

OSJ:n jäsenlehti 5/2023

SENIORI- OPETTAJA

Asiaa ja
elämäniloa
Senioriopettajapäivillä

Alueyhdistyksillä
virikkeellinen
aivoterveysvuosi

Hoitotahto,
testamentti,
elämänlaatu-
testamentti

IRROTA
KUNTOKORTTI
– LIIKU 2024

KYLLÄ KIITOS

**Vauhdikas Marjut Lehti-Laakso vastasi
Lounaisrannikon senioriopettajien kysymykseen
myöntävästi ja ryhtyi yhdistyksen puheenjohtajaksi.**

Tässä numerossa

Nro 5 • 22.11.2023



- 6 Parannusesityksiä ikääntyneiden asemaan
- 8 Kirjoja ja elämäniloa Senioriopettajapäivillä
- 10 Maksamiseen on monta tapaa
- 12 Hoitotahto ja testamentti kannattaa laatia
- 14 Aivoterveysteemaa monipuolisesti alueilla
- 18 Innolla mukaan senioriopettajayhdistykseen
- 22 Säiden armoilla
- 24 Juho Rissasen syntymästä 150 vuotta
- 24 Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma
- 29 Arvuuttele kurssitapaamisen terveysväittämiä
- 30 Heikki Säätelä harrastaa vireästi
- 33 Ota kuntokortti talteen – liiku vuonna 2024

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

Puuttuuko lehti?

Jos et saanut lehteä, haluat muuttaa osoitteesi tai sinulla on muuta jäsenyyteen liittyvää asiaa, ota yhteyttä OSJ:n toimistoon.

Ilmestyy viisi numeroa vuodessa
Painos 20 700 kpl
ISSN 1798-6885

Toimitusneuvosto:

Seppo Heinonen, pj.,
seppoheinonen.jkl@gmail.com,
p. 040 835 6837
Birgit Gröhn, birgit.grohn@gmail.com,
p. 040 718 0993
Riitta Keränen, rkeranen@outlook.com,
p. 040 721 6112
Eija Ketola, eija.m.ketola@gmail.com,
p. 050 528 1783
Airi Vuolle (siht.)

Taitto: PunaMusta Oy, Sisältö ja suunnittelupalvelu

Kirjapaino: PunaMusta

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.

24. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu kevät 2024:

Numero	Aineisto	Ilmestyy
1/2024	15.1.	19.2.
2/2024	8.3.	15.4.
3/2024	6.5.	10.6.

Kannen kuva: Nina Salokangas





Vaihtoehtoja maailma täynnä

Syksyn Senioriopettajapäivillä puhui tähän lehteen referoitujen esiintyjien lisäksi toimittaja, kirjailija Minna Lindgren. Hän kertoi musiikin huikeasta merkityksestä ihmiselle.

Musiikki oli aivojen tutkimisessa ensin apuväline, mutta sen on Lindgrenin mukaan osoitettakin aktivoivan aivoja kokonaisvaltaisesti: kaikki aivojen osa-alueet aktivoituvat musiikin kuuntelussa. Lindgrenin sanoin 'musiikki on ihmiselle ihmiseläke ihan mihin tahansa vaivaan', niin oleellinen osa se on ihmisenä olemista.

Musiikkia voi soittaa, laulaa, esittää ja kuunnella miljoonin eri tavoin. Yksi omista pitkäaikaisista valinnois-

tani on katsoa ja kuunnella maailmanluokan oopperaa elokuvateatterissa. Esityksiä on lukuisissa kaupungeissa ympäri Suomen ja useammasta eri oopperatalosta.

Osa, ainakin New Yorkin Metropolitan, uudistaa myös perinteitä tuomalla esiin nykyoopperaa, jossa teemat ovat todella vaikuttavia. Vaikuttavaa on myös leffaopperoiden kuvaus. Laulajilla on uskomattomat näyttelijäntaidot, ja siksi tunteet ja työn määrä tulevat todella lähelle.

Mikään ei voita katsomossa paikan päällä nähtyä teatteri- tai oopperanäytöstä tai muuta kulttuurin tai urheilun live-esitystä, mutta aina voimme laajentaa valikoimaamme niiden lisäksi. Kotiin löytää nykyisin

vaikka mitä katsottavaa. Mutta koska muiden seura tekee hyvää, kotoa kannattaa lähteä ulos. Edellisessä Senioriopettajassa 4/2023 oli Surffin hyvä vinkki esimerkiksi oman etäkatsomon pystyttämisestä.

Suunnilleen kaikki, mikä tuottaa iloa tai onnellisuutta, lienee meille hyväksi.

Mahdollisimman valoisaa joulun odotusta ja hyvää uuden vuoden alkua!

Airi Vuolle
päätoimittaja

PS. Vuoden 2024 ensimmäinen Senioriopettaja-lehti ilmestyy helmikuun 19. päivä.

Världen är full av alternativ

Vid höstens seniorlärardagar talade, förutom de som refereras i den här tidningen, journalisten och författaren Minna Lindgren. Hon berättade om musikens otroliga betydelse för människan.

Musik var först ett hjälpmedel inom hjärnforskning, men enligt Lindgren har det visat sig att musik aktiverar hela hjärnan; alla delar aktiveras när man lyssnar på musik. Lindgren menar att musiken är en mirakelmedicin för vilken åkomma som helst, för musik är en så grundläggande del av att vara människa.

Det finns miljontals sätt att spela, sjunga, framföra och lyssna på musik. Självt har jag valt att redan i

flera år titta och lyssna på opera i världsklass på bio. Föreställningarna från flera operahus ute i världen kan upplevas på biografer i många städer runt om i Finland.

En del, åtminstone Metropolitan Opera i New York, förnyar också traditioner genom att framföra nutida opera med mycket gripande teman. Filmningen av operorna som kan ses på bio är också imponerande. Sångare med otroliga skådespeltalanger, känslor och arbetsinsatser kommer verkligen nära publiken.

Det finns inget som slår att se teater- eller operaföreställningar eller andra kultur- eller sportevenemang live på plats, men vi kan

alltid utvidga utbudet. Numera finns det mycket att titta på hemma. Men eftersom det är bra med sällskap är det värt att gå ut. I den föregående tidningen nr 4/2023 fanns ett bra tips om att till exempel samlas flera för att tillsammans se eller delta i något på distans.

Nästan allt som ger glädje eller lycka torde vara bra för oss.

Jag önskar er en möjligast god julväntan och ett gott nytt år!

Airi Vuolle
chefredaktör

PS Det första numret av seniortidningen år 2024 utkommer den 19 februari.

Työeläkkeisiin 5,7 prosentin korotus

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ vahvisti lokakuun lopussa vuoden 2024 työeläketurvaa koskevat indeksit. Työeläkeindeksi on ensi vuonna 3037, mikä tarkoittaa noin 5,7 prosentin korotusta eläkkeisiin vuoden 2024 alussa.

Eläke korotetaan kertomalla eläkkeen määrä vuoden 2024 työeläkeindeksillä ja jakamalla se vuoden

2023 työeläkeindeksillä. Vuoden 2024 eläkkeen määrän voi laskea näin: eläkkeen nykyinen määrä x $3037 / 2874$ = eläkkeen uusi määrä.

Eläkkeensaajat saavat henkilökoh-
taisen tiedon vuoden 2024 eläkkeestä
omalta työeläkevakuutusyhtiöltään.
Keva aloittaa kunta-alalla työsken-
nelleiden eläkkeensaajien vuosikirjei-
den lähetyksen 18.12.2023.

Suomelle 6. sija eläkevertailussa

SUOMEN ELÄKEJÄRJESTELMÄ on sijoittunut kuudennelle sijalle vuosittaisessa Mercer CFA Institute Global Index -vertailussa. Suomen sijoitus heikkeni yhden sijan viime vuodesta, sillä Australia kiri Suomen edelle 47 maan vertailussa. Eläkejärjestelmien hallinnon luotettavuudesta ja läpinäkyvyydestä Suomi sai

jo kymmenettä kertaa parhaimmat pisteet.

Mercer CFA Institute Global Pension Index -vertailussa arvioidaan eri maiden eläkejärjestelmiä eläkkeiden riittävyyden, järjestelmän kes-
tävyuden ja hallinnon luotettavuuden näkökulmasta.

Lähde: Eläketurvakeskus

Vahvikelinjasta piristystä päivään

VANHUSTYÖN KESKUSLIITON turvallinen Vahvikelinja tarjoaa ikääntyneiden arkeen piristystä. Puhelinpalvelu on suunnattu kotona asuville ikääntyneille, jotka kaipaavat virkistävää tekemistä päiväänsä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin vaan toimii ikääntyneen oman tukiverkon lisänä. Keskustelujen lisäksi Vahvikelinjalla ratkotaan soittajien kanssa aivopä-
kinöitä, visailtaan tai annetaan vinkkejä arjen liikkumisen aktivointiin tai

tehdään vaikka puhelinjumbppaa.

Vahvikelinjan puhelinnumero on 050 328 8588. Vapaaehtoiset päivystävät suomeksi maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Torstaisin palvelua on ruotsiksi. Vahvikelinjan puhelinnumero on tavallinen kännykännumero, joten se kuuluu ope-
raattoreiden puhepaketteihin, eikä siihen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja.

Loppuvuoden jäsenetu

OSJ:N JÄSENET voivat varata Ikaalisten kylpylöstä kahden vuorokauden lomat 50 prosentin jäsenetualennuksella koodilla OSJ2PV. Etu on voimassa 29.10.–21.12.2023, saapuminen sunnuntai–keskiviikko. Majoitukseen sisältyvät aamiaiset

sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö. www.osj.fi → Jäsenelle → Jäsenedut.

OSJ:n vuoden 2024 jäsenetujen kattava kooste julkaistaan lehdessä 1/2024 ja verkkosivuilla.

4x

LYHYESTI



**Educa-messut
26.1.–27.1.2024.**

OSJ on mukana suur tapahtumassa Helsingin Messukeskuksessa osastolla 6d91. Educa on maksuton. Rekisteröityminen: educa.messukeskus.com.



Toiveikkaasti tulevaan!

Yhdistyksiin lähetetään OSJ:n teemavuoden 2024 toteutuksen vinkkilista vuoden 2023 aikana. Aiheeseen liittyvää materiaalia kootaan ensi vuonna osj.fi-verkkosivustolle.



**Mielenterveysviikko
19.–26.11.2023.**

Viikon teemana ovat tunteet. Lue lisää Mielenterveyden keskusliiton verkkosivuilta mtkl.fi.



**Välittämisen päivää
vietetään 26.11.2023.**

Päivän tarkoituksena on vahvistaa toisista ihmisistä ja erityisesti ikäihmisistä välittämisen kulttuuria ikääntyvässä Suomessa. Lue lisää valli.fi



Marja-Liisa Remes, Varapuheenjohtaja

Tunnelmia Tampereen Senioriopettajapäiviltä

Syyskuun lopussa koitti vihdoinkin se viikonloppu, johon olimme yli vuoden valmistautuneet. Tampere kaupunkina on monelle tuttu. Sen vetovoimana on sijainti, palvelut, opiskelu- ja työpaikat sekä monet tapahtumat. Senioriopettajapäivät järjestänyt Tampereen seudun senioriopettajat on Pirkanmaan 16 kunnan alueella toimiva yli 1 600 jäsenen yhdistys.

Päiviemme tapahtumapaikaksi valikoitui Tammerkosken kansallismaisemassa sijaitseva Hotelli Ilves, joka on Tampereen keskustan kehityksen ensimmäisiä maamerkkejä.

Viime vuosina kaupungin siluetti on täysin uudistunut. On tullut kaupakeskuksia, korkeita asuintaloja, Torini-hotelli sekä uusimpana rautatien ylle noussut moderni, kansainvälisen mittaluokan Nokia Arena.

Ei turhaan sanota, että Tampere on ”kiakon koti”. ”Kyä näin o”. Tampereen kielestä on tehty pari sanakirjaakin: ”Pipa päässä rotvallin reunalla” ja ”Iso pipa”. Tampere tunnetaan murteensa lisäksi myös perinneruuastaan mustasta makkarasta sekä kulkuvälineistään Nysse, Rasse ja Nynne.

Lauantaina koulutuspäivän aloittivat Kangasalan pikkupelimannit johtajanaan **Leenamaija Raukola**. Päivän luennoitsijoina kuulumme Finlandia-palkittua kirjailijaa **Anni Kytömäkeä**, jonka mielenkiintoista esitystä hänen kirjojensa synnystä ja suhteestaan luontoon ja musiikkiin kuuntelimme innolla. Vanhus-

asiavaltuutettu **Päivi Topo** toi esiin ikääntyvien haasteita nykypäivän elämässä.

Puheenjohtaja **Pekka Koskinen** esitti katsauksen edunvalvontaan. **Tuula Laine**, **Katja Helo** ja **Airi Vuolle** kertoivat ajankohtaisista järjestön ja Senioriopettaja-lehden asioista.

Juhlailallisen aluksi nautimme Tampereen kaupungin tarjoamasta kuohuviinistä ja kuulumme kau-

pungin tervehdyksen, jonka esitti apulaispormestari **Matti Helimo**. Lauantai-ilta antoi meille kaikille lämmintä yhdessäoloa, uusia tuttavuuksia sekä iloa. Viihdyttäjänä ja tanssittajana toimi MM-sekset.

Sateisen lauantain jälkeen sunnuntai valkeni kauniina. Ohjelman aluksi kuulumme

opettajaorkesterin mukaansatempaavaa ukulelemusiikkia. Työhyvinvoinnin dosentti **Marja-Liisa Manka** johdatti meitä innostavasti senioreiden elämän ilon jäljille.

Kirjailija, toimittaja **Minna Lindgrenin** aiheena oli ”Jubileel! Rakkaudesta musiikkiin”. Hän kertoi musiikin vaikutuksesta aivot toimintaan tieteen valossa.

Koko viikonlopun ajan me järjestäjät tunsimme, että tunnelma oli hyvä ja yhteenkuuluvuus lujittui. Tapasimme ystäviä ja tutustuimme uusiin ystäviin.

Lämmin kiitos teille kaikille mukana olleille. Teitte meidän päivistämme ikimuistoiset.

Valoa ja iloa jokaisen syksyyn!

Tampereella 8.10.2023



Teitte Senioriopettajapäivistämme ikimuistoiset!

Politiikkasuosituksia ikääntyneiden asioiden korjaamiseksi

Pian kaksi vuotta virassaan ollut vanhusasiavaltuutettu on huolissaan ikääntyneistä kerättävän tilastotiedon kattavuudesta, iäkkäämpien ihmisten osallistumismahdollisuuksista, kotihoidon saatavuudesta ja muun muassa digiasioinnin ongelmista.

Teksti ja kuva: Airi Vuolle



VANHUSASIAVALTUUTETTU Päivi Topo tekee parhaillaan ensimmäistä eduskuntakertomustaan, joka on raportti ikääntyneiden tilanteesta Suomessa ja kooste parannusesityksistä. Vanhusasiavaltuutettu on riippumaton ja itsenäinen viranomaisena, joka edistää ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista.

– Itsenäisenä viranomaisena vanhusasiavaltuutettu ei esimerkiksi toteuta hallitusohjelmaa, vaan voi aina kannattaa tai vastustaa hallitusten esityksiä, pian kaksi vuotta virassaan ollut Suomen ensimmäinen vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo kertoo.

Senioriopettajapäivillä Tampereella puhunut Topo sanoo, että kansainvälisesti katsottuna Suomessa on hyvä ikääntyä, mutta meillä on paljon asioita, joiden pitäisi olla paremmalla tolalla.

Vanhusasiavaltuutettu on ollut aktiivinen muun muassa viime aikoina väestötutkimusten ikärajoista käydyssä keskustelussa.

– Esimerkiksi Tilastokeskus on jo parantanut toimintaansa ja kerää nyt muun muassa digitaalitoimintayksiköissä vastauksia 89-vuotiaisiin saakka. Mutta meillä on tässä yksi selvä vaikuttamisen paikka, ettei 89 vuottakaan olisi iän ylärajana varsinkaan Tilastokeskukselle, joka on keskeinen suomalaisen yhteiskunnan tiedonkerääjä, Topo sanoo.

MERKITTÄVÄ OSA vanhusasiavaltuutetun toimintaa on viestinnän edistäminen. Topo kertoo antaneensa 70 haastattelua, ja media on suhtautunut valtuutetun

työkenttään myönteisesti.

– Vanhusasiavaltuutettu osallistuu ajankohtaiseen keskusteluun ja tekee paljon yhteistyötä eläkeläisjärjestöjen kanssa. Vanhusneuvostojen tapaamisia meillä on nyt parhaillaan. Myös tiede- ja tutkijayhteisö on meille hyvin tärkeä.

Viime vuonna vanhusasiavaltuutettu sai 300 yhteydenottoa. Tänä vuonna yhteydenottoja oli tullut syyskuun loppuun mennessä jo 600.

– Harvassa maassa on vanhusasiavaltuutetun virka, joten tässä Suomi on poikkeuksellinen. Pitää kuitenkin muistaa, että tehtävänä on edistää ikääntyneiden asemaa yleisellä tasolla. Yksittäisten ihmisten asioihin vanhusasiavaltuutettu ei voi ottaa kantaa, Päivi Topo sanoo.

Vajaan kahden vuoden toiminnan aikana valtuutettu on antanut 80 lausuntoa. Topon mukaan yksi selkeistä ongelmista on, että lainsäädäntövalmisteluista puuttuu usein suurelta osin tai kokonaan ikääntyneiden ihmisten tilanteen arviointi.

– Toimeentulotuki on yksi esimerkki. Hallituksen päätösten valmisteluista puuttuivat iäkkäiden käyttämän toimeentulotuen tilastot.

VALTUUTETULLA ON ollut alueellisia tapaamisia vanhusneuvostojen kanssa ja tapaamisia muun muassa ministeriöiden ja veroviranomaisten kanssa sekä lisäksi kansainvälistä yhteistyötä.

– Jotta voimme vähentää ikäsyrrjintää, me tarvit-

semme lainvalmisteluun selkeän ohjeistuksen ikävaikutusten arvioinnin toteuttamisesta. Myös vanhusneuvostojen asemaa haluaisimme vahventaa lainsäädäntötasolla. Nyt tilanteet vaihtelevat liikaa paikkakunnittain. Kaikissa vanhusneuvostoissa ei esimerkiksi ole ikääntyneiden edustajia lainkaan, sitäköön nykyainsäädäntö ei vaadi.

Topon mielestä lakiin pitäisikin pikimmiten lisätä vaatimus, että kaikissa vanhusneuvostoissa pitää olla iäkkäitä ihmisiä. Lakiin tarvittaisiin hänen mukaansa myös selkeät määräykset siitä, mihin kaikkeen kunnalliseen päätöksentekoon vanhusneuvostot voivat eri tavoin osallistua. Osassa kuntia vanhusneuvostoilla on esimerkiksi läsnäolo-oikeus eri jaostojen työskentelyssä, toisissa kunnissa osallistumismahdollisuuksia ei ole lainkaan.

Vuoden 2024 alkuun mennessä vanhusasiavaltuutetun toimisto muun muassa laatii eduskuntakertomuksen, ikääntyneiden asemaa ja oikeuksia käsittelevän raportin. Siinä annetaan myös politiikkasuostuksia eduskunnalle.

SÄHKÖISESTÄ ASIOINNISTA tehtyjen tutkimusten mukaan koulutus vaikuttaa huomattavan selvästi yli 70-vuotiaiden asiointimahdollisuuksiin. Perusasteen koulutuksen saaneista 36 prosenttia hoitaa asiansa sähköisesti itse, keskiasteen koulutuksen saaneista 49 prosenttia ja korkeakoulutetuista yli 70-vuotiaista 81 prosenttia.

– Koska sähköisessä asiointissa on hirveän suuria koulutustasosta johtuvia eroja, viestini hallitusneuvotteluihin oli, että meille tarvittaisiin perusopetusta digitaalisten laitteiden käyttöön. Ehdotin, että esimerkiksi kuntalakiin kirjattaisiin kunnille koulutuksen koordinaatiovelvoite, mutta ei sen järjestämisvastuuta.

Yksi osa-apu asiointin helpottamiseen olisi Topon mukaan senioreiden oma henkilökortti, jollaisen monissa maissa saa loppuelämäkseen.

– Meillä sen sijaan moni asia voi mennä solmuun, jos ei ole voimassa olevaa henkilöllisyystodistusta. Se estää esimerkiksi äänestämisen.

IKÄÄNTYNEIDEN hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä Päivi Topo kutsuu lempilapsekseen. Senioriopettajapäivien yleisöstä hän kiittikin kaikkia, jotka

vetävät erilaisia ryhmätapaamisia ja järjestävät erilaista toimintaa muille.

Hänen kaikkein suurimpia huolenaiheitaan on kotihoito ja ympärivuorokautinen palveluasuminen.

– Palveluiden kattavuus on vähentynyt huomattavasti, mutta ihmisten terveys ei ole vastaavasti parantunut. Kotihoidon saatavuus on muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n mukaan romahtanut. Rahoituksen osuus bkt:sta on meillä selvästi matalampi kuin monissa OECD-maissa. Huoleni on, että sitä vähennetään nyt entisestään.

Topon mukaan 13 prosenttia kansanedustajista on eläkeikäisiä.

– Mutta kuinka se näkyy päätöksenteossa? Se on ihan oma kysymyksensä.

VANHUSASIAVALTUUTETUN VIIDEN VUODEN TAVOITTEITA:

- Ikäsyrrjinnän kitkeminen: tieto ja keskustelu ikäsyrrjinnän eri muodoista, ikävaikutusten arviointi käyttöön poliittisessa päätöksenteossa.
- Iäkkäiden hyvinvointiin ja terveyteen huomiota ja panostuksia: tieto ja keskustelu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen merkityksestä.
- Sote-palveluiden saatavuus vastaamaan paremmin tarpeita: tieto palveluiden riittämättömyyden seurauksista. Lisäpanostuksia kotona asumiseen ja hoivaan.
- Reilumpi digiyhteiskunta: oikeus oppia elämän loppuun asti, puolesta asiointin selkeyttäminen, yhdenvertainen kohtelu digittömille.

VANHUSASIAVALTUUTETTU

- seuraa ja arvioi ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista
- seuraa lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista päätöksentekoa sekä arvioi niiden vaikutuksia ikääntyneisiin
- tekee aloitteita, antaa lausuntoja sekä osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun
- laatii ja teettää selvityksiä sekä julkaisee raportteja
- edistää tiedotusta ja välittää ikääntyneitä koskevaa tietoa
- edistää yhteistyötä ikääntyneiden asioita käsittelevien sekä ikääntyneitä edustavien toimijoiden välillä.

Elämänilo on tärkeää ikääntyessä

Tampereen yliopiston työhyvinvoinnin professori emerita, FT, YTM **Marja-Liisa Manka** vei kuuntelijat elämänilon jäljille. Tampereen senioriopettajapäivien puheessaan hän kertoi paljon omista karjalaistaustaisista vanhemmistaan ja heidän koettelemuksistaan. Hän pohti, onko ihminen tuomittu saamaansa perintöön.

Teksti: Airi Vuolle



Marja-Liisa Manka korostaa, että elämänilon etsimisessä valinta on omamme. Hän haluaa ihmisten löytävän ja pitävän kiinni elämänilosta ja hän muistuttaa, että rankoistakin kokemuksista huolimatta voimme itse vaikuttaa asenteisiimme, elämäniloomme ja aktiivisuuteemme. Elämänilo on tärkeää säilyttää ikääntyessäkin.

Manka kannustaa ihmisiä tuntemaan omat juurensa, sillä hänen mukaansa eilinen sanelee tämän päivän, tekee meistä meidät. Elämän taitekohdissa traumat puskevat esiin. Hänelle itselleen kirjan Elämänilon jäljillä tekeminen oli mielenkiintoinen projekti omaan menneeseen. Siinä eivät riittäneet muistiinpanot eikä sukututkimus, piti mennä dna-kursseille.

– Isän sisaren olemassaolosta emme tienneet, ja löytyi kolme serkkua lisää. Etsimisessä on myös ilo siirtymiä, ei vain surun ja murheiden löytymisiä. Itse olen saanut paljon tukea tiedosta, kuinka samanlaisia kokemuksia ihmisillä on.

HÄN KEHOTTA meitä kaikkia kiinnittämään huomiota siihen, mikä on hyvin.

– Mitä isompi ongelma, sitä suurempi nauru kuuluu professorin huoneesta, siitä omat työtoverini minut muistavat.

Manka kehottaa meitä kaikkia irrottamaan itsemme ruuvipenkistä, jossa katsomme maailmaa vanhoilla silmilaseilla ja ajattelutavoilla. Myös ihmisuhteista kannattaa pitää huolta.

Sattumalla, sinnikkyydellä ja ajatuksen voimalla on sanottavansa.

– Vuoden 2021 loppiaisena putosin suksineni yksin jäihin. Yritin ja yritin ja lopulta sain sukseni irti ja pääsin ylös. Kiinnitin kaiken huomioni kirkkaana päistään aurinkoon ja se antoi minulle tavattomasti voimaa. Vasta pois päästyäni huomasin, että taivas oli ihan pilvessä.

SENIORIOPETTAJAPÄIVIEN osallistujia hän kehui yhteisistä tapaamisista. Yhteiset arjen tähtihetket ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä.

– Tarpeellisuuden tunne on tärkein asia, joka ihmisiltä tuntuu häipyvän 70 ikävuoden jälkeen. Mutta jokainen haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi. Merkityksellisiä asioita kannattaa siis etsiä arjesta, ei huvipuistosta. Mieluinen harrastus, osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan ja muut yhteiset asiat tuovat meille elämäniloa.

Marja-Liisa Manka kehotti jokaista myös kasvattamaan itse omaa psykologista pääomaansa, kykyä säilyttää mielenrauhaa.

– Nosta katseesi maasta taivasiin ja unelmoikin, 95-vuotiaanakin voi unelmoida.

Hän kannusti kuulijoita pitämään huolta itsestään, myös suodattamaan pois asioita ja suojelemaan itseä muun muassa liialta uutistulvalta.

– Harrastukset tuovat meille paljon elämäniloa, samoin liikunta, huvittelu ja riittävä uni. Myös luonto rauhoittaa automaattisesti, ja jokaisen kannattaisi omissa ajatuksissaan tehdä oma mielipaikkareseptinsä. Etsi ratkaisuja, ei ongelmia, älä valita, vaan vaihtoa. Pidä silmäsi auki ja ällisty ja opi uutta joka päivä, hän kehottaa.

Metsän salaperäisyys puhuttelee

Ilman lapsuuden retkiä metsään olisin tuskin ajatellut asioita muiden eliöiden näkökulmasta. Näin kertoi Finlandia-palkittu **Anni Kytömäki** puhuessaan senioriopettajapäivillä lapsuudestaan, ujoudestaan ja kirjailijaksi heräämisestään.

Teksti: Airi Vuolle

Kuva: Tuula Laine



SENIORIOPETTAJAPÄIVILLÄ Hotelli Ilveksessä puhunut Anni Kytömäki kertoi, että hänellä on kolme koulutusta mutta kaksi työtä: kapakkapianisti ja kirjailija. Hän on aikoinaan soittanut pianoa saman hotellin baarissa, jossa nyt luennoi kirjailijan urastaan.

Kytömäen ensimmäisen romaanin, Kultarinnan, ilmestymisestä tulee pian kuluneeksi 10 vuotta.

– Kaikki alkoi hämyisestä metsästä, sinne minun piti päästä. Metsässä pääsi pois oman päänsä sisästä, ja metsän tunnelma, salaperäisyys, puhutteli minua.

Edellytys romaanin kirjoittamiselle on Kytömäen mukaan, että kirjailija pystyy eläytymään joksikin toiseksi ihmiseksi tai esimerkiksi eläimeksi, vaikka jokihielmisimpukaksi, kuten hän teki tuoreimmassa romaanissaan Margarita.

– Ilman lapsuuden retkiä olisin tuskin ajatellut elämää muiden eliöiden näkökulmasta. Mökillä niemmen kärjessä tuntui, kuin virtaisi mukana liikkuvassa maisemassa, se houkutteli minut kirjoittamaan ensimmäiset kaunokirjalliset tarinani.

ANNI ON huolestuttavan hiljainen lapsi, oli Kytömäen opettaja kertonut tämän äidille. Kytömäen mukaan hänet tuomittiin hiljaiseksi, koska hän oli mieluummin tarkkailuasemissa.

– Tiesin että kirjoittamalla voi ilmaista itseään, kun puhuminen ei ollut ominta aluettani. Ensimmäisen kerran opettajakin ymmärsi, millä metodilla lähestyn maailmaa, kun latasin 14–15-vuotiaana kaiken, ihanan huokuvan melodraaman, Titanicin uppoamisen nettomuudesta kirjoittamaani tekstiin.

Kesällä 1995 hän heräsi ympäristöasioihin. Rans-

kalaiset tekivät ydinkokeen, tankkeri upposi, Kytömäenkin piti tehdä jotakin.

– Se oli tärkeä vaihe elämässäni ja se on määrittänyt, millainen ihminen ja kirjailija minusta on tullut. Kirjoitin novelleja, joissa maailmalle kävi hyvin. Ne olivat samalla vähän terapiaa. Päähenkilö usein kuoli traagisesti, mutta ehti sitä ennen pelastaa maailman.

Vuonna 2005 Anni Kytömäki voitti Pirkanmaan kirjoituskilpailun. Se oli todella suuri motivaation hetki ja varmistus siitä, että kirjoittamista kannatti jatkaa.

Kytömäki oli kiinnostunut karhuun liittyvästä mytologiasta ja muusta kansanperinteestä. Silti ensimmäisen romaanin, sekä lintuun että karhuun viittavan Kultarinnan tekeminen junnasi, valmiita lauseita ei syntynyt. Kriittisestä yliminästä piti kuitenkin päästä eteenpäin ja romaani, jossa luonnolla ja metsällä on keskeinen osa, oli valmis vuonna 2014.

KULTARINNAN VALMISTUTTUA Kytömäki jännitti vielä julkisia esiintymisiä, mutta nekin alkoivat sujua. Toisin kuin koulussa, omissa kirjailijaesiintymisissä sai puhua aiheesta, josta tiesi.

Toisen romaaninsa, Kivitaskun, aiheen Kytömäki löysi Astuvansalmen kallioista.

– Kasvot kalliossa selvästi nukkuvat, sillä silmät ovat kiinni. Romaaniin siitä tuli kohta, jossa toinen päähenkilöistä odottaa, että hänen kiven sisään joutunut rakastettunsa palaisi, Kytömäki kertoo.

Kytömäen palkittu Margarita on tarina metsistä, pienten ihmisten kamppailusta sodan jälkeen ja jokihielmisimpukasta, raakusta.

Anni Kytömäki

- Syntynyt vuonna 1980 Ylöjärvellä.
- Finlandia-palkinto teoksesta Margarita vuonna 2020.
- Esikoisteos Kultarinta oli vuonna 2014 ehdolla Finlandia-palkinnon saajaksi ja sai muita palkintoja.
- Luontopäiväkirja 2016, Kivitasku 2017.

– Raakku voi olla 15 senttiä pitkä ja elää yli 200-vuotiaaksi. Miehin muun muassa, onko niillä mitään virikkeitä. Kaunokirjallisuuden kautta voi tutustua asioihin, jotka itseä askarruttavat, ja keksiä loput. Simpukasta sain hyvän vertaistuen. Myös kuorensa sisässä elävä voi suoriutua maailmasta. Kuoressa pysyminen on selviytymisen kannalta ihan hyvä keino introverteille.

Kytömäki kertoi, että hän on kirjoittamalla pystynyt ostamaan itselleen metsää, jonka on sitten suojellut.

– **Väinö Linna** on omistanut sen aikanaan. Häntä kunnioittaakseni nimesin suojeleman metsän Pohjantähden metsäksi.

Kirjailijan ammattia hän kuvaa kahden ääripään ammatiksi.

– Huomenna kirjoitan aivan yksin, nyt olen täällä teidän kanssanne. **Erno Paasilinnan** mukaan kirjailijaksi ei synnytä, vaan on eletävä sellainen elämä, josta syntyy kirjailija. Minä olen eri mieltä, rellestämistä ei tarvita. Minun mielestäni kirjailijaksi ei synnytä, mutta kirjoittamalla voi elää monta elämää.

Digivinkit

Maksamisen monet tavat

Laskujen maksua, ruokaostokset lähikaupassa, elokuva liput verkkokaupasta, rahan lainaamista perheen jäsenelle... Kuluja on erilaisia ja niin on myös maksamisen tapoja.

Samalla kun käteisen rahan käyttö vähenee, kortti- ja mobiilimaksaminen yleistyvät vauhdilla.

Joko olet tutustunut uudempiin maksamisen tapoihin, kuten älypuhelimella maksamiseen tai virtuaaliviivakoodiin?

Teksti: Nina Ziessler
SeniorSurf-toiminta
Vanhustyön keskusliitto



LÄHIMAKSAMINEN eli maksukortin vilauttaminen maksupäätteellä on yleistynyt merkittävästi. Finanssialan Maksutavat 2022 -tutkimuksen mukaan myös 65–79-vuotiaat ovat ottaneet tämän maksutavan haltuunsa, sillä jopa 93 % on käyttänyt maksukortin lähimaksuominaisuutta ja kolmasosa heistä käyttää tätä maksutapaa päivittäin. Sen sijaan älypuhelimella lähimaksuja maksaa vasta 11 % tästä ikäryhmästä.

Älypuhelimien voi valjastaa maksuvälineeksi ottamalla käyttöönsä jonkun maksusovelluksen. Android-puhelimien käyttäjät voivat liittää maksukorttinsa tiedot Google Wallet -sovellukseen, iPhone-käyttäjät puolestaan Apple Wallet -sovellukseen. Näin lompakko kulkee aina puhelimen mukana ja

voit maksaa kaupan kassalla ihan vain puhelinta maksupäätteelle vilauttamalla.

Onko lähimaksaminen turvallista? Maksukortin tai siihen liitetyn älylaitteen tulee olla muuttaman sentin päässä maksupäätteeltä, joten vahingossa toisten ostoksia ei tule maksettua. Maksukortin kohdalla maksupäätte pyytää tunnuslukua aika ajoin, älypuhelin pyytää sovelluksesta ja summasta riippuen vahvistamaan maksun esimerkiksi sormenjäljellä.

Yksi toinenkin etu mobiilimaksusovelluksen käyttäjällä on maksukortin lähimaksuun verrattuna. Siinä missä maksukorttia vilauttamalla maksuraja on 50 euroa, mobiilimaksulla tuota rajaa ei ole. Mobiilimaksusovelluksia voi käyttää myös monissa verkkokaupoissa.





KOKEILE MOBILEPAY'TÄ

MobilePay on sovellus, jolla voit siirtää rahaa reaaliaikaisesti pelkän puhelinnumeron avulla vaikkapa ystävälle maksaaksesi osan ravintolalaskusta. MobilePay on nykyään yleinen maksuväline myös myyjäisissä, kirpputoreilla sekä monissa kaupoissa ja verkkokaupoissa.

Käyttöönotto

1. Lataa sovelluskaupasta (AppStore tai Google Play)
2. Avaa sovellus ja seuraa rekisteröitymisohjeita, tähän tarvitet verkkopankkitunnuksia
3. Lisää maksukortti ja tilinumero
4. Lisää sovellukselle tunnusluku
5. Olet valmis aloittamaan!

Lisää ohjeita: www.mobilepay.fi



KOKEILE VIRTUAALISTA VIIVAKOODIA

Olet saattanut kokeilla laskunmaksua ottamalla kuvan paperilaskun viivakoodista. Entä, jos lasku onkin tullut sähköpostiin? Useista laskuista löytyy myös virtuaaliviivakoodi, jonka avulla laskun tiedot saa verkkopankkiin.

Virtuaaliviivakoodi on noin 50 merkkiä pitkä numerosarja

1. Avaa lasku laitteellasi, etsi ja kopioi virtuaaliviivakoodi leikepöydälle:
 - Tietokoneella maalaa alue ja paina ctrl+c
 - Mobiililaitteella pidä sormi numerosarjan päällä ja valitse Kopioi
2. Siirry mobiili- tai verkkopankissa kohtaan: Uusi maksu / Lue viivakoodi / Skannaa lasku (pankista riippuen)
3. Liitä koodi ja täytä mahdolliset puuttuvat tiedot

ENTÄ LASKUJEN maksaminen? Verkk- ja mobiilipankin sekä e-laskujen käyttö on melko yleistä jo monissa ikäryhmissä. Finanssialan tutkimuksen mukaan 65–79-vuotiaista verkkopankin käyttäjistä enemmistö, 58 %, käyttää sitä tietokoneella, loput älypuhelimella tai tabletilla.

Digiä käyttämättömille vaihtoehtoja ovat muun muassa suoramaksu, perinteiset maksupalvelukouret tai R-kioskin laskunmaksupalvelu. Pankeilta löytyy ohjeita läheisille, kun tarvitaan erityistä tukea pankkiasioiden hoitoon. On syytä muistaa, että verkkopankkitunnuksia ei saa luovuttaa toisen henkilön käyttöön.



Lisää ohjeita:
seniorsurf.fi

Lähde: Finanssiala ry,
Maksutavat 2022
-tutkimus

Ennakoi – laadi hoitotahto

Miten haluat itseäsi hoidettavan, jos et itse pysty kertomaan tahtoasi esimerkiksi tajuttomuuden, vakavan sairauden, onnettomuuden tai muistisairauden vuoksi? Laadi hoitotahto jo hyvissä ajoin siltä varalta, että et pysty itse osallistumaan hoitopäätöksiin.

Teksti: Eeva Myyrä

Hoitotahdon tekemisen lisäksi ennakoon kannattaa pohtia myös testamentin ja digitestamentin tekoa sekä miettiä omat hautaustoiveensa. Kaikista näistä on apua omaisille raskaana suruaikana.

HOITOTAHDOSsa ilmaistaan, mil-laista hoitoa haluaa elämän loppuvaiheessa. Hoitohenkilökunnan täytyy kunnioittaa esittämiäsi toiveita hoidosta, hyvästä elämästä ja arvokkaasta kuolemasta.

Hoitotahdossa voi määritellä, milloin luovutaan elintoimintoja tai elämää keinoitekoisesti tai vain lyhytaikaisesti pidentävistä hoito-toimista. Hoitotahdossa voi kertoa sosiaali- ja terveydenhuoltoaan koskevia toiveita sekä tiedon siitä, kenelle saa luovuttaa hoitoaan koskevia tietoja ja kuka saa tehdä päätöksiä hoidosta hoitotahdon tekijän puolesta. Voit kertoa myös kantasi esimerkiksi toistaiseksi Suomessa kiellettyyn eutanasiaan eli kuolinavun antamiseen.

Jos sinulla on hoidettava sairaus, hoitava henkilökunta osaa ennakoida, millaisia tilanteita sairauteen voi liittyä ja miten hoitotahdosta saadaan toiveidesi mukainen.

Hoitotahdon voi kirjata, vaikka olisi esimerkiksi jo sairastunut muis-

tisairauteen. Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittävällä tavalla hoitotahdon merkityksen ja sisällön. Hoitotahdon liitteeksi voi tarvittaessa pyytää lääkärinlausunnon tekijän toimintakyvystä sekä kelpoisuudesta hoitotahdon tekemiseen.

Hoitotahdolle ei ole tiettyä muotoa. Se kannattaa tehdä kirjallisesti ja käyttää todistajia. Kirjallinen lomake on helpompi todentaa ja virhetulkintojen riski on pienempi. Hoitotahdon voi tehdä Omakanta-järjestelmässä Kanta.fi:ssä, kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai suullisesti. Omakantaan voi tallentaa hoitotahdon lisäksi myös elinluovutustahdon. Omakantaan kirjaudutaan pankkitunnuksilla.

Todistajat kannattaa valita huolellisesti. Heidän kanssaan kannattaa keskustella toiveistaan ja suhteestaan elämään, kuolemaan ja elämän pitkittämiseen.

Hoitotahdosta on hyvä kertoa läheisille ja esimerkiksi muistihoitajalle ja hoitavalle lääkärille. Kirjallisen hoitotahdon voi liittää potilasasiakirjoihin sekä sähköiseen potilastietokantaan (Omakanta). Suullisesti ilmaistu hoitotahto merkitään potilasasiakirjoihin.

Talleta hoitotahtosi sellaiseen paikkaan, josta läheiset sen tarvittaessa helposti löytävät. Voit kul-

jettaa hoitotahtoasi myös mukana-nasi tai pitää lompakossa mukana hoitotahtokorttia. Kortti muistuttaa hoitotahdon olemassaolosta, jos et itse pysty siitä kertomaan.

ELÄMÄNLAATUTESTAMENTIN voi myös tehdä. Siinä kerrot itsellesi tärkeistä arkielämän asioista. Voit kertoa lempiruunistasi, ruokainho-keistasi, siitä, haluatko aamulla mieluummin kahvia vai teetä – ylipäänsä toiveista, joita noudattamalla elämäsi sujuu toivomallasi tavalla. Elämänlaatutestamenttia voi tarvittaessa myös päivittää. Elämänlaatutestamenttia noudatetaan sitten, kun et itse pysty huolehti-maan elämänlaatuusi vaikuttavista asioista.

Voit myös tehdä listan siitä, millaista musiikkia mieluiten kuuntelet. Haluatko, että radiosta kuuluu klassista, rokkia vai suomalaista tanssimusiikkia? Jos et itse voi valita radiosta kuultavaa lähetystä, kerro, mitä kanavaa mieluiten kuuntelet.

Samalla tavoin voi kirjata kirjallisia mieltymyksiään. Jos et voi lukea kirjaa, haluaisitko kuunnella äänikirjoja? Entä millaista kirjallisuutta, elämäkertoja vai dekkareita? Entä mitä haluat seinillesi? Läheisten valokuvia vai mieli- taulusi?

Omainen tai muu sinut tunteva henkilö voi avustaa elämänlaatu-testamentin laatimisessa.

TESTAMENTTI. Jos haluat määrätä, miten omaisuutesi kuolemasi jälkeen jaetaan, pitää tehdä testamentti. Jos testamenttia ei ole, omaisuus jaetaan perintö- ja verolain periaatteilla. Silloin lapsilla on oikeus vähintään lakiosaan eli yhteensä puoleen omaisuudesta. Toisen puolikkaan voi testamentata miten tahtoo. Jos serkkua läheisempiä sukulaisia ei ole, omaisuus siirtyy valtiolle.

Erityisen tarpeellinen testamentti on esimerkiksi avopuolison asumisen turvaamiseksi. Testamentilla voi myös toteuttaa itselle tärkeitä arvoja, vaikkapa testamenttaamalla osan omaisuudestaan järjestölle, jonka toimintaa haluaa tukea. Testamentissa voit sulkea pois perinnön saajista lastesi mahdolliset puoliset tai entisen aviopuolisosi.

Asiantuntijaa kannattaa käyttää testamentin laatimiseen. Mitä moninaisempi omaisuutesi on ja mitä tarkempia määräyksiä haluat antaa, sitä tärkeämpää on asiantuntijan käyttö.

Testamentti on tehtävä kirjalli-

sesti. Testamentin tekijän on allekirjoitettava testamentti kahden esteettömän todistajan ollessa yhtä aikaa läsnä, minkä jälkeen myös todistajien on merkittävä nimikirjotuksensa siihen. Todistajien tulee tietää, että asiakirja on testamentti, mutta sen sisältöä todistajien ei tarvitse tuntea. Jos testamentin muotomääräyksiä ei noudateta, testamentti voidaan julistaa pätemättömäksi.

Testamentti kannattaa tehdä hyvässä ajoin, terveenä. Alkava muistisairaus ei ole yleensä este testamentin tekemiselle, mutta jos mikä tahansa sairaus voi vaikuttaa kelpoisuuteen tehdä testamentti, sen liitteeksi voi pyytää lääkärinlausunnon kelpoisuudesta. Testamentin liitteenä oleva lääkärinlausunto saattaa olla tärkeä todiste mahdollisessa testamenttiriidassa.

HAUTAJAISTOIVEET. Omiin hautajaisiin ja niiden järjestämiseen liittyviä toiveita voi kirjata ylös. Voit toivoa, kuka järjestää hautajaisesi, ja sisällyttää toiveisiisi muitakin määräyksiä. Voit esimerkiksi valita arkkuhautauksen tai tuhkauksen, hautausmaan ja hautapaikan ja toivoa hautausoimituksessa kuultavaa musiikkia, muistotilaisuuden

paikkaa, tarjoiluja ja kutsuttavia henkilöitä.

Hautajaismääräykset voi antaa tavallisella valtakirjalla, edunvalvontavaltuutuksessa, testamentissa tai muulla asiakirjalla.

Usein hautajaistoiveet kirjataan Hautausjärjestelyni-vihkoselle, jollaisen voi saada hautausoimistosta. Vihkosen voi antaa tai siitä kertoa henkilölle, jonka toivoo huolehtivan hautajaisjärjestelyistä. Vihkosesta voi antaa kopion myös hautausoimistoon. Hautajaismääräyksistä voi kirjata tiedon edunvalvontavaltuutukseen.

Hautajaisia järjestävillä on lain mukaan oikeus poiketa vainajan toiveiden kunnioittamisesta, jos niiden toteuttaminen olisi kohtuuttoman vaikeaa tai kuolinpesän varoihin nähden kohtuuttoman kallista.

DIGITESTAMENTISSA kerrot, mitä haluat sosiaalisen median tileillesi tehtävän kuolemasi jälkeen. Voit antaa eri tiliesi käyttäjätunnukset ja salasanat luotetulle läheiselle etukäteen. Kannattaa myös tarkistaa eri kanavien käytännöt siitä, miten pitää toimia, jos haluaa, että joku toinen poistaa tilit aikanaan puolestasi.

Lisätietoa ja malleja verkossa

Malleja hoitotahdoiksi ja valmiita lomakkeita on saatavilla monilla verkkosivuilla. Niitä löytyy hakusanalla 'hoitotahto'. Myös testamentin tekemisestä saa lisätietoja useilta verkkosivuilta.

Hoitotahto (THL, pdf 94 kt) thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto

Hoitotahto (Muistiliitto) muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto

- muistiliitto.fi/download_file/view/2991/209
- muistiliitto.fi/download_file/view/2496/209

Hoitotahto ja elämänlaatutestamentti (Suomen muistiasiantuntijat ry)

- sumut.fi/valineita-tyohosi/hoitotahto-ja-elamanlaatutestamentti/

Edellisessä Senioriopettaja-lehdessä 4/2023 on tietoa edunvalvontavaltuutuksen tekemisestä, Suomi.fi -valtuuksista ja valtakirjoista.

OSJ:n vuoden teemasta, aivoterveystestä, on kirjoitettu kaikissa tämän vuoden Senioriopettaja-lehdissä. Sarjan päätteeksi kolme alueellista senioriopettajayhdistystä kertoo, minkälaista toimintaa teemavuoden ympärille on yhdistyksissä rakennettu.

Aivoterveys Jyväskylän seudun senioriopettajien arjessa

Teksti: Markku Suortamo

Kuva: Seppo Heinonen

OPETUSALAN SENIORIJÄRJESTÖN vuoden teemat on yhdistyksessämme koettu erittäin onnistuneiksi. Teema antaa ryhtiä vuoden tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.

Vuoden 2023 teemaa Aivoterveys toteutimme heti tammikuun alussa järjestetyssä Padel-pelin esittely- ja pelaamistilaisuudessa. Ryhmä oli täynnä ja monia uusia jäseniä oli paikalla. Pelaamisen lisäksi osallistujat nauttivat yhteisen lounaan. Tutustumista ja yhteisöllisyyttä.

Tammikuun lopussa kokoonnuimme kuukausittaiseen tapaamiseen Jyväskylän NNKY:n tiloissa teemalla Pidä aivoistasi huolta. Paikalla oli yli 50 yhdistyksen jäsentä.

Tilaisuuden aluksi OSJ:n hallituksen jäsen **Seppo Heinonen** valotti lyhyesti valtakunnallista teemaa, joka voidaan kiteyttää: Jos haluat olla huomenna edelleen hyvässä kunnossa, on sinun oltava aktiivinen jo tänään.

Muistiasiantuntija **Ulla Halonen** (YTT) alusti teemasta. Hän korosti arjen perusasioita: aktivoi aivoja-



Padel-pelin esittelyn jälkeen ruvettiin pelaamaan. Vauhdikkaaksi todettiin.

si, iloitse yhdessäolosta, syö terveellisesti, nuku riittävästi ja liiku mahdollisuuksiesi mukaan.

JOKAINEN VOI siis omilla valinnoillaan pitää huolta kehostaan ja aivoistaan sekä niiden terveydestä.

Kahvinjuonnin ohessa päästiin vaihtamaan kuulumisia ja taisipa tulla joitakin uusiakin tuttavuuksia. Tilaisuudesta uutisoitiin sanomalehti Keski-Suomalaisen Meidän juttu -palstalla.

Aivoterveyden ylläpitämisen yksi keskeisiä ajatuksia on sosiaalinen vuorovaikutus, ihmisten tapaaminen. Kaikki yhdistyksemme järjestämät tapahtumat tukevat tältä osin aivojen hyvinvointia.

Sosiaalisia suhteita vankistimme vuosikokouksella ja Teatteri Eurooppa 4:n Tänään huipulla -näytelmällä. Yli 50 jäsentä oli tässäkin mukana.

Sähköautoilu, edunvalvonnasta huolehtiminen, linturetki, Vappujatsit, Suvivirsibileet sekä uusien jäsenten tutustumistilaisuus ja Illu-bandin 40-vuotis-keikka. Näillä tapahtumilla pyrimme tarjoamaan mah-

dollisuutta osallistua, olla liikkeellä. Yhdessäolosta saamme virkeyttä ja voimaa.

SYKSYN OHJELMISTOKIN pyritään pitämään monipuolisena niin, että jokaiselle löytyisi mieleistä tapahtumaa: Vanhaan hautausmaahan tutustuminen, Terve askel -luento, Aalto 2 -museo, Liikenneturvan tietoisuus, uusien jäsenten tutustumistilaisuus, Evita-musikaali, **Liisa Räsäsen** Rakulintu-elokuva **Ritva Sofia Linnun** taiteesta, kimpkurssi, valokuva-taiteilija **Elina Brotherus**, tule tutuksi vieruskaverin kanssa, pikkujoululounas.

Kaikilla näillä toteutetaan professori **Taina Rantasen** toivetta saada ihminen ulos asunnostaan. Kun lähdet liikkeelle, kohtaat luonnon ja ihmisiä. Saat virikkeitä ja vuorovaikutusta. Aivosi joutuvat toimimaan – pidät huolta aivoistasi. Ja itsestäsi.

Vuoden 2024 ensimmäisessä kuukausitapaamisessa perehdymme tekoälyyn, sen mahdollisuuksiin ja uhkiiin! Katsomme toiveikkaasti tulevaan.

Aivoterveyttä edistävä lounas

Teksti: Pirkko Jormalainen

Kuva: Hannele Siekkinen

HAAPAVEDEN SEUDUN senioriopettajien loppuhuipennuksena Pidä huolta aivoistasi -teemavuodelle järjestettiin yhteinen lounas 11.10. JEDUn Haapaveden opetusravintola Opinpuussa yhteistyössä senioriopettajien **Sirkku Junnonahon** ja **Maija Laitilan** sekä oppilaitoksen lehtorin **Sisko Juolan** ja hänen opilaidensa kanssa.

Menu valittiin professori **Miia Kivipellon** Aivoterveys-kirjan resepteistä. Alkuruokana nautittiin merelliset voileivät ja salaatit. Pääruokana tarjottiin mantelikalaa, vihreitä papuja ja ohrattoa sekä kana-kasvispelti ajvar-kastikkeen kera. Jälkiruokana herkuteltiin professorin suklaakakulla ja marjapavlovalle kahvin ja teen kanssa.

Osallistujia oli lähes puolet jäsenkunnasta. Aivoterveyttä edistää myös iloinen yhdessä syöminen ja poriseminen.

Pirkko Jormalainen ojensi
Aivoterveys-kirjan
JEDUn lehtori Sisko Juolalle.



Koskaan ei ole myöhäistä aloittaa uusi harrastus

Teksti: Kirsi Häkkinen

LIIKUNTAA, LAUTAPELEJÄ ja lukemista pidetään tutkitusti muistia edistävinä harrastuksina. Mikkelin seudun senioriopettajat hoitavat aivoterveystään shakinpeluussa, kirjallisuuspiirissä sekä yhteisöllisissä vesijumpparyhmissä. Näistä harrastusryhmistä löytyy myös tärkeitä ihmiskontakteja.

Shakinpeluu tekee hyvää aivoille, ja shakkia pelataan nyt enemmän kuin koskaan, kerrotaan Suomen Shakkiliitosta. Peli on noussut hitiksi kouluissa osin tietotekniikan ansiosta. Nettishakissa voi haastaa kokeneen, vastapelaajaakaan ei tarvita. Joissain kouluissa järjestetään jopa shakkivälitunteja ja -turnauksia.

MOS on trendien tasalla. Mikkelissä jäsenet ovat voineet pelata shakkia yhdistyksen ryhmässä tästä syksystä alkaen, ei vain verkossa vaan liveinä laudan ääressä sosiaalisessa kontaktissa vastapelaajan kanssa.

MOSin shakkikerhoon voi tulla myös kokeilemaan ja opettelemaan pelin saloja, aiempaa kokemusta ei tarvita. Kokeneemmille löytyy tarvittaessa vastusta kerhon vetäjistä, **Osmo Ukkosesta** ja **Tuija Särkkä-Wirthistä**.

Tuija on pelannut 13-vuotiaasta.

– Shakki on älyllinen haaste ja aivot rakastavat haasteita. Se on strateginen peli, ongelmanratkaisua parhaimmillaan. Parasta on, että sitä voi pelata kaikkialla ja kenen kanssa vain ilman kielimuureja.



Vesijumppattu on jo vuosia. Vetäjät ja jumppaajat voivat vaihtua, mutta lajin suosio säilyy MOSin jäsenillä. Kuva on vuodelta 2019.

ITSE LUKEMISEN jälkeen seuraavaksi parasta on kirjoista keskusteleminen, sanotaan. Kirjallisuuspiiri kerran kuussa löytyy MOSin kalenterista. Yhteisestä kirjasta keskustellaan tai omia valintoja esitellään – saman kirjan voi lukea monella tavalla!

Terveellinen, liikunnallinen ja sosiaalinen elämä on paras lääke muistisairauksia vastaan. MOS pyrkii järjestämään jäsenilleen monipuolista, aivoja ja kehoa virkistävää, sosiaalista toimintaa. Toiveita kuunnellaan ja pyritään toteuttamaan.

Vesijumpparyhmät ovat perimätiedon mukaan pyörineet jo parikymmentä vuotta, teatterikäynti isolle porukalle on perinne, ohjatut luontoretket, askarteluillat, pikkujoulut ja lounaat tasakympejä täyttävälle kuuluvat vuosisuunnitelmaan.

Tarjontaa on ja lisää suunnitellaan. Kevätkaudelle on ajateltu uutuudeksi joogaryhmää. Mitä muuta, se nähdään. Yhdistys yhdistää ihmisiä, tulkaa ihmeessään mukaan!



Shakki on aivoille hyödyllinen hitti. Osmo Ukkonen ja Tuija Särkkä-Wirth opastavat Mikkelissä vanhan sotapelin saloihin aloittelijoita ja haastavat konkareita. Kuva: Kirsi Häkkinen



Katri Hamunen, LT, anesthesiologian erikoislääkäri

Keho ja mieli

Kehon mieli, tunteet ja ajatukset asuvat aivoissa. Olemme tottuneet ajattelemaan, että aivot ovat koko kehomme ylin ohjausyksikkö kuin laivaa ohjaava kapteeni. Tätä varten aivot ottavat vastaan ja analysoivat tietoa ulkomaa-ilmasta ja kehon sisäisestä tilasta.

Mielen ja kehon yhteys on monitahoisempi ja tiiviimpi kuin ensiksi tulisi ehkä ajateltua. Jännittävässä tilanteessa sydän tykyttää, kämmenet hikoavat ja vatsassa on perhoseja. Aivoissa syntynyt tunnetila siis herättää kehollisia tuntemuksia. Eri tunteet aiheuttavat erilaisia kehollisia tuntemuksia.

Mielenkiintoisessa kotimaisessa tutkimuksessa kartoitettiin kehon tunnekarttoja, sitä missä kohdin kehoa erilaiset tunteet tuntuvat. Ilo tuntuu laajalti koko kehossa painottuen päähän ja ylävartaloon, rakkaus tuntuu vartalon ja yläraajojen alueella, ahdistus tuntuu erityisesti rintakehän alueella, häpeä ja kateus puolestaan painottuvat pään alueelle ja hieman rintakehän alueelle.

Näyttää siltä, että nämä keholliset tuntemukset ovat samanlaisia eri kulttuureissa. Tunteet ovat biologisia, evoluution myötä syntyneitä selviytymismekanismeja. Ne auttavat meitä reagoimaan erilaisiin ympäristön uhkiiin ja muokkaamaan käytöstä sen mukaisesti. Tunteet auttavat meitä myös luomaan ja ylläpitämään selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä sosiaalisia suhteita.

Yhteys toimii myös toisinpäin, keholliset tuntemukset vahvistavat tunteita. Kun sydän tykyttää jännityksestä, tämän kehollisen tapahtuman tietoinen tunnistaminen lisää jännityksen tunnetta mielessä. Ajatukset ja tunteet ovat kiinteästi kytköksissä kehollisiin tuntemuksiin. Reaktiot ovat hyvin nopeita, ne tapahtuvat sekunnin murto-osissa.

Tunne tai psyykkinen kokemus voi aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita. Hyvä esimerkki tästä on voimakas pitkäaikaisen stressi, joka voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä oireita kuten sydämentykytystä,

päänsärkyä ja vatsavaivoja sekä psyykkisiä oireita, esimerkiksi jännitystä, ahdistusta ja unettomuutta.

Joskus tunnistamatta jäävä tunne tulee pintaan puhtaasti fyysisinä oireina. Oireiden herättämä huoli on omiaan lisäämään oireiden tarkkailua ja siten myös oireiden kokemista, jolloin syntyy hankala noidankehä.

Omien tunteiden ja niihin liittyvien kehollisten tuntemusten tunnistaminen ja rauhallinen tutkailu auttaa pärjäämään niiden kanssa paremmin. Keho ja mieli eivät ole erillisiä, vaan osa samaa kokonaisuutta ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään – se on selviytymiskeinomme elämässä ja joskus myös akilleenkantapäämme.

”
Tunne tai psyykkinen
kokemus voi aiheuttaa
sekä fyysisiä että
psyykkisiä oireita.

Senioriopettaja-yhdistys – oikotie ystävyssuhteisiin

Se on juuri sitä, mitä nyt haluan! Näin raisiolainen **Marjut Lehti-Laakso** oli hihkaissut puhelimeen, kun Lounaisrannikon senioriopettajista soitettiin ja kysyttiin varovasti hänen halukkuuttaan ryhtyä yhdistyksen puheenjohtajaksi.

Teksti: **Airi Vuolle**

Kuvat: **Nina Salokangas**

Lounaisrannikon senioriopettajien puheenjohtajana Marjut Lehti-Laakso on ehtinyt olla vajaat kaksi vuotta, mutta hänen muu ansioluettelonsa on järisyttävä. Luokanopettaja, erityisopettaja, koulunjohtaja, työnohjaaja ja kasvatustieteen tohtori Lehti-Laakso on ehtinyt olla mukana huikean monessa työssä, koulutuksessa, yhdistystoiminnassa ja vaativassa vapaaehtoistyössä.

– Silloin kun viimein jäin kokonaan eläkkeelle, olin toimeliaana ihmisenä nääntyä, kun aikaa olikin yhtäkkiä niin paljon, ihan järjettömästi. Aikaa oli enemmän kuin minkä päivätöiden tunnit vievät, kun iltapäivisin ei enää ollutkaan työstä fyysisesti puolikuollut, Marjut Lehti-Laakso sanoo.

Lounaisrannikon senioriopettajien puheenjohtajuuttaan hän pitää itselleen nappiratkaisuna, harrastuksena, jossa hän on viihtynyt todella hyvin.

– Olen sellainen ihminen, että aina pitää olla jokin yhdistys elä-

mässä mukana. Nyt tulin puheenjohtajaksi oman alani yhdistykseen. Voin tehdä työtä sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa nauretaan samoille asioille ja joiden murheetkin ovat samanlaisia. Ja vielä sellaisessa yhdistyksessä, jossa tunnen olevani hyödyksi. Se on hurjan kivaa.

MARJUT LEHTI-LAAKSON mielestä on hauskaa, että puheenjohtajana saa ihan luvan kanssa keksiä aina jotakin mukavaa uutta.

Lounaisrannikon senioriopettajien yhdistys toimii Naantalissa, Raisiossa, Uudenkaupungissa, Mäskissä, Mynämäen, Nousiaisten ja Ruskon alueilla. Jäseniä on 364. Yhdistys on perustettu Naantalissa ja suurin osa jäsenistä asuu Raisiossa. Opettajia on kaikilta eri koulutusasteilta.

Tapahtumia yhdistys järjestää kahdesta kolmeen kuukaudessa. Viime aikoina on esimerkiksi katsottu Piafia Tampereella, kuunneltu konsertteja Turussa, tehty Gdan skin matka ja pidetty kokkouskursi, jossa ravintola- ja cateringalan

perustutkinnon aikuisopiskelijat toivat pöytään kolmen ruokalajin menyn omista kansallisuuksistaan.

Marjut Lehti-Laakson lääkeseurasta senioriopettajayhdistyksiä vaivaavaan aktiivitoimijoiden puolaan on jalkatyö.

– Minä uskon henkilökohtaiseen kontaktiin ja ajattelen niin, että pitää tehdä jalkatyötä vähän niin kuin politiikan teossa. Pitää miettiä ihmisiä yksi kerrallaan, mennä heidän luokseen, kertoa tehtävästä ja kysyä suoraan. Ihmiset eivät aina uskalla tulla kokouksiin, kun pelkäävät heti vastuita, mutta yhdessä tällä tehtävällä.

MONEN HYVÄN IHMISEN kyvyt ovat hänen mielestään jääneet käyttämättä, kun ihminen on ollut liian ujo ottaakseen itse esiin halunsa johonkin tehtävään tai kun kysyjä ei ole osannut kertoa asiasta riittävästi.

– Itse en kestä sanaa ehkä. Jos haluan jotakin ja tiedän, että pystyn siihen, vastaus on kyllä. Ja ei on ei. Itsekään en olisi ikinä harrastanut näin paljon kulttuurista ja ollut



Marjut Lehti-Laaksolle tärkeitä asioita ovat perhe, ystävät ja kirjat. Kirjoista hän sanoo oppineensa mahdollittoman monta erilaista asiaa tai näkökulmaa maailmastamme ja ihmisten elämästä. Kirjat ovat kuin turvaverkko ympärillä.



kivoissa paikoissa, ellen olisi mukana senioriopettajissa.

Koska opettajat ovat tottuneet kannustamaan toisiaan, uusilla jäsenillä voisi hänen mielestään olla esimerkiksi kummi, joka kysyisi uutta jäsentä vaikka parikseen kokouskurssille ja mukaan toimitaan.

– Niin paljon puhutaan ihmisten yksinäisyydestä. Liittyminen tällaiseen yhdistykseen voi luoda samanhenkisten kanssa monia ys-

tävyyssuhteita. Tämä voi ihan hyvin olla eräänlainen oikotie ystävyyssuhteisiin, ihan vakuutus siitä, että on ystäviä ja tuttavapiiriä.

PIENENÄ TYTTÖNÄ Marjut Lehti-Laakso päätti tulla opettajaksi, vähän isompana hänestä piti tulla toimittaja ja hetkeksi tulikin.

– Lukion toisella luokalla piti tehdä esitelmä, ja merivartiostossa töissä oleva isäni ehdotti Seilin saarta aiheeksi ja mainitsi, että Tu-

run Sanomien arkistosta löytyisi tietoa. Rakastuin paikkaan heti ja ihastelin, että sellaisessa paikassa voi olla töissä.

Lopulta Turun Sanomien kesätoimittajapestejä kertyi viideltä vuodelta, samaan aikaan kun talvet kuluivat luokanopettajaopinnoissa. Ensimmäinen opettajapesti oli Eskilstunassa Ruotsissa.

– Alku oli kauheaa. Minulla oli vastavalmistuneena opettajana 24 lapsen luokka. Oppilaat eivät osanneet sen paremmin ruotsia kuin suomeakaan, edes satujen kuuntelu ei onnistunut. Kun 1977 valmistuin, meillä ei ollut kenttäharjoittelua lainkaan ja mietin, etten kerta kaikkiaan pysty työhön. Ruotsin kielen sentään opettelin. Monet luulivat, että olen Pohjois-Ruotsista.

Epäonnistunut ensimmäinen opettajavuosi vei hänet seuraavaksi mainostoimistomaailmaan, mutta liike-elämä oli vielä ikävämpää.

– Jämijärvellä sain sitten rauhassa opetella opettamista muutaman oppilaan kanssa. Siitä se sitten alkoi sujua.

Pisin aika, yli 30 vuotta, Marjut Lehti-Laaksolla vierähti luokanopettajana, erityisopettajana ja koulunjohtajana Rymättylässä.

RYMÄTTYLÄN VUOSINA hän myös väitteli kasvatustieteen tohtoriksi.

– Väittelin suvaitsevaisuudesta, asenteiden muuttamisesta opetuksen avulla. Väitös sai aika lailla julkisuuttakin, koska tema oli silloin vuonna 2000 ajankohtainen. Eikä maailma ole reilussa 20 vuodessa muuttunut. Edelleen puhutaa, mitä kuuluu suvaita ja mitä ei.

Väitöstilaisuudesta hänelle jäi mieluinen muisto muun muassa sen vuoksi, että koko koulu opettajista vahtimestareihin ja siivoojiin oli sitä kuuntelemassa.

Tohtorin tutkinnon jälkeen Lehti-Laakso suoritti vielä kaksi työhönsä tutkintoa. Hänellä oli lukuisia työnohjausryhmiä, jotka lo-



Turun seudulla asuva Marjut Lehti-Laakso seurusteli aikoinaan miehen kanssa, jonka nimi oli Matti ja hän oli naimisissa Teppo-nimisen miehen kanssa. Kun taloon tuli kollikissa, siitä tuli väistämättä Seppo.



Ex libriksen on piirtänyt taiteilija Kristiina Turtonen. Se on Rymättylän koulun henkilökunnalta saatu 50-vuotislahja.

pulta loppuivat pandemiaan.

Takana on myös kymmenkunta ulkomailla käytyä täydennyskoulutusta ja lisäksi Comenius-hankkeiden kouluvierailuja 17 eri kertaa ainakin seitsemässä eri maassa.

– Kun näihin lisätään yksityismatkani, niin kauheasti olen saanut matkustaa, todella paljon. Hiihdeläjäni on järjetön.

JULKAISUJA HÄNELÄ on kymmenkunta aina ainutlaatuisesta saaristomiljööstä opsiin ja hopsiin sekä tietotekniikan käyttöön kyläkoulussa.

– Tietotekniikkaa kohtaan ihmisillä ei pitäisi olla väärää kunnioitusta. Monia asioita kannattaa ilman muuta kokeilla niin kauan, että onnistuu. Virheen pelko on aivan liian suuri tekemisen este.

Lehti-Laakso toivoo, että kaikki, jotka kynnelle kykenevät, pyysivät kiinni digitekniikan kehityksessä.

– Ennen vanhaan sanottiin, että naisen pitää olla taloudellisesti itsenäinen. Nyt naisen pitää olla tietoteknisesti itsenäinen, hän tarvitsee muun muassa omat pankkitunnukset eikä miehen tunnuksia ja oman sähköpostin.

Vaikka ihminen olisi kuinka iäl-

linen, kuten hän sanoo, omatoimisuuteen tarvittava tietotekniikka kannattaisi kaikkien hallita.

– Ei ole hyvä, että meikäläiset putoavat keltasta. Joskus sinne kelkkaan kannattaa ryömiä takaisin, vaikka ei niin kauheasti haluaisikaan, Marjut Lehti-Laakso sanoo ja kertoo esimerkin 80-vuotiaasta tuttavastaan. Tämä opetteli älypuhelimien käytön ja osaa nyt lähettää sillä kuvia, katsoa aikatauluja, tilata lippuja ja tehdä muuta itselleen tarpeellista.

Uuden tekniikan tulo omaan arkeen täytyy meidän jokaisen hänen mielestään vain kestää, sillä asiat kehittyvät monella sektorilla yhtä aikaa. Ilman teknistä kehitystä ei olisi esimerkiksi uusia syöpähoitoja.

MARJUT LEHTI-LAAKSO on aina kirjoittanut paljon, häärunoista tekniisiin teksteihin.

– En pöytälaatikoon, mutta aina, mitä pyydetään.

Nykyisin hän on muun muassa varajäsenenä Raision kaupunginvaltuustossa ja sivistyslautakunnassa, mutta tekee myös monipuolista muuta vapaaehtoistyötä.

Afganistanilaissyntyisen nuoren naisen hän auttoi läpi sosio-

mikoulutuksen. Brasilialaiselle Suomessa asuvalle tohtoripariskunnalle hän opettaa viikoittain suomea.

Viikoittain Lehti-Laakso toimii myös rikosuhripäivystyksessä ja tukee rikoksen uhriksi joutuneita, joiden oikeusprosessi on käynnissä. Päivystyspuhelimeen hän vastaa noin kaksi kertaa kuukaudessa. Vapaaehtoistyössä on alkamassa jo neljäs vuosi.

– Se on rankkaa ja raskasta, mutta myös antoisaa. Rikosuhripäivystys antaa meille vapaaehtoisille todella hyvän tuen, ja oma työnhajajakoulutukseni auttaa itseäni. Mutta ei tähän vapaaehtoistyöhön tarvita mitään tiettyä koulutusta tai taustaa. Se sopii ihmisille, jotka kestävät kuulla, että toisille ihmisille on tapahtunut kamalia asioita. Pitää osata olla anonyymi ääni, joka kysyy, miten voin auttaa. Mukaan tilanteeseen ei voi mennä.

Eläkkeellä on nyt mukava olla.

– Ei näin monipuolista elämää ennen ollutkaan, tämä on kyllä hauskaa. Opiskelenhan minä kieliäkin, viroa ja italiaa. Esimerkiksi viron opinnoissa olen koko ajan hyvällä tuulella, enkä enää kaipaa arvosanoja. Sen kun killun vain mukana kaikessa.



Säiden armoilla

Pertti Reinikainen meni nukkumaan sekavassa mielentilassa. Vaimon syntymäpäiviä oli juhlistu harvinaisesti pitkän kaavan mukaan. Sukulaisia ja ystäviä oli kerääntynyt lähiravintolaan kertomaan vaimo Ainolle, kuinka he arvostavat naista ihmisenä ja ystävänä.

Paljon puhetta ja liikaa onnitelumaljoja. Eihän Pertin olisi jokaiseen ”eiköhän nosteta malja Ainolle” – kehotukseen tarvinnut reagoida, varsinkin lasin tyhjentämispyyntö olisi voinut jäädä toteuttamatta. Mutta rakkaudesta vaimoon hän noudatti puhujien ohjeistuksia.

Pää tuntui raskaalta, tyyny ihanan pehmeältä.

Hetken päästä Pertti havahtui outoon ääneen.

– Niin niin Reinikainen. Sinäkin kai olet havainnut, että talvet ovat muuttuneet melkoisesti elämäsi aikana. Ennen oli selvää, että pysyvä lumi tuli viimeistään joulukuussa ja sulii maaliskuun vaihtuessa huhtikuuksi. Pakkaset paukuivat tammi- ja helmikuussa. Lumitöitä sait tehdä pitääksesi itsesi fyysisesti kunnossa, ei sinun tarvinnut etsiä keinolumilatuja tai hiihtoputkia talviurheilun harrastamista varten. Muistatko niitä aikoja?

Reinikaisen viereen oli kävel-

lyt valkoturkkinen pitkäpartainen mies. Hänen kädessään oli jonkinlainen sauva ja silmissä tiukka kysyvä katse.

– Muistan minä tuollaisia talvia, tietysti muistan. Mutta kuka sinä oikein olet? Ja missä minä olen, kotivuoteelta tämä ei ainaakaan vaikuta?

– Minä olen säämies, maapallon säiden erikoistuntija ja ylin säätäjä. Valitsin sinut maallikoiden joukosta kuuntelemaan ja kertomaan muillekin niistä vaikeuksista, joita teidän tietämättömien ansiosta joudun kohtaamaan.

Pertti katsoi ympärilleen. Hän oli jossain avarassa hallissa, jossa ihmisen näköiset oliot seisovat tietokonepöytien ympärillä. Hallin keskellä oli katosta riippuva valtava videotaulu, jossa pyöri sääkarttoja ja lukuja aivan kuin jossain pörssikeskuksessa. Sopi van kartan osuessa näyttöön kohosi jossain toimipisteessä olion käsi pystyyn ja käsittämätön huuto nousi yleisen melutason yläpuolelle.

– Mitä nuo henkilöt tuolla tekevät ja missä minä todella olen?

Valkoturkki tarttui Perttiä kädestä ja johdatti miehen lähimmän tietokonepöydän ääreen.

– Katsopa nyt Pertti. Sinä olet nyt maapallon sääkeskuksessa. Me säätelemme planeettamme sääoloja nelivuotisen sääbudjetin puitteissa. Ilmasto on meille pe-

rusarvo, jota luonto omilla toimillaan hoitaa. Mutta jo pitkään te ihmiset olette ottaneet luonnon säätelyn omiin käsiinne, olette ottaneet meiltä säävelkaa ja käyttäneet sitä palvelemaan omaa hyvinvointianne. Nyt velanotto on lopetettava ja meidän on siirryttävä leikauslinjalle. Niinhän tekin aiotte tehdä oman valtionbudjetinne kanssa. Mutta vaikeaa on löytää oikeat menettelytavat, usko pois. Esimerkiksi talvisäiden pituuksia pitää leikata. Ja koska kylmälaitteemme toimivat pienemmällä teholla, nousevat kesälämpötilat korkeiksi.

– Entä myrskyt ja rankkasateet?

– Niiden voimakkuuden hillintäkoneistoa on myös jouduttu laskemaan alemmalle tasolle. Eli kun tuulee, tuulee kunnolla ja kun sataa, niin vettä tulee tuutin täydeltä.

Pertti kuunteli ihmeissään säämiehen selostusta. Joidenkin tietokonepöytien kesken näytti syntyvän kiistaa. Säämies siirtyi kiistelevien pöytien ääreen, kuunteli hetken selityksiä ja teki ratkaisunsa.

– Kyllä nyt on Japanin vuoro saada kaunis viikonloppu. Pistetään lumisateet Suomeen.

Säämies tuli Pertin luo päättään puistellen.

– Muista nyt kertoa maallikoille, mitä näet. Luonto hoitaisi nämä

sääasiat omalla painollaan, mutta kun te olette ajattelemattomasti sotkeneet peruskuviot, niin tähän on jouduttu. Kasvihuoneilmiö muka! Kyllä tämä on tyhmyyden ja itsekkyyden ylistys. Mutta mitään peruuttamatonta ei onneksi ole vielä ehtinyt tapahtua.

Samassa alkoi hallissa soida voimistuva herätyskellon ääntä muistuttava melodia. Pertti otti kiinni lähimmästä tietokonepöydästä ja yritti selvittää äänilähteen sijaintia.

– Etkö sinä saa sitä herätyskelloa vaiennettua? Muutenkin nukuit levottomasti koko yön. Vanhan miehen ei pitäisi innostua juhlimaan noin railakkaasti, vaikka kyse olikin minun syntymäpäivistäni.

Pertti onnistui vaimentamaan herätyskellon. Puolipökertynein silmin hän havaitsi vierellään valkoiseen yöpaitaan pukeutuneen Ainin, jonka silmissä näkyi harvinainen harmistuksen pohjaväri.

– Tuota... Minä taisin yöllä pohtia liikaa näitä sääilmiöitä. Meidän aikaansaannoksiammehan ne ovat.

– Sääilmiöitä? Ja mihinkä lopputulokseen sinä näissä pohdinnoissasi päädyit?

– Esimerkiksi siihen, että tänään sataa lunta.

– Jaaha. Meidän isäntä taitaa olla viisaampi kuin meteorologit uutisissa. Kyllä se Matti ennusti

varmasti tälle päivälle kaunista pakkassäätä.

Reinikaiset nousivat verkalleen vuoteesta. Aino puki päälleen aamutakin ja siirtyi olohuoneeseen. Hän avasi terassille avautuvan ikkunan sälekaihtimet ja katsoi hajamielisesti ulos. Ainin matka keittiöön pysähtyi heti, kun hän vihdoin tajusi näkemänsä.

– Pertti, tule katsomaan.

– Mitä minun pitäisi nähdä?

Pertti käveli aamutossuissaan vaimonsa viereen ja katsoi ulos.

Ikkunasta hän näki, kuinka terassi alkoi peittyä suurista valkoisista lumihiutaleista.

Osmo Ukkonen, kirjailija, eläkeope
Mikkeli

Ihmisläheinen taiteilija

Maalauksen tunnelma on synkkä. Paareilla makaa mies, ja etualalla seisoo keskenkasvuinen poika miettäväisenä sormi suussa. Parien kantajien kasvoissa näkyy suru ja epätietoisuus.

Teksti: Kirsti Sainio

Kuva: **Juho Rissanen**, Lapsuuden muisto (Miehet, poika ja isä), 1902
Kansallisgalleria/**Matti Janas**

Lapsuuden muisto -niminen teos on 150 vuotta sitten syntyneen taiteilija **Juho Rissanen** tunnetuimpia maalauksia. Siinä kuvattu tapaus on kohtaaminen todellisesta elämästään. Juho on se poika parien lähellä, joilla hänen isänsä makaa elottomana, järven jäälle paletuneena. Tapansa mukaan isä oli juonut liikaa alkoholia ja eksynyt matkalla kotiin.

Juho maalasi teoksen vuonna 1902. Paljon oli kuitenkin ehtinyt tapahtua sitä ennen, monta maalausta lähteä hänen siveltimestään.

Juho Vilho Rissanen syntyi Kuopiossa 9.3.1873 vanhempinaan sekatyömiehen **Heikki Rissanen** ja **Agatha Sofia**, o.s. Kärkkäinen. Koti oli hyvin köyhä. Ruoka oli joskus niin lopussa, että Juhon piti lähteä kerjuulle. Lisäksi oli paljon surua: isän lisäksi Juholta kuoli sisarusia. Juholle myös sattui tapaturmia, joten hän ei päässyt kouluun, vaikka oli opinhaluinen.

MENESTYS EI tullut Juholle helposti, vaan kivisen tien kautta. Kodin köyhyys isän kuoltua pakotti kymmenvuotiaan pojan muun muassa kauppaamaan ihmisille luutia, joita hän oli tehnyt äitinsä kanssa. Kolmetoistavuotiaana hän pääsi

muurarin apulaiseksi sekä saamaan oppia käsityöläisten sunnuntaikouluun.

Maalarimestarin verstaalle Juho oli yrittänyt päästä monesti. 15-vuotiaana hän oli maalarinkisälli ja kävi käsityöläiskoulua, jossa opetettiin piirustusta. Juho pääsi herrasväen koteihin maalaamaan. Tällöin hän näki tauluja, jotka ihasuttivat häntä. Erityisesti **Ferdinand von Wrightin** luomuksia Juho sanoi ”lysteiksi”.

Eipä nuori kisällä aavistanut, että tuo aatellinen taiteilijasuuruus tulisi vaikuttamaan hänen elämänsä jo yhdeksän vuoden päästä. Vuonna 1897 Juholle ehdotettiin opiskelua Pietarissa **Ilja Repinin** oppilaana. Von Wright oli yksi niistä kuopiolaisista, jotka auttoivat taloudellisesti Juhoa toteuttamaan matkansa.

PIETARIN AKATEMIASSA Juhon opiskeluun kuuluivat muun muassa anatomian luennot ja elävän mallin piirtäminen. Repiniltä hän sai paljon kannustusta, kun työskenteli ahkerasti. Kielivaikeuksien takia Juho ei kuitenkaan ymmärtänyt kaikkea ”Rieppinin” puheesta.

Myös **Albert Edelfelt** tuki Juhoa ja hänen opiskeluaan Pietarissa.

Hän uskoi nuorukaisen kykyihin alusta asti. Kun Juho joutui eroamaan vuonna 1896 Taideyhdistyksen piirustuskoulusta, jossa häntä opetti **Helene Schjerfbeck**, Edelfelt toimitti Juhon piirustuskouluun Turkuun.

Kun Juho Rissanen maalasi vuoden 1897 syysnäyttelyyn teokset *Ukko Istolainen* (1897) ja *Hauta-Heikin mummo* (1897), lehdistö jätti ne vähälle huomiolle, mutta Edelfelt piti teoksia onnistuneina.

Edelfelt oli Juholle isällinen hahmo, joka ratkoi suojattinsa taidepulmia ja rahahuolia. Niinpä Rissaselle oli suuri menetys, kun Edelfelt kuoli vuonna 1905. Ehkäpä Juho oli häneltäkin saanut ranskan kielten opetusta, kun Juho kerran lausui: ”Hankaloo se ... on... niillä kun on se oma ärräsäkkii! Se Eetevelt-ti-vaenoo osasj sem oekee sorrauttoo.” Rissanen itse äänsi ranskaa savolaisittain ja käytti d:n sijasta t:tä.

JUHO RISSANEN oli persoona, joka veti ihmisiä puoleensa sekä maalla että kaupungissa. Monien vaikutusvaltaisten koteihin hän oli tervetullut niin Suomessa kuin ulkomailla.

Kauppaneuvos **Birger Hallman**, joka avusti rahallisesti Juhon Pietarin opiskelua, oli hänelle vieraanvarainen isäntä. Lisäksi Hallman opasti tyttäriensä kanssa Juholle herrasmiehen tapoja, esimerkiksi tyylikkään kumartamisen. Hilpeyttä riitti näissä opetustuokioissa. Ja hauskaa oli myös silloin, kun Juho kertoi Hallmaneille huvittavista sattumista matkoillaan.



Taiteessaan Rissanen kuvasi enimmäkseen ihmisiä. Hän toi elävästi esiin kasvojen erilaiset ilmeet. Virikkeitä työnsä Juho sai muun muassa Pariisista. Louvressa hän tutustui kubismiin ja öljyvärimaalauksessaan **Puolukanpuhdistajat** (1914) Juho on kokeillut tätä tyyliä. Parhaimmillaan Rissanen on kuitenkin nuoruuden aikaisissa vesiväritöissään.

Sekä *Lapsuuden muisto* että teokset *Sokea* (1899) ja *Povarissa*

(1899) ovat vesivärimaalauksia. Ne edustavat synteettistä primitivismiä, joissa on omintakeinen tekniikka. Taiteilijaan eivät olleet vielä näissä nuoruudenteoksissa päässeet vaikuttamaan ulkopuolelta tulleet virikkeet. Monissa maa-

Lähteet:

- Kekäläinen, Tiina: Juho Rissanen. Sisulla ja sitkeydellä. Otava. Keuruu 2017.
- Tirranen, Hertta: Suomen taiteilijoita. Juho Rissasesta Jussi Mäntyseen. WSOY. Porvoo 1950.

lauksissaan hän kuvaa maaseudun ruumiillisen työn tekijöitä.

AIDOT KANSANOMAISET ihmis-tyypit kiinnostivat Rissasta. Hän kuvasi mallinsa kaunistelematta sellaisina kuin he olivat, kuitenkin hienotunteisesti. Rissasen primitivistä tyyliä ei Suomessa aluksi arvostettu.

Pariisin maailmannäyttelyssä vuonna 1900 ranskalaiset kuitenkin pitivät näistä maalauksista ja *Sokea* ja *Povarissa* saivat pronssimitalin. Teosten arvostus levisi siten laajalle Eurooppaan, ja tutkija **Tiina Kekäläisen** mukaan Rissanen saavutti maailmanmaineen näillä töillään. Samalla suomalaisetkin alkoivat vihdoinkin arvostaa taiteilijansa kuvaustapaa.

Rissasen aitous, hyväntuulisuus ja karisma viehättivät erityisesti naisia. Kuvanveistäjä **Hilda Flodin** oli yksi heistä. He avioituivat vuonna 1908, mutta erosivat vuonna 1915. Juholle taide, ystävät ja matkat maailmalla olivat tärkeämpiä kuin hiljainen kotielämä. Ja maailmalle Juho lopulta pysyvästi lähikin, Amerikkaan vuonna 1939. Hänen elämänsä päättyi Floridas-
sa 10.12.1950.

Monista ulkomaan kausistaan, tyylikkääksi kehittyneestä pukeutumisestaan ja vaurastumisestaan huolimatta Juhossa oli loppuun asti teeskentelemätöntä kansanmiestä. Tun-
tui, että sisimmältään hän oli aina se sama nuori mies, joka ensimmäiselle taideopettajalleen esittäytyi näin: ”Minnoon mualarinkisälli Kuopista. Ei oo yhtään rahhoo.”

Rissasen *Lapsuudenmuisto-teoksesta on toinenkin versio, jossa näkyy myös muun muassa itkevä pikkutyttö äiteineen, taiteilijan sisar ja äiti.*



Erityisasiantuntija, TkT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

Toimin erityisasiantuntijana ympäristöministeriössä Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa. Koulutukseltani olen sekä tekniikan tohtori Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosastolta että kotitalousopettaja Helsingin yliopistosta.

Kuvat: Mikael Ahlfors, Oliver Wischnewski ja Teemu Kuusimurto, YM.

Tukea kotona asumiseen

Kotona asumista ikääntyneenä on tärkeää tukea sekä ikääntyvän väestön että yhteiskunnan kannalta. Tässä Koti toimivaksi -sarjan osassa kerrotaan Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmasta. Sarjan aiemmat jutut lehdistä 2/2021–4/2023 ovat verkkosivuston osj.fi Lue lehti -osiossa.

Kuvat:

1. Savitaipaleen pinkki viiva on ikä- ja muistiystävällinen kulkureitti.
2. Sukupolvien väliset kohtaamiset koettiin tärkeinä.
3. Hankkeissa syntyi asukkaiden toiveiden pohjalta yhteisöllisiä kokoontumisaikoja.
4. Pandemia haastoi ikääntyneiden osallistamista, mutta siitä huolimatta hankkeiden aikana pystyttiin kohtaamaan ikääntyneitä.



1.



3.



Kotona asuminen liittyy asukkaiden toiveisiin ja itsemääräämiseen sekä kustannustehokkaaseen palvelurakenteeseen. Olemassa olevia asuntoja on tarpeen korjata esteettömiksi ja turvallisiksi ja on tuotettava iäkkäille sopivia asuntoja erilaisine vaihtoehtoineen. Lisäksi on tärkeää kehittää asuinympäristöjä ikäystävällisiksi. Näin helpotetaan iäkkäiden ihmisten liikkumista ja palvelujen saantia sekä tuetaan hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma

Ympäristöministeriö toteutti Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman vuosina 2020–2022. Ohjelmassa avustettiin kuntien, kuntayhtymien ja hyvinvointialueiden kehittämishankkeita lähes kolmella miljoonalla eurolla. Kehittämishankkeissa tuettiin ikääntyneitä ja kuntia ennakoimaan ikääntyneiden asumisen muutoksia ja varautumaan niihin, lisättiin ikäystävällisten asumisvaihtoehtojen tarjontaa sekä kehitettiin asuinalueita ikääntyneille sopiviksi.

Esteettömiä asuntoja nyt puoli miljoonaa

Esteettömiä asuntoja maamme asuntokannasta on puoli miljoonaa. Niitä tarvitaan huomattavasti enemmän. Usein esimerkiksi asuntojen ja rakennusten sisäänkäynnit, kylpyhuoneet ja keittiöt tarvitsevat korjaamista. Vanhojen kerrostalojen suurimpia haasteita on hissien puute.

Vuonna 2020 oli kolmekerroksisissa ja korkeammissa hissittömissä kerrostaloissa 333 800 asuntoa. Niissä asui noin 90 000 vähintään 65 vuotta täyttänyttä asukasta.

Asukkaiden oma toiminta on ratkaisevaa asuinolojen parantamisessa. Suurin osa, noin 80 prosenttia yli 65-vuotiaiden asunnoista on omistusasuntoja. Omistaja päättää oman asuntonsa korjauksista. Valtio ja kunnat luovat edellytyksiä asuntojen korjaamiseen, esimerkiksi tarjoamalla avustuksia ja neuvontaa.

Yksin asuminen yleistyy, ja usein se aiheuttaa turvattomuutta ja yksinäisyyttä. 75 vuotta täytäneistä asui vuonna 2021 yksin noin 46 prosenttia ja näistä omakotitalossa lähes kolmannes.

Syntyi ikäystävällisiä asuinympäristöjä

Hankkeissa suunniteltiin kokonaisia kortteleita tukemaan asukkaan kotona pärjäämistä. Hankkeissa analysoitiin erityyppisiä asuinalueita ja kerrostaloja ikääntyvän ja ikääntyneen väestön näkökulmasta esteettömyyskatselmuksin ja asukashaastatteluin.

Kyselyjen ohella tehtiin kartta-analyysyjä, joiden avulla tunnistettiin, missä ja millaisissa rakennuksissa ikääntyneet asuvat, kartoitettiin kaupungin korkeuseroja ja yleisten alueiden penkkien määrää sekä palveluiden saavutettavuutta.



Ikääntynyttä väestöä tuettiin asumaan asunnoissa tutussa asuinympäristössä, vaikka palvelutarpeita tulisikin lisää.

Kuntiin syntyi ikä- ja muistiystävällisiä kulkureittejä, jotka yhdistävät ikääntyneiden asumisyksiköt ja reitin varrella olevat palvelut, kuten apteekin, kirjaston, torin, kaupat, pankin ja hyvinvointiaseman. Lisäksi kuntiin syntyi asukkaiden toiveiden pohjalta yhteisöllisiä kokoontumispaikkoja ja ulkoilmahuoneita asukkaille, esimerkiksi esteetön, aistiystävällinen ja yhteisöllinen korttelipuutarha.

Kulkuväylistä ja maastosta tehtiin esteettömiä ja tarjolle tuli esteettömiä senioripenkkejä ja pöytiä, joiden ääreen pääsee myös pyörätuolilla. Lisäksi suunniteltiin ikäystävällinen ja tunnelmaa luova valaistus, liikuntapaikka sekä tuntorata, jolla voi harjoittaa tasapainoa.

Yhteisöllisyys lisääntyi

Ohjelman ansiosta tietoisuus ikääntyneiden asumisen ja asuinympäristöjen kehittämisen tärkeydestä ja merkittävydestä lisääntyi sekä kunnissa että ikäihmisten keskuudessa. Työpajat, tilaisuudet ja tapahtumat vahvistivat alueiden yhteisöllisyyttä. Sukupolvien välisiä kohtaamisia lisättiin esimerkiksi lasten ja ikääntyneiden musiikkipiknikeillä.

Pandemia haastoi ikääntyneiden osallistamista, mutta siitä huolimatta hankkeiden aikana pystyttiin kohtaamaan ikääntyneitä. Ikäihmisiä osallistettiin muun muassa järjestämällä avoimia kehittämiskävelyjä ja keskustelutilaisuuksia.

Uutisia alueilta

SAVONLINNAN SEUDUN OPETUS-ALAN SENIORIT tutustuivat ITE-taiteilija **Marko Ruuskasen** tekemiin linnunpönttöihin, joita on ympäri Savonlinnaa.

Pöntöt ovat tarkkoja pienoismalleja entisistä, jo puretuista rakennuksista ja ne on sijoitettu lähelle alkuperäisiä paikkojaan. Niitä on nyt yli kaksikymmentä ja lisää ilmestyy aika ajoin. Taiteilija on saanut kaupungilta luvan kiinnittää niitä parhaaksi katsomilleen paikoille.

Saavat linnut asua herroiksi näillä seuduilla. Pönttöihin voi tutustua Savonlinnassa käydessään joko ohjautulla "linnunpönttökierroksella" tai itsenäisesti.

Paikkakarttakin löytyy netistä. Tulkaa ihastelemaan.

Teksti ja kuvat: **Marita Fagerström**



Kurssitapaaminen

Usko tai älä – Terveysvisalla katse tulevaisuuteen

Teksti: Eva Ryhänen

Kuvat: Eero Mäkinen ja Jaakko Valvanne

RIEMUKAS RIEMUJUHLA kokosi yhteen 26 kurssikaveria 13.–14.10. Espoon Hanasaaren kulttuurikeskukseen. Valmistuimme yhteisestä opinahjostamme Helsingin Opettajakorkeakoulusta 50 vuotta sitten.

Nyt olimme taas juhlatuulella, riemuopettajina, nauttimassa juhlamme upeista ohjelmanumeroista ja hilpeästä yhdessäolosta.

Heti alkuun muisteltiin "tuonilmaisii" siirtyneitä kurssikavereitamme hiljaisella hetkellä. Marianne loi tervetuliaispuheessaan katseen tulevaisuuteen ja pohti, millainen maailma mahtaa olla 50 vuoden kuluttua.

Tapani korosti puheessaan riemuvuoden merkitystä, sitä, että 50 vuotta on kulunut jostain tärkeästä. Silloin mietitään menneitä ja muistellaan yhteisiä kokemuksia mutta katsotaan myös tulevaisuuteen. Vaikka ajassamme korostuu yksilöllisyys, ryhmän merkitys kehitykselle ja kunkin hyvinvoinnille korostuu entisestään.



HYVINVOINTIASIOISTA ja terveistä elämäntavoista saimme luennoitsijaksi Tampereen yliopiston geriatrian emeritusprofessori **Jaakko Valvanne**. Esitelmä, Uutta tietoa vanhenemisesta – usko tai älä, oli vuorovaikutteinen ja antoi arvokasta tutkittua tietoa.

Meillä jokaisella oli kaksi värilappua, vihreä ja punainen, joita näyttämällä vastasimme, oliko terveys- tai hyvinvointiväittämä mielestämme totta vai ei.

ARVUUTTELE SINÄKIN väittämiä!

Oikeat vastaukset ovat sivussa oikealla.

1. Lääketieteellisesti täysin turvallista alkoholin käyttöä ei ole. (Strandberg ja Simojoki SLL)
2. Liiallinen istuminen tuhoaa terveyttä. (HS 9.8.2023)
3. 10 minuutin istumisen ja makaamisen korvaaminen päivittäisellä kävelyllä, kotitöillä, puutarhatöillä tai kotona liiaskelulla vaikuttaa positiivisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan ja painoindeksiin. (Farrahi ym. 2020)
4. Tiedetäänkö vanhenemisen salaisuus? (professori Reijo Pilvi)
5. Lisääkö pilleri ikää?
6. Yli 60-vuotiaalle eniten terveyshyötyä tuottava päivittäinen askelmäärä on 6 000–10 000 askelta. (HS 1.10.2023)
7. Monivitamiini- ja ravintolisät eivät pienennä sydän- ja verisuonitautien riskiä ja niihin liittyvää kuolleisuutta. (Circulation 2019)
8. Lääkäri ei suosittele terveelle ihmiselle edes monivitamiinia.
9. Yli 75-vuotiaalle suositellaan D-vitamiinilisää 10–20 mkrog päivässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos)
10. Tuoksut virkistävät muistia. (HS tiede)
11. Liika istuminen nopeuttaa iäkkäiden naisten vanhenemista kahdeksalla vuodella. (Aladdin ym. 2017)
12. Terve ikääntynyt ei höperöidy eikä tylsisty.

JAAKKO VALVANNE puhui myös vanhuksen hyvinvoinnin horjuvasta tasapainosta ja monista muista terveyttä ja hyvinvointia koskevista uusista tutkimustuloksista.

Koska tutkimukset osoittavat, että myös kulttuuri-rienoilla, tanssilla, musiikilla ja taiteella on merkittävä terveysvaikutus, laitoimme jalalla koriaksi Tuijan ohjaamassa rivitanssissa.

Oulusta tuli Riitta pitämään taide- ja kulttuuri-painotteista tietovisaa. Tuulikin ohjaama Elämäni biisi kilpailijoihin toi musiikin myötä kuultavaksi erilaisia elämäntarinoita. Näimme myös kurssikavereittemme esittämänä ja Juhamatin ohjaamana mahtavan hauskan näytelmän Aleksis Kiven Seitsemästä veljeksestä lukkarin koulussa: "Nyt syökää te puuhevoset, möykkyttäkää niin kuin märehivät pukit tarhassa!"

Riemullisina todettakoon näin "riemuvuonna", että tuosta ajasta on onneksi monta vuotta ja että siihen aikaan emme enää halua palata. Vuosikymmenet ovat menneet nopeasti, suorastaan karanneet käsistä! Katse on kuitenkin tulevaisuuteen ja valoisimpiin aikoihin terveys ja hyvinvointi edellä.

Vastaukset: 1. oikein, 2. oikein, 3. oikein, 4. ei, 5. ei, 6. oikein, 7. oikein, 8. oikein, 9. oikein, 10. oikein, 11. oikein, 12. oikein.

Kuvataide ja muu kulttuuri kannattelee

Istumme **Viivi ja Heikki Säätelän** kodikkaassa keittiössä Lohtajalla juomassa iltapäiväkahvia Viivin maittavien leivonnaisten kera.

Teksti ja kuva: **Elisa Maunumäki**, Kokkolan senioriopettajat ry:n puheenjohtaja

OLEN TULLUT tekemään juttua Heikistä, pitkäaikaisesta Kokkolan senioriopettajat ry:n hallituksen jäsenestä. Heikin rauhallinen ja vakaa olemus teki minuun vaikutuksen heti, kun liityin itse senioriopettajiin ja tutustuin häneen.

Heikki syntyi tammikuussa 1934 Lohtajan Erkkiperällä, lähellä nykyistä kotiaan. 90 vuotta tulee täyteen ensi vuoden tammikuussa. Pari vuotta nuoremman Viivinsä hän löysi naapurikylältä Marinkaisista, ja Lohtajalla he ovat asuneet koko avioliittonsa ajan.

Heikki kertoo, että ensimmäiseksi hän tykkäsi Viivin Rex-kakkuun ja siihen, että Viivi oli niin järjestelmällinen ja tarkka. Ne ominaisuudet veivätkin tämän sitten pankkivirkailijaksi. Viiviin taas teki vaikutuksen se, että Heikki tykkäsi käydä konserteissa, elokuvissa ja teatterissa, niin kuin hän itsekin. Hän tuumasi, että tästä voisi tulla jotain. Ja tulihan siitä!

Perheeseen syntyi kolme lasta. Nyt on jälkikasvua siunaantunut viisi lastenlasta ja seitsemän lastenlastenlasta.

HEIKKI ALOITTI Raahen seminaarin ensimmäisellä mieskurssilla 17-vuotiaana ja valmistui sieltä 22-vuotiaana. Raahessa Heikki sai ensikosketuksensa öljyväreillä maalaamiseen, ja se oli sitten menoa. Sen jälkeen on syntynyt satoja öljyväri- ja pastellitöitä sekä akvarelleja hänen omassa ateljees-

saan kotona. Näyttelyitä hän on pitänyt useita kymmeniä lähisuudulla.

Lempiaiheensa Heikki kertoo olevan Lohtajan Ohtakaran ja meren ylipäänsä. Heidän kotinsa seinällä on lukuisia maalauksia meren rannalta kaikkina vuodenaikoina. Myös asetelmia ja kukkia Heikki kertoo maalaavansa mielellään.

Nyt Viivillä ja Heikillä on aikaa yhteisille harrastuksille, joita ovat edelleen konsertit, teatteri ja taide näyttelyt. He matkailivat mielellään kotimaassa, tekevät teatterimatkoja ja tutustuvat aina paikallisiin taidemuseoihin ja gallerioihin. He pelasivat juuri yhteiseltä matkalta Kyp- rokselle, jossa tietenkin piti tutustua kirkkoihin ja muuhun kulttuuriin. Kadehdittavan energinen ja harmoninen pariskunta!

Myös marjastus on tärkeä yhteinen harrastus. Heillä on kesä mökki Lohtajalla meren rannalla. Siellä kasvaa tyrnejä, joita poimitaan yhdessä. Lieneekö se pitkän iän ja hyvän kunnon salaisuus, että he joka aamu syövät tyrnin marjoja kaurapuuron kanssa. Pakastin on täyttynyt myös hilloista eli lakoista, mustikoista ja puolukoista. Näillä eväillä muistikin toimii paremmin kuin monella nuoremmalla!

Heikki lähtee edelleen joka aamu puutöihin tekemään polttopuita talveksi. Syksyn tullen jatkuvat taas talviset harrastukset, Viivillä kudontapiiri ja Heikillä paikallinen Lions- ja senioriopettajien toiminta.



MAALAUSHARRASTUS jatkuu ja seuraava näyttely on tulossa lähiaikoina lähiseudulle. Vaatimattomana miehenä Heikki ei vielä paljasta näyttelypaikkaa tarkemmin. Edellinen näyttely oli Härmän kylpylässä kesällä 2023.

Heikin töitä on ostettu paljon myös julkisten tilojen somistukseksi.

Heikillä oli tunnollisena miehenä paljon erilaisia luottamustehtäviä. Hän oli pitkään muun muassa kunnanhallituksen ja -valtuuston sekä useiden eri lautakuntien jäsen.

OAJ:n Keski-Pohjanmaan piirihallituksen ja -valtuuston jäsen hän oli myös useita vuosia. Samoin OAJ:n edustajakokousedustaja, luokanopettajien Keski-Pohjanmaan piirin puheenjohtaja ja valtakunnallisen valtuuston jäsen.

Kokkolan Senioriopettajat ry:n hallituksen jäsen hän oli vuodet 2009–2020.

Seniorikokki



Broilerisalaatti

4 annosta

Tarvitset:

- ½ kerää kutakin salaattia esimerkiksi cosmopolitan-, jää- ja pehtoorisalaattia tai 1 pss valmista salaattisekoitusta.
- 100 g minitomaatteja
- pätkä kurkkua
- 1 avokado
- 1 dl juustolastuja
- 200–300 g kypsää broilerin rintafilettä viipaloituna tai vastaava määrä kalaa tai katkarapuja

Koristeeksi:

- granaattiomenansiemeniä tai vadelmia

Valmistus:

1. Revi salaattit tarjoiluastiaan.
2. Puolita tomaatit ja suikaloi kurkku.
3. Paloittele avokado. 4. Asettele kasvikset, juusto ja viipaloitu broileri salaatin päälle. 5. Koristele.

Vadelmakastike:

- 2 dl vadelmia
- ½ dl valkoviinietikkaa
- 2 rkl hunajaa
- 1 dl ruokaöljyä
- ½ tl suolaa
- ripaus mustapippuria

1. Soseuta ja siivilöi vadelmat.
2. Lisää muut aineet. Vatkaa kastike tasaiseksi. 3. Pirskottele kastiketta salaatin päälle. Laita loput tarjolle erikseen.



Riistasalaatti

4 annosta

Tarvitset:

- Pohjaksi samoja salaatteja kuin broilerisalaatissa.
- 1 ½ dl maustekurkkusuikaleita
- 3 dl puolitettuja viinirypäleitä
- 150 g leipäjuustoa kuutioina
- 100 g poron kylmäsavurouhetta tai poron kylmäsavusiivuja pilkottuna

Valmistus:

1. Asettele salaatin päälle muut aineet.

Koristeluun:

- puolukoita ja ruohosipulia tai purjoa.

Kastike:

- 1 prk kermaviiliä
- ½–1 dl ruohosipuli- tai purjosilppua
- 2 tl sinappia
- ½ tl suolaa
- ripaus valkopippuria
- 1–2 rkl sitruunanmehua

Valmistus:

1. Sekoita kastikkeen aineet. Laita erikseen tarjolle.



Taittosämpylät

(14–15 kpl)

Tarvitset:

- 1 dl kylmää maitoa
- 50 g hiivaa
- ¼ dl sokeria
- ½ tl suolaa
- 1 muna
- 100 g voita tai margariinia
- 5–6 dl vehnäjauhoja

Lisäksi:

- voiteluun kananmuna ja pinnalle unikon- tai pellavansiemeniä.

Valmistus:

1. Vispilöi hiiva maitoon. 2. Lisää sokeri, suola ja muna. 3. Sekoita joukkoon paloitettu, pehmeä rasva. 4. Lisää jauhot ja sekoita taikina käsin kiinteäksi ja sileäksi.

Leipominen:

1. Kauli taikinasta 20 x 65 cm levy. 2. Voitele munalla. 3. Taita levy pitkittäin kolmessa osassa tangoksi. 4. Voitele munalla ja ripottele pinnalle siemenet. 5. Leikkaa 14–15 palaa. 6. Kohota pellillä 20 minuuttia. 7. Paista 8–10 minuuttia 225 asteessa.

Tee gluteeniton taikina esimerkiksi Pirkka Vaaleasta jauhoseoksesta. Voitele levy munan sijasta rasvalla.

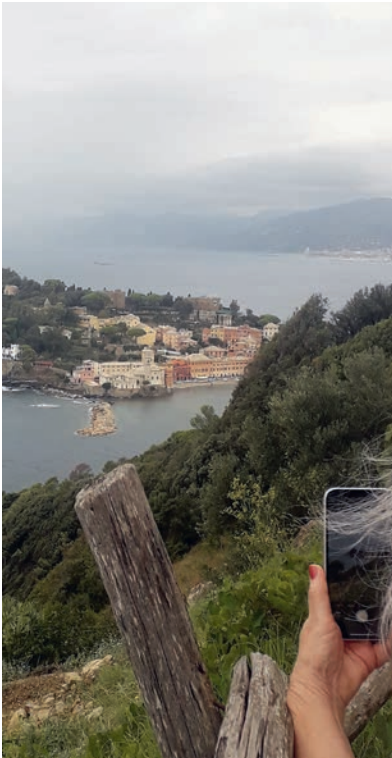


Reseptit: Tuula ja Riitta

Tarjoa vaihteeksi salaattia!

Cinque Terre – vaeltaen viisi kylää

Teksti ja kuvat: Birgit Gröhn



Lentokoneen laskeuduttua Pisan piipahdimme katsomaan Pisan tornia ja sen ympäristöä. Vaikka kuvissa selvästi näkyy tornin kaltevuus, silti hämmästyttää, miten se pysyy pystyssä!

Bussimatkan jälkeen majoitimme Levantoon, hotelli Carlaan. Oppaamme **Riitta Jyränki** kertoi meille Cinque Terren luonnonsuojelualueen vaellusreiteistä ja lähialueen nähtävyyksistä. Cinque Terre on Italian Liguriassa sijaitseva viidestä kalastajakylästä muodostuva suosittu retkeilyalue ja myös maailmanperintökohde.

Tulisimme Senioriopettaja-lehden matkalla näkemään värikkäitä taloja, kapeita kujia, paljon rapusia sekä näköalapaikkoja.

Aamuisin ennen vaellukselle lähtöä **Katariina** ja **Pekka** pitivät ryhmäläisille lihashuoltohetken.

Ensimmäiseen vaelluskohteeseen siirryimme junalla suuntana Vernazza, josta lähdimme patikoimaan kohti Gornegliaa. Taivalsimme polkua askeliamme varoen ylös ja aina vaan ylemmäs.

Taukopaikalla saimme vastapuristettua appelsiinimehua, hiki- sen urakan jälkeen se maistui! Energiatankkauksen jälkeen matka jatkui vuoren rinnettä alas Gorneglian kylään. Kylään tutustumisen jälkeen oli maittava lounas.

Seuraava retkemme suuntautui Sestri Levanteen ja Punta Manaraan.

Cinque Terren maisemat ovat vertaansa vailla. Jylhät kalliot, värikkäät talot ja Ligurianmeren turkoosit kuohut tekevät lähtemättömän vaikutuksen. Takaisin tullessa sade yllätti matkalaiset. Se teki askelluksesta entistä vaativampaa,

polulla tulviva vesi ja liukkaat kivet vaativat erityistä tarkkuutta siihen, mihin jalan asettaa.

La Monterosso on kylistä ainoa, jolla on pitkä hiekkaranta. Rannalla on 14 metriä korkea patsas Il Gigante, joka kuvaa jumala Neptunusta.

Framurasta alkoi vaelluksemme kohti Bonassolaa. Maisemat vaihtelivat metsistä oliivi- ja viiniviljelyksiin. Matkan varrella on kivinen niemeke Salto Della Lepre, Jäniksen hyppy, jolta oli uskomattoman kaunis näköala merelle.

Viikon matkalla näimme ja koimme paljon! Vaikka reitit olivat paikka paikoin vaativia, ryhmähenkki ja Pekan avuliaisuus auttoi selviytymään yli vaikeuksien. Senioriopettajien matka oli ikimuistoinen.

Kuntokortilla ryhtiä liikkumiseen!

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää liikua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa.

Aloita maltilla ja lisää omaan tahtiin liikkumisen määrää, kestoja ja tehoa. Iloitse pienistäkin liikuntatuokioista, sillä jo muutaman minuutin liikkumishetket kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta.

Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun

tuloksena. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

OSJ arpoo kuntokortin palauttaneiden kesken palkintoja. Jos osallistut arvontaan, postita tämän sivun kääntöpuolella oleva vuoden 2024 kuntokortti OSJ:n toimistoon viimeistään 15.1.2025.

Ikäinstituutin kanssa tehdyssä kuntokortissa on otettu huomioon voimassa olevat liikuntasuosituks

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.



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



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



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



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

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

Kuntokortti

Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin.

Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä

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

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

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

Kortti on voimassa vuoden 2024 loppuun. Jos haluat osallistua arvontaan, lähetä kortti viimeistään 15.1.2025 osoitteeseen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Kuntokortti".

Nimi:

Osoite:

Ristikko 5/2023



SYÖDÄ KEVY-ESTI 

RATKON-NASSA TARPEEN 

golffari infon ympärillä!

OTTA PÄÄHÄN 

turvo-tuksia PIENI ME-TALLI!

LUSI-KOITU 

laskee Glommaan

24/7

sotkea päättö-mästi!	M-t	voi vas-taankin	EHOSTA-JILLA 	tietäjiä	URHON KALTAINEN	-juoksu	3	kynille LANTA-KASAT	PERÄSSÄ VEDETTY tähdistö	2	PUHUA KIUKKUI-SESTI	-VIULU	1, a, alfa, ma	KUUL-TAA	
leikkaus-muisto?		4	PERINTÖ-TEKIJÄ kaunotar	LAMMI-KOITA	ERÄIDEN MAIDEN LOPPPU		5	NUORI KUUSI	puheelle CICCIO-LINA	HELSIN-GIN NAINEN	perällä	Peronin nimisiä KOMEITA	7	JOSKUS VALI-KOIVIA	
TO-DETTU	FLE-MINGIN KAIMOJA	ÄKKI-MAKEA	KAUPPA-AUKIO!	ERÄIDEN MAIDEN LOPPPU	5		SÄÄLI karsii	JANOI-SEN TI-LAAMA	LOUKKU-PYYDYS	LUOTTO-YRITYS	juot-teessa	9	VANHA MIES	ORI-ENTTI	
	6	8	KONSTI tahna	KURI	KYLPE-miseen VIE	PEEAA TAI VELKAA		ROIKKU-VAT LE-PISSÄ	SOPIMUS	10	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI
paranto-lasta tun-nettu JANK-KAAMI-NEN	TV-SARJASSA 24h	Rubiales KUOR-MIA	NOK-KIA	KANNAL-LINEN olut	JANOI-SEN TI-LAAMA	LOUKKU-PYYDYS	LUOTTO-YRITYS	juot-teessa	9	VANHA MIES	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI
kanahau-kan saa-liiksi? MY Y MENNEN TULLEN	KURI	KYLPE-miseen VIE	KONSTI tahna	KURI	KYLPE-miseen VIE	PEEAA TAI VELKAA		ROIKKU-VAT LE-PISSÄ	SOPIMUS	10	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI
käyn-nistystä 	KURI	KYLPE-miseen VIE	KONSTI tahna	KURI	KYLPE-miseen VIE	PEEAA TAI VELKAA		ROIKKU-VAT LE-PISSÄ	SOPIMUS	10	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI	VANHA MIES	ORI-ENTTI

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerjärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin** tai lähetä sana uudella sähköpostiosoitteella **ristikko.senioriopettaja@osj.fi**. Kortin postitusosoite on **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. Kerro nimesi, kotiosoitteesi ja joko puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi. Lähetä kortti viimeistään **8.1.2024** tai sähköposti viimeistään **15.1.2024** Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme 25 euron arvoista lahjakorttia. Ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehdessä 1/2024. Ristikko on laatinut Brigitta Kalpa.

Vuosikokouksia

RAAHEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Sääntömääräinen vuosikokous järjestetään Raahessa Toimintakeskus Kreivinajassa, os. Brahenkatu 14–16 **torstaina 8. helmikuuta 2024 klo 13**. Osallistumalla voit vaikuttaa toimintavuoden tapahtumiin. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus

KOKKOLAN SENIORIOPETTAJAT RY:N

Vuosikokous pidetään Snellmankodilla **keskiviikkona 21.2.2024 klo 12**. Esillä sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa kahvit. Kokouksen jälkeen luento, jonka aihe on ensi vuoden teemaan liittyen Toiveikkaasti tulevaisuuteen. Tervetuloa! Hallitus

PORVOON SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksemme sääntömääräinen vuosikokous pidetään **tiistaina 14.2.2024 klo 14.00** Cafe Cabriolen yläkerrassa, Piispankatu 30. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus

LÄNSI-UUDENMAAN SENIORIOPETTAJAT RY – VÄSTRA NYLANDS SENIORLÄRARE RF

Yhdistyksen vuosikokous pidetään **keskiviikkona 14.2.2024 klo 14** Lohjan pääkirjaston Järnefeltin salissa, Karstuntie 3. Esillä sääntöjen 7§:n mukaiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

HELSINGIN SENIORIOPETTAJAT RY:N

Vuosikokous on **ma 12.2.24 klo 13** ravintola Nyyrikissä (Pohjolankatu 2). Käsitellään sääntömääräiset asiat. Vuosikokoukseen osallistujan lounas 10 euroa. Tervetuloa!

TURUN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksen vuosikokous pidetään **ti 27.2.2024 klo 14.00**. Tarkemmat tiedot tammikuun jäsenkirjeessä. Tervetuloa! Hallitus.

JOENSUUN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY:N

Sääntömääräinen vuosikokous pidetään **keskiviikkona 14.2.2024 alkaen klo 13.00** OAJ:n Pohjois-Karjalan aluetoimistolla, Kirkkokatu 18, Joensuu. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus

SALON SENIORIOPETTAJAT RY:N

Sääntömääräinen vuosikokous pidetään **keskiviikkona 28.2.2024 kello 13.00** Salon pääkirjaston Laurin salissa. Kahvitarjoilu kello 12 alkaen. Tervetuloa!

ESPOON SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksen sääntömääräinen kokous pidetään **keskiviikkona 28.2.2024 klo 14.00** Olarissa EKOAY:n toimistolla osoitteessa Komeetankuja 1, 02210 Espoo. Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus.

LÄNTISEN KESKI-SUOMEN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään keskiviikkona **21.2.2024** Keuruulla Bistro Fiiliksessä klo 13.00. Käsitellään sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat ja valitaan edustaja OSJ:n vuosikokoukseen. Lounastarjoilu. Tervetuloa! Hallitus

Senioritori

VOUKRALLE TARJOTAAN

Vuokrataan OKT Inha, Ähtäri n. 100 neliötä mukavuuksin, sisäsauna, kodinhoitotilat. Vuokra 500 e/kk ja kahden kuukauden takuuvuokra sekä oma kotivakuutus. Vuokralainen kustantaa omat lämmityskulut. Lämmitysmuoto sähkö ja tai puu. Sähkökulut vuodessa n. 2 400 euroa. Vesi sisältyy vuokraan. Vapaa. Tiedustelut puh. 040 413 5401.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Katinkullan Golfharjussa tarjolla vko 1, vko 8 ja vko 9 huoneisto 4–6:lle. Täydellinen keittiö, linavaatteet, sauna, takka + puut, suksille lukollinen varasto. Ladulle tien toiselta puolelta, kylpylä vieressä. Yhteydenotot Jorma puh. 040 572 2367 ja Suvi 040 822 2190.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Oulun keskustasta rauhallisesta taloyhtiöstä uudistettu, hyväkuntoinen 2 h + kk 50 m², 3. kerros. Lattiat tammi-parkettia, kylpyhuone laatoitettu. Taloyhtiössä sauna, moderni pesutupa ja ilmainen laajakaista. Suljetulla pihalla runkolukittava pyöräteline, kellarissa pyörävarasto. Julkiset liikenneyhteydet erinomaiset. Keskustan kaikki palvelut, lähin kauppa 100 m. Vuokra 590 e/kk, sähkö ja vesi kulutuksen mukaan. Puh. 040 501 6115.

VOUKRALLE TARJOTAAN

Vanha-Hämeentiellä Turussa 3 h + keittiö yhteensä 77 neliötä. Kerrostalon ylin kerros, läpitalon huoneisto. Linjasaneeraus valmistuu jouluksi, joten kylpyhuone ja wc uusittu ym. Mielellään pitkäaikainen vuokraus. Jos kiinnostuit, lähetä sähköpostia osoitteella marjon424@gmail.com, niin otan yhteyttä.

MYYDÄÄN

Myyn aidon Helmi Vuorelman peräpohjolan kansallispuvun. Puku on useita vuosikymmeniä vanha, mutta suhteellisen hyvässä kunnossa. Huivi ja esiliina uusittu myöhemmin. Liivin ympärys leveimmillään on noin 70 cm. Liivi kiinnitetään nyöreillä. Pusero sopii minullekin (46), mutta käy lyhyeksi. Olen noin 165 cm pitkä ja hameosa ulottuu puolissäreen. Otsapantaa ja tykkimyssyä ei ole. Ota yhteyttä, laitan kuvia. Puhelin 044 500 1218 tai sähköposti terttu.haantie1@gmail.com.

MATKA

Lähde mukavan ryhmän kanssa upeaan Montenegroon 07.–14.6.24. Poikkeuksellisen kaunis luonto, mielenkiintoinen historia ja viihtyisä hotelli takaavat onnistuneen matkan. Hinta 1295 e/2hh, lennot Oulusta tai Helsingistä. Ennakkovaraukset ja kyselyt: pirkko.jurvelin@gmail.com, puh. 040 839 3265.

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

Kirjahylly



Suomalaisia soita

RETKI SUOLLE on kauniisti toteutettu tieto- ja opaskirja Suomen soista. Soita ei kirjallisuudessa olekaan liikaa esitelty. Kirjan tekstistä vastaa Päivi Mattila, parikymmentä vuotta retkeilyä harrastanut retkeilytoimittajana. Kuvituksesta vastaa Teemu Saloriutta.

Kirja alkaa soiden synnyn sekä niiden kulttuurihistorian, taloudellisten tosiasioiden ja biologisten perusasioiden esittelyllä. Tekstiä avataan hyvien valokuvien ja kaavioiden avulla. Mukana on eri aiheisia soilla viihtyvien ihmisten tarinoita.

Hyvä lisä tietoantiin on suoretkeilyn erityisvarusteiden esittely. Tarkkaan harkitut välineet tuovat retkeilijöille turvaa. Saloriutan erikoisalaa on maanmittaus, ja hänen avullaan pääsee perille nykykarttojen ja digitaalisten karttasovellusten hyötykäytöstä.

Opaskirjan loppu on pyhitetty suoretkeikohteille. Tässä osiossa Suomi on jaettu neljään osaan: eteläisen Suomen keidassoihin, eteläisiin- ja pohjoisiin aapasoihin ja pohjoisimman Lapin palsasoihin. Jokaiselta alueelta on kymmenkunta suokohdetta, joihin on helppo tutustua pitköspuiden, nuotipaikkojen, laavujen ja autiotupien avulla. Soille on myös tarkat kulkuohjeet.

Hannu Eskonen

Mattila, Päivi ja Saloriutta, Teemu

- Retki suolle
- 249 sivua
- SKS 2023

MATKAT



Kylpylä- ja kulttuurimatka Tarttoon 5.–9.2.2024

Tartto on Euroopan kulttuuripääkaupunki 2024. Matkan aikana tutustutaan idylliseen kaupungin keskustaan ja Viron historiaan kansallismuseossa, Varjnan kylässä ja Alatskiven kartanossa. Pääset nauttimaan myös hotellin kylpyläosastosta ja aamujumpista!

Varaukset 21.12. 2023 mennessä.

Lisätiedot: OK-Matkat, 09 2510 2050.

Laivat: 5.2.2024 Helsinki–Tallinna 13.30–15.30 MyStar

9.2.2024 Tallinna–Helsinki 13.30–15.30 MegaStar

Majoitus: V Spa Hotel & Conference Centre****. Hyvätasoinen 2016 avattu kylpylähotelli keskustassa lyhyen kävelymatkan päässä Vanhastakaupungista.

Hinta: 770 euroa/henkilö. 1 hh lisämaksu 200 e.

Hintaan sisältyy: Laivamatkat, polttoaine- ja päästölisämaksut, 4 yötä superior-huoneissa, matkaohjelman mukaiset ateriat, kuljetukset, retket ja sisäänpääsymaksut, suomenkielisen oppaan palvelut.

Matkan toteutuminen edellyttää minimiosallistujamäärää.



Patikointia ja kulttuuria Mallorcalla 3.–10.4.2024

Mallorca on yksi Espanjan vetovoimaisista matkakohteista. Saari tarjoaa viehättäviä kaupunkeja ja kyliä, upeaa luontoa vuoristomaisemiin, mielenkiintoisia nähtävyyksiä, historiaa ja upeita hiekkarantoja.

Varaukset 15.12.2023 mennessä.

Lisätiedot: Kon-Tiki Tours, puh.09 466 300 tai ilmoittautumiset@kontiki.fi.

Matkan hinta 1 850 euroa/henkilö.

Hintaan sisältyy: Finnairin lennot, 7 yön majoitus, matkaohjelman mukaiset ateriat, retket ja kuljetukset, suomenkielisen oppaan palvelut retkillä. Lisämaksusta 1hh 245 e, retki Menorcalle 285 e.

Matkan toteutuminen edellyttää minimiosallistujamäärää.

Laajemmat mainokset Senioriopettajassa 4 ja verkkosivulla osj.fi -> Tapahtumat ja matkat -> Ulkomaanmatkat.



OLEMME MUKANA
HYVÄ JOULUMIELI
-KERÄYKSESSÄ
2023



Opetusalan Seniorijärjestö OSJ
on tänä vuonna lahjoittanut
joulu muistamisiin varatut rahat
Hyvä Joulumieli -keräykseen
vähävaraisten lapsiperheiden tukemiseen.

OSJ otti osaa myös syksyn
Nenäpäivä-keräykseen.

Hanki uusi jäsen – 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 liittyjät että vinkin antaneet jäsenet osallistuvat arvontaan.
4. Maksamme kampanjan aikana liittyvän jäsenen vuoden 2023 jäsenmaksun. Jäsenmaksuvelvoite – 35 euroa vuodessa – alkaa vuoden 2024 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 sekä voittajan omista toiveista ja mahdollisuuksista osallistua matkalle.
2. **palkinto:** 150 euron lahjakortti.
3. **palkinto:** 100 euron lahjakortti.

Kampanja-aika on 1.10.–31.12.2023.

Nyt kannattaa antaa vinkki kaikille opetusalan eläkeläisille, jotka eivät vielä ole OSJ:n jäseniä. 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.