

OSJ:n jäsenlehti 5/2022

SENIORI- OPETTAJA

Tieto on rokote
valheita
vastaan

Ikiliikkujan
liikunnalliset
välipalat

Mahtavien
maisemien
Islanti

JÄSEN-
KAMPANJASSA
VOIT VOITTA
MATKAN!

URANUURTAJA

Arkkitehti Wivi Lönnin syntymästä on 150 vuotta.

Tässä numerossa

Nro 5 • 4.11.2022



- 5 Ajassa: OSJ:n eduskuntavaaliteemat 2023
- 7 Tieto on rokote valheita vastaan
- 8 Ikääntyneiden erilaisuus korostui korona-aikana
- 10 Arkkitehti Wivi Lönn oli merkittävä koulusuunnittelija
- 15 Ikiliikkuja tarjoaa liikunnallisia välipaloja
- 17 Miten iäkkäisiin suhtaudutaan – tutkimus selvitti
- 18 Otto Mannisen sointuvia säkeitä
- 20 Turvalliset pintamateriaalit kotiin
- 22 Matka saagojen saarelle
- 24 Satoja vuosia tutkimusta muuttolinnuista
- 32 Jäsenhankintakampanjassa voit voittaa matkan

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 22 200 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. Aineisto palautetaan vain pyydettyäessä.

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu 2022:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
Nro 6/2022	11.11.	16.12.

Ilmestymisaikataulu kevät 2023:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
Nro 1/2023	2.1.	3.2.
Nro 2/2023	13.2.	17.3.
Nro 3/2023	6.4.	12.5.

Kannen valokuva:
Juhani Kaalikoski



Painotuotteet
4041-0619





Iästä enemmän kuin numero

Vanhustyön keskusliitto on vastikään aloittanut kampanjan – #IästäNumero – joka pyrkii vahvistamaan myönteisiä ikäasenteita yhteiskunnassa ja lisäämään muun muassa ikään-tymiseen liittyvää positiivista uutisointia.

Kansanliikkeeksi nimetty kampanja perustuu liiton teettämään tutkimukseen vanhuudesta, vanhenemisesta ja vanhustyöstä. Siinä kaiken ikäiset eläkeikäiset jaoteltiin yhtä tarkoin ikäryhmi-ksi kuin nuoremmatkin vastaajat ja ilman yläikärajaa.

Tein itse samoin loppukesästä ja kirjasin Senioriopettaja-lehden

lukijakyselyyn valittavaksi ikä-vaihtoehtoja aina viiden vuoden välein yli 95-vuotiaisiin asti. Ei olisi tietenkään tullut mieleeni-kään, että kyselyn viimeisin ikä-luokka olisi 75-vuotiaissa, kuten monissa yleisissä tutkimuksissa yhä tehdään.

On meidän kaikkien etu, että iästä ja ikäsyrrjinnästä tehdään enemmän kuin numero. Se pitää ottaa huomioon sekä silloin, kun kehitetään ikäystävällisempää yhteiskuntaa vielä työelämässä ole-ville, että silloin, kun puhutaan monen ikäisten eläkeläisten hyvin-voinnista ja osallisuudesta yhteis-kunnassa.

Pian on jälleen erityisen vaikut-tamisen paikka, seuraavat edus-kuntavaalit ovat huhtikuun alussa. Oman seniorijärjestömme vaalita-voitteet ovat otsikkotasolla jo täs-sä lehdessä, ja niihin palataan vie-lä tarkemmin keväällä.

Senioriopettajan lukijakysely on lehden ilmestyessä jo umpeutunut, ja vastauksia saan juuri ennen jou-lua. Niihin palataan alkuvuoden lehdissä. OSJ:n jäsenhankintakam-panja hienoine palkintoineen on sen sijaan täydessä vauhdissa. Lue lisää takakannesta ja ota osaa!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Vi gör nummer av åldern

Centralförbundet för de gamlas väl har nyligen lan-serat en kampanj – Gör ett nummer av åldern – som syftar till att stärka positiva åldersattityder i samhället och bland annat öka po-sitiv rapportering i åldersfrågor.

Kampanjen som förbundet kall-ar för folkrörelse, bygger på en en-kät som förbundet beställt om ål-derdom, åldrande och äldrearbete. I enkäten indelades pensionärer i alla åldrar i lika precisa åldersgrup-per som yngre respondenter och utan övre åldersgräns.

Jag var inne på exakt samma lin-jen då seniortidningens läsarunder-sökning utarbetades under sen-

sommaren; indelningen gick per femårs åldersgrupper fram till över 95 år. Det skulle inte ens ha fallit mig in att dra gränsen för den älds-ta åldersgruppen vid 75 år, vilket fortfarande är fallet i många un-dersökningar.

Det ligger i allas vårt intresse att göra ett nummer av ålder och åldersdiskriminering. Det ska be-aktas när vi utvecklar ett mer ål-dersvänligt samhälle för dem som fortfarande är i arbetslivet och li-kaså när vi talar om pensionärer i olika åldrar; om deras välmående och delaktighet i samhället.

Snart är det återigen dags för påverkan då riksdagsvalet hålls i

början av april. Vår egen senioror-ganisation har ställt mål för valet och vi presenterar dem på rubrik-nivå i det här tidningsnumret. Un-der våren öppnar vi sen närmare upp sakfrågorna.

I skrivande stund har svarstiden för seniortidningens läsarenkät gått ut och jag kommer att få svaren strax före jul. Resultatet presenteras i tidningarna som utkommer i bör-jan av året. Som bäst pågår OSJ:s medlemsrekryteringskampanj med fina pris. Läs mer om det här på ba-kre omslaget och delta!

Airi Vuolle
chefredaktör



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Varautuminen

Lähialueidemme tapahtumat ovat nyt niin nopeita, että on syytä aluksi kirjoittaa vastuuvapauslauseke: Kun lehti ilmestyy, moni asia saattaa olla toisin kuin tätä kirjoittaessa. Vajaat kolme vuotta sitten tuli korona, ja nyt päällä on Venäjän hyökkäys Ukrainaan ja energiakriisi.

Hintojen nousu on poikkeuksellisen suurta, vaikka polttoaineiden ja sähkön osuus jätettäisiinkin laskuista. Taitettu indeksi korottaa tällaisessa tilanteessa työeläkkeitä tavanomaista enemmän. Päätös korotuksesta on tätä lukiessanne tehty, mutta verotusjärjestelmämme vie jo vaatimattomienkin eläkkeiden korotuksesta puolet.

Koko Ukrainan sodan ajan on tiedetty, että Venäjän hybridivaikuttamisen keinot saattavat ulottua muuallekin kuin Ukrainaan. Kohteita voivat olla esimerkiksi sähkö- ja tietoliikenneverkot. Niitä voidaan häiritä ja katkoa.

Sähköpula on vakava uhkakuva pakkasten kirstyessä. Lisäksi sähkön hinta on noussut pilviin. Olkiluoto 3:n tuotannon varaan laskettiin paljon. Vaikka kaikki atomivoimalat kävivät täysillä, sähkön hinta oli korkealla, koska ei tuullut eikä satanut. Talven sääksi pitää toivoa tuulta ja vesisadetta.

Koko Eurooppa joutuu säästämään sähköä. Suomessa viranomaiset tekevät etukäteen suunnitelman siitä, mitkä toiminnot ainakin turvataan sähkökat-

kon aikana. Kotitaloudet eivät katkoilta säästy, jos niitä tulee. Säästääkää siis sähköä. Pattereita radioon ja taskulappuun on hyvä olla komerossa, samoin säilyviä ruoka-aineita.

Turvallinen hyvinolontunne on hävinnyt. Länsimainen yhteiskunta on Venäjällä koettu uhkaksi. Sodan mahdollisuutta ei ole tarvinnut miettiä, mutta nyt sitä ei voi kokonaan sulkea pois. Suomi pärjää myös näissä muuttuneissa oloissa.

Suomi teki nopeasti päätöksen siitä, että turvallisuutemme taataan parhaiten vahvan kansallisen puolustuksen lisäksi hakemalla puolustusliitto Naton jäsenyyttä. Meillä on jäsenyydelle hyvä pohja, kuten Nato-yhteensopivat Puolustusvoimat ja pitkäaikaisen yhteistyön kautta selkeä kuva Naton toiminnasta.

Jokainen Naton jäsenmaa puolustaa omaa maataan ja tarvittaessa saa apua muilta jäsenmailta ja päinvastoin. Tarvittaessa Suomesta auttamistehtäviin lähtevät ammattisotilaat ja vapaaehtoiset reserviläiset, eivät asevelvolliset.

Jäsenyyden myötä tulee muutoksia budjettiin ja virkarakenteeseen sekä lisää koukuksia. Suomen puolustuksen toteuttamisperiaatteet pysyvät omissa käsissämme. Koko Suomea puolustetaan. Asevelvollisuus, koulutettu reservi ja korkea maanpuolustustahto säilyvät turvallisuutemme takaajina jatkossakin.

Kurikassa lokakuun 30. päivänä 2022



Taitettu indeksi korottaa tällaisessa tilanteessa työeläkkeitä tavanomaista enemmän.

OSJ:n eduskuntavaaliteemat 2023

OSJ ODOTTAA, että ensi vuonna valittava uusi eduskunta ja hallitus huomioivat päätöksenteossaan opetusalan senioreille keskeiset hyvinvoinnin edellytykset:

- Työeläke on säilytettävä ansioparusteisena ja eläkkeiden ostovoiman kehitys on turvattava.
- Työeläkeindeksien jäädyttämiselle on sanottava tiukasti EI.

- Eläke- ja palkkatuloa pitää verottaa yhdenmukaisesti.
- Digiylhteiskunnan rakennustyössä on huomioitava ikääntyvän väestön tarpeet.

OSJ:n vaaliteemoihin palataan tarkemmin alkuvuoden lehdissä. Eduskuntavaalit järjestetään sunnuntaina 2. huhtikuuta 2023.

Poikkeuksellinen työeläkekorotus 2023

KORKEAN INFLAATION vuoksi työeläkeindeksi kasvaa palkkakerrointa enemmän. Eläketurvakeskuksen syyskuussa tekemien laskelmien mukaan työeläkeindeksin kasvu vuoden 2023 alussa voisi olla noin 6,5 prosenttia.

Työeläkkeitä korotetaan niin sanottuna työeläkeindeksillä, joka mää-

räytyy palkka- ja hintatason vuosittaisen muutoksen perusteella. Palkkojen muutos vaikuttaa indeksin laskentaan 20 prosenttia ja hintojen muutos 80 prosenttia. Ensi vuoden työeläkeindeksin suuruudesta päätetään lokakuun lopussa 2022. Tieto korotuksen tarkasta määrästä ei ehtinyt tähän lehteen.

Aivoterveys on vuoden 2023 teema

OSJ:N VUODEN 2023 teemaksi on valittu aivoterveys. Aivoterveys koskettaa meitä kaikkia. Kun huolehdimme aivoterveystämme, voimme vaikuttaa suoraan esimerkiksi omaan riskiimme sairastua muisti-

sairauksiin. Lähetämme yhdistyksiin teemavinkkejä loppuvuodesta 2022. Aivoterveys-teema näkyy monin tavoin Senioriopettaja-lehdessä vuonna 2023.

OSJ mukana Vaka-päivillä

OSJ OSALLISTUI Varhaiskasvatuksen opettajapäivien näyttelyyn yhdessä Rauman Seudun Senioriopettajien kanssa. Raumalla jaettiin 24.–25.9. tietoa OSJ:stä ja tavoiteltiin uusia jäseniä. Näyttely pidettiin Rauman opettajankoulutuslaitoksen Normaalikoulun tiloissa. Mukana näyttelyosastolla olivat muun muassa Rauman Seudun Senioriopettajien puheenjohtaja **Tapio Heino** ja sihteeri **Raija Banerjee** sekä OSJ:n järjestösihteeri **Katja Helo** (kuvassa keskellä). Tapio Heinolle paikka oli hyvinkin tuttu, sillä hän toimi ennen eläkkeelle jäämistään Normaalikoulun rehtorina.



2x LYHYESTI



Tulevaisuudenkestävä Suomi

tehdään koulutuksella!

OAJ julkisti eduskuntavaalitaivoitteensa Maailman opettajien päivänä 5.10. Tavoitteet kokonaisuudessaan oaj.fi/vaalit2023.

#Iästä Numero

Tehdään iästä numero!

Vanhustyön keskusliitto on käynnistänyt kansanliikkeen ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi ja ikäasenteiden muuttamiseksi myönteisemmiksi. Tämän lehden sivulla 17 on juttu kyselytutkimuksesta, johon kampanja perustuu.



Digiopastaminen antaa paljon vapaaehtoiselle

Jokin aika sitten olin seuraamassa digiopastusta, jossa seniori-ikäiset istuivat vieretysten pöytien ääressä. Mikä positiivinen ja rauhoittava energia olikaan aistittavissa, kun opastajat paneutuivat opastettaviensa digipulmiin, kuuntelivat, neuvoivat ja rohkaisivat itse kokeilemaan.

Teksti: **Nina Ziessler**
Vanhustyön keskusliitto, SeniorSurf-toiminta

DIGIOPASTUKSISSA HARJOITELLAAN usein aivan perusasioita, kuten uudella älypuhelimella soittamista, kaiuttimien käyttöä ja valokuvien lähettämistä tai pohditaan laitteen hankintaan tai digipalveluihin liittyviä kysymyksiä.

Aina ei edes tiedä, kumpi on opastaja, kumpi opastettava. Siinä he istuvat ikätovereina rinnakkain, juttelevat samaan tahtiin ja unohtavat kiireen, jolloin ajoittain ilmenevä digiärtymyskin vähitellen laantuu. Opastaja ymmärtää hyvin digin käytön haasteet ja kertoo, ettei kaikki ole aina itsellekään helppoa.

Se, että ihminen on tullut kuulluksi ja autetuksi antaa paljon molemmille osapuolille. Näin digirohkeus kasvaa ja tarvittavat taidot tulevat askel askeleelta tutummaksi.

DIGIOPASTAMINEN ON monella tapaa merkityksellistä vapaaehtoistyötä. Digitalisoituneessa yhteiskunnassa jokaisen tulisi huolehtia digitaitojen ylläpitämisestä. Mikä onkaan parempi keino siihen kuin toisten opastaminen.

Samalla kun voi jakaa omaa osaamistaan, toimia rohkaisijana ja kannustajana, oppii itse tekemään asioita uudella tavalla, hakemaan tietoa ja ennen kaikkea pysyy kehityksessä mukana.

Digiopastustoiminta on valtakunnallisesti erittäin

VAPAAEHTOISTYÖ SENIORIEN DIGIOPASTAJANA

- Merkityksellistä ja innostavaa
- Mahdollisuus auttaa ja oppia yhdessä arjen digitaitoja
- Järjestäjätahoja ympäri Suomea

Lue lisää:
seniorsurf.fi/miten-digiopastajaksi

SeniorSurf.fi

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

hyvin organisoitua. Digitukea kehitetään paljon myös viranomaispuolella, mutta järjestöillä on merkittävä rooli, koska ne tavoittavat sellaisia kohderyhmiä, joita julkinen sektori ei tavoita.

Eri puolilla Suomea on useita julkista rahoitusta saavia organisaatioita, jotka järjestävät digiopastustoimintaa vapaaehtoisvoimin. Monesti toiminta pohjautuu lisäksi vertaisuuteen, joka hälventää opettaja-oppilas asetelmaa.

VAPAAEHTOISISTA PIDETÄÄN hyvää huolta tarjoamalla koulutusta, vertaistukea ja virkistäytymistä. Syyskuussa toteutetun digiopastajien kyselyn perusteella lähes 90 % vapaaehtoisista kokee saavansa omalta organisaatioltaan riittävästi tukea vapaaehtoistyöhönsä.

Digiopastajat pitävät työtä hyvin merkityksellisenä ja saavat toisten auttamisesta hyvää mieltä. Vertaistuen ja yhteisten toimintaperiaatteiden merkitys nähdään vahvasti toiminnan mielekkyyttä lisäävinä tekijöinä. Digiopastaminen on harrastus, jossa yhdistyy konkreettinen tekeminen, ihmisten kohtaaminen sekä isompaan yhteisöön kuulumisen tunne.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta tarjoaa tukea materiaalien, keskustelutilaisuuksien ja vertaistuen muodossa kaikille vapaaehtoisille ympäri Suomen.

Tieto on rokote valheita vastaan



Mikään ei ole oikeampi paikka puhua sivistyksestä kuin tämä, Ilkka-Pohjalaisen päätoimittaja **Markku Mantila** kehaisi valtakunnallisilla senioriopettajapäivillä Seinäjoella. Hänen alustuksensa käsitteli sivistyksen ja sosiaalisen median suhdetta, sitä, onko niillä mitään tekemistä keskenään.

Teksti: Airi Vuolle

Kuva: Unto Tapio

Mantila määritteli vastuullisen median sellaiseksi, joka hyväksyy journalistin ohjeet ja niiden rikkomisesta tulevat sanktiot, nojaa toimintansa ohjelmaan, jonka kustantaja on hyväksynyt ja perustaa toimintansa Suomen lakeihin ja hyviin tapoihin.

Vajaat kolme vuotta sitten kahdesta lehdestä yhdistetyn Ilkka-Pohjalaisen oma linja on päätoimittajan mukaan olla alueensa sillanrakentaja sekä koulutuksen ja sivistyksen korostaja.

SOSIAALISTA MEDIAA voi sen sijaan käyttää esimerkiksi syntymäpäiväilön jakamisen lisäksi myös elämän järkyttämiseen. Mantila puhuikin muun muassa informaatiovaikuttamisesta, hybridiuhista ja maalitetuksi joutumisesta.

Hän muistutti, että kirjoitustaidon keksimisestä on jo viitisen tuhatta vuotta aikaa, painokoneen keksimisestä lähes 600 vuotta ja sanomalehtien 400 vuotta. Sitten tulivat muun muassa puhelin ja radio, mutta internetin varaan rakennetulla medialla on takanaan vain 30 vuotta.

– Mutta nyt tehdään 2,4 miljoonaa google-hakua joka minuutti ja lähetetään 210 miljoonaa sähkö-

köpostia minuutissa, ja vauhti kiihtyy. Perinteinen media kutistuu.

Sosiaalisessa mediassa tulee Mantilan mukaan helposti maalitytöksi.

– Julkisuuden henkilöiden lisäksi muun muassa syyttäjiin ja jopa heidän perheenjäseniinsä kohdistuu nykyään kovaa painetta. Jos syyttäjä ei uskalla syyttää eikä tuomari tuomita, silloin meillä on ongelmia, Mantila sanoi.

INFORMAATIOVAIKUTTAMISEN pitkän kaavan tarkoituksena on hänen mukaansa tuhota oikeusvaltio. Riittävän usein toistetut valheet menevät pikkuhiljaa läpi ja muuttuvat totuuksiksi. Muun muassa Venäjä käyttää tähän Mantilan mukaan miljardi dollaria vuodessa.

– Jos tuntuu siltä, että on vähän hukassa uuden median kanssa, se on ihan oikea tunne.

Mantila näytti esimerkein, miten helppoa esimerkiksi sosiaalisen median valetilin perustaminen on. Ei tarvita muuta kuin netistä löytyvä fake name generator eli sovellus, jolla voi luoda väärennetyn nimen ja identiteetin.

– Kun nimeen lisää deittisovellus Tinderistä kuvan, sotut ja muut tiedot tulevat automaattisesti aina

kulloiseenkin kohdemaahan sopivan näköisinä. Profiilille voi ostaa kymmeniä tuhansia ihailijoita helposti ja halvalla.

FEIKKIUUTISIA yritetään ujuttaa vakavasti otettaviin medioihin (englanniksi laundering), ja onnistumisia käytetään sen jälkeen somessa hyväksi: se ja sekin media todisti tämän meidän asiamme totuudeksi. Toinen vaikuttamisen keino on paisuttaa kärkeä suuri härkänen, pienen pienestä asiasta valtava kohu (point and shriek).

Tai kun jotakin ikävää tapahtuu, sille saatetaan keksiä satoja toinen toistaan mielikuvituksellisempia selityksiä (flooding). Muun muassa Skripalien myrkyttäminen Salisburyssa sai Mantilan mukaan aluksi 138 erilaista, toinen toistaan ihmeellisempää ja tahallaan levitettyä selitysyrittystä.

– Ikinä ei ole ollut niin helppoa ja halpaa luoda valheita kuin nyt. Mutta tieto on hyvä rokote propagandaa ja valheita vastaan. Ja jotta tulee tietoviisaaksi, tarvitaan hyvää koulua ja hyviä opettajia. Peruskoulun opettajat ovat Suomen ensimmäinen ja kaikkein tärkein puolustuslinja.

Ihmisten erilaisuus nousi esiin korona-tutkimuksissa

Korona-ajasta tehdyt tutkimukset ovat vahvistaneet tietoa eläkeikäisten ihmisten moninaisuudesta. Yhdessä asiassa tutkimustulokset ovat selkeitä: liikunta auttaa aina, myös myöhemmällä iällä aloitettuna.

Teksti: Airi Vuolle

Kuva: Unto Tapio



TUTKIJAT HYÖDYSIVÄT varsinkin koronan alkuaajan hyvin, mutta tutkimuksia taudin pitkäaikaisista vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin ja liikkumiseen ei juuri ole valmistunut. Mitään dramaattista vaikutusta suomalaisen väestön hyvinvoinnissa ei ole todettu. Ihmisten erilaisuus kuitenkin korostui korona-aikana, myös ikääntyneiden ihmisten erilaisuus.

Apulaisprofessori, erikoistutkija **Jenni Kulmala** Tampereen yliopistosta puhui Seinäjoen valtakunnallisilla senioriopettajapäivillä syyskuussa korona-ajan vaikutuksista seniori-ikäisten liikkumiseen ja yleiseen hyvinvointiin.

– Kun ikähaitaria eläkeläisilläkin on 30–40 vuotta, ihmisten erilaisuus korostuu enemmän kuin ikä. Jotkut ovat pärjänneet parin viime vuoden ajan todella hyvin, toiset ovat olleet muun muassa hyvin yksinäisiä.

KULMALA PAINOTTAAKIN sitä, ettei ikääntyneistä puhtaassa pysty tekemään kovin selviä yleistyksiä.

– Jos on ollut valmius ottaa esimerkiksi tietotekniikka käyttöön, saattoi ihmissuhteita, esimerkiksi yhteydenpitoa kaukana asuvien lastenlasten kanssa, olla pahimpien rajoitusten aikana aiempaa enemmänkin.

Jos taas on huono terveydentila ja tuntee olonsa yksinäiseksi, saattoivat hyvinvointia edistävät asiat

olla todella vähissä. Joidenkin ikääntyneiden mielestä oli myös pelkästään helpottavaa, ettei kaiken aikaa ollut painetta olla niin kovin aktiivinen.

Kulmalan mukaan ikäihmiset ovat sopeutuvaisia ja ymmärsivät varsinkin alkurajoitukset.

– Vaikka joissakin rajoitustoimissa menttiin varmasti liian pitkälle, tarkoitus oli hyvä ja toimet säästivät ihmishenkiä, Jenni Kulmala sanoo.

Eniten huolissaan hän on ihmisistä, joiden kontaktit ja terveyspalvelut vähenivät, ja omaishoitajista siinä vaiheessa, kun vuorohoitopaikat olivat kokonaan kiinni.

– Muistisairaiden omaisilla oli vaikeaa. Kaikkein karuimpia ja traagisimpia tilanteita oli laitoshoidossa, kun ennen koronaa joka päivä vierailut läheinen ei enää päässytäkään vierailulle. Sitäkin voi jo miettiä, ylitettiinkö välillä ihmisoikeuksien rajoja, Kulmala sanoo.

KORONA-AJAN KAKSIJAKOISUUS näkyi selvästi myös seniori-ikäisten liikkumisessa.

– Vaikka ryhmäliikuntaa ei järjestetty, osa löysi ulkoilusta ja ulkoliikuntapaikoista paljon tekemistä. Niiltä, jotka liikkuvat jo ennen koronaa vähän, vähäinkin liikkuminen saattoi sen sijaan koronan aikana loppua kokonaan. Niihin, jotka tarvitsevat liikkumiseen apua, tilanne kohdistui kovimmin.

Myös koronan vaikutuksia ravitsemukseen tutkittiin.

– Suomalaisten marjojen, hedelmien ja kasvien käyttö jopa lisääntyi, mutta toisaalta niin lisääntyvät napostelu ja epäterveelliset välipalatkin. Aika pieniä korona-ajan muutokset ruokaan ja ruokailuun lopulta olivat.

Vaikka muutokset korona-aikana olivat pieniä, ravinnolla on Kulmalan mukaan tutkitusti iso vaikutus aivojen toimintaan. Välimeren ruokavalio voi parantaa muun muassa muistia.

LIIKUNNAN MERKITYS korostuu tutkimustuloksena muun muassa sen vuoksi, että sitä on tutkittu hyvin paljon. Liikunnasta on voitu tehdä tutkimuksia, joissa samoja ihmisiä on seurattu jopa vuosikymmeniä. Hyötyjä on havaittu monelle terveyden osa-alueelle, myös muistille ja huomiokyvyille.

– Tutkimuksissa on löydetty mekanismeja, joiden avulla liikunta vaikuttaa muun muassa aivojen hippocampuksen kokoon ja sitä kautta mahdollisesti muistisairauden riskin pienenemiseen, Kulmala sanoo.

Valtakunnalliset liikuntasuositukset yli 65-vuotiaille ovat UKK-instituutin laatimat. Suositusten noudattaminen ja muun muassa vähintään 20 minuutin liikkuminen kerrallaan tuovat parhaimman tuloksen, mutta yleiset suositukset eivät välttämättä ole kaikille paras vaihtoehto.

– Kaikesta liikkumisesta on hyötyä. Joka päivä pitäisi tehdä pikkuisen enemmän kuin eilen. Esimerkiksi tasapainoharjoittelua tarvitaan, mutta tapaturmariski kannattaa muistaa. Pään vammat lisäävät muistisairauden riskiä, joten liikunnassa pitää huomioida turvallisuus.

KOKO ELÄMÄNSÄ liikuntaa harrastaneiden riski muistisairaudesta saamiseen on merkittävästi pienempi kuin niiden, jotka eivät harrasta liikkumista lainkaan. Mutta riskiä pystyy pienentämään myöhemminkin.

– Myös iäkkäänä aloitettu liikunta auttaa pienentämään muistisairaudesta riskiä, eikä liikuntaa kannata lopettaa. Jos keski-ikästä asti on harrastanut liikuntaa, mutta sitten lopettaa kokonaan, riski muistisairauteen sairastumiseen on melkein yhtä suuri kuin niillä, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa koskaan, Jenni Kulmala sanoo.

Aivoterveys on Opetusalan Seniorijärjestön erityisteema vuonna 2023, ja Senioriopettaja-lehdessä keskitytään silloin aiheeseen monin tavoin.

Uutisia alueilta

Kuukausitapaaminen Sibeliushäällä

OSJ:N TÄMÄN vuoden Lisää liikettä -teeman innoittamana Hämeenlinnan Seudun Senioriopettajien syyskuun kuukausitapaaminen päätettiin viedä Aulangon Sibeliushäälle.

Tarjolla oli 4,2 kilometrin ja 7 kilometrin reitit, joista jälkimmäisen valinneet vielä jakautuivat hitaiden, keskinopeiden ja hikipinkojen ryhmiin.

Meillä oli asiantuntevat ryhmien vetäjät, jotka tarvittaessa olivat valmiit jopa lukemaan ääneen matkan varrelle osuvat opastaulut, jotta osallistujat eivät rasittuisi liikaa! Mukana oli yhteensä 21 kävelijää.

Sää suosi meitä: ei satanut, ei paahtanut eikä kukaan palellut! Ei puuttunut kuin Sibeliuksen sävelmät puiden latvoista, kuten eräs osallistuja totesi.

Yllättäen kaikki ryhmät, matkojen pituudesta riippumatta, saapuivat melko samanaikaisesti päätöspaikkaan Aulangon retkeilymajan vieressä olevalle kodalle. Siellä oli perinteinen tarjoilu: pullakahvit ja tällä kertaa puheenjohtajan paistamat makkarat.

Tällaista lisää, tuntui olevan tyytyväisten kävelijöiden toive.

Teksti: Arja Keltomäki

Kuva: Kristiina Jääskeläinen-Hurri





Arkkitehti Wivi Lönn – koulusuunnittelun uranuurtaja

*Merkittävän suomalaisarkkitehdin, naisarkkitehtien pioneereihin kuuluneen **Wivi Lönnin** syntymästä tuli tämän vuoden toukokuussa kuluneeksi 150 vuotta. Lönn suunnitteli muun muassa maineikkaan paloaseman Tampereelle, mutta koulurakennukset ovat Lönnin rakennustyypeistä tärkein.*

Teksti: Airi Vuolle



Kuvassa vasemmalla Wivi Lönn on arkkitehdin uransa alussa vuonna 1903. Kuva: Daniel Nyblin, Vapriikin kuva-arkisto. Koulukuva on vuonna 1902 valmistunut Lönnin ensimmäinen työ, Tampereen Suomalainen Tyttökoulu. Onnistunut rakennus vauhditti merkittävästi Lönnin arkkitehtiuran alkua. Kuva: Ville Lönn, Keski-Suomen museo. Molemmat kuvat ovat Jussi Jäppisen värittämiä.

UUONNA 1872 syntynyt arkkitehti Wivi Lönn piirsi yhteensä yli 30 erilaista koulua. Koulun suunnitteleminen oli myös ratkaiseva läpimurto koko hänen uralleen. Hän sai tehtäväkseen Tampereen Suomalaisen Tyttökoulun vain kaksi vuotta sen jälkeen, kun hän vuonna 1896 valmistui arkkitehdiksi.

Tyttökoulu valmistui 1902, ja uran onnistunut aloitus poiki paljon uusia töitä.

– Wivi Lönn perehtyi tehtäväänsä heti alussa hyvin ja teki pitkän Eurooppaan, muun muassa Skotlantiin suuntautuneen opintomatkan. Matkaltaan hän toi uusia ideoita ja innovaatioita suomalaiseen koulurakentamiseen, tietokirjailija **Jussi Jäppinen** kertoo.

Filosofian tohtori, graafinen suunnittelija, valokuvaaja ja lukuisia tietokirjoja tehnyt Jäppinen piti lokakuussa esitelmän Wivi Lönnistä

koulusuunnittelijana. Jyväskylän senioriopettajien tilaisuus oli Lönnin suunnittelemassa Jyväskylän Puistokadun päiväkotikoulussa. Rakennus valmistui 1913.

– Jugend alkoi tulla muotiin jo 1890-luvun lopulla, mutta Wivi Lönnin ensimmäisessä koulurakennuksessa, Tampereen Suomalaisessa Tyttökoulussa, oli vielä goottilaisia piirteitä. Pian tämän jälkeen koristeellisuus Lönnin arkkitehtuurissa väheni ja tyyli pelkistyi. Se näkyy jo seuraavassa Tampereelle rakentuneessa koulussa, Tampereen Aleksanterin kansakoulussa, Jäppinen sanoo.

Nykyisin molemmat tampere-laiskoulut muodostavat yhdessä Wivi Lönnin koulu-koulu yhteisön. Lönn suunnitteli kouluja laajasti eri puolille Suomea, hieman suurempiin kaupunkeihin näyttäviä monikerroksisia kivi kouluja ja pie-

nempiin yksi- tai kaksikerroksisia puukouluja.

WIVI LÖNN TOI koulusuunnitteluun muun muassa uudenlaisen sisä- ja ulkotilat erottavan hygieniakäsityksen. Hän ideoi koulujen alakerrokseen, heti ulko-oven vierele, laajat naulakkotilat, johon ulkovarusteet tuli jättää. Luokat rakentuivat kotoisesti aulatilojen ympärille, eivät pitkien käytävien varrelle.

Lönn ei tyytynyt suunnittelemaan vain rakennuksia ja niiden ilmettä, vaan myös sisäportaitokoristeineen, sisäseinien väriytyksen ja materiaalit ja lattiat laattakuvioita myöten. Hän on piirtänyt pienessä määrin myös kalusteita, ainakin muutamia hänen suunnit-





Jussi Jäppinen ja Markku Suortamo Jyväskylän Puistokadun päiväkotikoulun edessä.
Kuva: Airi Vuolle

telemiaan huonekaluja on joissakin rakennuksissa säilynyt.

Hän perehtyi tarkasti rakennustensa tuleviin käyttötarkoituksiin myös uransa alun opintomatkan jälkeen. Esimerkiksi Tampereen Talouskoulussa hän vietti pari viikkoa, jotta oppisi, millaiset uudet tilat tämän alan oppilaitos tarvitsisi.

Lönn oli poikkeuksellisen taitava piirtäjä lapsesta asti ja matemaattisesti erittäin lahjakas. Ennen arkkitehtipintojaan hän opiskeli ainoana naisena Tampereen teollisuuskoulun rakennusmestarinlinjalla ja hallitsi erityisen hyvin muun muassa rakennesuunnittelun.

Hän oli luokkansa paras oppilas ja pääsi Polyteknillisen opiston arkkitehtilinjalle, johon hän korkeakoulujen muiden naisopis-

kelijoiden tapaan tarvitsi ”vapautuksen sukupuolestaan”.

LÖNN OLI ENSIMMÄINEN suomalainen naisarkkitehti, jolla oli oma toimisto. Hän perusti sen heti valmistumisensa jälkeen. Aivan ensimmäinen nainen hän ei ammatikunnassaan ollut, häntä ennen arkkitehtipinnoista oli ehtinyt valmistua neljä naista.

Yli 30 koulurakennuksen lisäksi Lönnin kädenjälki näkyy joukossa aikakauden merkkirakennuksia: Tampereen paloasema, Estonia-teatteri Tallinnassa ja sekä Uusi ylioppilastalo että Ebeneserin entinen lastentarhanopettajaopisto Helsingissä ovat hänen tuotantoaan. Estonia-teatterin ja Uuden ylioppilastalon arkkitehtikilpailut hän voitti yhdessä arkkitehti **Armas Lindgrenin** kanssa.

Wivi Lönn oli syntynyt Tampereella ja asui arkkitehdiksi valmistuttuaan eri aikakausina myös Helsingissä ja Jyväskylässä. Jyväskylän Puistokoulun rakentamisen aikaan hän asui itselleen ja äidilleen suunnittelemaansa talossa Jyväskylän Hämeenkadulla seitsemän vuoden ajan. Rakennus hienoine puutarhoineen on kaupungin merkittävimpiä.

JUSSI JÄPPINEN perehtyi Wivi Lönnin elämään ja arkkitehtuuriin perusteellisesti tehdessään viime vuonna ilmestynyttä kirjaa Wivi Lönn – Muistojen albumi. Nimen mukaisesti kirjassa on erittäin runsaasti valokuvia sekä Lönnin omia hienoja rakennuspiirroksia. Tekstit on tehty minä-muotoon, eli Wivi Lönn kertoo kirjassa ”itse” elämästään ja suunnittelemistaan kohteista.

– Wivi Lönnin veli **Ville Lönn** harrasti valokuvausta, ja hänen ansiostaan Wivi Lönnin elämästä ja aikakaudesta on olemassa runsaasti valokuvia. Wivistä työpöytänsä ääressä on kuitenkin säilynyt vain yksi valokuva. Muutenkin vaikuttaa siltä, ettei hän viihtynyt kuvattavana kovin hyvin.

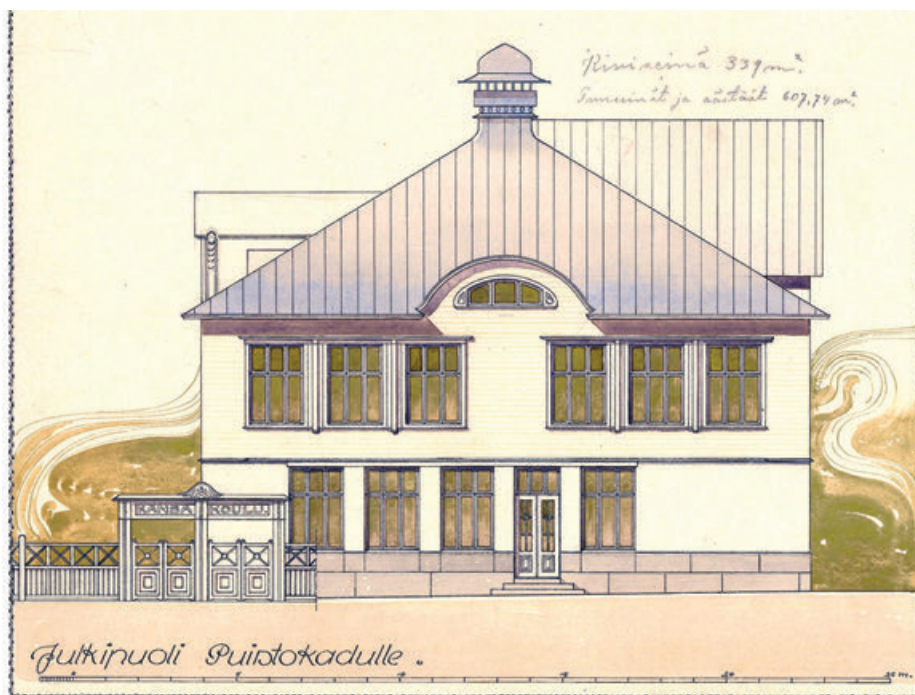
Jäppiselle yksi syy valtavan kirjaprojektin aloittamiseen oli oma lapsuusmaisema Puistokoulun vieressä ja keskikoulu aika samassa koulussa. Kirjasta tuli hänelle korona-ajan projekti, ensimmäinen suuri kokonaisuus, johon hän on käsin värittänyt 200 vanhaa mustavalkoista valokuvaa. Yhden kuvan värittämiseen meni kuvan kunnosta riippuen jopa kokonainen päivä.

– Monille ihmisille värikuvat ovat olleet yllätyksiä. Kaikki eivät ole tulleet ajatelleeksi, että ennenkin elettiin väreissä, koska säilyneet valokuvat ovat mustavalkoisia. Olen pyrkinyt värittämään kuvat niin toisuuden mukaisiksi kuin mahdollista, Jäppinen sanoo.

Osassa rakennuksia hän on käy-

Jyväskylän Puistokoulu, nykyisin Puistokadun päiväkotikoulu, valmistui 1913. Sen edustalle – piirroksessa vasemmalla – Lönn suunnitteli katetun käytävän, jollaisen hän oli piirtänyt myös omaan Jyväskylän kotiinsa.

Kuva: Jyväskylän kaupunginarkisto



nyt hieman rapsuttelemassa maa-
lipintaakin oikean värin löytymi-
seksi. Silloin kun arkistosta on löy-
tynyt silminnäkijätieto, siihen hän
on luottanut, kuten aikalaistoimit-
tajan kuvaukseen Tampereen Suo-
malaisen Tyttökoulun hiekanrus-
keasta väristä.

– Esimerkiksi ihmisten vaate-
tuksen väreissä olen jo ottanut tai-
teilijanvapautta, kaikkien mekko-
jen todellisia värejä ei ole mahdol-
lista saada selville.

JYVÄSKYLÄN luentotilaisuuden jär-
jestäneen Jyvässeudun senioriopi-
ettajien puheenjohtajan **Markku**
Suortamon oma lapsuudenkoti oli
puolestaan Wivi Lönnin entisen Jy-
väskylän kodin lähellä. Suortamo
oli myös Puistokoulun – nykyisen
Puistokadun päiväkotikoulun – re-
htori koulun täydellisen peruskor-
jauksen aikana noin 10 vuotta sitten.

– Kaupunki teki hienon kult-
tuuriteon korjatessaan koulun sen
entiseen asuun ja rakentaessaan
viereen uudisrakennuksen, joka ei
jätä vanhaa varjoonsa. Pedagogii-
kalle vanha rakennus asettaa omat
rajoituksensa, mutta talo on hie-
no, lämminhenkinen ja viehättävä

Wivi Lönnin näköinen kokonaisuus.
Minun mielestäni on huikeaa, mil-
lainen luomisvoima Lönnillä oli sen
aikaisen yhteiskunnan kaikista ra-
joituksista ja paineista huolimatta,
Suortamo sanoo.

LÖNN VOITTI kuusi merkittävää
arkkitehtikilpailua ja lisäksi kaksi
kilpailua yhdessä Armas Lindgre-

nin kanssa. Lönn oli myös merkit-
tävä esikuva naiskollegoilleen.

Hänen 70-vuotispäiviensä yh-
teydessä vuonna 1942 Suomeen pe-
rustettiin maailman ensimmäinen
naisarkkitehtien yhdistys Architec-
ta. Silloin Suomessa oli jo 100 nai-
sarkkitehtiä. Wivi Lönn sai profes-
sorin arvonimen vuonna 1959. Hän
kuoli Helsingissä 1966.



Tämän lehden kannessa
olevassa valokuvassa arkkitehti
Wivi Lönn on Jyväskylän kotinsa
piirustuspöydän äärellä. Kuva
on otettu Jyväskylän
Puistokoulun valmistumisen
aikoihin. Piirustuspöydällä
Lönnillä on Tallinnan Estonia-
teatteri. Wivi Lönnin kuvaa
pitelevät Markku Suortamo ja
Jussi Jäppinen.
Kuva: Juhani Kaalikoski.

Yksityiskohta Puistokoulun
porraskaiteesta.

Kuva: Jussi Jäppinen

Lähteet:

- Jussi Jäppinen: Wivi Lönn – Muistojen albumi
- Arkkitehtuurimuseo, Anne Autio: Wivi Lönn.
- Archinfo.fi



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoistääkäri

Juttusarja ihmisen eri aisteista alkoi näköaistista lehdessä 2/2022.

Makuaisti

Aisteja käsittelevän sarjan toiseksi viimeisessä osassa siirrymme makuaistin pariin. Sanotaan, ettei makuasioista voi kiistellä. Miten nämä makuaistimukset ja -mieltymykset sitten syntyvät ja mitkä asiat niihin vaikuttavat?

Ihminen erottaa viisi eri perusmakua: makea, hapen, suolainen, karvas ja umami. Viimeksi mainittu umami eli lihaisa maku tunnistettiin Japanissa jo yli sata vuotta sitten ja lisättiin perusmakujen listaan reilu kymmenen vuotta sitten.

Makumieltymyksiin vaikuttavat niin perinnöllisyys, ikä, sukupuoli, oppiminen kuin ympäristökin. Ajatelkaapa, miten erilaisia ruokia eri puolilla maailmaan nautitaan.

Makuaisti on herkimmillään lapsena ja heikkenee iän myötä.

Ravinnon makuaineet liukevat sylkeen, jonka mukana ne pääsevät kosketuksiin makusolujen kanssa. Makusoluja on suuontelon limakalvoilla, eniten kielessä. Makusoluista viesti kulkee aivokuorelle, jossa syntyy tietoinen makuaistimus.

Osa makuaistimuksesta on itse asiassa hajua, kun ruoan haju kulkeutuu nenänielun kautta nenän hajuistinsoluihin. Joskus voi olla vaikeaa erottaa, onko kyseessä haju- vai makuaistimus. Esimerkiksi flunssan aikana maut tuntuvat heikkenevän, kun nenä on tukossa ja heikentää hajuaistia.

Makuaistin häiriö voi olla joko makuaistimuksen vääristymä tai heikentyminen. Tällaisia tilanteita aiheuttavat tietyt lääkkeet sekä erilaiset sairaudet. Esimerkiksi neurologiset sairaudet, erilaiset yleissairaudet, ylähengitysteiden tulehdukset ja muut sairaudet, suun alueen leikkaukset sekä solunsalpaaja- ja sädehoidot voivat vaurioittaa makuaistia.

Flunssan ja koronainfektion lisäksi muutkin ylähengitysinfektiot voivat heikentää makuaistia, yleensä ohimenevästi. Makuaistin vääristymä tuottaa yleensä karvaan, hapan tai metallinmaun suussa. Tällainen vääristymä voi liittyä esimerkiksi osaan antibiooteista.

Makuaistin heikentymistä tutkittaessa selvitetään niin yleissairauksia kuin paikallisiakin syitä. Hoito kohdentuu taustalla olevaan syyhyn. Ilman selkeää syytä kehittyvään makuhäiriöön ei ole kohdennettua hoitoa.

Hyvästä suuhygieniasta ja suun limakalvojen kosteudesta huolehtiminen sekä monipuolisen näkö-, haju-, maku- ja suun tuntoaistia stimuloivan ruokavalion ylläpitäminen on tärkeä osa hoitoa.



Makuaistin heikentymistä tutkittaessa selvitetään niin yleissairauksia kuin paikallisiakin syitä.

Ikiliikkujan välipalat – tutustu ja ota käyttöön

Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke on tuottanut kokousten ja tapaamisten virikkeeksi monipuolisen paketin erilaisia liikunnallisia välipalatehtäviä.

Teksti: Sanna Mönkkönen Kuvat: Emil Ptateck

Anna-Maija Mansikka ja **Hanna Valkeinen** Ikäinstituutista kokosivat Ikiliikkujan välipaloihin virkeitä tehtäviä, jotka kerryttävät liikettä vähän huomaamatta.

– Välipalat tuovat yhdessä tekemisen iloa niin lähi- kuin etätapaamisiinkin. Välipaloista voi valita omalle ryhmälle sopivimmat keston, sisällön, ryhmäkoon tai ympäristön mukaan, Mansikka kuvailee.

– Osa välipaloista sisältää myös linkin, joka johdattaa ohjevideoon Ikäinstituutin YouTube-kanavalla. Videot helpottavat liikkeiden ohjaamista, Valkeinen lisää.

Materiaalista on poimittu Senioriopettaja-lehteä varten muutamia liikunnallisia arjen välipaloja, jotka on helppo toteuttaa kotona yksinkin.



Liikunnallisten välipalojen koko laaja paketti löytyy OSJ:n paikallisyhdistysten hyödynnettäväksi osoitteesta osj.fi->Yhdistykset->OSJ teemavuodet->Lisää liikettä 2022.

Pysytään pystyssä -jumppa

Liikunta on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Tee 10 toistoa, kaksi sarjaa kutakin liikettä:

Varpailla kävely



Kantakävely



Sivuaskleet



Tandem-kävely eteen ja taakse



Virkeyttä hengitellen

Tasapainoinen hengitys on rentoa ja virtaavaa – muista hyvä ryhti!

Huulirakohengitys: Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta.

Tee uloshengitys rauhallisesti pienen huuliraon kautta.

- Hyödynnä huulirakohengitystä Virkeyttä hengitellen -harjoituksissa.
- Toista seuraavia harjoituksia sopiva määrä, esimerkiksi 10 toistoa kutakin liikettä.

IKILIUKKUJA

Kierto & kurkotus

- Sisäänhengityksellä vie käsi takaviistoon ja kierrä ylävartaloa, uloshengityksellä palaa alkuasentoon. Tee sama toiselle puolelle.



Halaus & avaus

- Uloshengityksellä halaa itseäsi ja pyöristä yläselkää, sisäänhengityksellä ojenna selkä, avaa kädet auki ja katso yläviistoon.



Voimistettu uloshengitys hiihdon tasatyönnössä

- Hengitä sisään, kun kohotat kädet. Puhalla ulos hönkäisten, kun työnät käsillä taakse.



Ikäihmiset, syrjityt mutta aktiiviset

Poliitikot syrjivät iäkkäitä ihmisiä, arvioi peräti 62 prosenttia Vanhustyön keskusliiton keväällä tekemään kyselyyn vastanneista. – Aika synkkä luku varsinkin, kun peilaa siihen, että iäkkäät ihmiset ovat kaikkein aktiivisimpia äänestäjiä, huomauttaa viestintäjohtaja **Merja Lankinen** Vanhustyön keskusliitosta.

Teksti: Eeva Myyrä

Moni vastaaja arvioi, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai että heitä syrjitään peruspalveluissa ja poliittisessa päätöksenteossa, vaikka yksilötasolla vanhuuteen suhtautaan myönteisesti.

Vanhustyön keskusliitto selvitti mannersuomalaisten kokemuksia vanhuudesta, käsityksiä yhteiskunnan suhtautumisesta ikäihmisiin ja näkemyksiä hyvästä vanhuudesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa kansalaisten asenteista vanhuutta, vanhenemista, vanhustyötä sekä sukupolvisuhteita kohtaan.

Yli 85-vuotiaita haastateltiin puhelimitse. Muut vastasivat verkossa.

Vastausten perusteella selvisi, että suomalaiset suhtautuvat vanhuuteen pääosin myönteisesti. Mitä vanhempi vastaaja, sitä myönteisempää suhtautuminen omaan vanhuuteen on.

Vastaajien mielikuvat vanhustyöstä olivat kriittisiä. Tärkeänä pidetty työ ei kiinnosta nuoria ikäluokkia tai opiskelijoita ja vaikuttaa ulkopuolisin silmin fyysisesti ja henkisesti raskaalta, kiireiseltä ja huonosti resursoidulta.

LANKISEN MIELESTÄ hieman yllättävän tuloksen tuotti kysymys vanhuuden alkamisesta.

– Vanhuuden alkamisajankoh-

daksi tuli vastausten perusteella 68 vuotta, mikä on mielestäni yllättävän alhainen. Itseäni yllätti myös se, että vain kolmasosa vastaajista haluaa elää satavuotiaaksi.

Mitä nuorempi vastaaja oli, sitä nuoremmat ovat hänen mielestään vanhuksia. Nuorimpien vastaajien vastausten keskiarvo oli matalin. Tämän ryhmän mielestä vanhuus alkaa keskimäärin jo 62-vuotiaana. Mitä vanhempi vastaaja on, sitä myöhemmin vanhuus heidän mielestään alkaa, vanhimpien vastaajien arvioiden mukaan 78 ikävuo-

VANHUSTYÖN KESKUSLIITON kyselyyn otettiin mukaan myös yli 85-vuotiaita vastaajia. Vanhin vastaaja oli 97-vuotias. Tälle joukolle kysely tehtiin puhelimitse.

– Halusimme aloittaa uudenlaisen tavan tehdä kyselyjä. Iäkkäitä pitäisi aina kuulla, kun on kyse heitä koskevista asioista. Liittona haluamme tuoda iäkkäät ihmiset näkyville ja heidän äänensä kuuluville kaikilla mahdollisilla foorumeilla, Lankinen sanoo.

Ikäsyrjintää on kyselyissä usein havaittavissa, sillä tapana on niputtaa kaikki iäkkäät ihmiset yli 65-vuotiaisiin.

– Aivan kuin 65-vuotias ja 85-vuotias olisivat samassa elämäntilanteessa.

Lankisen mielestä yli 65-vuotiaiden kategoria pitäisi jakaa 10 vuoden jaksoihin, kuten nuoremmatkin ikäluokat.

MYÖS DIGISYRJÄYTYMINEN huolestuttaa Lankista.

– Palvelut ja tieto siirtyvät yhä enemmän verkkoon ja siksi monen iäkkään ihmisen ulottumattomiin. Digiosallisuutta on vahvistettava ja kaikille on turvattava mahdollisuus saada palveluja, tietoa ja apua myös ilman digiosaamista.

Moni iäkäs ihminen pelkää itsemääräämisoikeuden ja omiin asioihin vaikuttamisen mahdollisuuksien menettämistä.

– Pelko saattaa estää jopa avun ja palvelujen hakemisen. Pelätään, että kun joutuu systeemin syövereihin, mielipidettä ei enää kysytä. Todellisuudessa iäkkäiden palveluissa pyritään aina kuulemaan iäkkäiden omaa ääntä, Lankinen vakuuttaa.

HYVÄ VANHUUS koostuu vastaajien mielestä perheestä ja läheisistä, terveydestä, toimeentulosta, harrastusmahdollisuuksista ja turvallisuudesta.

Yksi kyselyyn vastanneista totesi, että hyvä vanhuus on jokaisen yksilön kohdalla omanlaisensa.

– Näinhän se on. Kyselyn vastausten ja avoimien kommenttien perusteella sosiaaliset kontaktit, fyysinen terveys ja riittävä toimeentulo nousivat selkeimmin esille.

Merja Lankinen lainaa yhden vastaajan kiteytystä hyvästä vanhuudesta:

”Arvostettu olo, tulee kuulluksi ja saa tarvitsemansa avun. Pysyy elämään mahdollisimman hyvää ja kivutonta elämää, eikä joudu olemaan yksin.”

Sointuvien säkeiden runoilija 150 vuotta

Teksti: Kirsti Sainio



Yli soiluvan veen ne sousi,
ne aallon ulpuina ui,
kun aurinko nuorna nousi,
yöt Pohjolan kun punastui.

ELETÄÄN 1950-LUVUN loppua. Koulun kevätjuhlassa oppilaat esittävät tämän laulun. Eräs heistä ihastuu ikiajoiksi laulun sanoihin: onpa kaunista.

Mutta kuka onkaan sepittänyt nuo sointuvat säkeet? Hän syntyi Kangasniemellä 150 vuotta sitten, 13.8.1872. Monta muutakin kaunista runoa hän, **Otto Manninen**, on tehnyt. Runoilija Otosta tuli, vaikka hänessä oli vahva kiinnostus ja taipumus myös tekniikkaan. Sen piirteen hän oli perinyt isältään maanviljelijä **Topias Manniselta**. Luonteeltaan Otto taas muistutti äitiään **Matilda**a, o.s. **Manninen**: molemmat olivat hieman syrjään vetäytyviä. Otto Manninen ei siis ollut savolainen ”piällysmies”, vaikka olikin nokkela seuramies.

Humanistiset yliopisto-opinnot johdattivat Mannisen runoilijan tielle. Vuonna 1905 ilmestyi runokoelma *Säkeitä I*, johon myös alussa mainittu runo Joutsenet sisältyy. Huomiota herätti näiden runojen tiivis, lakoninen sanonta, äänteellinen sointuvuus ja ryhdikäs poljento. Niissä on paljon rakkausrunoja kuten kokoelmassa *Säkeitä II* vuodelta 1910. Erittäin usein naishahmoa kuvataan vain hyvin niukasti: se voi olla silmät, kihara tai huivin häivähdys. Rakkaus on runoissa muodoltaan kaikkein henkisintä.

Puhuttaessa tunteista voi havaita, että Otto Mannisen rakkausrunoista vain harva ilmentää iloa ja onnea. Rakkauden onnihan on usein ohimenevää, mistä seuraa pettymystä ja surua.

KAIKKEIN SYVÄLLISIMMISSÄ runoissaan Manninen kuvaa rakkautta muuttumattomana ihmiskohtalona. Ja hänen suhteensa sydämensä valittuun ”on täynnä kunnioitusta ... sekä kieltäytyksellistä uskollisuutta... hamaan kuolemaan asti.” Eikä sekään muuta mitään, vaikka todellisuus estäisi häneltä sen onnen. Selvimmin kohtalokkuus näkyy runossa Yksi, josta ohessa neljä säkeistöä:



On moni tullut, on mennyt moni
yks oli, yksi mun kohtaloni.

Niin täytyi käydä, ei toisin tainnut,
niin silmää kaksi on tieni kainnut

ne jotka kaihoni kaikkivalta
loi loistoon aution tyhjän alta,

ne jotka unteni juoksun johtaa,
ne joita, joita en konsaan kohtaa.

Professori **Viljo Tarkiainen** lausuu: ”Harvoin jos koskaan on meillä tulkittu rakkauden kohtalonomaista voimaa ylväämmin ja sielukkaammin kuin tässä runossa.”

Omassa todellisessa elämässään Otto Manninen kohtasi sydämensä valtiattaren nuorena runoilijana. Hän avioitui vuonna 1907 opettaja ja kirjailija **Anni Swanin** kanssa. Tätä ennen oli toiminut Manninen paljolti omin käsin rakentanut Kangasniemelle huvilan, johon nuoripari aluksi asettui. He saivat kolme poikaa, **Anteron**, **Sulevin** ja **Maunon**. Avioliitto päättyi runoilijan kuolemaan 6.4.1950.

RAKKAUSTEEMA ON nähtävissä myös seuraavissa kokoelmissa Virrantyven (1925) ja Matkamies (1938). Näissä runoissa rakkauden kohde ei enää ole nuori nainen, vaan esimerkiksi omat, edesmenneet vanhemmat.

Runo Kultahääpari kuvastaa rakkautta ja kunnioitusta. Ilmeisesti Manninen on tehnyt nämä säkeet vanhemmilleen. Ja runossa Kumpu kuusten alla poika on kauniisti kiittäen muistanut Matilda-äitiään.

Koulutaival-runon taas loihtii silmiemme eteen talvisen aamun, jolloin isä kyyditsee poikaansa Ottoa kouluun. Tähän rakkaudelliseen runoon Manninen on symbolisesti liittänyt isänsä maisen taipaaleen päättymisen. Herkkä Äidinsydän-runon syntyi surusta, jonka aiheutti nuoren Sulevi Mannisen menehtyminen. Synkkyyteen ei kuitenkaan jäädä, vaan kirjailijoiden rakas poika saa uuden kukoistuksen.

Otto Mannisen ura käsittää myös taidokkaat suomennot. Kreikan kielestä hän käänsi Iliaksen vuonna 1919 ja Odyseian vuonna 1924. Lisäksi hän on suomentanut muun muassa Topeliusta, Heineä, Molieria. Runebergin teosten käännökset hän uudisti **Eino Leinon** kanssa. Työ runouden parissa yhdisti näitä kahta erilaista persoonaa, boheemia Leinoa ja raitista, tunnollista Mannista.

Kangasniemen huvila oli Otolle rakas. Se toimi kirjailijaparin kotina vaihtelevan mittaisia kausia. Siellä vieraili kulttuuripiireistä mm. Eino Leino, **Joel Lehtonen** ja **Teuvo Pakkala**. Olihan Otto Manninen tunnettu keskustelutaidostaan ja hilpeydestään. Hauskoja ja mielenkiintoisia hetkiä on huvilalla varmasti vietetty.

Lähteet:

- Aleksis Kivistä Martti Merenmaahan. Suomalaisten kirjailijain elämäkertoja. Matti Kuusen artikkeli. WSOY 1954.
- Konttinen, Riitta: Tarinankertoja. Anni Swanin elämä. Siltala 2022.
- Manninen, Otto: Runot. Esipuhe: Oinonen, Yrjö: Otto Mannisen runous. WSOY 1961.
- Tarkiainen, V.: O. Manninen runoilijana. WSOY 1933.



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 ja Pukkila

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 ->

Senioriopettaja-lehti -> Lue lehti -osiosta löytyvät sarjan aiemmat jutut lehdistä 2/2021–4/2022.

Tällä kertaa käännetään katse pintamateriaaleihin ja tekstiileihin.

Kuvat:

1. WC:n ja kylpyhuoneen lattiamateriaalin tulee olla liukumaton ja kynnyksen matala.
2. Kompastumis- ja kaatumisriskiä voidaan ehkäistä vähentämällä kodista mattoja. Verhoilla, tyynyillä ja ryijyillä voidaan parantaa kodin akustiikkaa.
3. Pukkilan Natura-sarjan laatta on lasittamaton klinkkeri ja se käy ominaisuuksiensa puolesta hyvin kylpyhuoneisiin ja myös uimahallien lattiapintoihin. Sen liukastumisenestolukitus on B ja R10. Kuvassa myös linjalattiakaivo, joka sijoitetaan huoneen reunaan pois kulkuväylältä.



1.



3.



Kodin vaaranpaikat

ERITYISEN VAARALLISIA PAIKKOJA ikääntyneille, joiden liikkuvuus ja tasapaino on heikentynyt, ovat WC ja kylpyhuone. Tavallisimpia vaaran aiheuttajia WC:ssä ja kylpyhuoneessa ovat amme, huono WC-istuin, märkä ja liukas lattia, riittämätön tai häikäisevä valaistus ja tukikaiteiden puuttuminen.

Kylpyamme kannattaa vaihtaa suihkutilaksi, johon pääsee kiipeämättä. Lattian avulla voidaan luoda visuaalisia esteitä ja selvittää rappujen ja ramppien kohtia. Liukastumista estävien lattioiden avulla voidaan ehkäistä kaatumisia.

Kylpyhuoneen lattiaan turvallinen laatta

KYLPYHUONEEN LAATTOJA VALITTAESSA pitää muistaa helppo puhtaanapito ja turvallisuus. Kylpyhuoneiden lattioihin suositellaankin yleensä matta- tai karheapintaisia laattoja, jotta liukastumisen riski on mahdollisimman pieni. Mitä karheampi laatta on, sitä työläämpi se on kuitenkin puhdistaa.

Hyvin pieniä laattoja käytettäessä myös saumat toimivat hyvin liukuesteenä. Suuremmissa kiiltävissä laatoissa laatoitettu pinta voi olla sukilla asteltuna hyvinkin liukas, ja liukastumisriski vain kasvaa, jos lattialla on vettä.

Karhea- tai struktuuripintainen lattialaatta ei ole liukas ja siten kylpyhuoneeseen hyvä valinta. Käytetyin lattialaatta on 10x10 cm, ja sen kanssa lattiat sekä kaadot on helppo toteuttaa lähes millaisella kaivotyypillä tahansa. Linjalattiakaivo sopii erityisen hyvin ikääntyneen kylpyhuoneeseen.

R-luokitus (DIN51130) kertoo laatan pinnan karheudesta:

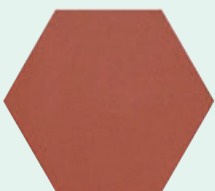
R9	Lievästi karhea, kaltevuus 6° ja 10° välissä
R10	Karhea, kaltevuus 10° ja 19° välissä
R11	Karhea, kaltevuus 19° ja 27° välissä
R12	Erittäin karhea, kaltevuus 27° ja 35° välissä
R13	Extrakarhea, kaltevuus yli 35°

Märkätilojen liukkauden luokat

A	Lievästi karhea, liukastumisenesto vähintään 12° kulmassa.
B	Karhea, liukastumisenesto vähintään 18° kulmassa.
C	Erittäin karhea, liukastumisenesto vähintään 24° kulmassa.

Kotikäytössä riittäviä ovat A ja B karheet ja R9 ja R10 laatat. Muut ovat lähinnä julkisiin tiloihin soveltuvia.

Lattialaatan saumaväriä valitessa kannattaa miettiä puhtaanapitoa. Puhtaanvalkoisessa saumassa kalkki, ruoste, hiusvärit ja muut epäpuhtaudet näkyvät todella nopeasti. Kannattaakin valita mieluummin esimerkiksi grafiitin harmaa sauma.



Vältä paksuja mattoja

KODIN MUIHINKIN LATTIOIHIN kannattaa kiinnittää huomiota. Liukastamaton lattiamateriaali estää tehokkaasti liukastumista. Mattojen liukuesteet estävät mattojen luistamisen ja sitä kautta kaatumisen. Ikääntyessä jalat eivät enää kävellessä nouse korkealle, joten mattojen reunaan tai liian paksuihin mattoihin kompastuminen on riski.

Myös tasapainoasti voi häiriintyä liian paksunukkaisesta matosta. Laminaattilattia on usein liukas, sen sijaan esimerkiksi mattalakattu parkettilattia ei sitä ole.

Ihmeellinen Islanti, saagojen saari

Teksti: Marja-Liisa Remes ja Jouko Karhunen,
Etelärannikon retki
Kuvat: Antti Leppänen



Skógafossin vesiputous.

SENIORIOPETTAJA-LEHDEN lukijamatkalle Islantiin osallistui syyskuun loppupuolella 34 henkeä eri puolilta Suomea. Saimme ihastella alkavaa ruskaa ja säästyimme saateilta.

Matkasimme aluksi keskellä laavakenttää sijaitsevaan geotermissen Blue Lagoon -kylpylään, joka tarjosi rentouttavan hetken matkustuksen jälkeen.

Kultaisella kierroksella Islannin maaseudulla ihmettelimme maasta pulppuvaa kuumaa vettä Haukadalurin geotermisessä laak-

sossa ja näimme Islannin ainoan toimivan geysirin Strokkurin. Gullfossin putousten jylinään tutustuimme Þingvellirin kansallispuistossa, joka on Islannin historiallinen sydän. Friðheimarin tomaatti- ja hevostila oli mielenkiintoinen. Saimme seurata ratsastusesitystä ja maistella tomaatteja.

Etelärannikon seikkailuretkellä tutustuimme Lava-keskukseen, joka esitteli Islannin tulivuoritoiminnan lähihistoriaa räiskyvällä elokuvaesityksellä. Näimme Skógafossin putouksen, jonka puto-

tus on 60 ja leveys 25 metriä.

EYJAFJALLAJÖKULL-JÄÄTIKÖN alla oleva tulivuori purkautui vuonna 2010, ja sen tuhkapilvi katkaisi tiilapäisesti Euroopan lentoliikenteen lähes kokonaan.

Merennäköillä Reynisdrangarissa ihailimme basalttimuodostumia ja varoimme nousuveden petollisia aaltoja. Vierailimme mustan laavahiekan rantamaisemissa pienessä Vikin kylässä, jossa turismi tuo tulevaisuutta. Ehkä vaikuttavin kokemus oli Seljalandsfossin



Seljalandsfossin vesiputous.



Gullfossin putous.



Polku laattojen rajalla.

putous, jonka taakse saattoi kavuta ja nauttia veden huminasta ja pärskeistä.

Reykjavikin kaupunkikierros tutustutti meidät maailman pohjoisimman pääkaupungin nähtävyyksiin, keskusta ja ympäristöön. Näimme muun muassa Hallgrimin kirkon ja Pohjola-talon ja musiikkitalo Harpan. The Pearl in tasanteelta avautui näköala yli kaupungin.

Matkalta jäivät erityisesti mieleen lammas- ja hevoslaumat karussa mielenkiintoisessa ympäristössä, myös ihanat neuleet ja käsityöt sekä kaupungin siisteys. Ryhmämme yhteinen mielipide oli, että matka oli onnistunut ja mielenkiintoinen ja opas **Fridrik Aspelund** asiantunteva ja hyvä.

Uutisia alueilta

Sadetta ja pirtutarinoita

Lounaisrannikon senioriopettajien opastettu kävelykierros Naantalin vanhassa kaupungissa ei saanut aurinkoa häipymään 21 reippaan kävelijän katseista eikä olemuksesta. Tätä retkeä oli odotettu kauan, kunnes päivä vihdoin koitti: 14.9. ja riemukas kaatosade yltiöpäisine tuulineen!

Kävelimme opas **Mirja Kujalan** johdolla hyvin varustautuneina ja kuuntelimme innolla mielenkiintoisia uusia tarinoita tutusta kaupungista. Pikkuisen tehtiin reittiin muutoksia ja yritettiin löytää katoksia pahimman sateen aikana.

Ei kadonnut Naantalin aurinko mihinkään: se pysyi hymyissämme ja innostuksissamme ja riemuissamme saadessamme pitkästä aikaa olla yhdessä.

Lämmittävä lounas kodikkaassa pastaravintolassa kruunasi yhteisen hetkemme, jossa Mirja Kujala kertoili lisäksi hauskoja tarinoita kieltoihin ja pirtutrokareiden ajoista.

Teksti: Irjaleena Tikkanen



Muuttolinnut suuntaavat etelään



Kaunis mustakurkku-uikku on aikaisimpia muuttolintujamme. Heinäkuusta lähtien heti pesimisen jälkeen valtaosa mustakurkku-uikuista muuttaa Länsi-Euroopan rannikoille talvehtimaan.

Lintujen syksyinen muutto on askarruttanut ihmismieliä jo tuhansien vuosien ajan, ovathan mahtavat kurkiaurat, suuret meluisat joutsenparvet ja tuhansien lintujen pikkulintuparvet unohtumattomia luonnonelämyksiä.

Teksti ja kuva: **Hannu Eskonen**

Lintujen muutto on kiehtonut myös tiedemiehiä. Vanhin muuttolintuja käsittelevä kirjoitus on peräti yli 2 000 vuoden takaa. Se on eläintieteen isänä tunnetun Aristoteleen käsialaa. Tyypillisiä lintutieteen alkuajoille ovat uskomukset ja kuvitelmat. Pääsykyjen uskottiin talvehtivan horrossessa järven pohjamudassa ja käen muuttuvan haukaksi ja syövän kasvatusvanhempansa.

Uskomukset säilyivät aina 1500–1600-luvuille asti. Sen jälkeen tietoja muuttolinnuista alkoi kertyä lisää.

SUUREN EDISTYSASKELEEN muuton tarkkailu ja tutkiminen koki 1700-luvun puolivälissä, kun organisoitiin ensimmäiset havainnointiverkostot. Työn aloitti kuuluisa ruotsalainen biologi **Karl von Linné**.

Samoihin aikoihin muuton tarkkailu aloitettiin myös Suomessa. Meillä lieneekin yksi maailman parhaista muuttolintuarkistoista.

Viime vuosisadan alussa otettiin käyttöön ensimmäiset jatkuvasti miehityt lintuasemat Saksan Helgolandilla ja Rossitenissa. Suomen ensimmäinen lintuasema, Signilskär aloitti toimintansa vuonna 1927. Se oli samalla Pohjoismaiden ensimmäinen lintuasema.

Samaan aikaan aloitettiin lintujen rengastus. Ensimmäiset muuttolinnut, 165 kottaraista, rengasti tanskalainen **H. Mortensen** vuonna 1899. Suomeen rengastuksen toi **J.A. Palmén** vuonna 1913.

Viime vuosikymmeninä muuton tarkkailua ovat helpottaneet myös parantuneet optiset laitteet, tutkat ja muuttolintuihin kiinnitettävät radiolähettimet. Voidaankin jo täydellä syyllä sanoa, että lintujen muutto ilmiönä tunnetaan hyvin.

TÄRKEIN SYY lintujen syysmuuttoon on ravintopula. Talvisaikaan kylmässä, lumisessa ja jäisessä

Pohjolassa ei yksinkertaisesti riitä ravintoa kaikille täällä pesiville linnuille. Hyönteissyöjille ei ravintoa olisi lainkaan. Suurin osa hyönteissyöjistä muuttaa trooppiseen Afrikkaan. Tällaisia pitkämatkalaisia ovat muun muassa pääskyt, siepot, kertut ja västäräkit.

Suuri osa varpuslinnuistamme pysähtyy Länsi- ja Keski-Eurooppaan. Näin tekevät esimerkiksi kottaraiset, rastaat, kahlaajat, vesilinnut ja useat petolinnut. Kaikilla Euroopassa talvehtivilla lajeilla on hyönteissyöjiin verrattuna monipuolisempi ja helpommin saatavilla oleva ravinto.

Suomesta muuttaa lintuja myös itään ja kaakkoon. Kaakkoismuuttajia ovat linnuistamme muun muassa vesipääsky, punavarpuinen ja pohjansirkku. Niiden talvehtimisalueet sijaitsevat Keski- ja Etelä-Aasiassa.

KAIKKI MAAMME linnut eivät kuitenkaan ole muuttolintuja. Tyypillisiä paikkalintuja, jotka eivät synetysijoiltaan juuri lähde, ovat palokärki, pyy, metso, töyhtötiainen, harakka ja kuukkeli.

Paikkalintujen ja muuttolintujen välissä on vielä kolmas linturyhmä. Ne ovat lintuja, joiden kannasta suuri osa muuttaa joka vuosi etelään, mutta pieni osa kannasta talvehtii. Tällaisia osittaismuuttajia ovat esimerkiksi varis, käpytikka, punatulkku ja useat pöllöt.

Oman ryhmänsä muodostavat niin sanotut invaasiolinnut. Nämä linnut ovat lajeja, jotka talvehtivat suurin joukoin, jos ravintoa on tarjolla. Tyypillisiä invaasiolintuja ovat tilhet, taviokuurnat, hiiripöllöt ja pähkinänakkelit. Näitä lintuja saapuu maahamme runsaasti myös idästä, varsinkin jos Venäjän taigalla lintukannat ovat kasvaneet ylisuuriksi ravintovaroihin nähden.

SYYSMUUTTO ALKAA jo alkukeksällä. Kun viimeiset arktiset vesilinnut kesäkuun alussa vasta

muuttavat pohjoiseen, ensimmäiset kahlaajat ja sorsakoiraat alkavat jo palailla etelään.

Monien kahlaajien naaraat pyöräyttävät vain munat pesään ja jättävät pesimähuolet koiraalle. Näin tekee muun muassa niittyjen sapelinokka kuovi ja Lapin tunturikahlaaja keräkurmitsa.

Sorsalintukoiraat taas jättävät muninnan jälkeen naaraat hautoamaan ja kokoontuvat paluumuuttoparviksi. Ne siirtyvät joillekin ulkoluodoille tai vetisille soille viettämään sulkasatoaan. Sulkasadosa ne saavat uuden höyhenpuvun.

Elokuun ensimmäiset yöpakkaset saavat aikaan ensimmäisen selvän muuttoryntäyksen. Silloin muuton aloittavat hyönteissyöjät. Matalilla rantalietteilä saattaa olla valtavasti erilaisia kahlaajia: sirrejä, vikloja ja suokukkoja.

Syyskuussa ilmat kylmenevät entisestään ja päivä lyhenee. Tällöin lähtevät liikkeelle loputkin hyönteissyöjät, kuten esimerkiksi Lapin perukoilta sinirinnat, lapinsirkut, lapinkirviset ja punarinnat. Muuttonsa aloittavat myös ensimmäiset siemensyöjät, peipot, hempot ja vihervarpuset.

Syys-lokakuun vaihde on syysmuuton vilkkainta aikaa. Tällöin luonnonnäytelmään liittyvät isot ja näkyvät lintumme. Taivaalla lentävät komeat kurkiaurat ja suuret petolinnut. Rannoilla huutavat trumpettifanfaarejaan joutsenet. Lokakuussa muuttonäytelmään osallistuvat myös invaasiolinnut, jos ravintopula pakottaa linnut liikkeelle.

Marraskuussa maahan lankeaa ensilumi ja yöpakkaset ovat jo lähes säännöllisiä. Viimeisetkin muuttolinnut ponnistelevat etelään. Kotipihlajassa saattaa nähdä vielä tilhiä ja sulapaikoissa talvea odottelevat viimeiset joutsenet. Jos talvesta tulee leuto, saattaa joku-nen muuttolintu-uskalikko yrittää talvehtia Suomessa.

Ikiliikkujat Keski-Suomessa



LOKAKUUN ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ lähes 90 senioriopettajaa kokoontui Keski-Suomen VII syyspäivään monelle tuttuun paikkaan, Villa Ranaan Jyväskylän yliopiston kampukselle. Iloinen puheensorina kertoi, kuinka tärkeitä tällaiset tapaamismahdollisuudet jäsenillemme ovat.

Päivän suunnittelussa yhdistettiin Jyväskylän senioriopettajien ja Keski-Suomen ammatillisten senioriopettajien voimat. Suunnitteluryhmän ensimmäisen tapaamisen päätteeksi totesimme, että erilaisista taustoista tulevan ja erilaisia taitoja omaavan ryhmän jäsenten ideoista ei ole pulaa – ja että ohjelmarunko on valmis.

Puolen vuoden aikana suunnitelma hiottiin valmiiksi. Suuri merkitys oli sillä, että erityisesti JSO:n puheenjohtajalla **Markku Suortamolla** on laajat verkostot, joiden avulla saimme pian varmistettua esiintyjät.

Yliopiston ja kaupungin tervehdysten lisäksi **Uno Cygnaeus/Antti Niskanen** toivotti osallistujat tervetulleeksi. Myös normaalikoulun kuoron esitys viritti tunnelmaan.

Pääpuheenvuorot olivat Digi- ja väestötietoviraston johtavan erityisasiantuntijan **Kimmo Rouskun** alustus varautumisesta digitaalisuuden vaaroihin, Jyväskylän yliopiston gerontologian professorin **Taina Rantasen** alustus aktiivisuudesta hyvinvoinnin lähteenä ja positiivisesta ajattelusta ikääntymisessä sekä OSJ:n toiminnanjohtajan **Tuula Laineen** puheenvuoro edunvalvonnasta.

Välillä ikiliikkujat saivat taukoliikuntatuokion, ja ennen lähtökahveja viimeinen osuus oli Normaalikoulusta epänormaaliin ammattiin. Siinä Markku Suortamo haastatteli etänä entistä oppilastaan **Ismo Leikolaa** siitä, miten tämä päätyi kaikkien tuntemaksi stand up -koomikoksi.

Teksti: **Tuula Hirvonen**

Kuvat: **Juhani Kaalikoski**



Ismo Leikolan tie vei Normaalikoulusta stand up -koomikoksi.

Uutisia alueilta

PORVOON SEUDUN SENIORIOPETTAJAT tekivät päiväretken Pyhtäälle 22.9. Lähes kolmekymmentä senioriopettajaa vaelsi pitkospuilla Valkmusan kansallispuistossa. Puoles-sävälissä matkaa, lintutornin juurella, pysähdyimme nauttimaan



retkievässämpylöitä.

Tornista avautui upea syysruskan värittämä maisema suolle. Jälki-ruoaksi sai poimia suuhunsa karpaloita ja nauttia rahkasammalen tuoksusta. Hirviä emme nähneet, mutta vaeltajat saivat tehdä tuttavuutta muutamien hirvikärpästen kanssa.

Valkmusan kansallispuisto on pieni erämaa, jonka ojittamaton avosuono on etelärannikolla harvinaisuus. Tutustuimme myös Pyhtään keskiaikaiseen Pyhän Henrikin kirkkoon oppaan johdolla.

Yhdistyksemme POSEO on tehnyt koko vuodelle 2022 oman liikuntaohjelman. Joka kuukaudelle on jokin tapahtuma, "Kuntoportaatti käyttöön", "Sauvat suihkimaan", "Nyt uimaan", "Opastettu kävely Porvoon vanhalla hautausmaalla", "Kulttuurikävely Länsirannalla" jne.

Kustannukset liikunnasta ovat jäsenillemme nimelliset. Yhdistys maksaa muun muassa kuljetukset, oppaat ja sisäänpääsyt.

Teksti ja kuvat vasemmalla: **Tarja Sola**



Kuva: Eija Pajari

OULUN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT Osso ry:n hallituksen jäseniä kävi vierailulla Viron Tartossa tarkoituksena luoda ystävyysuhteita Tarton senioreiden kanssa. Samalla vietettiin t-paitojen avulla terveiset Euroopan vuoden 2026 kulttuuripääkaupungista Oulusta.

Kuvassa Tarton Raatihuoneella taloudenhoitaja **Terttu Karppinen**, varapuheenjohtaja **Heikki Saarela**, Debuty Mayor **Lemmit Kaplinski**, sihteeri **Eira Saarela** ja Tarton konsuli **Sakari Neuvonen**.

Teksti: **Eira Saarela**



Seniorikokki



Pikapihvit jauhelihasta

4 hengelle

Vinkki: käteviä pakkasessa vierasvarana.

Tarvitset:

- 500 g paistijauhelihaa
- ¼ tl valkopippuria
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 ½ – 1 tl suolaa

1. Sekoita jauhelihaan mausteet.
2. Tee jauhelihasta 6 tiukkaa palloa.
3. Jaa pallot puolikkaan leivinpaperiarkin toiselle puolelle. Taita toinen puoli päälle.
4. Kauli mahdollisimman ohueksi.
5. Pakasta papereineen, jolloin ohuen pihvin käsittely helpottuu.
6. Paista pihvit pannulla rasvassa molemmilta puolilta n. 1–2 min.

Tarjoa lisäkkeenä esim. hasselbackan perunoita, keitettyjä kasviksia, sienimuhennosta tai maustevoita. Kasvikset maun mukaan.



Suppilovahvero-hilloke

4 hengelle

gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- 1 punasipuli hienonnettuna
- 1 rkl öljyä
- 1 dl valkoviinietikkaa
- 2 rkl persiljaa hienonnettuna
- 2 laakerinlehteä
- 2 dl sokeria
- ripaus suolaa
- 2 dl pehmeitä aprikooseja pilkottuna
- ½ paprikaa kuutioituna
- 4 dl omassa liemessään kokoon keitettyjä suppilovahveroita

1. Kuullota punasipuli paistokasariissa.
2. Lisää kasariin muut ainekset paitsi suppilovahverot.
3. Hauduta 15–20 min.
4. Lisää suppilovahverot
5. Hauduta 5–10 min.
6. Tarjoa kylmänä



Mustikkaherkku

4 hengelle,

gluteeniton, maidoton

Tarvitset:

- 3 dl mustikoita
- ½ dl hillosokeria
- 1 dl kermaa, esim. Valion Oddly Good easy whipping
- 1 dl maidotonta tuorejuustoa
- 1 rkl sokeria
- 3 tl vaniljasokeria
- 1–2 tl sitruunankuoriraastetta
- ½ dl kaurahiutaleita
- 1 rkl fariinisokeria
- 2 rkl margariinia

1. Kiehauta mustikat ja hillosokeri
2. Vaahdota kerma
3. Lisää kermaan tuorejuusto, sokeri ja vaniljasokeri ja sitruunankuoriraaste
4. Paahda pannulla kaurahiutaleet, fariinisokeri ja margariini.
5. Kokoa kerroksittain. Voit vaihtaa tuorejuuston tilalle maustetun rahkan.

Sipuli soikoon!



Reseptit: **Tuula ja Riitta**



Haudutettu punasipulihilloke

Tarvitset:

- 400 g punasipulia
- 200 g sokeria
- 3 dl punaviiniä

1. Kuori, puolita ja suikaloi sipulit.
2. Yhdistä ainekset ja keitä hiljalleen n. 2 tuntia.
3. Sekoita välillä. Tarjoa kylmänä.



Lääkintähuollosta sotavuosina

PUOLUSTUSVOIMIEN LÄÄKINTÄHUOLTOA sotavuosina rintamalla ja kotiseudulla esittelee lääkäntäeversti evp. Ilkka Mäkitie teoksessaan. Kirjan kolme painotusaluetta ovat puolustusvoimien sodan ajan lääkäntähuoltojärjestelmä, lääkäntähuollon toiminta eri rintamasuunnilla ja tyypillisten sotavammojen ja -sairauksien esittely. Tilaa saavat tapahtumien taustat ja mukana olleet lääkärit ja muu terveydenhuollon henkilöstö. Lainaukset ja anekdootit kuvaavat tilanteita sellaisina kuin ne 80 vuotta sitten koettiin.

Lääkäntähuollon järjestelyjä havainnollistavat kartat, taulukot ja liitteineistö. Teoksen sisältö on hyvin jaoteltu. Kirjan teksti on helpolukuisia armeijan lääkäntäjärjestelyitä vähemmänkin tunteville. Useassa kohdassa tuodaan esille myös vielä tutkimattomia lääkäntähuollon aiheita. Mielestäni muutamat teknisluonteiset virheet eivät vähennä kirjan arvoa ja jäänevät muilta kuin sotahistoriaa erityisesti tuntevilta huomaamatta.

Mäkitie on laatinut laajan ja merkittävän tietokirjan kootessaan kokonaisesityksen. Kirja on hyvä lisä Suomen terveydenhuollon kirjallisuuteen.

Jorma Jokela
dosentti, projektiasiantuntija Laurea

Mäkitie, Ilkka

- Puolustusvoimien lääkäntähuolto sotavuosina. Terveydenhuolto tulikokeessa 1939–1945
- Sotilaslääkinnän Tuki Oy 2021, 589 s.

Retkikirja tuntureille

KARTTAKESKUS ON löytänyt erinomaisen formaatin retkeilykirjoille. Tuorein sarjan teoksista, Tunturit tutuksi, kertoo Suomen tuntureista.

Pepe Forsberg kertoo noin 60 tunturista Pudasjärven Iso-Syötteeltä Utsjoen Ailegakselle ja Korvatunturilta Kilpisjärven Mallalle. Kirjan kohdevalikoima kattaa Lapin ja Peräpohjolan tarjonnan hyvin. Sieltä on helppo poimia sopivia kohteita pitkien ajomatkojen katkaisuksi tai pitempien vaellusten huiputuskohteiksi.

Kartat ovat erinomaisia. Niiden avulla päivätreenin tunturiin voi helposti toteuttaa. Kaukana teistä oleville alueille on syytä varata mukaan mittakaavaltaan suuri retkeilykartta ja kompassi jo turvallisuuden takia.

Pepe Forsberg kertoo jokaisesta kohteesta olennaisimmat tiedot, jopa polun parkkipaikalta tunturin laelle. Tekstiä tukevat hyvät kuvat ja pienet tietolaatikat lähellä olevista nähtävyyksistä.

Alussa Forsberg kertoo myös retkeilijän varusteista ja tarjoilee kuljijoille jopa tarkan varusteluettelon. Niiden avulla voi uskaltautua kauemaksikin erämaahan. Tunturit tutuksi -kirja kannattaa ottaa Lapin retken suunnittelussa käyttöön ruska- ja retkikohteita valittaessa.

Hannu Eskonen

Forsberg, Pepe

- Tunturit tutuksi – retkeilijän opas
- 159 sivua
- Karttakeskus 2021

MYYDÄÄN

Siisti rivitalokasio Posion keskustassa. Huoneiston pinta-ala 58,5 neliötä, 2 h, keittiö ja sauna. Hoitovastike 175,50 euroa/kk, rahoitusvastike 99 euroa/kk sekä autopaikka 5 euroa/kk. Myyntihinta 28 400 euroa+ velkaosuus noin 11 000. Huoneisto on heti vapaa. Lisätiedot Pentti Marjalahti 050 377 0430 tai marjalahti@gmail.com.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Edullisesti viikko-osake (vko 50) Kittilän Levillä Rakkaavaraassa. Huoneistoala 38 m², pieni makuuhuone, parvella makuusija neljälle, sähkösauna, astianpesukone. Valaistu latu ja Skibussin pysäkki lähellä. Lisätietoja p. 040 504 3646/Arja-Maija.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Vuokrataan OKT lähellä Ähtärin keskustaa, hyväkuntoinen. Sauna- ja pesutilat lähes uudet. 120 m², kaikki mukavuudet. Vuokra 450/kk, vuokralainen maksaa lämmityskustannukset: sähkö/puu. Takuuvuokra 2 kk ja oma kotivakuutus. Muutto sopimuksen mukaan. Yhteydenotot 0400 354 914.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Rauhallisesta talosta tasokas 3 h+k+s+2 kh+parveke, 87,5 m² Turun Kupittaalla. Loistavat liikenneyhteydet, heti vapaa kalustettuna tai ilman. p. 040 536 1290, marketta@matkaailutila.fi.

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

Ristikko 5/2022

										floo- rasta faunaa kun i-a MYY tuntu- reilla hillit- ä itsensä MENNÄ PIELEEN	tym- päistä (-)TAKKI onnistu- misista EHKÄ LYHYEM- MINKIN 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ruusettipäinen Disney-hahmo JARRUTUS RÖYH- KEÄ TÄSTÄ JOSKUS ASIAA korjata LAMBERT maistuu Sambu- cassa 6 -VILLA AVAI- MELLA SIEPATA YLIN KAULA- NIKAMA isolla tä- mänkin valtiat 10 PUUSTA	liköö- rin maus- teena Vatanen koti- elämän piirit- tämänä TUKHOL- MAN LENTO- ASEMA KOU- KUSSA KO- KEESSA kenties paras USA:n presiden- teistä PETER HABERIN ROOLI NALLEN ISÄ EX-FOTO- ALAN PERHE- YRITYS IVA	Jemeniläisen lompakossa KERTOMUS VAILLA PÄÄTÄ JA HÄNTÄÄ Miss Maailma 1957 monikie- linen, iso kunta NYSSE KULKEE TÄÄLLÄ SYVÄN- TEITÄ hallit- sevia MAAPALA KASVIS- KALA- 7 ennen vahausta NEUVOO 8 RASVAA naamalla PITKÄ MARSSI 9	TÄLLÄ HYVÄ PYSYÄ VOI- MISTUA ELINTAR- VIKE- YRITYS NÄILLÄ- KIN KORVAT PUUTON
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	---

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se viimeistään **18.11.2022** osoitteella **Seniariopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 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 6/2022. Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.



Osallistu OSJ:n jäsenhankintakampanjaan – 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 eli suositelijan nimi ja osoite.
3. Sekä uudet liittymät että vinkin antaneet jäsenet osallistuvat arvontaan.
4. Maksamme kampanjan aikana liittyvän jäsenen vuoden 2022 jäsenmaksun. Jäsenmaksuvelvoite – 30 euroa vuodessa – alkaa 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.

Kampanja kestää vuoden loppuun eli 31.12.2022 asti.

Nyt kannattaa antaa vinkki kaikille opetuslalan eläkeläisille, jotka eivät vielä ole OSJ:n jäseniä. Mitä useamman vinkin annat, sitä useammalla "arpalipulla" osallistut arvontaan.

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