla ja käy niin välipalaksi kuin jälkiruuksikin. Maitoa lisäämällä siitä saa nopean aamupalasMOOTHIEN tehosekoittimen pyöräytyksellä.



Kuva: Matton

Kylmäsavu-lohipasta

(4 annosta)

300–400g kylmäsavulohta
1 iso hienonnettu sipuli
4 dl kuohukermaa
1 dl valkoviiniä
(tai tilkka sitruunamehua ja vettä)
1 rkl voita
mustapippurirouhetta
(tilliä)

tagliatelle(nauha) pastaa

Keitä pasta väljässä vedessä. Kuullota sipuli voissa. Lisää kerma ja valkoviini. Kiehauta ja lisää suikaloitua kylmäsavulohi. Keitä n. 5–10 min. Lisää lopuksi pippuri ja halutessasi tilli.



Kuva: Matton

Kuva: Matton



Mustikkainen talkkunahyve

(4 annosta)

2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
n. 2 dl mustikoita
1 dl talkkunajauhoja
n. 1/2 dl sokeria
riipaus vaniljasokeria

Vatkaa kerma vaahdoksi. Sekoita rahka, talkkunajauhot, sokerit ja mustikat kerman joukkoon varovasti käännettäen. Annostele tarjoilumaljoihin ja ripottele marjoja pinnalle.



Juhani Suopanki OSSO:n puheenjohtajaksi

OSSO:n vuosikokouksessa tehtiin vahdinvaihdon. Yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin **Juhani Suopanki**, kun Unto Sippola ei asettunut enää ehdolle. Hyvin heilutti Unto nuijaa, josta yhdistys kiitti häntä. Hän jatkaa hallituksessa aktiivisena jäsenenä. Muut hallituksen jäsenet ovat Lyyli Juntunen, Pirkko Toljamo, Arvo Tiitto, Eira Saarela ja Tuulikki Komulainen. Varajäseniksi vuosikokous valitsi Heikki Saarelan ja Kaisu Leskisen. Kokouksen puheenjohtajana toimi Antero Juntunen.

OSSO ry:n säänyömääräinen vuosikokous pidettiin 7.2. ja paikalla oli reilut 30 yhdistyksen jäsentä. Senioriyhdistykseen kuuluu Oulun lisäksi Hailuoto, Kempele, Muhos, Tyrnävä, Utajärvi ja Ii.

Vuosikokouksen jälkeen hallitus piti järjestäytymiskokouksen, jossa varapuheenjohtajaksi valittiin Lyyli Juntunen, sihteeriksi Pirkko Toljamo ja taloudenhoitajaksi Arvo Tiitto.

Oulun seudun senioriopettajien tapahtumista tietoa löytyy yhdistyksemme kotisivulta <http://www.osso.fi/>



OSSO:n uusi puheenjohtaja Juhani Suopanki kiittää tehtävän jättänyttä Unto Sippolaa.

Koepapereista ynnä muista lasten suista poimittuja elämän totuuksia

Miten 5 leipää ja 2 kalaa riitti yli 5000:lle ihmiselle?
- Kaikki saivat vain yhden murun.

Miten Jumala loi valon?
- Se vain nappulasta napsautti.

Mitä luvataan vihkikaavassa?
- Pitää rakastaa aviopuolisoa vastoinikäymisessä.

"Lystimbitto ja jubileeramist
Myllymäell ja kanalim barttall"

Rauman seminaarin Jussit -67

**Tervetuloa 50-vuotisvalmistumistapahtumaan
Raumalle to-pe 27.7.-28.7.2017.**

Kokoontumisen aikana vietetään kaupungissa 47. Pitsiviikkoa, joka tarjoaa myös aveceille monenlaisia tapahtumia, tilaisuuksia sekä kiinnostavia vierailukohteita. Niistä, ja myös kokoontumisen aikatauluista, kerromme Teille lähemmin postitse lähetettävässä kirjeessä.

*Nii ett tervetulo vaa Raumall,
pidetä lysti ja ollaa niingon goton!*

Taisto Heikkilä
puh. 044 026 0520

taisto.heikkila@hotmail.com

Lasse Selänne
puh. 050 367 3859

lasse.selmanne@dnainternet.net

Kollaasi Suomalaisesta maisemasta

Aune Linnimäki on saanut Suomi 100 valtakunnallisen statuksen projektilleen, jossa hän tarkastelee kuvataiteen keinoin suomalaista maisemaa. Projektin on alkanut viime vuoden syyskesästä ja sen tuloksena syntyy taidetarinoita ja perinneporinoita "uniikki-kirja suomalaisen maiseman olemuksesta ja kuvakäärö satavuotiaalle Suomelle".

Linnimäki järjestää projektin pohjalta näyttelyn Rantasalmen kirjastossa marras-joulukuussa 2017. Projektin etenemistä voi seurata Aune Linnimäen plogissa / plogspot-vita brevis-ars longa.



Rantasalmen perinnemaisemaa ja vieremäläinen hiintäjän mökki.

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.

Halutaan vuokrata

Luotettava senioriope haluaa vuokrata edullisen **mökin/rivitaloasunnon** kalaisan järven tuntumasta mielellään pidemmäksi ajaksi välillä touko-syyskuu. Puh. 041 5454 425.

Halutaan vuokrata **Fuengirolasta** siisti ja toimiva **asunto** loka- ja marraskuuksi 2017. Yhteydenotot heli.vehkaoja@hotmail.com, puh. 050 3245 868.

Vuokralle annetaan

Hirsimökki Yllästunturilla. Skibussipysäkki ja murtomaaladut vieressä. Iso-Ylläksen laskettelukeskukseen 4,5 km. Kysy lisää 050 3479 095 tai hphirn@gmail.com.

Nostalginen **mökki Etelä-Lapissa** Tornio-Kilpisjärvi-tien varrella odottaa vierailijoita. Viipyä voi vrk:n, viikon, kk:n tai pidemmänkin aikaa. Mökissä on mukavuudet, ja tarjolla ovat Lapin hanget ja revontulet, huhtikuussa myös maastohiihdon SM-kilpailut. Tarkempia tietoja p. 044 356 6550.

Kesän ja syksyn viikot **Muonion Jerisjärvellä**,
Jeriskylässä luonnonpuistojen keskellä. **Kodikas
mökki**, täysin varustettu. Kohtuuhinta. – Soittele
puh. 050 323 3725.

Savonlinnassa kirkasvetisen järven rannalla 2009 rakennettu **kesäasunto mukavuuksilla**, 60 m² + 20 m², 8 vuodepaikkaa. Keskustaan on matkaa 20 km. Vuokrausaika 1.6–30.9.2017. Ota yhteyttä p. 050 557 0270.

Soma ja hyväkuntoinen 22 m² **saunamökki** 8 km **Savonlinnasta**. Kaunis ja kalaisa eteläranta Saimaalla. Sähköt ja tie pihaan asti. Vuokra 350–400 €/viikko. Lisätietoja ja kuvia www.tori.fi haku 'Kesämökki kahdelle'. p. 050 349 5807.

Levivä Immeljärven rannalla, Kätkänturin juurella 153 m² (6 + 4 hlö) kaikin mukavuuksin varustettu **viihtyisä talo**. Samassa pihassa **Mummon mökki** 38 m² (2–4 hlö). Peruskorjatut. Upeat retkeilymaastot. Kävelyetäisyys keskustaan. Eläimet sallittu. Ei vuokrata nuorisoporukoille.

Puh. 040 758 6450.

Viettä rauhallinen loma unkarilaisessa Badacsonytornajin kylässä **Balatonjärven rannalla**. Kauniissa basalttikivistä rakennetussa talossa 4 henkilöä viettää aikaa mukavasti. Lähietäisyydellä on kauppoja ja ravintoloita. Uimarantaan on n. 10 min. kävelymatka. Katso netistä **Villa Finnlak**. Viikkovuokra 560 €. Lisätietoja ja vuokraus: aira.bjorkman@kolumbus.fi/.

Kuhmon Kamarimusiikki **9.–22.7.2017. Ma-**
joitusta Kalevalanrannassa. Katso: Kaleva-
lanranta.com. Ota yhteyttä tapio.lipsonen@
uusikaupunki.fi tai p. +358 50 5220 710.

Myydään

3 viikon RCI-loma, Kiina Hainan Sanya,
4,5 tähden hotelli, Finnairin suorat lennot
kahdelle (exit-paikat) Helsinki–Guangzhou–
Helsinki, 20.5.–10.6. puh. 050 300 6507.

Erkki Olavi Huhta: Lapin saagoja, 20 € /
teos.Tilaus tekstiviestillä p.044 291 0706.

Uudenveroinen **vene Yamarin 47Tc** ja **50 hv Yamaha moottori. Peräkuomu ja kölirauta.** 12 900 €. Ajettu 15 h. Luovutaan sairauden takia. p. 050 520 3335.



Onnittelut ristikon oikein ratkaisseille!

Joulunumerossa ollut ristikko "Valinnan paikka" innoitti 160 senioriopettajaa lähettämään vastauksen toimitukseen. Kaikki lähetetyt ratkaisut olivat oikein. Niiden joukosta arvottiin kolme voittajaa, joille on lähetetty pieni palkinto.

Palkinnon saivat:
Tapio Frangén, Laitila
Marjatta
Nummenmaa, Helsinki
Ulla Ylitalo, Alajärvi.
Onnittelut voittajille!
Oikea vastaus on
seuraava:

[illegible]

Kunto- korttikilpailun voittajat

Vuoden 2016 kuntokorttikisaan osallistuneiden joukosta on arpaonni suosinut seuraavia:

Raija Bruun, Uusikylä
Marjatta Räihä, Kinnula
Ulla Ylitalo, Alajärvi

Kullekin voittajalle on postitettu pieni palkinto. Onnittelut voiton saaneille ja kiitokset kaikille osanottajille.

Tiedonhaluisten Senioreiden Matkakerho 30 vuotta palveluksessaan

MUSIIKKIA JA KULTTUURIA KAINUUSSA



Kuhmon Kamarimusiikki on vuodesta 1970 lähtien esittänyt maailman parasta kamarimusiikkia luonnon rauhan ja kauneuden keskellä. Musiikkijuhla järjestetään vuosittain heinäkuun lopulla. Matkakerhon ryhmälle on mahdollisuus osallistua 6 konserttiin. Käymme myös Suomussalmella ja vierailamme Turjanlinnan raunioilla.

MATKAT

Olemme varanneet lentoliput Helsingistä Kajaanin 17.7. sekä paluulennon 20.7. Lentoja, joiden yhteishinta on n. 200 euroa, ei ole laskettu matkan hintaan. Lähtö Helsingistä on kello 12.10 ja paluulento laskeutuu Helsinkiin kello 21.30. Lentomatka kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä kerhotoimistoon mahdollisimman pian. Matkalle voi tulla myös omalla autolla joko Kuhmoon tai Kajaaniin.

MAJOITUS

Olemme varanneet majoituksen hotelli Kalevalasta www.hotellikalevala.fi. Tämä on loma- ja kokoushotelli kauniissa maisemassa. Huoneissa on kaikki palvelut ja ilmaiset nettiyhteydet. Mikäli haluatte majoittua jo edellisenä iltana, ilmoittakaa asiasta yhdistyksen toimistoon. Olemme varanneet myös I-hengen huoneita.

OHJELMA

Maanantai 17.7. Linja-auto on vastassa lentokentällä. 17.7. kello 13.30. Sovitaan erikseen muista tapaamispaikoista. Tulessamme perille teemme pienen Kuhmo-kierroksen. Kevyen lounaan ja majoittumisen jälkeen on ensimmäisen konsertin aika kello 18.00 Kuhmo-talolla. Konsertissa esitetään mm. Vivaldia, Haydnia ja Shumannia. Kuljetus hotelliin, jonka jälkeen onkin jo hyvä aika syödä iltapala vetäytyä levolle.

Tiistai 18.7. Lähdemme yhteiskuljetuksella hotellista kello 9.00 tutustumaan Suomi 100 vuotta talvisota-kierrokseen sekä Gallén-Kalella näyttelyyn. Lounas nautitaan viihtyisässä seurakuntakeskuksessa. Kello 14.00 on Kuhmon kirkossa konsertti nimeltään Taikaharppuja. Tällä kertaa on vuorossa Schubertin, Wolfin, Beethovenin ja Brahmsin säveliä.

Kolmas konsertti on Kuhmo-talossa kello 18.50. Tulisieluja-nimisessä konsertissa esitetään mm. Bocherinin, Sarasaten Debussyn ja de Fallan sävelistä ja saamme myös nauttia tulisesta flamencosta. Hotelli-illaisen

jälkeen kello 21.15 on mahdollisuus nauttia suomalaisten säveltäjien kuten Merikannon, Sibeliuksen, Saariahon ja Kuusiston teoksista Pohjoinen valo -nimisessä konsertissa, joka maksaa 14 euroa. Paikkana on Kontion koulu.

Keskiviikko 19.7. Aamiaisen jälkeen lähdemme Suomussalmelle, josta risteilemme Turjanlinnan raunioille ja tutustumme Kianto-näyttelyyn ja taidegalleriaan. Kertojana on mm. Raija-Liisa Kianto. Lounas Ämmänsaarella. Ennen paluuta käymme vielä Suomussalmen kirkossa ja Raatteen-tiellä. Illallinen ja konsertti kello 21.15 Kuhmon kirkolla. Tällöin esitetään Mahleria ja Schubertia.

Torstai 20.7. Viimeisen päivän aloitamme hyvällä aamiaisella ja sen jälkeen meillä on aikaa nauttia Vuokatin maisemista tai Lydia Kavinan thereminsoittimien esittelystä Kuhmo-talossa. Pakattuamme matkavaramme lähdemme bussilla Kajaaniin, johon tutustumme lounaan jälkeen oppaan kera. Lentomme lähtee 19.30. kohti Helsinkiä.

Matkan arvioitu hinta on 760 euroa. Lisähinta I-hengen huoneesta 145 euroa. Hintaan sisältyy kaikki edellä mainittu ohjelma, täysihoito ja sisäänpääsymaksut sekä matkanjohtajan ja paikallisten oppaidemme palvelut. Hinta on laskettu 15 hengelle.

Ilmoittautuminen 13.4.2017 mennessä Matkakerhon toimistoon osoite Pyytie 3, 21540 Paimio, puh. 050 522 4447/Irmelin Isokoski ja sähköposti: matkakerho@n-mk.fi. Matka on osaa Naantalien Matkakaupan seniorimatkatointia.

JUHLAVUOSI – MATKOJA SENIOREILLE JO 30 VUOTTA OHJELMASSA KESÄLLÄ

7.–12.5. Kuninkaallinen Tanska

Matka suuntautuu Etelä-Tanskaan Saksan rajalle. Majoittuminen Tanskan prinssin omistamaan tasokkaaseen majataloon.

31.5.–6.6. Bulgarian ruusut ja Traakilaiset aarteet

Bulgarian ruusujuhlat, ovat ainutlaatuinen elämys ja upeaa nähtävää. Juhlat ovat paikallisen väen suuri juhla, joka ei ole turistien massatapahtuma. Traakialaisten aarteet ovat uskomaton nähtävyys.

13.–17.8. Kulttuuria Göta-kanavan maisemissa

Ohjelmassa kanavaristeilyjen lisäksi vierailut mm. Vadstenan luostariin, Skaraan ja von Fersenin Götala linnaan. Majoittuminen Medevi Brunn nimiseen kylpylään, joka on 1600-luvun lopulta.

17.–18.6. Hella Wuolijoen jalanjäljissä

26.–29.8. Samuli Paulaharjun jalanjäljissä (Inarissa)

SYKSYLLÄ TULOSSA

syyskuu Kulttuurikaupunki Berlin

27.9.–3.10. Pyhiinvaellusmatka Espanjassa

lokakuu Barcelona ja Andorra

6.–11.10. Thessaloniki

10.–17.11. Sardinia

Tiedustelut ja ohjelmat: Matkakerho, puh. 050 522 4447/Irmelin Isokoski, s.posti matkakerho@n-mk.fi. Matkat on Naantalien Matkakaupan seniorimatkatointia.

Ruskaloma Luostolla: Senioriopettajien oma viikko 11.–16.9.2017

Suosittu ruskaviikko kansallispuiston maisemissa. Ruska-aikana tanssitaan nimekkäiden tähtiartistien vauhdittamana.

Hinta ma–la

1 hh 585 €/hlö

2 hh 385 €/hlö

3 hh 342 €/hlö

4 hh 310 €/hlö

Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelomajoja. AVECIT maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta karaokeen ja hotellin järjestämiin tansseihin pääsee veloituksetta. Karaokea on joka päivä.

Ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton, kylpylän ja saunaston vapaan käytön klo 10–20 sekä kuntosalin vapaan käytön. Lisäksi saunakävelyretki Ahvenlammen rannalle lettukahvien kera, kahtena aamuna ohjattu vesijumppa ja yksi aamuverryttelyjumppa ulkona sekä ohjelmallinen illallinen.

Muita omatoimi käyntikohteita ovat Pyhänturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita.

Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä.

Ruskaviikko on ollut erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa. 30 ensimmäistä 28.3.2017 mennessä varannutta saa Lapland Hotels -tuotepaketin, arvo 35 euroa.

Varaukset nimellä ”Senioriopettajat” 14.8.2017

mennessä ilmoittautumislinkin

<https://www.lyyti.in/Senioriopettajat2017> kautta

(linkki OSJ:n verkkosivuilla, www.osj.fi)

tai suoraan hotelliin

luostotunturi@laplandhotels.com/ 016 620 400

inga.orn@laplandhotels.com/ 040 7535893

Lapland Hotel Luostotunturi

Luostontie 1, 99555 Luosto

Tutustu lähemmin www.laplandhotels.com

50 vuotta sitten

Heinolasta valmistuneiden juhlakokous

* Heinolan seminaarin vuosikurssin 1963–67 50-vuotistapaaminen.

* Heinolan ravintola Kumpeli su 20.8.2017 klo 12.

* Ilmoittautumiset ruokavarauksen vuoksi

Simo Sääntti 0400 542 467 tai simosantti@gmail.com.

Nyt kaikki mukaan! Aho, Annala, Henell... Valkeavuori sekä
Ala-Lehtimäki, Aro, Avikainen... Vihmaa!

Meitä valmistui kansakoulunopettajiksi 63.

• MATKAT • MATKAT • MATKAT •

Lähde Senioriopettajalehden lukijamatkalle Kuninkaalliseen ENGLANTIIN 10.–14.9.2017

Jokunen paikka on vielä jäljellä. Matkalla käydään Churchillin kotitalo Chartwellissa ja Heverin linnassa. Yhtenä retkikohteena on Chanteburyn pikkukaupunki ja sen keskustassa valtava katedraali. Dickensin kotikaupunki Rochester kuuluu myös retkeen. Greenwichistä nousee jokilaivaan, jolla risteillään Lontooseen. Kaupunkikierrrokseen kuuluu London Eye-maailmanpyörä ja Buckinghamin palatsi. Ennen kotiinlähtöä kohteina on vielä Windsor ja Eaton. Matkan tarkempi kuvaus on Senioriopettaja-lehdessä 1/2017 s. 30. Matkan hinta on 1265 euroa. Varaukset ja tiedustelut OK-matkoista p. 09 2510 2050 tai myynti@okmatkat.fi.

• MATKAT • MATKAT • MATKAT •

Jokunen paikka on vielä jäljellä lukijamatkalle, jonka kohteena on Ihastuttava BASKIMAA 5.–9.6.2017

Matkalla tutustutaan herkullisen ruoan ja kulttuurin kaupunkiin Bilbaoon, jossa tutustutaan niin vanhaan kaupunkiin kuin modernin taiteen Guggenheimin taidemuseoon. Päivän retki tehdään myös kuvankauniiseen San Sebastiánin kaupunkiin ja tutustutaan Chillada Lekun ulkoilmamuseoon.

Matkan hinta on 1295 €. Matkasta on tarkempi kuvaus Senioriopettaja-lehden 6/2016 takakannessa.

Tiedustelut ja varaukset matkasta OK-matkat p. 09 2510 2050 tai myynti@okmatkat.fi.

• MATKAT • MATKAT • MATKAT •

Lähde dekkareiden SKÅNEEN 11.–13.6.2017

Vielä mahtuu matkalle, jolla näet kaksi maata, sillä lento vie sinut ensin tutustumaan Kööpenhaminan nähtävyyksiin. Juutinrauman mahtavaa siltaa ajetaan Malmöön. Sieltä alkaa tutustuminen dekkareiden jalanjäljillä kohteisiin, joista Silta, Wallander ja monet muut ruotsalaiset suosikkidekkarit ja -sarjat kertovat. Tietenkin pikkukaupunki Ystad sekä Karlstad ovat myös kohteina. Matkalla käydään mm. filmauspaikoilla ja elokuvamuseossa. 870 euroa maksavasta matkasta on tiedot Senioriopettaja-lehden numerossa 6/2016 sivulla 30.

Varaukset ja tiedustelut: MatkaSeniorit p. 09 466 300 tai info@matkaseniorit.fi.



SENIORIOPETTAJA-LEHDEN LUKIJAMATKA PO-JOEN LAAKSON SUURET KULTTUURIKESKUKSET 23.–27.10.2017

Po-joen laakso on ollut hedelmällistä ja vaurasta aluetta am-
moisista ajoista alkaen. Siksi sen kulttuuri on vanhaa ja mer-
kittävää koko Italian niemimaan sekä Euroopan kannalta.
**Oppaana matkalla on kulttuuri- ja taiteentutkija
FT Liisa Väisänen.** Po-joen alue on myös Italian ruokakult-
tuurin vahva keskus, joten se toivottaakin tervetulleeksi sekä
taiteen, musiikin että gastronomian ystävät. Majoittuminen
koko matkan ajan on 135.000 asukkaan kiehtovassa Ferra-
rassa, jonka historiallinen keskusta on UNESCON suojelema.

23.10. maanantai

Finnairin lento Helsinki–Milano klo 8.00–10.55. Matkaamme bussilla
Ferraraan, jonka aikana oppaamme Liisa Väisänen kertoo alueen kult-
tuurista, historiasta ja nykypäivästä. Mahdollisuus lounastaa matkan
varrella. Saavuttuamme perille majoitumme keskustan hotelliin. Kävely
illan suussa Ferraran historiallisessa keskustassa ja yhteinen tervetu-
loillallinen.

24.10. tiistai

Aamiaisen jälkeen lähdemme tutustumaan Ferraran 1100-luvulla raken-
nettuun katedraaliin ja kaupunkikuvaa hallitsevaan Ferraran Estesuvun
linna. Näemme koko komeuden aina vanhoista keittiötiloista vanki-
loihin sekä upeiden freskojen koristamia saleja. Yhteisen lounaan jäl-
keen tutustumme Ferraran renessanssikaupunginosassa sijaitsevan Ti-
manttipalatsin vaihtuvaan näyttelyyn. Sitä pidetään koko Italian parhaim-
piin kuuluvana vaihtuvien näyttelyiden tilana. Loppupäivä vapaata aikaa.

25.10. keskiviikko

Teemme koko päivän retken 50 kilometrin päässä sijaitsevaan Bolog-
naan. Bolognassa näemme muun muassa vanhan anatomian teatterin,
Petroniuksen suuren basilikan sekä Pyhäksi Jerusalemiä kutsutun kes-
kiaikaisen kirkkokompleksin. Yhteisen lounaan jälkeen näemme myös
Pyhän Dominikuksen kirkon. Siellä sijaitsee Pyhän Dominikuksen hauta,
jossa on kolmen nuoren Michelangelon teosta. Paluu illaksi Ferraraan.

26.10. torstai

Teemme koko päivän retken Ravennaan, Italian mosaiikkipääkaupun-
kiin. Ravennan mosaiikit ovat uskomaton taidearteisto varhaiselta
kristilliseltä ajalta. Käymme katsomassa sekä Apollinaris uuden, Pyhän
Vitaliksen sekä Galla Placidian mausoleumin mosaiikkeja. Yhteinen
lounas päivän aikana. Paluu illaksi Ferraraan.

27.10. perjantai

Lähtö aamiaisen jälkeen kohti Parmaa, jossa vierailu Parman katedraa-
lissa sekä kastekappelissa. Lounas Parman keskustassa, jonka jälkeen
matka jatkuu Malpensas lentokentälle. Finnairin lento Milanosta
Helsinkiin klo 19.00–22.55.

Majoitus koko matkan ajan:

Hotel CARLTON *** Piazza Sacratì, 44121 Ferrara FE
Ferraran keskustassa sijaitseva hotelli on 5 min kävelymatkan päässä



kaupungin linnasta ja katedraalista. Modernisti sisustetuissa huoneissa
on ilmastointi, minibaari, LCD-TV, kylpyhuone, jossa hiustenkuivaaja.
Hotellissa ilmainen Wi-Fi ja vuokrapolkupyöriä. Buffetaamiaisella on
tarjolla makeita leivonnaisia, muniä ja leikkeitä sekä italialaista espres-
soa ja cappuccinoa. Gluteenittomia tuotteita on saatavilla pyynnöstä.

Matkan hinta 1360 €/hlö kahden hengen huoneessa
Yhden hengen huoneen lisä 130 €/hlö

Hintaan sisältyy: Finnairin suora lento Helsinki–Milano–Helsinki tu-
ristiluokassa lentoveroineen, majoitus jaetussa kahden hengen huo-
neessa aamiaisella, retket, kuljetukset ja sisäänkäynti ohjelman mukai-
sesti, kuulokkeet kaikille päiville, ateriat: 4 lounasta ruokajuomineen
(lasi viiniä ja ½ l vettä), yksi illallinen, Liisa Väisänen oppaana matkalla,
palvelu- ja toimitusmaksut.

Varaukset ja lisätiedot:
MatkaSeniorit,
sähköpostitse
info@matkaseniorit.fi tai
09 466 300

Matka edellyttää normaalia
liikuntakykyä. Pidätämme oi-
keudet mahdollisiin hinta-, ai-
kataulu- ja ohjelmamuutok-
siin. Vastuullinen matkanjär-
jestäjä on kotimainen Matka-
Seniorit/Oy Kon-Tiki Tours
Ltd, joka kuuluu Kilpailu- ja
kuluttajaviraston ylläpitämään
matkanjärjestäjärekisteriin
(1929/00/Mj Mv) ja noudattaa
kaikkia matkailualan yleisiä
valmismatkaehtoja.





Musiikkia ja kulttuuria ITÄVALLASSA 23.–27.10.2017

Loistelas Wien hurmaa Habsburgien keisarillisella lumovoimalla, musiikin sävelillä sekä ainutlaatuisella kahvilakulttuurilla. Pieni kurkistus Wachhaun laaksoon hurmaa upeilla maisemillaan.

1. päivä: Wienin kaupunkikiertoajelu

Lento Wieneriin. Lähtö suoraan kentältä kaupunkikiertoajelulle, jonka aikana näemme Wienin tärkeimmät ja kauneimmat nähtävyydet. Kiertoajelun päätteeksi nautimme 3-ruokalajin lounaan ennen hotelliin majoittumista.

2. päivä: Säveltäjien jäljillä

Aamiaisen. Lähdemme kävellen tutustumaan kuuluisien säveltäjien maisemiin. Heidän entiset asuintalonsa, keskustan kirkot ja palatsit edustavat 1700- ja 1800-luvun Wienin musiikkielämää. Ne kertovat Mozartin, Beethovenin ja Haydnin elämän vaiheista, heidän tuttavistaan ja rakkauksistaan. Näemme Mozartin ja Beethovenin asuintalot ja käymme Tapaninkirkossa, jossa Haydn oli kuoripoikana ja jossa Mozart vihittiin. Nautimme kahvit ja sacherkakut ennen vierailua musiikkitaloon, jossa on esiteltynä Wienin musiikkihistorian tärkeimpiä vaiheita. Kuulemme maailmankuulun uudenvuoden konsertin orkesterin, Wienin filharmonikkojen historiasta ja wieniläisten säveltäjien teoksista ja elämästä. Käynti Itävallan vanhimmassa kuohuviinikellarissa, tutustumiskierros ja viininmaistajaiset. Illallinen viinituvassa, jossa nautimme paikallisia viinejä ja "wiener lied" -musiikkia.

3. päivä: Straussin valsseja ja Mozartin pianokonserttoja

Aamiaisen. Aamupäivä aikaa omatoimiseen Wienin ihasteluun. Illalla Kursalonin konsertti, jossa "Salonorchester Alt Wien" esittää kappaleita Straussin opereteista ja Mozartin pianosonaatteja. Myös tanssijat esiintyvät mm. Straussin valssien tahdissa. 3-ruokalajin illallinen.

4. päivä: Wachhaun laakso

Aamiaisen jälkeen lähdemme kohti Melkin upeaa Benediktiini-

läisluostaria, josta on upeat näkymät Tonavalle. Luostarikierroksen jälkeen matka jatkuu Unescon suojelukohteena olevaa Tonavan jokilaaksoa pitkin lounaalle Wachhaun laaksoon. Tie mutkittelee viini- ja aprikoosiviljelmien läpi, ja reunustoilla näkee toinen toistaan upeampia kirkkoja, linnoja ja luostareita. Lopuksi kävelykierros Durnsteinin romanttisessa kylässä.

5. päivä: Schönbrunnin kesäpalatsi

Aamiaisen. Iltapäivällä lähdemme Schönbrunnin kesäpalatsiin, jossa näemme keisari Franz Josephin ja keisarinna Elisabethin aikaisia huoneita, sekä 1750-luvulta olevia keisarinna Maria Theresian aikaisia rokokootyylisiä huoneita. Kierroksen jälkeen jää aikaa nauttia omatoiminen lounas linnan puutarhassa ennen kentälle lähtöä. Lento Helsinkiin.

Matkan hinta 1196 €

Lennot:

Helsinki–Wien 8.30–9.55

Wien–Helsinki 19.20–22.40

Hotelli: Ibis Wien Mariahilf***

Mariahilfer Gürtel 22–24 – 1060

Hotelli sijaitsee Mariahilferstrasse-ostoskadun lähellä. Kävellen keskustaan matkaa on noin 1,5 km.

Hotelli peruskorjattiin vuonna 2014. Hotellissa 341 huonetta, joissa suihku, WC, televisio, puhelin, ilmastointi. Hotellissa on ravintola sekä kahvila-baari.

Varaukset:

Lomalinja, puh. 010 289 8100 (Tre), 010 289 8102 (Hki)

lomalinja@lomalinja.fi palvelumaksu 23 €, verkkokaupasta 24 h ilman palvelumaksua, www.lomalinja.fi



SENIORIOPETTAJIEN MATKA JAPANIIN

Nagoya–Gero–Kioto–(Hiroshima)–Tokio
29.11.–9.12.2017

Kulttuuri ja ikivanhat perinteet yhdistettynä tämän päivän huipputeknologiaan tekevät Japanista houkuttelevan matkakohteen. Loppusyksystä Japanissa voi myös ihailla kaunista ruskaa. Matka kulkee Toyotan kaupungista, Nagoyasta Japanin Alpeille, kuumien lähteiden kylpyläkaupunkiin Geroon, sieltä temppelien ja geishojen Kiotoon, halukkaille Hiroshimaan ja lopuksi pääkaupunki Tokioon.

A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen

1. päivä, keskiviikko 29.11. Lähtö Helsingistä (Finnair) klo 17.15 suoralta lennolla Nagoyaan.

Nagoya 2. päivä, torstai 30.11. Saavumme Nagoyaan klo 9.40. Teemme aamupäivällä tutustumiskierroksen Toyotan teollisuusmuseoon. Lounaan jälkeen majoitumme 2 yöksi ensimmäisen luokan Nagoya Tokyu -hotelliin (****). Tervetuloapäivällinen. (L, P)

Nagoya 3. päivä, perjantai 1.12. Vierailemme japanilaisten sankarin shogun Tokugawan museossa, jossa on esillä huonekaluja, taide-esineitä, miekkoja, kalligrafiaa, keramiikkaa jne. Käymme Nagoyan linnassa ihailemassa ympäröivää kaupunkia. Pilvenpiirtäjien suojissa, pikkukaduilla on liikkeitä ja viihtyisiä ravintoloita, joista saa paikallista herkkua, grillattua tebasaki-kanaa. (A, L)

Nagoya – Gero 4. päivä, lauantai 2.12. Aamulla lähdemme bussilla Japanin Alppien alueelle Geroon. Pienen vuoristokaupungin keskustassa on kuumavesialtaita, joiden äärellä voi istua jalkakylpyyn. Iltapäivällä majoitumme Suimeikan-kylpylähotelliin (****). Siellä on aikaa nauttia hotellin lämpimistä kylvyistä. Illalla syömmme japanilaisen päivällisen. Jokainen ruoka-annoskin on kuin taideteos. (A, P)

Gero – Kioto 5. päivä, sunnuntai 3.12. Aamulla jatkamme junalla Kiotoon. Tutustumme kaupungin yli tuhatvuotiseen historiaan maan pääkaupunkina. Kioton historialliset monumentit kuuluvat Unescon maailmanperintöluetteloon. Puusta rakennetut buddhalaistemppelet, shintopyhäköt sekä japanilaisen puutarha-arkkitehtuuri tunnetaan ympäri maailman. Majoitumme 4 yöksi Kyoto Royal Hotel and Spa -hotelliin (****). (A, L)

Kioto 6. päivä, maanantai 4.12. Koko päivän kiertoaajelun aikana tutustumme kaupungin nähtävyyksiin: 1603 rakennettuun Nijon linnaan, kimonoesitykseen, 798 rakennettuun Kiyomizu-buddhalaistemppeleihin sekä Kinkaku-jin, Kultaisen paviljongin temppeleihin.

Illalla halukkaille lisämaksullinen (135 €) usean ruokalajin kaiseki-juhlapäivällinen geishaoppilaan eli maikon kanssa puutarhan ympäröimässä Ganko Takasegawa Nijoen -ravintolassa. Geishojen koulutukseen kuuluu mm. klassinen tanssi, laulu, kolmikielisen shamisenin soitto ja kukkienasettelu. Ilmoittautuminen jo matkaa varatessa. (A)

Kioto (lisäretki: Hiroshima) 7. päivä, tiistai 5.12. Mahdollisuus lähteä lisämaksulliselle kokopäiväretkelle luotijunalla Hiroshimaan, josta bussilla ja lautalla läheiselle Miyajima-saarelle. Siellä shinto-pyhäkon merestä nouseva oranssinvärinen torii-portti on yksi Japanin kauneimmista. Vierailemme Hiroshiman atomipommin uhreille omistetuissa Rauhan puistossa ja Rauhan museossa. Illalla palaamme Kiotoon. Lisäretkelle ilmoittautuminen jo matkaa varatessa 390 €, sisältää lounaan. Kiotoon jääville kaupungeissa on lukuisten temppelien ja pyhäköiden lisäksi mm. useita laadukkaita tavarataloja ja houkuttelevia kauppakujia. (A)

Kioto – Tokio 8. päivä, keskiviikko 6.12. Aamupäivällä vapaata aikaa. Iltapäivällä lähdemme junalla (n. 2,5 t) yli 12 miljoonan asukkaan Tokioon. Pysähdymme rautatieaseman lähellä keisarillisen palatsialueen edustalla olevalla aukiolla. Nykyinen keisari Akihito on krysanteemivaltaistuimen 125:s haltija. Ihailemme maisemia Tokion kaupungintalon yli 200 metrin korkeudessa olevalta näköalatasanteelta, ennen majoittumista 3 yöksi Shinjukuun sijaitsevaan ensimmäisen luokan Keio Plaza -hotelliin (****). (A, P)

Tokio 9. päivä, torstai 7.12. Tutustumme Tokioon ja vierailemme japanilaisessa koulussa. Asakusan kaupunginosassa käymme armeliaisuuden jumalan buddhalaistemppeleillä ja sen lähellä sijaitsevalle värikkäällä ostosalueella. Osallistumme japanilaiseen teeseremoniaan. (A, L)

Tokio 10. päivä, perjantai 8.12. Vapaapäivä. Tokiossa on runsaasti nähtävää: vanhaa japanilaista kulttuuria ja modernia teknologiaa, museoita ja kävelymatkan päässä useita hyvin varustettuja tavarataloja. Halutessa voi tutustua matkanjohtajan kanssa Tokion metroverkostoon. (A, P)

Tokio–Helsinki 11. päivä, lauantai 9.12. Aamiaisen jälkeen kuljetus lentokentälle, josta klo 11.00–15.20 suora lento (Finnair) Helsinkiin. (A)

Olemme maininneet hotellin paikallisen luokituksen hotellin nimen perässä. Huomioitahan, että paikalliset tähtiluokitukset eivät ole yhteismitallisia maailman eri kolkissa ja antavat usein liian hyvän kuvan hotellista.

Matkapäivät: 29.11.–09.12.2017

Matkan hinta 4.490 €

sis. lento- ja turistiverot sekä muut viranomaismaksut 278 €

Lisämaksu yhden hengen huoneesta **970 €**

Lisäretket: Hiroshima 390 € (sis. lounaan)

Kaiseki-päivällinen maikon kanssa 135 €

(lisäretket edellyttävät vähintään 10 osanottajaa)

Matkan hintaan sisältyvät:

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

Passin tulee olla voimassa vielä 2 kuukautta matkan jälkeen ja siinä tulee olla vähintään 1 tyhjää aukeama.

Ilmoittautuminen ja maksut

Matkalle ilmoittaudutaan Olympia Kaukomatkatoimistoon, p. 09 696 2770, josta saa tarkemman matkaohjelman.

Matkaan sovelletaan yleisiä valmismatkaehtoja sekä Olympia Kaukomatkatoimiston lisä- ja erityisehtoja, jotka löytyvät osoitteesta www.olympia.fi.