

OSJ:n jäsenlehti 3/2022

SENIORI- OPETTAJA

Teknologiaa
asumisen
turvaksi

Hymiöillä
voi
hassutella

Senioriopettaja-
päivien
ilmoittautumiset
alkamassa

OTA
JUMPPA-
OHJEET
TALTEEN!

PESIS 100 VUOTTA

**Raimo Rajala on ollut
kansallislaji pesäpallon huipulla sekä pelaajana
että lajiliiton puheenjohtajana.**

Tässä numerossa

Nro 3 • 20.5.2022



- 7 Tunteet esiin emojiella
- 9 Kevätnovelli
- 10 Pesäpallon näköalapaikalla
- 14 Lisää liikettä jumppaohjeilla
- 16 Teknologialla turvaa asumiseen
- 19 HASO teetti jäsentutkimuksen
- 20 Kirjallisen kahvisalongin lumoa
- 22 Lapin satakieli
- 25 Keski-Suomen syyspäivät
- 29 Senioriopettajapäivät Seinäjoella

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
Rautatieäisenkatu 6, 00520 Helsinki
020 748 9736

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

www.osj.fi • Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

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

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

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 22 500 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

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 pyydettyäessä.

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2022:

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

Kannen valokuva:
Krista Luoma



Painotuotteet
4041-0619





Ammattitaidolla ukrainalaisten avuksi

Ukrainan sotaa paenneita lapsia ja nuoria on eri puolilla maata, ja heille on pikavauhtia järjestetty turvallisuuden tunnetta ja iloa tuovaa monipuolista varhaiskasvatusta ja opetusta.

Valmistavaa opetusta on monessa kunnassa toteutettu aivan ensimmäisen kerran. Avuksi on palkattu muun muassa kokeneita eläkkeelle jääneitä opettajia, jotta laadukas opetus on saatu pikaisesti käyntiin.

OAJ oli vastikään eduskunnan sivistysvaliokunnan kuultavana turvallisuuspolitiikan muutokses-

ta. Järjestö korosti kasvatuksen ja koulutuksen ratkaisevaa merkitystä yhteiskunnan kokonaisturvallisuuden ja kriisinsietokyvyn rakentamisessa. Huolissaan OAJ on muun muassa siitä, jos valmistavassa opetuksessa ei ole riittävästi kelpoisia opettajia.

Koulutuspolitiikan päällikkö Jaakko Salo pitääkin tehtävästä innostuneiden senioriopettajien työtä erinomaisena resurssina akuuttiin tilanteeseen. Hän korostaa silti, että riittävän suureen maahanmuuttajien pysyvän opetuksen määrään tarvitaan myös riittävä määrä kelpoisia opettajia.

Kunnat odottavat nyt valtiolta kasvat- ja koulutuspalveluiden lisäresursoinnin täyttä turvaamisesta. Kiireellisen tilanteen hoitamisen lisäksi maahanmuuttajien koulutuspalveluita on vahvistettava pitkäjänteisesti ja varauduttava myös tuleviin muuttoliikkeisiin.

Lainaan OAJ:n nettisivuilta löytävää lausuntoa 26.4., jossa muistutetaan, että juuri koulutuksella luodaan pitkällä tähtäimellä yhteiskunnan vakaus, eheys, demokraattisuus ja yhteisöllisyys.

Opettajia tarvitaan aina!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Ukrainare får vår yrkeskunniga hjälp

Runtom i landet finns barn och unga som har flytt kriget i Ukraina. I rask takt har mångsidig småbarnspedagogik och undervisning ordnats för dem, vilket ger bland annat känsla av trygghet och glädje.

Många kommuner har för allra första gången ordnat förberedande undervisning. Till hjälp har erfarna pensionerade lärare anställts för att snabbt få i gång en högkvalitativ undervisning.

OAJ hördes nyligen av riksdagens kulturutskott om förändringen i säkerhetspolitiken. Organisationen betonade fostrans och ut-

bildningens centrala roll när samhällets övergripande säkerhet och krishanteringsförmåga stärks. En av OAJ:s farhågor är att det inte finns tillräckligt med behöriga lärare i den förberedande undervisningen.

Jaakko Salo som är utbildningspolitisk chef vid OAJ menar att seniorlärarna som är ivriga över uppgiften utgör en utmärkt resurs i det akuta läget. Han betonar ändå att det för en tillräckligt omfattande permanent invandrarundervisning också behövs tillräckligt många behöriga lärare.

Kommunerna väntar nu att sta-

ten ska trygga de extra resurser som behövs för tjänsterna inom fostran och utbildning. Först ska den akuta situationen hanteras, men dessutom måste utbildningstjänsterna för invandrare stärkas på lång sikt och vi måste även förbereda oss för framtida flyttningsrörelser.

Jag lånar några välvalda ord från utlåtandet på OAJ:s webbplats från den 26 april som påminner oss om att det är utbildning som på sikt skapar stabilitet, enhetlighet, demokrati och samhällsgemenskap.

Lärare behövs alltid!

Airi Vuolle
chefredaktör

Huolehdiathan jäsenmaksustasi

OSJ:N JÄSENMAKSUN LASKU postitettiin jäsenille vuoden 2022 tammi-kuussa. Jäsenrekisteriuudistuksen vuoksi laskun ulkoasu muuttui, eikä laskussa ole enää mukana tilisiirtolomaketta.

Voit itse tarkistaa verkkopankistasi tai tiliotteeltasi, oletko maksanut laskun. Laskun eräpäivä oli 24. tai 25.1. Jos tiliotteellasi ei näy suoritusta Opetusalan Seniorijärjestölle, voit edelleen maksaa jäsenmaksun tammikuussa saamasi laskun tiedoilla.

Jäsenmaksu on 30 euroa. Muistathan käyttää henkilökohtaista vii-

tettä maksaessasi, jotta maksu kirjautuu tietoihisi oikein.

Jos sinulla on kysyttävää jäsenmaksustasi tai olet kadottanut laskusi, voit ottaa yhteyttä OSJ:n toimistoon

- yhteydenottolomakkeella, jonka löydät www.osj.fi -sivustolta Yhteystiedot -> Toimisto-sivun alareunasta
- sähköpostitse toimisto@osj.fi tai
- puhelimitse 020 748 9678.

Maksamalla jäsenmaksusi säilytät jäsenetusi. Maksamattomat jäsenet poistetaan rekisteristä vuoden lopulla.

OSJ:n strategia – kehittämislupaukset 2021–2025

OSJ on tunnettu ja luotettu kumppani paikallisesti ja valtakunnallisesti.

Lisäämme tunnettuutta ja monipuolistamme edunvalvontaa.

Uudistamme järjestöä.

Tulevaisuus-
kuvamme

Lupauksemme
ja toimintatapamme

Arvomme:

Yhteisöllisyys ja elämänilo, vastuullisuus ja avoimuus

OSJ on kaikkien opetusalan eläkeläisten järjestö.

Jäsenemme tuntevat, että jäsenyys kannattaa.

Tehostamme jäsenhankintaa.

Kuuntelemme jäseniä.

OSJ:n uusi strategia hyväksyttiin järjestön vuosikokouksessa huhtikuussa. Kokouksessa ei ollut vuorossa henkilövalintoja.

Päätoimittaja, opetusneuvos Pekka Varismäki 1936–2022



SENIORIOPETTAJA-LEHDEN – aiemmin Veteraaniopettaja – päätoimittaja, opetusneuvos Pekka Varismäki on kuollut. Vuonna 1936 syntynyt Varismäki oli koulutukseltaan kansakoulunopettaja. Hän toimi muun muassa koulunjohtajana, ja hänellä oli lukuisia OAJ:n luottamustehtäviä. Hän oli Luokanopettaja-lehden päätoimittaja. Veteraaniopettaja-lehden toimitussihteerinä Varismäki aloitti vuonna 1999. Lehden päätoimittaja hän oli vuodet 2001–2012.

3x LYHYESTI



Kiitos OSJ:n

yhdistyksille ja jäsenille osallistumisesta Ikiliikkuja-kampanjaan! Kampanja jatkuu elokuussa. OSJ on mukana Ikäinstituutin hankkeessa, jossa kannustetaan ikääntyneitä liikkumaan.



Haluatko kurkistaa

OSJ:n huhtikuiseen vuosikokoukseen? OSJ Keski-Karjalan Niilo Hirvonen on koonnut hienon kuvakoosteen, josta näkyvät sekä kokouksen tunnelmat että asiat. Kuvat ovat osoitteessa <https://niilon.kuvat.fi/kuvat/2022-04-13-OSJ/>



Valtakunnalliset

Varhaiskasvatuksen Opettajapäivät pidetään Raumalla 25.–26.9. OSJ on mukana näytteilleasettajana yhdessä Rauman Seudun Senioriopettajien kanssa.



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Sosiaaliturvauudistus

S seuraavat eduskuntavaalit ovat ensi vuoden huhtikuun alkupäivinä. Puolueet ovat jo alkaneet valmistautua niihin. Sen lisäksi, että etsitään ehdokkaita, myös tavoitteita hallitusneuvotteluihin on tekeillä.

Myös OSJ valmistelee kevään ja syksyn aikana tavoitteitamme seuraavan hallituksen hallitusohjelmaan. Esitämme ne kaikille puolueille, ehdokkaille, keskusjärjestöille ja muille eläkeläisjärjestöille.

Tärkein asia tuntuu tällä hetkellä olevan komiteavaiheessa oleva sosiaaliturvauudistus. Kaikkien puolueiden edustajat pohtivat uudistuksia, jotka ulottuvat yli vaalikausien.

Selvitettävänä ovat perustulo, negatiivinen tulovero, perustili, yksi perusturvaetus ja osallistumistulo. Keskusteluja on käyty myös asumistuen kehittämisestä. Tällä hetkellä yhteiskunta maksaa useita kymmeniä etuuksia joko kaavamaisesti tai harkinnanvaraisesti.

OSJ on opettajataustaisten eläkeläisten edunvalvontajärjestö. Koska edustamme korkeasti koulutettuja keskituloisia eläkkeensaajia, emme voi hyväksyä tasa-eläkkeitä. Tällainenkin on mainittu.

Olemme vuorollamme osallistuneet eläkkeiden maksamiseen palkkamme perusteella. Myös tulevaisuudessa eläkkeen on perustuttava työssäoloaikaan ja silloin maksettuihin palkkoihin. Emme vastusta pienten eläkkeiden korottamista, mutta sitä ei saa tehdä

työeläkejärjestelmän sääntöjä muuttamalla.

Olemme tuottava kansanosa, emme menoerä. Me myös maksamme veroja eläkkeestämme ja tuemme työllisyyttä käyttämällä lukuisia palveluja. Haluamme tiedoillamme ja kokemuksillemme arvostusta.

Useimmat komitean käsittelyssä olevat asiat eivät koske keskimääräistä eläkettä saavia. Kannattaa kuitenkin olla hereillä. Jos komiteassa syntyy yhteisymmärrys uudistamisesta, toteuttajaksi ryhtyy uusi hallitus, olivatpa sen puolueet mitkä tahansa.

Maamme työllisyystilanne on saatu paranemaan. Mutta valtion velka on kohonnut koronatoimista johtuen kohtuuttomaksi. Kun nyt Ukrainan sota on lisännyt velkaantumista ja tekee talouskasvun arvaamattomaksi, korkojen nousu on suuri uhka.

Tällöin työttömyyden ja velanhoidon kulut vievät rahat, joilla pitäisi hoitaa kasvavia terveys- ja sosiaalimenoja sekä muita hyvinvointimme liittyviä ratkaisuja. Rahaa olisi pakko riittää myös koulutuksen ja varhaiskasvatuksen tilan ja palkkojen korjaamiseen.

Lisää liikettä on tämänvuotinen teemamme yhdessä muiden ikäihmisten järjestöjen kanssa. Netistä löytyy hyviä ohjeita ja vihjeitä. Niitä voi itsekin keksiä. Ei ole kovinkaan tärkeää, miten liikkuu, kunhan vain liikkuu.

Hyvää kevättä ja aurinkoista kesää teille kaikille.
Kurikassa pääsiäisenä 2022



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Juttusarja ihmisen eri aisteista alkoi näköaistista lehdessä 2/2022.

Kuulo

Aäni tarkoittaa ilman (tai muun väliaineen) välityksellä kulkevaa paineaaltoja, jonka ihmisen korva muuttaa hermoärsykkeeksi.

Korvakäytävää pitkin saapuva paineaalto saa tärykalvon värisemään. Tärykalvolta värinä välittyy eteenpäin kuuloluiden ali vasaran, alasiimen ja jalustimen muodostamaa ketjua pitkin sisäkorvan simpukan nesteeseen. Nesteen liike heiluttaa simpukan tyvikalvoa, jolloin simpukassa olevat karvasolut eli kuuloaistisolut siirtävät viestin kuuloaivohermoon.

Korkeat ja matalat äänet aistitaan eri kohdissa simpukkaa. Kuuloaivohermoa pitkin viesti kulkee kuulorataa pitkin kuuloaivokuorelle, jossa varsinainen aistimus äänestä syntyy. Korvien välisen äänen voimakkuuseron ja aikaeron perusteella aivot havaitsevat äänen tulo suunnan.

Ikäkuulosta puhutaan, kun kuulo heikkenee iän myötä. Usein tämä alkaa jo keski-ikässä. Ikäkuulon kehittymiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät sekä elämänaikaiset melu- ja muut vauriot kuuloradan eri osissa.

Meluvaurio aiheutuu yleensä vuosia kestäneestä meluallituksesta. Myös voimakas kerta-altistus voi aiheuttaa pysyvän kuulovian. Korvien suojaaminen melulta on siis tärkeää läpi elämän. Meluvammojen

ohella tupakointi ja korkea verenpaine ovat ikäkuulon riskitekijöitä.

Ikäkuulo kehittyy vähitellen ja voi olla, ettei henkilö sitä itse alkuun huomaakaan. Ensimmäinen oire on yleensä vaikeus ymmärtää puhetta meluisassa ympäristössä. Huono kuulo voi johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, mistä on seurauksena eristäytymistä, masennusta ja jopa muistiongelmien lisääntymistä. Huono kuulo altistaa myös vaaratilanteille liikenteessä.



Kuulonkuntoutuksella voidaan parantaa ikäkuulosta kärsivän elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä.

Ikäkuulo todetaan kuulotutkimuksessa, jossa mitataan äänten kuuleminen ja puheenerotuskyky. Ikäkuuloa ei osata parantaa, mutta kuulokojeiden ja apuvälineiden avulla tilannetta voidaan helpottaa.

Apuvälineiden avulla esimerkiksi television, ovikellon ja puhelimen ääntä voidaan vahvistaa. Kuulonkuntoutuksella voidaan parantaa ikäkuulosta kärsivän elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä.

Normaali-kuuloisten on hyvä ottaa ikäkuulosta ja muista kuulo-ongelmista kärsivät kanssaihmiset huomioon. Keskustelu sujuu parhaiten, kun puhutaan hiljaisessa ympäristössä kasvokkain, rauhallisesti ja selkeästi. Puhetta voi maltillisesti korostaa ilmeillä ja eleillä. Taustamelu ja muu samanaikainen toiminta vaikeuttavat kuulemistä.



Tunteet esiin emojeilla ja hymiöillä

Emojit ovat kivoja. Niillä voi kuvata tunteitaan tai lähettää vaikka virtuaalisia kukkia ystävälle merkipäivänä. Emojit ovat aika höpsöjä ja samalla aika mukavia.

Teksti: Tiina Etelämäki
SeniorSurf-toiminta
Vanhustyön keskusliitto
www.seniorsurf.fi

HYMIÖT JA EMOJIT ovat erilaisten viestien kanssa käytettyjä merkkejä, joiden avulla voi esimerkiksi vahvistaa sanomansa tunnetta tai tuoda muuten vain elävyyttä keskusteluun. Hymiöt ovat alun perin olleet yksinkertaisia näppäimistöllä tehtyä kuvia, joita luetaan vinosti päätä vasemmalle kallistaen. Tässä esimerkki perinteisestä hymiöstä :).

Emojeiksi taas kutsutaan nykyisiä graafisempia kuvia, jotka ovat pystyssä ja jo valmiita kuvia. Tässä esimerkki emojista: 😊. Ei sillä kuitenkaan ole niin väliä, kutsutko näitä kaikkia hymiöiksi vai emojeiksi.

Hymiöt ja emojit sopivat moneen paikkaan, ainakin ystävien ja tuttujen kanssa viestittäessä. Voi vaikka toivottaa ruusujen kanssa ”Hyvää naistenpäivää 🌹🌹!” tai esimerkiksi ”Aurinkoista matkaa ☀️!”. Virallisemmassa viestinnässä – kuten viranomaisasioinnissa – niitä ei yleensä käytetä.

INFO

- Hymiöiden ja emojien lisäksi on olemassa myös muun muassa giffejä ja stickerit. Giffit ovat liikkuvia kuvia, ja stickerit ovat tarramaisia, usein hieman isompia kuvia kuin emojit. Niitä löytyy vaihtelevasti eri ohjelmista, kaikkia voi testata 😊👉
- SeniorSurf kannustaa kaikenikäisiä ihmisiä kokeilemaan laitteitaan erilaisiin asioihin ja hulluttelevaankin niiden kanssa välillä.

ERI LAITTEILLA JA eri ohjelmissa emojit löytyvät hieman eri tavoin. Tässä pari vinkkiä.

HYMIÖT WHATSAPPISSA:

- ➔ Avaa viesti, ihan samalla tavalla, kuin kirjoitat viestiä yleensäkin.
- ➔ Viestikentän vasemmassa reunassa näkyy haalea hymynaama, paina sitä. Eteesi aukeaa valikko, josta voit valita haluamasi hymiön. Kun painat valitsemaasi hymiötä, se siirtyy viestikenttään.
- ➔ Kun haluat palata hymiön jälkeen kirjoittamaan viestiäsi, paina viestikentän vasemmassa reunassa olevaa haaleaa näppäimistökuva, jolloin saat kirjaimet takaisin käyttöösi.

HYMIÖT WINDOWS-KONEISSA:

- ➔ Monet ohjelmat, kuten Facebook, tarjoavat hymiöt omissa palveluissaan valmiina. Ne löytyvät ohjelmista yleensä 😊-kuvakkeen takaa.
- ➔ Esimerkiksi sähköpostia kirjoittaessa saat hymiöt esiin, kun painat samaan aikaan näppäimiä Windows ja piste. Windows-näppäin löytyy yleensä näppäimistön vasemmasta alalaidasta, siinä on Windowsin neliruutuinen logo. Sama ohje toimii muun muassa Word-ohjelmassa.



ERI-IKÄISILLÄ IHMISILLÄ saattaa olla erilaisia merkityksiä eri hymiöille. Tässä muutama yleisin hymiö ja yleisin selitys.

- 😊 = iloinen, tyytyväinen
- 😄 = virnistävä
- 😍 = onnellinen, rakastettu
- 😂 = nauraa vedet silmissä
- 😞 = surullinen, itkevä

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

Dublinin keväässä 2022

Seniориopettajan lukijamatka värikkään ja mielenkiintoisen historian Irlantiin saavutti niin suuren suosion, että matkoja järjestettiin kaksin kappalein, 23.–26.3. ja 30.3.–2.4.

Teksti ja kuvat: Merja-Helena Kärkkäinen ja Saila Rintee

Saavuimme aamulennolla talvisesta Helsingistä keväiseen Dubliniin. Teimme aluksi bussilla kaupunkikierroksen, jonka aikana ihastuttava opasimme Sylvia kertoi meille miljoonakaupungin historian mielenkiintoisista vaiheista ja vilkkaasta nykypäivästä. Näimme Liffey-joen ylittävät sillat, rinta rinnan olevat upeat vanhat rakennukset, vähän tuoreemmat asuintalot sekä modernit liiketalo. Saimme käsityksen Dublinin monimuotoisuudesta ja paikoista, joissa meidän kannattaisi vierailla vapaa-ajallamme, mitä matkan aikana oli mukavasti.

Lounaaksi nautimme pubiruokaa normannien 1100-luvulla perustamassa Irlannin vanhimmassa pubissa Brazen Head, joka sijaitsee lähellä Guinnessin panimoa.

Toisena matkapäivänä oli vuorossa kulttuuria, historiaa, viskiä

ja muita makunautintoja. Tutustuimme Dublinin linnan alueella sijaitsevaan kiehtovaan Chester Beatty Library -kirjastoon, josta löytyy mittaamattoman arvokas kokoelma vanhoja papyruksia, rasmattuja sekä harvinaisia kirjoja.

KIRJASTON ETUPIHALLA näimme kukkaloistoa: narsissit, hyasintit, tulppaanit, kirsikkapuut ja magnoliaat kukkivat upeasti. Teelingin viskitislaamossa tutustuimme viskin valmistukseen. Lounaan söimme entiseen kirkkoon rakennetussa nelikerroksisessa The Church -ravintolassa, jossa oli jäljellä edelleen kirkon urut ja lasimaalauksia.

Kolmantena päivänä lähdimme maaseutukierrokselle Wicklow'n maakuntaan. Näimme vihreitä puutarhamaisia laaksoja, jylhiä vuoria, lampaista, keltaisena kukkivia piikkipensaita, lehmiä, metsäkau-

riita ja paljon kapeita teitä. Huh sitä ”vääränpuoleista” liikennettä!

VIERAILIMME POWERSCOURT House -kartanon upeissa eri tyyllisissä puutarhoissa, joissa oli 200 eri puulajia ja 120 m korkea vesiputous. Keskellä vuoristoa olevassa Glendalough-laaksossa tutustuimme Pyhän Kevinin 400-luvulla perustaman luostarin raunioihin.

Ennen paluuta Dubliniin pysähdyimme vielä Avocan kylässä kahden joen kohtauspaikalla sekä Irlannin merellä Brittas Bay -hiekkarannalla.

Maaseutukierros avasi mystistä mielikuvaa Irlannista. Oli avartavaa nähdä muutakin kuin pääkaupunki Dublin. Viimeisen yhteisen illan vietimme yökerhossa. Ohjelmassa oli ruokaa, juomaa ja perinteistä irlantilaista musiikkia ja tanssia. Näimme vauhdikkaan Celtic Nights -shown. Yleisö oli todella kansainvälistä.

Paljon käveltiin, paljon nähtiin, paljon koettiin, paljon opittiin! Mielissä kaihtertaa ajatus: tänne vielä uudelleen.... Kiitos seurasta kaikille matkassa olleille, kyllä meillä oli mukavaa!



30.3. matkaan lähtenyt ryhmä kahden joen risteyskässä.



23.3. Dubliniin matkanneet luostarin raunoiden portilla.

Puiden kaato

Kevät oli edennyt jo niin pitkälle, että Reinikaisen eläkeläispariskunta päätti tehdä kesämökkkinsä kuntotarkastuksen. Hirsinen mökkirakennus seiso i moitteettomassa kunnossa paikoillaan. Mitään silmin havaittavia vaurioita ei mökissä eikä piha-alueella ollut näkyvissä.

Aino ja Pertti Reinikainen olivat jo edellisenä syksynä todenneet, että mökin istutukset ja kasvimaat saivat enemmän valoa, jos alueelta kaadettaisiin muutama kookas koivu. He päättivät aloittaa kevättyöt puiden kaatamisella. Ainon mielestä pitäisi turvautua tutun metsurin apuun, mutta kevättauringosta ylimääräisen energia-annoksen saanut Pertti vakuutti vaimolleen, että hän kyllä selviää moisesta urakasta.

– Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.

Seuraavana viikonloppuna Aino lähti vierailemaan siskonsa luona naapurikaupungissa, ja Pertille vapautui sopiva aika puiden kaatoon.

– Miten sinä siellä yksin pärjää? Ja muista olla varovainen.

– Pärjään minä, ihan varmasti. Ja kun tulet sunnuntaina mökille, kaatohommat on hoidettu.

Perjantaina Aino lähti siskonsa luo, Pertti kesämökille. Pertti oli suunnitellut työvaiheet tarkasti mielellään. Työn hän tekisi lauantaina, perjantai-ilta menisi mökkiin asettumisessa ja saunomisessa. Eläkemiehen vapaailta sujui nopeasti, kevät oli värjännyt jo aluskasvillisuuden vihreäksi, samoin koivujen ylälatvukset vihersivät ujoin. Kirjosieppopari kierteli katselemassa sopivaa pesäpönttöä.

Aamulla alkoi työ. Sää oli aurinkoinen, pienet tuulenpuuskat taivuttelivat vaisusti puiden oksia. Mootorisaha käteen ja askeleet ensimmäisen kaadettavan koivun juurelle. Pertti mittaili tarkkaan kaatosuunnan, teki koivuun kaatoloven, ja sen jälkeen alkoi varsinainen puun kaato.

Saha leikkasi hyvin, Pertti koki suoranaista onnistumisen iloa. Mutta sitten tuli voimakkaampi tuulenpuuska. Kaatumaillaan olevaan puuhun tarttui tuuli siten, että suunniteltu kaatosuunta jäi haaveeksi. Koivu kyllä kaatui arvokkaasti, mutta suun-

ta oli suoraan Ainon silmäteränään pitämään perennapenkkiin.

Metsuri Martikaisen kännykkä soi.

– Täällä Reinikaisen Pertti, morjens. Olisiko mitenkään mahdollista, että tulisit auttamaan minua puiden kaadossa? Jo tänään. Homma ei suju aivan niin kuin kuvittelin, yksi puu on jo vaimon kukkapenkissä ja lisäksi taisin hätäpäissäni ajaa terän maassa olevaan kiveen. Vaihdoin kyllä teräketjun, mutta se lakasi leikkaamasta puuta. Savua ainoastaan.

Martikainen kuunteli huvittuneena hyvän tuttavansa hätäntynyttä vuodatusta. Lyhyen tilannekartoituksen jälkeen Martikainen lupasi tulla avuksi, hänellä sattui olemaan kevään ainoita vapaita viikonloppuja.

Martikainen oli parin tunnin kuluttua Reinikaisten mökillä. Yleiskatsauksen jälkeen hän laittoi metsurin varusteet ylleen, tarkisti Pertin sahan ja totesi.

– Olet laittanut ketjun pyörimään väärinpäin. Vaihdetaanpa ensiksi ketju pyörimään oikein.

Pertti oli hiljainen. Oman metsuriosaamisen loistokkuus katosi apumiehen tasolle.

– No emmeköhän me sitten aloita.

Puut oli kaadettu ja päätetty sopivan kokoisiksi parissa tunnissa. Martikainen lupasi lähettää laskun, ja Pertti sanoi selviävänsä jälkiraivauksista.

Sunnuntaina tuli Aino.

– Sinähän olet selvinnyt hienosti urakastasi. Ja miten muistit syksystä, että tuo perennapenkki oli tarkoitus uusia nyt keväällä? Olet jo aloittanut myllämisin.

Pertti oli vaivautuneen oloinen ja aikoi kertoa, että puunkaato ei mennyt aivan suunnitelmien mukaisesti.

– Tuota kuule, kun...

– Kuuletko sinä? Ihanaa!

Läheisessä niemessä alkoi kukkua käki. Pertti mietti, että tarkempi tapahtumien kulku saisi odottaa iltaan.

Kaikella on aikansa.

Osmo Ukkonen
eläkeope, kirjailija, Mikkeli

A portrait of an elderly man with white hair, a mustache, and glasses. He is wearing a blue collared shirt under a dark jacket. The background is a blurred outdoor setting with warm, golden light.

Pesäpallon näköalapaikalla

Senioriopettaja Raimo Rajala on ollut pesäpallon huipulla vuosikymmeniä. Hän on elänyt pesäpallon tahdissa nuorena, opettajana, mestaruussarjapelaajana, pesäpallokolumnistina, valmentajana ja Pesäpalloliiton puheenjohtajana. Tänä vuonna pesäpallo täyttää 100 vuotta.

Teksti: Airi Vuolle Kuva: Krista Luoma

Pesäpallo vei **Raimo Rajalan** mukanaan jo lapsena. Viisilapsisen perheen kaikki neljä poikaa pelasivat pesäpalloa lajin kärkipaikoilla. Kolme veljistä oli mestaruussarjassa, Raimon lisäksi **Ossi Rajala** ja **Hannes Rajala**.

– Lapsena pelattiin koko ajan, joka välitunti koulussakin, siellä se alkoi. 60-luvun alkupuolella olimme jo Koskenkorvan pesäpallojoukkueessa veljeni Ossin kanssa. Meillä kolmella on muun muassa 15 Itä-Länsi-ottelua yhteensä, Raimo Rajala kertoo.

Seinäjoen Maila-Jusseissa Rajala oli silloin, kun joukkue nousi mestaruussarjaan 1968, ja seuraavana vuonna mitalisaaaliiksi tuli Suomen mestaruushopeaa.

RAIMO RAJALALLE itselleen pesäpallo on merkinnyt paljon.

– Pelaaminen on antanut kokemuksia ja ystäviä, ja pohjustanut tietysti siihen, että jatkossa olin sekä valmennustehtävissä että hallinnossa. Kaikki tapahtui opettajan työn lomassa, sillä kesällä pelattiin ja iltaisin harjoiteltiin. Pesäpalloliiton tehtävien vuoksi tuli väkisinkin poissaolopäiviä koulutyöstä, mutta todella tyytyväinen olen siihen, että työn ja liiton tehtävien yhdistäminen onnistui niin hyvin.

Rajala oli Pesäpalloliiton johtokunnassa viisi vuotta ja liiton puheenjohtajana samoin viisi vuotta.

Näitä aikaisemmin hän johti liiton kilpailuryhmää, oli liittovaltuustossa toistakymmentä vuotta ja myös SVUL:n liittovaltuustossa.

Pesäpalloliiton puheenjohtajaksi hänet valittiin varapuheenjohtajan paikalta vuonna 1995, kun **Vilho Hirvi** siirtyi opetusministeriön kansliapäälliköksi.

Aika Pesäpalloliitossa oli varsin myrskyisä.

– Sopupeliaika oli painostavaa ja toivottavasti nyt jo ollutta ja menyttyä. Se vaikutti monen muunkin elämään kuin niiden, jotka siihen olivat sotkeutuneet. Ei sitä mukava ollut setviä, mutta pakkohan se oli.

Vuonna 1998 paljastuneihin sopupelisotkuihin meni neljä-viisi vuotta aikaa.

– Poliisi siinä teki suuren työn, ja Veikkaus asiaa pääasiassa ajoi. Perusratkaisut saatiin tehtyä minun puheenjohtajakauteni aikana, mutta rangaistuksia asianosaiset saivat vielä myöhemminkin. Merkitävä asia oli, että Superpesisseurat olivat koko ajan Pesäpalloliiton selvitysten tekemisten ja ratkaisujen takana.

Tapahtuma vaikutti myös lajin jatkoon. Yleisö ei tilanteesta pitänyt, ja osa pelaajista oli pelikielossa.

– Tänä päivänä asiasta on päästy irti. Muistaminen on silti tervettä, jotta ei enää tehdä samoja virheitä. Ei pesäpallo ainoa syyllinen laji ole ollut. Selvästi pesäpallossa ei osattu ajatella seurauksia lop-

puun asti, kun asia niin suureksi silloin pääsi.

Yli 20 vuoden takaiset tapahtumat ovat arka asia vielä nykypäivänkin Pesäpalloliitolle. Pesäpallon 100-vuotisjuhlan historiakatsauksessa liiton nettisivuilla ei sanota sanaa sopupeli lainkaan. Kriisi mainitaan ajanjaksona, jolloin pesäpallolla meni liian lujaa. Kriisin jälkeen koko toiminnan arvopohja ja -perusta luotiin uudelleen.

PESÄPALLO ON muuttunut paljon Rajalan vuosikymmeninä.

– Pesäpallojoukkueita oli Pohjanmaalla ennen todella paljon. Kaikissa sarjoissa on tapahtunut pelaajien keskittymistä isoihin seuroihin. Esimerkiksi pienessä Vimpelissä on ollut aivan huipputason oman kylän pesäpallojoukkue. Samoin on Sotkamo pitkään elänyt omilla pelaajillaan.

Nyt Rajalan mukaan joka joukkueessa alkaa olla eri puolilta maata hankittuja pelaajia. Myös uusia seuroja Porista, Joensuusta ja Tampereelta on noussut pesäpalloilun huipulle.

– On hienoa, että juniorityö on seuroissa vireää ja Pesäpalloliiton leireille on jopa tungosta.

1980-luvulla tulleet pelaajien siirtymistä rajoittaneet karanteenimaksut poistettiin 2000-luvun taitteessa. Se on lisännyt ja helpottanut pelaajien siirtymistä seurasta toiseen. Entinen seurauskollius on muuttunut.

INFO

- Kansallispele pesäpallon virallinen kilpailutoiminta alkoi 1922.
- Lauri "Tahko" Pihkala yhdisti peliin omia ajatuksiaan ja vaikutteita baseballista, kuningaspallosta ja pitkäpallosta.
- Heti alkuvuosina peli levisi ympäri maan kouluissa ja suojeluskunnissa.
- Ensimmäinen Itä-Länsi-ottelu pelattiin Helsingissä 1932.
- Pesäpalloliitto juhlii pelin 100:aa vuotta monilla eri tapahtumilla. Juhlavuoden Itä-Länsi-ottelu on Tampereella heinäkuussa.

– Kasvattajaseuramaksukin on hiipunut, eikä sillä ole pienen seuran työn jatkumiselle sellaista merkitystä kuin ennen.

MONISTA PESÄPALLON kehitysjaksoista yksi merkittävä on Rajalan mukaan **Simo Nikulan** Seinäjoen Maila-Jusseissa vuosina 1969–70 laatima ohjelmointi- ja valmennussuunnitelma. Se oli ensimmäinen tai ainakin ensimmäisiä, jossa pesäpalloilijat ryhtyivät harjoitteluun säännöllisesti vuoden ympäri.

Sitä ennen kausi alkoi aina vasta äitienpäivän tienoilla, kun lumet sulivat. Nyt pelaajilla on harjoittelutaukoa vuodessa vain kuukauden verran.

1980- ja 1990-luvulla pesäpallo myös kehittyi paljon ja muuttui aiempaa teknisemmäksi ja vaihtelevammaksi lajiksi.

–1980–1990-luvun taitteessa aiempi yhdeksän vuoroparin peli rupesi usein jo ratkeamaan neljännessä vuoroparissa. Jaksopeli teki lajistaa myös Veikkauksen peleihin sopivan. Kaksi neljän vuoroparin jaksoa toi uutta haastetta, ja yleisön mielenkiinto pysyi yllä paremmin.

Rajalan mukaan olosuhteisiinkin alettiin 1980-luvun lopulla kiinnittää enemmän huomiota. Hiekkatekonurmia ja katettuja katsomoita rakennettiin, ja pesäpallosta tuli myös televisioitava laji. Myöhemmin lisättiin ja kehiteltiin vielä jokeripelaajien käyttöä.

Rajala seuraa pelejä edelleen ja pitää yhteyttä muutamiin vanhoihin pelikavereihin.

– Johtokunnan ja liittovaltuuston ajoilta asti meille on jäänyt neljän pariskunnan porukka, joka on 90-luvulta lähtien kokoontunut periaatteessa joka kesä jonkun kotona tai tehnyt yhdessä retkiä jonnekin muualle. Nyt on jouduttu pitämään vähän aikaa koronataukoa.

Ystäviä on kertynyt pesäpallon ansiosta hyvinkin kaukaa, aina Australiasta asti.

KUKA

Raimo Rajala

- Raimo Rajala valmistui Raahen seminaarista kansakoulunopettajaksi 1968 ja erityisopettajaksi Joensuun korkeakoulusta 1973, hum. kand. 1975.
- Kiertävä erityisopettaja Nurmossa yli 30 vuotta, keskittyi puhe-, lukemis- ja kirjoittamishäiriöiden sekä matematiikan erityisopetukseen.
- Syntynyt 1945, jäi eläkkeelle vuonna 2006.
- Pesäpallon mestaruussarjavuodet pelaajana 1968–1975. Valmentajana, pelinjohtajana ja joukkueen vetäjänä 1972–1989.
- EP:n piirin Pesäpallojaostossa 15 vuotta.
- Pesäpalloliiton liittovaltuustossa, johtokunnassa ja varapuheenjohtajana 1970-luvun lopusta lähtien. Pesäpalloliiton puheenjohtaja 1995–2000.
- Suomen Leijonan ritarikunnan ansioristi 1998, OAJ:n kultainen liikunnan hyväksi -mitali 2000, Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun kultainen ansioristi 2000. Pesäpalloliiton kultaviiri/kunniajäsen.
- Seinäjoen Senioriopettajien hallituksen jäsen 2008–2017 ja rahastonhoitaja 2010–2017.

– Amerikkalaiset vieraamme ovat puolestaan todenneet, että pesäpallo on paljon baseballia vauhdikkaampi ja tapahtumarikkaampi peli. Pesäpallossa tapahtuu paljon kaiken aikaa, baseball taas on pitkälti syöttäjän ja vaikeiden syöttöjen varassa. Tosin tänä päivänä pesäpallopiireissä ollaan kokoa-massa baseball-joukkuetta tähtäimenä seuraavat kesäolympialaiset.

SUPISUOMALAINEN 100-VUOTIAS pesäpallo on yhä hyvin suosittua, vaikka pelaaja- ja yleisömäärät muutaman vuosikymmenen takaisista huippuajoista ovatkin kutistuneet.

– En tiedä, onko toista yhtä monipuolista lajia. Peli on tekninen ja taktinen. Se vaatii monipuolista taitoa: lyöntejä, kiinniottoja, heittoja. Riittävän nopeakin pitää olla. Peli

vaatii myös älykkyyttä, sillä vaikka pelinjohtajalta tulee neuvoja, jokaisen pitää itse päättää nopeasti, mitä kulloinkin on viisasta tehdä. Myös kuntonsa puolesta pesäpalloilijat ovat huippu-urheilijoita.

Pesäpallolle Rajala toivoo luonnollisesti pelkkää hyvää tuleviksi-kin vuosiksi, vaikka pesäpallo jou-
tuukin kilpailemaan jatkuvasti lisääntyvän lajikirjon kanssa ja taloustilanne on monessa seurassa haastava.

– Kaikkihan on kiinni vetäjistä, varsinkin junioreilla. Innokkaita ja sitoutuneita seuratoiminnan vetäjiä on usein vaikea löytää, kun ihmiset eivät enää sitoudu kuten ennen. Uskon ja toivon, että harrastajat ja katsojat kuitenkin aina säilyvät ja että peli jatkossakin kehittyä, elää ja voi hyvin. Pesis on peleistä suomalaisin, Raimo Rajala sanoo.



Koillismaalla lisättiin liikettä

Teksti: Reijo Jokinen Kuva: Martti Turunen

Lähes 30 henkeä kokoontui Kuusamon hiihtomaan koudalle viettämään aurinkoisessa säässä hiihto- ja virkistyspäivää. Senioriopettajat toteuttivat OSJ:n liikunnan teemavuotta, jonka tarkoituksena on erityisesti vähän liikkuvien jäsenten liikunnan edistäminen.

Koillismaan senioriopettajat (Koiso) lisäsi liikettä helmikuussa, ja seniorit kokoontuivat liikuntahallin yu-tilaan, jossa **Reijo Jokisen** johdolla käytiin läpi vanhem-

mille ihmisille sopivia liikunta- ja harjoituksia.

Venyttelyjen kautta menttiin liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksiin, koordinaatioon ja pallon kiinniottoon. Aitakävelyt ja liikkuvuudetkin tulivat tutuiksi.

Keskiviikon hiihto- ja virkistyspäivän teemana oli perinteisen hiihdon tekniikka. Haasteena oli saada ns. kahden suksen liuku muuttumaan kunnolliseksi potkuksi vuorohiihdossa.

Kotitehtäväksi jäivät sauvoita

hiihto sekä yhdellä suksella liukuminen. Lisäksi käytiin läpi tasatyöntöä ja kokeiltiin myös yksipotkuista tasatyöntöä. Eikä huipputekniikka vanhemmilla hiihtäjillä aina ole niin tärkeä vaan se, että lähtee päivittäin pienelle liikuntatuokiolle.

Hiihdon lisäksi osa paikalla olleista kävi sauvakävelemässä. Kaikkein tärkeintä oli yhdessä oleminen tutussa porukassa sekä tietenkin jutustelu. Liikuntateemaa on tarkoitus jatkaa esimerkiksi retkillä.

IMATRAN SEUDUN SENIORI-OPETTAJAT ISSO RY:N monivuotiset senioritanssin ohjaajat **Maritta** ja **Sakari Haverila** ohjasivat tanssiojattamme Asemapaikassa viimeisen kerran 11.4. Ohjattavia oli 15 vuoden aikana parhaimmillaan 23 tanssijaa kerralla.

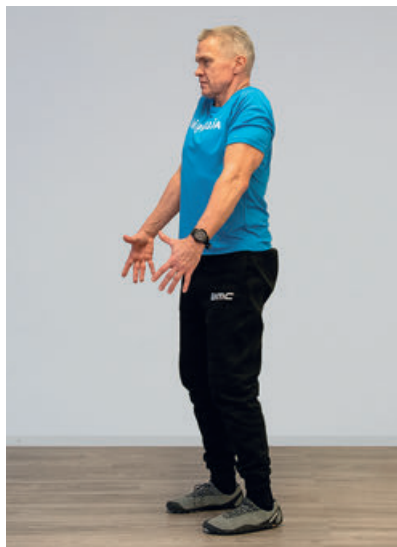
Vuosien aikana he ohjasivat myös toista perinnelajiamme, vesijumppaa. Lämmin kiitos vuosien ohjauksesta ja kaikkea hyvää elämään!

Teksti: Mauri Inkinen



Voimaa ja tasapainoa taso 1

Lämmittely: Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, kunnes kehosi lämpenee. Ennen liikkeitä voit askeltaa marssien omaan tai musiikin tahtiin. Tee liikkeet molemmille puolille yhtä monta kertaa. Ota tukea tarvittaessa.



1. Polvien jousto + hartioden pyöritys

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Jousta polvista.
- Pyöräytä samalla hartiat ympäri.

2. Ilmansuuntia tasapainoillen

- Seiso yhdellä jalalla.
- Vie toista jalkaa eri ilmansuuntiin. Varpaat voivat koskettaa kevyesti lattiaa.
- Mitä pidemmälle jalkaa viet, sitä haastavammaksi liike muuttuu.

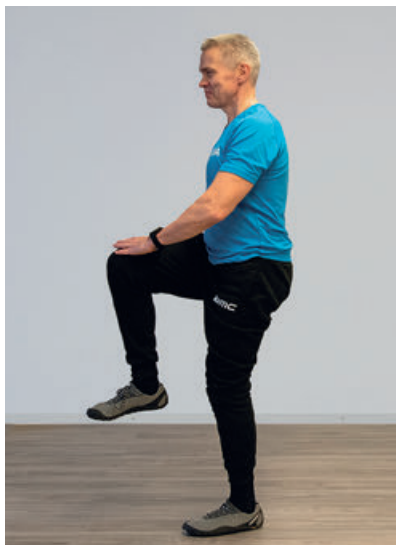
Harjoitus 1–3 kierrosta

Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, molemmille puolille yhtä monta kertaa. Parhaiten lihasvoima kehittyy, kun teet 10–15 toistoa.



1. Jousen viritys

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Ojenna kädet suoriksi eteen.
- Ota askel eteen. Vedä samalla vastakkaisen käden kyynärpäätä taakse niin kuin virittäisit jousen.
- Palaa alkuasentoon.



2. Polvi ja käsi yhteen

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kädellä.
- Palaa alkuasentoon.
- Haasta tasapainoa tekemällä liike rauhallisesti tai pysäyttämällä polvi hetkeksi ylös.



3. Lantion nosto

- Käy lattialle selinmakuulle. Koukista polvet, pidä jalkapohjat alustassa.
- Jännitä pakarat yhteen ja nosta lantio irti alustasta. Pidä hetki ylhäällä.
- Laske lantio rauhallisesti alustaan.

Loppuliikkeet:



1. Tuulilasien pyyhkijät

- Käy lattialle selinmakuulle. Polvet koukussa, jalkapohjat alustassa.
- Vie polvet rauhallisesti puolelta toiselle lattiaa kohti.

2. Rentoutus

- Käy selinmakuulle lattialle, kädet suorana vartalon vierellä.
- Sisäänhengityksellä vie kädet ylös vartalon jatkoksi.
- Uloshengityksellä palauta kädet vartalon viereen.
- Nosta lopuksi kädet ja jalat kohti kattoa ja ravistele niitä rentoina



JUMPPAOHJE

on osa Ikäinstituutin ja OSJ:n tämän vuoden kampanjaa liikunnan lisäämiseksi.

Käy katsomassa pidempi versio tästä ohjeesta ja muita liikuntaohjeita OSJ:n verkkosivuilta osj.fi.

Ohjeet löytyvät sivun Yhdistykset-kohdasta OSJ teemavuodet ➔ Lisää liikettä 2022 ➔ Ikiliikkuja-materiaalit.



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**, **Teemu Kuusimurto**, ympäristöministeriön kuvapankki ja Ettonet Oy.

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 2/2021–2/2022.

Tällä kertaa käännetään katse turvallisuuteen.



1.



3.

Kuvat:

1. Keittiössä arkiastiat kannattaa sijoittaa hyvälle käyttökorkeudelle ja lähelle astianpesukonetta.
2. Tukikaiteita voi sijoittaa kodissa muuallekin kuin kylpyhuoneeseen.
3. Kylpyhuone, jossa on suihkutuoli ja tukikahvoja.
4. Helppokäyttöinen puhelin tukee itsenäistä selviytymistä.



Ikääntyneillä ihmisillä on monenlaisia turvallisuusegelmiä ja heidän turvallisuustarpeensa vaihtelevat suuresti. Toimintakyvyltään rajoittuneiden, muistitoiminnoiltaan heikentyneiden tai yksinäisten ikäihmisten ohella on paljon aktiivisia ja hyväkuntoisia ikäihmisiä.

Koti on yleisin tapaturmapaikka. Kaatumistapaturmat ovat merkittävin ikääntyneen väestönosan turvallisuusriski, yleisin ensihoitotehtävien syy – noin 15 % kaikista tehtävistä – ja kolmanneksi merkittävin väestön terveitä elinvuosia vähentävä tekijä Suomessa.

IKÄTEKNOLOGIAA, TURVATEKNIKKAA ja apuvälineitä hyödynnetään laajasti asumisen turvallisuuden edistämiseksi. Sosiaali- ja terveystoimialan toimijat levittävät niistä monipuolisesti tietoa.

Esimerkiksi Ikäteknologiakeskuksen **Konstikoppa** on matkalaukun muodossa kiertävä teknologianäyttely. Mukana on muun muassa kaksi matkapuhelinta, joista toinen on helppokäyttöinen älypuhelin ja toisessa on mukana turvaranneke, jolla voi hälyttää apua.

Parhaiten Konstikopan esittely tapahtuu pienryhmissä, joissa yksi toimii esittelijänä ja laitteet käydään yksi kerrallaan läpi osallistujien kanssa. Kopassa on mukana ohjeet esittelijälle sekä kaikista laitteista selostukset ja käyttöohjeet.

Toinen esimerkki on Vanhustyön keskusliiton **Arkitekno-logiasalkku**. Salkku kulkee korjausneuvojen mukana. Sen avulla korjausneuvonnan asiakkaat voivat tutustua kotona asu-mista tukevaan pienteknologiaan.

Esimerkkejä turvateknologiasta

PAIKANNIN. Jos jotkut esineet tuppaaavat hukkumaan usein, voi harkita paikantimen kiinnittämistä esineeseen. Paikantimet toimivat tavallisesti langattomalla Bluetooth-yhteydellä ja niitä saa ostaa monesta elektroniikkaliikkeestä.

TURVAPAIKANNIN. Henkilön mukana kulkeva turvapaikannin hälyttää automaattisesti esimerkiksi ikääntyneen kaaduttua tai jos hän poistuu valitulta lähialueelta. Turvapaikanninta voi käyttää myös perinteisenä turvapuhelimena. Painamalla SOS-nappia hälytys menee hoitajan tai omaisen puhelimeen, josta tämä näkee turvapaikantimen sijainnin kartalla. Turvapaikantimeen voi tarvittaessa soittaa.

ÄLYLATTIA. Näkymättömäksi jäävän älylattiaan käyttöönotto on helppoa. Lattiapinnan alle asennetaan sensorikalvo, jossa ei ole kuluvia tai vaihdettavia osia. Käyttöjärjestelmällä voidaan ohjata lattian toimintoja tarpeen mukaan: asukkaan saapuessa kylpyhuoneen ovelle sinne syttyy valo, asunnosta poistuminen yöllä tai murtautuminen sisään aiheuttaa hälytyksen jne.

Jatkuu seuraavalla sivulla ➡



Mitä voi itse tehdä?

MONET IKÄIHMISET ovat keränneet tavaroita ja muistoja koko elämänsä. Turhat esineet, jotka eivät anna iloa, kannattaa kuitenkin raivata, myydä tai kierrättää. Kun pinnat ovat selkeämpiä, tavarat löytyvät helpommin, vaikka näkö tai muisti alkaa heikentyä. Myös kulkuväylät kannattaa pitää vapaina tavarasta.

- Hapsureunaisia ja korkeanukkaisia mattoja kannattaa korvata toisenlaisilla, jos askel alkaa maldtua tai hahmotus heikkenee. Myös korkeiden kynnysten poistamista voi harkita kompastumisriskin pienentämiseksi.
- Keittiössä kannattaa sijoittaa astiat sellaiselle korkeudelle, että porrasjakkaraa ei tarvita. Ylimät hyllyt voi suosiolla jättää tyhjiksi. Keittiöremontin yhteydessä kannattaa harkita kodinkoneiden sijoittamista hyvälle käyttökorkeudelle.
- Tärkeät puhelinnumerot, kuten läheisten numerot, hoitajien numerot ja hätänumerot on hyvä laittaa näkyville paikoille. Muistilappuja voi myös harkita eri puolelle asuntoa – esimerkiksi ”Muista avain!”-lappu ulko-ovelle. Vara-avaimen voi antaa esimerkiksi naapurille tai sen voi piilottaa turvalliseen paikkaan talon/asunnon ulkopuolelle.
- Kahvojen asentamista voi miettiä paikkoihin, joissa nouseaan seisomaan, ja huonekalut voi yrittää sijoittaa niin, että niistä voi tarvittaessa ottaa tukea. Portaissa olisi hyvä olla ainakin yksi kaide, joka jatkuu jokaisen askelman yli. Portaat voi tarvittaessa päällystää liukuasteella.
- Valaistuksen teho ja riittävyys on hyvä tarkistaa, ja lisävalon hankkimista voi harkita. Esimerkiksi liiketunnistimella toimiva yövalo voi joskus olla kätevä ratkaisu.



Lisätiedot:

Konstikoppa:

www.valli.fi/konstikoppa-uudistui-joko-olet-tutustunut-siihen/

Arkitekologiasalkku:

<https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta/arkitekologianeuvonta-ja-alykodit>

Turvakanava:

www.turvakanava.fi/fi/tietopankki/sosiaalinen_ja_henkinen_turvallisuus/ikaihmiset

Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena, Ympäristöministeriön raportteja 7, 2017

HASO teki jäsentutkimuksen Haaga-Helian kanssa

Teksti: Sirkka Kortetjärvi-Nurmi

Helsingin seudun ammatilliset senioriopettajat HASO teetti viime syksyn ja vuoden 2022 alun aikana selvityksen, joka tehtiin yhteistyönä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Tavoitteena oli saada uusia ideoita yhdistyksen viestinnän ja toiminnan kehittämiseksi.

HASO halusi tuntea jäsenensä paremmin, jotta yhdistyksen toimintaa voitaisiin kehittää. Kyselyyn vastanneista suurin osa ilmoitti asuvansa Helsingissä. Toiseksi eniten oli espoolaisia, mutta HASOn jäseniä on myös Vantaalla, Järvenpäässä ja Sipoossa sekä muissa lähikunnissa.

Taustaltaan ammatillisen toisen asteen opettajia oli vastaajista noin kaksi kolmasosaa ja ammattikorkeakoulun opettajia noin yksi kolmasosa.

Noin kolmasosa kyselyyn vastanneista jäsenistä oli työskennellyt terveys- ja hyvinvointialalla. Muita aloja olivat matkailu- ja ravitsemisala, kauppa ja hallinto, sosiaaliala, tekniikka, tietojenkäsittely ja tietoliikenne, kauneudenhoito, liikenne ja logistiikka, kasvatus, yhteiskunnalliset alat sekä taiteet ja kulttuuri.

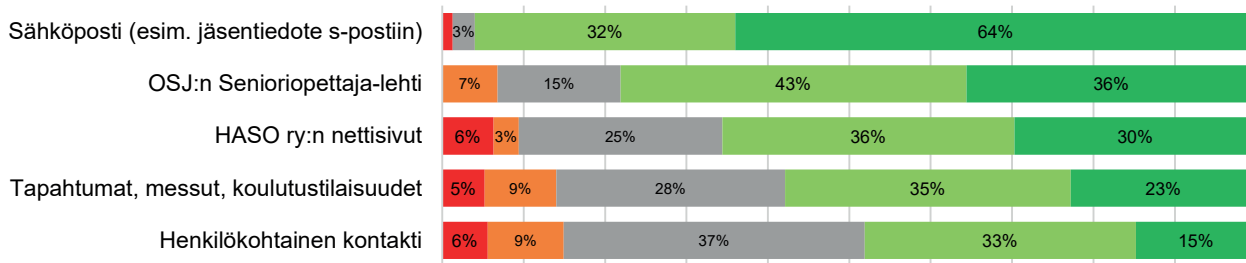
MELKEIN PUOLET vastanneista ilmoitti olleensa HASOn jäsen 10 vuotta tai kauemmin. Tutkimuksesta kävi ilmi, että mitä kauemmin vastaaja oli ollut HASOn jäsenenä, sitä mieluummin hän suosittelee jäsenyyttä muille. Kyselyyn vastasi 21 prosenttia jäsenistä.

Vastaajien mieluisimpia viestintäkanavia ovat jäsenkirjeet, Senioriopettaja-lehti ja HASOn nettisivut. Jäsenet saavat tietoa myös HASOn tapahtumissa ja koulutustilaisuuksissa. Sosiaalisen median kanavat ovat tämän tutkimuksen mukaan vähiten mieluisia jäsenviestinnässä.

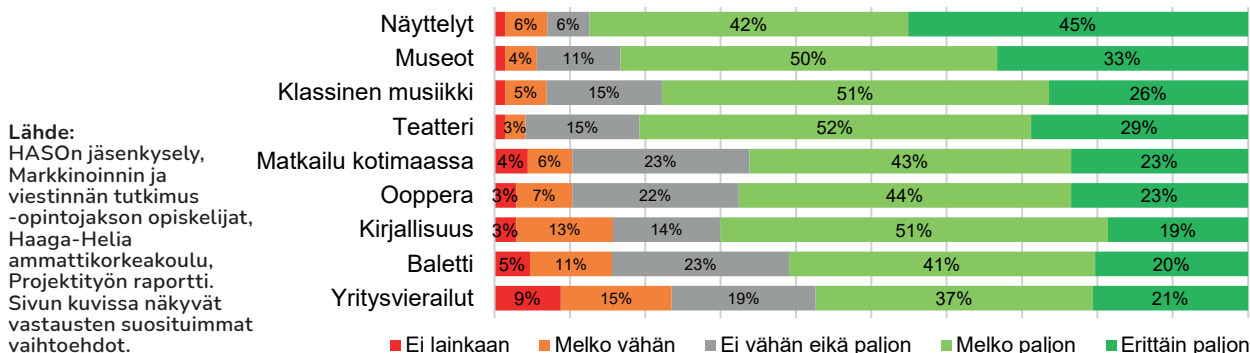
Jäsentiedotteet ovat tehokkaita viestinviejiä: vastaajista noin 90 prosenttia lukee jäsentiedotteet lähes aina, ja niiden sisältöä pidettiin hyvänä. Kehityskohteiksi mainittiin tiedotteiden selkeyttäminen sekä visuaalisuuden ja julkaisumäärän lisääminen. Nettisivujen yleisimmin käytetty osio on tapahtumakalenteri, jota seuraa 76 prosenttia vastaajista.

Kehityskohteina mainittiin muun muassa sisälön nopeampi päivittäminen ja navigaation selkeyttäminen.

Jäsenviestinnän eri kanavien mieluisuus



Vastaajia kiinnostavat tapahtumat ja teemat



SUOSITUIMMAT TAPAHTUMAT olivat vastaajien mielestä yhdistyksen teematiistaitapaamiset, näyttelyt, museot, teatteri, konsertit, joululounas ja kotimaanmatkat.

Kyselyssä nousi toive siitä, että tapahtumien yhteyteen tulisi järjestää jotain yhteisöllistä toimintaa, jossa jäsenet voisivat tutustua toisiinsa ja vaihtaa kuulumisia. Esimerkiksi teatterin väliajalla voitaisiin kokoontua yhteen etukäteen tilatun tarjoilun äärelle.

Jäsentutkimus toteutettiin puolistrukturoituna kyselynä. Kysymysten laatimiseen hyödynnettiin toimikuntajäsen eli HASOn briefiä ja opiskelijoiden taustatutkimusta. Kysely luotiin Webropol-ohjelmistolla. Aineiston analysointi tapahtui SPSS-ohjelman avulla.

HASO RY:N JÄSENTUTKIMUS oli senioreiden ja opiskelijoiden yhteistyöprojekti, jonka ohjausryhmään kuuluivat Haaga-Helian yliopettaja **Pirjo Saaranen** ja lehtori **Mia Snellman** sekä HASO ry:n varapuheenjohtaja **Eva Kauhanen** ja hallituksen jäsenet **Anneli Rajaniemi** ja **Sirkka Kortetjärvi-Nurmi**. Mahdollisuus yhteistyöprojektiin tarjoutui hallituksen jäsenen kontaktin kautta.

Yhteistyö Haaga-Helian opettajien ja opiskelijaryhmän kanssa sujui erittäin hyvin. Tutkimus oli osa Markkinoinnin ja viestinnän tutkimuskurssia, ja käytännössä tutkimuksen tekivät kyseisen kurssin opiskelijat.

Yhteistyö jatkui opinnäytetyössä

HAAGA-HELIAN opiskelija **Anni Suominen** jatkojalosti jäsentutkimuksen tuloksia teke-mällä opinnäytetyön tulosten ja kehityseh-dotusten pohjalta.

– Aihe oli itselleni mielenkiintoinen, ja sain yhdistykseltä paljon tukea materiaalien luontiin. Keskustelimme aineistosta avoimesti ja teimme paljon yhteistyötä. Lopputuloksena saimme materiaaleja, jotka palvelevat uusia ja nykyisiä jäseniä sekä hallitusta.

Työn tavoite oli, että Anni Suominen laatii HASOLle viestintästrategian sekä viestintä- ja markkinointimateriaaleja, ehdotukset jäsentiedotteen pohjaksi, ehdotukset ja ohjeet verkkosivujen uudistukseen, hallituksen viestinnän vuosikellon sekä yhdistyksen esitteen.

– Opin prosessin aikana paljon uutta. Koen, että ajatusten jakaminen ja näkökulmien vaihto avasivat ajattelua molemmin puolin. Olen erittäin tyytyväinen yhteistyöhömmä ja suosittelen vastaavanlaista jatkossa myös muille, Anni Suominen sanoo.

Suomisen ehdotukset ovat huolellisesti harkittuja ja perusteltuja, ja opinnäytetyö sai erinomaisen arvosanan. Ehdotuksista on HASO:n ohjausryhmän mukaan paljon hyötyä yhdistyksen viestinnän kehittämisessä.

”Miksi kukaan ei sanonut, että vanhuus on tällaista? Mielestöntä rikkautta.”

Näin toteaa kirjailija Aila Meriluoto Panu Rajalan kirjoittamassa elämäkerrassa.

Teksti: Marja Leena Koli

Kuvat: Merja Eronen

Ajatuksia vanhenemisesta esitteli huhtikuussa Mummon Kammarin kirjallisen kahvisalongissa emeritusprofessori **Jukka Mustonen**, joka on koonnut aihetta käsitteleviä toteamuksia kauno- ja tietokirjallisuudesta.

Mummon Kammari on Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymän vapaaehtoisen vanhustyön keskus. Jo parikymmentä vuotta Näsin salissa on kokoontunut kirjallisuuspiiri kerran viikossa. Se toimii vapaaehtoisperiaatteella eli ilman kustannuksia.

KULTTUURIA, KAHVIA ja keskustelua kuuluu seniorien maanantaihin. Maalis-huhtikuussa on ennen

kirjallista kahvisalongkia voinut osallistua liikuntatuokioon ja edulliselle lounaalle. Kello 13 pääsee saliin.

Ja keitä siellä tapaakaan! Jo 15 vuotta salonkia on tuttavallisesti ja turvallisesti luotsannut lukion äidinkielenopettaja emerita **Arja Arohonka**, ja häntä avustaa toinen senioriopettaja **Marja Leena Koli**.

Valmiina puhumaan voi olla kauno- tai tietokirjailija, tutkija, toimittaja, aiheeseen perehtynyt

harrastaja tai salongin jäsen. Alustusta tai esitelmää kuunnellaan runsas tunti, sitten keskustellaan. Penkkiriveillä on tuttuja, joiden kanssa pääsee kahvilatiloissa syventämään ja laajentamaan keskustelua tai rupattelemaan kuulumisia.

Keväällä 2022 on kuultu muun muassa teoriaa esseistä ja dekkari kirjallisuudesta, iranilaisesta kulttuurista, vanhuustutkimuksesta, maalaispojan tiestä filosofian



Senioriopettajat aktiivisina kirjallisen kahvisalongin kävijöinä ovat varsin uskollista joukkoa.



Kiinnostavaa kuultavaa. Edessä Arja Arohonka (oik.) ja Marja Leena Koli



Jukka Mustosella on runsaasti kirjallisuussitaatteja ikääntymisestä.



Kirja vieköön! Sirkka Karsisto on saanut innostusta tarttua esiteltyihin kirjoihin.



Maija Eräranta kuuntelee, keskustelee ja kertoo lukemastaan kirjallisuudesta.

professoriksi, taiteilijapariskunta **Collianderin** elämästä ja kulttuuritoimittajan työstä. Kirjailija **Eeva-Liisa Mannerin** 100-vuotisjuhlaa kunnioidettiin runo- ja kuvaesityksellä.

Kiinnostavaa ohjelmaa on edessä vielä ennen kesää: **Kirsi Kunaksesta Mannerheimiin**, sukuhistoriallisesta romaanista **Samuel Paulaharjuun** ja ukrainalaiseen kirjallisuuteen.

SENIORIOPETTAJAT AKTIIVISINA

kirjallisen kahvisalongin kävijöinä ovat varsin uskollista joukkoa. Monet ovat toimineet äidinkielen opettajina, mutta ammatillinen tausta on laaja. Kuulijat nousevatkin aika ajoin estradille kertomaan lukemistaan kirjoista tai tekemistään matkoista, kuten jo kymmenisen vuotta tilaisuuksissa käynyt senioriopettaja KM **Maija Eräranta**. Hän on kirjallisuuden harrastajana esitellyt muun muassa **Pauliina Ruohalan** ja **Minna Rytisalon** teoksia.

Maija Erärannalle keskustelut muiden kahvisalongin osallistujien kanssa ovat tärkeitä. Kävijöissä

on ollut omia ystäviä ja kollegoja.

– Nautin tästä ihmisten tapamisesta, hän toteaa ja lisää, että kirjallisuusvirikkeitä voi jakaa mielellä pienryhmissäkin luentojen lisäksi.

Toinen senioriopettaja, ensikertalainen, aloitti vierailunsa kahvisalongissa tänä keväänä. Liikunnanopettajana Muhoksella toimi-

nut **Sirkka Karsisto** kertoo, että monet esiintyjät ovat olleet tuttuja eri yhteyksistä.

Salonki on innostanut aktiivista Sirkkaa tarttumaan ripeästi esimerkiksi **Silvia Hosseinin** ja **Olli Löytyn** esittelemiin kirjoihin. Sirkka on saanut myös tuttujaan tulemaan mukaan, joten juttua riittää kahvipöydässä.



Minkä ikäinen ihminen on vanha? Emeritusprofessori Jukka Mustonen esittelee useita vastauksia kirjallisuudesta.



Mummon Kammarin toiminnasta lisää: www.mummonkammari.fi



Sinirinnan tieteellisen nimen antoi Karl von Linne. Nimi on *Luscinia svecica* eli ruotsin satakieli.

Sinirinta, Lapin satakieli

Sinirinta on erikoinen siivekäs. Se laulaa erinomaisesti ja lisäksi sen rintamus säteilee sinisen, punaisen ja mustan kirjavana. Sinisessä värissä on lisäksi säihkyvää metallinkiiltoa. Yläperä ja pyrstökin loistaa vielä punaruskeana.

Teksti ja kuva: **Hannu Eskonen**

Muut erinomaiset laululinnut kuten satakieli, viita- ja luhtakerttuset ovat yleensä väreiltään vaatimattomia harmaanruskeita lintuja. Näiden lajien parinvalinta ajoittuu yön hämäriin tunteihin ja laulun voimaan.

Sinirinta laulaa upeasti, joidenkin mielestä satakieltäkin paremmin. Tunturi-Lapissa yöt ovat valoisia sinirinnan laulun helskyessä tunturikoivikoissa.

Sinirinta kuuluu tunturikoivikoiden peruslintuihin. Tiheimmät kannat ovatkin juuri Tunturi-Lapissa Utsjoella ja Enontekiöllä. Etelään tultaessa havumetsät lisääntyvät ja tunturialueet harvenevat.

Niin myös sinirinnat. Tasaisen levinneisyyden eteläraja on noin Rovaniemen korkeudella Napapiirillä. Itä-Lapissa sinirintoja riittää vielä Kuusamoon asti.

SINIRINNAN KANNAN vuosittaiset vaihtelut ovat suuria. Runsas sata vuotta sitten sinirintoja oli Pohjois-Suomessayleisesti. Sitten kannat romahtivat. Sotien jälkeen sinirinnat palasivat Suomen Lappiin pesimään. 1970–80-luvulle tultaessa sinirintoja pesi jo lähes 100 000–200 000 paria.

Sitten tapahtui jälleen jotain outoa. Kannat lähtivät rajuun luisuun. Nykypäiviin tultaessa sinirintojen määrä on vähentynyt jopa 50 prosenttia. Tällä hetkellä niitä pesii 34 000–77 000 paria. Tuoreimmissa uhanalaisluokituksissa sinirinta luetaan silmälläpidettävien lintujen joukkoon.

Mikä hävitti sinirinnat 1900-luvun alkupuolella ja nyt? Selitystä ei ole löytynyt. Pesimäalueet tuntu-reilla ovat ainakin säilyneet muuttumattomina. Selitystä pitäisikin etsiä Etelä-Aasian väkirikailta ja levottomilta talvehtimisalueilta.

Sinirinnan pisimmät muuttomatkat ovat ulottuneet Turkmenistaniin ja Pakistaniiin asti, jopa 4 800 kilometrin päähän rengastuspai-kaltaan.

TOUKOKUULLA SINIRINNAT palaa-vat Suomeen. Ne muuttavat nopeasti samalla tavalla kuin syksyllä; näkymättömästi eteläisen Suomen läpi. Ne eivät kokoonnu suuriksi, meluaviksi muuttoparviksi vaan muuttavat yksikseen ja pysyttelevät koko ajan pensaiden siimek-sessä.

Toukokuun lopulla ensimmäiset sinirintaurokset saapuvat lumen peittämään pohjoisimpaan Lappiin. Kesän koittaessa, naaras-lintujenkin palattua pesimäseudul-leen, alkaa innokas konsertti. Kos-teilla puronvarsilla tai suon laiteil-la kuuluu taukoamaton uroksen re-viirilaulu.

Sinirintauros istuu näkyvällä paikalla pötkelön nokassa tai tunturikoivun latvassa reviirilauluaan esittämässä. Turhaan sinirintaa ei kutsuta pohjolan satakieleksi. Lau-lu onkin todella kaunista kuulta-vaa. Laulu sisältää taitavia matkin-toja, huiluääniä ja rauhoittavaa le-pertelyä. Kilpisjärven biologisen aseman seurannoissa on sinirin-nan havaittu matkineen noin 50:n eri lintulajin ääniä. Lapin karuilla jängillä ja tunturilaaksoissa sini-rinta onkin ainoa todellinen laulu-lintu. Se kyllä erottuu muiden lin-nunäänien joukosta.

ÄÄNEKKÄISTÄ UROKSISTA kaikki eivät suinkaan pesi kesän alussa. Tällaiset laulavat yksinäiset urok-set ovat edellisvuoden poikasia. Niillä on muitakin kummallisia käy-töstapoja. Jotkut niistä saavat toi-miinsa naarasmaisia piirteitä, saattaapa tällainen yksinäinen lin-tu liittyä pesivään pariskuntaan ja osallistua jopa poikasten ruokin-

taan. Sinirinnat voivat olla myös moniavioisia. Poikasten lähdettyä pesästä emot eivät tee eroa omien ja naapurin poikasten välillä, vaan ruokkivat kumpiakin poikueita ai-van yhtä aktiivisesti.

Sinirinnan sininen leukalappu merkitsee uroksille paljon. Soidin-aikaan ne pullistelevat korealla rin-nallaan naaraille yrittäen näin he-rättää niiden mielenkiinnon. Muis-sa uroksissa tämä rintakuvio he-rättää aggressiivisuutta. Sinirinnan avulla eläinten etologiassa eli käyt-täytymistieteessä onkin selvitetty värien erottelukykyä.

Muoin lappalaisten nimetes-sä omia lintujaan he eivät kiinnit-täneet huomiota linnun räiskyvän värikkääseen höyhenpukuun vaan helskyvään lauluun.

Saamelaisille sinirinta on yhä giellavealgu, kielenvelkoja tai -lai-naaja. Se tunnettiin ennen myös bi-ellocizasena eli tiukulintuna. Enon-tekiöllä se on joskus edelleenkin kellolintu. Näätämöllä, Inarissa ja Sodankylässä se oli satakieli.

Etelämpänä, Pohjanlahden pe-rukoilla sinirinnan laulua verrat-tiin kattilan sangan kitinään. Se ni-mittäin tunnettiin kattilansangan soittajana tai -helistäjänä.

Ei oikeastaan ole mikään ihme, että sinirinnasta tunnetaan vain sen ääneen liittyviä nimiä. Ainoa varma tuntomerkki kiikaria omis-tamattomalle lappilaiselle oli ni-menomaan kirkkaana helskyvä lau-lu. Vasta myöhemmin alettiin en-sin puhua sinirintakertusta ja lo-pulta sinirinnasta.



Lappilaisia tarinoita

”LUNASTIN ISÄLLENI antamani lupauksen, ja kirjoitin novellikokoelman elämästä Lapin kylissä vuosina 1930–1980.”

Onneksi kirjoittaja lunasti lupauksensa. Nyt saamme lukea värikkään kokoelman kertomuksia Lapin mielikuvitusrikkaasta maailmasta. Kirjoittajan mukaan novellit ovat osittain tosiasioihin perustuvia ja osittain mielikuvituksen tuottamia. Lukijalle jää pohdittavaksi, ovatko kaikki tarinat Lapin väreillä maalattuja peiteltyjä totuuksia.

Elämässä aina sattuu ja tapahtuu, Lapissa ilmeisesti keskivertoa enemmän. Joiltakin osin sain vahvistusta mielikuvilleni lappilaisten elämästä, mutta aivan uuttakin sielunmaisemaa löysin teksteistä. Kirjailija osaa käsitellä novelliensa henkilöitä lämmöllä ja huumorilla.

Hän kutsuu pienoisnovellejaan ”kiehisiksi” ja tarkoittaa tällä käsitteellä kirjallisia sytykkeitä, jotka ovat aikaansaaneet liekkiin roihahtaneen kokoelman tekstejä. Toivottavasti sytykkeitä on tulossa lisää ja kirjoittaja osaa edelleenkin sotkea fiktion ja toden. Ei ihme, että teos on ollut Lapin kirjastojen varausuusosikki.

Mauri Tammela on 65-vuotias kittiläläissyntyinen esikoiskirjailija, joka on tehnyt elämäntyönsä pääasiallisesti opetusalan tehtävissä.

Osmo Ukkonen

Mauri Tammela, MENI TAI EI

- Sidottu, 181 sivua
- Väyläkirjat, 25 euroa

Opiskelijaelämää

HESALAINEN VESA ON valittu 3-vuotiseen luokanopettajakoulutukseen vuonna 1971. Joensuun korkeakoulu oli perustettu vuotta aikaisemmin seminaarin tiloihin. Muurin juurelta Vesa saa halvan kämpän opiskelija-asuntolasta. Opiskelijoita aineopiskelijat mukaan lukien on kolmisen sataa.

Musiikkimiehenä Vesa on heti mukana opiskelijabändeissä, myös vasta perustetuissa Joensuun Popmuusikoissa ja Ilosaarirockissa. Vesa muusikkokavereineen istuu iltoja Wienissä, Ellissä ja on mukana järjestämässä opiskelijabileitä Pielišovissa ja Karjalantalolla. Kuvioihin iskeytyy Leena, Suuri rakkaus. Leena juo mielellään Sinistä enkeliä, Vesa Mustaa ryssää, mistä nimi pariskunnalle. Yöt ja päivät sekoittuvat, viinaa läträtään, opiskelu kärsii.

Politiikka työntyy korkeakouluun, vasemmisto rynnistää isänmaallisten seminaarijäänteiden rinnalle. Vesa on mukana menossa, muttei samalla intensiteetillä kuin musiikissa. Kotiuduttu siis on.

Lopun jätän luettavaksenne korostaen kirjan autenttisuutta: ympäristö tuttu ja oikein kerrotut ovat opiskelun puitteet, opiskelijat osin keksittyjä, osin suurin piirtein tunnistettavia. Tiedän, sillä olinhan tuolla kolmivuotisella taipaleella minäkin mukana, tosin ’kiltimmin’ eläen.

Jukka Hirvonen

Hannu Tikkanen

- Sidottu, 279 sivua.
- Kirjokansi 2021

Historiaa uudessa valossa

HISTORIAA KIRJOITETAAN aina voittajien silmin sellaiseksi kuin voittajat historian haluavat kertoa. Totuus ei tule aina ilmi oikeanlaisena. Ikävistä asioista vaietaan ja silotellaan paremmiksi jopa valhein.

Peter Frankopan on Oxfordin yliopiston Bysantin tutkimuksen keskuksen johtaja. Hänen erikoisalaansa on Välimereltä itään sijaitsevien alueiden historia.

Frankopan koki, että Euroopassa on aina väritetty ja vääristetty historiaa. Eurooppa ei aina ole ollut maapallon ihmisille tärkein alue. Frankopanin mielestä keskeisin alue ulottuu Välimereltä Kiinaan.

Frankopan on tehnyt valtavan työn ja tutustunut tuoreisiin läheteisiin. Lopputulos on uusia ajatuksia herättävä historian esitys menneistä vuosituhsista.

Historiasta kiinnostuneille Silkkiet antaa runsaasti pohdittavaa. Teksti imee lukijan menneitten vuosisatojen tapahtumiin. Monet historian ja menneiden vuosikymmenten tapahtumat saavat ainakin osittain uudenlaisen selityksen.

Valtiotason sekavia kiemuroita Frankopan esittelee 2010-luvun tapahtumiin asti. Kirjan loppu vastaa nykytilannetta. Seuraavat ongelmalliset ajat liittyvät USA:n ja Kiinan välien selvittelyyn.

Hannu Eskonen

Frankopan, Peter

- Silkkiet – uusi maailman historia.
- 844 sivua
- Atena, 2021



Kuvat: Matti Partanen

KESKI-SUOMEN SENIORIOPETTAJIEN SYYSPÄIVÄ 1.10.2022

Villa Rana Jyväskylä

Ikiliikkuja näkyy ja kuuluu

OHJELMA

Päivän juonto:
9.00–11.30

Uno Cygnaeus/Antti Niskanen, Jyväskylän Kaupunginteatteri
Ilmoittautuminen ja tulokahvi
Musiikkiesitys

Jyväskylän normaalikoulun kuoro, johtaa Henna Mikkonen

Tervetuloa

Jyväskylän yliopiston tervehdys

Marja-Leena Laakso, vararehtori

Jyväskylän kaupungin tervehdys

Tony Melville, kaupunginhallituksen jäsen

Digitaalisuuden vaarat ja niihin varautuminen

pääsihteeri Kimmo Rousku, Digi- ja viestintävirasto

Keskustelu

11.30–12.30

Lounas

12.30–15.00

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ opetusalan ikääntyneiden edunvalvojana
toiminnanjohtaja Tuula Laine

Tuolijumppa

Aktiivisuus – hyvinvoinnin lähde ikääntyessä

professori Taina Rantanen, gerontologi, Jyväskylän yliopisto

Keskustelu

Seuraavan aluetapahtuman järjestäjän puheenvuoro

Normaalikoulusta epänormaaliin ammattiin

Ismo Leikola, maailman hauskin mies

Markku Suortamo haastattelee oppilastaan (videoyhteys)

Päivän yhteenveto ja lähtökahvit

Ilmoittautumiset 16.9. mennessä

Tuula Hirvonen, tuuann.hirvon@hotmail.com tai tekstiviesti 040 516 1316.

Maksu **35 euroa** ilmoittautumispäivään mennessä

Tili: FI24 4600 0010 8960 05 (Säästöpankki Optia), viite 11099.

Jyvasseudun senioriopettajat ry (www.jso.osj.fi) ja

Keski-Suomen ammatilliset senioriopettajat ry (www.ksaso.osj.fi)

SENIORIOPETTAJA 3/2022 **27**

Seniorikokki



Riitan juustosalaatti

4–6 hengelle
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

Kaikkia ohjeen aineita n. 100 g kutakin. Mielitymyksen mukaan voit vaihdella määriä.

- vihreitä viinirypäleitä, puolita
 - kurkkua, kuutio
 - vihreä paprika, kuutio
 - varsisellerin vartta n. 2 kpl, pilko
 - jäävuorisalaattia, suikaloi
 - pieni purkki ananaspaloja
 - pakasteherneitä
 - suolapähkinöitä
 - vegejuustoa (esim. Porlamin).
- Jos et tee maidotonta salaattia, Turunmaa-juusto sopii hyvin.
- 2 dl valmista majoneesia

Sekoita kaikki aineet.

Ohessa kaksi salaattiohjetta kevään ja alkukesän herkkuihin. Tarjolla voi olla lisäksi esimerkiksi savukalaa tai kanaa.

Leivonnaiseen voi raparperin sijasta käyttää marjoja. Ohjeet ovat sopivia useisiin -ton, -ton -tilanteisiin.

Suositaan kesäisiä raaka-aineita. Aurinkoista kesänuotusta!

Tuula Turunen ja Riitta Friman



Parsa-perunasalaatti

4–6 hengelle
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- noin 400 g keitettyjä perunoita lohkokkuna
- nippu vihreää parsaa
- pussi värikästä salaattisekoitusta tai erivärisiä salaatinlehtiä
- purkki kapriksia (n. 50 g)
- kevätsipulia/uuden sadon sipulinvarsia, n. 1 dl
- pikkutomaatteja koristeeksi

Salaatinkastike:

- ½ dl oliiviöljyä
- 3 rkl valkoviinietikkaa
- 1 tl dijon-sinappia
- ½ tl suolaa
- 1 tl sokeria

1. Valmista salaatinkastike. Yhdistä se, perunat, valutetut kaprikset ja pilkotut sipulit.

2. Käsittele parsat. Napsauta käsin tyvestä pois kuiva pala, n. 2–4 cm (katkeaa näin oikeasta kohdasta).

3. Paloittele parsat. Keitä vähässä suolavedessä 5 min. Nosta kylmään veteen jäähtymään, säilyttävät siten vihreän värin.

4. Kokoa salaatti laakeaan astiaan. Pohjalle salaattisekoitus. Pälle perunat, parsat ja puolitetut tomatit.



Raparperihyve

10 annosta
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

pohjataikinan, raparperikiisselin ja marenkivaahdon.

1. Raparperikiisseli:

- 8 dl raparperipaloja
- 1 dl hillosokeeria
- ½ dl vettä

1. Keitä raparperit pehmeiksi sokerin kanssa. **2.** Jäähdytä kädenlämpöiseksi. **3.** Sekoita ½ dl vettä, 2 rkl maizena ja 2 kananmunankeltuaista ja yhdistä ne raparperin kanssa. Kuumenna uudelleen sekoittaen, kunnes sakenee. **4.** Jätä jäähtymään. **5.** Säätä valkuaiset marenkiin.

2. Pohja:

- 2 ½ dl vaaleita gluteenittomia jauhoja (tai vehnäjauhoja)
- ½ dl sokeria
- 1 tl vanilliinisokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- 100 g leivontamargariinia
- 1 keltuainen (valkuainen käytetään marenkiin)

1. Nypi rasva ja keltuainen kuiviin aineisiin. **2.** Painele taikina voideltuun vuokaan (26 cm).

3. Marenki:

- 3 valkuaista
- 1 dl sokeria

1. Vaahdota valkuaiset ja lisää sokeri kolmessa erässä. Vahto on valmista, kun se on kiiltävää ja sileää, eikä valu kulhoa kumotessa. **2.** Esipaista pohja 200 asteessa uunin keskitasolla 15 min. Levitä pohjalle kiisseli. Levitä marenki tasaisesti kiisselin päälle. **3.** Paista vielä 8–10 min., kunnes marenki saa kauniin värin. **4.** Tarjoa jäähtyneenä.

VALTAKUNNALLISET SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT SEINÄJOKI 10.–11.9.2022

Tervetuloa Seinäjoelle!

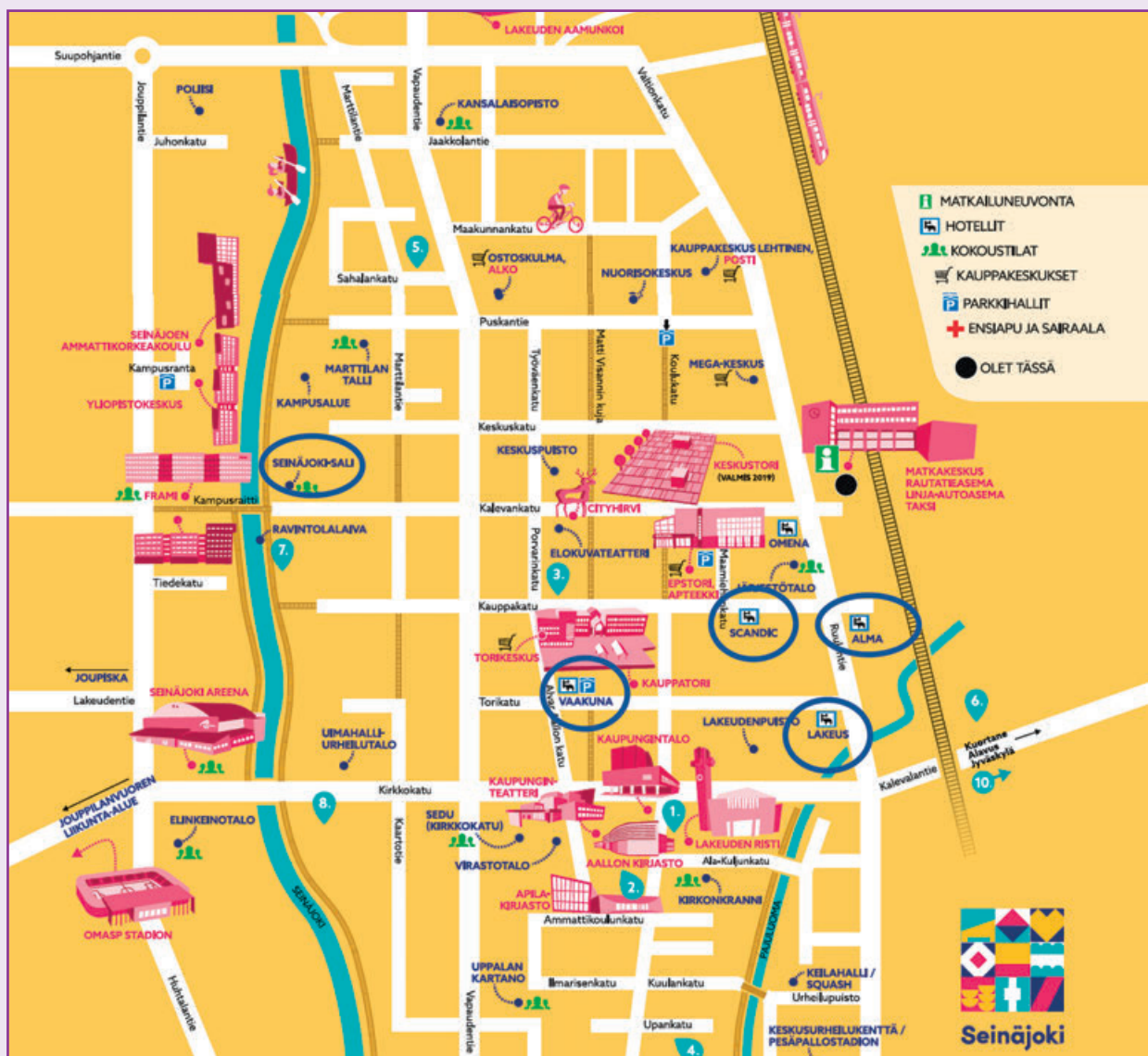
Seinäjoen Senioriopettajat (SSO ry) toivottaa kaikki senioriopettajat tervetulleeksi Valtakunnallisille senioriopettajapäiville Seinäjoelle syyskuussa 2022. Ohjelmassa on mielenkiintoisia luentoja, tutustumista Seinäjoen kaupungin nähtävyyksiin sekä tietysti mukavaa yhdessäoloa.

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

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 on saapunut yhdistyksiin yhdistystiedotteessa. Muut kuin viralliset edustajat ilmoittautuvat päiville tässä lehdessä ilmoitetulla tavalla.



Ohjelma:

OSJ:N KOULUTUSPÄIVÄ LAUANTAI 10.9.2022

Juontaja: **Erkki Honkala**

10.30–12.30 Ilmoittautuminen päiville

10.30–12.30 Lounas

LOUNAAN JÄLKEEN ALKAA OSJ:N KOULUTUSPÄIVÄ SEINÄJOKI-SALISSA

- 12.30 Caminitos-kvartetti
12.35 Tervetuloa Seinäjoelle, Seinäjoen Senioriopettajat ry:n puheenjohtaja Katriina Honkala
12.45 Koulutuspäivän avauspuheenvuoro, kansanedustaja Paula Risikko
13.30 OSJ:n terveiset edunvalvonnasta, puheenjohtaja Pekka Koskinen
13.50 Caminitos-kvartetti
14.00 Sosiaalinen media ja sivistys – onko niillä mitään tekemistä keskenään? päätoimittaja, kirjailija Markku Mantila
14.45 Kahvitauko
15.30 OSJ:n ajankohtaiset järjestöasiat, toiminnanjohtaja Tuula Laine ja järjestösihteeri Katja Helo
15.50 Koulutuspäivän päätös, puheenjohtaja Pekka Koskinen
16.00 Kurtut suoriksi – Leviääte Lakeurelta, Seinäjoen Kaksiriviset
16.20 Koulutuspäivä päättyy
16.20–19.30 Tauko



Kuva: Veikko Somerpuro

SENIORIOPETTAJAPÄIVÄT ALKAVAT:

- 19.30–23.00 Iltajuhla Hotelli Almassa, illallinen, musiikkia ja yhdessäoloa Seinäjoen kaupungin tervehdys Taikuri Al Dante, Helena Tajala & TST-orkesteri



Hotelli-Ravintola Alma

Ruukintie 4, 60100 Seinäjoki

- ▶ Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse.
- ▶ Hotelli sijaitsee rautatieaseman vieressä, huoneet vuonna 2020 valmistuneessa uusimmassa rakennuksessa.
- ▶ **Majoituskoodi:** SENIORIOPETTAJA
Koodilla voi varata joko puhelimitse 06-4215200 tai sähköpostitse: alma@hotelalma.fi.
Tällä koodilla voi tehdä varauksen myös kotisivujen kautta.
- ▶ **Huonehinnat:**
 - 1 hh 95 e/yö
 - 2 hh 115 e/yö
- ▶ Huonehinnat sisältävät paikoituksen, saunan käytön sekä aamiaiset pääsalissa.

Original Sokos Hotel Vaakuna

Kauppatori 3, 60100 Seinäjoki

- ▶ Jokainen varaa ja maksaa majoituksensa itse.
- ▶ Hintatarjous on voimassa 27.8.2022 saakka hotellin varaustilanteen mukaan. Sen jälkeen hinta on kyseisenä päivänä voimassa oleva päivän hinta.
- ▶ **Varaustunnus:** BSENIORIOPETTAJA (B-etuliite oltava, että tunnus toimii netissä)
- ▶ **Varaukset** netistä: <https://www.sokoshotels.fi/fi/seinajoki> Tai suoraan hotellista: Original Sokos Hotel Vaakuna Seinäjoki p. 010 7647 000 / s-posti: vaakuna.seinajoki@sok.fi
- ▶ **Huonehinnat:**
 - Yhden hengen standard-luokan huone 95 e/yö/huone
 - Kahden hengen standard-luokan huone 95 e/yö/huone
 - Superior-luokan huone 20–30 e lisähintaan.
- ▶ Huonehintaan sisältyy aamiaisen noutopöydästä. S-bonukset henkilökohtaisen kortin haltijalle.
- ▶ Pysäköinti on maksullista Vaakunan yhteydessä sijaitsevassa P-Torikeskuksessa. Hotellissa majoittuville pysäköinti hintaan 8 e/vrk, lisätietoa hotellin vastaanotosta.

OHJELMA SUNNUNTAINA 11.9.2022

Hotelli Alma, Ruukintie 4, 60100 Seinäjoki

8.15–9.30 Ilmoittautuminen sunnuntain tulijoille hotelli Almassa

VAIHTOEHTOSET OHJELMAT:

1. Lakeuden Risti ja Seinäjoen kaupungintalo

9.15–9.50 Opastettu kävelykierros ennen messua:
Lakeuden Risti ja kaupungintalo

10.00–11.30 Messu Lakeuden Ristissä

2. Aalto-keskus

9.15–10.45 Opastettu kävelykierros: Lakeuden Risti, kaupungintalo ja kaupunginteatteri sekä pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto

3. Ohjelma hotelli Alman Simuna-salissa

- 9.45–10.00 Jonna Anttila, laulu ja säestys
Hyljätty äiti, suomalainen kansanlaulu, harmonikka
Laskettakua brihat hebot, kansanlaulu Karjalasta, ukulele
Scarborough fair, englantilainen kansanlaulu, saha
- 10.00–10.55 Gerontologian ajankohtaisia tuulia, Jenni Kulmala,
apulaisprofessori (Tampereen yliopisto), erikoistutkija (THL)
- 11.00–11.25 Lisää liikettä päivään, Seinäjoen kansalaisopiston suunnittelija-
opettaja, LitM Kirsi Tammivaara

YHTEINEN PÄIVIEN PÄÄTÖS

- 11.30–12.00 Päivien päätös Simuna-salissa
Tangonuoari 2021 Veeti Parvi
Järjestelytoimikunta
- 12.00–13.00 Päätöslounas Alman ravintolasalissa



Original Sokos Hotel Lakeus

Torikatu 2, Seinäjoki

- ▶ Jokainen varaa ja maksaa majoituksensa itse.
- ▶ Hintatarjous on voimassa 27.8.2022 saakka hotellin varaustilanteen mukaan. Sen jälkeen hinta on kyseisenä päivänä voimassa oleva päivän hinta.
- ▶ **Varaustunnus:** BSENIORIPETTAJA (B-etuliite oltava, että tunnus toimii netissä)
- ▶ **Varaukset** netistä: <https://www.sokoshotels.fi/fi/seinajoki> Tai suoraan hotellista: Original Sokos Hotel Lakeus p. 010 7648 000 / s-posti: lakeus.seinajoki@sok.fi
- ▶ **Huonehinnat:**
 - Yhden hengen standard-luokan huone 90 e / yö / huone
 - Kahden hengen standard-luokan huone 90 e / yö / huone
 - Superior-luokan huone 20-25 e lisähintaan.
- ▶ Huonehintaan sisältyy aamiainen noutopöydästä. S-bonukset henkilökohtaisen kortin haltijalle.
- ▶ Pysäköinti on maksullista Lakeuden piha-alueella. Hotellissa majoittuville pysäköinti hintaan 8 e/vrk, lisätietoa hotellin vastaanotosta.

Scandic Seinäjoki

Kauppakatu 10, 60100 Seinäjoki

- ▶ Jokainen majoittuja varaa ja maksaa huoneensa itse.
- ▶ **Varaukset** voi tehdä **varaustunnuksella** BSYY160622 nettisivuilta osoitteesta: <http://www.scandichotels.fi/?bookingcode=BSYY160622>, puhelimitse tai sähköpostilla hotellin myyntipalvelusta, yllä olevia yhteystietoja käyttämällä.
- ▶ Huoneet ovat varattavissa 26.08.2022 mennessä tai hotellin varaustilanteen mukaan.
- ▶ **Huonehinnat:**
 - Huonetyyppi **Standard Cabin**
Hinta 85 e yhden hengen huone / vuorokausi
105 e kahden hengen huone / vuorokausi
 - Huonetyyppi **Standard Twin**
Hinta 89 e yhden hengen huone / vuorokausi
109 e kahden hengen huone / vuorokausi
 - Huonetyyppi **Family Room**
Hinta 89 e yhden hengen huone / vuorokausi
109 e kahden hengen huone / vuorokausi
- ▶ Scandicin huonehintaan sisältyy aina runsas luomutuotteita sisältävä aamiainen sekä maksuton Wi-Fi. Hotellin takapihalla on oma maksuton ulkopysäköintialue.

Valtakunnalliset senioriopettajapäivät Seinäjoella

10.–11.9.2022

HINNAT JA ILMOITTAUTUMINEN

Seinäjoki-sali, Kampustalo, Kalevankatu 35

Hotelli-Ravintola Alma, Ruukintie 4

1. OSJ:n koulutuspäivän ohjelma, Seinäjoki-sali	LA	5 e	Ohjelma, lounas ja kahvi
2. Iltajuhla, Hotelli Alma	LA	57 e	Ohjelma, kolmen ruokalajin illallinen, lasillinen viiniä ja kahvi

3. Aalto-keskus, 1/2 kierros	SU	5 e	Opastettu kävelykierros: Lakeuden Risti ja kaupungintalo sekä messu Lakeuden Ristissä.
4. Aalto-keskus, 1/1 kierros	SU	10 e	Opastettu kävelykierros: Lakeuden Risti, kaupungintalo ja kaupunginteatteri sekä pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto.
5. Ohjelma, Hotelli Alma, Simuna-sali	SU	10 e	Jonna Anttila, musiikkia, Jenni Kulmala, luento ja Kirsi Tammivaara, tietoisuus + demonstraatiot
6. Hotelli Alma, ravintolasali	SU	15 e	Salaatti & keittolounas, kahvi/tee ja jälkiruoka

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 1.6.2022 JA PÄÄTTYY 31.7.2022

ILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittaudu sähköpostitse osoitteeseen: seinajoen.senioriopettajat@gmail.com

Ilmoita selkeästi **numeroin (1–6), mihin osallistut**. Ilmoita myös mahdolliset ruokarajoitteet.

MAKSAMINEN:

Maksa taulukosta valitsemiesi ohjelmanumeroiden kokonaissumma yhdistyksen tilille:

Seinäjoen Senioriopettajat ry, **tilinumero FI74 4108 0011 6815 36**.

Jos sinulla ei ole internet-yhteyttä tai verkkopankkitunnuksia, voit ilmoittautua maksamalla haluamasi tapahtumat henkilökohtaisella tilisiirrolla yllä olevalle SSO ry:n tilille. Merkitse tilisiirron viestikenttään nimesi, puhelinnumerosi sekä numeroilla (1–6), mihin tapahtumiin osallistut. Ilmoita myös mahdolliset ruokarajoitteet.

Säilytä maksukuitti maksutavasta riippumatta päivien ilmoittautumista varten.

YHTEYSHENKILÖT, joilta voit kysyä lisätietoja:

Henkilö	Puhelin	Sähköposti
Katriina Honkala	040 726 4899	katriina.honkala@gmail.com
Suoma Rieki	0400 647 412	suoma.rieki@gmail.com
Jorma Lahdensuo	0400 162 262	jorma.lahdensuo@dnainternet.net

JOKAINEN VARAA ITSE MAJOITUKSEN SUORAAN HOTELLILTA!

Lämpimästi tervetuloa Seinäjoelle!

Seinäjoen Senioriopettajat ry / Järjestelytoimikunta