

OSJ:n jäsenlehti 6/2022

SENIORI- OPETTAJA

Digikortti
ei juutu
jouluruuhkaan

3 keinoa
digisyrjäytymisen
ehkäisyyn

Kuntokortilla
säännöllisyyttä
liikkumiseen

HYVÄÄ
JOULUA JA
UUTTA
VUOTTA

LASILÖYTÖJÄ

Tuula Asikaisella on kotona lasimuseon
verran suomalaista käyttölasia.

Tässä numerossa

Nro 6 • 16.12.2022



10 24

- 6 Joulukortti älypuhelimella
- 8 Vanhusasiavaltuutetun keinot digisyrjäytymisen ehkäisyyn
- 10 Kodin vitriineissä museollinen lasiesineitä
- 15 Kuntokortti vuodelle 2023
- 17 Uudet verkkosivut 62 yhdistykselle
- 18 Joulukertomus
- 20 Opettajien tekemät joulun laulut
- 21 Lukijamatkalla Cornwallissa
- 22 Kodin esteettömyyden pääkohdat
- 24 Matka antiikin Kreikan ihmeisiin

SENIORI- OPETTAJA

Julkaisija:

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry
Undervisningssektorns Seniororganisation rf

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

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

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

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

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

www.osj.fi • Facebook ja Twitter @osjry

Päätoimittaja/toimitussihteeri:
Airi Vuolle, 0400 618 715

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

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

Ilmestyy kuusi numeroa vuodessa
Painos 22 300 kpl
ISSN 1798-6885

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

Taitto: Tuula Koivula

Kirjapaino: PunaMusta, Forssa

Lehti julkaisee OSJ ry:n jäsenten pikkuilmoituksia maksutta.

Tilaushinta: sisältyy jäsenmaksuun.

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

23. vuosikerta

Ilmestymisaikataulu kevät 2023:

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

Kannen valokuva:
Riikka Hurri





Kannattaa mokata

Digitaitojen oppimista voisi verrata vieraan kielen opiskeluun siinä, että molempien opettelussa kannattaa kehdata mokata, tehdä virheitä. Kummankaan oppiminen ei ole myöskään ikäasia.

Tutun työyhteisön it-tähti jäi juuri eläkkeelle, eikä tietotekniikka suinkaan ollut hänen ammatinsa. Omat oppinsa hän on aina kartuttanut vain yksinkertaisesti uskaltamalla ja haluamalla kokeilla kaikkea uutta.

Eikä virheitä kannata harmitella – tietojen kalasteluviestit ovat tietysti ihan toinen juttu – sillä pikku mokia tekee tietotekniikassa

ihän jokainen. Kun työkone saa yhteyden erilliseen näyttöön ja hiiri toimii myös, miksi ihmeessä upouusi langaton näppäimistö ei sitten millään? Joskus voi ammattimaiseltakin it-gurulta unohtua tehtaan laittama teippi pariston päälle. Ei kun teippi pois, ja taas toimii.

Jos tarvittava määrä omia joulutervehdyksiä ei jo ole perinteisen postin matkassa, sivun 6 ohjeiden avulla voit tehdä kortin vaikka talvisesta valokuvasta ja kirjoittaa kuvan päälle joulutervehdyksesi. Digitervehdys ei juutu jouluruuhkaan.

Tietenkään kaikki ikääntyneet

eivät voi tehdä sähköisiä joulukortteja, eivätkä asioida millään muillakaan digitavoin tässä liian nopeasti ja liian kattavasti digitalisoituneessa yhteiskunnassamme.

Uusi vanhusasiavaltuutettu on vastikään kiinnittänyt laajasti huomiota juuri digisyrjäytymisen ehkäisyyn, josta julkisen sektorin pitäisi hänen mukaansa ottaa nykyistä suurempi vastuu. Hänen neljä korjaus ehdotustaan löytyvät sivulta 8.

Leppoisaa joulun aikaa!

Airi Vuolle
päätoimittaja

Det lönar sig att göra fel

Att lära sig digitala färdigheter skulle kunna jämföras med att studera ett främmande språk vad gäller att våga tabba sig och att göra fel – det lönar sig nämligen. Och det är inte heller en åldersfråga att lära sig de här sakerna.

På en bekant arbetsplats gick en ”IT-stjärna” nyligen i pension och informationsteknik var ingalunda hennes yrke. Hon har alltid förkovrat sig helt enkelt genom att våga och vilja prova på allt nytt.

Man ska inte gräma sig över fel för var och en av oss gör små misstag i informationsteknik – men

nätfiske är givetvis en helt annan femma. När arbetsdatorn kopplas till en separat bildskärm och datormusen fungerar, så varför i hela friden fungerar inte det nya trådlösa tangentbordet? Ja, för ibland kan till och med ett riktigt IT-proffs glömma att ta bort tejpen från ett nytt batteri. Tejpen bort och se det fungerar!

Om du ännu inte har skickat alla dina julkhälsningar med den traditionella posten kan du med hjälp av anvisningarna på sidan 6 göra ett kort till exempel av ett vinterfoto och skriva din julkhälsning på bilden. En digital hälsning fastnar inte

i julruschen.

Alla äldre kan givetvis inte göra elektroniska julkort eller sköta andra digitala ärenden heller i vårt samhälle som har digitaliserats allt för snabbt och för genomgripande.

Den nya äldreombudsmannen har nyligen fäst uppmärksamhet vid förebyggandet av marginalisering i det digitala samhället, något som den offentliga sektorn borde ta ett större ansvar för än i dag. Läs om äldreombudsmannens fyra korrigeringsförslag på sidan 8.

En mysig julväntan till er alla!

Airi Vuolle
chefredaktör

Vuosikirje eläkkeensaajille joulu-tammikuussa

TYÖELÄKKEET NOUSEVAT vuoden 2023 alussa noin 6,8 prosenttia.

Eläkkeen määrä lasketaan kertomalla eläkesumma vuoden 2023 työeläkeindeksin luvulla ja jakamalla se vuoden 2022 työeläkeindeksillä. Vuonna 2023 maksettavan eläkkeen määrän voi laskea itse seuraavasti: eläkkeen nykyinen määrä x 2874 / 2691 = eläkkeen uusi määrä.

Eläkkeensaajat saavat henkilökohtaisen tiedon vuoden 2023 eläkkeen määrästä vuosikirjeessä. Esi-

merkiksi kunnissa työskennelleiden eläkkeensaajien kirjeiden lähetys aloitetaan 19.12.2022, ja vuosikirjeen pitäisi tulla 3.1.2023 mennessä. Tavoitteena on Kevan mukaan, että valtion palveluksessa työskennelleet saavat kirjeen viimeistään 20.1.2023.

Tammikuun eläkkeestä pidetään veroa samalla prosentilla kuin vuonna 2022. Uudet veroprosentit tulevat voimaan helmikuussa 2023. Lähde: keva.fi.

Veroetuja eläkkeensaajien palkkatuloihin

HALLITUS ESITTI syksyllä uutta ikäperusteista elementtiä verotukseen vuoden 2023 alusta alkaen.

Esitykset sisältyvät budjettilakeihin, ja eduskunta päättää niistä joulukuussa. Esitysten mukaan 60 vuotta täyttäneet saivat korotetun työtulovähennyksen palkkatulojensa perusteella.

Työtulovähennys tehtäisiin suoraan verosta ja korotus olisi ikäporasteinen

- 60–61-vuotiailla + 200 euroa/vuodessa
- 62–64-vuotiailla + 400 euroa/vuodessa
- yli 65-vuotiailla + 600 euroa/vuodessa

Myös sosiaalivakuutusmaksut kasvavat iän myötä. 65 vuotta täyttäneet eivät maksa työttömyysvakuutusmaksua, yli 68-vuotiaat eivät myöskään eläke- ja päivärahamaksuja.

Yli 60-vuotiaiden työllisyysaste on noussut

ELÄKETURVAKESKUKSEN MUKAAN yli 60-vuotiaiden työllisyysaste on noussut selvästi vuoden 2017 eläkeuudistuksen jälkeen. Suurin osa työntekijöistä lykkää eläkkeelle siirtymistään samassa tahdissa vanhuuseläkkeen alaikärajan nousun kanssa.

Vuoden 2017 työeläkeuudistuksessa vanhuuseläkkeen alaikäraja muutettiin syntymävuodesta riippuvaiseksi. Viime vuonna ikäraja nousi 63 vuoteen ja yhdeksään kuukauteen, jolloin sen saavuttivat 1957 syntyneet. Vuonna 1962 syntyneillä alaikäraja on 65 vuotta.

Senioriopettaja 2023

Vuoden 2023 ensimmäinen Senioriopettaja-lehti ilmestyy 3.2.2023. Ensimmäisessä lehdessä esitellään muun muassa Opetusalan Seniorijärjestön kaikki jäsenedut. Myös juttusarja OSJ:n vuoden teemasta, aivoterveystestä, alkaa.

3x LYHYESTI



OSJ:n

jäsenhankintakampanja jatkuu vielä 31.12.2022 asti. Voit voittaa ulkomaan matkan.

Lisätiedot Senioriopettaja-lehdissä 4 ja 5/2022 sekä osj.fi-nettisivuilla.



Educa

järjestetään jälleen liveinä Helsingin Messukeskuksessa 27.–28.1.2023. OSJ on mukana esittelemässä toimintaansa.

Info-osastomme numero on 6d83. educa.messukeskus.com.



Pohjois-Suomen

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



Pekka Koskinen, Puheenjohtaja

Poikkeuksellinen vuosi

Päättymässä oleva vuosi on monella tapaa poikkeuksellinen. Olemme kulkeet kriisistä toiseen. Koronapandemiaa seurannut Venäjän raakalaismainen hyökkäys Ukrainaan on johtanut energiakriisiin, joka puolestaan uhkaa viedä maamme talouden taantumaan.

Nämä yhteiskuntaa ravisuttavat kriisit ovat velkaannuttaneet julkista taloutta entisestään. Vaarana on, että velat jäävät nuorten ja tulevien sukupolvien maksettaviksi.

Eduskuntavaalien jälkeen hallitus joutuu aloittamaan voimakkaat talouden tasapainottamistoimet. Silloin arvioidaan myös julkisen sektorin kantokyky, tehtävät ja vastuut jälleen kerran. Meidän onnekkamme työeläkejärjestelmä ei ole uhatuna.

Eläketurvakeskus tekee kolmen vuoden välein arvion eläkkeiden tulevaisuudennäkömistä. Edellinen oli vuodelta 2019. Sen perusteella myös ulkomaiset arvioijat ennustivat kolmenkymmenen vuoden päästä kohoavia työeläkemaksuja.

Lokakuussa julkaistun arvion mukaan meidän osittain rahastoiva järjestelmämme on vakaa tämän vuosisadan loppupuolelle saakka. Tähän voivat myös nuoret luottaa. Edellyttäen tietysti, että työtä on tarjolla ja että työteko maistuu.

Tällä hetkellä monilla aloilla vallitsee työvoimapula. Hallitus ja eduskunta siirtävät vanhuspalvelulakiin säädetyn hoitajamitoituksen voimaantuloa kah-

deksalla kuukaudella eteenpäin hoitajapulaan vedoten. Ravintoloissa on vajetta työntekijöistä, koska osa heistä siirtyi koronapandemian aikana muihin töihin.

Yli 60-vuotiaita työelämässä olevia ja eläkeläisiä kannustetaan veroporkkanoilla jatkamaan työelämässä. Ensi vuonna he saavat suoraan verosta tehtä-

vän työtulovähennyksen. Vähennys on iän mukaan 200–600 euroa vuodessa. Kevennys koskee myös työtä tekeviä eläkkeensaajia.

Sosiaalivakuutusmaksut kevenivät iän myötä. Työttömyysvakuutusmaksua ei peritä 65 vuotta täytäneiltä. Eläke- ja päivärahamaksut eivät koske yli 68-vuotiaita työntekijöitä.

Kun keväällä elinkustannusindeksi alkoi nousta, vaatimukset taitetun indeksin muuttamisesta loppuivat kuin seinään. Päinvastoin piti pelätä, ettei kukaan päättäjistä ar-

vaisi sen tuovan kerrankin kohtuullisen korotuksen maksussa oleviin eläkkeisiin.

Korotus ei kuitenkaan riitä korvaamaan koho-neita sähkön, polttoaineiden, lippujen, kahvin, ruuan ja korkojen nousua. Verotkin vievät osan korotuksesta.

Liikkukaa, nukkukaa riittävästi ja syökää hyvällä mielellä terveellisiä ruokia. Joulun ja uuden vuoden aika ovat erinomainen hetki muistaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteitane. Toivotan Teille kaikille oikein hyvää joulua sekä terveyttä vuodelle 2023.

Kurikassa isänpäivänä 2022



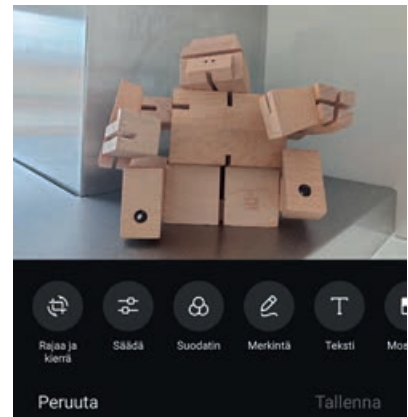
Yli 60-vuotiaita työelämässä olevia ja eläkeläisiä kannustetaan veroporkkanoilla jatkamaan työelämässä.

Näin teet kuvatervehdyksen älypuhelimella

Vaikka perinteisen sormissa hypisteltävän postikortin lähettäminen ja saaminen onkin mukavaa, joskus paikkansa on myös sähköisellä tervehdyksellä. Ai millä ihmeen sähköisellä tervehdyksellä? No sellaisella, jota voi hypistellä vaikkapa älypuhelimella tai tietokoneella.

Teksti: Tiina Etelämäki

Vanhustyön keskusliitto, SeniorSurf-toiminta



KUVAN MUOKKAAMINEN ANDROID-PUHELIMELLA

Jotkut askeleet saattavat mennä eri tavoin riippuen puhelinmallista, mutta pääpiirteittäin näin saat kuvasta muokattua henkilökohtaisen tervehdyksen.

1. Ota kuva haluamastasi kohteesta tai valitse aiemmin otettu kuva puhelimesi kuvagalleriasta.
2. Kuvan alareunassa on valikko, valitse sieltä Muokkaa. Jos valikkoa ei näy, napauta kuvaa kerran, se yleensä saa valikon näkyviin.
3. Alareunaan avautui lisää valikoita. Näiden avulla voit vaikka kiertää kuvasi ylösalaisin, rajata kuvasta turhat reunat pois tai säätää kirkkautta ja värikylläisyyttä. Erilaisia valintoja kannattaa testailta rohkeasti. Sittenpähän tietää ja oppii, mitä kaikkea eri valinnoilla voi tehdä. Usein kuitenkin hyvän kuvan lisäksi riittää vaikkapa henkilökohtainen teksti kuvassa.
4. Kuvaan voit lisätä tekstin valitsemalla alareunan valikosta Teksti. Tuota painamalla aukeaa tekstiruutu, johon voit kirjoittaa haluamasi tekstin. Voit myös muuttaa tekstin väriä, kokoa ja sijaintia. Kun olet tyytyväinen tekstiin ja sen paikkaan, sinun pitää vielä hyväksyä tekemäsi muutokset. Hyväksy muutokset ✓-merkillä. X-merkillä saat peruttua tekemäsi lisäyksen. Tekstilisäyskentät voivat olla vielä hieman kömpelöitä, ei kannata menettää niihin hermoja.
5. Kun kuva on valmis, se tallentuu puhelimesi kuvagalleriaan. Sieltä voit lähettää kuvan haluamallesi ihmisille esimerkiksi WhatsAppilla tai sähköpostilla.

KUVAN MUOKKAAMINEN IPHONELLA

1. Siirry Kuvat-appiin ja valitse haluamasi kuva.
2. Valitse Muokkaa oikeasta yläkulmasta.
3. Alareunasta löydät valikot kirkkaus ja värisäädöt, suodattimet ja suorista.
4. Tekstin lisäys: Valitse Merkintä-painike (kynän kuva) oikeasta yläkulmasta ja sen jälkeen pluspainike alhaalle avautuvasta valikosta. Vahvista muokkaukset valitsemalla Valmis tai peruuta valitsemalla Kumoa.

INFO

Älypuhelimet ovat sekä työkaluja että hupivälineitä. Niiden käyttöä kannattaa opetella monipuolisesti. Omien kuvamuokkausten tekemistä kannattaa kokeilla, oppiipahan taas yhden uuden taidon lisää.



Postikortinkin saa teetettyä omas-
ta kuvasta ja sen saa tehtyä oman
näköisekseen, mutta useimmiten
ihmiset ostavat postikorttinsa val-
miina. Älypuhelimella itse tehty
kuvatervehdys voi olla hyvinkin
henkilökohtainen. Siinä voi hel-
pommin olla persoonallinen sano-
ma joko lähettäjältä tai vastaanot-
tajasta tai vaikka kummastakin.

Kuvaan voi sisällyttää perhet-
tä, lemmikkejä, kukkia tai vaikka-
pa tonttulakilla kruunatun, ystä-
vältä saadun koriste-esineen. Tänä
päivänä tuollaisen kuvan voi muo-
kata suhteellisen helposti lähes jo-
kaisella älypuhelimella ilman sen
suurempaa osaamista.

Lähetä digiaiheisiä kysymyksiä
ja toiveita Surffiinan pohditta-
vaksi ja vastattavaksi. Voit lä-
hettää kysymykset osoitteella
toimisto@osj.fi. Surffiina on
hommissa Vanhustyön keskus-
liiton SeniorSurf-toiminnassa.

OSJ:n jäsenmaksulasku 2023 näyttää tältä – erillistä tilisiirtolomaketta ei ole mukana

Postitamme Opetusalan seniorijärjestön vuoden 2023 jäsenmaksulaskun
kotiosoitteeseesi helmikuun alusta lähtien.

Laskuun on merkitty tarvittavat tiedot maksamista varten. Laskussa ei
ole mukana tilisiirtolomaketta, sillä sellaista ei pysty lähettämään jäsen-
maksujärjestelmästä. Jäsenmaksu on 30 euroa. Muistathan käyttää hen-
kilökohtaista viitettä maksaessasi, jotta maksu kirjautuu tietoihisi oikein.

Jos sinulla on kysyttävää jäsenmaksustasi, voit ottaa yhteyttä
OSJ:n toimistoon

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

Maksamalla
jäsenmaksusi säilytät
kaikki jäsenetusi ja
saat muun muassa
Senioriopettaja-lehden
kotiosoitteeseesi.



xx.x.2023

Etunimi Sukunimi
Lähiosoite
00000 KOTIKUNTA

Opetusalan Seniorijärjestön vuosimaksu

Hyvä Opetusalan Seniorijärjestön jäsen,

Tässä kirjeessä on vuoden 2023 jäsenmaksutietosi.

Kun maksat jäsenmaksun, säilytät jäsenetusi ja pääset mukaan paikalliseen toimintaan. Muistathan käyttää
tässä laskussa olevaa viitenumeroa.

Maksun saaja: Opetusalan Seniorijärjestö

Maksun määrä: 30,00 euroa

Tilinumero: Nordea IBAN: FI54 2199 1800 1995 51, BIC: NDEAFIHH

Viitenumero: xxxxxxxx

Eräpäivä: xx.xx.2023

Jäseneduista saat tietoa verkkosivuiltamme (www.osj.fi), Senioriopettaja-lehdestä ja toimistosta, puh. 020 748
9678, s-posti: toimisto@osj.fi.

Ystävällisin terveisin,

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ ry

Digisyrjäytyminen uhkaa ikäihmisiä

Suuri osa ikäihmisistä on tällä hetkellä vaarassa syrjäytyä digitaalisesta yhteiskunnasta. Digisyrjäytymisen estämiseen etsittiin ratkaisuja vanhusasiavaltuutetun seminaarissa lokakuussa.

Teksti: Eeva Myyrä

Kuva: Markku Lempinen

VUODEN ALUSSA aloittaneelle vanhusasiavaltuutetulle tulleista kansalaisyhteydenotoista suuri osa liittyy digitaalisten palvelujen aiheuttamiin vaikeuksiin. Iäkkäiden ihmisten vaikeudet käyttää digitaalisia palveluita ja laitteita ovat kuitenkin olleet tiedossa pitkään.

– Niiden vuoksi iäkkäät eivät nyt pysty hoitamaan arkisiikaan asioita, joista selviytyivät ennen digiaikaa helposti. Digitaalinen syrjäytyminen on yksi syy siihen, että iäkkäiden ihmisten yhdenvertaisuus ei yhteiskunnassamme toteudu, sanoo vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**.

Topo toteaa, että digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytöstä on tehty kansalaistaito, jota ilman ei voi toimia monissa arjen asioissa. Peruspalveluita voi olla vaikeaa saada kasvokkain tai puhelimitse. Tämä vaikeuttaa monen ikääntyneen ihmisen arkea ja osallisuutta yhteiskuntaan.

Vanhusasiavaltuutetun näkemys on, että julkisen sektorin pitää ottaa digituesta nykyistä suurempi vastuu.

DIGITAALISESTA yhteiskunnasta syrjäytyminen koskee merkittävää osaa ikääntyvistä kansalaisista. Vain

Ehdotukset

- Kunnille säädetään velvollisuus koordinoita digituen järjestämistä. Näin varmistetaan nykyistä paremmin se, että iäkkäille on tarjolla riittävästi tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön joko kunnassa.
- Luodaan kansallisesti keskitetty asiointikanava niille, jotka eivät käytä digipalveluja. Asiointikanavan kautta voisi ilmoittaa, että ei käytä lainkaan digitaalisia välineitä ja palveluita, vaan tarvitsee puhelimitse, kasvokkain tai kirjeitse tehtävää asiointia.
- Sähköistä asiointia selkeytetään toisen puolesta asiointissa ja tuetussa asiointissa. Turvallinen tuettu asiointi sekä puolesta asiointi on mahdollistettava kaikille riippumatta siitä, onko apua tarvitsevalla sähköisen tunnistautumisen välineitä.

vajaa kolmannes 75–89-vuotiaista käytti internettiä päivittäin tai lähes päivittäin vuonna 2019. 65–74-vuotiaista käyttäjiä on kaksi kolmasosaa. Suuri enemmistö yli 75-vuotiaista on edelleen internetin ja sähköisten sosiaali- ja terveyspalveluiden ulottumattomissa.

Digitaalisia palveluja käyttämättömien ihmisten yhdenvertaisuutta ja oikeuksia ei ole vanhusasiavaltuutetun näkemyksen mukaan riittävästi varmistettu valtakunnallisin toimin.

– Digipalvelujen käyttö vaatii

osaamisen lisäksi riittäviä taloudellisia resursseja, toimintakykyä sekä kielitaitoa, mitä monella iäkkäällä ei ole.

VANHUSASIAVALTUUTETTU esittää kolmea ratkaisua, joiden avulla digisyrjäytymistä voidaan estää: kuntien velvoittamista digituen järjestämisen koordinointiin, uuden asiointikanavan luomista niitä henkilöitä varten, jotka eivät voi käyttää digipalveluita esimerkiksi ikänsä vuoksi sekä toisen puolesta asiointin helpottamista.

Ratkaisut esiteltiin vanhusasiavaltuutetun ensimmäisessä seminaarissa lokakuun lopussa. Niitä kommentoivat eduskuntapuolueiden edustajat, viranomaiset ja digitukea tällä hetkellä järjestävät järjestöt.

Puolueiden puheenvuoroissa



Vanhusasiavaltuutetun näkemys on, että julkisen sektorin pitää ottaa digituesta nykyistä suurempi vastuu.

ehdotuksia pidettiin hyvinä ja konkreettisina. Koordinaatiovastuun lisäämiseen kunnille suhtauduttiin varauksin ja pohdittiin, voisiko vastuuta jakaa eri toimijoiden kesken tai voisiko tehtävä kuulua hyvinvointialueille. Yhtä mieltä puolueiden edustajat olivat siitä, että jos kunnille annetaan uusia tehtäviä, myös rahoitusta pitää osoittaa.

VANHUSASIAVALTUUTETTU painotti, että tavoitteena olisi nimenomaan digituen koordinaatiovastuun antaminen kunnille. Digitukea voisivat antaa järjestöt tai muut tahot kuten ennenkin.

– Jokaisella kunnalla tulisi olla velvoite järjestää asukkaille digitukea saataville yhdenvertaisesti iästä riippumatta.

Uuden asiointikanavan järjestäminen niille, jotka eivät voi käyttää tietokonetta tai älylaitteita onnistuisi esimerkiksi kuntiin perustettavien vanhusneuvoloiden yhteydessä tai usean toimijan yhteisissä palvelupisteissä.

Esimerkiksi Espoossa on ollut yhteispalvelupisteitä pitkään kirjastoissa. Niissä on voinut hoitaa asioita kasvokkain eri viranomais- tahojen kanssa.

TOISEN PUOLESTA asiointiin ja valtuuttamiseen on tulossa helpotusta jo ensi vuonna, kun Digi- ja väestövirasto tuo käyttöön uuden luonnollisen henkilön tunnistusvälineen, tunnuslukulaitteen.

Uusi tunnistusväline on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta tai halua käyttää digitaalista henkilöllisyystodistusta sen vuoksi, että se toimii älypuhelimessa olevan mobiilisovelluksen avulla. Väline mahdollistaisi sähköisen tunnistautumisen viranomaisten sähköisiin palveluihin, mutta ei yksityisen sektorin sähköisiin asiointipalveluihin.

Toisen puolesta asiointiin on jo tällä hetkellä mahdollisuus esimerkiksi valtuuttamisen avulla.



Suomi.fi-palvelussa voi valtuuttaa toisen hoitamaan asioitaan valtakirjan avulla. Toistaiseksi valtuuttamiseen on tarvittu sähköistä tunnistautumista eli esimerkiksi sähköisiä pankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta.

Eri viranomaistahot valmistelevat parhaillaan muitakin uudistuksia, joilla on vaikutusta myös

ikäihmisten mahdollisuuksiin saada viranomaispalveluita haluamallaan tavalla, myös ilman digitaalisia välineitä.

Esimerkiksi Digi- ja väestövirastossa on valmisteilla palveluverkkouudistus, jonka tarkoitus on turvata osallisuus, yhdenvertaisuus ja saavutettavuus asuinpaikasta ja henkilöstä riippumatta.



Lisätietoa:

- Seminaarin tallenne tulee katsottavaksi vanhusasiavaltuutetun verkkosivulle vanhusasia.fi
- Digiln-hanke, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL digiin.fi
- Digi- ja väestötietovirasto dvv.fi/hankkeet
- Suomen digitaalinen kompassi, Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle

Hienon lasiesineen löytäminen on kuin löytäisi hyvän sienipaikan



25 vuotta sitten naapuri löysi roskalavan päältä sokeriastian, joka ei hänelle kelvannut. **Tuula Asikaisen** mielestä se oli hieno, ja saattoi se olla vanhakin. Nyt sokerikkoja, kermakkoja, snapsilaseja, maljakoita ja karahveja on kodin kirjahyllyillä ja vitriineissä yhteensä pari tuhatta – museon verran.

Teksti: **Airi Vuolle**

Kuvat, myös kansikuva Tuula Asikaisesta: **Riikka Hurri**



KIRPPUTORIEN KIERTÄMISEN liiperiläinen **Tuula Asikainen** on jo lopettanut. Ainakin suunnilleen. Ettei vain vastaan tulisi lisää käytölasia, joka pitäisi pelastaa. Hänen parin tuhannen lasiesineen kokoelmansa on karttunut 1990-luvun lopulta lähtien esine tai muutama kerrallaan, aina kun vastaan on tullut uutta mielenkiintoista tai jotakin oikein vanhaa.

1800-luvunkin esineitä hänellä on paljon, koska kirpputoreille niitä tuoneet ja niitä myyneet eivät ole pienistä lasiesineistä piitanneet tai niitä ymmärtäneet. Suurimman osan löydöistään hän on hankkinut euron tai muutaman pikkurahalla.

Kipinän kauniisiin esineisiin ja taidokkaan käsityön ymmärtämiseen Tuula Asikainen uskoo saaneensa jo kotoa ja lähisuvulta. Ihastus nimenomaan lasisiin esineisiin alkoi opiskeluajan työstä jyväskyläläisen liikkeen astiaosastolla.

Vielä silloin lasin estetiikan ihastelu jäi kytemään taka-alalle, samoin kuin unelma arkkitehdin ammatistakin. Matka Liperistä Helsinkiin opiskelemaan tuntui nuorena ylivoimaiselta, muutos liian suurelta.

Arkkitehdin sijasta Tuula Asikaisesta tuli Jyväskylästä valmistunut matematiikan, kemian ja fyziikan yläasteen lehtori. Opettaja,

joka kuitenkin suunnitteli kaksi mahdollisimman perinteisin menetelmin rakennettua taloa. Pääosan opettajan urastaan hän opetti Juankoskella Savossa ja muutti takaisin Liperiin Joensuun kupeeseen eläkkeelle jäämisensä yhteydessä.

Juuret Liperissä istuvatkin poikkeuksellisen syvällä. Hänen äitinsä puolen maatilat ovat olleet saman suvun hallussa jo 1700-luvulta lähtien ja isän puolen tilat peräti 1600-luvulta asti.

VUOSIEN VARRELLA Asikainen on löytänyt lasiesineitä, jotka ovat peräisin 1800-luvun alusta ja jopa 1700-luvulta.

– Silloin keräilijänurani alussa ja aina edelleenkin minulle on yllätys, että nimenomaan lasinen esine on säilynyt niin pitkään ja että se sitten myydään kirpputorilla puoli-ilmaiseksi, hän sanoo.

Yli kaksisataa vuotta on lasiesineelle pitkä aika.

– Iän ehkä ymmärtää kunnolla vasta, kun muistaa, että esimerkiksi Nuutajärven lasitehdas aloitti toimintansa 1793 ja Iittalan lasitehdas vasta 1880-luvulla.

Tuula Asikainen ei ole koskaan kerännyt lasia sijoitusmielessä, eikä hän omista uniikkeja lasisia tai de-esineitä.





– Esineiden historia minua kiinnostaa, ei niiden rahallinen arvo. Kerään käyttölasia, sokerikkoja ja kermakkoja ja erilaisia juomalaseja, sellaista esineitä, joita ihan tavalliset ihmiset ovat käyttäneet.

LÖYTÖJÄ ON silti kertynyt. Eräskin museokokoelmien 1800-luvun malja maksoi hänelle kirpputori-lyöntönä viisi euroa.

– Lasiesineen hankkimisessa on jotain samaa kuin vaikka hyvän sienipaikan löytämisessä. Löytämisen ilo on tärkeintä, hän sanoo ja vähän kauhisteleekin, miten paljon kaikkea hyllyille on vuosien aikana kertynyt.

Muun muassa käsin hiotut snap-silasit kiehtovat häntä.

– Ensin lasinpuhaltaja on puhaltanut esineen, sitten se on hiottu käsin uskomattoman taidokkaasti ja välillä vielä koristeellisesti maalattukin. Onhan se työn määrä, tekemisen taito ja tekijöiden estetiikan taju ihan valtavan suuri, hän sanoo.

Tuula Asikainen arvostaa prosessin kaikkia eri vaiheita. Kun esineet ovat käsin puhallettuja, hiottuja tai maalattuja, jokaisessa kappaleessa on pientä vaihtelua. Myös puristelasia valmistettaessa muotit tehtiin aluksi käsin esimerkiksi puusta. Uuden muotin mukana niistäkin tuli aina vähän erilaisia.

– Lasiesineiden tunnistaminen ei ole yhtä helppoa kuin vaikkapa Arabian astioiden, joiden pohjassa on leima. Minua nimenomaan kiehtoo esineen tunnistamisessa tarvittava salapoliisityö.

AIVAN KERÄILYN alussa hän ei vielä luetteloinut hankkimiaan esineitä tarkasti. Vuodesta 2010 lähtien kirjanpito on tarkentunut. Hänellä on pino vihkoja, joihin hän on kauniisti piirtämällä dokumentoinut jokaisen hankkimansa lasiesineen, selvittänyt sen taustatiedot ja kirjannut muistiin hankintahinnan.



Suomalaisen lasin historia

- Suomessa on ollut kaikkiaan noin 100 erikokoista lasitehdasta.
- Vanhin oli Uudessakaupungissa 1680-luvulla muutaman vuoden ajan toiminut tehdas.
- Lasitehtaita tai lasistudioita on toiminnassa parisen kymmentä.
- 1950- ja 1960-luvut olivat suomalaisen lasin kulta-aikaa. Laaja joukko nimekkäitä suunnittelijoita suunnitteli myös arkikäyttöön tarkoitettuja laseja.
- Vuonna 2022 on vietetty YK:n kansainvälistä lasin vuotta.

Tiedonhalua ja uteliaisuuttakin on tarvittu, kun esiin on kaivettu satojen ja satojen esineiden taudat. Missä ne on tehty, milloin ne on tehty ja miten, ja hieman uudemmissa esineistä sekin, kuka ne on suunnitellut.

– Mutta kaikki lasini ovat todella ihan käyttölaseja. Olen maa-laistytty enkä bisnestyypiksi ollenkaan. Taidolla tehdyt lasit ovat pääasia, en ollenkaan osaisi harrastaa halvalla ostamista ja kalliilla myymistä. Mutta totta kai minua hämmästyttää, miten huonosti ihmiset tunnistavat suomalaista lasia. On vähän kummallista ostaa 1800-luvun upeita snapsilaseja halvimmillaan eurolla tai parilla.

Aivan viime vuosilta hän on laskenut yhteen esineidensä hankintahinnat, jotka ovat pysyneet mallillisina. Kuukausitasolla uushankintoihin on mennyt vaihteleva määrä rahaa, mutta keskimäärin

muutama kymmenen euroa.

– Vaikkapa matkustamiseen ja hyvin moneen muuhun asiaan menee paljon enemmän rahaa kuin tähän harrastukseen, hän naurahtaa.

Aina etsivän työ ei tuota tulosta. Oikein vanhasta esineestä ei aina löydy esikuvaa, ja osa laseista lie-nee kulkeutunut ulkomailta, jolloin alkuperän selvittämistyö yhä vaikeutuu.

JOTTA DOKUMENTOINTI on ollut mahdollista, Asikainen on vuosien mittaan hankkinut myös melkoi-sen määrän suomalaista lasia käsittelevää kirjallisuutta, näyttelyistä tehtyjä kirjoja sekä luette-loita eri tehtaiden tuotannosta eri aikakausilta. Myös vuosikymmen-ten varrella kertyneet Antiikki- ja Avotakka-lehdet ovat tallella.

Pienillä rahasummilla, mutta vuosien aikana kertyneellä taidol-la sekä tarkalla ja kouliintuneella

silmällä on syntynyt lasisten soke-rikkojen ja kermakkojen kokoel-ma, jonka Asikainen arvelee olevan Suomen laajin. Vanhempia, ennen sotia tehtyjä sokerikkoja ja kermak-koja hän sanoo omistavansa viitisen sataa ja uudempiä, joista suunnit-telijan nimi jo on tiedossa, on ehkä 300. Snapsilaseja on noin tuhat. Ja satunnaisia muita esineitä jonkin verran.

– Karahveja ei onneksi sataa-kaan.

Harrastus on tuonut mukanaan esineiden kartoittamiseen tarvit-tavan kiinnostavan salapoliisityön lisäksi myös lukuisia mielenkiin-toisia ystävien kanssa tehtyjä mat-koja lasimuseoihin ja tietysti myös kirpputoreille ja antiikkiliikkeisiin ympäri Suomen.

– Enää en kyllä oikein uskalla mennä kirpparille. En minä sano, ettei tämä vielä voisi jotenkin jat-kua, mutta tilaa ei kyllä enää ole.





Katri Hamunen, LT, anestesiologian erikoislääkäri

Juttusarja ihmisen eri aisteista alkoi näköaistista lehdessä 2/2022.

Tuntoaisti

Tuntoaisti välittää meille monenlaista tärkeää tietoa niin omasta kehosta kuin ympäristöstäkin. Se varoittaa vaarasta kipuaistimuksella, ohjaa liikkeitä ja välittää mielihyvää tuottavan kosketuksen.

Tuntosolut viestivät myös lämpötilasta, paineesta ja asennosta. Ilman tuntoaistia olisi kovin vaikeaa tietää, kuinka vahvasti pitää tarttua kahvikuppiin tai miten poimia mustikoita litistämättä niitä.

Elämä ilman tuntoaistia on vaikeaa ja vaarallista. Geneettisesti ilman kipuaistia syntyvät ihmiset saavat herkästi monenlaisia vammoja, kun heillä ei ole kipuaistimusta suojaamassa ja opettamassa välttämään vaaraa.

Ihon lisäksi tuntopäätteitä on sisäelimissä, lihaksissa ja nivelissä. Tuntosoluista viesti kulkee tuntohermoja pitkin selkäyttimeen ja edelleen aivojen tuntoaivokuorelle. Tuntoaistin herkkyyks vaihtelee kehon eri alueilla. Sormenpäiden herkän tuntoaistin avulla on mahdollista tehdä erilaisia hyvin herkkää kosketusta ja tarkkuutta vaativia asioita ja lukea pistekirjoitusta.

Keskushermosto suodattaa ja arvioi tuntoaistin välittämää tietoa. Et tunne sukkaa jalassa, mutta jos sukka menee kengässä ruttuun, niin huomaat sen

pian. Samoin huomaat herkästi, kun pienen pienen hyönteinen kulkee iholla.

Koskettamisella ja kosketetuksi tulemisella on keskeinen merkitys ihmisten välisissä sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Kumppanin lempeä kosketus välittää tunteita ja tuottaa mielihyvää, vanhemman rauhoittava silitys tyynnyttää vauvan.

Hermostoa vaurioittavat vammat ja sairaudet voivat aiheuttaa tuntoaistin häiriöitä. Ääreishermoston vaurioitusta esimerkiksi diabetes, runsas alkoholin käyttäminen ja solunsalpaajahoidot.

Tunto voi olla herkistynyt, heikentynyt tai puuttua kokonaan. Tuntohäiriöön voi myös liittyä erilaisia poikkeavia tunteita kuten pistelyä, puutumista tai sähköiskumaisia tuntemuksia. Hermovaurioon liittyvää kipua voidaan lievittää lääkkeillä, mutta muilta osin hermovaurioon liittyvää tuntohäiriötä ei voi korjata.

Tämän juttusarjan kautta olemme tehneet pienen kurkistuksen ihmisen aistien kiehtovaan maailmaan. Ensi vuonna uusia pohdintoja ihmisestä ja terveydestä.

Toivotan kaikille Senioriopettajan lukijoille hyvää joulun aikaa.



Tuntoaisti varoittaa vaarasta kipuaistimuksella, ohjaa liikkeitä ja välittää mielihyvää tuottavan kosketuksen.

Kuntokortti uusiutui!

OSJ uudisti perinteisen kuntokortin yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa alkuvuodesta 2022. Uudessa kortissa otetaan huomioon uusiutuneet liikuntasuosituksukset.

OSJ arpoo edelleen kuntokortin palauttaneiden kesken palkintoja. Jos haluat osallistua arvontaan, lähetä tämän sivun kääntöpuolella oleva kuntokortti OSJ:n toimistoon vuoden 2024 tammikuussa.

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää

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

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.



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



Haasta tasapainoa ja liiku monipuolisesti! Sisällytä arkeesi tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa 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 2023 loppuun. Jos haluat osallistua arvontaan, palauta kortti tammikuun 2024 loppuun mennessä osoitteeseen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Kuntokortti".

Nimi:

Osoite:

OSJ:n ilmeuudistus toi uudet verkkosivut 62 yhdistykselle

OSJ:n suuressa verkkosivu-uudistuksessa järjestön valtakunnallinen verkkosivusto ja lähes kaikkien alueellisten yhdistysten verkkosivut on uusittu.

Teksti: Katja Helo



Kuva: Arimo Varis

Verkkosivustojen uudistus oli osa OSJ:n ilmeuudistusta, joka aloitettiin vuonna 2020. Ilmeuudistus piti sisällään visuaalisen ilmeen uudistuksen kaikissa järjestön materiaaleissa, kuten esitteissä ja rolupeissa. Myös Senioriopettaja-lehden ulkoasu ja taitto uudistui tänä vuonna.

Vuoden 2021 lopussa valmistui OSJ:n valtakunnallinen osj.fi-sivusto ja vuoden 2022 alussa ensimmäiset yhdistysten verkkosivustot. Sivustojen siirtoa on jatkettu pitkän vuotta, ja melkein kaikilla yhdistyksillä on nyt uusi pohja käytössään.

Sivustojen siirtäminen uudelle pohjalle on vaatinut yhdistyksiltä paljon työtä. Vanha sivusto on pitänyt siistiä ja on pitänyt mieltä, mitä uusille sivuille halutaan siirtää ja mitä ei. Muutama yhdistys on saanut uudistuksen myötä ensimmäistä kertaa omat verkkosivut.

UUDEN SIVUPOHJAN julkaisujärjestelmä on myös pitänyt opetella ja monia uusia toiminnallisuksia on ollut tarpeen sisäistää. Verkkosivuston julkaisujärjestelmän päivityskoulutuksia on pidetty yhdistystoimijoille niin Teamsin kautta etänä kuin Akavatalollakin.

Elokuussa 2022 Akavatalolle kokoontui yli 50 yhdistystoimijaa

verkkosivuston päivityskoulutukseen. Järjestelmätoimittaja MMD:n kouluttajat **Kati Rajala** ja **Arimo Varis** kävivät läpi sivuston päivitysasioita a:sta ö:hön.

Koulutuksessa heräsi paljon kysymyksiä, kuten esimerkiksi, miten tapahtumakalenteria päivitetään ja mistä laaditaan ajankohtaiset uutiset etusivulle.

Kuva: Katja Helo



APUOPASTAJINA koulutuksessa toimivat **Eija Väliaho** Keski-Suomen ammatillisista senioriopettajista sekä **Kimmo Hissa** Helsingin senioriopettajista.

Eija on opetellut päivittämistä Teams-etäkoulutuksen kautta ja aloittanut rohkeasti päivitykset itsenäisesti. Eijan mielestä uusi järjestelmä on helppokäyttöinen ja looginen ja hän kehottaakin kaikkia päivittäjiä rohkeasti kokeilemaan.

– Aina voi korjata, jos menee pieleen.

Kimmo Hissa antaa päivittäjille samat neuvot eli kokeile, kokeile, kokeile.

– Uutta järjestelmää on ollut haastava ottaa haltuun, mutta kokeilemalla ja ohjekirjaan tukeutumalla on mahdollista onnistua, hän sanoo.

OSJ haluaa kiittää yhdistyksiä sekä yhdistysten verkkosivustojen päivittäjiä pitkäjänteisestä ja hyvästä yhteistyöstä projektin aikana, tästä on hyvää jatkaa!



Oman yhdistyksen verkkosivustoon kannattaa käydä tutustumassa! Moni yhdistys kertoo tapahtumistaan verkossa ja kirjoittaa sinne myös uutisia.

Joulun valot

Pertti ja Aino Reinikainen odottivat tulevaa joulua epävarmoissa tunnelmissa. Rauhattomuus

maailmalla oli lisääntynyt, korona oli herännyt kesähorteestaan, elämisen kustannukset olivat nousseet merkittävästi. Pelättiin jopa sähköenergian sääntelyä loppuvuotena.

Mutta joululähestyminen kuitenkin päivä päivältä rauhallisen vakaasti. Joulukuun alussa satanut lumi ehti totuttuun tapaan sulaa ja tiedossa oli musta joululähti, sekin totuttua nykykäytäntöä. Reinikaisen perheessä tehtiin tutut joululähtövalmistelut vuosien varrella omaksutussa järjestyksessä. Kahden eläkeläisen joululähti ei lopulta paljontaan vaatimuksia esittänyt, puhdas koti, joululähtö, kuusi ja muutamat perinteiset joulukoristeet, siinä kaikki.

Tärkeintä oli saada syttymään joululähtö salainen rauha ajatuksiin, sanoihin ja tekoihin.

JOULULÄHTÖ oli jo ehtinyt ilta-päivän tunneille. Taivas oli vetäytynyt pilviin ja muutamat suuret lumihätkäleet leijailivat ujoina

maahan. Terassilla oleva joululähti sekä terassin pöydällä olevat pari kynttilälyhtyä kertoivat maailmalle omaa valoista joululähtöä.

Kaikki oli niin kuin joululähtöäkin olla.

– Joko minä alkaisin valmistella joululähtöä? Kaikkihan on lähes valmista, mutta voisit auttaa perunoiden kuorimisessa ja lohien leikkaamisessa. Minä laittaisin laatikkoruokat uuniin lämpenemään.

Aino Reinikainen esitti kysymyksensä miehelleen, joka istui olohuoneen lepotuolissa lukien sanomalehteä. Pertti nousi ylös ja totesi mielessään kysymyksen alkusanan olevan turha, sillä Aino solmi jo esiliinaa päälleen.

– Autanhan minä.

Puolessa tunnissa valmistelut saatiin loppuun. Pertti alkoi katsoa pöytää ja hyräili hiljaa: ”On äiti laittanut kystä kyllä”. Ulkona hämärä oli muuttunut hetkessä pimeydeksi, lumisade oli yltynyt ja tuuli sai kuusen valaistut oksat keinumaa. Sisällä joululähtöä tuoksut voimistuivat. Pertti hyväili ohi mennessään Ainon hiuksia ja antoi kevyen suudelman Ainon pos-

kelle. Aino pyörähti ympäri ja huitaisi leikkisästi miestänsä kädessään olevalla liinalla.

– Menetkös siitä.

JA SITTEn arvaamatta valot sammuivat. Ainoastaan terassin pari lyhtyä kajastivat jonkin verran valoa.

– Mitä nyt? Ei kai ne kuitenkin katko sähköä energiasyistä? Ja vielä joululähtöä? Ota Pertti taskulamppu ja etsi tuosta kaapista kynttilöitä. Miten joululähtöjen käy?

– Sinulla on enemmän kysymyksiä kuin minulla vastauksia. Mutta toimitaan.

Hetkessä oli huoneistossa sen verran kynttilänvaloa, että siellä saattoi liikkua turvallisesti. Pariskunta istahti sohvalle pohtimaan tilannetta, kun samalla soi ovikello. Pertti nousi avaamaan ulko-ovea. Oven takana oli naapurihuoneiston iäkäs rouva. Hänen rollaattorinsa etuosassa paloi pieni kynttilä.

– Iltaa Pertti. Anteeksi, että näin häiritseen, mutta minä tarvitsisin hieman apua.

– Tule ihmeessä sisään. Tietenkin minä autan.



Pienen estelyn jälkeen naapurin Irene-rouva astui sisään. Hän kertoi, että hänelle oli unohtunut biojäteastia viikolla tyhjentämättä ja nyt se tuoksui jo kovin voimakkaasti. Hän oli juuri aikeissa viedä astian jätekatokseen, kun sähköt yllättäen sammuiivat.

– Ja nyt hissi ei toimi enkä minä tämän rollaattorin kanssa voi lähteä rappuja alas kulkemaan. Eikä minulla ole edes taskulamppua. Poikani tulee kyllä huomenna perheineen, mutta astian haju on todella voimakas.

- Missä se astia on?
- Jätin sen ulko-oven eteen.
- Minäpä hoidan homman.

Pertti haki taskulampun ja lähti jäteastian tyhjennysmatkalle. Aino pyysi naapuriaan istumaan.

– Kun vielä olet yksin, niin jutellaan hetkinen. Kyllä ne sähköt jonkun ajan kuluttua palaavat.

KUN PERTTI oli saanut hoidetuksi Irene-rouvan huolen, löysi hän asunnostaan kaksi hiljaisella äänellä juttelevaa naisihmistä. Kynttilöiden valo, terassille kertynyt lumi, rauhallinen puheensorina, kaikki ne tuntuivat Perttistä jopa epäuskottavalta. Irene kääntyi Pertin puoleen ja kysyi:

– Me juttelimme vaimosi kanssa jouluevankeliumista ja niistä kertomuksista siinä. Uskotko sinä, että niin on joskus todella tapahtunut? Joulun lapsi seimessä, itämaan tietäjät, joulu tähden johdatus ja kaikki muu, mitä siellä mainitaan.

Pertti istahti hämillisenä tuolille, oli hetken mietteissään ja vastasi.

– En kai voi sanoa, että selaista ei koskaan ole tapahtunut. Mutta minä pidän kertomuksia kuitenkin viitteellisinä. Kaunis ajatus tietenkin olisi, että asiat

kulkivat jouluevankeliumin kerromalla tavalla.

– Tiedätkö Pertti, minä uskon, että meidän jokaisen ihmisen sisimmässä on tila joulun lapselle ja joulun ihmeelle.

Pertin piti jatkaa vielä omaa ajatustaan, mutta silloin syttyivät valot. Irene tarttui rollaattorinsa ohjaimiin, kiitteli Perttiä avusta ja Ainoa keskustelutuokiosta ja hyvää joulua toivotellen siirtyi omaan asuntoonsa.

MYÖHÄSTYNEEN jouluaterian jälkeen Reinikaisen pariskunta siirtyi olohuoneeseen jakamaan toisilleen hankkimia vaatimattomia lahjoja. Ulkona oli lumisade lakannut ja tuuli oli ajanut pilvet pois peittämästä taivaan kantta. Myös tähdet olivat tulleet näkyviin. Yksi niistä hehkui eteläisellä taivaalla harvinaisen kirkkaana. Jouluntähti?

Illalla mietti Pertti Reinikaisen naapurinsa Irenen sanoja. ”Jokaisen ihmisen sisimmässä on tila joulun lapselle ja joulun ihmeelle”.

Viisaasti ajateltu.

Osmo Ukkonen
eläkeope, kirjailija, Mikkeli

Opettajat ja joulun laulut

Joulujuhlien valmistelut ovat kiivaimmillaan. Opettajien ja oppilaiden ryhmät kulkevat käytävillä juhla- tai jumppasaliin ja takaisin; repelliikit on opeteltu ulkoa ja joulun laulut harjoiteltu huolella. Nyt on viimeistely käynnissä.

Perinteisten, rakastettujen joululaulujen lisäksi myös jokunen uudempi on saanut tilaa. **Pekka Simojoen** Tulkoon joulu tai **Kassu Halosen** ja **Vexi Salmen** Sydämeeni joulun teen ovat ottaneet paikkansa suomalaisten joulussa.

SUUREN OSAN eniten lauletuista joululauluista ovat kuitenkin tehneet opettajat. Aloitetaan vaikkapa lauluilla Kun maass' on hanki, Kun joulu on ja Arkihuolesi kaikki heitä. Sanoittajaksi on merkitty **Alpo Noponen**, Heinävedellä varttunut ja sittemmin helsinkiläistynyt sanataituri, oppikirjojen tekijä ja näytelmäkirjailija, ja tietysti opettaja.

Noponen kävi samaa kansakoulua säveltäjä **Otto Kotilaisen** kanssa. Kotilainen valmistui myöhemmin Jyväskylästä opettajaksi. Kotilainen sävelsi ystävänsä Noposen sanoituksia ja itsensä **Sakari Topeliuksen** Varpunen jouluaamuna -runon. Sävellystyössä Kotilainen oli jonkin aikaa **Jean Sibeliuksen** opissa.

Sortavalan seminaarista valmistunut **Vilkku Joukahainen** kirjoitti On hanget korkeat, nietokset, jonka Jean Sibelius sävelsi meidän laulettavaksemme. Joukahaisen elämänkaari oli melkoinen: kansanopiston johtaja, runoilija, toimittaja, pankinjohtaja, kansanedustaja ja **Kyösti Kallion** hallituksen sisäministeri. Opettajasta oli moneksi, kuten yleensäkin.

HARVA KOLLEGA tietää, että koulun kuusijuhlat ovat syntyneet vuonna 1863 toimintansa aloittaneessa ensimmäisessä suomenkielisessä seminaarissa. Musiikinlehtori **Pekka Juhani Hannikainen** toimi suomalaisen kansakoulun kuusijuhlan katalysaattorina. Hän kirjoitti ja sävelsi laulun Joulupukki, joulupukki ja sävelsi monien opettajien sanoituksia, muun muassa **Elsa Koposen** koskettavan Tuikkikaa oi joulun tähtöset ja **Olli Vuorisen** Joulu, joulu tullut on.

Opettaja **Helmi Auvinen** kirjoitti laulun Joulun kellot. **Armas Maasalo** sävelsi laulun perimätiedon mukaan keskellä kesää, pimennetyssä huoneessa, jossa kynttilä toi joulun tuntua. **Martti Korpilahti**, Jyväskylästä valmistunut opettaja suomensi **Carl Collanin** säveltämän, Sakari Topeliuksen ruotsiksi kirjoittaman Sylvian joululaulun. Jyväskylästä valmistui aikanaan myös **Immi Hellén**, jonka Kello löi jo viisi -laulua lauletaan vieläkin paljon.

KUN KOULUJEN kuusijuhlat yleistyivät, opettajat laativat itse ohjelmaa, jonka mausteeksi he sävelsivät ja sanoittivat joulun lauluja. Vuonna 1818 Itävallan Oberndorfin kylässä tehtiin laulu jouluyön messuun.

Kylän kirkon urut olivat yllättäen rikki, ja messuun piti saada musiikkia. Jälleen tehtiin kaikki itse. Pastori **Joseph Mohr** kirjoitti sanat Stille Nacht, heilige Nacht – Jouluyö, juhlayö ja **Franz Gruber** – opettaja, kuinkas muuten, ja samalla kylän urkuri, sävelsi laulun kuorolle ja kitaroille. Oli syntynyt maailman tunnetuimmaksi tullut joululaulu.

Juhani Vahtokari





Port Isaackin kylässä otetun ryhmäkuvan otti Pentti Karhu.

Lukijamatka Cornwalliin

Teksti: Arja Jääskeläinen

Lokakuu alkoi aamulennolla kohti Lontoota. Sieltä matka jatkui pienen myöhästymisen jälkeen bussilla idyllisen kauniiseen Bathin kaupunkiin, jossa seurailimme **Jane Austenin** jalanjälkiä. Matkalla ohitimme Unescon maailmaperintökohteen Stonehengen valtaisan kiviteoksen, megaliiteistä koostuvan pronssikautisen kivikehän.

Matka jatkui Exeterin yliopistokaupunkiin, joka **Charles Dickensin** mukaan on yksi maan kauneimmista alueista. Kiipesimme Tintagelin keskiaikaisille linnoituksille ihailemaan huimaavia merinäköymiä ja pohjoisrannikon karuja maisemia.

Matkalla poikkesimme Port Isaackin kalastajakylässä, joka on tullut suosituksi Doc Martin tv-sarjan kuvauspaikkana. Näimme tohtorin kotitalon ja apteekin ulkoapäin, sisäkuvaukset kuulemma tehdään muualla studioissa.

Seuraavan päivän kohokohta oli tutustuminen Eden Project -puutarhaan. Siellä valtaviin kuplahalleihin oli luotu sademetsän ja Välimeren ilmasto upeine kasveineen. Lounaan nautimme Charlestownin satamassa, joka on Poldark-sarjassa Falmouthin satama.

Sitten vierailimme Buckfast Abbeyn yhä toimivassa benediktiinimunkkiluostarissa. Täältä matka jatkui Torquayn kaupunkiin, joka on **Agatha Christie**n kotikaupunki. Palmujen ja valkoisten villojen kaupunki on suosittu lomakohde.

Paluumatkalla poikkesimme vielä Lacockin kylään, jossa muun muassa Downton Abbey ja Harry Potter -sarjoja on kuvattu. Valitettavasti siellä oli lomakausi lopussa ja paikat enimmäkseen kiinni. Pysähdyimme myös Windsorin kylässä, mutta myös Windsorin linna oli valitettavasti suljettu.

Oppaamme **Sirpa** oli varsinainen tietolähde. Historian Yrjöt ja katkaistut kaulat sekoittuivat päässämme. Hän jaksoi valistaa meitä myös nykytilanteesta ja brexitin vaikutuksista.

Paljon opimme, paljon kävelimme ja paljon ajoimme taitavan bussinkuljettajamme pujotellessa kapeilla teillä. Lämmin kiitos oppaалlemme ja mukavalle ryhmälle!



Eden Projectin kasviuoneissa oli sademetsän tunnelma.



Erityisasiantuntija, TKT
Heli Mäntylä, ympäristöministeriö

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

Kuvat **Heli Mäntylä**

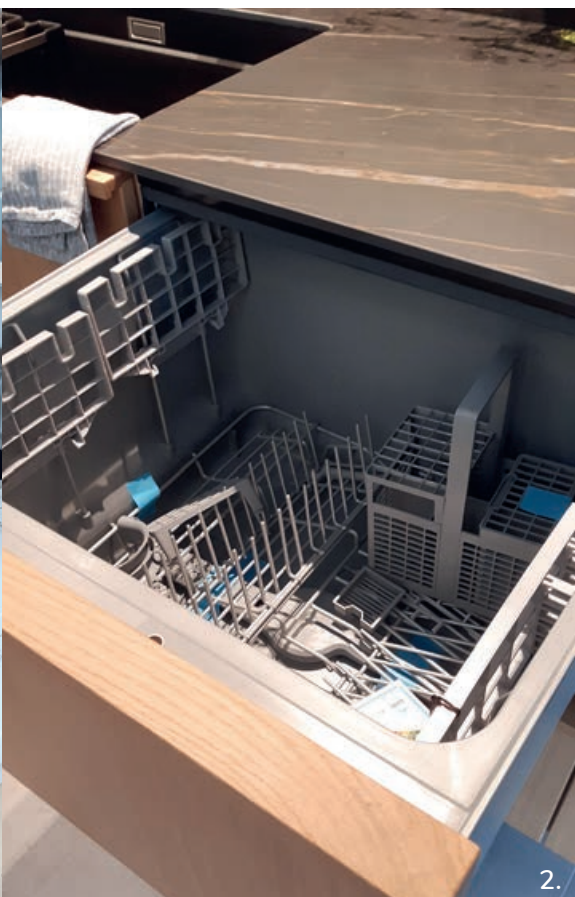
Millainen on esteetön koti?

Koti toimivaksi -palstalla annetaan vinkkejä ikäystävälliseen asumiseen. Tämä osa kokoaa juttusarjan esteettömyydestä. Yksityiskohtia kodin eri huoneiden esteettömyydestä on esitelty sarjan aiemmissa jutuissa Senioriopettajan numeroissa 2/2021–5/2022. Ne ovat luettavissa osj.fi-verkkosivujen Lue lehti -osiossa.

Kuvat:

- 1 ja 2. Astianpesukone on kodin käytetyin kone. Jos astianpesukonetta ei voi nostaa hyvälle käyttökorkeudelle, voi valita sellaisen mallin, jossa alakori nousee ylös. Tarjolla on myös laatikkomallisia astianpesukoneita.
3. Astianpesukoneen sijaan voi valita kuivauslaatikon, jota pystyy käyttämään myös pyörätuolista.
4. Sisääntulo saadaan esteettömäksi riittävän loivalla luiskalla. Jos käytössä on apuvälineitä tai perheessä on koira, kunnollinen kurapiste puoltaa paikkansa.





ESTEETTÖMÄT RATKAISUT asunnossa ja asuntojen yhteistiloissa mahdollistavat sen, että asunnossa voi asua myös elämäntilanteiden muuttuessa. Asuinympäristön esteettömyys on toimivuutta, joka koostuu muun muassa turhien tasoerojen välttämisestä, loivasta luiskasta tai hissistä portaiden rinnalla, riittävän leveistä oviaukoista ja sopivan kokoisista asuintiloista.

Hyvin suunniteltu, esteetön ympäristö soveltuu kaikkiin elämäntilanteisiin eikä toimiminen silloin riipu ihmisten toimintakyvystä. Esteettömässä ympäristössä kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet asua, tehdä töitä, opiskella, harrastaa ja hoitaa asioitaan. Tilojen tulee joustaa ihmisen tarpeiden mukaan, ei päinvastoin.

ETEISESSÄ TARVITAAN naulakko- ja kaappitilan lisäksi vapaata tilaa pukeutumiseen ja pukeutumisessa avustamiseen. Lisäksi moni tarvitsee eteisessä säilytystilaa urheiluvälineille, rollaattorille tai pyörätuolille.

Esteettömyysasetuksen mukaan asuinrakennuksissa, joissa on hissi, on kaikissa asunnoissa oltava halkaisijaltaan vähintään 1,3 metriä kääntymistilaa eteisessä. Pyörätuolilla liikkumiseen ja avustajan kanssa toimimiseen vapaata tilaa on hyvä olla eteisessä vähintään 1,5 x 1,5 metriä.

Hyvin suunnitellussa eteisessä on naulakko vaatteille, tila tuolille ja apuvälineille, tasoa, peili, hyvä valaistus sekä luonnonvaloa.

KEITTIÖSSÄ on oltava kalusteista vapaa kääntymistila, jonka halkaisija on vähintään 1,3 metriä.

Ruoanvalmistustilan mitoituksen määrää siellä tehtävä työ ja sen vaatima tila sekä asunnon ja ruokakunnan koko.

Esteettömän keittiön suunnittelun lähtökohtana on se, että ruoanvalmistusta voidaan tehdä pyörätuolissa istuen ja tuen varassa seisten. Keittiön suunnittelussa otetaan huomioon asunnon kaikkien asukkaiden tarpeet.

ESTEETTÖMÄSSÄ KEITTIÖSSÄ

- siirtymistä paikasta toiseen ja esineiden siirtelyä tarvitaan mahdollisimman vähän.
- työpisteiden ja ruokapöydän sekä säilytyskalusteiden väliset etäisyydet ovat lyhyitä.
- tiskialtaan ja liedan molemmilla puolilla on laskutilaa.
- työtasojen ja astianpesualtaan alla on vapaa polvitila.
- jääkaapin avautumispuolella on laskutilaa.
- kodinkoneita ja säilytystiloja ylettyä käyttämään pyörätuolistakin.
- käsijohde pöydän reunassa auttaa säilyttämään tasapainon.

KAIKISSA ASUNNOISSA on oltava vähintään yksi esteettömyysvaatimukset täyttävä wc- ja pesutila, jota pystyy käyttämään elämän eri vaiheissa. Esteetön wc- ja pesutila mahdollistaa liikkumisen ja toimimisesteisille henkilöille itsenäisen asumisen onnistumisen ja myös asukkaan avustamisen kotona. Tämä tarkoittaa esteetöntä reittiä tilaan, riittävää tilan kokoa ja sitä, että seinissä on tukikahvojen, suihkuistuimen ja muiden tarvittavien varusteiden kiinnittämisen kestävä rakenteet. Kalusteiden ja varusteiden tarkalla suunnittelulla saadaan asunnon wc- ja pesutiloista hyvin asukkaiden tarpeita vastaavia.

Lisätiedot:

Esteetön rakennus ja ympäristö -suunnitteluopas
(Niina Kilpelä, Rakennustieto Oy)

Esteettömän asumisen tarkistuslista

(Lähde: Nordlund, M. (toim.) Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta, Invalidiliiton julkaisuja)

Antiikin jumalia ja maailmanperintökohteita

Historian sivuilla tähän asti piilotelleet Akropolis, Delfoi, Olympia, Epidauros ja Mykene näyttivät Unescon maailmanperintökohteen arvonsa Senioriopettaja-lehden lokakuuisella Kreikan lukijamatkalla. Sivistyimme poikkeuksellisessa auringonpaisteessa kirjaimellisen kirkkaasti.

Teksti: Airi Vuolle Tekstit jumalista: Päivi Sillanpää Kuvat: Paavo Valtanen



ATEENAN AKROPOLIS oli matkamme alku ja loppu. Alkumatkasta kiipesimme sille itse, loppumatkasta tutustuimme sen erinomaiseen vuonna 2009 avattuun museoon.

Akropolis-kukkulan laella on Pallas Athenelle pyhitetty Parthenon-temppeli. Ateenan suojelija, Pallas Athene, oli yksi Olympos-vuoren kahdestatoista jumalasta. Athene syntyi isänsä Zeuksen – Olympoksen jumalien kuninkaan – päästä täydessä sotavarustuksessaan. Athenella oli päässään kypärä, kädessään kilpi ja seuranaan voiton jumalatar Nike, pöllö ja käärme. Pöllö ja käärme kertoivat viisaudesta ja kypärä ja kilpi sotateiden suojelusta.

Athene oli sekä viisauden että sodankäynnin jumalatar. Antiikin Ateenassa sodankäynnin taito oli muun muassa diplomatiaa, kanssakäymistä ja tahtoa sovittella asioita niin, ettei sotaan ainakaan tahtomatta jouduttu. Jos siihen kuitenkin jouduttiin, sotaa piti osata käydä viisaasti, nerokkaasti ja oikeudenmukaisesti.

DELFOIHIN PELOPONNESOKSEN niemimaalle matkasimme vuonna 2004 valmistuneen maailman pisimmän vinoköysisillan kautta. Silta ylittää Korintinlahden ja yhdistää Länsi-Kreikan Peloponnesokseen.



Delfoi oli antiikin aikana pyhitetty auringonjumala Apollonille. Delfoin Pythia-oraakkeli, Apollonin välikäsi ennustamisessa, oli oraakkeleista tunnetuin. Pythian luona vieraili sekä tavallisia ihmisiä että valtioiden edustajia kaikkialta silloisesta maailmasta. Pythia muotoili jokaiselle sopivan ympäröivään ennustuksen – ja oli aina oikeassa.

Papit pukivat ennustukset vielä runomuotoon. Pappien ja Pythian tuhatvuotinen varma työ loppui, kun kristinusko alkoi levitä.

ON HYVIN luontevaa, että kaunista Olympiaa kutsutaan myös Olympialehdoksi. Olympiatulen sytyttämisen näyttävyys on sen sijaan tv-ammattilaisten ansiota, oikea alkuperäinen paikka on varsin vaatimaton osanen Olympialehtoa.

Useimmat meistä juoksivat tai kävelivät Olympiassa edestakaisen matkan kentällä, jolla vuonna 776 eaa. pidettiin antiikin ajan ensimmäiset olympialaiset. Olimme uljaasti ja pystypäin eri mieltä paikan menneisyyden kanssa: Olympiassa tärkeintä oli voitto, ei osallistuminen.



Olympiassa urheiltiin ja kilpailtiin ylijumala Zeuksen kunniaksi ja paikkaa kunnioitettiin suuresti koko kreikkalaisessa maailmassa. Kisoihin osallistui tuhansia ihmisiä sekä manner-Kreikasta että kaukaisemmista siirtokunnista eri puolelta Välimeren aluetta.

Voittajat palkittiin villioliivipuun oksalla, punaisella otsanauhalla ja juhlapidoilla. Kotipaikkakunnillaan voittajat saivat suurta kunniaa.

Olympialehdossa oli myös Zeuksen temppeli ja sen keskellä kullasta ja norsunluusta veistetty Zeus-patsas. Zeus syntyi Kreetalla titaanien Kronoksen ja Rhean paikana. Hänen isovanhempansa olivat Uranos, taivas, ja Gaia, maa.

EPIDAUURUKSESSA TESTASIMME hienosti säilyneen amfiteatterin erinomaista akustiikkaa.



Antiikin Kreikassa lääkärit paransivat ja lohduttivat lääkintätaidon ja parantamisen jumalan Asklepioksen apulaisena. Asklepioksen sauvan ympärille kietoutui käärme, nykyinen lääkärin ja apteekkien symboli. Käärme kuoriutui nahastaan ja potilas vaivoistaan.

Epidauruksen temppeli oli yksi merkittävimmistä Asklepioksen tempeleistä, aikansa terveyskeskuksista. Tempelien ympärillä oli potilaille ja näiden sukulaisille erilaisia viihdettä, kuten teatteria.

MYKENESSÄ KURKISTIMME hyvin hyvin kauas ja näimme 1600–1100 eaa. vaikuttaneen mykeneläisen kulttuurin rauniot.

Matkalla Ateenaan ihmettelimme syvää ja kaipaavaa, kallioon louhittua Korintin kanavaa (kuva seuraavalla sivulla). Se on vaikuttava insinööritaidon näyte 1800-luvun lopulta – ajanlaskun alun jälkeen.





– **MATKA YLITTI** odotukset, vaikka luulin tietäväni Kreikasta. Jos tämän matkan olisin tehnyt opettaja-aikana, olisin ollut viisaampi opettaja, parinkymmenen hengen matkaseurueeseen kuulunut **Helka-Liisa Hints**a sanoo.

Helka-Liisa Hints on OAJ:n valtuuston entinen puheenjohtaja, helsinkiläinen pääluottamusmies, Helsingin luokanopettajien puheenjohtaja 30 vuoden ajalta sekä luokanopettaja Kallion ala-asteelta. Luotamustoimien lista on sekä pitkä että vaikuttava.

– Nykyään kuden, luen ja matkustan. Esimerkiksi Euroopan maista on käymättä enää Portugali ja Albania. Senioriopettaja-lehden matkoilla olen ollut ainakin Intiassa, Kiinassa ja Egyptissä Niilin risteilyllä, hän kertoo.

Yhteinen opettajatausta on hänen mielestään hyvä idea matkustamisessa.

– Matkaseura on ystävällistä, kohteliasta ja tietävää, ei ole ärripurreja tullut vastaan, Helka-Liisa Hints hymyilee.

OPETTAJATAUSTAA HYVÄNÄ matkustuskonseptina kehuu myös matkalle osallistunut toinen entinen OAJ:n valtuuston jäsen, kone- ja metallialaa Satakunnassa opettanut **Paavo Valtanen**. Valtanen oli muun muassa OAO:n valtuustoryhmän puheenjohtaja ja Akava Satakunnan puheenjohtaja.

Matkustamisesta Valtasella on huikean paljon kokemusta, sillä hän on vieraillut 95 maassa. Kolme viimeisintä Valtasen ja hänen vaimonsa matkaa ovat olleet Senioriopettaja-lehden lukijamatkoja.

– Sama viitekehys on matkaseurassa mukava asia, ja on kiva tutustua saman alan ihmisiin eri puolilta Suomea. Minä kehuu sekä matkakonseptia että Olympiaa matkanjärjestäjänä. Ei olisi kiikkustuolissa nautittavaa, jos näin paljon ei olisi matkustettu.

Matkoja hän pitää avartavina ja hienoina kokemuksina ja muistuttaa, että kun itse näkee, ennakkoluulotkin katoavat.

– Liikkukaa ihmeessä ja katsokaa maailmaa, silloin kun on mahdollisuus, Valtanen kehottaa.

Kotimaan kuntolomat

Senioriopettajien kevätkiikot Lapland Hotels Ylläskaltiossa 1.–8.4.2023 tai 8.–15.4.2023

MAJOITUS

Majoitus saunallisissa kahden hengen tai neljän hengen parvihuoneissa.

896 €/henkilö/1-hengen huoneessa/viikko

651 €/henkilö/2-hengen huoneessa/viikko

588 €/henkilö/3 henkilöä huoneessa/viikko

553 €/henkilö/4 henkilöä huoneessa/viikko

Varaukset viimeistään 15.1.2023

Majoituspaketti sisältää majoituksen saunallisessa hoteli- ja huoneessa, aamiaiset seisovasta pöydästä sekä runsaat puolihoitopäivälliset, Lapland Hotels Äkäshotellin minikylpylän ja kuntosalin käytön sekä vapaan pääsyn Äkäshotellin viihderavintolaan, hissiliiput seniorien erikoishinnoin ja 50 prosentin alennus normaaleista lasketteluvälineistä. Lisäksi vapaa pääsy tansseihin. Mahdollisuus varata veloituksetta ryhmän käyttöön kokaiksen kerran oleskelun aikana.

Varaukset Lapland Hotels verkkokaupan kautta:

<https://booking.laplandhotels.com/reserve/fi>

1. Valitse kohteeksi **Ylläs/Lapland Hotel Ylläskaltio**

2. Valitse huoneeseen majoittuvien henkilöiden määrä (1–4 hlöä)

3. Anna **loman ajankohta**: ensimmäinen ryhmä 1.–8.4. tai toinen ryhmä 8.–15.4.2023

Kohtaan **Koodi** tulee merkitä:

ALLSENIORIOPET kun tekee varausta ajalle **1.–8.4.2023**

ALLSENIORIOPET2 kun tekee varausta ajalle **8.–15.4.2023**

4. Siirry katsomaan saatavuus näpdyttämällä **VARAA-**painiketta ja seuraa verkkokaupan ohjeita.

Huom! Koodi tulee merkitä sille varattuun kenttään ennen kuin tarkistat saatavuuden Varaa -painiketta näpdyttämällä.

Senioriopettajien kiintiön täytyttyä verkkokauppa ilmoittaa, ettei vapaita paikkoja ole enää saatavilla. Ylläskaltion suorat varauskoodit löydät myös osj.fi-verkkosivustolta kotimaan tapahtumista.



Raahen Seudun Senioriopettajat ry – 15 vuotta rekisteröitymisestä



Kuvassa Raahen Seudun Senioriopettajien 15-vuotisjuhlassa OSJ:n ansiomerkillä palkitut.

Aurinkoisena syyspäivänä 20.10. oli OSJ:n puheenjohtajalla **Pekka Koskisella** tuomisinaan juhlaan miellyttäviä tietoja eläkkeistä ja runsaasti ansiomerkkejä.

Raahessa ponnahti eläkeläisopettajien yhdistystoiminta uudeleen vauhtiin **Heli Kankaan** aloitteesta 20 vuotta sitten. Aluksi toimittiin Veteraaniopettaja-tunnuksen alla ja rekisteröitymisen jälkeen nykyisellä nimellä.

15/20-vuotisjuhlaan toi tunnelmaa Raahen musiikkiopiston trio,

jonka kiehtovat sävelet täyttivät salin ja mielet. Pekka Koskisen puheen jälkeen jaettiin ansioituneille jäsenille arvomerkit, ja päälle laulettiin tietysti "Arvon mekin ansaitsemme...".

Juhlaan toivat tervehdyksen kaupunginvaltuuston puheenjohtaja, opettaja **Nina Pulkkanen**, OSJ:n hallituksen jäsen **Juhani Suopanki** sekä OAJ ry:n Raahen puheenjohtaja **Olli Kaisto**. (Nina ja Olli ilmoittivat toiveensa OSJ:n tuleviksi jäseniksi!). Tervehdyksen päätteeksi Olli laulatti vielä yleisöllä raahelaisen **Juhani Ja-**

laksen "Putte Possun nimipäivät...", joka nosti tunnelmaa entisestään.

Juhlahahvittelun aikana **Ritva Mäenpää** yllätti ojentamalla lukion aikaiselle luokkatoverilleen Pekka Koskiselle tämän aikoinaan teinikunnan puheenjohtajana pitämän puheen tekstin. Ritva oli sihteerinä nappanut sen säilytettäväksi. Pekka tunnisti käsialansa.

Onnistunut juhla päättyi yhteisesti laulettuun Raahen marssiin.

Teksti: **Seppo Jussila**

20 vuotta iloa ja virkistystä

Rauman seudun senioriopettajien syyskauden avaus 19.9. omistettiin **Eija Salmelle** ja **Pirkko Yläselle**, yhdistyksen pitkäaikaisille keskeisille toimijoille.

Eija toimi yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 1999–2021, yhteensä 22 vuotta, ja Pirkko sihteerinä vuosina 2003–2022 eli 19 vuotta. Pirkko on toiminut ja toimii edelleen vetäjänä myös yhdistyksen kerhoissa Lukutoukissa ja Neolomseorassa eli suomeksi neulomisiseurassa.

Eräs RaSSopen jäsen sanoi keran, että Eija ja Pirkko tekivät yhdistyksen johtamisesta taiteen. He järjestivät kollegoilleen unohtumattomia yhdessäolon hetkiä, juuri sellaista toimintaa, jota senioriopettajat ovat arvostaneet.

Vuosittaiseen ohjelmaan on kuulu-

nut kuukausittaisten jäsentapaamisten lisäksi kotiseuturetkiä sekä taide- ja teatterimatkoja. Parivaljakko on järjestänyt myös kulttuurimatkan Pariisiin, Wieniin ja Tallinnaan, samoin vierailun Rauman unkarilaiseen ystävyyskaupunkiin Kaposváriin.

Syyskauden avajaispäivän ohjelmaan kuului RaSSopen nykyisen puheenjohtajan **Tapio Heinon** puhe, senioriopettajien kuoron esityksiä sekä mieskvartetin serenadi sankaritarille.

Niin ikään heille ojennettiin Opetusalan seniorijärjestön standaarit kukkien kera kiitokseksi pitkäaikaisesta, pyyteettömästä työstä Rauman seudun senioriopettajien iloksi ja virkistykseksi.

Teksti: **Raija Banerjee**

Kuva: **Veikko Valavuo**



Kuvassa palkitut Pirkko Ylänen ja Eija Salmi.

Seniorikokki



Rosépippuri-possukastike

4 hengelle

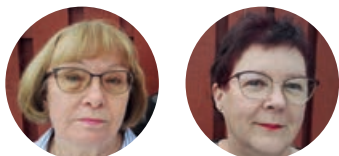
Tarvitset:

- 500 g porsaan sisäfilettä
- rasvaa paistamiseen
- 1 tl suolaa
- ½ tl valkopippuria
- 1 sipuli
- 2 dl creme fraichea
- 1 dl kermaa
- 2 tl chilikastiketta
- 1 tl soijaa
- 1 hienonnettu valkosipulinkynsi
- 1 rkl rosépippuria

1. Leikkaa possunliha ohuiksi viipaleiksi. **2.** Ruskista viipaleet pannulla rasvassa ja mausta suolalla ja pippurilla. **3.** Lisää hienonnettu sipuli, creme fraiche, chilikastike ja soija. **4.** Hauduta liha kypsäksi. **5.** Lisää rouhittu rosépippuri ja hauduta 5 minuuttia. **6.** Lisää tarvittaessa nestettä (kermaa). **7.** Tarjoile riisin ja salaatin kanssa.

* Maitotuotteet voit vaihtaa kaurapohjaisiin.

Rosépippuripossu sopii jouluun, uuteen vuoteen tai loppiaiseen. Röstipeltiin voit käyttää myös joulupöydästä jääneitä kaloja.



Reseptit: **Tuula ja Riitta**



Röstipelti

4 hengelle, gluteeniton

Tarvitset:

Rösti:

- 600 g jauhoisia perunoita
- 1 iso punajuuri
- 1 iso sipuli
- 2 tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- 1 ½ dl parmesania raasteena
- 1 kananmuna

Täyte:

- 1 ps (180 g) katkarapuja sulana
- n. 300 g lämminsavulohta
- 1 tlk creme fraichea
- 1 dl majoneesia
- 1 tl sinappia
- ½ sitruunan mehu
- ripaus maustepippuria ja chili-maustetta
- ½ dl purjo- ja tillisilppua

Koristeeksi:

- kananmunanlohkoja, punasipulia, salaatinlehtiä ja tilliä

1. Kuori juurekset ja sipuli. Raasta ne. **2.** Purista raasteesta neste pois esimerkiksi lävikössä. **3.** Lisää raasteen joukkoon muut röstin aineet. **4.** Levitä seos pellille ohueksi levyksi. **5.** Paista uunissa 200 asteessa 20–30 min. kunnes rösti on kypsää ja rapeaa. **6.** Valmista täyte sekoittamalla kaikki täytteen aineet. **7.** Lusikoi täytettä nokareina vähän jäähtyneen röstin päälle. **8.** Koriste.

* Creme fraichen ja parmesaanin voi vaihtaa maidottomiin tuotteisiin.



Omenatorttu

4 hengelle

Tarvitset:

- 500 g voitaikinaa

Vaniljakastike:

- 4 dl maitoa
- 1 muna
- 1 dl sokeria
- 2 rkl perunajauhoja
- 2 tl vaniljasokeria

Pinnalle:

- 500 g omenoita

Kiille:

- 4 liivatelehteä
- 2 dl omenamehua

1. Sekoita vaniljakastikkeen aineet kattilassa. **2.** Kuumenna sekoittaen, kunnes kastike sakenee. **3.** Jäähdytä. **4.** Leikkaa omenat ohuiksi lohkoiksi. **5.** Kaaviloi voitaikina leivinpaperin päällä ohueksi levyksi. Nosta pellille. **6.** Levitä vaniljakastike levyn päälle ja lada omenalohkot kastikkeen päälle. **7.** Kypsennä uunissa noin 25 minuuttia. Jäähdytä. **8.** Kiillettä varten pane liivatelehdet kylmään veteen noin kymmeneksi minuutiksi. Lisää puserretut liivatelehdet lämmitetyn omenamehun sekaan. **9.** Levitä mehu-liivateseos jäähtyneen tortun pinnalle.

* Vaniljakastike voi olla myös valmis-kastiketta tai sen voi korvata omenaseella. Kiilteen voit halutessasi jättää pois. Voit käyttää vaihtoehtoisesti gluteenitonta voitaikinaa. Muista tarvittaessa kauratuotteet.

Kun olet ratkaissut ristikon, poimi numeroilla merkityistä ruuduista kirjaimet numerojärjestyksessä ja kirjoita niistä muodostunut sana **postikorttiin**. Lähetä se viimeistään **5.1.2023** osoitteella **Senioriopettaja, Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki**. Kerro ratkaisun yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja/ tai sähköpostiosoitteesi sekä kotiosoitteesi mahdollisen palkinnon lähettämistä varten. Oikein vastanneiden kesken arvotaan kolme pientä palkintoa. Oikea ratkaisu ja voittaneiden nimet julkaistaan lehden numerossa 1/2023.

Ristikon on laatinut Brigitta Kalpa.

Vuosikokouksia

RAAHEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT RY

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään **torstaina 9.2.2023 klo 13.00** Kreivinajassa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu – tervetuloa! Hallitus.

HELSINGIN SENIORIOPETTAJAT RY:N

vuosikokous on **maanantaina 13.2.2023 klo 13** ravintola Nyyrikissä, Pohjolankatu 2. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Vuosikokoukseen osallistujan lounas 10 euroa. Tervetuloa!

KOKKOLAN SENIORIOPETTAJAT RY:N

vuosikokous järjestetään Snellmankodilla **keskiviikkona 15.2.2023 klo 12**. Esillä sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen alustus OSJ:n vuoden teemasta ”Pidä huolta aivoistasi”. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Kokkolan Senioriopettajat ry:n hallitus.

LÄNSI-UUDENMAAN SENIORIOPETTAJAT RY – VÄSTRA NYLANDS SENIORLÄRARE RF

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään tiistaina **14.2.2023 klo 14** Lohjan pääkirjaston Järnefeltin salissa, Karstuntie 3. Esillä sääntöjen 7§ mukaiset asiat. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset sihteerille 6.2.2023 mennessä: raili.karvonen-urhola@dnainternet.net tai tekstiviestillä p. 050 323 4145.



Pelastakaa Lapset 100

**JOULUNA
2022
AUTAMME
KOTIMAAN
LAPSLIA**

Opetusalan Seniorijärjestö OSJ on lahjoittanut
joulu muistamiin varatut rahat Pelastakaa Lapset ry:lle.

Tulppaanien Amsterdam

3.–6.4.2023



Tervetuloa keväiseen Amsterdamiin ihastelemaan sadunomaisia kanavamaisemia. Tutustumme edam-juuston kotikontuihin ja käymme pittoreskissa Volendamin rantakaupungissa. Vierailemme myös kauniissa Keukenhofin kukkapuistossa! Matkan hinta: 1265 euroa/henkilö/kahden hengen huoneessa.

Matkanjärjestäjä ja varaukset:
OK-Matkat, 09 2510 2050

Reinin risteily Baselista Amsterdamiin

24.4.–1.5.2023



Risteile kanssamme Reinillä läpi kauniiden viinialueiden ja keskiaikaisten kaupunkien, maisemista sekä hyvästä ruuasta nauttien. Hinta alk. 2 496 euroa/henkilö/ikkunallinen kahden hengen hytti pääkannella.

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

Torino ja Piemonte

5.–9.5.2023



Torino ja Piemonte tarjoavat elämyksiä kaikille aisteille. Majoitus Torinon ydinkeskustassa. Tärkeimmät nähtävyydet kävelymatkan päässä. Retkiä Barolon viinialueilla sekä kirkasvetisellä Maggiore-järvellä. Jyrki ja Riikka Sukulan viinitila tulee tutuksi lisämaksullisella retkellä. Matkan hinta 1.990 euroa.

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

Matkojen tarkemmat esittelyt Senioriohjeetissä 4/2022 ja OSJ:n verkkosivuilla:
osj.fi > Tapahtumat ja matkat > Ulkomaan matkat