

OSJ:n jäsenlehti 4/2022

SENIORI- OPETTAJA

Ryhtyisitkö
metsämummoksi
tai -vaariksi?

Apuvälineillä
saat purkit ja
lukot auki

Nopeutta ja
ketteryyttä
lenkkipoluille

OTA
OSAA
LUKIJIA-
KYSELYYN

LUONNON OPETTAJA

Yrjö Ala-Paavola on luonnon ja
hyvinkääläisen kulttuurimaiseman asialla.

Tässä numerossa

Nro 4 • 23.9.2022



- 5 Ota osaa jäsenhankintakampanjaan – voit voittaa matkan
- 7 Kaivattuja kokoontumisia Seinäjoen Senioriopettajapäivillä
- 9 Apuvälineet auttavat myös digilaitteiden käytössä
- 10 Yrjö Ala-Paavola on aina luonnon puolella
- 13 Koululaulut synnyttävät tunnemuistoja
- 14 Ikiliikkuja kannustaa lenkipoluille
- 17 Senioriopettajan lukijakysely – vaikuta ja voit voittaa
- 20 Apuvälineet auttavat ylettymään ja avaamaan
- 24 Metsämummot ja -vaarit tuovat luontoa tutuksi
- 30 Kevään 2023 matkat ulkomaille

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 22 700 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 pyydettyä.

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2022:

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

Kannen valokuva:
Eeva Anundi



Painotuotteet
4041-0619





Millaisen Senioriopettajan haluat?

Nyt voit vaikuttaa tämän lehden sisältöön! Helsinkiläisen Haaga-Helia ammattikorkeakoulun viestinnän opiskelijat tekevät projektityönään lukijakyselyn Senioriopettaja-lehdelle. Repäise irti kysymyslomake sivuilta 17–18 tai vastaa aivan samoihin kysymyksiin Webropol-kyselyllä netissä. Webropol- ja postiosoitteet löytyvät kysymyslomakkeesta.

Sano oma mielipiteesi lehden muuttuneesta ilmeestä ja kerro, millaiseksi Senioriopettaja-lehden sisältöä juuri sinun mielestäsi pi-

täisi jatkossa kehittää. Haluatko pitää mukana tietyt lempiaiheesi ja -palstasi vai toivoisitko muutoksia? Millainen lehden pitäisi olla? Nyt kannattaa vaikuttaa Senioriopettajan tulevaisuuteen ja ottaa samalla osaa arvontaan.

Arvomme kaikkien lukijakyselyyn osallistuneiden kesken kolme 100 euron arvoista lahjakorttia.

Lomakkeen kysymykset saatiin laadittua päivää ennen tämän lehden painoon menoa. Hyvin tuoreesta asiasta on siis kyse.

Kyselyn tulokset valmistuvat ammattikorkeakoulun kurssin

päätteeksi joulukuussa. Ne julkaistaan alkuvuoden 2023 Senioriopettaja-lehdissä.

Jakakaa mielellään vastauslinkkiä esimerkiksi oman senioriopettajayhdistyksenne jäsenkirjeessä, tai täyttäkää yhdistyksen mahdollisesti monistamaa lomaketta vaikeapa jonkin kokouksen kahvitauolla. Kaikkien jäsenten mielipiteet ovat tervetulleita ja tarpeen.

Tätä lehteä tehdään teille!

Airi Vuolle
päätoimittaja

En hurdan seniortidning lockar dig att läsa?

Nu kan du påverka innehållet i seniortidningen! Vi gör en läsarenkät i samarbete med kommunikationsstudier vid yrkeshögskolan Haaga-Helia i Helsingfors som gör den som ett projektarbete. Riv ut frågorna på sidorna 17–18 eller svara på samma frågor i en Webropol-enkät på nätet. Du hittar både nät- och postadressen i frågeformuläret.

Du är välkommen att säga din åsikt om tidningens nya utformning och berätta hur just du öns-

kar att tidningsinnehållet ska utvecklas i fortsättningen. Har du några favoritämnen och kolumner som du gärna vill ha kvar eller önskar du förändringar? Hur borde tidningen vara? Nu lönar det sig att påverka seniortidningens framtid och samtidigt delta i en utlottning. Vi kommer att lotta ut tre presentkort värda 100 euro bland alla som deltar i läsarenkäten.

Frågorna blev färdiga dagen innan det här numret gick i tryck så de är rykande färsk. Enkätresultatet blir klart i december då ock-

så yrkeshögskolekursen slutar. Vi berättar om resultatet i seniortidningarna i början av år 2023.

Dela gärna enkätlänken till exempel i seniorlärarföreningens medlemsbrev. Föreningen kan också kopiera formuläret i flera exemplar för medlemmarna att fylla i under en kaffepaus på ett möte. Alla medlemmars åsikter är välkomna och behövliga!

Den här tidningen görs för er!

Airi Vuolle
chefredaktör



Arja Jääskeläinen, Varapuheenjohtaja

Yhdessäolo tuo elämää elinvuosiimme

Tämä vuosi alkoi todella räväkästi. Olimme palaamassa kahden vuoden koronaristytksen jälkeen lähes normaaliin elämään, kun helmikuussa Venäjä aloitti sotatoimet Ukrainassa. Luulimme, että tämä sukupolvi olisi säästynyt varsinaiselta sodalta, korona olisi hyvin riittänyt meidän sukupolvemme rasitteeksi.

Vaikka sotaa ei meidän rajoillamme käydä, niin turhan lähellä kuitenkin. Monet meidän vanhemmistamme joutuivat jättämään kotinsa mukanaan vain tavarat, jotka itse pystyivät kuljettamaan. Meidän joukossamme on vieläkin niitä, jotka itse vielä muistavat evakkomatkansa.

Auttakaamme nyt mahdollisuuksien mukaan ukrainalaisia, jotka täällä yrittävät päästä alkuun uudessa maassa, outoa kieltä puhuvien ihmisten keskuudessa.

Venäjän toimet Ukrainassa herättivät eloon Nato-prosessin, ja nyt puolustusliittoon liittyminen yhdessä Ruotsin kanssa näyttää toteutuvan.

Inflaatio on hurjassa nousussa, puhutaan jopa kahdeksan prosentin luvuista. Tämä vaikuttaa kaikilla elämänaloilla. Sähkön ja ruuan kohonnut hinta näkyy meidän jokapäiväisessä elämässämme, ostaako ruokaa vai lääkkeitä.

Eläkeläiset ovat taistelleet pitkään niin sanottua

taitettua indeksiä vastaan. Sehän tarkoittaa sitä, että eläkkeisiin vaikuttaa 20 prosentin osuudella palkkatason kehitys ja 80-prosenttisesti yleisen hintatason kehitys. Nyt siis inflaation kohotessa työeläkkeisiin pitäisi tulla huomattava korotus!

Toivottavasti eduskuntavaalien lähestyessä poliitikot eivät löydä mitään porsaanreikiä, joilla vesittää tämä parannus. Työeläkeläisten ääniä ei ole varaa menettää. OSJ puolustaa työeläkkeitä joka tilanteessa, myös hallitusohjelmatavoitteissamme.

Olemme saaneet nauttia ihanan aurinkoisesta kesästä. Marjoja ja sieniiä on riittänyt poimittavaksi niille, jotka kykenevät metsässä kulkemaan. Mustikkapiirakka ja kantarellikastike ovat minulle kesän parhaita anteja.

Vaikka korona ei meitä luultavasti koskaan jätäkaan, pystymme kuitenkin taas järjestämään yhteisiä tilaisuuksia toistemme seurasta nauttien. Menkäämme rohkeasti mukaan, otetaan kaverikin seuraksi, ja jos joku ei ole vielä liittynyt joukkoomme, niin kerrotaan hänelle, kuinka mukavaa toimintaa meillä on.

Yhdessäolon, niin kerrotaan hänelle, kuinka mukavaa toimintaa meillä on.

Yhdessäolon ja ystävien on todettu jopa pidentävän ihmisen ikää, antavan ainakin lisää elämää elinvuosiimme!

Terveyttä ja hyvinvointia!

OSJ:n jäsenhankintakampanja käynnistyy – osallistumalla voit voittaa matkan!



**Tunnetko opetuslalla työskennelleen tuttavan, joka ei ole vielä OSJ:n jäsen?
Houkuttele hänet liittymään Opetusalan Seniorijärjestöön!**

OSJ:n jäseneksi ovat tervetulleita kaikki opetuslalla työnsä tehneet varhaiskasvatuksen opettajista yliopistonlehtoreihin. Jäsenistössämme on koko opettaja-ammattien laaja kirjo! Myös kaikki opetusalan järjestöissä, mediassa tai hallinnollisissa tehtävissä työskennelleet voivat liittyä OSJ:hin.

Kampanjaan osallistuminen on helppoa:

1. Kerro tuttavallasi OSJ:n verkkosivujen osoite www.osj.fi, ja pyydä häntä täyttämään jäsenkampanjan Liity jäseneksi -lomake.
2. Lomakkeen lopussa on kohta, johon lisätään vinkin antajan nimi ja osoite.
3. Sekä uudet liittyjät että vinkin antaneet jäsenet osallistuvat arvontaan.
4. Maksamme kampanjan aikana liittyvän jäsenen vuoden 2022 jäsenmaksun. Jäsenmaksuvelvoite – 30 euroa vuodessa – alkaa vasta vuoden 2023 alusta.

Jäseneksi haluava voi ottaa yhteyttä myös OSJ:n toimistoon numeroon 020 748 9678 tai lähettää sähköpostia osoitteeseen toimisto@osj.fi. Tarvittaessa postitamme jäseneksi haluavalle liittymislomakkeen.

Kolme hyvää palkintoa:

1. **palkinto:** Voittajan kanssa sovittava Senioriopettaja-lehden kotimaan tai ulkomaan matka. Kohde riippuu toteutuvista matkoista ja voittajan omista toiveista ja mahdollisuuksista osallistua matkalle.
2. **palkinto:** 150 euron lahjakortti.
3. **palkinto:** 100 euron lahjakortti.

Nyt kannattaa antaa vinkki kaikille opetusalan eläkeläisille, jotka eivät vielä ole OSJ:n jäseniä. Kampanja-aika on 1.10.–31.12.2022. Mitä useamman vinkin annat, sitä useammalla ”arpalipulla” osallistut arvontaan.

Kampanja koskee vain jo eläkkeellä olevia opetusalan ammattilaisia, ei eläkkeelle jäämisen yhteydessä OAJ:stä OSJ:n jäseniksi siirtyviä.

Eläkeläisille kolmasosa kotitalousvähennyksestä

VEROHALLINNON MUKAAN kaikista kotitalousvähennyksen saajista reilu kolmannes, 37,5 %, oli eläkkeensaajia vuonna 2020. Verohallinto on julkaissut uuden tulostettavan pdf-ohjeen kotitalousvähennyksestä vuodelle 2022. Se löytyy vero.fi-osoitteen lisäksi myös OSJ:n sivulta osj.fi.

KOTITALOUSVÄHENNYS LYHYESTI: Kotitaloustyö, hoiva- ja hoitotyö sekä öljylämmityksestä luopuminen

- Jos ostat työn yritykseltä: 60 % työn osuudesta, jossa on mukana arvonlisävero.
- Jos palkkaat työntekijän: 30 % palkasta ja työnantajan sivukulut.

Lue lisää:

www.vero.fi/kotitalousvahennys, www.vero.fi/kotitaloustyonantajana

- Omavastuu on 100 euroa vuodessa. Vähennystä voi saada enintään 3 500 euroa vuodessa. Puolisot voivat saada vähennystä yhteensä enintään 7 000 euroa.

Remontointi eli asunnon kunnossapito- ja perusparannustyö

- Jos ostat työn yritykseltä: 40 % työn osuudesta, jossa on mukana arvonlisävero.
- Jos palkkaat työntekijän: 15 % palkasta ja työnantajan sivukulut.
- Omavastuu on 100 euroa vuodessa. Vähennystä voi saada enintään 2 250 euroa vuodessa. Puolisot voivat saada vähennystä yhteensä enintään 4 500 euroa.

Opetusalan tilastotietoa Kevasta

OPETUSALALTA VANHUUSELÄKKEELLE vuonna 2021 siirtyneiden keskieläke oli

- Peruskoulun- ja lukion opettajilla 2 425 euroa
- Ammatillisilla opettajilla 2 701 euroa
- Varhaiskasvatuksen opettajilla 1 763 euroa.

Eläkkeelle peruskoulun ja lukion opettajat jäivät vuonna 2021 keskimäärin 63,6-vuotiaina, ammatilliset opettajat 64,8-vuotiaina ja varhaiskasvatuksen opettajat 64,3-vuotiaina.

Kevan tilastossa ovat mukana kunnan ja valtion palkkalistoilta eläkkeelle siirtyneiden opettajien tiedot.

Työssä vanhuuseläkkeeseen asti yhä useammin

UUONNA 2017 lähes 60 prosenttia siirtyi vanhuuseläkkeelle työstä, kun vuonna 2006 osuus oli vajaat 40 prosenttia. Eläketurvakeskuksen mukaan julkisella sektorilla työssä vanhuuseläkkeeseen saakka jatkaneiden palkansaajien työurat ovat olleet lyhyempiä kuin yksityisellä

sektorilla. Työurat ovat julkisella sektorilla kuitenkin pidentyneet yksityistä sektoria enemmän. Urat julkisilla aloilla ovat pidentyneet nimenomaan loppupäästä: 53–68-vuotiaana tehdyt työvuodet ovat lisääntyneet.

5x LYHYESTI



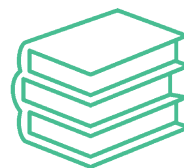
Vanhustenviikko

2.–9.10.2022
vttl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko.



SeniorSurf-päivä

4.10.
seniorsurf.fi/organisaatiot/seniorsurf-paiva



Educa

27.–28.1.2023.
educa.messukeskus.com



Pohjois-Suomen

Opi-päivät Oulussa
3.–4.2.2023.
opioulu.fi



Seuraavat

Valtakunnalliset Senioriopettajapäivät ovat 30.9.–1.10.2023 Tampereella.

Caminitos-kvartetti laulatti
senioripäivien yleisöä
"Aavan meren tuolla puolen".

Kuva: Unto Tapio

Hyvää yritettiin – priimaa pukkasi

Jo viikko ennen h-hetkeä työt oli Seinäjoella tehty, pitkä järjestämisurakka valmiiksi suunniteltu. Tulossa oli yli 200 hengen kaksipäiväinen tilaisuus, valtakunnalliset senioriopettajapäivät kolmen vuoden tauon jälkeen.

Tapaamiset olivatkin yksi senioriopettajapäivien pääasioista.

– Johtotähtenä meillä oli, että halusimme saada ihmiset liikkeelle osallistumaan ja kokemaan uudelleen yhteisöllisyyttä. Jotta senioriopettajat rupeaisivat taas tapaamaan toisiaan, halusimme tarjota jokaiselle jotakin, **Suoma Riekk**i, yksi Seinäjoen päivien organisaattoreista sanoi.

Seinäjokisten organisoinnin salaisuus oli omien kokoontumisten suuri määrä.

– Hallituksemme on kokoontunut tarpeeksi usein. Sillä lailla asia ei ole päässyt väljähtymään, Suoma Riekk*i* sanoo.

Monen erilaisen musiikkiesityksen rytmittäminä päivillä kuultiin niin OSJ:n edunvalvontaterveisiä kuin muun muassa asiaa lokakuun alussa alkavasta jäsenhankintakampanjasta.

AVAUSPUHEEN PITI kansanedustaja, terveystieteen tohtori, Seinäjoen kaupunginhallituksen ja aluevaltuuston puheenjohtaja **Paula Risikko**. Hän on myös eduskunnan sivistysvaliokunnan puheenjohtaja.

Risikko ei – eteläpohjalaiseen tapaan – säästellyt sanoja Seinäjokea mainostaessaan.

– Puhumme Seinäjoesta avaruuden pääkaupunkina, sillä tilaa on kaikille. Olemme yrittäjäkaupunki henkeen ja vereen, palkintoja on eri tahoilta saatu paljon. Yrittäjäyys ei meillä ole ainoastaan elinkeino, vaan asenne. Se tulee opetussuunnitelmissa näkyvästi mukaan heti varhaiskasvatuksesta lähtien, Risikko sanoo.



Kuva: Airi Vuolle

Seinäjokisella Suoma Riekillä on yhdistyksensä hallituksessa meneillään jo 13. vuosi. Hän on Seinäjoen Senioriopettajien pitkäaikainen sihteeri. Viikko sitten 78. syntymäpäivä tuli hänen mukaansa kuitatuksi oikein sopivasti, kun juuri syntymäpäivänä oli senioriopettajapäivien osallistujakuorien postitustalkoot ja siinä samalla kakkukahvikekerit.

Hän puhui koulutuspolun kaikista asteista ja korosti muun muassa sitä, että on tärkeää saada opettajien täydennyskoulutus lakisääteiseksi. Toista suurempaa uudistusta Risikko kaipaa maamme viisikymppiseen menestystarinaa, peruskouluun.

– Sivistys ja osaaminen ovat Suomen ja ihmisen pärjäämisen edellytys. Opettajien pitäisi sen vuoksi voida keskittyä perustehtäväänsä, nyt aikaa menee liikaa muuhun, Risikko sanoi.

Sivistyksen määritelmiksi hän listasi tahdon, rohkeuden ja vastuullisuuden.

– Meillä Etelä-Pohjanmaalla sanotaan myös, että viisaus on vanhoos akoos. Minunkin tilanteeni paranee joka päivä.

Teksti: Airi Vuolle

Seinäjoella kuullut esitykset gerontologian ajankohdaisista asioista ja sosiaalisen median ja sivistyksen suhteesta tulevat juttuina lehteen 5.



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Juttusarja ihmisen eri aisteista alkoi näköaistista lehdessä 2/2022.

Hajuaisti

Ihmisen aisteja käsittelevän sarjan kolmannessa osassa perehdymme hajuaistiin. Hajuihin liittyy paljon informaatiota ja muistoja. Ne varoittavat, ilahduttavat ja vievät muistoihin.

Miettikääpä savunhajua, pullantuoksua tai vastaleikatun nurmikon tuoksua. Suurin osa maisemisesta on itse asiassa hajua. Heikentyneen tai muuttuneen makuaistin taustalla voikin olla hajuaistin häiriö.

Hajuaistisolut sijaitsevat nenäontelon katossa. Hajuaaineet ovat haihtuvia kaasumaisia aineita tai ilman pieniin vesipisaroihin liuenneita aineita. Nämä hajuaaineet sitoutuvat aistinsolujen pinnalle. Hajuhermo pitkin viesti kulkee aivoihin.

Perushajuja sanotaan olevan noin tuhat. Ihminen pystyy erottamaan noin 10 000 erilaista hajua. Hajuaistin tarkkuus on yksilöllistä.

Erilaiset sairaudet voivat heikentää hajuaistia. Esimerkki tilapäisestä hajuaistin heikentymisestä tai menetyksestä ovat erilaiset hengitystieinfektiot. Kaikille lienee tuttua, että osalla koronainfektion sairastaneista ilmenee hajuaistin menetystä.

Hajuaistin tavallisin häiriö on sen heikentyminen. Hitaasti tapahtuvaa heikentymistä ei aina edes huomaa. Nenän polyypitauti, pään vammat ja nenän al-

tistuminen tietyille kemikaaleille, etenkin tupakan savulle, voivat heikentää hajuaistia. Myös skitsofreniaan, epilepsiaan, Alzheimerin tautiin ja diabetekseen voi liittyä hajuaistin huononeminen.

Hajuaistin ongelmien selvittely alkaa terveystieteiden vastanotolla. Tarkempia tutkimuksia tekee tarvittaessa korvalääkäri tai joskus neurologi potilaan muun oirekuvan mukaisesti. Osaa taustalla olevista syistä voidaan hoitaa ja siten helpottaa tilannetta.

Tupakoinnin lopettaminen on ehdottoman tärkeää.

Hajuharjoittelu voi auttaa hengitystietulehduksen tai pään vamman vuoksi heikentyneen hajuaistin palautumisessa. Hajuharjoittelu voi parantaa ja nopeuttaa hajusolujen elpymistä ja uusien kehittymistä. Täysin ennalleen hajuaisti ei välttämättä palaa. Ohjeita hajuharjoittelusta löytyy esimerkiksi Duodecim Terveyskirjastosta.

Hajuaistin menetys tai voimakas heikentyminen heikentää elämänlaatua ja voi jopa aiheuttaa vaaratilanteita arkipäivän elämässä. Tällaisia tilanteita ovat paloturvallisuuteen ja tulen käsittelyyn liittyvät tilanteet. Ruokien käyttökelpoisuuden arvioinnissa on noudatettava tarkkaan päivämäärämerkintöjä, kun aistinvaraiseen arviointiin ei voi luottaa.



Hajuharjoittelu voi parantaa ja nopeuttaa hajusolujen elpymistä ja uusien kehittymistä.

Apuvälineet digilaitteiden käyttöön

Monet ovat tottuneet ajattelemaan esimerkiksi pyörätuolia tai kuulokojetta apuvälineenä, mutta unohtavat ajatella mahdollisia apuvälineitä digilaitteiden käytössä. Jos sormenpäät ovat kuivat ikääntymisen vuoksi, ei kosketus välttämättä toimi kosketusnäytössä. Joistakin puolestaan digilaitteen käsissä pitäminen tuntuu hankalalta.

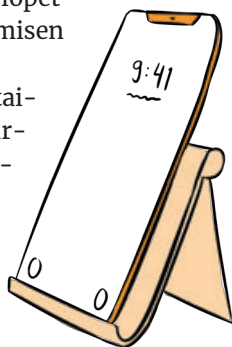
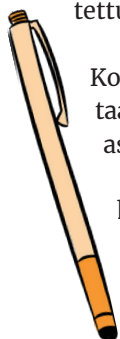
Teksti: Tiina Etelämäki
SeniorSurf-toiminta
Vanhustyön keskusliitto
www.seniorsurf.fi

USEIN FYYSISET APUVÄLINEET ovat yksinkertaisia, laitteiden käyttöä helpottavia ratkaisuita. Apuvälineet voivat olla myös edullisia. Esimerkiksi kuivan sormenpään apuna toimii kosketusnäyttökynä. Kynissä on kuitenkin eroja: Älä siis luovuta, jos ensimmäisenä testaamasi kynä ei toimi. Kannattaa ottaa laite mukaan kynän hankintareissulle, niin ei tule ostettua toimimatonta apuvälinettä.

Kynä helpottaa myös tarisevien käsien kanssa. Kosketusnäyttöinen puhelin tai tabletti kannattaa laskea pöydälle ja löytää mahdollisimman hyvä asento käsille.

Toinen hyvä ja edullinen apuväline on teline laitteelle. Jos esimerkiksi puhut videopuhelua ystävän kanssa, on kurja lopettaa puhelua käsien väsymisen vuoksi.

Voit tehdä yksinkertaisen telineen puhelinta varsin esimerkiksi kananmunakennosta, ja kätesi voivat olla vaipaina ja lepäillä. Monia voi auttaa myös puhelimen liukumisen estävä suojakuori tai vaikkapa liukuestealusta.



INFO

- Tuntuuko digilaitteen käyttö fyysisesti hankalalta? Pohdi, voisiko avuksi löytyä apuvälinettä. Kysy myös ystäviltä vinkkejä.
- SeniorSurf on tehnyt aineistoja yhteistyössä Erilaisten oppijoiden liiton kanssa. Poimi itsellesi hyötykäyttöön ainakin nämä aineistot:
 - Apuvälineitä digilaitteiden käytön tueksi
 - Arvostava kohtaaminen

Aineisto löytyy osoitteesta seniorsurf.fi

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

MONIEN LAITTEIDEN ASETUKSISTA löytyy erilaisia helppokäyttöasetuksia. Esimerkiksi fontin eli kirjainkoon voi saada suureksi, ja osassa laitteista puheohjaus on jo hyvinkin kehittyntä.

Koska nämä toiminnot kuitenkin vaihtelevat suuresti laitteittain, niihin on vaikea tehdä yksioikoisia ohjeita. Kannattaa joka tapauksessa tutkia oman laitteensa asetukset-kohtaa ja testata erilaisia toiminnallisuksia. Ne saa kyllä halutessaan poisikin.

YKSI PARHAISTA APUVÄLINEISTÄ digilaitteiden käyttöön on ihminen. Ihminen voi itse olla oman oppimisen tai osaamisen esteenä. Syynä voi olla esimerkiksi väsymys, ärtymys tai aiemmat hankalat kokemukset. Laitteen käytön esteenä voi olla myös oma sairaus tai vaikka oppimisvaikeus.

Moni asia on kuitenkin ratkaistavissa. Usein nämä tilanteet huomaa paremmin toisesta kuin itsestään. Jos huomaat, että ystävä voisi pärjätä laitteensa kanssa pienillä vinkeillä paljon nykyistä paremmin, jaa vinkkiä hänelle ystävällisesti ja kärsivällisesti.

Usein me varomme puuttumasta toisten asioihin, kun kaikille olisi paljon parempi pieni ystävällinen puuttuminen. Itsensä ymmärtäminen ja toisen ihmisen arvostava kohtaaminen auttavat usein pitkälle!

Aina luonnon puolella





Palojoen latvapuro ja Terveyspolun metsä ovat Yrjö Ala-Paavolan mielestä Hyvinkään lähiluonnon tärkeimpiä paikkoja. Taimenet nousevat puroon kutemaan. Niille on rakennettu sinne erityisiä kutupaikkoja.

Luonnollisesti.

*Se tuntuu sopivalta sanalta,
kun on puhunut hyvinkääläisen
Yrjö Ala-Paavolan kanssa hänen
elämästään, opettajuudestaan ja
pitkästä urastaan kaupunki- ja
muun luonnon suojelijana.*

Teksti: Airi Vuolle Kuva: Eeva Anundi

Yrjö Ala-Paavolan luontoharrastus alkoi jo lapsena Tampereen Teiskossa, jossa eläinlajisto ja kasvit olivat omanlaisiaan. Teiskoon kesä tulee pari viikkoa muita lähialueita aiemmin, ja paikan perhos- ja kasvilajit olivat runsaat Ala-Paavolan kouluaikoina 1950-luvulla.

– Nyt ei ole enää jäljellä lähellekään kaikkia lapsuuteni perhosia ja kasveja, ja joka vuosi aina jokin uusi lintulaji puuttuu. Kato on valtava. Perhosia on jäljellä enää murto-osa, Ala-Paavola murehtii.

Hän kertoo, että biomassasta puuttuu jo kaksi kolmasosaa.

– Esimerkiksi hömötiainen oli Suomen metsien yleisin talvilintulaji, mutta kahtena viime vuotena en enää ole sitä tavannut. Se johtuu avohakkuista. Luontokato on yksi suurimmista huolista ja tärkeä kannustin luonnon puolesta toimimiseen.

YMPÄRISTÖNSUOJELU VALIKOITUI nyt 81-vuotiaan Ala-Paavolan omimmaksi alaksi hyvin aikaisin. Jo kouluaikoinaan hän las-ki talvilintuja.

Opettajaksikin hän ryhtyi jo lapsena, eli piti omana kansakouluaikanaan leikkikoulua muille lapsille.



– Opettajaksi olin halunnut myös käydessäni Tampereen klassillista lyseota. Siitä kirjoitettua tarinaa opettajavaimoni **Sinikka** aina lukee syntymäpäiväjuhlassa, Ala-Paavola naurahtaa.

Vuonna 1963 Ala-Paavola aloitti opiskelut Helsingin yliopistossa. Pääaine biologiassa oli eläintiede, mutta hän on opiskellut myös kasvitiedettä, maantiedettä, kemiaa, limnologiaa, mikrobiologiaa ja ympäristönsuojelua. Yliopistotutkin-
toja kertyi kaksi, FM ja MMK.

Oikea opettajan työ alkoi sijaisuudesta Suomalais-venäläisessä yhtenäiskoulussa, Kustaa Vaasan iltaoppikoulussa ja Inarin-Utsjoen kunnallisessa keskikoulussa.

– Aika siellä Ivalossa oli aivan ihana, hän muistelee.

Pohjoisen luonnon miettiminen valaisee yhä hänen äänensä.

VIELÄ HÄN EHTI opettajaksi Norssiin, kunnes Hyvinkää kutsui

sekä työn että sopivan perheasunon, omakotitalon vuoksi. Vuodesta 1972 lähtien on koossa jo 50 vuotta hyvinkääläistä luontoa.

30 vuotta hän oli Hyvinkäällä opettajana, pääasiassa biologian ja maantieteen lehtorina. Lisäksi hän opetti fysiikka ja kemiaa ja ennen kaikkea valinnaista maa- ja metsätaloutta.

– Maa- ja metsätalous sekä puutarhanhoito oli minun mielestäni tärkeämpi oppiaine, kuin mikään muu opettamani. Siinä yhdistyivät kaikki muut aineet ja tekemällä oppiminen.

Ala-Paavola oli myös oppiaineen valtakunnallinen ylitarkastaja kouluhallituksen aikana 1980-luvun lopulla. Samoina vuosina hän toimi myös biologian ja maantiedon lääninkouluttajana ja lyhyen ajan vt ylitarkastajana. Virkamiesura sai kuitenkin jäädä, sillä lasten opettaminen oli tärkeämpää.

Vuosikymmeniä hän on pitänyt ja pitää yhä erilaisia luontokursseja ja tekee retkiä. Niitä on ollut huikea määrä muun muassa Heinolassa ja Hyvinkäällä ja toisaalta Virossa. Matkoja Viroon hän arvelee kertyneen noin sata.

YHTEYS VIROON syntyi jo ennen maan uutta itsenäistymistä.

– Kouluhallituksen vuosijuhlassa 1989 tapasin metsäbiologi ja toimittaja **Hendrik Relven**, joka on tunnettu ”loodusemees” eli luontomies. Hän on vetänyt melkein kaikki Viron kurssini 30 vuoden ajan. Joka kesä oli suomalaisopettajien opintomatka tai kaksi, kouluaikana lasten leirikoulumatkoja ja muita, kuten luonnonsuojeluyh-



Luontokato on yksi suurimmista huolista ja tärkeä kannustin luonnon puolesta toimimiseen

distyksen, Tuglas-seuran ja Hyvinkään-Nurmijärven senioriopettajien matkoja.

Kurssikohteet Virossa vaihtuivat, mutta Lahemaalalle matkattiin lähes vuosittain. Sen luonto on Ala-Paavolan mukaan kuin Viro pienoiskoossa.

”Kun mä jouduin eläkkeelle”. Lause toistuu Ala-Paavolan puheessa useamman kerran, kun aihe sivuaa opettajan eläkeiän täyttymistä ja tekemisiä 20:n viime vuoden aikana.

Eläkevuosinaan Yrjö Ala-Paavola on kurssien pitämisen lisäksi keskittynyt hyvinkääläiseen kunnallispolitiikkaan ja nimenomaan luonnon, kaupungin perinnemaiseman ja kulttuurihistoriallisten kohteiden suojeluun.

– Kiviainesten ottoja on niin arvokkaissa paikoissa. Ja kun luonnonsuojelualueelle ja harjujensuojelualueelle ollaan rakentamassa 20 kerrostaloa, niin että ne rajoit-

tuvat luonnonsuojelualueeseen, niin... Vaikka tuloksen tietää etukäteen, pakko on yrittää valittaa.

ALA-PAAVOLAN poliittinen aktiivisuus on saanut palkintonsakin. Esimerkiksi Kytäjällä Hanko-tien varressa oli kallio, jolle haettiin louhintalupaa. Vaasan ympäristöoikeuden edustajat saatiin kuitenkin käymään paikan päällä, ja kallio pelastui.

– Samoin saatiin suojeltua Kurkisuo, ja se oli selvästi valtakunnallisestikin merkittävä asia.

Kaikkein tärkeintä Ala-Paavolan mielestä on saada luonto ja lajit säilymään monimuotoisina. Hyönteisten, lintujen ja kasvien tuholla on valtava merkitys.

– Me olemme täysin riippuvaisia luonnosta. Ilman ekologiaa ei ole ekonomiaa, se on yksi motoistani. On esimerkiksi käsittämätöntä, että metsien jatkuvan kasvun turvaaminen on metsän-

hoidossa vieläkin lähinnä poikkeustapaus. Kaikki eläin- ja kasvilajit eivät pysty avohakkuiden takia siirtymään paikasta toiseen.

Yrjö Ala-Paavola korostaa, että me emme tule toimeen ilman luontoa. Luonnon merkitys pitää ymmärtää jo lapsesta asti. Samoin se, että moni asia voidaan muuttaa ja että voidaan toimia aiempaa paremmin. Siksi lasten opettaminen ja toiminta ympäristönsuojeluyhdistyksessä aikuisten parissa on hänelle tärkeää.

Ala-Paavola tekee myös itse niin kuin opettaa. Hyvinkääläisen omakotitalon piha on pörriäisniittyä, ja hänen autonsa käy biokaasulla. Sähköautoilu ei sovi lainkaan hänen maailmankuvaansa.

– Sähköautot tarvitsevat neljä kertaa enemmän kuparia, ne painavat enemmän ja haitallisia hiukkasia syntyy enemmän. Kaasuautot sen sijaan käyttävät ekologista suomalaista uusiutuvaa biokaasua.

Koululaulut saavat tunnemuistot esiin

Vanhempien ikäpolvien laulutuokioissa olisi tärkeää hyödyntää entistä enemmän kansakoululauluja, sanoo musiikin tutkija, FT **Annika Tammela** väitöstudiumuksessaan. Kouluvuosina laulettu laulut ovat sitä musiikkia, jota sotien jälkeen lapsuuttaan eläneiden sukupolvi osaa ja muistaa erityisellä tavalla.

Teksti: Eeva Myyrä

Tammela tutki yhteisöllisiin seniorikoteihin perustamisaan muisteluryhmissä, millainen musiikki synnyttää ryhmässä keskustelua tai reaktioita. Ilmeni, että kouluajoilta tutut, itse laulettu sävelmät olivat varsin vaikuttavia, sillä ne paitsi osattiin hyvin, myös virittivät runsaasti muistoja ja tunteita. Muistoistaan kertoivat myös ne, jotka eivät olleet musiikista erityisen kiinnostuneita.

Jo aiemmat, muistisairaiden parissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että varhaisina elinvuosina talentuneet musiikin muistijäljet ovat hyvin pysyviä. Muisteluryhmillä voitaisiinkin lisätä ikäihmisten arkeen mielekästä, tunteita herättävää ja jopa kuntouttavaa yhdessäoloa.

Muisteluryhmissä laulettiin kouluajoilta tuttuja kansanlauluja, vuodenvuorokiertoon liittyviä lauluja, isänmaallisia lauluja tai vaikkapa oman maakunnan lauluja. Myös

monet tutut virret ja hengelliset sävelmät kutsuvat muistoja esiin. Monista tutuista lastenlauluista osallistujat muistivat niihin liittyneet leikit.

KOULULAULUJEN SALAISUUS on siinä, että niitä lauloivat koulussa kaikki. Kotona ei välttämättä ollut radiota, josta olisi kuultu muuta musiikkia. Samoja koulusta tuttuja säveliä laulettiin myös yhdessä perheen kesken tai juhlist.

Monet muistelijat pitivät kansakoululaulujen valikoimaa osana kulttuuriperintöä, jolloin ei ollut merkitystä sillä, oliko itse uskonnollinen tai isänmaallinen. Esimerkiksi Suvivirsi, Suojelusenkeli tai Ystävä sä lapsien -virsi ovat muistelijoiden tärkeitä sävelmiä, vaikka he eivät olisikaan tunteneet itseään uskonnollisiksi.

Väitöstudiumuksessaan tutkija kehitti muisteluryhmistä konseptin palvelutaloissa ja seniorikodeissa käytettäväksi. Ryhmiä voisivat

vetää henkilökunta tai vapaaehtoiset, jotka voivat laulattaa osallistujien kouluaikaisia lauluja.

Tammela katsoo, että ikääntyneiden parissa työskentelevien nuorempien sukupolvien tulisi tuntea menneiden vuosien koululauluja ja ennen kaikkea ymmärtää niiden merkitys ikäihmisille. Esimerkiksi teemaltaan isänmaalliset ja hengelliset laulut voivat olla ikääntyneelle tärkeä väylä tunne- muistoihin ilman, että niiden muistelijat itse kokisi niiden arvomaailman omakseen.



Koululaulujen salaisuus on siinä, että niitä lauloivat koulussa kaikki.

Annika Tammelan väitös Jyväskylän yliopistossa 4.2.
Väitöskirja Kansakoululaisen lauluaarteisto – jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa on luettavissa verkossa pdf-tiedostona osoitteessa
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8993-4>

Monitaituri Vesa Mäki kannustaa lenkkipoluille

Vesa Mäen, 75, jalka nousee ketterästi ja askel on kevyt, kun hän näyttää malliksi Ikiliikkuja-treeniohjelman liikkeitä. Eläkkeellä olevana kansakoulun- ja erityisluokanopettajana hän on tottunut kannustamaan ja näyttämään esimerkkiä.

Teksti: Sanna Mönkkönen, Ikäinstituutti

Kaikki lähtee luonnossa liikkumista.

– Ei muuta kuin lenkkipolulle! innostaa todellinen ikiliikkuja **Vesa Mäki** senioriopettajia.

Mäki muistuttaa, että oman lajin löytymiseen on valtavasti vaihtoehtoja, kuten palloilua, tennistä, golfia tai yleisurheilua. Tärkeää olisi muistaa myös lihaskuntoharjoittelu. Hän kannustaa kaikkia, jotka vain pystyvät, lähtemään kuntosalille tai ryhmäliikuntaan. Niiden avulla säilyy voima päästä kaatuessakin ylös.

Mäki on suunnitellut tässä lehdessä julkaistavan ulkoharjoituksen, jolla kehitetään ketteryyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Ohjeet on tehty MM-tason yleisurheilijan kokemuksella.

NUORENA PIKAMATKOJA piiritäsoilla juossut, pituutta hypännyt ja pesäpalloa pelannut Mäki innostui 60-vuotiaana lähtemään jälleen kilparadoille. Sen tuloksena EM- ja MM-mitaleja on kertynyt nelisen-

kymmentä. Hän on kiertänyt kilpailuissa Etelä-Korean Daegua myöten.

Aino-vaimo on ollut reissuilla aina mukana henkisenä valmentajana sekä huoltajana. Useat kilpareissut pariskunta on tehty asuntoautolla, jolloin oma ”ravitsemusterapeutti” on tehnyt urheilijalle sopivaa ruokaa.

Reissut ovat Mäen harrastamisessa kuitenkin vain lisä. Tärkeintä on terveyden ylläpito ja heti perässä tulee melkein yhtä vahvana sosiaalinen puoli, kaikki yleisurheilusta saadut ystävät ja se kannustus, jota kaikki saavat. Jokaisen suorituksia arvostetaan.

YHTEISÖLLISYYS ON ollut suolana myös Mäen luottamustoimissa. Keski-Pohjanmaalla, Haapajärvellä syntynyt ja nuoruutensa elänyt Mäki valmistui Raahen seminaarista kansakoulunopettajaksi. Hän teki pisimmän työuransa Lohjalla Harjun koulussa luokanopettajana ja myöhemmin erityisopettajana.

Opettajavuosien ohella hän toimi Akavan luottamusmiehenä ja pääluottamusmiehenä Lohjalla sekä OAJ:n valtuustossa ja hallituksessa.

Eläkkeelle 55-vuotiaana päästessään Mäki oli perustamassa Länsi-Uudenmaan senioriopettajia ja toimi sen hallituksessa. Nyt hän on yhdistyksessä rivijäsenenä ja ar-

vostaa tässäkin toiminnassa yhteisöllisyyttä.

– On mukava tavata vanhoja kollegoja ja lähikuntien senioriopettajia. On tärkeää, ettei kukaan jäisi yksin eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Yhdistys järjestää teatterimatkoja ja tutustumisia eri kohteisiin.

Yksi mieleenpainuva hetki oli viime vuoden lopulla, kun Mäkeä pyydettiin tekemään kappale yhdistyksen 15-vuotisjuhlan kunniaksi ja esittämään se juhlassa.

– Siitä tuli sellainen ”renkutusbiisi”, jossa kerrotaan senioriopettajien toiminnasta. Musiikki on ollut aina tärkeä juttu elämässäni.

MÄKI ONKIN melkoinen monitaituri ja monesta kiinnostunut kirjallisuutta myöten. Yksi harrastuksista on hänen sanojensa mukaan ”askartelu”. Muttei ihan tavanomaisinta lajia. Hänellä nimittäin on oma pieni paja, jossa voi takoa. Ahjon päälle laittaminen on hänen mukaansa todella terapeutista.

Kesällä Mäki johdatti nykyisen ryhmänsä – lohjalaiset aikuisyleisurheilijat – Tampereelle MM-kilpailuihin. Hän ei itse tänä vuonna kilpaillut, mutta seurasi ohjaamien suorituksia ilolla.

– Vaivoja tulee väistämättä iän myötä, mutta niiden ehdoilla voi edetä. Kaikki liike ja liikunta on hyväksi, hän summaa.



Kaikki lähtee luonnossa liikkumisesta.

Nopeutta ja ketteryyttä ulkona



- Harjoitusohjelma on saanut vaikutteita yleisurheilusta. Pidä ylävartalo ryhdikkäänä ja rytmitä liikkeitä käsilläsi.
- Ohjeessa on liikkeestä hypytön versio. Lisää haastetta saat, kun otat mukaan ponnistuksen, hypyn tai juoksun.
- Muuntele liikkeitä esimerkiksi vaihtamalla suuntaa, etuperin – takaperin, tai muuttamalla rytmiä, hitaasti – nopeasti, kiihdyttäen – jarruttaen.

Lämmittely



1. Kävely ja käsien pyöritys

- Tee laaja liike käsillä.



2. Sivuristiaskellus

- Liiku kylki edellä.
- Astu vuorotellen eteen ja taakse ristiin.

Harjoitus



1. Polvennostokävely

- Nosta polvia terävästi ylös, pidä nilkka koukussa.



2. Tanakävely

- Nosta kävellessä jalka suoraksi eteen, pidä nilkka koukussa.



3. Kanta pakaraan kävely

- Pidä nilkka koukussa.
- Nosta joka askeleella kanta kohti pakaraa tai haasta koordinaatiota nostamalla kanta vain joka toisella askeleella.

Harjoitus



4. Aidan ylitys

- Tee toisella jalalla polvennosto.
- Tuo toisen jalan polvi koukussa sivukautta eteen, kuin ylittäisit aidan. Tee mahdollisimman laaja liike lonkasta.



2. Liikettä takareiteen

- Kumarra eteen, koukista taaempi polvi. Ojenna etummainen jalka suoraksi, nosta varpaat kohti taivasta.
- Vuorottele liikkeitä rauhalliseen tahtiin.

Loppuliikkeet



5. Vauhdin hurmaa

- Kiihdytä kävellen mahdollisimman reippaaseen vauhtiin.



1. Liikettä lantioon

- Seiso käyntiasennossa.
- Kurota kädet ylös, työnnä lantiota eteen ja irrota taaemman jalan kantapää alustasta.



3. Liikkuvuutta painonsiirroilla

- Seiso leveässä haara-asennossa, jalkaterät auki etuviistoon.
- Vie paino toiselle jalalle ja koukista polvi.
- Vaihda puolta.
- Toista liikettä rauhalliseen tahtiin.

Senioriopettaja-lehden lukijakysely

Osallistu lehden lukijakyselyyn – voit voittaa 100 euron lahjakortin

Miltä mieltä olet Senioriopettaja-lehdestä? Millaiseksi lehteä pitäisi mielestäsi kehittää?

Vastaa kyselyyn ja vaikuta lehden tulevaisuuteen! Lukijakyselyn toteuttavat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Markkinoinnin ja viestinnän tutkimuskurssin opiskelijat projektityönään. Kun **postitat vastauksesi viimeistään perjantaina 14.10.** tai **vastaat netissä samoihin kysymyksiin viimeistään perjantaina 21.10.** olet mukana arvonnassa. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kolme 100 euron arvoista S-ryhmän lahjakorttia.

Ota tämä sivu irti lehdestä, laita täyttämäsi lomake kuoreen ja postita se osoitteella
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Senioriopettaja-lehden lukijakysely / johdon assistentti Sari Mäkinen
Ratapihantie 13, 00520 Helsinki

Webropol-kyselyyn pääset osj.fi-sivuston etusivun uutisesta. Voit halutessasi kopioida pitkän osoitteen myös suoraan selaimen osoitekenttään: <https://link.webropol-surveys.com/S/97B9845B78DC8438>

TAUSTATIEDOT

1. Mihin ikäryhmään kuulut?

- ☐ Alle 60 ☐ 60–64 ☐ 65–69 ☐ 70–74
☐ 75–79 ☐ 80–84 ☐ 85–89 ☐ 90–94
☐ 95 tai yli

2. Missä maakunnassa asut tällä hetkellä?

3. Mikä on asuinpaikkakuntasi koko?

- ☐ Suuri, yli 100 000 asukasta
☐ Keskikokoinen, 20 000–100 000 asukasta
☐ Pieni, alle 20 000 asukasta

4. Missä olet pääasiallisesti opettanut?

- ☐ Varhaiskasvatus
☐ Alakoulu, ent. peruskoulun ala-aste tai kansakoulu
☐ Yläkoulu, ent. peruskoulun yläaste, keskikoulu tai kansalaiskoulu
☐ Lukio
☐ Ammattikoulu
☐ Ammattikorkeakoulu
☐ Yliopisto
☐ Muu, mikä?

5. Kuinka kauan olet lukenut Senioriopettaja-lehteä?

- ☐ Alle vuoden
☐ 1–4 vuotta
☐ 5–9 vuotta
☐ 10–14 vuotta
☐ 15 vuotta tai kauemmin

LUKUTOTTUMUKSET

6. Kuinka monta Senioriopettaja-lehteä luet vuodessa? Ympyröi vastauksesi.

0 1 2 3 4 5 6

7. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tapaasi lukea Senioriopettaja-lehteä?

- ☐ Luen lehden yleensä kannesta kanteen
☐ Luen noin puolet lehdestä
☐ Luen muutaman kiinnostavan jutun
☐ Silmäilen lehteä
☐ En lue lehteä, miksi?

8. Säilytätkö lehteä?

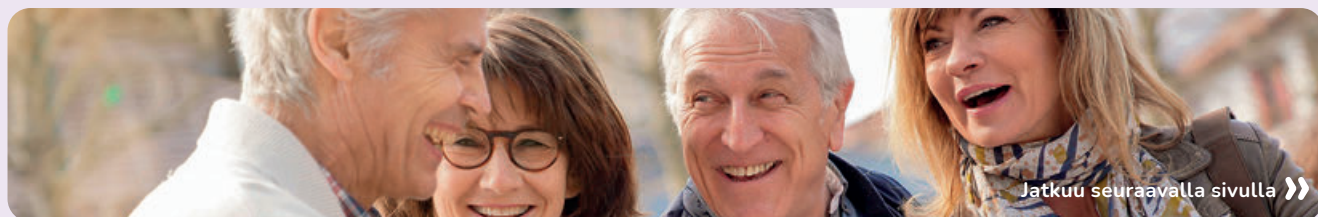
- ☐ En säilytä
☐ Säilytän kiinnostavimmat lehdet
☐ Säilytän kaikki lehdet

9. Miksi luet lehteä? Valitse yksi tai useampi.

- ☐ Sisältö on viihdyttävää
☐ Haluan tietää ajankohtaisista asioista
☐ Kuluttaakseni aikaa
☐ Lehden lukemisesta on tullut minulle tapa
☐ Lehti sisältää paljon hyödyllistä tietoa
☐ Muu, mikä?

10. Missä muodoissa lukisit lehteä mieluiten?

- ☐ Paperiversiona
☐ Näköislehtenä verkkosivuilla
☐ Molempina versioina



Jatkuu seuraavalla sivulla >>

11. Miten vakiopalstat kiinnostavat sinua?

1. ei lainkaan, 2. melko vähän, 3. ei vähän eikä paljon, 4. melko paljon, 5. erittäin paljon

Pääkirjoitus	1	2	3	4	5
Ajassa	1	2	3	4	5
Puheenjohtaja/varapuheenjohtaja	1	2	3	4	5
Lääkärin lausumia	1	2	3	4	5
Uutisia alueilta	1	2	3	4	5
Seniorikokki	1	2	3	4	5
Ristikko	1	2	3	4	5
Digivinkit	1	2	3	4	5
Senioritori	1	2	3	4	5

12. Mitkä juttujen aiheet kiinnostavat sinua?

1. ei lainkaan, 2. melko vähän, 3. ei vähän eikä paljon, 4. melko paljon, 5. erittäin paljon

Terveys ja hyvinvointi	1	2	3	4	5
Ravitsemus	1	2	3	4	5
Kulttuuri	1	2	3	4	5
Puutarha	1	2	3	4	5
Luonto, eläimet	1	2	3	4	5
Asuminen, sisustus	1	2	3	4	5
Käsityöt	1	2	3	4	5
Matkat, kurssit	1	2	3	4	5
Tutkimukset	1	2	3	4	5
Eläke- ja jäsenedut	1	2	3	4	5
Osa-aikatyöskentely	1	2	3	4	5
Verotus, säästäminen, sijoittaminen	1	2	3	4	5
Digitaalisuus	1	2	3	4	5
Henkilökuvat ja elämäntarinat	1	2	3	4	5
Tilaisuudet ja tapahtumat	1	2	3	4	5
Opetusalan uudet trendit	1	2	3	4	5
Pakinat	1	2	3	4	5
Runot	1	2	3	4	5

13. Mitkä muut aiheet kiinnostavat sinua?

.....

.....

.....

.....

14. Senioriopettaja-lehden ulkoasua uudistettiin vuoden 2022 alussa. Huomasitko uudistuksen?

☐ Kyllä ☐ En

15. Mitä mieltä olet uudistetun Senioriopettaja-lehden ulkoasusta?

1. täysin eri meiltä, 2. melko eri mieltä, 3. en samaa enkä eri mieltä, 4. melko samaa mieltä, 5. täysin samaa mieltä

Kansilehti on houkutteleva	1	2	3	4	5
Kirjasinkoko on sopiva	1	2	3	4	5
Rakenne on selkeä	1	2	3	4	5
Tekstiä on helppo lukea	1	2	3	4	5
Ulkoasu on miellyttävä	1	2	3	4	5
Värimaailma on hyvä	1	2	3	4	5
Kuvia on riittävästi	1	2	3	4	5
Juttujen pituudet ovat sopivia	1	2	3	4	5

16. Millä adjektiivilla kuvaisit lehden uudistunutta ulkoasua?

tavanomainen	1	2	3	4	5	ainutlaatuinen
rauhaton	1	2	3	4	5	rauhallinen
vanhanaikainen	1	2	3	4	5	moderni
luotaan työntävä	1	2	3	4	5	houkutteleva
väritön	1	2	3	4	5	värikäs
pitkästyttävä	1	2	3	4	5	kiinnostava
epäselvä	1	2	3	4	5	selkeä
kylmä	1	2	3	4	5	lämmin
epäonnistunut	1	2	3	4	5	onnistunut
epäedustava	1	2	3	4	5	edustava

Tyytyväisyys lehteen kokonaisuudessaan**17. Minkä kouluarvosanan antaisit koko lehdelle?**

☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

18. Toiveita lehden toimituskunnalle:

.....

.....

.....

Kirjoita nimesi ja osoitteesi, jos haluat osallistua arvontaan.
Opiskelijat irrottavat vastaajien tiedot erilleen, niitä ei yhdistetä vastauksiin.

Nimi:

Postiosoite:

Uutisia alueilta



Vasemmalta Arja Juutistenaho, Juhani Suopanki, Matti Pitkänen, Hannele Valtanen, Irma Väisänen, Seppo Karjalainen, Katriina Lilja, Matti Mikkonen, Pirjo Määttä ja Tauno Määttä.

KAINUUN JA KOILLISMAAN SENIORIOPETTAJILLA oli 10-vuotisjuhla-tapaaminen Kajaanissa 31.5.2022.

Kauniina alkukesän päivänä kokoontui Kajaanin Kaukametsään 80 senioriopettajaa tapaamaan toisiaan ja nauttimaan järjestämästämme ohjelmasta ja tarjoilusta. Aamupäivän ohjelmassa oli tervetulotoivotusten ja puheiden lisäksi videoesitys Kajaanin luonnosta eri vuoden-

aikoina, kanteleryhmän esitys sekä ansiomerkkien jako.

Rehtorien keskusteluna toteutettu katsaus siihen, miten oppivelvollisuuden jatkaminen on vaikuttanut keskiasteen arkeen, toi esille nykykoulun kuulumisia.

Lounaan jälkeen Keskuskoulun musiikkiluokka esiintyi. Runo- ja urkuesityksen jälkeen saimme kuulla opiskelijapastorin työstä. Ohjelma

päätyi pieneen hartaushetkeen ja suvivirteen.

Seuraava tapaaminen on vuoden kuluttua Suomussalmella ja järjestäjänä on Ylä-Kainuun senioriopettajat.

Tarkemmin juhlasta osoitteessa kajaaninseudunsenopet.osj.fi

Teksti ja kuvat:

Arja Juutistenaho ja Sinikka Peltomäki

LÄHES KAIKKI GOLFISTA kiinnostuneet Lappeenrannan seudun senioriopet kokoontuivat kesäkuussa Viipurin golfin Kahilanniemen kentälle tutustumaan peliin ja sen metkuihin.

Aluksi kouluttaja **Antti-Pekka Kaarna** kertoi lyhyesti seuran historian Viipurin Espilän seurahuoneelta Lappeenrannan Tuosaan. Viipurin Golf on maamme toiseksi vanhin golfseura ja sillä on kaksi kenttää.

Opettelimme lyönnin perusasioita ja tuntui siltä, että golf on oikeastaan aika helppo peli: ota oikea ote mailasta, oikea lyöntiasento, katse palloon, sitten heilautus taakse ja eteen. No joo, ei se ihan helppoa ollutkaan, mutta alkuun päästiin.

Löimme kelluvia palloja harjoitusalueelta suoraan Saimaaseen. Osu-matarkkuus oli riittävän hyvä, sillä kaikki pallot päätyivät veteen. Moni asia, joka näyttää helpolta, on lopulta kaikkea muuta.

Kaiken a ja o on suorituksen rentous ja rytmi. Tässäkin lajissa harjoitus tekee pelaajan.



Harri Aartelo saa lähiopetusta oikeaan otteeseen. Vieressä seuraa Raija Herttuainen.

Teksti ja kuva: **Seppo Maukonen**



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: **Teemu Kuusimurto**, ympäristöministeriön kuvapankki ja Suomen Apuvälinekauppa

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 2/2021–3/2022. Tällä kertaa käännetään katse apuvälineisiin.

Kuvat:

1. Lukutelineen avulla painavien kirjojen selailu on helpompaa.
2. Ikääntynyt liikkuu kodissaan kävelykepin ja tukikaiteiden turvin.
3. Apuvälinekaupan pienapuvälineitä.





Totuttele apuvälineisiin ajoissa

Apuvälineitä on moneen eri tarpeeseen. Niiden avulla tuetaan, ylläpidetään tai parannetaan toimintakykyä ja hyvinvointia. Monet apuvälineet paitsi helpottavat arkea, myös lisäävät turvallisuutta.

Jos toimintakyky on alentunut, apuvälineitä voi kysyä oman kunnan apuvälineyksiköstä, fysio- ja toimintaterapiasta. Kunnat lainaavat monia apuvälineitä lyhyt- tai pitkäaikaiseen lainaan. Joissakin tapauksissa apuvälineen voi saada omaksi lääkärin allekirjoittamaa maksusitoumusta vastaan. Apuvälinepalvelut kuuluvat kunnan lääkinnällisen kuntoutuksen palveluihin.

Apuvälineitä voi ostaa myös itse. Joitakin pienapuvälineitä löytyy nykyään isojen markettienkin valikoimista. Lisäksi on monia apuvälineiden myyntiin erikoistuneita liikkeitä, joista saa myös opastusta apuvälineen käyttöön.

Hyvä tapa tutustua apuvälineiden laajaan valikoimaan voi olla – internetin ohella – myös käynti ikääntyneille kohdistetuilla messuilla. Apuvälineiden käyttö on yleensä huomattavasti helpompaa, jos niihin ehtii totutella toimintakyvyn ollessa vielä kohtuullinen.

Millaisiin arjen askareisiin kaivataan apua?

VOIMIEN EHTYESSÄ TARVITAAN VÄÄNTÖAPUA

- Avausteline pitää lasipurkin paikallaan, jolloin avaus onnistuu myös yhdellä kädellä.
- Avaajahattu helpottaa pullonkorkin avaamista.
- Metallisen säilykepurkin avaaminen onnistuu seinään kiinnitettävällä purkinavaajalla, jossa on pyörítettävä kampi.
- Liukuestematon päällä vääntäminen ja tavaroiden käsitteleminen on helpompaa.
- Lukkojen avaamiseen ja auton käynnistämiseen on olemassa erilaisia avaimeen kiinnitettäviä apuvälineitä

KÄSIEN LIIKERATOJEN RAJOITTUESSA TARVITAAN JATKOVARSA

- Pukeutumiseen: Nappikoukut, vetoketjunvetimet kengälle, sukanvetolaitteet, kenkälusikat ja pukeutumiskepit.
- Peseytymiseen: Pitkävartiset pesuharjat, selän- ja hiustenpesimet sekä hiusharjat ja -kammot erilaisilla varsilla.
- Jatkovarret ja apukepit auttavat ylettämään.

KÄSIEN HIENOMOTORIIKAN HEIKENTYESSÄ TARVITAAN TARTTUMISEN APUVÄLINEITÄ

- Leikkaamiseen: Pystykahvaiset leikkuuveitset ja juustohöylät sekä leikkuulaudat, joissa kiinnityspiikit leikattavalle.
- Poimimiseen: Erilaisia pinsettejä ja tarttumapihtejä sekä muotoiltuja paksunnoksia ja kädensijoja.
- Ruokailuvälineiden varten on saatavilla paksunnokset tarttumisen helpottamiseksi.
- Kaksikorvaiset kahvikupit ja ruokailuvälineet esimerkiksi haarukka-veitsiyhdistelmä helpottavat ruokailua.

3.

Jatkuu seuraavalla sivulla »

TOIMIVUUDEN LISÄÄMISEN KYLPUHUONEESSA

- Ergonomisesti suunnitellut suihkutuolit, -jakkarat, amme-
laudat ja -istuimet vähentävät
kaatumisriskiä.
- Wc-istuimiin kiinnitettäviä ko-
rottajia saa myös kannella ja kä-
sinojilla.
- Kiinteät tukikahvat helpottavat
nousemista.
- Jalallisissa wc-korottajissa on
myös kesämökki- ja retkikäyt-
töön sopivia helposti siirrettäviä
malleja, ja niitä voi kysyä myös
lyhytaikaiseen lainaan oman
terveyskeskuksen fysioterapia-
osastolta.

Mitä muuta voi tehdä?

Toimintakyvyn heikentyessä kan-
nattaa korottaa sänkyä ja huoneka-
luja korokejaloilla. Huonekaluja on
saatavana myös korkeussäädettä-
villä jaloilla.

Tuoleihin ja wc-istuimiin on run-
saasti erilaisia korottajia ja niitä voi
kysyä lainaksi oman terveyskes-
kuksen fysioterapiaosastolta.

Pöytä- tai työskentelytason las-
keminen alemmas esimerkiksi kei-
ttiöaskareissa helpottaa käsien
sekä niska- ja hartiaseudun lihas-
ten kuormitusta. Erilaiset telineet
helpottavat lukemista makuuasen-
nossa.

Kodin muuttaminen esteettä-
mäksi luiskien avulla ehkäisee kaa-
tumisen vaaraa ja helpottaa pyörä-
tuolilla tai rollaattorilla liikkuvaan.
Liuku- ja taiteovet helpottavat
kaappien avaamista. Myös oviaukot
ja ovien aukeamissuunnat voidaan
muuntaa esteettömiksi.



**Apuvälineisiin voi tutustua
esimerkiksi**

**Apuvälinekaupan verkkosivuilla
apuvälinekauppa.fi**

Helsingin olympialaiset 1952 – opettajamuistoja 70 vuoden takaa

Riihimäkeläinen senioriopettaja **Ee-
va-Liisa Salmi** (s. Virtanen) oli muka-
na Helsingin olympialaisten yhtey-
dessä järjestetyssä voimistelu-
näytöksessä 70 vuotta sitten. Näytös
oli avajaisten jälkeisenä tiistaina.

– Kyse ei ollut varsinaisesta yleis-
näytöksestä, vaan vieraat olivat

saaneet sinne kutsun. Stadion kui-
tenkin täyttyi, ja sekä pallo- että va-
paavoimisteluryhmät esiintyivät lo-
pulta suuryleisölle. Ohjelmaa oli
pitkin vuotta harjoiteltu lukuisissa
urheiluseuroissa ympäri maan, Ee-
va-Liisa Salmi kertoo. (AV)



Yhteiskuvassa ovat mukana sekä pallo- että vapaavoimisteluohjelmien osallistujat.



Vasta valmistuneet kansakoulunopettajat Viesti Uusitalo (kuvassa vas.), Eeva-Liisa Virtanen, Raili Saarinen, Saini Ala-Hyytiälä ja Leena Oksanen.

Vuosijuhlia



HEINOLASSA KOKOONTUIVAT 29.5.1971 valmistuneet kansakouluopettajat juhlimaan 51 vuotta sitten tapahtunutta valmistumistaan.

Tapaamisessa 30.6.–1.7. olivat sekä Heinolassa 4 vuotta opiskelleet että Tornion seminaarin

lakkauttamisen takia viimeiseksi vuodeksi sinne siirretyt ”Tornion työt”. Puolisot mukaan lukien juhla-tapaamisessa oli lähes 50 osallistujaa.

Teksti: Niilo Kaulio

KESÄKUUSSA JOENSUUSSA kokoontui monipuolinen opettajakoulu viettämään valmistumisensa 50-vuotis-juhlakokousta.

Vuonna 1966 Itä-Suomen seminaariin opettajakoulutukseen haki noin 700 hakijaa. Kolmepäiväisten pääsykokeiden jälkeen valituksi tuli lopulta 24 uutta opiskelijaa. Opiskelu oli sisäoppilaitosmaista ja hyvin kurinalaista. Toukokuun 26. päivänä 1972 Joensuun korkeakoulusta valmistui opettajiksi tästä joukosta 22 miesopiskelijaa.

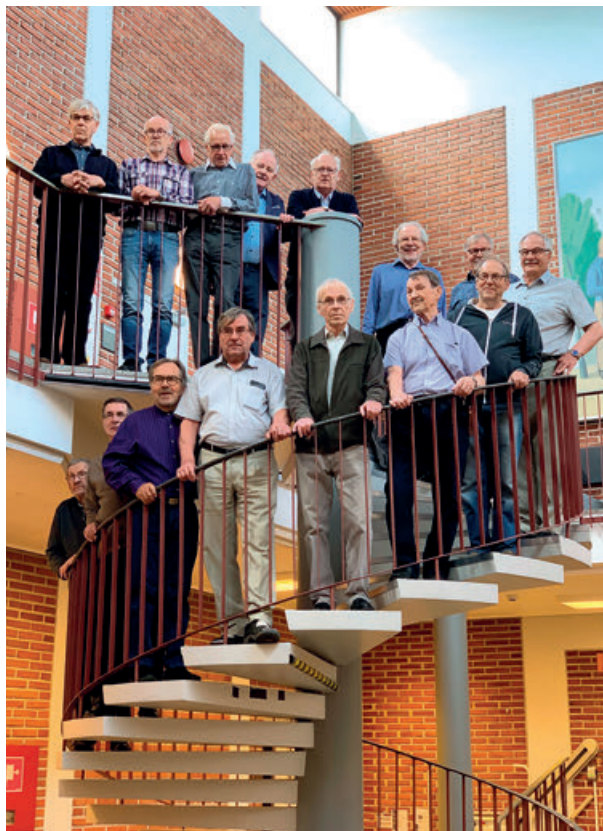
Kaksi viimeistä vuotta opiskeltiin valtionhallinnon päätöksellä uusimuotoisessa koulutusohjelmassa, juuri aloittaneessa Joensuun korkeakoulussa seminaarikurssin ohella. Ilman tätä päätöstä opiskelijat olisivat saattaneet joutua siirtymään esimerkiksi Heinolaan. Siirtoa opiskelijat vastustivat ennenkuulumattomalla opetusharjoittelulakolla.

Musiikki on ollut tärkeä osa kokoontumisissa. Opiskeluajankaisen oman kuoron lauluvalikoima on kohtalaisen suuri ja laulut lauletaan neliäänisesti.

Tapaamisia on ollut säännöllisesti 2–4 vuoden välein eri puolilla Suomea, jopa laivaristeilyllä. Koko perhe on ollut aina tervetullut mukaan kokoontumisiin ja lapsia olikin paljon mukana alkuaikoina. Nyt kesäkuussa järjestetty juhlakokoonnutumin keräsi paikalle jälleen 15 opettajaa puolisoineen.

Teksti: Noora Pajuoja

Kuva: Antti Kujanpää





"Keväällä valmistavaan luokkaan oli tullut ukrainalaislapsia. He olivat aluksi vaisuja ja ihmeissään suomalaisen koulun vapaasta ilmapiiiristä: "Voiko täällä nousta omalta paikalta ilman opettajan lupaa?"

Kun menimme metsään, heistä tuli iloisia, huolettomia ja nauravia lapsia. Rakentelimme koteja muovieläimille ja ihastelimme niitä, vaikka yhteisiä sanoja ei vielä ollut kovin monta. Koin siinä hetkessä vahvasti luonnon parantavan ja hoitavan voiman."

Marja, Tuusula

Ryhdy metsämummoksi tai -vaariksi!

Marja Tikka on ollut päiväkotiryhmän mukana metsäretkillä jo ennen Metsämummoksi ryhtymistään. Mukana tällä kertaa mustarastaspehmolelu.

– Metsämummo tulee, huutavat lapset iloisesti, kun avaan päiväkodin portin. Olen yksi Metsämummot ja -vaarit vapaaehtoisista ja siksi käyn päiväkodissa usein. Hetkessä jalkoihini tarttuu useita pieniä käsipareja ja kirkkaat silmät kohdistuvat minuun: – Lähdetään metsään!"

Teksti: Oili Annila, Anna Kokkonen ja Marja Tikka

Jotta lapset oppisivat arvostamaan luontoympäristöä ja kasvaisivat ratkomaan luontokadon kaltaisia ongelmia, heille pitäisi kehittyä hyvä luontosuhde. Kovin monelta se puuttuu.

Jos perhe ei vietä aikaa luontoympäristössä, olisi tärkeää, että se tulisi tutuksi koulussa tai päiväkodissa. Mutta helpommin sanottu kuin tehty. Kun vilkkaita lapsia on suuren luokan verran ja aikuisia yksi aikuinen, metsään jää herkästi lähtemättä.

METSÄMUMMOT JA -VAARIT on vapaaehtoistyön muoto, joka syntyi tukemaan kouluja ja päiväkoteja metsäretkeilyssä ja ulkotoiminnassa. He ovat vapaaehtoisia aikuisia, jotka lähtevät koululuokan tai päiväkotiryhmän mukaan ulos metsäretkelle, ulkotunnille tai muuhun luontotoimintaan.

Toiminta alkoi espoolaisen opettajan **Anna Kokkonien** ympäristökasvattajaopintoihin kuuluneesta hankkeesta. Ensimmäinen ideointikokous pidettiin maaliskuussa 2022, ja työryhmään innostui mukaan hyvä määrä eri kanavissa ilmoituksen nähneitä eläkeläisiä ja opettajia.

Löysipä ryhmän myös metsämummo, joka oli toiminut tällaisena vapaaehtoisena päiväkodissa ja koulussa jo pitkään ja saattoi tuoda ryhmään kokemusta toiminnasta. Toukokuussa monta metsämummoa ja -vaaria pääsi jo oman yhteistyöluokan tai -päiväkotiryhmän kanssa retkeilemään.

JO RETKELLE lähdettäessä tarvitaan lisäkäsia ja -silmiä: missä ovat lapaset? Kuka katosi vessareissulle? Kun lapset on saatu jonoon ja laskettua, apulaisen paikka on usein luontevasti peränpitäjänä katsomassa, ettei kukaan jää jälkeen.

Luontotoiminta voi käsittää hyvin monenlaista puuhaa, jossa metsämummon apu on tarpeen. Joskus viedään materiaalia etukäteen maastoon tai jäädään keräämään tavaroita retken päätteeksi. Joskus autetaan tehtävien ratkaisemisessa ja toisinaan vaihdetaan, ettei kukaan harhau du muihin puuhiin. Joskus saa esittää vaikkapa oravaa.

Kuva: Oili Annila



Koululaiset etsivät retkellään metsästä alustalle erilaisia asioita ja luokittelivat niitä yhdessä elottomiin ja elollisiin.

- Jos kiinnostuit, etsi itse yhteistyötaho tai ilmoita kiinnostuksesta osoitteeseen anna.kokkonieniemi@iki.fi. Kerro viestissä, missä haluat toimia metsämummona tai -vaarina ja minkäikäisten kanssa. Koululta tai päiväkodilta taas toivotaan tietoa yhteyshenkilöstä.

- Metsämummo- ja -vaaritoiminnasta on julkaistu podcast Kansalaiskorvassa, kansalaisyhteiskunta.fi-sivustolla. Voit kuunnella sen täällä: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/podcast-metsamummot-toivon-tekijoina/>

- **Lisätiedot:** hankkeen vetäjä Anna Kokkonieniemi, ympäristökasvattaja ja S2-opettaja, anna.kokkonieniemi@iki.fi

Usein pääsee kuuntelemaan lasten tärkeitä asioita. Tavallista on sekin, että etukäteissuunnitelmat muuttuvat lennossa, kun eteen tulee jotain mielenkiintoista, kuten vaikkapa lapsen näkemät jääkarhun jäljet.

TOIMINTA ON hyvin käytännönläheistä. Tavalliset arkitaidot ja maalaisjärki riittävät. Vapaaehtoisen ei tarvitse osata mitään erityistä – riittää, että viihtyy luonnossa ja lasten parissa. Metsämummon kannattaa olla mukana jo retken suunnitteluvaiheessa, sillä silloin hänen osaamisensa pääsee parhaiten käyttöön.

Vapaaehtoinen toimii aina opettajan tai muun lapsiryhmästä vastuussa olevan apulaisena. Hän ei siis ole vastuussa lapsista tai toiminnasta eikä häntä jätetä yksin lasten kanssa.

UUSIA VAPAAEHTOISIA metsämummoja ja -vaareja sekä kouluja ja päiväkoteja etsitään mukaan toimintaan. Vapaaehtoiset voivat olla itse yhteydessä suoraan kouluun tai päiväkotiin ja kertoa toiminnasta esittein avulla.

Aluksi vapaaehtoinen tapaa ryhmän aikuiset, ja yhdessä sovitaan pelisäännöistä ja jutellaan ryhmän erityispiirteistä. Myös ryhmään voi tutustua etukäteen. Sitten edessä onkin jo ensimmäinen metsäretki tai ulkotunti.

Kun vapaaehtoinen ja koulu tai päiväkoti ovat löytäneet toisensa, yhteistyön aloittamisesta ilmoitetaan metsämummojen ja -vaarien hankeryhmälle. Paluupostissa saapuu muistilista toiminnan aloittamisesta, ja metsämummo tai -vaari pääsee mukaan vapaaehtoisten yhteisöön. Kokemuksia vaihdetaan ja vertaistukea saa etätapaamisissa ja eri sähköisissä kanavissa.



Keväinen Pariisi 21.–25.4.

Teksti: Marita Fagerström

Kuva: Helena Boncoeur

Senioriopettaja-lehden lukijamatkalle Pariisiin osallistui keväällä 34 henkeä eri puolilta Suomea. Pariisin lämpötilat olivat koko vierailun ajan kesäisen lämpimät.

SAIMME JO ensimmäisen päivän aikana hyvän yleiskuvan Pariisin tärkeimmistä nähtävyyksistä, ja illalla oli vielä aikaa omatoimiseen tutustumiseen esimerkiksi Montmartren kukkuloiden nähtävyyksiin.

Toisen päivän aamuna suuntasimme kohti Normandiaa ja pysähdyimme Civentryn kylään lounastamaan ja tutustumaan impressionisti **Claude Monet**'n taloon ja sen ihastuttavaan itämaiseen vesipuutarhaan.

Kolmas päivä oli vapaa, mutta silloinkin oli mahdollisuus tutustua Louvren taideaarteisiin mahtavan tietomäärän historiasta ja taiteesta omaavan oppaam-

me **Helena Boncoeurin** kanssa. Illalla risteilimme Seinnellä.

SEURAAVAKSI SUUNTASIMME Loiren laaksoon. Maan eliitti rakennutti sinne toinen toistaan komeampia linnoja ja palatseja 1500-luvulla. Tutustuimme Châteaude Chambord- ja Chenonceau-linnoihin. Linja-automatalla kuulumme Ranskan historiasta ja nykypäivästä.

Viidennen päivän aikana oli mahdollisuus omatoimiseen kuljeskeluun Pariisissa, sillä lento kotimaahan oli vasta illalla. Oli myös mahdollisuus tutustua Jacquemart-André-museoon. Vaihtuvien taiteiden osastolla oli tällä kertaa **Akseli Gallen-Kallelan** näyttely. Lopuksi oli lounas hienossa Berceley-ravintolassa Champs-Élyséen tuntumassa ennen lentokentälle lähtöä.

VIIMEISEN PÄIVÄN aikana kyselin matkalaisten mietteitä. Tamperealaiset **Elina** ja **Raimo Pitkänen** olivat ensimmäistä kertaa Senioriopettaja-lehden matkalla. Heidän mielestään matka oli erittäin mukava, hyvin järjestetty ja oppaat asiansa osaavia.

Keravalaiset ystävykset **Elina Ahonen** ja **Eira Pitkänen** ovat jo konkareita ja osallistuneet useille lehden matkoille, koska ne ovat niin taidolla suunniteltuja sekä monipuolisia. Oppaat ovat aina olleet laaja-alaisia asiantuntijoita, kuten tälläkin kertaa.

” Tutustuimme impressionisti Claude Monet'n taloon ja sen ihastuttavaan itämaiseen vesipuutarhaan.

Seniorikokki



Kalanyytit

4 hengelle
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

4 arkia leivinpaperia

- n. 600–800 g ruodotonta ja nahatonta kalaa
- 8 keitettyä perunaa
- 2–3 porkkanaa
- 1 paprika
- muutama vihreä papu
- suolaa ja valkopippuria

1. Leikkaa kala viipaleiksi.
2. Viipaloi perunat, suikaloi paprika, vuole kuorimisveitsellä porkkanat lastuiksi.
3. Levitä paperit työpöydälle, jaa papereiden keskelle perunat, porkkanat, paprika, pavut ja päällimmäiseksi kala. Ripota suolaa ja valkopippuria päälle.

Lisäksi kastike:

- 1prk kaura-cremefraichea
- 1 tl suolaa
- ¼ tl valkopippuria
- 1–2 rkl sitruunamehua
- 1 dl tillisilppua
- 1 dl purjo- tai ruohosipulisilppua

1. Sekoita kastikeaineet. Jaa kastike kalojen päälle.
2. Taita paperit kolmion muotoon ja rypistä reunat umpeen nyyteiksi. Nosta pellille.
3. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.
4. Kastikkeen voit korvata maustetulla tuorejuustolla tai muulla vastavalla maustekastikkeella, kasvikset maun mukaan.



Karamellisoidut omenat

4 hengelle
gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- 2–4 omenaa (kotimaisia)
- ½ dl sokeria
- 2 rkl margariinia

1. Lohko omenat paistinpannulle.
2. Lisää sokeri ja rasva, sekoita.
3. Kypsennä kunnes omenat pehmevät ja saavat väriä.
4. Jaa omenat jälkiruokakulhoihin.

Kanelicrumble

- 1 dl mantelijauhetta
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta tai vehnä jauhoja
- ¾ tl kanelia
- ¼ tl kardemummaa
- ½ dl fariinisokeria
- 50 g margariinia

1. Nypi ainekset sormin murumaiseksi. Ripottele muru pellille leivinpaperille.
2. Paista +160 asteessa n. 7 min. kunnes hieman ruskistuu. Varo, ettei muru pala.
3. Jaa omenien päälle kulhoihin.

Lisänä kaurakermavaahtoa/
vaniljakastiketta tai itsellesi
sopivaa jäätelöä.



Nopea kauraleseleipä

Ohjeen maidon voit vaihtaa
esim. kaurajuomaan ja jauhot
gluteenittomiin jauhoihin.

Tarvitset:

- 2 ½ dl maitoa
- ½ pkt hiivaa
- 1 ½ rkl öljyä
- 1 rkl hunajaa
- ¾ tl suolaa
- 2 dl kauraleseitä
- 3–3 ½ dl vehnä jauhoja
- ¾ dl juustoraastetta

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen.
2. Sekoita joukkoon öljy, hunaja, suola ja leseet.
3. Lisää jauhot voimakkaasti sekoittaen, kunnes taikina on sitkeää.
4. Taikina jää puuromaisen löysäksi.
5. Levitä taikina voideltuun, pyöreään (halkaisija n. 26 cm) uunivuokaan. Tapputele jauhojen avulla tasaiseksi.
6. Kohota hyvin.
7. Pistele leipä ja ripottele päälle juustoraaste.
8. Paista +225 asteessa n. 15 min.



Reseptit: Tuula ja Riitta

Makoisaa ja satoisaa syksyä!

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerorjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se **13.10.2022** mennessä osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieäiläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. 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 5/2022. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.



Tulppaanien Amsterdam

3.–6.4.2023

Tervetuloa keväiseen Amsterdamiin ihastelemaan sadunomaisia kanavamaisemia. Tutustumme edam-juuston kotikontuihin ja käymme pittoreskissa Volendamin rantakaupungissa. Vierailemme myös kauniissa Keukenhofin kukkapuistossa!

► **3.4. – Tervetuloa Amsterdamiin!** Finnairin aamulento Amsterdamiin, jossa suomenkielinen opas on vastassa. Matkalla keskustaan kuulemme kaupungin mielenkiintoisesta historiasta ja nykypäivästä. Nautimme lounaan ja majoitumme Residence Le Coin*** -hotelliin.

► **4.4. – Kanavien Amsterdam** Kanavaristeily Amsterdamissa on aina elämys! 1,5 tunnin kanavaristeilyn aikana näemme keskustan nähtävyyksiä hieman erilaisesta näkökulmasta. Amsterdamille omintakeinen asumismuoto, kodit ankuroituissa aluksissa, avautuu eteemme lähietäisyydeltä. Nautimme laivalla maukkaan voileipälounaan ruokajuomineen.

► **5.4. – Maaseutretki Edamiin ja Volendamiin** Jacobs Hoeven juustotilalla Katwouden rantakaupungissa kuulemme juustonvalmistuksesta ja maistamme juustoja. Kierroksen jälkeen nautimme kevyen lounaan tilan ravintolassa. Edamin viehättävässä pikkukaupungissa teemme kävelykierroksen. Jatkamme

matkaa Volendamin rantakaupunkiin, joka on säilyttänyt omaleimaisen charminsa jo yli 600 vuotta. Volendamissa nautimme kakkukahvit ennen kuin palaamme Amsterdamiin.

► **6.4. – Keukenhofin tulppaanien taikaa ja kotia kohti!** Aamiaisen ja huoneiden luovutus. Iltapäivällä tutustumme legendaariseen maailman suurimpaan sipulikukkapuistoon, jonne syksyisin istutetaan 100 000 sipulia päivässä, jotta kaikki noin seitsemän miljoonaa kukkaa kukkisivat keväällä. Alueella on myös katettuja paviljonkeja, joissa on vaihtuvia kukkänäyttelyitä. Levähtää voi jossakin alueen kahvila-ravintoloista. Finnairin iltalento Helsinkiin.

Hotelli Résidence Le Coin***

Amsterdamin keskustassa 1600-luvulta peräisin olevissa rakennuksissa sijaitseva modernisti sisustettu hotelli. Dam-aukio, ostoskadut ja ravintolat ovat lyhyen kävelymatkan päässä.

Finnairin lennot:

3.4.2023 Helsinki–Amsterdam 8:10–09:45

6.4.2023 Amsterdam–Helsinki 18:50–22:10

Hinta: 1265 euroa/henkilö/kahden hengen huoneessa

Hintaan sisältyy:

Finnairin lennot, lentokenttämaksut, 3 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset 3 aamiaista ja 3 lounasta, matkaohjelman mukaiset kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Lisämaksusta:

Yhden hengen huone 110 euroa, muut ateriat ja ruokajuomat kuin ohjelmassa mainitut.

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

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

Reinin risteily Baselista Amsterdamiin

24.4.–1.5.2023



Risteile kanssamme Reinillä läpi kauniiden viinialueiden ja keskiaikaisten kaupunkien, maisemista sekä hyvästä ruuasta nauttien!

- ▶ **1. päivä – Laivalle**
Aamulento Zürichin, kaupunki-
kierros bussilla ja omatoiminen
lounas. Ajo Baseliin ja majoittumi-
nen laivalle. Ennen illallista cock-
tailit päällystön esittäytyessä.
- ▶ **2. päivä – Breisach, Colmar ja
Unterlinden**
Aamiaisen jälkeen omaa aikaa tu-
tustua Breisachiin, jonka kaupun-
kikuvaa hallitsee romaaninen Py-
hän Tapanin katedraali.
Viininmaistelua, lounas. Iltapäiväl-
lä retki Colmarin keskiaikaiseen
kaupunkiin ja vierailu 1849 perus-
tetussa Unterlinden-museossa.
Illallinen.
- ▶ **3. päivä – Strasbourg**
Aamiainen. Aamupäivällä ristei-
lemme viiniviljelmien keskellä,
Strasbourgissa laiva seilaa pikkuka-
navien kautta. Lounas. Opastettu
kierros bussilla EU-kaupungi-
nosassa ja kävellen vanhassakau-
pungissa. Illallinen.
- ▶ **4. päivä – Kauneinta Reiniä,
Mainz ja Koblenz**
Aamiainen. Mainzissa opastettu
kävelykierros ja vierailu Guten-
berg-museossa. Risteilemme läpi
Reinin kauneimman osan, ja
näemme linnoja ja viehättäviä ky-
liä. Illallinen. Koblenzissa kävely
katsomaan Wilhelm I:n muisto-
patsasta Moselin ja Reinin kohtaa-
mispaikassa.
- ▶ **5. päivä – Köln**
Aamiainen. Jatkamme kohti Kölnin
kaupunkia läpi Andernachtin, Ko-
ningswinterin ja Bonnin kaupun-
kien. Lyhyt tutustuminen Kölniin,
lounas. Kapteenin cocktaililaisuus
ja gaalaillallinen.
- ▶ **6. päivä – Arnheim**
Aamiainen, lounas. Bussiretki
Xantenista Arnhemien viehättä-
vään ulkoilmamuseoon, joka on
kuin entisajan hollantilaiskylä tuu-
limyllyineen. Paluu laivalle Nij-
megeniin, illallinen.
- ▶ **7. päivä – Amsterdam, timant-
tihuomo ja Keukenhof**
Aamiainen. Amsterdamin nähtä-
vyyksiä kiertoajelulla, vierailu ti-
manttihuomossa. Lounas. Tutustu-
minen Keukenhofin puiston
upeisiin tulppaani- ja hyasintti-is-
tutuksiin. Illallinen.
- ▶ **8. päivä – Amsterdam**
Aamiaisen jälkeen ajo keskustaan,
vapaa-aikaa. Mahdollisuus mm.
omatoimisiin museovierailuihin.
Yhteinen lounas ja kuljetus lento-
asemalle.

Hinta alk. 2 496 e/hlö/ikkunallinen kahden hengen hytti, pääkansi sisältäen: reittilennot turistiluokassa Helsinki–Zürich, Amsterdam–Helsinki • 7 yön risteily valitussa hyttiluokassa • ohjelman mukaiset ateriat, ruokajuomat laivalla, retket ja sisäänpääsymaksut • satamamaksut • asiantuntijaopas Arja Rinnekankaan palvelut

Varaukset ja lisätiedot Lomalinja Oy www.lomalinja.fi/senioriopettaja-lehti puh. 010 289 8100
Ohjelma sitoumuksetta, pidätämme oikeuden muutoksiin.

Torino ja Piemonte

5.-9.5.2023



Torino ja Piemonte tarjoavat elämyksiä kaikille aisteille. Majoitumme Torinon ydinkeskustassa. Tärkeimmät nähtävyydet kuten Egyptiläinen museo ja Palazzo Reale ovat vain kävelymatkan päässä. Retkeilemme kumpuilevissa maalaismaisemissa Barolon viinialueilla sekä kirkasvetisellä Maggiore-järvellä. Kulttuuri, historia ja gastronomia ovat matkan kantavia teemoja. Jyrki ja Riikka Sukulan viinitilakin tulee tutuksi lisämaksullisella retkellä.

► **1. päivä, perjantai 5.5.**
Helsinki–Torino
Lento (Finnair) klo 8.00–10.05.
Malpensaassa, josta bussikuljetus lounaalle historialliselle riisitilalle. Iltapäivällä Torinon kävelykierros, jolloin tunnistamme keskustan tärkeimmät maamerkit. Majoitumme 4 yöksi ydinkeskustassa hyvään keskitason Victoria-hotelliin (****). (L)

► **2. päivä, lauantai 6.5.**
Torino
Aamuvierailu värikkäällä Porta Palazzo -torilla, joka kuuluu Euroopan suurimpiin. Autoilu on italialaisten suurimpia intohimoja, joten käymme myös automuseossa. Myöhemmin slowfood-lounas ja paluu hotelliin paikallisittain metrolla. (A, L)

► **3. päivä, sunnuntai 7.5.**
Torino
Vierailemme Egyptiläisessä museossa, jonka muinaisegyptiläinen kokoelma on laajimpia maailmassa. Käymme myös upeassa Savoi-jin ruhtinaiden Palazzo Reale -kuninkaanpalatsissa. Lounaan jälkeen omaa aikaa. (A, L)
Lisämaksullinen retki
Jyrki ja Riikka Sukulan viinitilalle, jossa 4 ruokalajin päivällinen eri viineineen. Hinta kuljetuksineen 285 e/hlö, minimi 10 henkeä.

► **4. päivä, maanantai 8.5.**
Maaseuturetki
Aamulla lähdemme maalaismaisiin. Herra Gianni ja Lila-koira

Matkan hinta 1.990 euroa.

Lisämaksu yhden hengen huoneesta 190 euroa.
A=aamiainen, L=lounas (matkalla on puolihoidto)

kertovat meille tryffeleistä ja tarjoavat maistiaiset. Paikallisella tilalla maistelemme viinejä runsaiden tarjoiluiden kera. Myös pähkinäpensasviljelmät tulevat tutuiksi. Paluumatkalla vierailu grappatilaamossa. (A, L)

► **5. päivä, tiistai 9.5.**
Torino–Maggiorejärvi–Helsinki
Aamulla lähdemme Maggiorejärvelle. Veneretkellä käymme Borromeo-suvun barokkipalatsissa, ja lounaan syömme kalastajien saarella. Myöhemmin kuljetus Malpensa kentälle, josta lento (Finnair) Helsinkiin klo 19.00–22.55. (A, L)

Varaukset ja lisätiedot:

Katso Olympia Kaukomatkatoimiston matkaohjelma kokonaisuudessaan linkistä OSJ:n sivuilta osj.fi. Ilmoittautumiset Olympia Kaukomatkatoimisto p. 09 6962 770, olympia@olympia.fi