

OSJ:n jäsenlehti 2/2022

SENIORI- OPETTAJA

Senioriopettajat
syyskuussa
Seinäjoella

Turvallisesti
älypuhelimella

Seniorikokeilta
"-ton, -ton
-reseptejä"

OTA
KUNTO-
KORTTI
KÄYTTÖÖN

LIPUNKANTAJA

Uusi vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo
edustaa ja edistää ikääntyneiden asioita.

Tässä numerossa



- 6 Senioriopettajat syyskuussa Seinäjoelle
- 8 Matkanjohtaja luo me-hengen
- 10 Päivi Topo ikääntyneiden lipunkantajaksi
- 14 Lisää liikuntaa
- 16 Uudistettu kuntokortti
- 18 Käytä älypuhelinia rohkeasti
- 20 Koti toimivaksi
- 22 Myyräthuja ja -kuumetta
- 25 Seniorikokin uudet reseptit

SENIORI- OPETTAJA

Julkaisija:

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

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

Toiminnanjohtaja: Tuula Laine
020 748 9735, tuula.laine@osj.fi

Järjestösihteeri: Katja Helo,
020 748 9736, katja.helo@osj.fi

Postiosoite: Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

Osoite- ja jäsentietojen muutokset:
Opetusalan Seniorijärjestön toimisto
020 748 9678, toimisto@osj.fi

www.osj.fi • Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

Kaikki lehteen tuleva aineisto päätoimittajalle:
senoriopettaja@osj.fi
Postiosoite: Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö
OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki

Jäsenyyteen ja osoitteisiin liittyvät asiat:
ks. OSJ:n toimisto

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 21 800 kpl
ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Juhani Suopanki (pj),
juhani.suopanki@gmail.com, 0500 644 920
Seppo Heinonen,
seppoheinonen.jkl@gmail.com, 040 835 6837
Eija Ketola,
eija.m.ketola@gmail.com, 050 528 1783
Merja-Helena Kärkkäinen,
merhele.merhele@gmail.com, 040 746 6526
Airi Vuolle, (siht.)

Taitto: Tuula Koivula

Taitto-uudistuksen suunnittelu: Atte Kalke

Kirjapaino: PunaMusta, Forssa

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta: sisältyy jäsenmaksuun.

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

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2022:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
Nro 3/2022	15.4.	20.5.
Nro 4/2022	22.8.	23.9.
Nro 5/2022	30.9.	4.11.
Nro 6/2022	11.11.	16.12.

Kannen valokuva:
Markku Lempinen





Senioriopettaja virkistyi

Senioriopettaja-lehden taitto on nyt uudistunut sisäsi-
vuillekin, ja ensimmäinen
versio muuttuneesta ulkoasusta on
käsissäsi. Omasta mielestäni tästä
on nyt hyvä jatkaa lehden kehittä-
mistä.

Mitä mieltä te lukijat olette –
sekä aiheista että ulkoasusta – sitä
kysymme, kun olemme ensin leh-
den tai pari tutumpia uudistuksen
kanssa. Lukijakysely on siis luv-
sa syksyllä!

Tämän lehden kansikuvan paik-
ka kuuluu luontevasti vanhusasia-
valtuutettu Päivi Topolle, ikään-
tyneiden lipunkantajalle. Vanhus-
asiavaltuutetun virkahan on vas-

ta perustettu, ja Päivi Topo aloitti
työnsä ensimmäisenä vanhusasia-
valtuutettuna tammikuun puoli-
välissä.

Virka on uusi, mutta asiat ovat
Topolle tuttuja. Hän on sekä tutki-
nut että johtanut ikääntyneiden
asioiden edistämistä monessa eri
roolissa. Ensimmäinen kattaus hä-
nen monipuolista kokemustaan ja
ajatuksiaan on sivuilla 10–12.

Lehti on myös pullollaan syk-
syn tapahtumia. Ilmoittautumis-
ten vuoksi pieni ruuhka osuu vuo-
sittain Senioriopettajaan 2. Luvas-
sa on Valtakunnalliset seniori-
opettajapäivät Seinäjoella, kolme
kotimaan kuntolomaa ja neljä

matkaa ulkomaille. Paikallisyhdis-
tysten suunnittelemien tilaisuuksien
määrä lienee peräti mahtava
nyt koronatilanteen helpotuttua.

OSJ:n vuoden teeman mukai-
sesti lehdessä on lisää liikunta-ai-
heita ja muun muassa uudistunut
kuntokortti. Se kannattaa napsais-
ta irti lehdestä ja täyttää siihen mer-
kintöjä omasta liikkumisestaan.
Suunnilleen kaikki keinot liikun-
nan lisäämiseksi lienevät hyviä kei-
noja.

Aurinkoista kevään odotusta!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Piggare seniortidning

Layoutreformen är i mål nu
när också tidningens inne-
hållssidor har nytt utseende.
Jag tycker att det är bra att ta
avstamp i förnyelsen och fortsätta
utveckla tidningen.

Vad tycker ni läsare om tid-
ningsinnehållet och layouten? Det
här vill vi veta, men först ska vi be-
kanta oss med en tidning eller två
i den nya utformningen. En läsar-
undersökning är alltså i sikte i höst!

Givetvis är det äldreombuds-
man Päivi Topo som pryder om-
slagsbilden. Tjänsten som äldre-
ombudsman har nyligen inrättats
och Päivi Topo, föregångare i äld-
refrågor, började sitt jobb som Fin-

landsförsta äldreombudsman i mit-
ten av januari.

Tjänsten är ny, men sakfrågor-
na bekanta för Topo. Hon har både
forskat i och lett främjandet av äld-
res frågor i många olika roller. En
första presentation av hennes tan-
kar och mångsidiga erfarenhet finns
på sidorna 10–12.

Tidningen är också späckad av
höstevenemang. Det blir varje år
lite rusning till årets andra tid-
ningsnummer på grund av delta-
garanmälan. Det bjuds på riksom-
fattande seniorlärardagar i Seinä-
joki, tre inhemska motionsseme-
strar och fyra utlandsresor. Lokal-
föreningarna satsar ordentligt nu

när coronaläget äntligen har lät-
tat, så det blir många evenemang
att se fram emot.

I linje med OSJ:s årstema skri-
ver vi mera om motion och bland
annat har vi förnyat motionskor-
tet. Ta gärna tillvara motionskor-
tet ur tidningen och för bok över
dina aktiviteter. Förmodligen är så
gott som alla sätt att öka den fysis-
ka aktiviteten bra.

En solig väntan på våren!

Airi Vuolle
chefredaktör

Verkkouudistus eteni paikallisyhdistyksiin

OSJ:N VERKKOSIVU-UUDISTUS on edennyt vaiheeseen, jossa uusimmat paikallisyhdistysten sivupohjat. Yhdistysten vanhat sivupohjat vaihdetaan uuteen ja materiaali siirretään uusille sivuille.

Siirrettyjä sivustoja on tällä hetkellä kymmeniä ja yhdistysten uudet sivustot julkaistaan kevään 2022 aikana. Teknistä työtä siirroissa hoitaa OSJ:n yhteistyökumppani ja sivuston tekninen toteuttaja MMD.

Verkkosivuston uudistusprojekti tarjoaa paikallisyhdistyksille nykyikäisen WordPress-pohjan, jonka

avulla tieto on helposti saatavilla. Kannustamme kaikkia OSJ:n jäseniä vierailemaan oman paikallisyhdistyksensä verkkosivuilla ja tutustumaan uuteen sivustoon.

Yhdistykset viestivät verkkosivustonsa muutoksista itse jäsenistölleen ja kertovat uuden sivuston aukeamisesta.

Osa yhdistyksistä jää yhä käyttämään omaa sivupohjaansa, jonka vuoksi kaikkien yhdistysten verkkosivut eivät ole nyt muuttumassa.

Jäsenpalveluissa ruuhkaa

UUDISTUVAN JÄSENREKISTERIN teknisten ongelmien vuoksi jäsenpalveluissamme on ruuhkaa. Jos olet ottanut yhteyttä OSJ:n jäsenpalveluun yhteydenottolomakkeella tai lähettänyt sähköpostia, asiasi on jonoissa. Toivomme, ettet täytä yhteydenottolomaketta uudestaan, jos asia on sama kuin aiemmassa yhteydenotossa.

Pahoittelemme viivettä palvelusamme. Teemme kaiken voitavamme yhteistyössä OAJ:n ja järjestelmän toimittajan kanssa, jotta kaikki OSJ:n jäsenasioiden hoitoon liittyvät järjestelmän puutteet saadaan kuntoon mahdollisimman pian.

Kuntokorttipalkinnot arvottu

OSJ ARPOO KUNTOKORTIN lähettäneiden kesken vuosittain kolme 30 euron arvoista palkintoa. Arvonnassa voittivat:

Anne Pennanen, Jämsä,
Terttu Salo, Laitila ja
Esko Heikkinen, Kotka.

Vuoden 2022 uudistettu kuntokortti löytyy tästä lehdestä 2/2022. Vuoden 2023 liikkumiseen tarkoitettu kortti julkaistaan ensi joulukuussa.



3x LYHYESTI



OSJ on auttanut

Ukrainan lapsia lahjoittamalla rahaa Unicefin, Pelastakaa Lapset ry:n ja Kirkon Ulkomaanavun Ukraina-keräyksiin.



Suomen Kansainvälisen

Senioritanssin Liitto on julkaissut oppaan, joka auttaa omaksumaan uudet tanssit tehokkaasti.

Opas on tarkoitettu aloitteleville ja kokeneille senioritanssiohjaajille ja on ladattavissa maksutta senioritanssi.fi -sivustolta.



OSJ:n Keski-Suomen

alueen perinteinen Syyspäivä on 1.10.2022 Jyväskylän Villa Ranassa. Ohjelmaa ja lisätietoja seuraavassa Senioriopettajassa.



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Kuinka verovelvollisten käy?

Hyvinvointialuevaalit on pidetty ja valtuustot ovat järjestäytyneet. Ensimmäinen tehtävä valtuustoilla on päättää alueen organisaatiosta ja strategiasta. Tämä ei vielä muuta mitään, vaan kuluva vuosi jatketaan entisellä tavalla.

Viimeisellä aluevaalikampanjaviikolla puoluejohtajat lähtivät kilvan lupaamaan huomattavia parannuksia kaikkeen mahdolliseen ja vähän mahdottomaanakin. Eläköitynyt vaalikommentaattori Tarmo Ropponen vertasi mielipidekirjoituksessaan puheenjohtajatenttejä Ilmari Kiannon kirjaan Punainen viiva.

Kaikki puoluejohtajat olivat kirjassa kuvatun agitaattorin kaltaisia. Luvassa oli kaikkea hyvää, jos valitsee oikean puolueen ehdokkaan. Uudistuksessa sosiaali- ja terveyspalvelut olisivat lähellä. Niitä ei tarvitsisi odottaa, ja ambulanssi sekä paloauto olisivat tarvittaessa paikalla muutamassa minuutissa. Kiannon kirjassa agitaattorin vakuutusta toteltiin, mutta mikään ei muuttunut. Lupauksiin petyttiin.

Uudistuksen valmistelussa murehdin sitä, saadaanko tietotekniikka valmiiksi palvelemaan käytännön työtä ja rahan jakoa alueille. Nykyinen järjestelmä on luotu kuntalaskutusta varten. Tärkeintä on tietää asiakkaan kotikunta. Myös suoritettut

operaatiot pitää olla tarkasti muistissa, koska ne ovat kotikuntaan lähetettävän laskun peruste. Kaikki tieto ei kuitenkaan ole kulkenut muille terveysviranomaisille. Valtion alueille lähettämän rahamäärän pitäisi osaltaan perustua tähän tietoon.

Kunnallisveroprosenttia alennetaan vuoden 2022 tasosta arviolta 12,39 prosenttiyksikköä. Tämä ei koidu kuntalaisen hyödyksi, sillä valtion verotusta

kiristetään vastaavasti. Kunnille on luvattu, että asukaskohtaiset muutokset valtion ja kuntien välisessä rahaliikenteessä ovat siirtymäkauden aikana ennakoitavissa.

Kuinka uudistuksessa käy meidän kuntalaisten, joita valtio verovelvollisiksi kutsuu? Jotta hyvinvointialueiden toiminta voidaan rahoittaa, kunnilta siirtyy valtiolle ansiotuloista 12,8 miljardia euroa ja yhteisöveroista 0,67 miljardia. Kun kokonaismenoiksi on kerrottu 21 miljardia, valtionosuuksia

kunnille on vähennettävä ja ansiotulojen verotusta kiristettävä 7,5 miljardia tasapainon säilymiseksi.

Valtionverotuksen tuloveroasteikko siis kiristyy. Suunnitelmissa on, että jatkossa tulosta tehtävät vähennykset myönnetään samoin perustein ja samansuuruisena sekä valtionverotuksessa että kunnallisverotuksessa.

Olen huolissani verotuksen kiristymisestä.



Kaikki puoluejohtajat olivat kirjassa kuvatun agitaattorin kaltaisia.

Tervetuloa Seinäjoelle!



Seinäjoen Senioriopettajat (SSO ry) toivottaa kaikki senioriopettajat tervetulleeksi Valtakunnallisille senioriopettajapäiville Seinäjoelle syyskuussa 2022.

Ohjelmassa on mielenkiintoisia luentoja, tutustumista Seinäjoen kaupungin nähtävyyksiin sekä tietysti mukavaa yhdessäoloa.

- Ensimmäinen päivä on OSJ:n koulutuspäivä ja se toteutetaan Seinäjoki-salissa. Seinäjoki-sali sijaitsee Kampustalolla SeAMKin, Seinäjoen ammatti-korkeakoulun toimipisteessä.
- Toisen päivän Seinäjoen Senioriopettajat järjestää Hotelli Almassa.



» OSJ:n koulutuspäivä lauantai 10.9.2022

Paikka:

Seinäjäki-sali, Kalevankatu 35,
60100 Seinäjäki

- 10.30–12.30 Ilmoittautuminen päiville
- 10.30–12.30 Lounas ravintolassa
- 12.30–16.20 OSJ:n koulutuspäivä

Koulutuspäivän ohjelmaan kuuluvat kansanedustaja **Paula Risikon** avajaispuhe, päätoimittaja ja kirjailija **Markku Mantilan** esitys sosiaalisesta mediasta ja sivistyksestä sekä OSJ:n puheenjohtajan **Pekka Koskisen** terveiset ajankohtaisista edunvalvonnan asioista. Lisäksi saadaan kuulla SSO ry:n puheenjohtaja **Katriina Honkalan** tervehdys, musiikkiesityksiä sekä OSJ:n toiminnanjohtajan ja järjestösihteerin esitys ajankohtaisista järjestöasioista.

Lauantain ohjelman tarkemmat kellonajat löytyvät osj.fi-verkkosivuilta.

ILMOITTAUTUMINEN

OSJ:n koulutuspäivään voivat osallistua OSJ:n yhdistysten viralliset edustajat sekä muut OSJ:n jäsenet. Yhdistysten virallisille edustajille koulutuspäivä on maksuton. Koulutuspäivään mahtuu yhdistysten virallisten edustajien lisäksi noin 100 ensimmäiseksi ilmoittautunutta OSJ:n jäsentä.

Yhdistysten viralliset edustajat ilmoittautuvat koulutuspäivään OSJ:n lähettämän sähköisen linkin kautta, joka saapuu yhdistyksiin yhdistystiedotteessa.

Senioriopettajapäivien ilmoittautumisohjeet jäsenille sekä hinta- ja hotellitiedot julkaistaan Senioriopettaja-lehdessä numero 3, joka ilmestyy 20.5. Ilmoittautuminen päättyy 31.7.

Iltaohjelma lauantai 10.9.2022

Lauantain iltajuhlalta alkaen vietetään senioriopettajapäiviä, jotka järjestää SSO ry.

Paikka:

Hotelli Alma, Ruukintie 460100 Seinäjäki

Aika: 19.30–23.00

Luvassa on yhteinen illallinen sekä viihdettä:

Taikuri AL Dante sekä **Helena Tajjala & TST-orkesteri** (Helena Tajjala & The Swinging Teachers).

» Ohjelma sunnuntai 11.9.2022

Paikka:

Hotelli Alma, Ruukintie 4, 60100 Seinäjäki / vaihtoehtoiset kohteet

Aika: klo 9.15–13

Sunnuntaina voit valita vaihtoehtoisia ohjelmia oman kiinnostuksesi mukaan. Vaihtoehtoisesta ohjelmasta ja ilmoittautumisista kerrotaan tarkemmin toukokuussa ilmestyvässä Senioriopettajassa.

- 1 Opastettu kävelykierros: Lakeuden Risti ja kaupungintalo sekä messu Lakeuden Ristissä.
- 2 Opastettu kävelykierros: Lakeuden Risti, kaupungintalo ja kaupunginteatteri sekä pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto.
- 3 Ohjelma hotelli Alman Simuna-salissa, **Jonna Anttila**, laulu ja säestys. Gerontologian ajankohtaisia tuulia, Tampereen yliopiston apulaisprofessori ja THL:n erikoistutkija **Jenni Kulmala**. Lisää liikettä päivään, Seinäjoen kansalaisopiston suunnittelijaopettaja, LitM **Kirsi Tammi-vaaara**. Yhteinen päivien päätös Simuna-salissa.

MEILLÄ ON TILAA KAIKELLE HYVÄLLE, ERITYISESTI TAPAHTUMILLE!

- ▶ Seinäjoesta puhuttaessa mieleen saattaa tulla maantiede: kaupunki ja sen ympäristö on "aakeeta laakeeta", tasaista ja avaraa. Maantieteellisen avaruuden lisäksi Seinäjoella on tilaa sanan kaikissa merkityksissä: 64 000 asukkaan kaupungissa on tilaa kaikelle hyvälle.
- ▶ Seinäjäki sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien keskisteessä, tänne on helppo tulla ympäri Suomen ja täällä on helppo olla, kaikki tarvittava löytyy lähes kävelymatkan päästä. Kaupunki tunnetaan akateemikko Alvar Aallon suunnittelema ainutlaatuisesta hallinto- ja kulttuurikeskuksesta sekä kesätapahtumistaan. Provinssi, Tangomarkkinat, Solar Sound ja Vauhtiajot houkuttelevat vuosi toisensa jälkeen kymmenet tuhannet ihmiset viihtymään kaupungissamme.

Tervetuloa
Seinäjoelle
– Avaruuden
pääkaupunkiin

ETÄISYYDET JUNALLA

- Helsingistä 2 h 40 min
- Turusta 2 h 57 min
- Tampereelta 1 h 5 min
- Oulusta 2 h 40 min
- Rovaniemeltä 5 h 9 min
- Jyväskylästä 2 h 45 min





Senioriopettajien matkoilla elämyksiä me-hengessä

Matkat ja retket ovat yksi kantava tekijä paikallisyhdistysten toiminnassa. Matkoilla koetaan elämyksiä, tutustutaan toisiin sekä vietetään ainutlaatuista aikaa erilaisessa ympäristössä toisten senioriopettajien kanssa. Matkanjohtajan osuus on merkittävä.

Teksti: Katja Helo

Kuvat: Länsi-Pohjan senioriopettajat ry:n arkisto

Matkan johtaminen vaatii tiettyjä ominaisuuksia, jotta matka onnistuu mahdollisimman sujuvasti. Kouluttaja, Savonia AMK:ssa matkailua opettava lehtori **Pauli Verhelä** korosti OSJ:n järjestämässä matkanjohtajakoulutuksessa matkanjohtajan erilaisia rooleja ja sitä, että tilanteet voivat muuttua. Matkanjohtaja tarvitseekin ennen kaikkea teknistä osaamista matkan aikataulujen, varauksien, hintojen ja vierailujen organisoimiseen. Lisäksi tämän on

kyettävä reagoimaan muutoksiin sekä oltava vuorovaikutustaitoinen.

KOULUTUKSESSA MUKANA olleet Länsi-Pohjan senioriopettajien matkoista vastaavat **Kerttu Ståhlberg** ja **Raija Kontio** allekirjoittavat Verhelän opit matkanjohtajan erilaisista rooleista.

– Matkanjohtajan pitää olla ikään kuin matkan sielu, jolloin korostuvat luonteenpiirteistä ystävällisyys, auttavaisuus, inhimillisyys ja ratkaisukeskeisyys, kuvailee Kerttu Ståhlberg.

Matkanjohtaja huolehtii, että kaikki toimii. Lisäksi on pidettävä huolta myös ryhmän yhteisöllisestä hengestä.

– Matkanjohtajan on oltava kuulolla. Ketään ei saa jättää yksin, korostaa Raija Kontio.

Yhdistyksen varapuheenjohtaja Kerttu Ståhlberg ja sihteerinä toimiva Raija Kontio ovat järjestäneet Länsi-Pohjan senioriopettajien matkoja monta vuotta yhdessä. Kokemusta heille on kertynyt niin kotimaan kuin ulkomaan matkojenkin suunnittelusta ja vetämisestä.

Länsi-Pohjan senioriopettajien yhdistyksen hallitus laatii vuosittain toimintasuunnitelman, johon matkat sisältyvät. Vinkkejä antavat sekä matkanjohtajat että yhdistyksen jäsenet. Kohteiden valinnan jälkeen Ståhlberg ja Kontio ottavat ohjat käsiinsä ja aloittavat matkan konkreettisen suunnittelun.

Matkat suunnitellaan kohteisiin, joissa on harvoin käyty, ja suunnitellaan ja hiotaan tarkasti etukäteen. Sen jälkeen ne esitellään valmiina matkapaketteina jäsenistöille.

Ulkomaan matkat toteutetaan yhteistyössä matkatoimiston kanssa. Tähän mennessä on käyty muun muassa Pietarissa ja Viipurissa, Berliinissä, Unkarissa ja Itävallassa, Balkanin kiertomatalla, Puolassa, Slovakiassa ja Tšekissä. Kotimaassa on käyty Savonlinnan oopperajuhlilla, teatterimatkoilla, vaellusmatkalla Sallassa, patikointiretkeillä luonnossa lähiseudulla sekä taidematalla Kittilässä.

KAKSIKKO KOROSTAA, että matkan huolellinen suunnittelu on A ja O. Ilman hyvää suunnitelmaa reissuun ei kannata lähteä. Täytyy varautua myös siihen, että kaikki ei mene aina niin kuin Strömsössä.

– Sade saattaa pilata fiiliksen tai muuttaa lounaspaikan mukavasta aittarakennuksesta tylsään ravintolatilaa. Ikävyydet saattoi hyvittää tarjoamalla suunniteltua runsaamman aterian. Hyvä ruoka, parempi mieli, toteaa Kerttu Ståhlberg.

Liikaa ei voi myöskään korostaa matkavakuutuksen ottamisen tärkeyttä. Jos omaan vakuutukseen ei sisälly esimerkiksi kuljetusta kotiin sairastapauksessa, matka saatetaan tulla yllättävän kalliiksi.



Länsi-Pohjan Senioriopettajien kuva-arkistoon on kertynyt runsaasti valokuvia muistoksi matkoista. Yläkuva Pietarhovista ja vasemmalla Monrepos'n kahvila Viipurissa.

Matkanjohtajaksi ei kannata ryhtyä, jos ei siitä pidä. Johtajuuden jakaminen voi myös olla hyvä tapa, jolla kuormitusta voi vähentää ja tehtäviä ja vastuuta tasata.

– Meillä on yleensä kaksi matkanjohtajaa, ja teemme ahkeraa ja hyvää yhteistyötä. Itse koen, että kun olen toinen matkanjärjestäjästä, olen myös vastuussa, toteaa Raija Kontio.

Kerttu Ståhlberg pitää matkanjohtajana olemisesta.

– Minusta tämä on valtavan kivaa puuhaa! Tunnen suurimman osan matkalle lähtijöistä jo entuudestaan ja uusiin on mukava tutustua.

Tulevana kesänä yhdistyksen kotimaan matka suuntautuu Kuuhmon kamarimusiikkijuhlille. Tehokas matkanjohtajakaksikko on jo varannut bussit, liput ja hotellit sekä laatinut aikataulun, tulossa on siis jälleen yksi ikimuistoinen matka.

OSJ tarjosi paikallisyhdistyksilleen Matkanjohtajakoulutuksen 7.–8.2.2022 Teams-yhteyksin. Kouluttajana oli pitkän uran matkaoppaana tehnyt sekä Savonia AMK:ssa matkailua opettava lehtori **Pauli Verhelä**.



Ilman hyvää suunnitelmaa reissuun ei kannata lähteä.

A portrait of a middle-aged woman with short, wavy brown hair and blue eyes. She is smiling slightly and looking directly at the camera. She is wearing a colorful, patterned top with purple, green, and blue tones. The background is dark and out of focus.

Ikääntyneiden lipunkantaja

Tammikuussa työnsä aloittanut vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo alkoi saada yhteydenottoja ensimmäisestä työpäivästään lähtien.

–Näkyvimmiksi huoliksi nousevat vaikeus saada palveluita, joita ikääntynyt tarvitsee, sekä turhautuminen nopeasti tapahtuvaan peruspalvelujen digitalisoitumiseen. Yhteiskunnan palveluita on yhä vaikeampi saada, jos ei käytä tietotekniikkaa.

Teksti: Airi Vuolle Kuva: Markku Lempinen

Valtiotieteen tohtori **Päivi Topo** valittiin uuteen vanhusasia- valtuutetun virkaan joulukuussa. Viisi- vuotisen virkasuhteensa hän aloitti tammikuun puolivälissä.

Uusi vanhusasiavaltuutettu muistuttaa, että kansainvälisessä vertailussa suomalaisella ikääntyneellä menee hyvin. Silti Päivi Topo on huolissaan ikääntyneiden hyvinvoinnista, yksinäisyydestä ja ikäsyrrjinnästä ja kaipaa uusia järjestelmällisiä ratkaisuja muun muassa elinikäiseen oppimiseen.

TOPON MIELESTÄ osalta ihmisistä on nyt viety sivistykselliset oikeudet. Digitalisoitumisen vuoksi liian monella on vaikeuksia vaikkapa leskeneläkkeen tai henkilökortin hakemisessa tai veroasioiden hoidossa.

– Yhteiskunnan palvelut digitalisoidaan nopeaan tahtiin, mutta julkinen sektori ei ole samalla pystyttänyt lakipohjaista väylää, jolla vanhemmat sukupolvet pääsisivät työikäisten kanssa yhdenvertaisesti mukaan digikehitykseen, Päivi Topo sanoo.

Järjestöt, työväenopistot ja muun muassa kirjastot tekevät vanhusasiavaltuutetun mielestä todella arvokasta auttamis- ja koulutamistyötä, mutta pysyvään ratkaisuun tarvittaisiin järjestelmällistä aikuiskoulutusta.

– Ikäihmisten vaikeudet digitalisaatiossa eivät mene ohi. Olen vakuuttunut siitä, että sitten kun esimerkiksi me 60-luvulla syntyneet jäämme työelämän digituen

ulkopuolelle, ongelmia tulee meidänkin, koska digitalisoituminen etenee ja muuttuu koko ajan. Jokainen ikääntyvä sukupolvi tulee tarvitsemaan vakiintunutta digikoulutusta, Topo ennustaa.

LAUSUNTOJEN ANTAMINEN sekä aloitteiden tekeminen ja yhteistyö eri viranomaisten kanssa on vanhusasiavaltuutetun työn oleellista sisältöä. Ensimmäinen sosiaali- ja terveystieteiden kuuleminen sosiaalihoitolaista ja vanhuspalvelulaista osui heti uuden työn alkuvaikeuksille.

– Myös viestintä ikääntyneiden tilanteesta on tärkeä osa virkaani. Yksittäisten ihmisten asioita en sen sijaan pysty ajamaan enkä muuttamaan heitä koskevia päätöksiä, kuten tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusvaltuutetut voivat tehdä omilla alueillaan. Vanhusasia- ja lapsiasiavaltuutetuilla ei tällaista mandaattia ole.

Jos ikäihminen ei esimerkiksi saa tarvitsemiaan palveluita tai ei ole tyytyväinen niiden laatuun, Topo kehottaa pyytämään neuvoa kuntien potilasasiamiehiltä tai sosiaaliasiamiehiltä.

Päivi Topon mukaan ihmisillä, jotka kamppailevat toimimattoman asian kanssa, on usein ajatus siitä, miten ongelman voisi korjata. Osan tästä tiedosta myös vanhusasiavaltuutettu tarvitsee.

– Eniten toivoisin kuulevani ratkaisuehdotuksia. Se on arvokasta tietoa edunvalvonnan näkökulmasta. On myös pieniä vähemmistöjä, joiden näkökulmat eivät tutkimuksissa juuri nouse esiin.

Esimerkiksi kieli- tai seksuaalivähemmistöjen asiat tai vammaisen aikuisen lapsen kanssa asuvien iäkkäiden asiat jäävät usein tutkimuksissa piiloon.

SUOMALAISEN IKÄIHMISEN tilanne on kansainvälisesti vertailtuna hyvä. Valtaosa ikääntyneistä tulee kohtuullisesti toimeen, terveys ja kunto ovat aiempia sukupolvia paremmat, koulutustaso on noussut, ja Suomi alkaa olla koulutetuin maa myös ikääntyneiden ryhmässä.

Myös yhteiskunta toimii, arki on keskimäärin hyvää ja turvallista, ja sosiaaliturva on kansainvälisesti vertaillen hyvällä tasolla. Mutta korona on jo nyt tehnyt hyvinvointiin ison kuopan.

Esimerkiksi kävelyvaikeuksien määrä ja yksinäisyyden tunne ovat nyt lisääntyneet selvästi, kun ne vielä ennen koronaa olivat vähentyneet pitkään.

Kävelyä mitataan sillä, onko ikääntyneellä vaikeuksia kävellä puolen kilometrin matka. Nyt yhä useamman yli 75-vuotiaan vaikeudet ovat selkeästi lisääntyneet.

– Liikkeellä on siis oltu vähän, ei ole päästy riittävästi ulos eikä esimerkiksi uimaan.

Toinen indikaattori osoittaa, että jatkuvaa tai lähes jatkuvaa yksinäisyyden tunnetta kokevien ikääntyneiden osuus on noussut huomattavasti. Nuoret kokevat yksinäisyyttä eniten, ikäihmiset seuraavaksi runsaimmin.

– Valtiotasolla pitää saada – paitsi hoidettua hoitovelka kuntoon – myös terveyttä ja hyvinvointia edistävä toiminta pikaisesti.



Eniten toivoisin kuulevani ratkaisuehdotuksia. Se on arvokasta tietoa edunvalvonnan näkökulmasta.

ti käyntiin. Kaikkein eivät silti viranomais-
setkaan pysty. Jokaisen meistä pitäisi nyt
ajatella, mitä itse voi tehdä, ja ottaa yhteyt-
tä kavereihin ja houkutella esimerkiksi kä-
velyille, Topo kannustaa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
on Päivi Topon mielestä iso kysymysmerk-
ki, asia, jonka hoito nyt jakautuu aluehal-
lintojen ja kuntien kesken. Se on merkittä-
vä myös eriarvoisuuden vähentämisen nä-
kökulmasta.

– Kuntien ja aluehallinnon lisäksi jär-
jestöillä on todella iso rooli terveyden ja hy-
vinvoinnin edistämässä. Myös yhdistys-
ten pitäisi saada tilaisuudet, retket ja muu
toiminta mahdollisimman pian koronara-
joitusten jälkeen pystyyn.

SUOMALAINEN IKÄÄNTYMISTUTKIMUS on
Päivi Topon mielestä hyvällä tolalla ja hä-
nen mukaansa ikääntyneistä tiedetään meil-
lä ehkä enemmän kuin missään muualla
maailmassa.

– Meillä on tutkittu paljon asioita, jotka
liittyvät fyysisiin ikääntymismuutoksiin,
mutta ikääntyneiden omasta toiminnasta ja
toimeliaisuudesta tutkimuksia on kuitenkin
melko vähän.

Se esimerkiksi tiedetään, että yli 65-vuo-
tiainen ikäryhmä on suhteellisesti suurin
vapaaehtoistoimintaa tekevä ikäryhmä. Mut-
ta jo siitä on liian vähän tietoa, miten moni
yli 75-vuotias tekee ansiotyötä. Työssäkäyn-
titilasto elää Topon mielestä vanhentunees-
sa maailmassa.

Hän allekirjoittaaakin osittain kritiikin
siitä, että vanhimmat ikäryhmät putoavat
liian usein tutkimusten ulkopuolelle. On lu-
kuisia kyselytutkimuksia, joissa yli 85-vuo-
tiailta ei enää kysytäkään mitään. Vaikka palve-
lujen säännöllinen tarve kasvaa 85 ikävuo-
den jälkeen, enemmistö tästäkin ikäryhmäs-
tä pärjää pitkälti omin voimin.

– Ja kyllähän meidän pitäisi tietää enem-
män myös yli 90-vuotiaiden tarvitsemista
yhteiskunnan palveluista. Se on yksittäinen
ikäryhmä, joka kasvaa suhteessa kaikkein
nopeimmin, Päivi Topo sanoo.



Ikääntyneiden omasta
toiminnasta tutki-
muksia on vähän.



Järjestöillä on iso rooli
terveyden ja hyvinvoinnin
edistämässä.

KUKA

Päivi Topo

- 15.1. vanhusasiavaltuutettuna aloittanut Päivi Topo on 59-vuotias ja asuu Helsingissä.
- Opiskellut yhteiskuntatieteitä Helsingin yliopistossa ja väitellyt valtiotieteiden tohtoriksi naisten ikääntymisen lääketieteellistymisestä.
- Toiminut akatemiatutkijana ja tutkimusteh-
tävissä Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksessa
THL:ssä sekä mm. valtakunnallisen sosiaali-
ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan
ETENEn pääsihteerinä.
- Siirtyi vanhusasiavaltuutetuksi Ikäinstituutin
johtajan tehtävästä, jossa oli muun muassa
perustamassa eduskunnan IKÄ-verkostoa.
- Lääketieteen sosiologian dosentti Helsingin
yliopistossa sekä yleisen sosiologian ja sosi-
aaligerontologian dosentti Jyväskylän yli-
opistossa.
- Tuoreimmat julkaisut liittyvät tutkimusetiik-
kaan, iäkkäiden panokseen yhteiskunnassa
sekä syrjäytymiseen ja ikäsyrjintään.

Vanhusasia- valtuutettu

- Seuraa, arvioi ja edistää ikääntyneiden ase-
maa ja oikeuksien toteutumista lainsäädän-
nössä ja päätöksenteossa.
- Antaa lausuntoja, tekee aloitteita ja yhteis-
työtä eri viranomaisten kanssa.
- Viestii ikääntyneiden tilanteesta.
- Toimistossa valtuutetun lisäksi kaksi kokoai-
kaista työntekijää ja kaksi yhteistä työnteki-
jää yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston
kanssa.
- Virka kuuluu oikeusministeriön hallintoon.

Vuosijuhlia

Olavinlinnan liepeillä 50 vuotta

Savonlinnan Seudun Opetusalan Seniorit ry vietti joulukuussa 50-vuotisjuhlaansa vuoden viiveellä pandemian vuoksi. Savonlinnassa veteraaniopettajat alkoivat kokoontua järjestyneesti syksyllä 1970 paikallisen opettajayhdistyksen osana. Aluksi jäseniä oli asiakirjojen mukaan 47 henkilöä. Nykyisen yhdistyksen toimialue on laajentunut käsittämään myös Enonkosken, Sulkavan sekä Rantasalmen kunnat.

Vuosijuhlissa esiintyivät Taidelukion kansanmuusiikkiyhtye TAKAMUS opettajansa Sirkka Kososen johdolla. Saimme OSJ:n onnittelut puheenjohtaja Pekka Koskisen pitämän juhlapuheen myötä. Kaupungin tervehdyksen toi sivistystoimenjohtaja Mikko Ripatti ja paikallisen opettajayhdistyksen onnittelut SOAY:n varapuheenjohtaja Virpi Loikkanen. Ansiomerkkejäkin jaettiin: pronssisen ansiomerkin saivat Elli Karinen, Arja Saarikoski, Helena Koponen, Sirkka Nousiainen, Pauli Parkkonen ja Markus Paavilainen sekä hopeisen merkin Esko Puonti.

Juhlalounaan jälkeen siirryimme jouluisempiin tunnelmiin yhteislaulujen ja vapaan ohjelman myö-



tä. Tunnelma juhlassa oli savolaisen letkeää ja välitöntä. Yhdistyksemme toiminta jatkuu vireänä kohti uusia vuosikymmeniä.

Teksti: Marita Fagerström

Kuva: Sirpa Lahti

RiSSO vietti 50-vuotisjuhlaa

Riirimäen seudun senioriopettajat ry:n 50-vuotisjuhlaa vietettiin koronan vuoksi vuosi myöhässä 20.11.2021 Riirimäen Teatterihotellissa. Yhdistys sai alkunsa 14.10.1970, jolloin Riirimäen Opettajayhdistykseen perustettiin veteraaniosasto. Nykyinen nimi Riirimäen seudun senioriopettajat ry hyväksyttiin vuosikokouksessa 20.1.2011 yksimielisesti ja lyhenteeksi tuli RiSSO. Yhdistyksemme jäsenmäärä on tällä hetkellä 307.

Ohjelmaosuudessa Sinikka Härmäläisen alkujuonon jälkeen puheenjohtaja Pekka Koskinen toi OSJ:n terveiset ja onnittelut juhlaamme. Yhdistyksemme oma kuoro Risoluto esitti kaksi laulua Kari Heinosen johdolla. Lausuntataiteilija Rauno Möttönen esitti mukaansatempaavalla tavalla huumoripitoisia runoja.

Yhdistyksen historiasta kertovan vastavalmistuneen kirjan, Toiminnan iloa 1970–2020, esitteli Elsi Torn. Tervehdyksen vuosijuhlaamme toivat Riirimäen kaupunki, seurakunta ja OAJ:n paikallisyhdistys. Lämminhenkinen juhlamme alkumaljoineen, ruokai-

luineen ja runsaslukuisine osallistujineen päättyi Härmäläisten lauluun.

Ansiomerkin saivat Tuula Turunen, Lasse Särkimäki, Marianne Kivinen, Pertti Seuranen, Eero Kivinen, Sinikka Härmäläinen ja Kari Heinonen.

Teksti: Kari Heinonen

Kuva: Kari-Veli Lehtonen



Risson puheenjohtaja Tuula Turunen luovutti 50-vuotishistoriikin Riirimäen seurakunnan kirkkoherralle Sirpa Viherälle.

Kampanjalla ratkaisuja liikunnan lisäämiseen

Ikiliikkuja haluaa innostaa liikkeelle ja muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä hyvinvointiin. OSJ ja Ikäinstituutti sen 12 muun kumppanijärjestön kanssa kampanjoivat huhtikuussa viikolla 14 ja elokuussa viikolla 34 arjen aktiivisuuden puolesta.

Teksti: Sanna Mönkkönen

Kuva: Emil Ptacek



Mulla on istuvainen elämäntapa.

– Mä viihdyn kivasti nojatuolissa.

Viestintäkampanjassa halutaan pysäyttää viestin näkijät ja kuulijat liikunnan esteiden äärelle miettimään, miten esteet voitaisiin ylittää. Millaisia helppoja keinoja olisi lisätä arkeen liikettä?

Kampanjaviestejä tulee sosiaaliseen mediaan, järjestöjen eri viestintäkanaviin sekä mainoksina muun muassa lehtiin ja radioon.

KAMPANJAN TUEKSI tuotetaan uusia liikuntaohjelmia. Videot löytyvät viimeistään huhtikuun alusta alkaen voima- ja tasapainoaiheiselta voitaski.fi -sivulta. Ohjelmista on tulossa videoiden lisäksi myös kirjalliset liikeohjeet kuvineen.

Linkit
materiaaleihin
myös OSJ:n
sivuilla osj.fi



Uusia sisältöjä tuotetaan lisää loppukevästä. Ne ovat katsottavissa ja hyödynnettävissä viimeistään heinäkuussa.

Kaikki viestintä- ja liikuntamateriaalit ovat myös paikallisjärjestöjen käytettävissä. Sosiaalisen median julkaisuissa kannustamme käyttämään tunnisteita #LisääVoimaaVuosiin ja #Ikiliikkuja. Kutsomme kaikki mukaan viemään hyvinvoinnin viestejä eteenpäin!

IKÄINSTITUUTTI TOTEUTTI viime vuoden puolella kampanjan pohjaksi selvitystyön, jossa kysyttiin vähän liikkuvilta iäkkäiltä heidän ajatuksiaan liikkumisesta. Liikkumiseksi määriteltiin kaikki liikunta ja urheileminen, kodin ulkopuolelle lähteminen sekä arkiaskareiden lomassa tapahtuva liikkuminen.

Yli puolet 10 haastateltavasta koki, ettei liikkuminen ollut kuulunut koskaan heidän elämäntapaansa. He saattoivat kokea, että olivat siinä huonoja, tai eivät vain olleet urheilullisia.

Lähes kaikilla oli jonkinlaisia liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavia fyysisiä rajoitteita, kuten erilaisia kipua aiheuttavia vaivoja, vammoja tai sairauksia. Myös elämäntilanteen kerrottiin vaikuttavan liikkumisen vähäisyyteen.

Monet kertoivat keksivänsä herkästi tekosyitä sille, ettei liikkumaan juuri nyt tarvitsisi lähteä. Kun haastateltavilta kysyttiin, mitä pitäisi tapahtua ja muuttua, jotta he liikkuisivat enemmän, lähes kaikki totesivat, että liikuntaseura auttaisi.

Lähes puolet haastatelluista sanoi myös, että ihmisiä tulisi muistuttaa siitä, että pienelläkin määrällä liikettä on merkitystä. He totesivat, ettei liikunnan tavoitteena tarvitse olla 10 000 askelta päivässä, tai ei tarvitse lähteä ”taivaita tavoittelemaan”.

Tulossa on viisi uutta ohjelmaa:

- Voimaa ja tasapainoa tasot 1, 2 ja 3.
- Pariharjoitus, joka on ohjattu ruotsiksi, mutta tekstitetty myös suomeksi
- Kehon ja mielen rauhallinen tasapainoharjoitus



Kyl se kaikkein suurin tekijä on se, että sitä niin kun tiedostaa sen, että pakko olla liikkeessä, jos meinaa terveenä pysyä. Että, kyllä se terveys on siinä se pääasia.

Kuntokortti uusiutui!

OSJ on uudistanut perinteisen kuntokortin yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Uudessa kortissa otetaan huomioon uusiutuneet liikuntasuositukseset.

OSJ arpoo edelleen kuntokortin palauttaneiden kesken palkintoja. Voit valita, lähetätkö OSJ:n toimistoon vuoden 2023 tammikuussa joululehdessä 6/2021 julkaistun vanhan kuntokortin tai tämän sivun kääntöpuolella olevan uuden kortin tai molemmat kortit.

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää

liikkua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa. Aloita maltilla ja lisää omaan tahtiin liikkumisen määrää, kestoja ja tehoa. Iloitse pienistäkin liikuntatuokioista, sillä jo muutaman minuutin liikkumishetket kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta. Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.



Liikuskele! Korvaa paikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Koti- ja pihatyöt, kauppareissut ja muut arjen askareet lisäävät askeleita ja liikettä päivään.



Haasta tasapainoa ja liiku monipuolisesti! Sisällytä arkeesi tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittävätkurkottelut, varpailla ja kantapäillä kävely, pyörähdykset, luonnossa liikkuminen, voimistelu, tanssi ja pallolajit. Yhdistä samaan liikuntakertaan tasapainoa, voimaa ja kestävyyttä sisältäviä harjoituksia niin saat varmuutta liikkumiseen ja ehkäiset kaatumisia. Venyttelemällä pidät kehon vetreänä.



Vahvista lihaksia! Kuormita erityisesti jalkojen lihaksia ainakin muutamana päivänä viikossa. Lihaskvoimaa kasvatetaan tekemällä tuolilta ylösnousuja, ramppaamalla rapuissa ja kuntoilemalla kotona, kuntosalilla, uima-altaassa tai liikuntapuistossa.



Hengästy! Kohota sykettä liikkumalla reippaasti, eli lievästi hengästyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi, riittää terveysvaikutusten saamiseksi lyhyempikin aika. Kasvata kestävyyskuntoa kävelemällä, uimalla, pyöräilemällä, hiihtämällä tai jumppaamalla.

Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun löydät **Voitas.fi -sivustolta**.

Kuntokortti

Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin.

Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä

K (kestävyysliikunta), **V** (lihasvoimaharjoittelu) ja **T** (tasapainoharjoittelu), jotta näet kuinka monipuolisesti liikut.

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
TAMMI	1								
	2								
	3								
	4								
HELMI	5								
	6								
	7								
	8								
MAALIS	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
HUHTI	14								
	15								
	16								
	17								
TOUKO	18								
	19								
	20								
	21								
KESÄ	22								
	23								
	24								
	25								
	26								

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
HEINÄ	27								
	28								
	29								
	30								
ELO	31								
	32								
	33								
	34								
SYYS	35								
	36								
	37								
	38								
	39								
LOKA	40								
	41								
	42								
	43								
MARRAS	44								
	45								
	46								
	47								
JOULU	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

Kortti on voimassa vuoden 2022 loppuun. Jos haluat osallistua arvontaan, palauta kortti tammikuun 2023 loppuun mennessä osoitteeseen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Kuntokortti".

Nimi:

Osoite:



Katri Hamunen, LT, anestesiologian erikoislääkäri

Näköaisti

Aistien avulla ihminen saa elintärkeää tietoa ympäristöstään ja oman kehonsa tilanteesta. Aistien antama tieto luo perustan vuorovaikutukselle ympäristön kanssa. Mietipä elämää ilman eri aistien antamaa tietoa!

Aloitan nyt juttusarjan aisteista näköaistilla, seuraavissa lehdissä on asiaa kuulo-, tunto- ja makuaisteista.

Silmä on kuin elävä kamera. Sarveiskalvo eli silmän etuosan pinta ja mykiö taittavat valon silmämunan sisäpinnan aistinsoluista muodostuvalle verkkokalvolle. Verkkokalvolta tieto kulkee näköhermoa pitkin aivojen näköaivokuorelle, jossa kuva syntyy. Ikääntyminen ja perussairaudet, kuten diabetes, vaikuttavat silmiin ja näkökykyyn.

Kaihi tarkoittaa mykiön samentumista. Kolmanneksella yli 65-vuotiaista kaihi haittaa näkökykyä. Kaihi hoidetaan leikkauksella, jossa samentunut mykiö poistetaan ja tilalle laitetaan tekomykiö.

Glaukooma on puolestaan näköhermon sairaus, jonka tarkka syntymekanismi on tuntematon. Koholla oleva silmänpaine altistaa glaukooman kehittymiselle. Sairaus on tyypillisesti pitkään oireeton. Se voidaan tunnistaa silmätutkimuksen yhteydessä.

Silmänpohjan rappeuma ja diabeettinen retinopatia ovat verkkokalvon sairauksia. Kuivassa ikärappeu-

massa verkkokalvolle kertyy kuona-aineita ja näkösolujen toiminta heikkenee. Sairaus etenee hitaasti vuosikymmenien ajan. Tärkeimmät riskitekijät ovat korkea ikä, perintötekijät, sydän- ja verisuonisairaudet ja tupakointi. Kuivaan ikärappeumaan ei ole hoitoa.

Kosteassa ikärappeumassa silmänpohjaan kasvaa hauraita verisuonia, jotka aiheuttavat turvotusta ja verenvuotoja. Näön heikkeneminen tapahtuu nopeasti.

Kosteaa ikärappeumaan voidaan hoitaa muun muassa silmänsisäisellä pistoshoidolla ja laserhoidolla.

Diabeettisen retinopatian yleisyys lisääntyy diabeteksen keston myötä. Sairauden ehkäisyssä ja hoidossa on tärkeintä hyvä diabeteksen hoitotasapaino. Diabetespotilaiden silmänpohjat tulee tutkia säännöllisesti silmänpohjavalokuvilla tai silmälääkärin vastaanotolla. Diabeettista retinopatiaa voidaan hoitaa laserilla, lasiaiseen pistettävillä lääkeaineilla tai leikkauksilla.

Kuivasilmäisyydellä tarkoitetaan silmän pinnan kuivumista ja siitä johtuvia ärsytysoireita. Oireet voivat olla esimerkiksi kirvelyä, punoitusta, roskaantunutta, valonarkuutta tai väsyneisyyttä. Lieviä oireita voi hoitaa apteekista saatavilla kostutustipoilla. Vaikeissa oireissa tulee hakeutua silmälääkärin tutkimukseen.

Lue lisää silmäsairauksista www.silmäsairaudet.fi



Ikääntyminen ja perussairaudet, kuten diabetes, vaikuttavat silmiin ja näkökykyyn.





Käytä rohkeasti älypuhelimiasi

Monet – erityisesti iäkkäämmät ihmiset – arkailevat älypuhelimien ja tietokoneen käyttöä. Tai vaikka itse laitteen käyttö sujuisikin, voi esimerkiksi sähköpostin käyttö tai laskujen maksu suorastaan pelottaa. Mistä se johtuu? Ja onko siinä järkeä?

Teksti: Tiina Etelämäki
Vanhustyön keskusliiton
SeniorSurf-toiminta

Suuri osa ihmistä pohtii ainakin ajoittain, onko älylaitteiden käyttö turvallista. Monille älylaitteet tuntuvat riskiltä, kun niistä ei ymmärretä kaikkea eikä tunneta niiden toimintalogiikkaa. Jos yhtään lohduttaa, kukaan ei tunne kaikkia laitteita läpikotaisin. Eikä kaikkea tarvitsekaan ymmärtää.

TÄRKEINTÄ JA TURVALLISINTA on opetella omaan laitteen käyttö. Kun osaa esimerkiksi ladata älypuheliin haluamansa sovelluksen, pääsee jo pitkälle. Muun muassa pankkien tarjoamat pankkisovellukset ovat nykyään todella turvallisia. Kun pankkiasioitaan hoitaa siihen tarkoitettujen sovellusten kautta, ei vahingossakaan päädy millekään huijaussivustolle, ja sovellus itsessään pitää asiointisi turvallisena.

Sähköpostista on iloa monessa asiassa. Sähköpostilla saa lähetettyä nopeasti viestiä mihin päin maailmaa tahansa. Toki, jos lähet-

tää viestin väärään osoitteeseen, voi se päätyä väärälle henkilölle. Näinhän on laita perinteisten kirjeidenkin kanssa.

Viestin sisällön suhteen kannattaa myös olla tarkkana. Eihän perinteisessäkään postissa kannata lähettää esimerkiksi pankkitunnuksia eikä niitä todellakaan kannata lähettää sähköpostitsekaan.

Uusia palveluita ei kuitenkaan tarvitse välttää huijausten pelossa. Kun pikkuhiljaa opettelee perusasiat, asiointi on turvallista myös uusilla digitaalisilla välineillä.

Uutisoineissa tuodaan usein esiin erilaisia uhkia ja epäonnistumisia. Ehkä tyytyväiset digipalveluiden käyttäjät eivät ole niin suuri uutinen. Ja onhan se hyvä, että myös uhista puhutaan. Terve epäluulo on hyvästä, vainoharhaiseksi ei kuitenkaan kannata ryhtyä.

KAIKISSA LAITTEISSA ja palveluissa on aina risksinä, ovat ne sitten digitaalisia tai eivät. Myös huijareita on ollut aina ja tulee varmasti aina olemaankin, eletään digitaalisessa maailmassa tai ei. Eikä kaikkea kannata uskoa – kuten muussakaan elämässä – sillä pysy jo aika turvassa.

Monet ihmettelevät, kuinka pienet lapset oppivat käyttämään älypuhelimia jo paljon ennen kuin oppivat edes lukemaan. Se johtuu useimmiten siitä, ettei heitä haittaa epäonnistuminen. Eiväthän pienet lapset oppisi muuten ikinä mitään.

Meillä aikuisilla olisi paljon opittavaa tuosta asenteesta! Myös älypuhelimien tai tietokoneen käyttöä voi opetella yrityksen ja erehdyksen kautta. Kokeilemalla ja tekemällä oppii.

INFO

- Ihminen kykenee oppimaan kaiken ikäisenä, oppiminen ei lopu automaattisesti jossain iässä.
- Huomioi myös ne asiat, jotka osaat tehdä, älä pelkästään niitä, jotka menevät pieleen. Arvosta omaa osaamistasi.
- Tekniikasta ei välttämättä tarvitse olla kiinnostunut. Se kuitenkin toimii välineenä moneen mukavaan ja tarpeelliseen asiaan, joten sitä kannattaa opetella käyttämään.
- Maksuttomia, senioreille suunnattuja digiopastuspaikkoja löydät esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton tarjoamalta Opastuspaikkakartalta: www.seniorsurf.fi/opastuspaikat

Lähetä digiaiheisia kysymyksiä ja toiveita Surffiinan pohdittavaksi ja vastattavaksi. Voit lähettää kysymykset osoitteella **toimisto@osj.fi**. Surffiina on hommissa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Toisaalta aina ei ole viisainta opetella vaikeimman kautta. Kun joku toinen jo osaa saman asian, mikset kysyisi häneltä vinkkejä? Ehkä voisitte jakaa osaamistanne ystävien kesken?

ON MYÖS OLEMASSA vapaaehtoisia digiopastajia, jotka mielellään opastavat ihan perusasioiden kanssa. Heitä voi pyytää opettamaan erilaisten näpätysten erot, soveluksen lataamisen tai mikä ikinä sinua mietityttää. Heiltä voi pyytää opastusta myös ihan ensimmäisen laitteen haltuunottoon, ennakoon ei tarvitse osata mitään. Tarvitset mukaan vain halun oppia!

Tilastokeskuksen mukaan yhä useammat yli 65-vuotiaat käyttävät jo säännöllisesti digilaitteita ja palveluita. Hyvä näin, sillä monesti niin saa hoidettua asiansa sekä nopeammin että edullisemmin. Jos sinulla on ystävä, joka ei vielä hyödynnä nykytekniikan tuomia mahdollisuuksia, rohkaise häntäkin tutustumaan monipuoliseen digimaailmaan!



Yhdessäolo vahvistaa osallisuutta

Teksti: Vesa Kuittinen, Ikäinstituutti

Arvostavat ja myönteiset kohtaamiset, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen vahvistavat iäkkäiden osallisuutta – tunnetta oman elämän merkityksellisyydestä ja vaikutusmahdollisuuksista.

Valtakunnallisen Elämänote-ohjelman (2018–2021) tavoitteena oli tukea haasteellisia elämäntilanteissa olevia iäkkäitä ja vahvistaa heidän hyvinvointiaan. Ohjelmassa tehtiin myös laadullinen seurantatutkimus uudella menetelmällä, jossa valmennetut vapaaehtoiset ikäihmiset toimivat vertaishaastattelijoina. Tutkimusta toteuttamassa ollut Ikäinstituutin entinen johtaja, nykyinen vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** näkee menetelmässä paljon hyötyjä.

– Ikätoverin kanssa käyty keskusteleva haastattelu tuo hyvin esiin osallisuutta vahvistavat tekijät elämänsä aikana ja nykytilanteessa. Samalla karttuu tieto iäkkäimpien sukupuolvi-kokemuksista ja asuinpaikan merkityksestä osallisuudelle, hän toteaa.

TOIMIVA JA ESTEETÖN ympäristö, saavutettavat palvelut sekä yhteisölliset tilat ovat tärkeitä arjessa. Osallistumisen kynnyistä madalsivat toiminnan maksuttomuus, kutsuva ilma-piiri ja toiminnan mielekkäät sisällöt.

– Perimmäinen motivaattori osallistumiselle oli kuitenkin usein toinen ihminen. Henkilökohtainen pyytäminen mukaan toimintaan on tärkeää, erityisesti kun tavoitellaan mukaan aiemmin toiminnan ulkopuolelle jääneitä, tutkija **Hanna-Kaisa Hoppania** tiivistää.

Erilaisten apu- ja tukipalvelujen maksullisuus voi olla este saavutettavuudelle. Kaikille ei ole myöskään selvää, mihin palveluihin on oikeutettu tai mistä apua ja tukea voi hakea. Tulokset vahvistavat aiempaa tutkimustietoa ja osoittavat, että arjen sujumisessa voi olla välillä kyse pienistäkin asioista.

Yksi vertaishaastattelijoista oli 83-vuotias **Asko Rihu** Tampereelta.

– Haastattelijana toimiminen on antanut itsellenikin paljon. Välillä seurasin annettua keskustelurunkoa, mutta improvi-soin myös tilanteen mukaan. Ikäihmiset ottavat varmasti hel-pommin omanikäisiään vastaan, haastattelutilanteessa pää-see heitä lähemmäksi.

Tutkimusraportti ”Se on mukavampi yhdessä tehdä”
– Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, on luettavissa verkkosivulta www.ikainstituutti.fi/elamanote/osallisuustutkimus/

**Kiinnostaako vertaishaastattelijana toimiminen?
Ota yhteyttä Ikäinstituuttiin:
vanhempi tutkija Erja Rappe, 040 533 7099.**





Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Kuvat **Heli Mäntylä** ja **Teemu Kuusimurto**, ympäristöministeriön kuvapankki.

Koti toimivaksi

Miten varaudut siihen, että iän mukana tasapaino heikkenee, kädet eivät nouse ja selkäkin jäykistyy? Voit miettiä jo etukäteen, missä haluat asua tai mitä muutoksia tehdä kotiisi arjen helpottamiseksi. Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiosta löytyvät sarjan aiemmat jutut lehdistä 2/2021–1/2022. Tällä kertaa käännetään katse ennakkointiin ja varautumiseen.

Kuvat:

1. Keittiön turvallisuutta voi parantaa sijoittamalla kodinkoneet hyvälle käyttökorkeudelle.
2. Taloyhtiön pihaa voi tarkastella kriittisesti: onko se turvallinen ja houkutteleeko se liikkumaan? Kannustaako se yhteisöllisyyteen?
3. Asiointireitti on ikääntyneelle tärkeä. Sen tulee olla esteetön, pinnaltaan turvallinen ja helposti hahmotettava. Penkki matkan varrella auttaa jaksamaan.



1.



3.



Ennakoi ja varaudu!

ASUNNON JA ASUINOLOJEN toimivuuden ja turvallisuuden arviointi hyvissä ajoin ennen vanhuusvuosia tukee kotona asumista ja itsenäistä elämistä sekä pienentää riskejä esimerkiksi tapaturmiin. Yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne vaikuttavat merkittävästi siihen, mikä on kullekin sopiva asumisratkaisu. Ikä ei itsessään ole ratkaiseva tekijä. Keskeistä on asumisen tarpeiden muutosten ennakointi riittävän ajoissa ja näihin tarpeisiin varautuminen.

Ikääntyneille sopivia asuntoja ja asuinympäristöjä tarvitaan jatkossa yhä enemmän, sillä kansallinen tavoite on, että iäkkäät ihmiset voivat asua kotona ja saada sinne tarvitsemansa palvelut. Tällä hetkellä maamme asunnoista esteettömiä on vain 15 prosenttia, eli noin puoli miljoonaa. Asuntokanta muuttuu hitaasti ja siksi ennakoiviin toimiin on ryhdyttävä hyvissä ajoin.

5 askelta sujuvaan arkeen:

1 Arvioi itse, onko kotisi esteetön ja turvallinen

2 Ota yhteys korjausneuvojaan ja pyydä arviointiapua

3 Korjausneuvoja auttaa suunnittelussa ja tietää taloudellisesta tuesta

4 Selvitä taloyhtiön kanssa mahdolliset lupa-asiat

5 Teetä tai tee itse muutostyöt

- Kuinka arvioit kotisi esteettömyyttä ja turvallisuutta?
- Kuljetaanko kotiin portaiden kautta?
- Onko ulko-ovi raskas avata?
- Ovatko lattiat liukkaat?
- Pitääkö tarpeellista tavaraa säilyttää korkealla?
- Onko pesu- ja wc-tiloissa toimiminen helppoa ja turvallista?
- Onko keittiön kodinkoneet sijoitettu hyvälle käyttökorkeudelle?
- Onko talossa hissi?

Syytä on myös tarkastella kriittisesti myös omaa asuinympäristöä. Onko taloyhtiön pihassa turvallista ulkoilla? Houkutteleeko piha liikkumaan? Onko pihan suunnittelussa huomioitu ikääntyneet?

Entä miten pääsee palveluiden äärelle? Kävelyteiden kunto ja valaistus sekä liukkauden torjunta ovat tärkeimmät ikääntyneiden asukkaiden liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavat tekijät. Pinnoitteiden tasaisuus, reittien hyvä talvikunnossapito ja lehtiliukkauden ehkäisy syksyisin vähentävät kaatumisriskiä. Reittien hahmottamista tukevat yhtenäiset pinnoitteet ja värit, häikäisemätön valaistus sekä opasteet.

Jalankulkureittien erottaminen muusta liikenteestä ja riittävä leveys apuvälineiden kanssa kulkemiseen parantavat koettua turvallisuutta. Suojateiden selkeä merkintä ja hyvä näkyvyys risteyksissä vähentävät onnettomuusrisiä. Penkit reittien varrella ja julkisen liikenteen pysäkeillä ovat ikääntyneiden ulkona liikkumiseen tärkeitä.

Levähdyspaikka vähentää väsymisen ja tapaturmien riskiä. Samalla voi tarkkailla ympäristöä ja vaihtaa kuulumisia toisten kanssa.



Varmista sujuva arkesi ja katso lisää hyvää tietoa osoitteesta: www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen

Metsämyyrä on helppo tuntea. Sillä on punaruskea selkä, harmaat kyljet ja vaalea maha. Häntä on puolen ruumiin mittainen ja selvästi kaksivärinen. Myös myyrän korvat nousevat selvästi näkyviin.



Metsämyyrä levittää myyräkuumetta

Metsät, niityt, pellonreunat ja puutarhat eivät hiljene talvellakaan täysin. Metsissä ja rivi- ja omakotitalojen pihoidilla voi joinain vuosina vilistää melkoinen myyrä- ja hiiriarmeija. Tämä tietää myös myyrätuhoriskin kasvamista metsissä.

Teksti ja kuvat: **Hannu Eskonen**

Metsämyyrä on iso-silmäinen pikkujyrsijä, joka on varsin helppo tunnistaa. Sen selkä on punaruskea, kyljet harmaat ja maha lähes valkea. Häntä on noin puolen ruumiin mittainen ja päältä

tumma ja alta vaalea. Väriraja on hyvin jyrkkä. Lisäksi korvat erottuvat selvästi.

Metsämyyrä on metsien eläin. Tiheimmät kannat ovat metsän reunoissa, joissa on tiheä aluskasvillisuus. Myös metsiin rajoittuvat niityt, hakkuuaukot ja pakettipel-

lot kelpaavat metsämyyrille hyvin.

Jos myyräkannat kasvavat syksyisin vahvoiksi, osa myyristä ilmestyy latoihin, puuliitereihin, halkopinoihin, kesämökeille ja myös asuintalojen puutarhoihin.

Tämä tietää aina myös myyräkuumeen yleistymistä.

ONNEKSI MYYRÄT ovat lyhytikäisiä porukkaa. Niiden keski-ikä on vain vähän yli yhden vuoden. Vain lisääntymättömät myyrät selviävät seuraavasta talvesta. Naarasmyyrällä on metsässä oma reviirinsä. Ravintotilanteen mukaan reviirin koko vaihtelee 500:sta 7000 neliömetriin.

Naaraat elävät varsin sopuisasti keskenään ja esimerkiksi lintujen ruokintapaikoilla niitä voi nähdä montakin yhtä aikaa. Myös uroksilla on reviirit, joita ne puolustavat toisia uroksia vastaan. Joskus myyräuroksilla onkin havaittavia arpia ja rikkirevittyjä korvanlehtiä muistoina yhteenotoista.

Metsämyyrä on ravinnon käytöltään varsin joustava. Kesällä sille kelpaavat kasvien vihreät osat, mustikan kukat, siemenet, hyönteiset ja joskus jopa linnun munat. Loppukesällä listalle tulevat myös sienet, eritoten kangastatti mutta jopa punakärpässieni.

Syksyllä myyrän ruokalistalle kuuluvat silmut, marjat, puun kuori ja jäkälät. Mustikoita ne voivat kerätä varastoonkin. Metsämyyrä on taitava kiipeilijä ja siksi oksilla kasvava naava on sille mieleen. Metsämyyriä on tavattu kiipeilemästä kymmenenkin metrin korkeudella. Puun kuoren ja silmujen ohella metsämyyrät syövät myös taimien pehmeitä vuosikasvaimia.

NORMAALEINA KEVÄINÄ metsämyyrät alkavat lisääntyä maaliskuun lopulla. Hyvän ravintotilanteen aikana lisääntyminen voi kuitenkin alkaa jo talvella. Yhdessä poikueessa on 5–7 poikasta. Kesän aikana naaras voi pyöreyttää viisi-kin poikuetta. Naaraspoikaset saavuttavat sukukypsyyden noin kuukauden iässä, joten ei ole ihme,

että myyriä voi syksyisin olla valtavia määriä.

Kevään noin 10 myyrästä hehtaarilla kannat voivat kasvaa jopa 60–80 yksilöön hehtaarilla.

Myyrien kannanvaihtelut ovat ekologeille suuria mysteerejä.

Metsämyyriä tutkittaessa on huomattu, että eteläiset kannat ovat varsin vakaita. Vuodenaikaisvaihtelua silti esiintyy. Keski-Suomessa sykli on noin kolme vuotta ja pohjoisessa 4–5 vuotta. Metsämyyrän päälevinneisyysalueella Euroopan lehtimetsissä myyräkannat ovat tasaisen vakaita.

Levinneisyyden pohjoisilla aarialueilla vuosittaiset säävaihtelut vaikuttavat kasvituotantoon ja myös myyrille sopivan ravinnon määrään.

METSÄMYYRÄ ON hankalan myyräkuumeen päälevittäjä.

Suomessa myyräkuumetta levivittävä hantavirus löytyi 1979 ja sai nimensä löytöpaikkansa Puumalan mukaan.

Myyräkuumeen itämisaika on pitkä, muutamasta viikosta jopa kuuteen viikkoon. Oireet ovat aika rajuja: korkea kuume, päänsärky, pahoinvointi ja vähän myöhemmin näköhäiriöt ja selkäkipu, joka johtuu oirehtivista munuaisista.

Sairastumisten määrä seuraillee myyrien runsaussyklejä. Eniten sairastumisia tulee syksyisin ja alkutalvesta, kun myyrät hakeutuvat ulkorakennuksiin, kesämökkeihin ja puuliitereihin. Tällöin jopa 30–50 prosenttia metsämyyristä kantaa Puumala-virusta. Metsämyyrälle virusinfektio ei aiheuta minkäänlaista tautia.

Puumala-virus leviää metsämyyrän ulosteissa ja syljessä. Ihminen hengittää kuivista ulostepapanoista irtoavaa pölyä, kun siivoaa kesämökkiä, ulkorakennusta, puuliiteriä, heinälatoa tai hakkaa halkoja. Siivotessa kannattaa käyttää hengityssuojainta ja siivoustyöt ajoittaa alku- tai kesikesään.



Vain lisääntymättömät myyrät selviävät seuraavasta talvesta.



Pohjoisimman Lapin punamyyrät ovat läheistä sukua metsämyyrälle. Myös se voi kantaa Puumala-virusta mutta sen merkitys kantajana on lähes mitätön.



Kaunistamme Roska päivässä -liikkeessä myös oman pihan roskapönttöjä, ruusuroskis-kuvan voi tulostaa liikkeen kotisivulta. Kuva on laminoitu ja kiinnitetty puhdistettuun roskikseen teipillä. Kokemuksemme mukaan kaunistettuja roskapönttöjä käytetään paljon mieluummin kuin tavallisia.



Roska päivässä -liike
www.roskapaivassa.net

Roska päivässä pois – ja liikkumista lisää

Ulkoilusta ja kävelystä nauttiva senioriopettaja **Liisa Sirkkola** on mukana Roska päivässä -liikkeessä.

Teksti: Tuula-Maria Ahonen
Kuva: Jari Peltoranta

Kävelen Liisa Sirkkolan kanssa yhteisellä kotiseudullamme Helsingin Laajasalossa. Samalla keräämme satunnaisia vastaan tulevia roskia.

– Nautin eläkkeellä olostani, kun voi lähteä talvella keskeä kirkasta aurinkoista päivää ulos, Liisa sanoo.

Liisalla on roskia keräävässä kädessään kumihanska. Minulla on taskussa käytetty leipäpussi, jolla kerään roskan siististi.

HUOLENPITO YMPÄRISTÖSTÄ on Liisalle tärkeää.

– Kuten varmaan kaikille isoäideille, Liisa toteaa.

Itse perustin Roska päivässä -liikkeen yhdessä 9- ja 12-vuotiaiden tyttärenten kanssa vuonna 2000.

– Tästä liikkeestä pitää tehdä maailmanlaajuinen, sanoi 9-vuotias Iisa heti.

Nykyisin Roska päivässä -liikkeen kotisivu löytyykin 23 kielellä.

Liisa ei muista, koska ja mistä hän kuuli liikkeestä. Hän on kuitenkin kerännyt roskia jo pidempään.

Roskaliikkeen alkuvaiheessa joillakin oli väärää häpeää ja noloutta roskien keräämiseen. Kysyn Liisalta, oliko hänellä tällaista alkuvaihetta.

– Ei ollut. Minulla on vahva oma identiteetti ja arvot. Kunnollista toimintaa saa ja pitääkin tehdä, Liisa toteaa.

Roska päivässä -liike on roska-toimija, joka myös ehkäisee roskaamista. Tuunaamme ilmatiivisiä kierrätyspurkeista kaunistettuja miniroskiksia ja annamme niitä lahjoiksi ennen kaikkea tupakoi-ville. Tumppihan on maailman yleis-

sin roska ja myös myrkyllinen. Maa-
han tai veteen heitettynä se voi päättyä pienten lasten, kehitysvammaisten tai eläinten vatsoihin.

LIISA EI OLLUT kuullut tästä ehkäisystä, mutta on jo hankkinut itselleen muutaman ilmatiiviin kierrätyspurkin ja aikoo tuunata ja lahjoittaa ne vastaan käveleville tupakoitsijoilla.

– Kun kuvittelen lähestyväni vastaan kävelevää tupakoivaa, pelkkä ajatus saa sydämeni hakkaamaan lujempaa. Olen hyvin ujo ihminen. Mutta tiedän, että selviydyn sellaisesta, olen harjoitellut esiintymistä pienestä pitäen. Luokan haltuun ottaminen koulussa tunnista tuntiin ja aina eri oppilaat englannin tai ruotsin tunnille oli sekin kuin pienen teatteriesityksen aloitus. Mutta nautin oppilaiden kohtaamisesta. Niin että kyllä tämäkin uusi tapa mennä lähelle toisia ihmisiä varmasti luontuu, Liisa hymyilee.

Seniorikokki



Me uudet seniorikokit mietimme, miten aloittaisimme ruokasivuston.

Nykyään on yhä enemmän henkilöitä, jotka eivät voi syödä kaikkia ruoka-aineita – näitä -ton, -ton -tilanteita oli melko paljon viimeisinä työvuosinamme.

Suunnittelimme ruokalistan niin, että se soveltuu mahdollisimman monelle ja erilaisiin erityisruokavalioihin.

Gluteeniton ruokavalio on keliakikön ainoa hoitomuoto, mutta se tuo helpotusta myös hankaliin, toistuviin vatsavaivoihin.

Kaura sopii gluteeniherkälle, mutta keliakikolla kauran tulee olla gluteenitonta. Keliakikko voi käyttää tattaria, hirssiä, riisiä ja maissia, joilla saa vaihtelua ruokavalioon.

Mukavia ruoanvalmistushetkiä kanssamme!

**Tuula Turunen ja
Riitta Friman**



Nuudeliwokki

Neljälle henkilölle

Valitse wokkiin vaihteeksi lihan tilalle soijasuikaleita. Kun vielä käytät riisinuudeleita, on ateriasi myös gluteeniton.

Tarvitset

- 2 rkl öljyä
- 2 sipulia
- 2–4 valkosipulinkynttä
- 1–2 rkl tuoretta inkivääriä
- 2 porkkanaa
- n. 300 g kesäkurpitsaa
- 2 paprikaa
- 100 g vihreitä papuja (pakaste)
- n. 100 g soijasuikaleita (tai n. 300 g lihasuikaleita)
- kasvisliemikuutio + ½ l vettä soijasuikaleiden keittämiseen

Maustekastike

- ¾ dl soijakastiketta
- ¾ dl makeaa chilikastiketta ("sweet chili")
- ½ sitruunan mehu
- ripaus sokeria

Lisäksi

- n. 100 g riisinuudeleita

1. Keitä soijasuikaleita 10 min. Valuta vesi pois. **2.** Sekoita maustekastike ja kaada puolet valutettujen soijasuikaleiden päälle, jätä maustumaan. **3.** Pese ja suikaloi kasvikset, raasta inkivääri, pilko valkosipulit. Keitä nuudelit paketin ohjeen mukaan. **4.** Kuumenna öljy wokissa tai paistokasarissa. Lisää sipulit, valkosipulit, inkivääri, porkkanat ja soijasuikaleet. Paista kauniin väriseksi. **5.** Lisää loput kasvikset ja paista notkeiksi. **6.** Lisää loppu maustekastike ja kypsät nuudelit. Pyöräytä sekaisin. **7.** Korista esimerkiksi tuoreilla yrteillä, kevätsipulilla tai pähkinöillä.



Marjapiirakka

Gluteeniton, maidoton

On aika vähentää pakastimen aarteita ennen uutta satoa. Maukkaaseen piirakkaan sopivat kaikki marjat tai omenaviipaleet kanelilla höystettynä. Voit tehdä ohjeen myös vehnäjauhoista ja kerma- viilistä. Jätä silloin psyllium pois.

Tarvitset

- 2 ½ dl gluteenitonta vaaleaa jauhoseosta
- 1 dl sokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- ½ tl ruokasoodaa
- 1 rkl vanilliinisokeria
- 1 tl psylliumia
- 2 dl kaurakermaviiliä
- 1 kananmuna
- 1 dl sulaa kasvisrasvaa
- ½ l marjoja

1. Sekoita kulhossa kuivat aineet, paitsi psyllium, sekoita se kermaviiliin. **2.** Lisää kuiviin aineisiin kermaviili, jossa psyllium on turvonnut noin 10 min., lisää muna ja rasva. Sekoita ja kaada taikina voideltuun vuokaan (26 cm). **3.** Lisää pohjan päälle marjat. **4.** Sekoita samassa taikinakulhossa muruseos marjojen päälle.

Muruseos

- 1 ½ dl kaurahiutaleita
- 1 dl fariinisokeria
- 2 rkl sulaa kasvisrasvaa
- 1–2 rkl gluteenittomia jauhoja

5. Ripottele marjojen päälle. **6.** Paista uunin alaosassa +200 astetta, 35 minuuttia.

Senioritori

MYYDÄÄN

Orivedellä iso omakotitalo vehreällä puistoon rajoittuvalla tontilla. Koira-aidattu piha. Kaikki keskustan palvelut 1–2 km säteellä. Sopiva vanhuk-
sille, lapsiperheille, liikuntarajoitteisille. Lisätietoja iltaisin p. 040 8499181.

MYYDÄÄN

1995 Mercedes-Benz C280, malli W202, 4-ovinen henkilöauto. Amerikan spesifikaatioiden mukainen, rekisteröity ja verot maksettu Suomessa, huoltokirja myynnin mukana. Kuin uusi sekä sisä- että ulkopuolelta, voidaan rekisteröidä museoautoksi kolmen vuoden kuluttua. Katto-luokku, ilmastointi, vakionopeuden säätö, väri pronssi. Auto on Vantaalla. Hintapyyntö 7 000 e (on neuvoteltavissa). Myyjä Thomas Bullivant, p. 0400 709545, thomas.bullivant@gmail.com.

MYYDÄÄN

Siisti, vähän käytetty, peritty Munsalan kansallispuku. Puvun osat: liivihame, pusero, esiliina, huivi ja tykkimyyssy. Liivihameen rinnanympärys 85 cm ja hameen pituus 125 cm. Hameosan kangas itse kudottu. Hintapyyntö 220 e. Tiedustelut Erika Sini-vaara p. 050 3204622, Salo, tai esini@gmail.com.

ANNETAAN VUOKRALLE

Saariselältä 6 hengen Villas-huoneisto Kelotähti viikoksi 18 (pe 29.4.–pe 6.5.) 770 euroa, 70 euron siivouslaskun maksamme itse. Tiedustelut p. 041 4597325, Veikko Vaarala

ANNETAAN VUOKRALLE

Mökki/lomaosake Ähtärissä 15.–22.7., max. 6 hlöä. Rauhallinen paikka. Sisältää liinavaatteet ja loppusiivouksen. Käytössä vene ja polkupyörät (2 kpl). Lähellä eläinpuisto, golf, turvesauna, kylpylä ym. Tuuri n. 20 km. Hinta: 775 e. Lisätietoja p. 040 549 8642, Eija.

OSJ:n jäsenet voivat jättää maksuttoman ilmoituksen korkeintaan kaksi kertaa saman kalenterivuoden aikana. Lähetä teksti päätoimittajalle, yhteystiedot sivulla 2.

Sirkustaitoja rohkeille senioreille

TURUN SEUDUN senioriopettajat aloittivat teemavuoden hausalla tavalla Turun Sirkus ry:n Markuksen ohjauksessa. Toistakymmentä senioria uskaltautui mukaan kokeilemaan sirkustemppeja.

Alun lämmittelyn jälkeen saimme kokeilla erilaisia trampoliinihyppyjä, trapetsilta alas hyppyä, jonglööritemppeja, tasapainoharjoituksia ja vaikka mitä. Usein sirkusta seuratesa temput näyttävät helpoilta, mutta eivät ne sitä ole.

Kokemus oli mukava ja meillä oli hauskaa!

Teksti: Eija Ketola

Kuvat: Eija ja Pekka Ketola



Mirja Huoso ajoi sirkuspyörällä mainiosti.



Marja Torstin (vas. kuva), Eija Ketolan ja Katariina Saarnin lautanen pysyi liiyykynänterävän kepin päässä.



Alkuverryttelyssä Mirja-Liisa Mörsky, Mirja Huoso, Eija Ketola, Sisko Lehtiö ja Marja-Leena Ketola.

Ristikko 2/2022

					KONEVITSA		alea iacta est	joskus inhon kohteena		TUO TUS- KANSA ESIIN	nöyrä käsky- läinen	KALEVAN KAIMOJA		
					Arkhi- medeellä				DIPLO- MAAT- TINEN					
					 DEI				ERK- KERI			1		
					vauvo- jen ihot	2								
ENTINEN HOITO- ALAN TUT- KINTO		-HUKKA			-	TARK- KOJA		BASSO		-				
-poski HER- NEISTÄ				3										
"	"	viivy- tellä	KAM- PELAT	vaihto- ehtoisia				VENE- SUOJA						
man- osa				ASUNTO pää- kaupunki		naima- ton				TÄTEN				
HU- MALA				4		-show ASE			kysely- paikkoja	KIILLOT- TOMIA	KIIH- KOJA			
tapuli	5						hiukkasia SATUT- TAA			6				
OUTO ÄKIL- LINEN PÄÄHÄN- PISTO		RIKOS- SARJA	kahvi- kertti RIEMU-					TÄYTE- AINE						
				uutisissa usein SAUNA-							ranska- laista luksusta			
		7			vuohen poikanen AHKERA			VOI YL- LÄTTÄÄ karsia						
SALAMIA SUOMEN VIISU- KAPPA- LEESEA				makaa maassa -PATSA				OJALA POPP kytkää						
			ayrshire ISKUJA	8						PESEE MUUT	LOPU- TON			
JALKA- VERBI		SEINEN SIVUJOKI	tuomio- kirkon alussa	MARKIN KERA AA- TELINEN		ILO vuoros- taan			PERÄ- TÖN		JÄR- JESTYS			
					9		KARU MAKU- ALUSTA							
LAP- SILLA					iso näätä- eläin			USEAN JOEN NIMENÄ		10				
auto- maatista			Thaimaa ennen						TOKALLA AFRIKAN MAA					

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se **18.4.2022** mennessä osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. HUOM! Osoite muuttui syksyllä! Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme pientä palkintoa. Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa 3/2022. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Rakastettu Ljubljana

5.–9.9.2022



Euroopan pienimpiin pääkaupunkeihin lukeutuvassa Slovenian Ljubljanassa koet ystävällisen pikkukaupungin tunnelman. Vilkas kaupunkielämä värikkäine toreineen, pikkuliikkeineen, gallerioineen ja ystävällisine asukkaineen toivottaa sinut tervetulleeksi.

Kauniin ja sympaattisen Ljubljanan lukuisat museot ja vilkas kulttuurielämä tekevät siitä kaupunkien helmen.

► 5.9. Ljubljana

Finnairin lento Helsinki–Ljubljana 16.35–18.15. Suomenkielinen opas on vastassa. Kuljetus keskustaan ja majoittuminen hotelliin.

► 6.9. Kaupunki tutuksi

Kaupunkikatsaus ja kävelykierros viehättävässä keskustassa. Kuljemme Prešerenin aukiolta Kolmoissillan kautta Ljubljana-joen vastakkaiselle rannalle. Reitillä nähdään mm. upea Pyhän Nikolaoksen barokkikirkko, Vanha raatihuone sekä kauppatori. Päätteeksi lounas paikallisessa ravintolassa.

► 7.9. Piranin retki

Aamiaisen jälkeen kokopäiväretki Adrianmeren rannalle ihastuttavaan Piranin kaupunkiin. Kävelykierroksella nautitaan Triestenlahden rantakaupungin tunnelmasta.

Lounas rantabulevardin varrella. Hieman omaa aikaa ennen kuin jätetään kohti Lipizzan kylää. Vierailu perinteikkäässä Lipizza-hevossiittolassa, jossa tutustutaan hevosten kasvatukseen ja hevos-talleihin.

► 8.9. Omatoimista ohjelmaa ja läksiäisillallinen

Tämä päivä on varattu omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen ja tuliaisostosten tekoon. Läksiäisillallinen paikallisessa ravintolassa.

► 9.9. Alppijärven idylliä Bledissä – kotimatka

Keskipäivällä retki Juliaanisten Alppien kainalossa sijaitsevaan vuoristokaupunkiin. Vierailu Bledin piispanlinnaan, jonka historia ulottuu aina 1000-luvulle saakka. Linnan terassilta avautuu kuvauksellinen maisema vihreävetiselle Bled-järvelle. Hieman vapaa-aikaa ja lounas paikallisessa ravintolassa. Retken päätteeksi Ljubljanan lentoasemalle, josta Finnairin ilta-lento Helsinkiin klo 19.10–22.45.

Hinta: 1130 euroa/henkilö/kahden hengen huoneessa (sis. lennot, majoitus, ohjelma, aamiaiset, 3 lounasta ja 1 illallinen).

Lisämaksusta yhden hengen huone 210 euroa.

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

Ihmeellinen Islanti

21.–25.9.2022

Etuhintaa
15.4.
asti!

Saagojen saari, ihmeellinen Islanti kutsuu senioriopettajia syyskuussa! Nautimme Blue Lagoonin lämpimästä vedestä, ihastelemme kuumia lähteitä ja Gullfossin mahtavia putouksia sekä tutustumme maailman pohjoisimpaan pääkaupunkiin, Reykjavikiin.

► 1. päivä – Sininen laguuni

Suora aamulento Reykjavikiin, jossa opas ryhmää vastassa. Kuljetus keskellä laavakenttää sijaitsevaan Blue Lagoon -kylpylään. Tämä geoterminen kylpylä tarjoaa ihaan rentoutushetken päivän matkustuksen jälkeen. Kylpyläkäynnin jälkeen yhteinen lounas, kuljetus Reykjavikiin ja majoittuminen.

► 2. päivä – Reykjavikin kaupunkikierto

Aamiaisen jälkeen lähdetään kaupunkikiertokierrokselle, jonka aikana tutustutaan maailman pohjoisimman pääkaupungin nähtävyyksiin, keskustaan ja ympäröiviin alueisiin. Näemme mm. Hallgrímin kirkon ja Pohjola-talon, teemme kävelykierroksen keskikaupungilla ja vierailamme kansallismuseossa. The Pearlin tasanteelta avautuu upea näköala yli Reykjavikin. Kierroksen päätteeksi tutustumme Laugardalurin geotermeiseen alueeseen. Ilta-päivä ja ilta vapaa.

► 3. päivä – Vapaapäivä tai lisämaksullinen etelärannikon seikkailu

Aamiaisen jälkeen vapaata aikaa omatoimiselle ohjelmalle. Mahdollisuus osallistua lisämaksulliselle retkelle.

Lisäretki: Etelärannikon seikkailu, kesto n. 11 h
Retken aikana nähdään jäätiköitä, vesiputouksia, mustia laavarantoja ja jyrkäniteitä. Lisäksi tutustutaan LAVA-keskukseen, joka esittelee Islannin ainutlaatuisia tulivuoria ja geologiaa. Lounas retken aikana.

► 4. päivä – Kultainen kierros

Aamiaisen jälkeen lähdetään Kul-

taiselle kierrokselle Islannin maa-seudulle. Kierroksen aikana ihmetellään maasta pulppuvaa kuumaa vettä Haukadalurin geotermissessä laaksossa ja nähdään Islannin ainoa toimiva geysir, Strokkur. Ihailamme Gullfossin putousten jylkinä ja tutustumme Þingvellirin kansallispuiston alueeseen, Islannin historialliseen sydämeen. Lounas nautitaan Fríðheimarin tomaatti- ja hevoslilla, joka on tunnettu maukkaista tuotteistaan.

► 5. päivä

Aamiaisen jälkeen kuljetus lento-kentälle ja lento Helsinkiin.

Asiantuntijaopas Fridrik Aspelund

Ennakkovaraajan etuhinta 1 378 euroa*

(normaalihinta 1 428 euroa, alennus 50 euroa)

Hintaan sisältyvät Finnairin reittilennot, majoitus kahden hengen huoneessa, 4 x aamiaisen, 2 x lounas, ohjelmassa mainitut retket, asiantuntijaoppaan palvelut. Lisämaksusta yhden hengen huone 320 euroa, etelärannikon retki 135 euroa.

Varaukset ja lisätiedot: Lomalinja Oy, www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti, puh. 010 289 8100

*varaukset 15.4.2022 mennessä alennuskoodilla SENIORI. Koskee vain uusia varauksia, paikkoja rajoitetusti.



Cornwall

1.–5.10.2022

Englannin eteläisin kärki Cornwall hurmaa upeilla maisemilla ja historiallisilla kohteilla. Tutustumme matkan aikana alueen mielenkiintoiisiin kaupunkikohteisiin ja tuttujen tv-sarjojen maisemiin.

► 1.10. Bath–Exeter

Finnairin aamulento Lontooseen klo 8.00–9.10, josta tilausajobussilla kohti viehättävää Bathin kaupunkia. Kävelykierros Avon-joen varrella sijaitsevassa kaupungissa, jossa asui myös Jane Austen. Oma-toiminen lounas.

Seuraava kohde, yliopistokaupunki Exeter Devonissa oli Charles Dickensin mukaan maan kauneimpia. Kävelykierros. Vanhalla sata-ma-alueella kuvattiin 1970-luvun tv-sarjaa 'Merilinja'. Majoittuminen Mercure Exeter Rougemont -hotelliin, yhteinen illallinen.

► 2.10. Exeter–Tintagel

Vierailimme yhdessä Englannin kauneimmista ja vanhimmista katedraaleista, Cathedral of Exeterissä. Tintagenin keskiaikaiselta linnoitukselta näemme merelle ja Cornwallin karulle pohjoisrannikolle. Aikaa tutustua Tintagelin kylään ja nauttia lounasta. Seuraa-

vaksi pysähdymme kauniissa Port Isaacin kalastajakylässä, joka tunnetaan Doc Martin tv-sarjan kuvauspaikkana. Majoitumme hoteliin The Cornwall Hotel Spa & Estate, yhteinen illallinen.

► 3.10. Eden Project puutarha –Charlestownin satama

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

► 4.10. Buckfast Abbey–Torquay

Suuntaamme kohti Dartmoorin luonnonpuistoa ja vierailimme Buckfast Abbeyn benediktiinimunkkiluostarissa. Luostarikirkko

sijaitsee suuressa puistossa, jossa munkkien ylläpitämä kirjasto, pieni metodistikirkko ja laventeli- ja ruusutarhat. Jatkamme palmujen ja valkoisten viljojen Torquayn kaupunkiin, joka on mm. Agatha Christien kotikaupunki ja jo 1800-luvulla suosittu rantalomakohde. Tutustumme Christien suosikki-paikkoihin. Omatoiminen lounas. Majoittuminen Best Western Limpley Stoke -hotellissa, yhteinen illallinen.

► 5.10. Lacock–Windsor –kotimatka

Paluumatkalla tutustumme Lacockin idylliseen kylään, jossa on kuvattu mm. Downton Abbey -sarjaa ja Harry Potter -elokuvia. Vapaata aikaa tutustua kylään ja nauttia lounasta. Teemme vielä pysähdyksen ja kävelykierroksen Windsorin kylässä, jossa sijaitsee Windsorin linna. Finnairin paluulento Helsinkiin klo 18.10–23.00.

Matkan kokonaishinta 1390 euroa/hlö, kun ryhmässä on 20 lähtijää.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 210 euroa.

Matkalla on paljon kävelyosuuksia.

Lisätiedot: info@kontiki.fi tai puh. 09 466 300

Varaukset: ilmoittautumiset@kontiki.fi tai verkkokaupasta <https://www.kontiki.fi/matkat/lumoava-cornwall/>

Kiertomatka Kreikassa

18.–25.10.2022



Ateena–Delfoi–Patras–Olympia–Odontotos–junamatka–
Epidauros–Mykene–Korintin kanava–Ateena.

Kiertomatka Kreikassa on matka antiikin aikojen ihmeisiin. Näemme lukuisia Unescon maailmanperintökohteita, huikeita kanjonimaisemia ja mm. Korintin kanavan.

- ▶ **1. päivä, tiistai 18.10.**
Helsinki–Ateena
Suora lento Helsingistä Ateenaan (Aegean Airlines) klo 14.00–17.35. Majoitumme 2 yöksi keskustassa sijaitsevaan ensimmäisen luokan COCO-MAT Athens BC -hotelliin (****). (P).
 - ▶ **2. päivä, keskiviikko 19.10.**
Ateena
Ateenassa tunnetuin muinainen maamerkki on kaikkialle näkyvä Akropolis-kukkula ja Parthenonin temppeli. Kaupunkikierröksellä nousemme Akropoliille ja käymme Akropolis-museossa. Näemme Syntagma-aukion parlamenttitaloineen sekä tärkeimmät ostosalueet. (A, L)
 - ▶ **3. päivä, torstai 20.10.**
Ateena–Delfoi–Patras
Lähdemme aamulla matkalle kohti Delfoita, johon tutustumme kävelen. Auringonjumala Apollonille pyhitetystä Delfoista jatkamme Korintinlahden yli kohti Patrasta. Majoitumme 3 yöksi keskustassa sijaitsevaan ensimmäisen luokan My Way -hotelliin (****). (A, L)
 - ▶ **4. päivä, perjantai 21.10.**
Olympia
Matka Olympiaan taittuu noin 1,5 tunnissa. Olympian Zeus-jumalan patsas oli yksi antiikin maailman seitsemästä ihmeestä ja antanut nimensä myös olympialaisille. Tutustumme kävellen Olympian alueeseen. (A, L)
 - ▶ **5. päivä, lauantai 22.10.** **Odontotos–juna: Diakopto–Kalávryta**
Lähdemme aamulla noin tunnin päähän Diakoptoon, jossa vaihdamme bussista junaan. Historiallinen Odontotos-rautatie lukuisine siltoineen ja tunneleineen myötäilee Vouraikos-joen kanjonia ja sen huikeita maisemia. Noin tunnissa taitamme 20 kilometrin matkan ylös vuoristoon Kalávrytan pikkukaupunkiin. Vierailemme jyrkän kalliorinteen kainalossa sijaitsevassa Mega Spilaion luostarissa. Käymme myös Kastrian tippukivi-luolastossa. (A, L)
 - ▶ **6. päivä, sunnuntai 23.10.**
Patras–Epidauros–Mykene–Korintin kanava–Ateena
Matkalla Ateenaan näemme Epidaurosessa Asklepioksen pyhäkön ja testaamme amfiteatterin akustiikan. Pysähdymme Mykenessä, jonka mukaan nimettiin mykeneläinen kulttuuri. Matkaamme Korintin kanavan kautta Ateenaan ja majoitumme 2 yöksi jo tuttuun COCO-MAT Athens BC -hotelliin. (A, L)
 - ▶ **7. päivä, maanantai 24.10.**
Ateena
Vapaa-aikaa jäähyväispäivälliseen asti. (A, P)
 - ▶ **8. päivä, tiistai 25.10.**
Suora lento (Aegean Airlines) Helsinkiin klo 9.25–13.10. (A)
- Matkan hinta 1.990 euroa.**
Lisämaksu yhden hengen huoneesta 420 euroa.
A=aamiainen, L=lounas, P=päivällinen

Koko matkaohjelma nähtävissä os.fi -nettisivujen linkin kautta. Matkalle ilmoittautumiset suoraan linkistä tai Olympia Kaukomatkatoimisto p. 09 6962 770, olympia@olympia.fi